

PSYCHOLOGIE *Guérir*

Vous avez dit "bordélique"... ?

Souffrir d'une incapacité chronique à ranger ou être toqué d'ordre, notre manière de vivre en dit long sur nous-mêmes. Mais le désordre apparent ne correspond pas toujours à celui qu'on a dans la tête. Et si on vous aidait à mieux évoluer dans votre intérieur...

Avec Emmanuelle Rigon
Psychothérapie
et Maryse Vaillant
Psychologie

De sa maison d'enfance, Anna se souvient de l'encombrement. De l'accumulation constante de jouets cassés, de livres jaunis par le temps, de bibelots poussiéreux, de vêtements démodés. Sa mère, dépressive et débordée, ne parvenait pas à juguler le désordre produit par ses trois enfants. Devenue mère à son tour, Anna, pour dompter sa propre confusion et pour que ses enfants grandissent dans l'harmonie, se mit à ranger. Mais le combat reste sans fin. Malgré une lutte énergique et frénétique contre l'envahissement quotidien, elle tourne en rond, de pièce en pièce, et sans méthode, ne cesse de perdre la bataille et d'en être découragée. Fatalité familiale ? Pas si simple. Anna aurait pu évoluer différemment, se révéler plus détendue, ou plus stricte, quant à la tenue de son intérieur. La preuve : sa sœur cadette, qui vit dans un joyeux fouillis, s'en accommode très bien. C'est un fait : même s'il est modelé par notre caractère et notre vécu ultérieur, notre rapport avec l'ordre et avec le désordre, adulte, est grandement conditionné par la manière dont il nous a été transmis aux premiers âges de la vie. « *Avoir une chambre bien rangée, cela ne présente a priori aucun intérêt pour un petit* », remarque la psychothérapeute Emmanuelle Rigon. Mais comme on se charge très tôt – à la crèche, à l'école, à la maison – de le lui inculquer, ce facteur essentiel d'intégration sociale ne tarde pas à faire sens pour l'enfant. Véhiculant au passage

toute une série de concepts – autorité, obéissance, toute-puissance parentale – qui laisseront durablement leur marque.

De l'ordre au chaos

A la vue d'un appartement bien rangé, Louis ressent toujours un malaise. « *Ces atmosphères quasi aseptisées où rien ne doit jamais traîner, où chaque chose doit être à sa place et à sa seule place me mettent dans un état de panique, d'angoisse, raconte-t-il. C'est comme le début de la mort... Avec un fouillis permanent, j'ai le sentiment d'être vivant et à même de conjurer l'inéluctable. Mais je reconnais que cela n'est pas forcément facile à supporter pour ma compagne.* » Sommé de trouver une solution acceptable pour une vie commune, Louis a commencé une psychothérapie pour affronter son histoire personnelle. Son père, un colonel maintenant à la retraite, avait mis toute la famille au pas. L'ordre devait régner en toutes choses. Dans la bibliothèque, les auteurs étaient rangés par ordre alphabétique et gare à celui ou celle qui ne respectait pas cet alignement sacro-saint. Sur les parquets impeccablement cirés, la moindre trace suspecte débouchait sur une enquête minutieuse destinée à confondre le coupable. Taillés au millimètre près, les rosiers du jardin, eux aussi, semblaient

presque étouffer. Lassée de ce régime militaire, l'épouse du colonel avait fini par mettre les voiles avec un peintre bohème, abandonnant son époux maniaque et toute la fratrie aux bons soins d'une gouvernante hautement formatée à l'ordre. Au bout de quelques séances, Louis craque. A travers ses larmes, c'est l'enfant blessé qui enfin s'exprime : « *Si on n'avait pas vécu comme ça, maman ne serait jamais partie !* » Un sentiment loin d'être partagé par son frère aîné, convaincu que leur mère était une séductrice forcenée toujours en quête de nouvelles aventures, et qui attache un soin maniaque au rangement de ses effets personnels... Selon qu'il ait intégré le modèle

familial ou en ait pris le contre-pied, selon qu'il en garde un souvenir heureux ou douloureux, chacun adoptera ainsi à l'âge adulte, souvent à son insu, un mode de relation particulier à l'ordre. Avec aux deux extrêmes, des comportements quasi pathologiques qui trahissent nos peurs profondes. L'attitude compulsive de celui qui ne peut s'empêcher de passer l'aspirateur deux fois par jour ou de ranger ses vêtements par couleur cache toujours une terrible angoisse. De même, celui qui se laisse submerger



par un capharnaüm lui rendant la vie quotidienne impossible est en général en proie à de vraies difficultés psychiques. Et les autres ? Ceux qui, ni grands obsessionnels ni spécialement pagailleurs, gèrent tant bien que mal leur bric-à-brac ? « *Quelle que soit notre manière de vivre, il se produit chez chacun de nous un déplacement symbolique entre le psychisme et la gestion des objets*, insiste Emmanuelle Rigon. *Le chaos représente la vie, et l'ordre absolu, la mort.* » Besoin d'ordre ou tolérance au désordre, les forces qui nous dirigent dans ces directions opposées varient selon les moments de la vie, selon qu'on est seul, en couple ou en famille, selon le sexe, l'âge et les humeurs... Mais elles recèlent toujours plus de sens qu'elles n'en laissent voir.

L'inconscient du désordre

Paul panique. Il ne retrouve pas sa carte bancaire. Où a-t-il bien pu la mettre cette fois-ci ? Après une demi-heure de recherche... victoire : elle était dans



la corbeille à fruits ! « *Mon désordre m'a valu de nombreux déboires : radiation de la bibliothèque, redressement fiscal, menace de coupure d'électricité... Et pourtant je ne peux pas m'en empêcher* », avoue-t-il. Le désordre trouve souvent ses racines dans l'enfance. L'esprit de rébellion peut inciter l'enfant à refuser de se soumettre à des conventions sociales d'ordre et de propreté qui le ramène au « *Range ta chambre* » seriné par des parents quelque peu maniaques. Leur difficulté à dompter leur intérieur révèle un refus inconscient de se collecter plus tard avec la réalité d'une vie d'adulte. « *Le désordre est alors signe de dépendance infantile*, explique la psychologue Maryse Vaillant. *De façon diffuse, on s'attend à ce que quelqu'un range derrière soi, gère l'entretien.* » D'autres accumulent des affaires par peur d'en manquer, achètent et stockent de la nourriture ou des produits de première nécessité « *au cas où* ». Ce comportement leur procure un sentiment de sécurité.

Cultiver autour de soi un aimable désordre, c'est aussi parfois chercher à accumuler des preuves de son existence, exorciser

une peur inconsciente de la mort. Les bordéliques veulent imprimer leur marque, se sentir vivants en laissant libre cours à leur créativité... voire à leur égocentrisme. « *Si mon désordre gêne mon entourage, soit ils se mettent au rangement, soit ils vont ailleurs* », assène Sophie, 40 ans. Plus précisément : « *Il faut me prendre comme je suis !* » Ceux-là ne font pas d'efforts pour rendre leur appartement accueillant, pour aller vers l'autre, pour le respecter. Lorsqu'on vit en famille, imposer son désordre aux autres est aussi une manière de marquer son territoire. « *Au sein du couple, par exemple, le désordre que l'on laisse derrière soi peut traduire une réticence inconsciente à laisser de la place à l'autre* », commente le psychanalyste Alberto Eiger, pour qui « *les notions d'ordre et de désordre ne sont pas seulement psychologiques, mais aussi éthiques et politiques* ». Pour ce psychanalyste, si l'excès de rangement constitue « *une tentative de s'assurer que rien n'est désordonné du point de vue moral, à l'aide de rituels souvent très stricts et d'une infinité de contenants* » (tiroirs, classeurs, boîtes...), la tentation inverse, en revanche, apprécie de « *molester cet ordre moral, en laissant libre cours aux affects et aux pulsions incons-*

cientes ». D'un côté, la contrainte et la sécurité ; de l'autre, l'imprévu et la liberté ?

Liberté, mais jusqu'où ? Ainsi, à la mort d'un être cher, on voudrait souvent tout conserver de lui : photos, vêtements, bibelots, accessoires de service... comme si l'on craignait de séparer le souvenir de l'objet. Ces « *promenades sentimentales* » sont très souvent dictées par la peur de l'oubli, l'angoisse de mal faire, la confusion entre fouillis et mémoire. Vos souvenirs sont dans votre cœur et vous n'avez pas besoin d'en conserver toutes les preuves matérielles.

LAURENCE DUCHEMIN

En savoir plus

LIVRES

- *Le Désordre*, Emmanuelle Rigon, éd. Bayard, coll. « Vie de famille », 7,47 euros.
- *Range ta chambre ! Petit traité d'éducation familiale*, Maryse Vaillant et Judith Leroy, éd. Flammarion, 15 euros.
- *L'inconscient de la maison*, Alberto Eiger, éd. Dunod, 21,90 euros.
- *Ces gens qui manquent d'ordre*, Rita Emmet, Les Editions de L'Homme, 15,75 euros.
- *S'organiser, c'est facile !*, Stéphanie Bujon et Laurence Einfalt, éd. Eyrolles coll. « Pratique », 10 euros.

Apprendre à s'organiser !

Des tomates moies dans le frigo, du linge qui traîne dans toute la maison, les factures EDF dans les livres de cuisine, les portes des armoires impossible à fermer... Il est peut-être temps de changer ses habitudes pour mieux vivre.

Pourquoi il faut ranger :

- ✓ Pour éviter une cause de stress, de maux de tête, de gêne et d'anxiété ;
- ✓ Pour pouvoir lancer des invitations à l'improviste ;
- ✓ Pour retrouver ce dont on a besoin au moment où on en a besoin (gain de temps) ;
- ✓ Pour pouvoir utiliser des surfaces ou des espaces trop encombrés ;
- ✓ Pour que votre esprit et votre cœur ne soient plus à l'étroit et respirent dans leur lieu de vie.

Instaurer des règles simples... et s'y tenir :

- ✓ Concentrez-vous sur une petite surface (pour commencer, ne vous attaquez pas à toute la cuisine ni à tout le sous-sol, mais à une seule étagère pour ne pas être débordé (e) par l'ampleur de la tâche) ;
- ✓ Triez soigneusement vos choses par catégories, par exemple le papier, ensuite les stylos... ;
- ✓ Quand vous rangez, ne cédez pas à toutes les distractions possibles (« *Tiens, et si je passais un petit coup de fil à untel* »...)
- ✓ Ne gardez que le beau et l'utile ;
- ✓ Gardez à portée de main ce dont vous vous servez souvent (le nombre de mouvements nécessaires à la prise et à la remise en place d'un objet détermine la probabilité qu'il

soit correctement rangé) ;

- ✓ Efforcez-vous de toujours remettre les choses à leur place quand vous avez fini de vous en servir ;
- ✓ Jetez les choses dans les situations suivantes : vous aviez oublié que vous les aviez, elles sont brisées ou inutilisables, vous ne vous en êtes pas servi depuis des mois voire des années, elles n'ont ni la bonne taille, ni la bonne couleur, ni le bon style... ;
- ✓ Adaptez vos rangements à votre manière de vivre : si votre chat mange dans la cuisine, ne mettez pas le paquet de croquettes dans la cave ! ;
- ✓ N'utilisez pas le bazar comme pense-bête : (« *Je place ma raquette de tennis dans le vestibule pour penser à faire changer le cordage* »).