

BIEN-ÊTRE

S'ennuyer, pour mieux se reconnecter avec soi



Céline Bertrand

Dans une société dominée par le souci de la performance, dans le travail ou les loisirs, aimer s'ennuyer semble une attitude décalée pour ne pas dire provocante. Cette image négative de l'ennui est pourtant réfutée par la science qui, au contraire, met en avant ses multiples bienfaits constatés sur la santé mentale.

"L'ennui prépare l'émerveillement, comme on déploie une nappe blanche sur la table, les jours de fête." Cette citation de l'auteur et poète français Christian Bobin dresse un autre portrait de cet état émotionnel. En contradiction avec notre époque, car avouer une appétence pour ces moments d'inactivité, c'est risquer de subir de la réprobation ou des quolibets. Mais cette vision négative de l'ennui est dénoncée par Céline Bertrand, psychologue et psychothérapeute. Sauf à le subir, l'ennui apporterait de multiples bienfaits pour l'équilibre personnel.

Différents ennuis

Et d'abord, qu'est-ce que l'ennui? La simple consultation d'un dictionnaire suffit à apporter une réponse. Classique et souvent négative. Le Dictionnaire de l'Académie française le définit ainsi: "une langueur, une lassitude d'esprit causé par le désœuvrement. Voire un tourment de l'âme". Une définition que complète et nuance Céline Bertrand: "Définir l'ennui implique de savoir si l'on se place du côté de l'enfant ou de l'adulte. Pour un jeune, l'ennui constitue généralement ce moment où il ne fait rien. Pour l'adulte, la définition de l'ennui se révèle plus complexe. Il y a notamment l'ennui mortifère, comme le *bore-out*, avec la dévalorisation de soi, la démotivation. Un autre type d'ennui fréquent chez l'adulte concerne un manque d'excitation, de nouveauté. Une forme plus fréquente au sein d'un couple. Enfin, il y a l'ennui assumé, comme une pause nécessaire."

Mais comment expliquer ce regard si négatif porté sur l'ennui? La psychologue répond que c'est d'abord parce que "l'ennui est associé au vide, à un moment où l'on ne fait rien. En réalité, ce n'est pas l'ennui en lui-même qui fait peur, mais sa perception mal prise en compte par autrui. L'ennui devient alors inconfortable pour un individu qui n'a pas été habitué, enfant, à profiter de ces moments de vide. Et qu'il va chercher à combler à tout prix."

Instants d'introspection

Mais à quoi peuvent bien servir ces moments passés à s'ennuyer? Cette

question, légitime, a servi de terreau à de multiples études. Si leurs résultats ne sont pas unanimes, une tendance se dégage: on constate que rester improductif durant un moment donné permet de profiter d'instants d'introspection et de questionnements bénéfiques. Quand le cerveau n'est pas focalisé sur une tâche spécifique, il se place en mode automatique avec de nouvelles connexions neuronales propices à la créativité et à la résolution de problèmes en attente de réponses. Pour l'anecdote, Isaac Newton aurait élaboré sa théorie de la gravitation universelle à partir d'un moment d'ennui (et d'observation). Une association bénéfique entre créativité et ennui expliquée notamment dans une étude de 2013 présentée sur le site internet du Global Leaders Institute for Arts Innovation.

Stimulateur de créativité

Pour autant, dans notre quotidien souvent chargé, devons-nous prendre la peine de réserver quelques moments dédiés à l'ennui? Eh bien oui! Les études le recommandent. Ainsi, quand les en-

fants s'ennuient, ils apprennent à se créer des mondes bien à eux, à stimuler leur imagination, leur créativité. Pour l'adulte, ce moment "off" permet d'appréhender à s'offrir du temps, à s'écouter. Une possibilité de s'approprier, le temps d'un instant, le temps qui passe. Une forme de luxe à savourer. Forte de son expérience, Céline Bertrand précise que "durant ces moments d'ennui, l'individu (enfant ou adulte) devient acteur. Il décide de se donner du temps... pour ne rien faire. En tant que psychologue, je me retrouve souvent avec des patients, souvent des enfants, rendus passifs par les multiples activités programmées pour eux. Et ces enfants passifs ne sauront pas gérer l'ennui qui se présentera à eux quand ils deviendront adultes." Ce qui pourrait engendrer des addictions à l'alcool, aux drogues, voire des périodes de dépression.

Déclarer s'ennuyer est donc un aveu... très positif. "Ennuyez-vous, c'est très bien!", insiste la psychologue. "Le problème dans notre société hyperactive c'est que l'on n'apprend plus à ne rien faire. Il existe bien trop de sources d'excitation possibles, dont les smartphones,

pour ne plus faire face à ces moments de vide et dire stop au flux qui nous submerge."

Apprendre à être

Alors, qu'importe si l'ennui a souvent mauvaise presse, il convient d'écouter ses besoins de pause, de reconnexion. "S'ennuyer? C'est arrêter de faire et apprendre à être", souligne la psychothérapeute Odile Chabrilac dans son Petit Éloge de l'ennui (éd. Jouvence). Ce moment "off", on peut en faire ce que l'on veut. Pourvu qu'il apporte cet intermède bienvenu. Car, tempère Céline Bertrand, "il ne doit pas être synonyme de tension ou d'angoisse". Comme pour beaucoup d'autres choses, il convient donc de trouver un juste équilibre entre nos activités et l'ennui, afin que ce dernier reste bénéfique.

de Philippe DEGOUY

"Le *bore-out* se définit comme un syndrome d'épuisement professionnel par l'ennui ressenti sur son lieu de travail."



Le moment d'ennui est l'intermède idéal pour (re)prendre des nouvelles de soi et profiter d'un instant de réflexion.

SUBISSEZ-VOUS LA THAASOPHOBIE?

La peur de l'ennui peut virer au trouble psychologique dans certains cas. Au point de générer une phobie au nom abscons: la thaasophobie. Une peur de rester inactif étudiée également par le psychologue Rafael Santandreu sous le nom d'oclophobie, la phobie du temps libre. Cette peur de perdre son temps peut constituer un trouble anxieux et se traduire par des symptômes tels que la perte de contrôle de soi, des vertiges ou une sensation de malaise avec des troubles cardiaques. Autant de symptômes traités par le sophrologue ou le psy quand ils nuisent au bien-être général. (Ph.D.)