

# L'ennui



**Bruno Fortin**

Psychologue à l'Unité de médecine familiale Charles-Lemoyne

La chronique « La recherche le dit » traite d'un cas clinique. Puis, des données probantes tirées de la base de données EBSCO accessible via le site Internet de l'Ordre sont rapportées en lien avec la problématique soulevée par le cas clinique. Finalement, l'apport des données probantes pour nourrir la compréhension clinique est discuté.

## Le cas clinique

Un patient de 21 ans se plaint d'un état profond d'ennui. Son emploi actuel en restauration rapide est bien en deçà de ses capacités. Il affirme que ses professeurs de philosophie au cégep avaient raison d'affirmer que la vie au repos, sans passion, sans occupation, sans distraction, sans effort, n'a pas de sens, qu'elle est vide. L'être humain est essentiellement seul, inadéquat, impuissant, mortel, et il s'agit pour ne pas y penser. Après une période d'agitation intense, entre autres dans des activités de jeux vidéo et de visionnement de films et de séries télévisuelles en rafale, il finit toujours par se retrouver devant cet ennui. Son téléphone intelligent, sa tablette numérique et ses ordinateurs portables n'y peuvent rien. Aucune activité ne réussit à le sortir de cet état. Il souligne toutefois qu'il n'est pas déprimé, qu'il n'a aucune idée suicidaire. Il se dit plutôt extrêmement lucide, plus que la moyenne, et affirme s'ennuyer profondément.

## La recherche le dit

Goetz et coll. (2014) décrivent l'ennui comme la peste de la société moderne. Son effet se fait sentir sur la consommation de nicotine, d'alcool, de drogues, sur la délinquance juvénile, dans l'absentéisme et l'abandon scolaire. La prédisposition à s'ennuyer est associée au jeu pathologique, à la mauvaise conduite automobile, à la recherche de sensations et à l'impulsivité (Rhodes, 2015).

Reijseger et coll. (2012) définissent l'ennui au travail comme l'exposition à une situation répétitive, sous-stimulante, offrant peu de ressources et demandant un faible niveau d'implication. On y trouve peu d'occasions de prendre des décisions autonomes, peu de variété et peu de soutien. Dans cet état, l'individu a l'impression que le temps passe plus lentement. Il a tendance à penser à d'autres choses qu'au travail et à tenter de faire des activités qui ne sont pas reliées au travail.

La présence de l'ennui ne dépend pas que du contexte. Certaines personnes ont un grand besoin de fortes stimulations. Elles s'ennuient plus facilement. Goetz et coll. (2014) rapportent une variété de types d'ennui : a) le passif souffrant, b) l'indifférent

confortable, c) l'ouvert au changement, d) le chercheur actif de changement, et e) le fortement motivé à fuir. La prédisposition à l'ennui peut donc prendre la forme d'une certaine apathie (être dans la lune) ou au contraire une forme d'agitation (recherche infructueuse de satisfaction) (Malkovsky et coll., 2012). Il faudra prendre soin de poser un diagnostic différentiel entre les problèmes d'ennui et les troubles de déficit d'attention ou la dépression (Malkovsky et coll., 2012).

Rhodes (2015) rapporte l'idée que l'ennui est un rappel du manque de sens de l'existence humaine. Nous ressentons le désir désespérant de faire quelque chose de signifiant qui nous engagerait dans une activité satisfaisante, mais nous n'y arrivons pas. Il définit cet état comme un appel à la créativité, un rappel qu'il y a des choses plus importantes à faire que ce que l'on fait présentement. Gilliam (2013) souligne que l'ennui est un état qui ouvre à de nouvelles possibilités, qui nous invite à éviter la superficialité et qui a comme tel une grande valeur thérapeutique. La capacité de tolérer l'ennui jusqu'à ce que sa signification profonde et le besoin sous-jacent soient trouvés est une ressource précieuse.

Le patient décrit au début de cet article a d'abord été encouragé à explorer les moments de sa vie où il aurait été en contact avec quelque chose de significatif, de merveilleux, de mystérieux ou de spirituel. Après une exploration des moments où il avait été en contact avec l'amour, la beauté, la bonté, le grandiose et l'émouvant, il a développé sa capacité de diriger son attention grâce à la pratique d'exercices de méditation en pleine conscience. En contact, dans l'instant présent, avec l'ensemble de ses expériences (bonnes, mauvaises, neutres) avec sérénité, curiosité, patience et bienveillance, il a pu constater que cet état d'ennui se transformait dans le flot du vécu. Renonçant à l'idée que la vie devait être soit un spectacle d'un intérêt constant et sans fin, soit un lieu vide et insignifiant, il est parti à la quête de ses valeurs primordiales et du sens qu'il voulait donner à sa vie, et à la rencontre de l'autre. Des cours le préparant à occuper éventuellement un emploi plus satisfaisant et l'exploration de sa créativité littéraire, culinaire et musicale ont contribué à l'amélioration de son état. ■

Vous pouvez trouver ces articles complets ou leurs résumés à partir de la base de données EBSCO. Abonnez-vous au [www.ordrepsy.qc.ca/bases](http://www.ordrepsy.qc.ca/bases).

## Bibliographie

- Gilliam, C. A. R. (2013). « Existential Boredom Re-examined: Boredom as Authenticity and Life-Affirmation », *Existential Analysis*, vol. 24, n° 2, p. 250-262.
- Goetz, R., Frenzel, A. C., Hall, N. C., Nett, U. E., Pekrun, R. et Lipnevich, A. A. (2014). « Types of Boredom: An Experience Sampling Approach », *Motivation and Emotion*, vol. 38, p. 401-419.
- Malkovsky, E., Merrifield, C., Goldberg, Y. et Danckert, J. (2012). « Exploring the Relationship Between Boredom and Sustained Attention », *Experimental Brain Research*, vol. 221, p. 59-67.
- Reijseger, G., Schaufeli, W. B., Peeters, M. C. W., Taris, T. W., Beek, I. V. et Ouweneel, E. (2012). « Watching the Paint Dry at Work: Psychometric Examination of the Dutch Boredom Scale », *Anxiety, Stress & Coping*, vol. 26, n° 5, p. 508-525.
- Rhodes, E. (2015). « The Exciting Side of Boredom », *Psychologist*, vol. 28, n° 4, p. 278-281.