

SOMMAIRE

Introduction - ordre contre désordre?..... 11

**Partie 1 - LA MANIFESTATION DE L'ORDRE
ET DU DÉSORDRE..... 15**

Chapitre 1 - Mais de quel désordre parle-t-on?..... 17

Je suis bordélique 20

Chapitre 2 - Les origines du désordre..... 29

Le modèle parental..... 30

L'immaturation..... 31

La procrastination..... 31

La preuve de sa présence 31

La rébellion..... 32

Le refus inconscient d'une vie commune..... 32

L'autosabotage..... 32

La peur de la mort 33

L'accumulation 33

L'angoisse 33

Le découragement 34

La stabilité géographique..... 34

Le temporaire 34

JE SUIS BORDÉLIQUE, C'EST GRAVE ?

La paresse	35
La dépression	35
L'indécision.....	35

Chapitre 3 - Le désordre extérieur,

miroir du désordre intérieur ?	39
Le lien entre l'ordre chez soi et l'ordre en soi.....	39
Les messages délivrés par le désordre	42
La maison sans âme	43

Chapitre 4 - Les mythes du désordre et de l'ordre : du Chaos au Cosmos

La naissance des dieux et du monde	46
--	----

Chapitre 5 - L'image négative du désordre

La maison, un nid douillet	59
La maison, la représentation de soi	60
La maison, l'expression de soi	65

Chapitre 6 - Quel profil de bordélique suis-je ?

Les différents profils	69
Un bordélique peut-il être organisé ?	75
Une personne bordélique dans la vie quotidienne peut-elle être rangée au travail et vice versa ?	81

Chapitre 7 - Le désordre au travail

La méthode 5 S	86
----------------------	----

Chapitre 8 - La souffrance du conjoint.....

Du mythe fondateur au principe de réalité	94
Le perfectionnisme.....	96
La zénitude et le désordre.....	97
L'importance de la communication au sein du couple.....	98

Chapitre 9 - Les fausses bonnes raisons du bordélique ...

Qu'est-ce qui me prouve concrètement que cette affirmation est bien vraie ?.....	116
Quelle est l'émotion qui me traverse quand je dois changer ma vision des choses ?.....	117

Puis-je voir les choses autrement en regardant ce qui est vrai pour d'autres personnes ou en testant une option différente ?	118
Quelles seraient les répercussions d'une autre option que ma croyance actuelle ?	119
Comment cette croyance me limite-t-elle ?	
Qu'est-ce qui pourrait me faire changer de point de vue ? ...	120

Partie 2 - LES PATHOLOGIES DE L'ORDRE ET DU DÉSORDRE..... 131

Chapitre 1 - Le syndrome de Diogène.....	133
Qui était Diogène de Sinope ?	133
Quel est le rapport entre ce syndrome et Diogène ?	136
Est-ce une maladie ?	136
Qui est concerné par ce syndrome ?	140
Quelles sont les causes et comment traiter une situation d'incurie ?	140

Chapitre 2 - Le TAC, trouble d'accumulation compulsive ou syllogomanie..... 145

Chapitre 3 - Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)..... 151

Partie 3 - LES OUTILS PRATIQUES..... 155

Chapitre 1 - Du changement intérieur à la transformation extérieure.....	157
Le rôle des croyances dans le changement.....	158
« Je ne veux pas ranger pour faire plaisir à l'autre ou me conformer à la norme »	160
Le rôle de la peur.....	164
Le jeu intérieur du Parent, de l'Adulte et de l'Enfant.....	165
Le combat entre la perte d'énergie et l'intention.....	167
La différence entre l'intention et l'objectif	168
Que faire en cas d'échec ?	172

Chapitre 2 - De la peur de manquer à l'expérience de l'abondance	177
Chapitre 3 - De ce que je n'aime plus à ce que j'aime vraiment.....	183
Chapitre 4 - De ce que j'ai à ce que je choisis d'avoir.....	189
Ce que j'ai	189
Choisir d'acheter en conscience.....	191
Choisir de garder ou pas.....	192
Chapitre 5 - De l'accumulation à l'essentiel	197
Chapitre 6 - De la fonction d'usage à la fonction d'estime de soi	203
Chapitre 7 - De la perte de temps à la juste utilisation de mon temps.....	207
Savoir dire non	208
Instaurer une routine	209
« Comment trouves-tu le temps de tout faire ? ».....	209
Ai-je bien utilisé mon temps?.....	210
Les lois du temps appliquées au rangement	211
Comment faire durer l'ordre dans le temps ?	213
Chapitre 8 - De l'entassement à la juste place.....	217
Chapitre 9 - De l'hésitation à la confiance de mes décisions.....	221
Chapitre 10 - De la confusion à la clarté.....	225
Chapitre 11 - Ne pas remettre au lendemain ce que je peux faire tout de suite en dix minutes.....	229
Chapitre 12 - Diviser pour mieux régner	233
Chapitre 13 - Faire ensemble et préciser les enjeux du rangement	235
Chapitre 14 - Les dangers et le coût de l'ordre	241
Les dangers de l'ordre	241

Les TOC ou troubles obsessionnels compulsifs	242
Quand l'ordre est injustice	244
Le coût de l'ordre	245
Conclusion - La créativité du désordre	249
Bibliographie	255
À propos de l'autrice	257