



# La désorganisation

## Faites le ménage dans votre vie

Lisa van de Geyn

**T**anya Bell\* est une « ramasseuse », une collectionneuse compulsive autoproclamée. Toutes les pièces de la petite maison de ville qu'elle partage avec son mari, ses deux chiens et son chat sont littéralement ensevelies sous des tonnes d'objets de toutes sortes dont elle n'arrive pas à se départir. On y trouve les programmes de tous les concerts auxquels elle a assisté, mais aussi des billets d'événements sportifs qui remontent aux années soixante-dix, des animaux en peluche de son enfance et plus de 750 exemplaires du magazine *Sports Illustrated*. « Pour mon mari, vivre dans un pareil fouillis est un véritable cauchemar, alors que pour moi, c'est plutôt réconfortant », nous confie Tanya, 39 ans, coordonnatrice en marketing à Mississauga (Ontario). Je m'y suis tellement habituée que je ne me rends pas compte à quel point la maison est encombrée. »

Tanya n'est pas la seule dans cette situation. Selon une

récente étude effectuée par les Organiseurs professionnels du Canada, des millions de Canadiens vivraient, comme Tanya, dans le fouillis le plus total. La majorité d'entre nous (80 % de la population) sommes désorganisés d'une manière ou d'une autre et, dans la plupart des cas, nous admettons volontiers qu'un désordre indescriptible règne dans notre maison ou dans notre milieu de travail. Environ 35 % d'entre nous ont tenté de mettre un peu d'ordre dans nos affaires, mais sans jamais y parvenir.

Bien sûr, il est plutôt désagréable d'être aussi désorganisé. Personne n'aime chercher ses clés avant de partir travailler le matin, ou de recevoir des objets sur la tête en ouvrant la porte d'un placard plein à craquer. Et c'est sans compter les répercussions que de telles habitudes peuvent avoir sur la santé comme le stress, la dépression, l'asthme et l'obésité.

### QU'EST-CE AU JUSTE QUE LA DÉSORGANISATION?

Il y a toujours quelque chose qui traîne autour de vous, qui empiète sur votre espace vital? Si vous ne pouvez attribuer votre désordre à des circonstances précises (comme un récent déménagement), vous êtes probablement une personne désorganisée. « Nous ne faisons pas allusion ici à des gens légèrement désorganisés, mais bien à des personnes qui souffrent d'une absence totale de structure et qui n'ont aucune aptitude pour gérer leur temps », d'expliquer Rowena List de Vancouver, professionnelle dans le domaine de l'image. « La désorganisation nous fait perdre des heures précieuses et peut se révéler coûteuse sur le plan financier. Et selon la gravité de la situation, la désorganisation peut devenir une importante source de stress. » Dans certains cas, elle est d'origine génétique et peut donc se transmettre de génération en génération », nous apprend une étude britannique publiée dans l'*American Journal of Psychiatry*.





## LES MÉFAITS DE LA DÉSORGANISATION

La désorganisation peut entraîner des problèmes psychologiques comme la dépression, l'anxiété en société (les personnes désorganisées sont souvent embarrassées lorsqu'elles reçoivent des visiteurs à la maison), une faible estime de soi, des commentaires négatifs sur eux-mêmes ainsi que des difficultés à prendre des décisions. « Dans les cas les plus graves, la désorganisation peut entraîner des problèmes de santé comme l'asthme provoquée par la poussière », de dire Karen Rowa, une psychologue de Hamilton (Ontario). Le désordre extrême peut aussi être associé à l'hypertension et à l'insomnie (par exemple si vous passez la nuit à chercher, sous des piles de papier, des documents nécessaires à votre déclaration d'impôt) et même mener à l'obésité. En effet, les gens désorganisés ont souvent du mal à gérer leur temps et ont tendance à prendre de mauvaises décisions. Ils sont donc moins enclins à faire de l'exercice et à manger sainement », d'expliquer Rowena List. Enfin, dans les maisons mal entretenues, on trouve parfois de la vermine et des rongeurs, ce qui représente un danger pour les occupants, sans compter les risques d'accident occasionnés par les objets qui tombent parfois des étagères.

## L'AMASSEMENT PATHOLOGIQUE

« Dans des cas d'encombrement extrême, nous sommes alors en présence de ce que les psychologues appellent l'amassement pathologique », de dire Karen Rowa, ce qui est le cas des gens incapables de se défaire de leurs objets ou qui « ne peuvent résister à l'envie d'acquérir de nouveaux biens et, par le fait même, d'encombrer davantage leur maison. » La professionnelle de l'organisation Heather Knittel de Vancouver rajoute : « Les amasseurs pathologiques assignent un rôle spécifique et très limité à leurs objets, ce qui confère une obsession de la qualité à leur besoin de consommer. »

Vous pourriez être un ramasseur pathologique si vos conditions de vie sont source de mécontentement avec vos proches, de conflits avec les propriétaires ou si elles présentent des risques d'incendie. En mars dernier, un homme de Vancouver est mort après avoir inhalé de la fumée parce qu'il était incapable de s'échapper de son sous-sol encombré.

Tanya Bell a décidé de libérer un peu d'espace dans sa maison désorganisée en prévision de son mariage qui avait lieu au printemps. « J'allais loger chez moi de nombreux invités de l'extérieur et je ne voulais pas être embarrassée par tout ce fouillis », raconte-t-elle. Elle est donc allée porter à un organisme de charité de son quartier quatre sacs à ordures remplis de vêtements et elle a envoyé au recyclage sa collection de *Sports Illustrated* ainsi que quelques boîtes de livres consacrés aux sports. « Cela m'a fait du bien de dégager un peu la maison. Je dors mieux la nuit parce que je ne suis plus envahie par tous ces papiers et magazines qui croupissaient autour de mon lit », dit-elle. « Désencombrer sa maison apporte de nombreux bienfaits au plan émotionnel. Souvent, les gens disent se sentir libérés et même plus heureux », de renchérir Heather Knittel.

(\*Le nom a été changé pour préserver l'anonymat de la personne désorganisée.)

## CONSEILS POUR ÉVITER L'ENCOMBREMENT

- « Faites preuve d'honnêteté au sujet de vos objets personnels », recommande Heather Knittel, qui vous encourage à vous poser les questions suivantes : quand ai-je utilisé cet objet pour la dernière fois? Est-ce que j'y tiens vraiment? Ne suis-je pas en train de confondre mes sentiments envers cet objet avec ceux que je ressens pour la personne qui me l'a donné? Est-ce que je m'entête à le conserver parce qu'il m'a coûté cher? Répondre à ces questions vous aidera à déterminer de quels objets vous voulez vous défaire et lesquels vous désirez conserver.
- Allez-y 15 minutes à la fois! La réorganisation de votre cuisine vous décourage? Rowena List nous suggère de débiter par de petites tâches. Par exemple, prenez 15 minutes pour trier vos fines herbes et épices. Mettez de côté celles que vous n'utilisez jamais, qui ne sentent pas bon ou que vous avez en double. Concentrez-vous sur cette tâche pendant 15 minutes sans interruption.
- « Assignez un endroit de rangement précis et permanent à chacun de vos objets », recommande Heather Knittel. Cela vous dissuadera d'acheter continuellement le même article parce que vous saurez exactement où vous l'avez rangé.
- « Créez-vous un système de rangement simple et respectez-le », nous conseille Mme Knittel.
- Déchiquetez les documents dont vous n'avez plus besoin. Par exemple, selon les recommandations de l'Agence du Revenu du Canada, vous devez conserver vos papiers d'impôt des six dernières années. Quant aux autres plus anciens, vous avez tout intérêt à vous en débarrasser.
- Appliquez la règle « Un objet qui entre, un autre qui sort ». Si vous respectez cette règle, vos armoires de cuisine et vos placards ne seront plus jamais embourbés », de dire Heather Knittel.
- Celle-ci nous conseille de toujours garder un sac vide à la portée de la main pour les dons de vêtements. « Cela vous aidera, par exemple, à vous défaire enfin de la robe que vous avez essayée six fois au cours du dernier mois sans jamais la porter. »
- Vous essayez de perdre du poids? Ne vous accrochez pas à l'illusion que vous maigrirez assez pour entrer dans les jeans de taille 2 que vous portiez il y a 20 ans. Les goûts changent et, soyons réalistes, vous aurez sûrement envie de mettre en valeur votre nouvelle silhouette en portant de nouveaux vêtements et non les jeans que vous avez mis au rancard pendant des années.

