

## Couple : que faire quand on n'a pas la même sensibilité au désordre ?



Robert Kneschke | Shutterstock

Que l'on soit Bree Van de Kamp ou Lynette Scavo, vivre avec quelqu'un qui ne partage pas la même sensibilité au désordre est parfois un vrai défi.

*Anna Ashkova - publié le 08/10/25*

*Dans un couple, la sensibilité au désordre diffère souvent. L'un peut être sensible à la moindre miette tombée par terre, tandis que l'autre peut tolérer un certain chaos sans s'en formaliser. Comment gérer ces différences en préservant l'harmonie et la complicité au quotidien ?*

**L**e désordre, ce petit chaos du quotidien, peut rapidement devenir un terrain miné dans la vie à deux. Tandis que certains ont besoin d'un intérieur immaculé pour se sentir bien, d'autres s'épanouissent dans un désordre ordonné. Et lorsque ces deux sensibilités vivent ensemble, la cohabitation peut vite virer au casse-tête. "Moi, j'ai besoin que tout soit nickel, sinon je ne me sens pas bien. Louis, il se sent bien dans une chambre dont le sol est jonché de vêtements sales... Ça me rend complètement dingue", témoigne Sophie, 30 ans. Son époux s'en amuse : "Le désordre, c'est ma créativité qui s'exprime !" Des différences qui provoquent de vraies tensions dans leur couple.

### Comprendre les besoins de chacun

Comme l'explique Clémence de Pompignan, conseillère conjugale et familiale au [cabinet Mots Croisés](#), "le désordre est une vraie question qui est régulièrement abordée en entretien. Ce sont souvent ces petites choses qui s'accumulent et qui provoquent la colère, l'épuisement et la tristesse." Pour éviter les disputes, elle

conseille de se poser plusieurs questions : "Qu'est-ce que ça vient toucher dans mon couple ? Quels sentiments cela provoque-t-il chez moi ? Quels sont mes besoins ?" "C'est presque la phase la plus importante : comprendre ce qui se passe chez l'autre et entendre sans jugement ses besoins qui peuvent être multiples, besoin de sécurité, de paix, de confort, de calme...", note Clémence de Pompignan.



© fizkes - shutterstock

Ainsi, Jeanne, 32 ans, a réalisé que ce qui l'agaçait et la rendait triste lorsqu'elle voyait ses enfants manger sur le canapé du salon, ce n'était pas tant la perspective de devoir nettoyer d'éventuelles taches, mais plutôt son envie de prendre soin de ce meuble qui avait une valeur affective. Pour Paul, la réponse se cachait dans son enfance. "Petit, j'avais honte d'inviter des copains à la maison car c'était tout le temps le bazar. Mes parents avaient d'autres préoccupations que le désordre dans notre appartement. Quand je suis devenu adulte, j'ai mis un point d'honneur à avoir toujours une maison impeccable !" Son épouse, elle, au contraire, trouve qu'une maison trop rangée est une maison sans vie : "Je suis contente de voir des petites chaussures éparpillées partout à l'entrée quand je rentre du travail. Ça me rappelle tout de suite que des petits êtres m'attendent !".

## **L'art du compromis (et une pointe d'humour)**

"Une fois le constat des sentiments de chacun établi, il faut trouver un compromis et faire preuve de souplesse, surtout si l'un des deux conjoints est trop rigide sur la question", explique Clémence de Pompignan, qui préconise d'utiliser la communication non violente. Après quelques heures de négociations, Sophie et Louis ont décidé que les espaces communs tels que la cuisine ou le salon seraient toujours bien rangés. En revanche, le bureau de Louis et son dressing, deux endroits qui lui sont propres, seront tels qu'il le souhaite. "Il faut que chacun puisse avoir sa zone, son endroit où il peut se sentir bien chez soi", note Clémence de Pompignan, qui précise qu'il est aussi possible de faire appel à une tierce personne.

*Il faut trouver un compromis et faire preuve de souplesse, surtout si l'un des deux conjoints est trop rigide sur la question.*

Chez Julien et Claire, par exemple, les enfants ont été mis à contribution. "J'en pouvais plus de ranger après tout le monde. J'estime que chacun peut apporter sa pierre à l'édifice et cela ne leur est que bénéfique", explique Claire, 38 ans, mère de deux garçons. Victoire, elle, a décidé d'employer une femme de ménage. "Mon époux est moins porté sur le ménage que moi. Pour moi, passer quatre jours sans passer l'aspirateur est un véritable drame, car je vois la moindre miette. Avant, je m'épuisais à faire le ménage plusieurs fois par semaine, le soir en rentrant du travail et le week-end. Résultat, je voyais moins mes enfants et je me disputais souvent avec mon mari. Depuis que j'ai de l'aide, tout va beaucoup mieux chez nous !"

"Ainsi, que l'on soit Bree Van de Kamp ou Lynette Scavo, vivre avec quelqu'un qui ne partage pas la même sensibilité au désordre est parfois un vrai défi. Mais c'est aussi une belle occasion de rire des différences, de s'adapter, et surtout de renforcer la complicité", souligne Clémence de Pompignan. Car, qu'il s'agisse des maniaques du rangement ou des adeptes du "je retrouverai demain", c'est la vie à deux qui compte... même si ça traîne un peu.