



60 ans et toujours bordélique!

La sagesse vient parfois avec les années, le goût de l'ordre... pas forcément. Et si cela avait à voir avec votre enfance, vos aspirations ou votre vie de couple? On vous aide à faire le tri! SÉGOLENE BARBÉ

Vêtements qui traînent, papiers qui s'empilent, clés ou téléphone qui prennent un malin plaisir à élire domicile dans les endroits les plus saugrenus... À 60 ans, certains se débattent toujours avec leur désordre, un penchant qui leur joue bien des tours: retards

de paiement, tensions avec l'entourage, réticences à recevoir chez eux puisqu'ils savent qu'il leur faudra ranger – au moins le salon! Pourquoi est-ce si difficile de s'amender avec l'âge? Qu'est-ce que notre foutoir persistant dit de nous? Décryptage.

Telle mère, telle fille (ou pas)

«Ma mère était très maniaque. Rien ne devait traîner dans ma chambre, sous peine de punition, se souvient Ludivine, 62 ans. Dès que j'ai eu mon appartement, j'ai laissé s'accumuler les choses, comme une sorte de revanche sur ces

années de contrainte. Même aujourd'hui, c'est plus fort que moi: lorsque c'est trop bien rangé, j'ai l'impression d'étouffer.» Nous avons tous une histoire avec l'ordre ou le désordre. Pas facile de faire évoluer son comportement lorsqu'il vient de si loin. Certains prennent le contrepied de l'éducation qu'ils ont reçue, d'autres deviennent des adultes bordéliques car, enfants, on ne leur a jamais appris les gestes élémentaires du rangement. «Si votre père était collectionneur, si votre mère avait du mal à jeter, vous risquez fort de reproduire ce schéma», assure Laurence Einfalt*, psychologue et conseillère en organisation, fondatrice, il y a quinze ans, de l'agence Jara, qui vient en aide aux habitués du bric-à-brac décidés à remettre de l'ordre dans leurs placards... et dans leur vie.

Libre et sens dessus dessous

Le désordre est une rébellion, un refus de se soumettre aux règles. «J'ai un travail très minutieux, où je dois être ordonnée, précautionneuse, raconte Julie, 56 ans, expert-comptable. Du coup, chez moi, j'ai besoin de relâcher la pression, de m'autoriser un certain laisser-aller, d'être davantage dans le lâcher-prise.» Lorsque la vie professionnelle ne laisse pas une grande part à la créativité, le bazar devient parfois une soupape nécessaire, une respiration, un espace de liberté où, pour une fois, on n'a pas à tout maîtriser. En revendiquant leur capharnaüm, certaines femmes affirment également leur indépendance par rapport aux stéréotypes: elles s'interdisent d'incarner la parfaite maîtresse de maison, la gardienne du foyer, garante de l'ordre qui y règne. «Les personnes bordéliques refusent de rentrer dans le moule, elles sont souvent assez libres psychologiquement», note Emmanuelle Vaux-Lacroix, psychologue et psychothérapeute.

Le souk, un grand cri d'amour

Comme autrefois dans votre chambre d'adolescente, vous ressentez peut-être un certain plaisir à semer vos affaires partout. Un plaisir régressif, transgressif, un peu égocentrique aussi: tel un enfant qui a du mal à grandir, vous attendez secrètement que quelqu'un passe

«Chaque jour, je me dis que je rangerai demain et, sur le moment, j'y crois sincèrement»

Laura, 63 ans

derrière vous pour s'en occuper. «Dans un couple, cela peut être une façon de marquer son territoire, d'être dans une agressivité passive, observe Emmanuelle Vaux-Lacroix. Prendre de la place, envahir l'espace, c'est une façon d'attirer l'attention, d'obliger l'autre à s'occuper de soi.» Lorsque les enfants quittent le nid, le couple se retrouve face à face, avec un nouvel équilibre à réinventer, des retrouvailles à deux pas toujours évidentes, où l'on peut avoir besoin de se sentir exister dans les yeux de l'autre. «Si on commence à s'engueuler de plus en plus souvent pour des histoires de chaussettes qui traînent ou de vaisselle qui s'empile, c'est souvent que le problème est ailleurs: mieux vaut consulter pour comprendre ce qui se joue», poursuit la psychologue.

La pagaille, source d'inspiration

Pour les psychanalystes, la maison est le reflet du moi. Le désordre qui y règne renvoie quelquefois à celui qui existe dans notre tête. «Les bordéliques ont souvent une foule de centres d'intérêt et beaucoup de matériel qui s'y rapporte: des livres, une machine à coudre, du matériel de loisirs créatifs, autant d'activités qui peuvent prendre de la place dans les placards ou sur les meubles», remarque Laurence Einfalt. Le chaos ambiant témoigne parfois d'une phase d'exploration, d'un moment de transition où on cherche une nouvelle direction à donner à sa vie. Il peut aussi représenter une sorte de jeu, de fantaisie, une stimulation intellectuelle inattendue. «Certains l'utilisent comme une manière de maintenir leur cerveau en alerte, poursuit-elle. Ils passent des ●●●



●●● heures à chercher leurs clés, en réfléchissant aux moindres gestes qu'ils ont accomplis en rentrant chez eux. Une fois, l'une de mes patientes m'a dit : "Maintenant que vous m'avez aidée à mettre de l'ordre chez moi, je me demande bien comment je vais m'occuper !" »

Les désordres de l'âme

« Chaque jour, je me dis que je rangerai demain et, sur le moment, j'y crois sincèrement, assure Laura, 63 ans. Mais il faut bien reconnaître que le jour suivant, je remets à nouveau cette corvée au lendemain. » Ranger, c'est prendre une foule de petites décisions qui parfois semblent

si lourdes qu'on les reporte indéfiniment. Cette procrastination peut masquer un manque d'énergie, une période de blues, une sorte « d'à quoi bon ? » « Si les enfants sont partis, s'il y a moins de monde qui vient à la maison, on peut se laisser envahir par le fouillis parce que l'on se sent seul, que l'on ne voit plus l'intérêt de faire des efforts juste pour soi... », note Emmanuelle Vaux-Lacroix. À vous de « diagnostiquer » votre désordre ! Peut-être vous accommodez-vous de votre « bordel organisé », dans lequel vous finissez toujours par vous y retrouver. Mais si votre foutoir devient un facteur de déprime ou d'isolement, c'est sans doute le moment d'essayer de vous reprendre en main.

(Dé)ranger ses souvenirs

La commode de la grand-mère, les bibelots rapportés de voyages : difficile de faire le tri parmi tout ce qui raconte l'histoire de notre vie. À la soixantaine, on doit parfois gérer, en plus des siennes, les affaires de ses enfants et de ses parents. « Lorsqu'ils quittent la maison, les enfants la considèrent souvent comme un entrepôt, y laissant une foule de choses que les parents n'ont ni le droit ni l'envie de jeter, constate Laurence Einfalt. Par ailleurs, ils récupèrent également bon nombre d'objets ou de meubles lorsque leurs propres parents décèdent ou partent en maison de retraite... » Si vous vous débattez dans la pagaille, c'est peut-être que vous avez du mal à vous séparer de tout ce bric-à-brac qui vous rassure, qui devient parfois une sorte de grigri, de rempart contre le temps qui passe. « Aussi pénible que ce soit, vider la maison de ses parents peut être bénéfique : certains ont alors un déclic et se rendent compte de l'absurdité d'accumuler autant de choses inutiles », assure la conseillère en organisation. Libérer de l'espace, c'est aussi laisser le passé à sa juste place et en faire une pour les belles années qui restent à vivre. ●

Comment en finir avec le foutoir

● **FAITES LA DIFFÉRENCE ENTRE TRIER ET RANGER.** Trier, c'est faire deux tas : ce que l'on garde et ce que l'on ne garde pas.

« Il faut d'abord faire un tri, sans chercher à ranger ni à savoir ce que l'on fera de ce que l'on ne conserve pas, conseille Laurence Einfalt. La plupart des gens s'efforcent de trier et de ranger en même temps, ce qui représente trop de décisions à la fois. »

● **COMMENCEZ PAR LES OBJETS LES PLUS NEUTRES.**

Oubliez dans un premier temps tous ceux qui sont connotés affectivement pour vous concentrer sur les plus neutres, par exemple l'armoire à pharmacie ou le placard à épices. « En un clin d'œil, en jetant tout ce qui a dépassé la date de péremption, on se rend compte que l'on vient de gagner 50 % d'espace dans les placards », observe Laurence Einfalt.

● **TROUVEZ UNE GRATIFICATION À VOS EFFORTS.** « Comme les enfants, nous avons besoin d'une "carotte", sourit Emmanuelle Vaux-Lacroix. En contrepartie de ce rangement qui nous assomme, il nous faut trouver un plaisir immédiat, une récompense. » Et cela peut être s'offrir la satisfaction de prendre une photo avant/après, passer le salon en « mode zen » avant de recevoir des copains samedi soir, etc.

*SORGANISER-FACILE.COM. LAURENCE EINFALT EST L'AUTEURE DE SE SIMPLIFIER LA VIE (ÉD. EYROLLES).