

L'art du rangement et minimalisme

Notre vie moderne offre une facilité de consommation inégalée. Aujourd'hui, nous n'avons même plus besoin de nous déplacer pour effectuer nos achats ce qui contribue à une consommation compulsive bien souvent sans besoin. La conséquence directe est que nos maisons, nos cabinets, nos voitures, se trouvent surchargés d'objets inutiles en tout genre qui empiètent peu à peu sur nos espaces. Ils sont là par habitude et notre attachement émotionnel nous empêche de nous en débarrasser.

L'art du rangement et le minimalisme sont les principaux moteurs d'un agencement réussi qui peuvent s'appliquer à tous les domaines de votre vie. Voici leurs principes.

Rangement matériel et rangement mental

Au sens propre, il s'agit de l'action de ranger et de disposer les choses à un emplacement précis : trouver une place à chaque chose. Dans un autre registre, le rangement peut prendre une forme plus abstraite qui consiste simplement à mettre de l'ordre. C'est le cas par exemple du Feng shui qui a pour but d'harmoniser l'énergie environnementale d'un lieu de manière à favoriser le bien-être, la santé et la prospérité de ses occupants. Ainsi, le rangement peut s'apparenter à l'action de rechercher l'ordre, lui-même conditionné à la recherche d'une certaine harmonie et de bien-être.

La notion de rangement matériel peut paraître simple, or sa mise en œuvre harmonieuse est en fait liée à plusieurs notions. En tant que parents par exemple,

nous demandons fréquemment à nos enfants de ranger leur chambre, mais avons-nous vraiment pris le temps au préalable de leur expliquer ce que nous attendons d'eux et comment y parvenir ? Imaginons que nous voulions que notre enfant range ses Lego. Il paraît logique de devoir lui montrer au moins une fois comment les ranger. Concrètement, il s'agit d'avoir une caisse dédiée à ce jeu, d'y mettre les Lego en vrac et de la placer à l'endroit prévu dans la chambre. La 1^{re} notion est donc d'avoir une pro-

cédure, **une méthode simple pour ranger**. Une autre notion importante est de déterminer les conditions d'utilisation de ses Lego et plus spécifiquement le

lieu où il pourra s'adonner à son jeu. Peut-il jouer partout dans la maison ou doit-il se cantonner à une seule pièce ? Ces conditions d'utilisation participent donc pleinement au désordre ou à l'harmonie. Enfin, la troisième notion est le temps, **le moment**. L'enfant pourra-t-il jouer toute la journée ou seulement à un moment bien précis et pendant combien de temps ? Il existe donc une case temporelle à déterminer.

Savez-vous que nous sommes bombardés de plus de 30 000 pensées par jour dont 90 % d'entre elles sont des pensées automatiques et non désirées volontairement ?

De la même manière qu'il existe des cases phy-

siques pour le rangement des objets, il existe également des cases non physiques pour le rangement mental. Nos pensées en sont le parfait reflet. Savez-vous que nous sommes bombardés de plus de 30 000 pensées par jour dont 90 % d'entre elles sont des pensées automatiques et non désirées volontairement ? Le fait de penser par exemple à la liste des courses pendant un acte chirurgical va créer un désordre émotionnel, même bref, et risquer de perturber le bon déroulement de l'acte. De ce fait, nous chassons rapidement cette pensée car *ce n'est pas le moment*. Inconsciemment, nous admettons qu'il existe une **case temporelle** pour cette pensée. L'autre élément à prendre en compte est notre **état d'esprit du moment**, qui change au cours de la journée.

Certaines personnes seront plus efficaces le matin, d'autres l'après-midi ou encore en fin de journée. Savoir identifier sa disponibilité intellectuelle pour régler une chose compliquée (qui demande beaucoup d'énergie) sera source de réussite. À l'inverse, décider de régler un problème difficile alors qu'on n'est pas au meilleur de notre forme augmentera la possibilité d'échec. Cela pourra même renforcer l'idée que cet obstacle est trop difficile à surmonter.

Mieux se connaître permet finalement de maximiser son rangement mental.

Le minimalisme

Cette notion pourrait simplement être résumée par la devise **être plus avec moins**. C'est une philosophie de vie consistant à vivre seulement avec ce qui est essentiel, qui nous rend heureux et de n'utiliser que ce qui est utile et nous fait plaisir. **C'est la recherche d'un équilibre basé sur la simplification de sa vie, en supprimant toute forme d'excès**. Le minimalisme implique de se séparer de ce qui est superflu et de réduire ses achats inutiles. Il peut également jouer un rôle sur notre santé, sur nos relations sociales et nos activités personnelles ou professionnelles. Le concept du minimalisme a déjà séduit de nombreux adeptes, mais au-delà de son aspect purement idéologique, on peut en tirer **5 grands bienfaits**.

L'économie d'argent !

En se concentrant sur les choses essentielles, en ne se laissant pas attirer comme un aimant vers des achats inutiles, nous réduisons automatiquement notre consommation. Chaque objet possédé remplit une fonction et répond à un besoin ou nous rend tout simplement heureux et nous procure de la joie.

La liberté de l'esprit

Car ranger c'est s'offrir de l'espace de stockage disponible, en se débarrassant de toutes nos erreurs de consommation. Si le tri est bien fait, ce sont des centaines d'objets qui seront jetés, donnés ou même vendus ! Ce poids invisible dont vous serez délesté vous fera gagner une certaine sérénité d'esprit.

Le gain de temps

Moins de temps consacré aux objets (sur nos smartphones à jouer à des jeux ou à consulter notre

kuraray
Noritake

COMPOSITE INTELLIGENT

UNIVERSAL



KIT ZÉRO RISQUE



COMMANDER DÈS MAINTENANT

CLEARFIL MAJESTY™ ES-2
Des couleurs universelles

Dans votre pratique quotidienne, combien de teintes de composite utilisez-vous pour réaliser des restaurations esthétiques ? Si vous optez pour le système CLEARFIL MAJESTY™ ES-2 Universal, il vous suffira de seulement quelques teintes pour répondre à toutes les situations cliniques.

Une seule teinte universelle vous offre la solution idéale pour toutes les restaurations postérieures. Pour la zone antérieure plus exigeante sur le plan esthétique, vous avez deux choix de teintes. Une teinte extra blanche est également disponible.

kuraraynoritake.eu/universal-composite



Teinte pour les restaurations postérieures



Teintes pour les restaurations antérieures



Pas besoin d'opaque ou de bloqueur

Référence produit : 1139 - PP - Prix recommandé TTC : 61,08 €
 Kuraray France, BU Medical, 63 Avenue du Général Leclerc, 92340 Bourg La Reine, +33 1 56 45 12 56, dental-fr@kuraray.com, www.kuraraynoritake.eu/fr
 CLEARFIL, PANAVIA et KATANA sont des dispositifs médicaux pour soins dentaires. Ils sont réservés aux professionnels de santé et sont non remboursés par la sécurité sociale. Lire attentivement les notices avant utilisations. Fabricant : Kuraray Noritake Dental. Classe IIa. Janvier 2021.

BORN IN JAPAN



fil d'actualités sur les réseaux sociaux), à faire le ménage, à ranger... c'est plus de temps pour faire ce qui vous tient à cœur.

L'amélioration des relations sociales

Puisque maintenant nous avons plus de temps, nous sommes plus disponibles pour les personnes essentielles de notre vie. Nous pouvons aussi choisir d'utiliser ce temps gagné dans de nouvelles expériences ou dans un nouveau projet.

L'amélioration de notre santé

Avoir une bonne santé contribue à l'accomplissement de nos tâches quotidiennes, ce qui nous rapproche de nos objectifs. Dans le concept du minimalisme, nous préférons manger des aliments simples, les plus naturels possibles et les moins transformés. Ces 5 bienfaits combinés peuvent littéralement changer notre mode de vie et contribuer à nous rendre plus heureux. Nos cabinets dentaires et nos maisons encombrés en sont le parfait exemple. Pour beaucoup, l'argent et les possessions sont des gages de réussite qu'il faut accumuler afin de satisfaire un illusoire rang social. Pour ma part, je pense que l'argent n'a d'intérêt qu'une fois transformé en souvenirs et partagé avec les siens.

Rangement et minimalisme appliqués à l'art dentaire



Il existe de nombreuses disciplines dans lesquelles rangement et minimalisme peuvent être appliqués au cabinet dentaire. Pour que vous puissiez mieux comprendre ces deux principes et vous aider à vous projeter dans mes propos, je vais vous ouvrir les portes de ma polyclinique.

Le cabinet est littéralement sorti de terre il y a 2 ans, ce qui nous a évidemment permis de le concevoir de A à Z et d'avoir aujourd'hui un cabinet sur-mesure ! Son agencement a obéi à un cahier des charges précis et très détaillé de l'espace. En suivant de nombreux principes dont les deux cités précédemment, nous avons adapté chaque salle à la fonction qui lui était destinée et nous y avons placé les différents outils indispensables à la réalisation de cette fonction (le zoning). Nous avons ensuite testé chaque salle en condition réelle et y avons apporté les éventuelles modifications nécessaires pour en assurer un fonctionnement optimal.

Voici quelques exemples pratiques que vous pourrez mettre en place dans votre cabinet, surtout si vous disposez de peu de place :

Le salon dédié aux entretiens patients

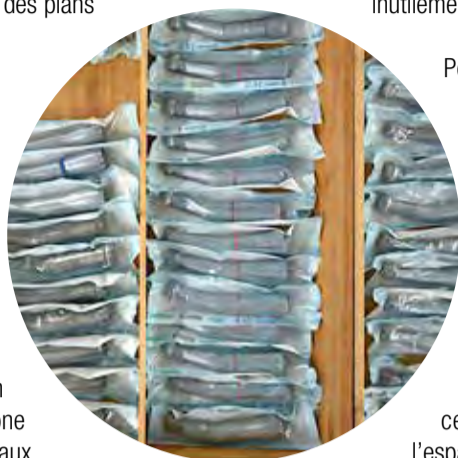
Nous avons adapté la taille de la pièce aux côtés d'une armoire standard du commerce (économie importante par rapport à une armoire sur mesure) en évitant



les pertes d'espace. Ensuite, nous l'avons meublé avec le strict nécessaire à son usage : 2 fauteuils, 1 table basse, un petit bureau, un fauteuil et un écran pour la présentation des plans de traitements.

Le stockage des matériaux

La clinique présente un long couloir qui distribue les différentes salles de travail. Toujours dans notre démarche d'optimisation de l'espace, nous y avons placé des armoires de dimension standard qui servent de zone de stockage de nos matériaux.



Comme dans l'exemple précédent, ce sont les cotes standards des meubles qui ont orienté les dimensions du dégagement. Cette configuration présente un double intérêt : visualiser l'intégralité

de notre stock en un coup d'œil (en coulisant deux portes) et regrouper le matériel au même endroit. Ainsi, on ne perd pas de temps à se déplacer inutilement dans le cabinet.

Pour l'aménagement interne de ces armoires, nous avons privilégié de très grands tiroirs vitrés en façade afin d'avoir une vue d'ensemble des articles.

Dans chaque tiroir, des contenants adaptés à chaque matériel s'emboîtent entre eux. Cet agencement permet d'optimiser l'espace, d'éviter que le matériel

ne se balade à chaque ouverture et d'identifier le plus rapidement possible l'article recherché. Les contenants peuvent être les boîtes d'origine du matériel ou une simple boîte en plastique transparente.

Le rangement des instruments rotatifs

Les instruments sont tous stérilisés, placés dans le même sens et stockés par catégorie dans un contenant adapté à leur taille. Cela permet l'imbrication des moteurs rotatifs les uns aux autres (gain d'espace) et facilite le rangement. Au-delà de l'aspect esthétique de nos tiroirs, cette méthode permet surtout de créer un sens de rotation, la consigne étant de toujours se servir à l'avant du bac et de réapprovisionner par l'arrière. Ainsi, on utilise en premier l'instrument le plus anciennement stérilisé, ce qui nous permet également de contrôler automatiquement les DLU des dispositifs médicaux.

Les portes-empreintes à usage unique

Le nettoyage et la désinfection des portes-empreintes ont toujours été un cauchemar pour nos assistantes. Le temps passé à les frotter et le fait de les tordre, pour les adapter à la prise d'empreinte, les abîme de façon permanente. Mais par économie ou par habitude, la plupart d'entre nous continue de les utiliser. Dans notre clinique nous avons opté pour

Inava

TECHNOLOGIE PROFESSIONNELLE

DANS UN MONDE IDÉAL NOS DENTS SERAIENT PLATES !



POUR UN NETTOYAGE DE VOS DENTS À 100%
ADOPTEZ LA 100% ATTITUDE



NOUVELLE GÉNÉRATION DE BROSSETTES INTERDENTAIRES

40% de la surface dentaire se trouve entre les dents : la brosse à dents n'y va pas.
LA SOLUTION ? LA BROSSETTE INTERDENTAIRE





40%

Le + pour une routine **100% efficace**

Pierre Fabre ORAL CARE



des portes-empreintes jetables qui répondent à tous nos besoins en matière d'empreinte.

C'est également pour nous la garantie du respect de toutes nos obligations en matière d'hygiène et du temps de gagner pour les assistantes ! Enfin, l'acquisition d'une caméra numérique est venue compléter ce dispositif.

L'implant parfait est celui que l'on maîtrise

Il existe aujourd'hui une multitude de marques d'implants dentaires. Sans vouloir entrer dans les polémiques techniques d'un implant, il me semble que la définition du meilleur implant est tout simplement celui qui nous offre le meilleur taux de réussite. L'implant parfait est donc celui que l'on

maîtrise. Or la maîtrise s'acquiert avec le temps, au cours de plusieurs années de pratique.

Alors comment être performant si nous changeons de modèle tous les ans ! D'un point de vue technique, nous pouvons dire qu'il existe une vraie révolution technologique tous les 10 à 15 ans. Dans la carrière d'un praticien, changer d'implant deux ou trois fois serait donc le maximum. Pour ma part, je pose le même implant, de la même marque, du même modèle depuis 15 ans. Cela simplifie toutes les procédures, le nombre de boîtes de prothèses, l'accastillage, le changement éventuel de vis, le stock minimum en garde... et la liste des avantages est infinie.

Le minimalisme des salles de soin

Cela commence par leur dimension, réduite à 12 m² de surface. Elles ne possèdent que les éléments fixes indispensables à leur fonctionnement :

- un point d'eau,
- l'unit, choisit pour le moins d'encombrement au sol,
- un meuble distributeur au mur pour les consommables jetables,
- un meuble de travail conçu sur-mesure.

Avec seulement 4 éléments, vous imaginez aisément comme il est facile d'assurer le nettoyage et l'hygiène !



Un meuble de travail home-made

N'ayant pas trouvé un meuble qui réponde à notre cahier des charges en termes de rangement et de minimalisme, nous l'avons donc créé de toutes pièces !



Avec un peu d'imagination et au bout de plusieurs essais, nous sommes arrivés à un résultat optimal, répondant à toutes nos exigences. Ce concept de meuble simple et ultra-fonctionnel est en cours de finalisation au sein de notre pôle ZD Recherche & Développement.

L'art du rangement et le minimalisme sont les principaux moteurs d'un agencement réussi que ce soit dans nos cabinets ou dans nos espaces de vie personnels. **Vous l'aurez compris, l'idée est de réduire au maximum le nombre d'objets nécessaires pour réaliser une tâche et ainsi de simplifier considérablement la procédure d'exécution.**

Ces 2 notions peuvent s'appliquer à tous les domaines de votre vie et permettent de gagner en liberté et de vivre pleinement.

Cet article est issu de la formation *Organisation Clinique*.

Prochaine session les 7 et 8 octobre 2021, chez ZENITH Dental Formation

PROCHAIN NUMÉRO

« Les 7 étapes de la progression au cabinet dentaire »

Retrouvez toute notre actualité sur notre site

<https://zenith-dental-formation.fr/>

Et suivez-nous sur les réseaux sociaux



Franck Bellaïche

Fondateur de Zenith-dental-formation



SÉMINAIRES, TRAVAUX PRATIQUES ET MISES EN SITUATION



ORGANISATION CLINIQUE

7 et 8
Octobre 2021



COMMUNICATION PATIENT & GESTION DU TEMPS

14 et 15
Octobre 2021



LEADERSHIP & MANAGEMENT BIENVEILLANT

4 et 5
Novembre 2021



PILOTAGE FINANCIER DE CABINET

17 Novembre et
8 Décembre 2021

Info et réservation

www.zenith-dental-formation.fr - 01 34 42 11 33

CONSTRUISONS ENSEMBLE VOTRE PROJET DE CABINET

