



ANALYSE

2017/16

D'un ennui mortel

D'un ennui mortel

« L'oisiveté est mère de tous les vices ». Si cette maxime était déjà reprise il y a plus de 1500 ans dans le contexte monastique afin de pousser les frères à plus d'assiduité et de rigueur spirituelle¹, elle semble pourtant ne jamais avoir été autant d'actualité². Le chômeur est vu avec méfiance alors que notre vie est socialement définie par notre force de travail. Nos retraites doivent être actives et nos enfants sont priés de combler le moindre de leur temps libre par des activités enrichissantes et éducatives. Ainsi, quand on vous croise pour la première fois, on vous demande ce que « vous faites dans la vie ». Quant à nos enfants, c'est leur parcours scolaire qui définira qui ils sont aux yeux des gens.

Aujourd'hui, pour être, il faut faire. Faire toujours plus et toujours plus tôt. Et surtout ne pas s'ennuyer ! Sinon, l'on devient l'un de ces paresseux que la société doit porter à bout de bras et qui ont comme seule identité celle d'être considérés comme des bons à rien qui grèvent la volonté des gens actifs. Actuellement, l'inactivité est assurément considérée comme un des plus grands vices que l'on puisse attribuer à quelqu'un. Pourtant, s'ennuyer est-il réellement si destructeur ?

« **Mamaaan, je m'ennuiie. Je sais pas quoi faire** »

L'été arrive et, avec lui, c'est l'année scolaire qui touche à sa fin. Nos petites têtes blondes vont enfin pouvoir souffler après une année trop longue et harassante. Récupérer ? Prendre un peu de repos ? C'est bien, mais il ne faudrait pas que cela devienne la norme. Les parents n'ont pas autant de congés qu'ils le souhaitent. Du coup, il est nécessaire de leur trouver des occupations.

Pourtant, pour la psychologue clinicienne et psychanalyste Sophie Marinopoulos se pose, là, une véritable question de santé publique. En voulant éviter la lassitude et le désœuvrement liés au vide, en comblant le moindre manque, en gavant nos enfants d'objets, d'images, de sons ?, d'activités et de présence, notre société post-moderne « empêche le déploiement de la curiosité, du raisonnement, de l'observation, de l'agilité motrice, de l'élasticité psychique. »³ Car, si nous lui ôtons le temps de sonder ses manques, nous lui volons en même temps ses désirs.

À petites doses, l'ennui offre donc un temps de solitude particulièrement précieux. Il permet de prendre un moment « hors du temps » pour questionner ses désirs et expérimenter son environnement. Il stimule « l'imaginaire, soutient la créativité. C'est un temps indispensable pour devenir soi. »⁴

De ce point de vue, l'ennui serait donc positif. Si bien que notre rôle de parents n'est pas d'essayer de combler à tout prix les manques de nos enfants. Il faut accepter de les laisser s'ennuyer, en refusant de les gaver et de « confondre l'être et l'avoir »⁵. Malgré la tentation de notre société de faire de nous des « hyper » parents, toujours présents et maîtres de tout, il est bénéfique de laisser l'espace suffisant à nos enfants pour leur permettre de sonder eux-mêmes leurs manques, les apprivoiser afin que le vide et l'absence de possession ne soient plus une source de peur. Bref, s'ennuyer, ça s'apprend.

Mais soyons clair, apprendre à s'ennuyer ce n'est pas se complaire dans l'ennui. C'est, au contraire, se doter des moyens d'y pallier. Les psychologues ne poussent pas à plonger nos enfants dans ce sentiment de profonde lassitude, de désinvestissement et de repli propre à l'ennui⁶.

Ils invitent, au contraire, à développer individuellement les outils capables de dépasser ce sentiment et de sonder et appréhender leurs aspirations et pulsions profondes⁷. Ce n'est qu'alors que l'on peut comprendre que « la valeur de nos vies ne tient pas à ce que nous faisons par peur du vide, mais à la réponse que nous donnons en liberté à nos aspirations profondes d'être vivant. »⁸

En somme, si dans le contexte de l'éducation, les experts ont l'habitude de considérer l'ennui comme un bien, il ne l'est que dans la mesure où il ouvre la voie vers d'autres apprentissages, qui eux, sont proprement essentiels. En réalité, il serait plus adéquat de considérer cet ennui comme un mal nécessaire, une sorte de vaccin. En l'inoculant à petites doses dans nos vies, nous apprendrions à le combattre et à développer des compétences de savoir être essentielles face aux excès de nos vies consuméristes.

L'ennui nuit

Considéré positivement mais invité à être rejeté, l'ennui ne s'appréhende donc pas facilement. En clair, l'ennui est bien un mal. Car s'il est vu positivement par le milieu de l'éducation pour ses vertus en matière de créativité et d'appropriation de ses désirs, l'ennui n'est pas pour autant un moment de rêverie ou de méditation. S'ennuyer n'est ni agréable, ni constructif. S'ennuyer, c'est affronter la tristesse, la lassitude et surtout la solitude et donc se confronter à des sentiments aux antipodes de ce qui est généralement associé à l'épanouissement de chacun.

Formellement, il est d'ailleurs défini comme un sentiment de fatigue, de découragement provoqué par l'inaction ou le manque total d'intérêt de quelqu'un ou quelque chose. L'ennui est également cette sensation de lassitude coïncidant avec une impression plus ou moins profonde de vide, d'inutilité qui ronge l'âme sans cause précise ou qui est inspiré par des considérations de caractère métaphysique ou moral⁹.

Par ailleurs, l'étymologie n'apporte pas davantage de dimension positive à l'ennui et renforce même son aspect destructeur et malsain. En effet, *s'ennuyer* et *nuire* portent la même racine latine : « *inodiare* », « rendre odieux », « être objet de haine pour moi ». Ainsi, « je m'ennuie » n'est pas très éloigné de « je me nuis. »¹⁰ Au départ, le sens de l'ennui était d'ailleurs plus fort qu'actuellement et signifiait, au XII^{ème} siècle, tourment, puis a évolué vers « tristesse profonde » et « dégoût » pour s'affaiblir quelque peu aujourd'hui dans le sentiment de lassitude que nous lui connaissons¹¹.

L'ennui est donc intrinsèquement négatif. Toutefois, la sensation de lassitude de l'âme qui forme cet ennui existentiel, bien qu'extrêmement ravageuse, n'est pas à proprement la dimension de l'ennui contre lequel se dresse le plus nos modes de vies modernes. Si l'ennui fait l'objet d'une profonde répulsion, c'est dans sa complète opposition aux valeurs véhiculées par notre société occidentale.

Actuellement, il est avant tout considéré comme révélateur d'un manque d'enthousiasme à produire, ou pire, un manque avéré de rentabilité. De nos jours, l'ennui est davantage associé au déficit d'activité qu'à la déprime profonde qui l'accompagne. Il nous empêche d'agir et de correspondre aux critères de réussite. Or, pour être accompli, on nous dit qu'il faut tout essayer, tout faire, tout vivre. Une femme réussit si elle est une Wonder Woman capable d'avoir une carrière professionnelle active, une vie amoureuse intense, une vie de mère exemplaire et de pratiquer une activité sportive régulière. Elle sait tout faire et tout à la fois. L'homme qui réussit, lui, doit être un super papa à la maison et en même temps toujours entre deux aéroports menant une vie professionnelle sans limite. Quant au sport pratiqué, il doit être viril, source de puissance, sinon extrême. On ne sacrifie rien, on fait tout, tout le temps.

L'ennui ne trouve évidemment pas sa place dans ces images d'Epinal où règnent en maître l'action et l'adrénaline. On nous fait chercher sans cesse l'extraordinaire, l'intense sans prendre en compte le mirage que cela représente. Car on néglige le germe d'ennui que porte cette mécanique du « tout, tout de suite, tout le temps ». L'action continue comme la consommation frénétique nous stimule par la recherche permanente d'un « autre » à acquérir ou à agir. Car une fois ces doses d'adrénaline atteintes, ou ses biens de consommation achetés, ces derniers laissent place presque instantanément à l'ennui qui, provoque, à son tour, un nouvel agir intense chargé d'éliminer cet ennui. Ce dernier est donc le moteur de nos vies destinées à le proscrire. Il fait partie de notre société qui le rejette pourtant de toutes ses forces.

Ne dites plus « burn-out » mais « bore-out ».

Cette contradiction immanente de l'effervescence de nos sociétés a fini par nous rendre malade. Au côté du destructeur et non moins célèbre « burn-out », s'est également développé le « bore-out » (de « to bore », « ennuyer » en anglais). Comme deux reflets opposés d'une même relation toxique au travail, désormais faire-valoir de nos vies. Alors que le « burn-out » est généré par l'absence de limite et l'action ininterrompue, le « bore-out », lui, est l'affection liée au manque d'enthousiasme à accomplir les tâches dictées par nos rythmes de vie. Dès lors, si le « burn-out » est le signe que nous avons trop voulu correspondre aux sollicitations ininterrompues de nos modèles d'accomplissement professionnels modernes, le « bore-out » est avant tout le signe d'un non accès à ces modèles.

De cette façon, alors que le « burn-out », trace excessive de tentative de réussite, est socialement accepté, le « bore-out », renvoyant à l'absence de production, est considéré comme une honte sociale profonde pour sa victime¹². Or, ce préjugé social est un facteur aggravant. Aujourd'hui, oser avouer que l'on s'ennuie tellement à son travail que l'on en devient malade est proprement impossible¹³. Pourtant selon les spécialistes, les symptômes sont très graves, plus encore que ceux du « burn-out ». On parle de dépression, de crises d'épilepsie, d'angoisse, de tremblements, de perte de mémoire, de maladies cardio-vasculaires et de suicide¹⁴.

Le « bore-out » est une maladie grave mais honteuse. Car au-delà du jugement de votre entourage (comment leur avouer que je suis payé 2000 euros à ne rien faire de mes journées ?), c'est de soi que vient le mépris et la dépréciation la plus grande (alors qu'il y a tant de chômage, j'ai honte de ma situation. Je ne suis bon à rien.)¹⁵

Dès lors, contrairement à ce qui est prescrit contre le « burn-out », la réponse au « bore-out » tiendrait en une augmentation de la charge de travail permettant de reprendre confiance en ses capacités. Mais encore faut-il se sentir prêt à affronter ce surplus de tâches alors que l'on passait de longues heures à ne rien produire et se dévaloriser d'autant plus.

En effet, à l'instar de l'ennui dont il découle, le « bore-out » introduit une tension proprement insoutenable selon laquelle l'on dispose d'un temps après lequel tout le monde court sans cesse mais que l'on ne parvient pas à capitaliser. Cela revient à se sentir privilégié mais à ne pas avoir la capacité d'en profiter. Aussi, comme le soutien Heidegger, « je ne m'ennuie pas parce que je n'ai rien à faire ou parce que l'une ou l'autre des activités que j'ai choisies ou que je subis a duré trop longtemps. Je m'ennuie lorsque je ressens le décalage, inévitable et douloureux, entre ce que je voudrais faire de mon temps, de mon existence, et la fadeur délibérée de mon quotidien ».¹⁶

L'ennui est-il un temps-mort ?

L'ennui nous plonge dans ce paradoxe où nous nous sentons accablés alors que nous disposons d'un temps que les autres n'ont pas. Ce temps que tout le monde cherche, nous voulons le fuir, pour faire quelque chose, nous voulons le « tuer ». L'ennui suppose que nous ayons du temps dont nous ne pouvons rien faire. Si notre société frénétique nous pousse à considérer cela comme un temps-mort, pourquoi ne pas l'envisager, au contraire, comme un temps de vie, un temps capable d'arrêter notre boulimie d'action pour mieux comprendre que notre existence ne se résume pas à l'agir et l'avoir constant.

Pourquoi, ne pas appliquer, en tant qu'adulte, les prescriptions que font les psychopédagogues aux enfants ? Pourquoi nos petites têtes blondes seraient-elles les seules à devoir bénéficier de ce temps « de rien » pour sonder leurs désirs ? Arrivés à un certain âge, n'avons-nous plus de désirs à sonder ? N'aurions-nous pas, nous aussi, besoin de moments, hors du temps, pour arrêter ce flux continu de sollicitations que sont nos vies modernes ?

Peu importe l'angoisse du vide, nous devrions pouvoir nous aménager des espaces temporels non productifs. Non pas pour qu'ils restent vides, la nature en a horreur, mais pour apprendre à mieux les combler. Osons nous ennuyer pour mieux vaincre cet ennui plus durablement. Car comme le souligne le philosophe Charles Pépin, « Nous avons besoin d'ennui pour échapper à une mode qui nous propose en permanence de fuir l'ennui. »¹⁷

Proscrivons cette tendance sociétale au gavage permanent. Promouvons des temps d'arrêt, d'ennui, capables de fonder des réponses mieux adaptées à ce que nous sommes réellement. Car l'ennui est une rencontre avec soi-même, un temps d'infinie introspection qui, aujourd'hui, se révèle souvent très dérangeante mais peut s'ouvrir sur l'inédit et l'inattendu. Ainsi, pour se réinventer, nos démocraties ne devraient-elle pas, elles aussi, « apprendre à s'ennuyer » ? Laisser des vides, ne pas se ruer sur des solutions politiques instantanées à des problèmes supposés bien identifiés ? Pourquoi ne pas laisser le citoyen « s'ennuyer politiquement » pour qu'il comble de ses propres désirs les vides laissés par des parlementaires en retrait comme le fait si bien l'esprit de l'enfant s'ennuyant dans son jardin un après-midi de grandes vacances.

Corentin de Favereau
Chargé d'études et d'analyses



Avec le soutien de



Cette analyse est disponible au format PDF sur notre site Internet www.acrf.be

L'ACRF-Femmes en milieu rural souhaite que les informations qu'elle publie soient diffusées et reproduites. Toutefois, n'oubliez pas, dans ce cas, de mentionner la source et de nous transmettre copie de la publication.

Merci !

¹ La lassitude de l'exercice spirituel, porte le nom d'acédie.

² CASSIEN J., *Institutions cénobitiques*, X, X, 23 (Sources chrétiennes n° 109, p. 423).

³ <http://yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-94-marinopoulos-web.pdf>

⁴ <http://yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-94-marinopoulos-web.pdf>

⁵ <http://yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-94-marinopoulos-web.pdf>

⁶ <https://cairn.info/revue-etudes-2009-2-page-231.htm>

⁷ http://lemonde.fr/vous/article/2006/07/04/l-ennui-a-aussi-des-vertus_791695_3238.html

⁸ <https://cairn.info/revue-etudes-2009-2-page-231.htm>

⁹ <http://cnrtl.fr/definition/ennui>

¹⁰ <https://cairn.info/revue-etudes-2009-2-page-231.htm>

¹¹ <https://fr.wiktionary.org/wiki/ennui>

¹² <http://elle.fr/Societe/News/Borecore-ou-quand-l-ennui-devient-tendance-2955046>

¹³ <http://liberation.fr/france/2015/09/28/le-bore-out-devient-une-source-de-mepris-de-soi%5F1392814>

¹⁴ BOURION, C., *Le bore-out syndrome*, Albin Michel, Paris, 2016.

¹⁵ <http://liberation.fr/france/2015/09/28/le-bore-out-devient-une-source-de-mepris-de-soi%5F1392814>

¹⁶ <https://cairn.info/revue-etudes-2009-2-page-231.htm>

¹⁷ PEPIN, C., *La Joie*, Allary Editions, Paris, 2015.