

LE GRAND (DÉS)ORDRE DU PRINTEMPS

PAR **CHRISTOPHE ANDRÉ**, PSYCHIATRE



Le « grand nettoyage de printemps » peut être l'occasion de porter un regard nouveau et interrogateur sur nos habitudes, de mieux comprendre les liens entre notre psychisme et notre environnement quotidien. Nos bureaux, nos maisons, la manière dont ils sont agencés, en ordre ou en désordre, témoignent de nos manières de penser et de voir le monde, et influent aussi sur celles-ci en retour. Ainsi, dans la tradition du zen, le rangement a un double objectif : alléger notre environnement matériel, mais aussi alléger notre esprit. Le désordre y est perçu comme le triple signe d'un attachement au passé (on garde des souvenirs) ou d'une peur de l'avenir (on garde des objets « au cas où »), et aussi bien sûr comme

celui d'une négligence ou d'un manque de respect pour l'harmonie qui peut résider dans tous les lieux, pourvu qu'ils soient correctement agencés, au plus près de leur fonction (ce que pensent aussi les cuisiniers face à une cuisine, en ordre ou en désordre).

De fait, il semble bien que la plupart des personnes se sentent plus à l'aise dans un bureau en ordre que dans un environnement de travail en désordre : lorsqu'on propose à des volontaires de choisir dans lequel de deux vrais bureaux ils souhaitent s'installer pour passer des tests, la plupart préfèrent s'installer dans un environnement bien rangé. De même, on tend à porter un regard et un jugement plus favorables sur les traits psychologiques des personnes dont l'environnement est ordonné que sur celles qui vivent dans un grand désordre ; les premières sont considérées comme plus fiables et dignes de confiance. Une autre étude de ce type proposait à des volontaires de comparer des photos de bureaux de psychothérapeutes : si on leur demandait d'imaginer par quel thérapeute ils auraient envie d'être suivis en cas de besoin, la grande majorité, là encore, préférerait les thérapeutes ordonnés. Le débat serait-il donc clos et l'ordre préférable au désordre ? Pas si simple... Einstein, apparemment grand désordonné devant l'Éternel, s'était déjà cabré devant ce type de jugement, en posant malicieusement la question : « Si un bureau en désordre est le signe d'un esprit en désordre, alors de quoi un bureau vide est-il le signe ? »

Les recherches prouvent qu'ordre et désordre ont tous deux des vertus : en faveur de l'ordre, on montre que des volontaires placés dans une pièce bien rangée tendent à choisir des aliments plus sains et à se montrer plus généreux lorsqu'on les invite à donner à des associations caritatives. Un environnement en ordre pourrait donc augmenter nos capacités d'autocontrôle (résister aux tentations, rester proche de nos valeurs, etc.). En revanche, ceux qui avaient été placés dans une pièce en bazar se montraient en moyenne plus créatifs. Un certain désordre ambiant pourrait nous affranchir des normes et des contraintes, des manières habituelles de penser et de réagir, en nous détachant de nos repères et de nos obligations. Cette piste est confirmée par d'autres études, qui montrent qu'en général un environnement rangé et ordonné pousse à choisir (par exemple en matière



alimentaire) des options « classiques », là où le désordre pousse à préférer ce qui est labellisé « nouveau ». Est-ce à dire que l'ordre environnant nous pousserait à suivre les normes sociales, là où le désordre nous inciterait à les faire bouger ou à les bousculer ?

Ce que suggèrent ces études, même si cela n'a pas été étudié directement, c'est qu'un environnement ordonné est sans doute sécurisant pour la plupart d'entre nous et nous aide à mieux tenir nos résolutions et nos objectifs : il nous donne ce qu'on appelle en psychologie du feed-back, des informations en retour sur nos capacités d'autocontrôle. À l'inverse, le désordre pourrait affaiblir notre détermination à faire des efforts : son message serait celui d'une relative impuissance et d'une inutilité à contrôler et régulièrement ranger (puisque la tâche est à renouveler sans cesse) son environnement ; l'énergie consacrée à ce combat avec la matière pourrait être mieux investie ailleurs, semblent penser les désordonnés. Par exemple du côté de l'inventivité et de la créativité : en nous détournant de nos habitudes et automatismes, en créant un petit inconfort et quelques doutes sur nous-mêmes, le désordre serait alors plus fécond...

CHRISTOPHE ANDRÉ
EST MÉDECIN PSYCHIATRE.
DERNIER OUVRAGE
PARU : « 3 MINUTES
À MÉDITER »,
L'ICONOCLASTE,
PARIS, 2017.
RETROUVEZ CHRISTOPHE
ANDRÉ SUR SON SITE :
CHRISTOPHEANDRE.COM.

NOS SOURCES

La Maison zen. Leçons d'un moine bouddhiste. Keisuke Matsumoto, l'Iconoclaste, 2017.
Dan-Sha-Ri - L'Art du rangement. Hideko Yamashita, Autrement, 2016.
Effects of Tidy/Messy Work Environment on Human Accuracy. Management Decision 2013, 51(9), 1861-1877. Mateo R et coll.
Impressions of Psychotherapists' Offices. Journal of Counseling Psychology 2011, 58(3), 310-320. Nasar JL et coll.
Physical Order Produces Healthy Choices, Generosity, and Conventionality, Whereas Disorder Produces Creativity. Psychological Science 24(9), 1860-1867. Vohs KD et coll.

Il est probable, comme toujours en psychologie, que c'est le mélange ou l'alternance des deux états qui sont souhaitables : de même qu'on sait que l'équilibre émotionnel repose sur ce qu'on appelle le « ratio de Losada », soit 2/3 d'émotions positives (pour l'énergie et la joie de vivre) face à 1/3 d'émotions négatives (pour rester attentif aux difficultés), il est possible qu'un ratio semblable puisse être un jour établi entre besoins d'ordre et de désordre dans nos vies. Tantôt ranger, tantôt laisser filer...

C'est d'ailleurs un peu ce qui se passe lorsqu'on pratique la méditation de pleine conscience. Les exercices commencent par une attitude mentale simple : se rendre présent à notre expérience, instant après instant ; c'est-à-dire en quelque sorte contempler avec bienveillance le désordre et la dispersion dans lesquels se trouve notre esprit. Puis, peu à peu, s'apercevoir (selon les jours) que notre regard se clarifie, s'ordonne, comprend mieux ce qui se passe et ce dont nous aurons sans doute besoin tout à l'heure, lorsque nous nous relèverons de notre banc.

Finalement, et comme souvent, les données scientifiques rejoignent les intuitions littéraires. Voyez l'opposition apparente entre ce qu'écrit Gide dans son *Journal*, en janvier 1907 : « *Le désordre de ma pensée reflète le désordre de ma maison où chaque pièce reste en souffrance* », et ce passage du roman *Courrier sud*, de Saint-Exupéry : « *Quel désordre aimable : non un désordre d'abandon, mais le désordre intelligent qui marque une présence.* » Comment mieux dire que nous avons besoin des deux ? 🐾

ILLUSTRATION **JEAN-MANUEL DUVIVIER**