Voyage
En Tasmanie, vignoble des antipodes et terre de grands crus 52

Santé L'immunothérapie vient à bout des allergies alimentaires 48

Jardin
Un planton non bio peut-il devenir bio? 55

iStock, Oliver Hoffmann/Alamy Stock

Bien vivre

Cultivons l'art de l'ennui

Parce qu'on a peur du désœuvrement, on le fuit. Dommage. Car il est plein de ressources.

SASKIA GALITCH
saskia.galitch@lematindimanche.ch

S'offrir des plages d'ennui? L'idée paraît saugrenue. Surtout quand on irait jusqu'à se faire du mal pour le tromper et le fuir – comme le montre une étude menée en 2015 par Chantal Nederkoorn. Psychologue sociale à l'Université de Maastricht (Pays-Bas), cette chercheuse a en effet constaté que «quand des gens sont dans l'inaction et ne disposent d'aucune distraction ou stimulation extérieure (film, musique, téléphone portable, etc.), la majorité d'entre eux» sont prêts à s'auto-infliger de légers mais douloureux électrochocs pour échapper à cette émotion jugée détestable.

Il n'empêche que cette thèse du «il faut réapprendre à s'embêter» commence doucement mais sûrement à faire son chemin. Ce dont témoignent par exemple des essais tels que «Buller malin - Ne rien faire et le faire bien», d'Émilie Devienne, chargée d'enseignement à l'Université d'Aix-Marseille.

À l'origine de ce changement de paradigme, de nombreuses études en sociologie, en anthropologie, en neurosciences, en psychologie et même en philosophie menées ces dernières années qui, unanimes, expliquent que se barber permet, entre autres, d'améliorer la connaissance de soi, de stimuler la créativité, et, comme le résume l'anthropologue Dominique ➜

Abondamment stimulés, les enfants d'aujourd'hui, tout comme leurs parents, ont peu le loisir de laisser leur esprit vagabonder.
Ute Mans/Plainpicture

Publicité

➜ Desjeux, «de réfléchir, de ne pas réagir émotionnellement à tout ce qui peut nous toucher et d'échapper à l'agitation du monde». Bref, «se raser» apporte toutes sortes de bienfaits… pour autant qu'on n'en abuse pas.

Car comme en toute chose, il faut de la mesure, préviennent les chercheurs. Non sans relever qu'on doit s'entendre sur ce que recouvre ce «concept» aux contours flous, qui commencent toutefois à se dessiner grâce aux multiples recherches entreprises autour du monde.

Ainsi celles de Giuseppe Craparo. Sociologue à l'Université Kore d'Enna (Sicile), il a publié en mai 2017 la version italienne du «Multidimensional State Boredom Scale»* et explique qu'il s'agit «d'un état émotionnel qui s'accompagne d'une sensation désagréable, d'une perception ralentie du temps, de difficultés à se concentrer et à trouver une satisfaction dans les activités entreprises».

Une vision des choses que partage le philosophe norvégien Lars Svendsen (auteur de «Petite philosophie de l'ennui», Fayard). Selon ce dernier, qui, par crainte de s'ennuyer (!), a mis à profit une année sabbatique pour tenter de comprendre la «substantifique moelle» de l'ennui en se replongeant dans des textes classiques et contemporains, il est désormais évident qu'il se divise en deux catégories «principales». D'abord, le profond, l'existentiel. «Celui que nous décrivent Cioran, Sartre ou Pessoa» et qui, «pour Kierkegaard, peut devenir «la racine de tous les maux».» Celui, aussi, que les psychologues disent «pathologique» et qu'ils associent à «l'anxiété, à la dépression, à l'apathie, à l'agressivité, au manque de sens, au désintérêt de soi et des autres, au syndrome d'épuisement professionnel par l'ennui *(bore out)*.» Ou qu'ils relient également «aux conduites à risques» telles que les addictions au jeu ou aux drogues, les troubles alimentaires, l'abus d'alcool, la pratique de sports extrêmes, etc., autant de «moyens» souvent désespérés de chercher à combler «ce grand vide», comme l'appelle Émilie Devienne. Dans ces cas-là, il convient évidemment d'intervenir thérapeutiquement, martèlent les spécialistes.

> **«Pour autant qu'il ne soit pas pathologique, chronique ou envahissant, cet état de vacance est très utile»**
>
> Émilie Devienne, chargée d'enseignement à l'Université d'Aix-Marseille

Il est important de distinguer les plages d'oisiveté que l'on se choisit de l'ennui que l'on subit, qui peut virer à la dépression.
Christoph Hetzmannseder/Getty

Stop aux stimuli!

De l'autre côté, il y a l'ennui situationnel «normal», banal et quotidien, qu'on rencontre à l'écoute de bla-bla peu passionnants, lorsqu'on ne fait rien de spécial ou qu'on glandouille à l'école, au travail, dans les transports en commun, les files d'attente et dans les situations que nous considérons comme pas assez motivantes ou répétitives, dans lesquelles nous ne nous sentons pas investis et dont nous ne voyons pas (ou plus) le sens. Une forme d'ennui de plus en plus répandue, comme le prouvent des recherches conduites dans le monde. En cause: les nouvelles technologies et l'évolution de la société, qui font qu'on a pris l'habitude d'être amusé et distrait en permanence – notamment via la multiplication des écrans. Si bien que, désormais, le seuil de stimulation que l'on juge normal s'est élevé. Avec une double conséquence: d'une part, l'*Homo freneticus* tolère mal le fait de recevoir moins de stimuli, et d'autre part, ayant désappris à «vivre sans», il ne sait plus rester inactif, seul avec lui-même et ses pensées. Et c'est bien le problème! Parce que pour autant «qu'il ne soit pas pathologique, chronique ou envahissant, insiste Émilie Devienne, cet état de vacance inconfortable peut devenir fertile».

Ce que souligne également le psychologue canadien John Eastwood. Après avoir conduit de nombreuses expériences, le chercheur en est convaincu: ce malaise est à prendre «comme une sonnette d'alarme qui nous avertit que quelque chose ne tourne pas rond, c'est une invitation au changement. Essayer de s'en débarrasser ne nous aide pas à éliminer le problème de fond!»

Certes. Mais comment faire? A priori, pour cesser d'avoir peur de s'ennuyer, les chercheurs recommandent d'apprendre à résister aux injonctions sociales qui poussent au «toujours plus et tout, tout de suite», qu'il s'agisse de «choses à entreprendre ou de biens de consommation à acheter», souligne Émilie Devienne. Elle précise: «Je ne parle pas de se transformer en ermite ou en ascète, mais seulement de prendre conscience de nos comportements et des raisons qui nous poussent à agir ainsi. Il est important de passer de la culture du *faire* et *avoir* à celle du *être*. On ne doit plus craindre de laisser remonter à la surface nos questionnements essentiels, ces «dossiers chauds» que l'on a tendance à dissimuler sous une tonne d'activités… qui ne sont finalement que des cache-misère!»

Laisser son esprit vagabonder

Pour les spécialistes, dont le psychologue Christophe André, si l'ennui s'invite, la meilleure stratégie consiste juste à laisser son esprit vagabonder sans chercher à le canaliser, à se concentrer sur sa vie intérieure. Puis à s'interroger: «Qu'est-ce que ce sentiment que je ressens: de la vacuité, du «bof», du «ça n'a pas de sens» ou du «c'est sans aucun intérêt»? Qu'est-ce qui le provoque et pourquoi maintenant précisément? De quoi aurais-je envie et besoin pour être satisfait? Comment faire pour retrouver du sens, me sentir impliqué et non pas seulement diverti?»

On l'aura compris, quand l'ennui débarque – ce qui, selon le MSBC, survient de trois à six fois moins lorsqu'on prend soin de soi, qu'on s'accorde un moment pour se reposer, se balader, pratiquer un sport, une activité qu'on aime ou voir des amis – il est donc question d'accepter cet entre-deux pour «buller malin». Et, du même coup, se mettre en mode «introspection».

Ce faisant, et tous les experts s'accordent à ce propos, cette sorte de spleen finit par devenir fécond. «Le principe est tout simple, résume Émilie Devienne. Écouter ce que l'ennui a à nous dire nous permet petit à petit de nous reconnecter à nous-mêmes et à notre imaginaire, de comprendre ce qui se joue en nous et autour de nous et, au final, de laisser parler notre créativité. Laquelle s'exprime alors librement par différents biais: idées, intuitions et mêmes fulgurances grâce auxquelles on peut résoudre toutes sortes de problèmes.» Ou produire des chefs-d'œuvre artistiques. Après tout, s'ils n'avaient pas ressenti cette langueur monotone, Verlaine, Baudelaire ou Moravia auraient-ils offert tant de belles choses au monde?

**Le MSBC est une échelle de mesure de l'ennui établie sur des milliers de personnes sondées dans le monde et qui fait référence dans les milieux scientifiques.*

À LIRE
«Buller malin - Ne rien faire et le faire bien», Émilie Devienne, Éditions Eyrolles, 149 p.

Laissez les enfants s'ennuyer, c'est bon pour eux!

Entre l'école, les leçons, les activités sportives ou artistiques, un enfant, surstimulé en permanence, n'a souvent plus une seconde à lui. Donc, a priori, exit la rêvasserie. Et ça, c'est… ennuyeux, estiment les spécialistes. De Marcel Rufo à Aldo Naouri, en passant par l'Académie américaine de pédiatrie (AAP) ou la professeure de psychologie de l'éducation Claire Leconte, tous louent les vertus du «rien» momentané et le disent indispensable au minot pour son bon développement – notamment du point de vue de l'autonomie. Au lieu de répondre immédiatement aux sollicitations de type «J'm'ennuie, j'sais pas quoi faire…» par des distractions de toutes sortes, mieux vaut le laisser s'embêter un chouïa, recommandent-ils en substance.

La raison? À en croire Claire Leconte, ces plages vides donneront l'occasion au petit «de faire travailler son imaginaire, sans quoi, il serait vide. Ces moments vont aussi lui permettre d'enrichir sa capacité d'observation, il verra des choses que d'autres ne voient pas et, en grandissant, il développera une perception plus sensible.» Comme ses pairs, elle estime que priver un gamin d'ennui n'est pas un cadeau à lui faire – au contraire. En gros, sans ces temps morts, «il ne saura jamais s'occuper et rester seul et prendre une décision lui sera difficile. De plus, un enfant qui n'apprend pas à réfléchir par lui-même – et à prendre le temps pour cette réflexion – ne se posera jamais la question de savoir ce qu'il aime vraiment faire, et s'il passe sa vie à être ballotté entre différentes activités, il aura du mal à s'impliquer pleinement dans chacune d'elles. Encore plus s'il n'a jamais eu à s'interroger sur ses vrais désirs!»

Contrôle qualité