

Le désordre, meilleur allié de la créativité

L'incapacité à ranger ses affaires ne doit pas être vécue comme une tare, plaident plusieurs spécialistes.

SÉGOLÈNE BARBÉ

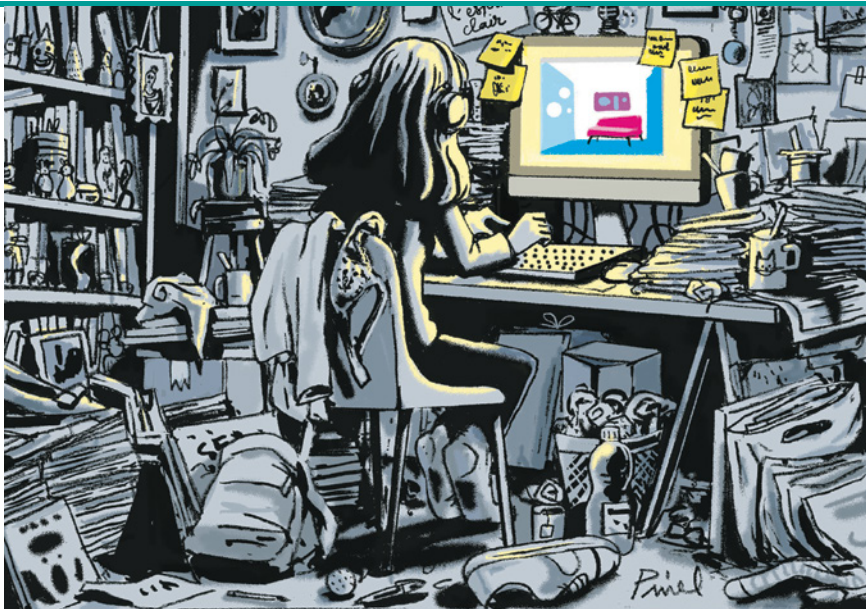
PSYCHO Malgré tous vos efforts, votre bureau se couvre de multiples objets et votre chambre ne ressemble jamais aux intérieurs zen des magazines de déco ? Plutôt que de s'essayer - en vain - d'amender votre côté bordélique, vous pouvez aussi le voir d'un autre œil. Nos désordres recèleraient ainsi bien des atouts, si l'on en croit nombre de publications anglo-saxonnes récentes comme *De la joie d'être bordélique* (Mazur, 2017), best-seller salué par le *New York Times* de la Canadienne Jennifer McCartney, ou encore *Bordélique, le pouvoir du désordre pour transformer votre vie*, de l'économiste britannique Tim Harford (De Boeck Supérieur, 2017).

À contre-courant des Marie Kondo (la grande prêtresse japonaise du rangement dont la série de télé-réalité cartonne sur Netflix) et autres coachs d'intérieur ou «home organizers» qui nous enjoignent de trier nos placards, ces ouvrages assurent, études scientifiques à l'appui, que le désordre va aussi de pair avec la créativité. En 2013, la psychologue Kathleen Vohs, chercheuse à l'université du Minnesota, a en effet mené une expérience intéressante (publiée dans *Psychological Science*), mettant en perspective deux groupes, répartis, l'un dans un bureau bien rangé, et l'autre dans une pièce en désordre. Soumis aux mêmes tests

- dont l'un consistait à imaginer de nouveaux usages pour une simple balle de ping-pong - les participants au bureau mal rangé se sont montrés bien plus créatifs que les autres, d'après le jury indépendant chargé de les départager. Ceux qui possèdent un bureau bien ordonné auraient ainsi tendance à se concentrer sur les consignes à respecter, tandis que les autres oseraient davantage sortir des sentiers battus et utiliseraient leur fouillis comme source d'inspiration. Certains grands créatifs étaient d'ailleurs connus pour la pagaille de leur antre, à l'image de Steve Jobs, Thomas Edison ou Albert Einstein, à qui l'on attribue cette boutade : « Si la vue d'un bureau encombré évoque un esprit encombré, alors que penser de celle d'un bureau vide. »

Facteur de convivialité

Si notre société applaudit l'ordre et condamne le bazar, c'est sans doute pour des raisons historiques, avance pour sa part Jean-Paul Filiod, chercheur à l'université de Lyon et auteur du livre *Le désordre domestique, essai d'anthropologie* (L'Harmattan, 2003). « Le "bordel" garde une connotation négative, un peu comme ses synonymes, "foutoir" ou "merdier", qui renvoient aussi à la sexualité ou aux excréments, ou encore "bazar" ou "souk", vestiges sans doute de la colonisation, explique-t-il. Dans le bordel, il y a toujours une idée de saleté, qui va à l'encontre de l'hygiénisme introduit



Les gens bordéliques sont souvent très libres psychiquement, ils refusent de rentrer dans le moule, voire, pour certaines femmes, affirment un petit côté féministe...

Emmanuelle Vaux-Lacroix, psychologue

dans nos sociétés au XIX^e siècle avec la construction des villes et le ramassage des déchets... » Ces dernières années, le désordre est pourtant beaucoup mieux toléré dans nos intérieurs. « Mais alors on ne parle pas de bordel, plutôt de "savant désordre" ou de "désordre organisé", s'amuse le chercheur.

À dose raisonnable, cultiver un « savant désordre » est ainsi un facteur de convivialité : lorsqu'on reçoit des amis, laisser traîner quelques livres permet par exemple d'amorcer la conversation, de créer un sentiment d'intimité, un environnement plus détendu... Certains font des efforts dans le lieu de vie collectif mais gardent aussi un coin de désordre où ils peuvent être totalement eux-mêmes, délivrés des négociations du couple, des règles de bienséance. Dans « leur » désordre, ils s'y retrouvent à coup sûr. « L'ordre est parfois vécu comme une contrainte, un emprisonnement, certains ont besoin d'un espace bordélique bien à eux comme leur bureau, leur voiture ou encore leur cave, affirme le psychiatre Alberto Eiguera, auteur de *L'in-*

conscient de la maison (Dunod, 2013). Ce lâcher-prise est d'autant plus nécessaire lorsqu'on exerce un métier particulièrement méticuleux, où il ne faut pas se tromper d'un chiffre ou d'une virgule. »

Marquer son territoire

Aimer le désordre, c'est souvent affirmer son libre arbitre, son refus des conventions. « Les gens bordéliques sont souvent très libres psychiquement, ils refusent de rentrer dans le moule, voire, pour certaines femmes, affirment un petit côté féministe... », commente la psychologue Emmanuelle Vaux-Lacroix. Manière de se rebeller contre des parents trop maniaques, de refuser d'être comme sa mère, une parfaite maîtresse de maison, le désordre est aussi une façon de marquer son territoire face à l'autre. « Si j'envahis l'espace avec mes chaussures sales ou mes papiers, j'oblige l'autre à s'occuper de moi : c'est aussi une façon d'attirer l'attention, de chercher sa place dans le couple... », commente la psychologue. Pas si anecdotiques que cela, nos désordres nous en disent aussi beaucoup sur nous

et sur notre couple, nous donnant parfois l'occasion d'amorcer des conversations nécessaires.

Moins rigides que les obsédés du rangement, les désordonnés sont aussi plus souples dans leur emploi du temps, capable de saisir les opportunités, de changer leurs plans au dernier moment pour profiter d'une belle occasion... Capables aussi de rire d'eux-mêmes, de mettre un peu de jeu dans leur quotidien... même si, là encore, tout est une question de dosage. « Certains utilisent leur désordre comme une sorte de stimulation intellectuelle, une manière de maintenir son cerveau en alerte, de se défier de manière inconsciente, affirme même Laurence Einfall, psychologue de formation et fondatrice de Jara, agence de conseil en organisation personnelle. Ils passent des journées entières à rechercher leurs clés, à mener l'enquête en essayant de se souvenir des moindres gestes qu'ils ont faits en rentrant... Une cliente m'avait même dit un jour : "Maintenant que vous m'avez aidée à mettre de l'ordre chez moi, je me demande bien comment je vais m'occuper !" » ■

État grippal : l'homéopathie sert-elle à quelque chose ?

Star des pharmacies, l'Oscilloccinum ne peut rien contre la grippe.

CÉCILE THIBERT @CecileThibert

VRAI/FAUX Alors que l'épidémie de grippe bat son plein, les boîtes d'Oscilloccinum figurent en bonne place sur le comptoir de certaines pharmacies. Ces granules homéopathiques indiqués dans le traitement de l'état grippal, parfois abusivement qualifiés de « vaccins homéopathiques », n'ont pourtant jamais fait la preuve de leur efficacité. Que contiennent-ils ? Comment sont-ils fabriqués ? On fait le point.

De façon surprenante, le produit star des laboratoires Boiron est préparé à partir d'organes de canard de Barbarie (cœur et foie). La notice nous apprend qu'il a été « dynamisé à la 200^e K ». Une formule étrange, qui signifie que le mélange initial a été dilué 200 fois selon le principe de dilution dite « korsakovienne ». La fiole contenant le macérat d'extraits de canard est vidée intégralement une première fois, avant d'être remplie avec de l'eau pure ; puis à nouveau vidée, et remplie ; et cela à 200 reprises. À la fin de ce procédé, une goutte de la dernière eau est versée sur des granules composés de saccharose et de lactose.

Quel est le lien entre des viscères de canard et la grippe ? Aucun, si ce n'est une théorie élaborée au début du siècle dernier par un médecin, Joseph Roy. En pleine épidémie de grippe, ce dernier crut identifier dans le sang de malades le microbe responsable de la maladie, qu'il nomma « oscillocoque ». Le médecin est un partisan de l'homéopathie,

dont le principe est de soigner par des doses infimes de substances dont on pense qu'à hautes doses elles provoquent le mal. Il décide alors de fabriquer un médicament homéopathique à partir d'abats de canard, qu'il estime être contaminés par le fameux microbe. L'Oscilloccinum est né ! Un siècle plus tard, la recette n'a pas changé.

En 1933, trois scientifiques britanniques (Smith, Laidlaw et Andrewes) découvrent que la grippe humaine est provoquée par des virus du type influenza. Pas de regret pour le Dr Joseph Roy, qui, même avec un œil exercé, n'aurait jamais pu les dé-

ment menées s'accorder à dire qu'il n'existe aucune preuve de l'efficacité de ces granules. Du moins, pas plus qu'un placebo (du sucre ou de l'eau, par exemple).

Ces dernières années, l'Agence du médicament et l'Ordre des pharmaciens ont procédé à plusieurs rappels à l'ordre. Ces produits « ne peuvent pas être considérés comme des vaccins et se prévaloir de la désignation de vaccins homéopathiques. Leur utilisation à la place du vaccin antigrippal constitue ainsi une perte de chance », a mis en garde l'Ordre des pharmaciens fin 2019.

Pour éviter la grippe, des gestes simples valent mieux que des remèdes illusoire : se laver les mains régulièrement, limiter les contacts rapprochés, aérer son logement tous les jours... En plus de ces gestes barrières, le vaccin contre la grippe est un bon moyen de protection, même si son efficacité reste modeste et varie d'une année à l'autre en fonction des souches virales en circulation et de leur adéquation au vaccin. Il est toutefois recommandé aux personnes fragiles, aux professionnels de santé et à l'entourage des nourrissons et des personnes immunodéprimées.

Si malgré cela vous tombez malades, pas de panique. Chez les personnes en bonne santé par ailleurs, la grippe n'est qu'un mauvais moment à passer : elle guérit spontanément en quelques jours. Il faut prendre du repos et faire du paracétamol soi-même pour soulager ses symptômes. ■

315,6 millions d'euros
C'est le chiffre d'affaires 2018 de Boiron lié aux produits à nom de marque, dont l'Oscilloccinum.

celer avec son microscope optique. Quant à l'oscillocoque, non seulement il n'est pas en cause dans la grippe, mais en réalité il... n'existerait même pas ! Personne d'autre que Joseph Roy ne l'a jamais observé, et il ne s'agirait que d'un artefact.

Les procédés de fabrication et la composition de l'Oscilloccinum devraient suffire à nous convaincre qu'il ne peut strictement rien contre l'état grippal. Des chercheurs s'en sont tout de même assurés, et toutes les études indépendantes correcte-

Le défibrillateur cardiaque : « infaisable ! »

DAMIEN MASCRET @damascret

Ce 4 février 1980, tout le monde retient son souffle dans la principale salle d'opération de l'hôpital Johns Hopkins, à Baltimore. Sur la table d'opération se trouve une patiente, venue de Californie et atteinte de troubles du rythme cardiaque.

Depuis trente secondes, son cœur s'est arrêté de battre. Ou plutôt, l'équipe de chirurgiens et de cardiologues qui l'entourent, bras croisés, a volontairement arrêté son cœur. Pour la première fois, un défibrillateur implantable automatique miniaturisé a été implanté dans un thorax humain.

Ses inventeurs attendent qu'il se déclenche. Sous leurs yeux, le cœur n'est plus qu'une masse grouillante au rythme des contractions désordonnées des cellules musculaires cardiaques. Il est en fibrillation, la patiente va bientôt mourir.

Lorsque l'une de ses trois filles se plaignait des difficultés de la vie, le Dr Michel Mirowski lui répondait gentiment : « Les bosses sur la route ne sont pas des bosses, elles sont la route. » Le Dr Mirowski (1924-1990) avait deux bonnes raisons pour dire cela.

La première, dont il n'aimait pas parler, est le fruit de l'his-

toire d'un jeune garçon de 15 ans qui gagne la Russie à l'automne 1939 pour échapper aux nazis. Michel sera le seul survivant de sa famille. Sur la seconde raison, il était au contraire intraitable, car c'est le récit d'un long chemin finalement couronné de succès. Tout commence à la fin des années 1960 lorsqu'il a l'idée d'un défibrillateur cardiaque implantable. À cette époque « tout le monde pensait que c'était infaisable, se souvien-

dra Mirowski. Quelqu'un m'accusera même de vouloir mettre une bombe dans le corps. »

À l'époque, les défibrillateurs étaient externes, et pesaient au moins 13 kg ! Ils sont désormais implantés et ne pèsent plus que 225 g.

Paradoxalement, cette unanimité contre son projet va donner à Mirowski et son collègue du Sinai Hospital de Baltimore, le Dr Morton Mower, un avantage décisif. « Il n'y avait virtuellement aucune compétition », s'amusera-t-il.

Le 4 février 1980, un sourire s'esquisse sur son visage. Le défibrillateur implantable délivre enfin la décharge électrique salvatrice. Son mantra de chercheur était juste : « Ce n'est pas que c'est infaisable ; c'est que vous n'avez pas encore trouvé un moyen de le faire. » ■

HISTOIRES DE MÉDECINE

