

Partie I

**LA MANIFESTATION
DE L'ORDRE
ET DU DÉSORDRE**

Chapitre I

Mais de quel désordre parle-t-on ?

« On se fait une idée précise de l'ordre, mais non pas du désordre. »

BERNARDIN DE SAINT-PIERRE

Il y a plusieurs sortes de désordre : désordre public, désordre matériel, désordre moral, désordre psychique, désordre de l'information...

Toute société suppose un ordre social et une justice qui reposent sur l'ordre moral garantissant les droits et la liberté. L'ordre social est fondé sur le désir des hommes de vivre en société et de maintenir la paix sociale. Il donne des repères en prescrivant des règles et des sanctions. L'ordre est une disposition qui ordonne ce qu'il convient de faire. L'ordre se retrouve dans les normes, les codes sociaux, les règlements, les lois. Il est subordonné au pouvoir politique. Lorsque l'ordre est jugé intolérable, il est renversé par la révolution, la révolte, des manifestations, des contestations radicales.

Le désordre naît donc du refus de ces règles. Il est le perturbateur qui vient bousculer l'ordonnement, l'agencement, la cohésion, et introduire la confusion, la négligence, l'incohérence et l'anarchie. Ainsi, nous désirons l'ordre et redoutons le désordre. Cependant, les systèmes sociaux, économiques, sanitaires, éducatifs, technologiques bien organisés..., sont aussi soumis au principe de l'entropie. Les civilisations et les maladies disparaissent au profit de nouvelles. Les crises économiques et sociales bouleversent l'ordre mondial. Le mode de culture et d'élevage modifie la qualité de l'alimentation, des sols, de l'eau... Le changement de valeurs, de l'éducation, les inventions, les réseaux sociaux chamboulent les relations humaines. Par exemple, le chaos informationnel actuel se manifeste par de fausses informations (sans intention de nuire), de la désinformation (dans l'intention de nuire), de l'information malveillante (vraie mais confidentielle, dans l'intention de nuire).

Le désordre en soi est confusion, trouble de la pensée et de la communication. La personne confuse éprouve de la difficulté à établir un lien logique entre sa pensée et son expression. Les troubles de la pensée, du langage et de la communication peuvent être liés à une augmentation ou une diminution de la production du débit de paroles ainsi qu'à une désorganisation des pensées. Ce désordre peut se manifester de différentes manières :

- La pensée manque de clarté et d'enchaînements logiques, elle est confuse. Elle est décousue : la personne passe du coq à l'âne sans transition. Les idées sont trop nombreuses et cet afflux excessif ne lui permet plus de les trier ou de les associer. Il est difficile de l'interrompre.
- La personne est irrationnelle : ses pensées ne sont pas fondées sur la réalité commune. Elles s'imposent à elle sans pouvoir les remettre en cause malgré les preuves contraires apportées par autrui. Son raisonnement est incohérent et aboutit à des conclusions aberrantes.
- Les idées de la personne deviennent fixes, absurdes, sans fondement, délirantes.

- Les idées sont obsédantes : répétition de mots, phobiques (craintes obsédantes)...
- Les distorsions de la pensée : pensée non connectée au réel, pensée magique (fondée sur la toute-puissance du désir), perte du raisonnement au fur et à mesure, persécution, mégalomanie...

Le désordre matériel chez soi a une triple nature. Il y a *le désordre rampant* qui envahit la maison, l'appartement, progressivement et sournoisement, de la cave au grenier, année après année. Ce désordre encombre l'habitat de meubles, d'objets, de vêtements, de livres, de souvenirs... À côté des placards pleins à craquer, des piles de revues s'amoncellent de mois en mois dans les toilettes. Il y a les chambres fourre-tout, le salon empli de meubles et d'objets de décoration, la cuisine suréquipée de robots qui mélangent, hachent, moulinent, pétrissent, fouettent, râpent, cuisent avec ou sans vapeur... Le désordre rampant est lié au temps et à l'accumulation. Il est le «trop», le «trop-plein, trop de choses». Il s'accumule au fil des ans sans qu'aucune action pour le restreindre soit entreprise.

Le désordre ambiant est différent de l'encombrement dans la mesure où il se perçoit tout de suite et se crée au quotidien : les jouets des enfants traînent non seulement dans leurs chambres, mais envahissent aussi les parties communes, les chevets croulent sous le poids des livres pas encore lus, des télécommandes, des compléments alimentaires promettant des nuits tranquilles, d'appareils numériques, d'un vide-poche qui réceptionne depuis de nombreux jours le contenu des poches de son propriétaire, le radio-réveil et/ou les prises pour les smartphones, tablettes..., au sol, les vêtements de la veille et, sous le lit, une chaussette sale séparée de sa jumelle qui l'attend désespérément, depuis plusieurs semaines, dans le panier à linge propre qui déborde dans l'attente d'être repassé. Le portemanteau dans l'entrée menace de s'écrouler sous le poids des manteaux, vestes et imperméables de toute la famille. Le désordre ambiant fait son retour malgré des rangements réguliers.

JE SUIS BORDÉLIQUE, C'EST GRAVE ?

Enfin, le désordre ambiant rejoint le désordre rampant et ils forment alors *le désordre absolu*. Il est la somme du trop-plein, du laisser-aller, du manque de tri, de l'absence d'organisation et de règles de la vie commune.

Je suis bordélique

En déclarant «je suis bordélique», vous vous collez une étiquette, une identité : «je suis ceci, je suis cela». Vous vous déterminez ainsi, tant et si bien que vous ne percevez plus que ce qui confirme cette vision de vous-même. Vous influencez le jugement et les réactions des autres, ce qui, inconsciemment, ne fait que renforcer cette image de vous-même. À partir de cette étiquette, vous entretenez des pensées, «*l'ordre n'est pas mon point fort*», vous bloquez vos ressources intérieures, vos capacités, «*pour ce poste, il faut être hyper organisé*», et vous adaptez un certain comportement, «*je suis toujours en retard, car je cherche toujours quelque chose avant de partir*». Enfin, cela impacte votre environnement, «*mon logement est sens dessus dessous si bien que je n'invite jamais personne chez moi*». C'est en se définissant bordélique que l'on induit un cercle vicieux.

Tant que je ne décolle pas cette étiquette, je l'accepte comme réelle. Mais ai-je envie de la décoller ?

L'ordre demande de déployer de l'énergie et de la créativité pour bien ranger. On n'y arrive pas toujours. La question se pose alors :

Je suis bordélique, est-ce grave ?

Cette question s'interprète de deux façons :

- Soit comme une demande, une préoccupation. Celui qui pose la question espère entendre un « non » qui le soulagerait d'une vision de soi négative.
- Soit comme une validation de son opinion sur le désordre d'autrui. La personne qui la pose attend un « oui » qui confirme son point de vue. Manifestement, elle souffre du comportement désordonné d'un proche (dans sa famille, dans son travail).

Pour le bordélique, ce questionnement sur la gravité sous-tend la peur de ne pas être normal, d'avoir à résoudre une problématique. Pour la personne rangée qui souffre du désordre d'autrui, la réponse doit lui confirmer qu'elle a raison de demander du changement au bordélique. Bien entendu, de manière plus générale, cette question interroge aussi les raisons de la frénésie actuelle du rangement.

Je vous propose de réfléchir ensemble sur la normalité, la problématique du désordre et sa gravité.

Je suis bordélique, est-ce normal ?

Est normal tout ce qui se rattache à une norme commune, à une règle. Tout ce qui est hors norme est considéré comme anormal ou singulier. Pour les qualitatifs, une norme nationale ou internationale sert de référentiel, car elle décrit ce qui est ou ce qui devrait être fait, réalisé. Pour les statistiques, la norme est une moyenne mathématique, comme le nombre d'enfants par femme en France ou la productivité moyenne d'une industrie, d'un salarié...

La norme sociale, quant à elle, est l'ensemble des règles de conduite, formelles (écrites) ou informelles (morale, valeurs) qui a pour but de garantir le bien vivre ensemble. Elle régit à la fois les conduites individuelles et collectives en précisant ce qui est normalement attendu et ce qui ne l'est pas.

La norme dépend de l'époque, des us et coutumes, des lois de la société dans laquelle l'individu vit. Elle est donc variable dans le temps et dans l'espace. Elle ne se choisit pas, elle s'impose à l'individu. L'éducation parentale et l'école la relaient. La peur d'être jugés, le désir de faire partie d'un clan amènent les individus à se conduire selon les normes sociales. L'individu peut aspirer à être normal, c'est-à-dire comme les autres, pour ne pas être rejeté par la société. Or, chaque individu est différent et singulier. Mais, inconsciemment, le désir d'être accepté, reconnu et aimé lui fait privilégier l'apparence, le superficiel au détriment de son authenticité. Pourtant, l'anormalité a toujours quelque chose de commun avec la normalité. Par exemple, la maladie

est-elle quelque chose que l'individu a en «trop» par rapport à la santé (fièvre, hypertension) ou n'a «pas assez» (hypotension, manque de globules blancs)? De même, le désordre est le «pas assez d'ordre» comme le perfectionnisme est le «trop d'ordre».

La pire menace pour la société est le désordre, si bien que l'ordre consiste à suivre les lois, les règlements et les conventions. La norme va de pair avec le pouvoir. Pour qu'une norme vive, il faut qu'elle soit acceptée par la majorité ou imposée par le pouvoir qui légifère. L'État représente l'ordre. Transgresser la loi donne lieu à des sanctions.

Pourtant, tout ce qui se présente comme normal est subjectif, construit par un artifice culturel. Ainsi, la culture actuelle propage l'idée qu'un être accompli est ouvert, posé, rationnel, organisé et ordonné. Les Hommes appellent l'ordre ce qui correspond à leur attente. L'ordre plaît, le désordre déplaît. Tout discours normatif doit être réévalué, car il demande de se conformer aux règles sociales au nom de la rationalité, et ce, de manière imperceptible. On tend alors vers le conformisme. Ceux qui ne se conforment pas à la norme sont considérés comme des marginaux, des déviants. Normaliser, c'est exclure ceux qui refusent la norme ou sont hors norme.

La norme trouve son sens étymologique dans *norma*, qui signifie équerre. Celle-ci est un outil à la fois de tracé des perpendiculaires et de contrôle. Elle permet de vérifier les angles droits. Par conséquent, la norme crée et vérifie ce qui doit être. Elle a une fonction de valeur morale en distinguant ce qui est bien de ce qui est mal, le juste de l'injuste, le tolérable de l'intolérable. Ce qui est juste, c'est le partage équitable des tâches domestiques, ce qui ne l'est pas, c'est qu'un seul des deux partenaires supporte toutes les tâches en plus de son activité professionnelle. Même si la répartition des tâches a évolué au sein du couple, les sondages montrent que les femmes mariées assument toujours une plus grande partie du travail domestique et familial. Les femmes en union libre accomplissent moins de tâches que les femmes mariées. Le pacs semble attirer les couples plus égalitaires. Les hommes qui ont un salaire moins élevé ou équivalent à celui de leurs épouses accomplissent plus de travail domestique que

ceux qui ont un revenu supérieur à celui de leurs femmes. On constate également que la participation des hommes au travail domestique augmente avec leur niveau d'études.

La morale peut être définie comme un ensemble plus ou moins organisé de normes et de valeurs auxquelles un individu soumet librement ses actions. L'éthique normative s'efforce de distinguer le bien du mal, les actions qui sont éthiques de celles qui ne le sont pas. Selon Kant, « je dois faire ce que j'estime que tout homme ferait s'il était à ma place ». Une action est moralement bonne du fait qu'elle a des conséquences qui sont bonnes, que l'individu s'appuie sur la déontologie et sur la vertu. Personnellement, j'aime cette idée des conséquences de nos actions. Car « faire » comme « ne pas faire » a des conséquences sur notre vie qui peuvent être plus ou moins graves. Ne pas faire son lit avant de partir travailler, ce n'est pas grave. Dans le désordre d'une organisation hospitalière, l'erreur médicale peut être mortelle pour le patient. Le « ne pas faire » dans un EHPAD constitue de la maltraitance.

L'action découle toujours d'une pensée, d'un sentiment, d'une croyance, d'un désir. Ils peuvent être automatiques, inconscients, erronés ou justes. Les pensées automatiques passent inaperçues, car elles sont formées de convictions, d'interprétations, de biais, de valeurs que nous ne remettons malheureusement jamais en cause. Elles sont à l'origine de nos opinions. Certaines d'entre elles ne nous appartiennent même pas. Ce sont celles que nous avons entendues enfants et que nous avons faites nôtres ! Ces pensées héritées des générations précédentes, de notre culture nous rendent soumis à nos états d'âme, aux conditionnements, aux peurs. Tandis que les pensées justes sont faites en conscience, car le penseur sait combien les pensées sont créatrices de la réalité. Elles requièrent donc du silence, de la concentration, de la lucidité, de l'unité intérieure, de la distanciation par rapport à l'ego, de la reliance à notre vraie nature. Lorsque nous sommes conscients que la pensée précède l'action qui aura des conséquences pour soi, pour les autres ou pour notre environnement, nous y sommes d'autant plus attentifs.

JE SUIS BORDÉLIQUE, C'EST GRAVE ?

En conclusion, ce qui est normal, ce n'est pas de se situer dans la moyenne, dans la norme, mais de vivre selon une ligne de conduite choisie par soi-même, d'être libre. Cette liberté n'est ni l'absence de contraintes ni la réalisation de ses désirs, mais elle est la possibilité merveilleuse de faire des choix en pleine conscience. Je peux choisir ce qui est bon, juste et utile. *Ai-je choisi le désordre ou est-ce que je le subis ? L'observation de soi ne consiste pas à se juger, normal ou pas, mais à réfléchir sur ce qui nous anime. Quel choix je fais en rentrant chez moi ? Me mettre devant mon écran ou ranger, faire le ménage ? Quelle personne je fais vivre à cet instant pour qu'elle corresponde à celle que je voudrais être ? Quel être je façonne dans le temps en choisissant telle ou telle option ?*

« Ne pas avoir conscience des choix qu'on fait constamment, c'est renoncer à améliorer sa vie. »

TAL BEN-SHAHAR

Je suis bordélique, ai-je un problème à résoudre ?

Pour avoir à résoudre un problème, il faut se trouver confronté à une difficulté en particulier. Le problème, par la résistance qu'il présente, empêche la personne qui le vit d'avancer sereinement dans sa vie. Si la personne n'arrive plus à faire face au désordre, l'ordre lui paraîtra comme un problème. Le problème est un obstacle à la fois devant soi et en soi. Si cet obstacle permet de mobiliser ses ressources, de trouver les moyens pour le dépasser, alors il ne sera plus un problème mais une action de résolution. Résoudre un problème, c'est donc apporter une réponse, trouver une solution qui fera qu'il ne se posera plus. Mais de quelle manière ?

Tout individu a des talents. Néanmoins il faut savoir que le talent est semblable à une médaille, il a deux faces. Une face obscure, une face lumineuse. Dans chaque problème, il faut affronter les ténèbres, c'est-à-dire sa part d'ombre pour trouver la lumière. Le rôle de l'ego est évident. Il craint que la personne qui l'abrite ne redevienne elle-même, qu'elle ne cesse de l'écouter, de le croire. Autrement dit, il redoute de perdre son pouvoir. Il faut

donc affronter les ténèbres pour voir les qualités qui ont été enfouies par l'ego. L'ego dit « je suis désordonné, c'est comme cela » et il fortifie cette image de soi, cet état infantile. Dans l'état adulte, l'ego doit devenir un GPS et non un maître. Il indique les états d'âme, il ne dirige pas les décisions de l'individu. Le désordre est la face visible, mais quelle est celle invisible qui peut reprendre les rênes de notre vie ? L'ego ne donne pas accès à cette face cachée. En effet, une fois reconnecté à celle-ci, l'adulte affranchi de ses illusions redeviendrait libre. Il faut traverser l'illusion du désordre pour éveiller la qualité dissimulée en soi.

Le logos gouverne la nature. Inspirons-nous de sa sagesse, car l'humain est l'expression de la nature. Dans l'entropie, le désordre ne peut que croître. Toutefois, les biologistes nous ont appris que les systèmes vivants étaient capables de régler leur entropie grâce à la néguentropie (entropie négative) en puisant dans l'environnement les ressources nécessaires à leur adaptation. La néguentropie donne de l'énergie au système non plus de son désordre, mais de son organisation et de son aptitude à l'autostructuration.

La solution du problème se trouve donc dans le problème lui-même. Dans un défaut, il faut chercher l'aspiration qui a été refoulée dans l'inconscient. Dans le désordre, il y a une énergie qui ne s'oriente pas dans le bon sens, car elle n'a pas d'issue positive. La bonne nouvelle est qu'il est possible de continuer d'utiliser cette énergie, mais en la maîtrisant pour l'orienter dans une voie constructive. Cela demande de mourir à l'illusion du désordre pour la transmuter. En se libérant de l'ego, en décollant l'étiquette de bordélique qu'il s'est attribué, l'individu met en lumière sa belle énergie. C'est une ouverture à la vie, comme le poussin casse sa coquille pour voir la lumière, comme le gland se transforme en chêne.

Et donc, si je suis bordélique, est-ce grave ?

Pas de panique, le désordre du quotidien n'est pas une pathologie ! Chaque individu développe des façons particulières de percevoir le monde, de ressentir, de penser, de s'adapter et de

JE SUIS BORDÉLIQUE, C'EST GRAVE ?

se comporter. D'une manière générale «est grave» tout ce qui est susceptible de provoquer des conséquences dangereuses, de la souffrance, pour soi et pour les autres. Si nous ne supportons pas notre lieu de vie à cause de son désordre ambiant, il est simplement temps de le ranger ou d'apprendre à s'organiser. Ce n'est pas grave.

L'homme est cet animal qui est capable de poser des conventions et d'y obéir, à tort ou à raison. L'ordre serait alors une convention à laquelle chacun pourrait se conformer ou non. Cependant, certains comportements sont jugés contraires aux attentes de la société, inappropriés, mésadaptés. Tant et si bien qu'ils provoquent de la honte, de la culpabilité, de la colère chez la personne désordonnée.

Les troubles du comportement se manifestent par une action ou une réaction qui ne correspond pas à l'attitude qu'il conviendrait d'avoir. Ils peuvent causer des perturbations familiales et sociales. Lorsque les autres ne s'adaptent pas à ses désirs, la personne perturbée peut se mettre en colère, être frustrée, déprimée ou s'isoler.

Les troubles de la personnalité causent une grande détresse à la fois personnelle, familiale et sociale. Un trouble du comportement est jugé grave s'il met en danger, réellement ou potentiellement, l'intégrité physique ou psychologique de la personne, d'autrui ou de l'environnement, ou s'il compromet sa liberté, son intégration ou ses liens sociaux.

Quand le désordre devient une façon indirecte de s'imposer ou de réduire l'espace vital d'autrui, il exprime des soucis latents et plus profonds. Il pose aussi problème lorsque la qualité de vie de la personne est en jeu (risques pour sa santé) ou que le désordre est un acte d'autosabotage.

L'autosabotage est de la violence faite à soi-même. La personne se met en échec et va à l'encontre de ses intérêts personnels. Tout être peut accéder à ses besoins profonds, mais l'autosabotage consiste à perdre le contact avec ses besoins, ne pas pouvoir exprimer son potentiel. L'autosaboteur ne suit pas ce

qui serait bon pour lui, car inconsciemment il a peur de souffrir de l'échec (comme rater sa création d'entreprise) ou il n'a pas le droit de réussir (car, par exemple, c'est le rôle de son frère). Est grave ce qui peut avoir des conséquences fâcheuses pour la personne : stress, perte de chances dans sa réussite professionnelle et personnelle, conflits de couple ou familiaux, divorce, dépression... Autrement dit, tout ce qui détruit l'estime de soi et la relation aux autres est grave.

Ce n'est pas grave lorsqu'il n'est pas trop tard pour prendre conscience de ses dysfonctionnements, de ses peurs, de la répression de ses émotions, de ses angoisses, de ses besoins. Un dressing trop plein, un salon où quelques jouets traînent, ce n'est pas grave. Une baignoire pleine d'objets et de vêtements car les placards, les couloirs et les escaliers sont saturés est un indicateur de débordement qu'il faut prendre en compte. Le goût pour une collection est normal, celui de l'accumulation de tous les objets et l'incapacité à renoncer à l'un d'eux sont pathologiques.

Ce n'est pas grave tant que les qualités et les défauts font de la personne un être qui peut s'aimer inconditionnellement, indépendamment du regard des autres et de toute forme de performance, capable d'exprimer pleinement ses besoins et ses émotions. Le désordre n'est pas toujours synonyme de l'accumulation pathologique! Mais il peut cacher une procrastination ou du consumérisme. Le désordre offre de nombreux choix : ne rien faire, faire tout autre chose que de ranger, regarder la télévision, son smartphone, scroller¹ sur Instagram, faire du shopping, prendre un verre au bar avec des amis... Tandis que l'ordre est restrictif, il consiste à trier et ranger.

Que ce soit pour la personne désordonnée qui veut chercher à comprendre ou pour celle qui vit avec un bordélique, le premier réflexe consiste à rechercher la cause du problème : pourquoi suis-je ou est-il bordélique? Pour mieux répondre à cette question, voyons les origines du désordre.

1. *Faire défiler avec un doigt sur son portable.*

DE QUEL DÉSORDRE PARLE-T-ON ?



~LA NORME~

