



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

pour diffusion immédiate

« Vous inspirer pour mieux respirer »

Joignez le Défi « 30 jours, 30 sacs »

Trois-Rivières, le 30 mars 2017 - À compter du 1^{er} avril, le public est invité à participer au Défi « 30 jours, 30 sacs », qui consiste à se départir de l'équivalent d'un sac d'objets non utiles par jour pendant 30 jours. Quiconque souhaite épurer son environnement est convié à prendre connaissance des astuces quotidiennes destinées à réduire l'encombrement de la maison qui seront publiés sur la Page Facebook de *L'Art de l'Organisation*, ainsi que des conseils liés au lieu de travail, publiés sur le compte LinkedIn de l'entreprise.

Mis de l'avant par Nathalie Bureau, propriétaire de *L'Art de l'Organisation*, le défi vise à amener progressivement les participants vers la découverte d'un meilleur environnement en toute simplicité. Pour sa deuxième année, le Défi décline son offensive sur la plateforme LinkedIn et espère rejoindre une cinquantaine de participants tout en doublant le nombre de sacs d'objets recyclés et réutilisés. En 2016, ce sont 62 sacs qui ont été amassés.

« *Je guide les gens chaque jour avec des propositions, que ce soit pour libérer l'entrée, le sac à dos des enfants ou encore le garde-manger. Ce qui arrive c'est que les gens qui sont encombrés ne le voient pas nécessairement : je viens donc appuyer leur démarche avec des conseils pendant 30 jours* », indique Nathalie Bureau.

**« Le temps et l'énergie que l'on déploie pour se ramasser,
on ne l'a pas pour vivre! » - Nathalie Bureau**

Si certains «sacs» sont de nature physiques, d'autres eux, sont virtuels. Que l'on pense aux courriels conservés trop longtemps ou à un horaire surchargé. En nouveauté cette année, le compte LinkedIn de *L'Art de l'Organisation* propose divers astuces pour épurer son environnement au travail (salle d'attente, sac de travail, véhicule, etc.) « *Le temps et l'énergie que l'on déploie pour se ramasser, on ne l'a pas pour vivre!* », souligne Nathalie Bureau.

En respectant la réalité des participants, on suggère de petits défis sur semaine comme faire le tri du tiroir de la salle de bain et des défis plus imposants la fin de semaine tel passer en revue les boîtes à souvenirs du sous-sol. Les participants sont invités à publier des photos de leur sac quotidien et à utiliser le mot clic suivant : #AO30jours30sacs

Madame Bureau témoigne que ce qui fait la force de ce défi est le partage des progrès réalisés par chacun. «C'est ainsi une source de motivation.»

Les bénéfiques du Défi « 30 jours, 30 sacs » sont multiples, que l'on pense à l'idée de vivre de façon plus zen dans un environnement épuré, à la réduction du stress associé à la gestion d'une trop grande quantité de biens ou encore à la réduction des coûts qui y sont associés. De même, en se délestant de ses biens, il est possible d'en faire profiter d'autres personnes, de rallier des proches à la cause et tout simplement de s'amuser.

Se désencombrer et faire des heureux!

Il suffit parfois d'entamer le processus en prenant un sac d'épicerie et de commencer son chemin dans son environnement pour mieux l'organiser. Il est possible, par exemple, de désencombrer vos effets personnels dans le placard de l'entrée. « *Personne n'a besoin de dix tuques, six paires de gants ou encore 15 manteaux! Gardez seulement les items que vous aimez (et portez) et mettez le reste dans un sac. Faites-en don à un organisme ou bien à un membre de votre famille. Pensez aussi à aller jeter un œil dans le garde-robe de cèdre où des articles saisonniers des années passées traînent peut-être encore...* », mentionne Mme Bureau.

À PROPOS DE L'ART DE L'ORGANISATION (www.lartdelorganisation.com)

L'Art de l'Organisation propose des consultations taillées sur mesure. L'entreprise se rend chez les clients, dans leur entreprise pour examiner l'aménagement des espaces afin d'en tirer le maximum par l'organisation de ses classeurs, de l'armoire à papeterie et même de son parc de véhicules. Les formations individuelles ou de groupe touchent à la gestion des courriels, des suivis, des réunions, des dossiers informatiques ou papier et, bien sûr, à l'issue des rencontres, la gestion de temps n'aura plus de secrets pour les clients.

L'Art de l'Organisation peut aussi assister les entreprises pour l'agrandissement, le déménagement ou la rénovation de leurs locaux. En somme, *L'Art de l'Organisation* s'intéresse aux entreprises sous toutes leurs facettes pour les rendre plus efficace et plus productive afin d'accroître la satisfaction de tous ceux qui travaillent à les faire prospérer, jour après jour.

- 30 -

Source :

Nathalie Bureau
L'Art de l'Organisation
www.lartdelorganisation.com
819 698-9249

Information et gestion des entrevues :

Geneviève Beaulieu Veilleux
BEAUDOIN relations publiques
Bur : 819 840-2829, poste 303
genevieve@beaudoinrp.com