



VOYAGE AU BOUT DE l'ennui

ON LE FUIT, ON LE MÉPRISE, ON LE TIENT

EN RESPECT: L'ENNUI N'EST PAS LE BIENVENU DANS

NOS VIES MODERNES. POURTANT, SCIENTIFIQUES

ET ARTISTES S'ACCORDENT SUR SES BIENFAITS. ET SI

ON SE DONNAIT LE DROIT DE NE RIEN FAIRE ?





L'année de mes 11 ans a été, sans doute, la pire de mon existence : on était en 2001 et mon petit frère s'était découvert une passion pour le judo. Résultat : le mercredi, tandis qu'il usait les tatamis de la ville, j'étais temporairement fille unique. Pas le moindre compagnon de jeu avec lequel exercer mes talents de vendeuse ou d'institutrice, personne pour m'accompagner dans mes aventures imaginaires, pas de complice, pas de public. Mon mercredi après-midi se résumait donc à suivre ma mère en bramant "Qu'est-ce que je peux faire ? J'sais pas quoi faire..." jusqu'à ce qu'elle perde patience. Et m'ordonne, invariablement, d'aller ranger ma chambre.

TUER LE TEMPS À TOUT PRIX

L'âge adulte ne m'a pas réconciliée avec l'ennui. Lorsqu'a été annoncé le premier confinement, mon monde s'est écroulé : qu'allais-je faire du matin au soir, seule chez moi ? Comme 37 % des Français, selon un sondage Harris pour l'Observatoire Cetelem d'avril 2020, ma pire crainte était de m'ennuyer à mourir entre quatre murs. Alors, comme tout le monde, j'ai meublé :

j'ai fait du pain, testé la musculation, j'ai avalé des dizaines de séries, je me suis essayée au tricot, au japonais, à la poésie... Par peur du "vide", d'autres sont même allés plus loin : une enquête du GAE conseil, réalisée aussi en avril 2020, montre que 27 % des Français se sont rabattus sur la cigarette, 27 % sur les chips, bonbons et chocolats, 43 % sur les jeux vidéo. N'importe quoi pourvu qu'on tue le temps. Juillet 2014. Une équipe de chercheurs américains de l'université de Virginie et de l'université Harvard se livre à une petite expérience avec un groupe de 55 étudiants : chacun se voit isolé dans une pièce avec pour consigne de passer simplement 15 minutes en solitaire "pour réfléchir". Pas le moindre tableau au mur, pas la moindre musique. En revanche, chacun a accès à un bouton rouge sur lequel il peut appuyer pour s'infliger, s'il le désire... un électrochoc. Incroyable mais vrai : un tiers des hommes et un quart des femmes ont préféré s'infliger un douloureux choc électrique plutôt que de se laisser aller à l'ennui.

BESOIN D'IMMÉDIÉTÉ ET D'INTENSITÉ

Qu'a-t-il donc de si terrifiant, cet ennui, pour qu'on préfère se faire du mal plutôt que de le subir ? "La nature a horreur du vide, répond Helen Monnet, psychothérapeute intégrative à Paris. Ne rien faire, c'est aller à l'encontre d'une 'marche vers l'avant' innée, héritée de l'évolution elle-même. Notre mental déteste être sous-alimenté : il a l'impression de ne plus exister." D'où la nécessité de toujours se trouver quelque chose à faire, n'importe quoi, lorsque l'ennui pointe le bout de son nez : un instant de "rien" et on commence déjà à se balancer au bord du précipice de l'angoisse existentielle. Pire sans doute : "Nos vies modernes sont dirigées par des besoins d'immédiété et d'intensité : on veut vivre à fond, sans attendre, 'jouir sans entraves' comme on disait en 1968. Les creux entre les vagues, ces moments où la vie n'est pas palpitante, paraissent donc fades, sans odeur ni saveur", analyse la spécialiste. Ajoutons à cela que l'ennui possède un superpouvoir,





celui de ralentir le temps perçu ("les heures s'allongent comme des semaines", chantait Francis Cabrel), et on comprend la haine que l'on voue aux temps morts: ne rien faire, c'est finalement tendre la main à la Mort elle-même. Ne parle-t-on pas d'ennui mortel ?

AUTREFOIS RECHERCHÉ

En outre, l'ennui a mauvaise réputation : au XXI^e siècle, il est devenu synonyme de fainéantise et même de médiocrité. La *businesswoman*, celle qui réussit, ne s'ennuie jamais : dès les premières lueurs du jour (souvenez-vous : en 2017, la tendance *Miracle Morning* nous invitait à sortir du lit plus tôt pour augmenter notre productivité), elle s'active pour écrire sa propre *success story*. Chaque instant est soigneusement mis à profit : elle fait de la musculation dans son canapé, écoute des podcasts dans les transports en commun, et remplit son *bullet journal* dès qu'elle a deux minutes de libres. Cette philosophie du "on se reposera quand on sera mort" date de la Renaissance, explique l'historienne Manon Bril : "À partir des années 1500, en Europe, on voit se développer une philosophie pro-travail notamment portée par les marchands : l'oisiveté, c'est-à-dire le goût pour l'ennui, est alors associée à la pauvreté, donc à l'échec social." La découverte de l'héliocentrisme (la Terre n'est pas au centre de l'univers) apporte de l'eau au moulin du mercantilisme : l'homme est responsable de son destin et doit s'activer pour améliorer sa condition. Le coup de grâce est porté par le protestantisme qui dénonce l'oisiveté comme un péché : "Dieu ne veut pas qu'on se repose [...] comme des bûches !" martèle le théologien Jean Calvin. Aujourd'hui, l'idée est toujours la même : l'oisiveté nous désigne comme ennemi de la société. Et pourtant... Aujourd'hui méprisé ou craint mais toujours impitoyablement repoussé, l'ennui était autrefois... recherché. "Dans la Grèce antique, on valorisait l'*otium*, c'est-à-dire l'oisiveté féconde : les philosophes passaient de longues heures à ne rien faire, pour affûter leurs idées. Plus tard, l'Église elle-même a encouragé l'*otium* comme une façon de se

PARFOIS UN SIGNE D'ALERTE

À l'ennui productif, générateur de nouvelles idées, s'oppose l'ennui dysphorique : tissé de reproches et de regrets, cet ennui "obscur" nous ramène dans le passé et ne fait qu'accroître notre mal-être. Ces pensées négatives qui tournent en boucle et qui se mettent en mouvement dès que l'on est au repos, lorsqu'elles sont associées à d'autres signes (comme un sentiment de tristesse persistant, une fatigue physique que rien n'améliore, un ras-le-bol général...), peuvent trahir la présence d'une dépression. Il est alors nécessaire de consulter pour retrouver la sérénité.

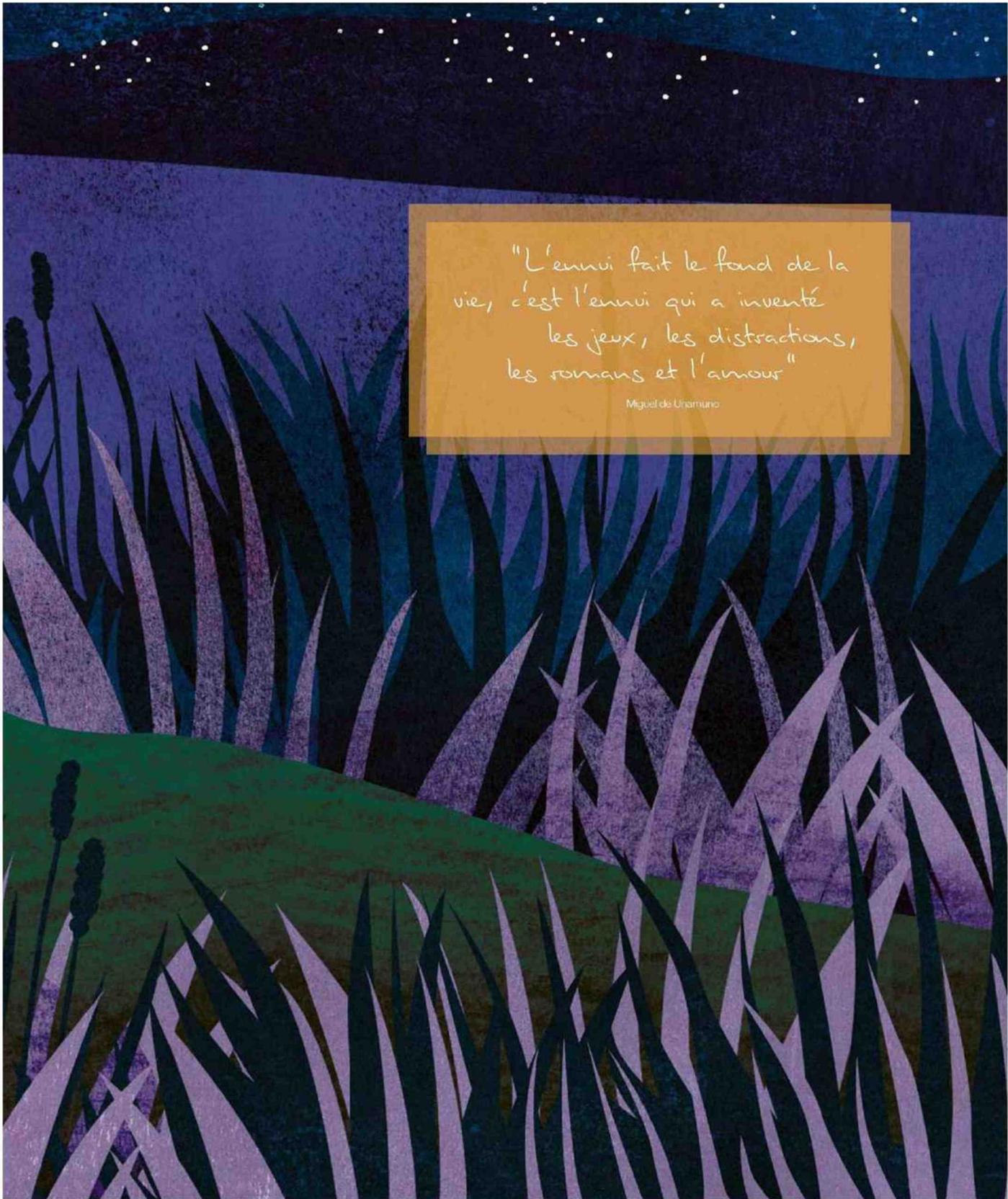
rapprocher de Dieu", raconte l'historienne. Au Moyen-Âge, l'ennui était même un motif de fierté : "Seuls les nobles et les bourgeois très aisés avaient le luxe de s'ennuyer : l'oisiveté était une distinction sociale". Affirmer publiquement que l'on ne fait rien (et le revendiquer!), voilà qui est impensable à notre époque. Pourtant, selon les neuroscientifiques, la capacité à s'ennuyer pourrait différencier l'humain d'espèces animales moins complexes. Il y a de quoi être fier...

LE CERVEAU STIMULÉ DIFFÉREMENT

Contrairement à ce que l'on imagine, l'ennui ne met pas le cerveau à l'arrêt. Grâce aux progrès de l'imagerie médicale, le Dr Jonathan Smallwood, professeur de neurosciences à l'Université de York, a pu observer ce qui se passe dans notre tête quand on ne fait rien. Les résultats sont surprenants : "Chez une personne allongée sur le dos sans stimulation extérieure, on observe une activité spontanée très organisée. Des pensées continuent à être générées", affirme le spécialiste. Plus incroyable sans doute : en situation d'ennui (lorsqu'on patiente dans une salle d'attente, en conduisant, en repassant ou en attendant le bus...), des zones du cerveau habituellement en sourdine sont activement sollicitées. >







"L'ennui fait le fond de la
vie, c'est l'ennui qui a inventé
les jeux, les distractions,
les romans et l'amour"

Miguel de Unamuno





L'intérêt principal
de l'ennui, c'est de
nous pousser à puiser
dans notre coffre
à trésors intérieur



Selon le scientifique, "le lobe temporal médian, le cortex préfrontal médian et le cortex cingulaire postérieur sont associés à la mémoire autobiographique (le travail d'archivage de nos expériences), à la planification autobiographique (l'élaboration des étapes nécessaires pour atteindre notre objectif de vie) et à la théorie de l'esprit (la capacité à prendre du recul sur nos actions et relations). Loin d'être un moment de vide, aux yeux de la science, l'ennui tient plutôt du vagabondage mental, une activité essentielle à notre espèce." "Chez l'enfant, le vagabondage mental est indispensable à l'accroissement de la neuroplasticité cérébrale", confirme Helen Monnet. À condition d'être dans un environnement calme et sécurisé, l'enfant "apprend à faire des associations d'idées et des liens entre ses cinq sens". Et les bienfaits du "ne rien faire" perdurent à l'âge adulte : mon ami Bernard, 65 ans, n'a jamais considéré l'ennui comme une perte de temps. Pour ce passionné de mécanique et de courses automobiles, le vagabondage mental est comparable à l'huile qui manque parfois à un moteur récalcitrant. "Mon esprit fonctionne comme un stéréogramme, ces 'images magiques' que l'on faisait autrefois, où il fallait cesser de fixer un motif pour y distinguer une image: les moments où je ne fais rien me permettent de 'défocaliser' et de nouvelles idées, de nouvelles structures apparaissent – comme par magie."

NAISSANCE D'UNE VOCATION

"Lorsqu'on rêve, au lieu de considérer les choses de l'extérieur, nous les examinons de l'intérieur: l'ennui est source d'idées inédites", confirme le Dr Smallwood. De là à dire que l'ennui est le terreau du génie? Peut-être. Ainsi, Bill Gates, le fondateur de Microsoft, affirme s'octroyer régulièrement des "semaines pour penser": injoignable et libre de toute activité, il se contente de s'isoler en pleine nature... et laisse son esprit vagabonder vers de nouveaux projets. C'est seule dans ma chambre, un mercredi après-midi, que j'ai découvert le plaisir d'écrire. J'avais 11 ans





et, après avoir rangé un peu mon bazar sur ordre maternel, j'ai commencé à jeter des mots sur le papier "pour passer le temps". Quinze ans plus tard, me voilà qui vis de ma plume. "Lorsqu'on s'ennuie, les messages de l'intuition nous parviennent plus facilement: ce sont des éclairs de créativité, légers et éphémères, qui passent généralement inaperçus lorsqu'on court toute la journée", affirme Helen Monnet. Car la science est formelle: l'ennui constitue la première étape de la création, la "phase de déconnexion des fonctions de surface" nécessaire à la germination des idées. "Quand on s'ennuie, on recherche une stimulation que l'on ne trouve pas dans notre environnement immédiat: on va alors puiser cette stimulation à l'intérieur de nous, dans nos souvenirs, notre imagination", précise le Dr Sandi Mann, professeure de psychologie à l'Université de Lancashire central, en Angleterre. "La rêverie diurne tisse des ponts entre conscient et inconscient: des 'bulles' nouvelles ou enfouies remontent, et cela peut donner envie de créer", ajoute Helen Monnet.

DU CÔTÉ DE CHEZ PROUST

L'exemple le plus inspirant est sans doute celui de J.R.R. Tolkien: en 1968, le papa du *Seigneur des anneaux* raconte avoir commencé à écrire *Le Hobbit* en pleine correction de copies d'examens, tandis qu'il était professeur à Oxford: "C'était une tâche profondément ennuyeuse", se souvient-il. Coup de chance: il tombe sur une copie blanche. Pris d'un soudain éclair de créativité, il y griffonne la phrase suivante: "Un hobbit vivait dans un trou sous la terre." Le début d'un succès... né de la monotonie ordinaire. "Il se pourrait que certains chefs-d'œuvre aient été écrits en bâillant", estime d'ailleurs Marcel Proust dans *Du côté de chez Swann*: gravement malade (il était probablement atteint du syndrome d'Ehlers-Danlos), l'auteur du titanique *À la recherche du temps perdu* restait alité à longueur de journée sans pour autant se morfondre. "Il n'y a rien de plus agréable que de se donner de l'ennui", affirmait-il – clairement en avance sur son époque.

Avril 2020. Au bout de deux semaines de confinement, j'ai épuisé Netflix, testé toutes les recettes de ma grand-mère et mon appartement n'a jamais été aussi propre. Telle une âme en peine, Emma Bovary en pyjama, j'erre du salon à la cuisine. Mais lorsque je lui parle de cet "ennui mortel qui me condamne à passer à côté des plus belles années de ma vie", mon amie Loreen rit sous cape. À 34 ans, elle souffre d'une maladie rare qui la cloue au lit plusieurs jours par semaine avec, pour seule compagnie, le tic-tac de l'horloge et deux chats peu bavards. Cet ennui imposé, elle ne le redoute plus: mieux, cette *ex-businesswoman* l'accueille à bras ouverts. "Il y a une vie à l'intérieur du corps: l'ennui, ces moments où on ne fait rien, c'est une porte ouverte vers nous-mêmes. Encore faut-il oser la franchir."

BASCULER EN MODE "VEILLE"

Oser l'ennui, oui, mais comment? D'abord en s'autorisant à appuyer sur "pause": "Vous planifiez vos réunions, les sorties en famille... Pourquoi ne pas planifier aussi des moments d'ennui? Une demi-heure, une heure où vous ne faites rien de spécial, où vous laissez simplement vos pensées vagabonder", suggère Helen Monnet. Si l'ennui peut se pratiquer à la maison, devant une tasse de café, le mieux est encore de l'associer à la déambulation – on part se promener dans le quartier, sans but, histoire de laisser le champ libre à la rêverie. Les *working girls* toujours pressées pourront, dans un premier temps, faire l'expérience de l'ennui sous la douche, en voiture, ou même devant une pile de linge à repasser: l'idée, c'est de laisser son esprit basculer en mode "veille". Qui sait ce qui en naîtra? La condition *sine qua non* pour apprendre à s'ennuyer, c'est de couper (temporairement) les ponts avec cette hyperstimulation qui nous assourdit au quotidien. Car on l'a dit: l'intérêt principal de l'ennui, c'est de nous pousser à puiser dans notre coffre à trésors intérieur. Difficile de profiter de ces richesses cachées lorsque la télévision est toujours en toile de fond, que la radio est allumée dès que l'on démarre la voiture ou que l'on ne sort qu'avec de la musique dans les oreilles... >





Avec les notifications permanentes, les jeux chronophages... le smartphone est l'ennemi juré de l'ennui.

L'ennemi juré de l'ennui, c'est le smartphone : entre les notifications permanentes, les jeux chronophages et les informations qui s'accumulent, impossible de trouver le temps de ne rien faire. Pire : parce que lui aussi a la capacité de déformer le temps (qui n'a jamais erré sur internet "juste cinq minutes" pendant deux heures ?), il rend l'inaction encore plus intolérable, nous entraînant davantage dans cette instantanéité que l'on sait stérilisante. S'il n'est pas facile de tourner le dos à son téléphone, surtout lorsqu'on lui consacre plus de 6 heures par jour comme près de 20 % des Français, à en croire un récent sondage de FrAndroid de septembre 2020, la distance peut s'installer à petits pas : on se met en mode avion à partir de 22 heures, on effectue un tri drastique dans nos notifications, on se planifie une ou deux sorties "déconnexion" par semaine... Histoire de renouer avec le flot de nos pensées, enfin.

UN PEU D'ENTRAÎNEMENT

L'ennui, j'ai essayé, vraiment. Un soir, alors que je sentais déjà une boule d'angoisse se former dans ma gorge à l'idée de passer une nouvelle soirée en tête-à-tête avec ma télévision, j'ai appliqué à la lettre tous les

conseils listés ci-dessus : je me suis préparé une tasse de thé, j'ai installé un transat sur le balcon, je me suis enroulée dans un plaid, et j'ai ouvert grand la porte au "rien". Deux minutes plus tard, déjà lassée de contempler la circulation et frustrée de n'avoir été frappée par aucun éclair de génie, je lorgnais du côté de mon téléphone abandonné dans le canapé. "L'ennui, ça nécessite de l'entraînement : c'est comme s'habituer à un nouveau goût", m'a (patiemment) expliqué Loreen le lendemain, tandis que je lui faisais part de mon expérience. Elle est une habituée des "retraites de silence", une tendance que l'on voit émerger depuis déjà plusieurs années : "En 2019, je suis partie une semaine à Ångsbaka, en Suède. Nous étions une trentaine dans un lieu magnifique, en pleine nature : chaque jour, nous n'avions rien d'autre à faire que de penser en silence, raconte-t-elle. Ce moment particulier m'a permis de mettre un terme à une relation toxique et d'envisager une nouvelle vie avec ma maladie." Si la perspective de passer sept jours sans rien faire (en silence, de surcroît) terrifie mon enfant intérieur, cette fillette qui aurait donné cher pour pouvoir dormir du mardi soir au jeudi matin, j'ai pris la résolution de faire la paix avec l'ennui comme avec un ancien ennemi. La route sera longue, mais j'en suis maintenant convaincue : au bout, il y a la clé du bonheur. ●

À LIRE ET À VOIR

- * "L'Ennui nous sauvera", de Manoush Zomorodi, éd. Massot, 21,90€.
- * "Les Saveurs du silence", de Helen Monnet, éd. Jouvence, 16,90€.
- * "S'ennuyer, quel bonheur!", de Patrick Lemoine, éd. Armand Colin, 23,40€.
- * "Pourquoi c'est mal vu de glander?", documentaire de Manon Brill.
Sur Youtube: youtu.be/olXuvb7qKo4