



Quand l'ennui rend malade

On sait que la charge de travail est devenue telle qu'elle peut engendrer un burnout, autrement dit un état d'épuisement dû au surmenage. Mais qu'en est-il du trop peu d'occupation ? Que ce soit au travail ou dans la vie privée, l'ennui peut, lui aussi, déteindre sur le psychisme et rendre durablement malade. En ces temps de pandémie, où beaucoup de gens se trouvent en arrêt forcé ou en quarantaine, il est doublement important de savoir s'en préserver.

L'ennui a aussi ses bons côtés

Qui ne connaît pas cette sensation désagréable d'absence de sens que peuvent engendrer les tâches répétitives, inintéressantes et dépourvues de tout challenge. Le lien entre l'ennui et les phénomènes négatifs qui s'ensuivent est documenté par un grand nombre d'études. Les gens qui s'ennuient sont plus souvent mécontents de leur travail que les autres. Leurs comportements de consommation nuisent à la santé et les exposent davantage aux agressions, aux humeurs dépressives ou aux toxicomanies. Ces états atteignent dans le cerveau des niveaux mesurables. Une étude des neuropsychologues James Danckert et Colleen Merrifield met en évidence

une baisse significative de l'activité du cortex cérébral antérieur, dont on a besoin pour répondre aux stimuli externes. Une personne qui s'ennuie n'est donc pas à même d'interagir correctement avec son entourage.

Mais l'ennui peut aussi avoir des effets positifs. Les psychologues sociaux Wijnand van Tilburg et Eric Igou pensent qu'il peut favoriser chez l'homme des comportements sociaux le conduisant à des actes altruistes qui renforcent les sentiments d'appartenance. Ce que confirme une étude au cours de laquelle différents groupes furent priés de faire des dons en espèces fictifs et qui vit le groupe préalablement astreint à des tâches informatiques délibérément ennuyeuses se montrer beaucoup plus généreux que le groupe témoin laissé libre de toute consigne. Ce résultat fut ensuite corroboré par une deuxième expérience, lors de laquelle les dons augmentèrent proportionnellement à la durée de l'ennui.

Le syndrome du boreout

S'ennuyer occasionnellement n'a donc rien d'alarmant. Mais un ennui prolongé peut aboutir à un « boreout » (de l'anglais to bore, ennuyer qqn), qui, faute de critères diagnostiques

L'ennui peut avoir des effets positifs, mais il est mauvais pour le cerveau s'il se prolonge.

Photo : Alamy

uniformes permettant de le distinguer clairement de maladies psychiques connues, telles que la dépression, n'est pas, à ce jour, un diagnostic médical reconnu. Mais son air de famille avec le burnout est voulu. Les troubles qu'engendre un ennui indûment prolongé sont de la même nature que ceux du burnout: troubles du sommeil, épuisement, manque d'entrain, humeur dépressive et problèmes digestifs. Autant de symptômes qui pourraient être dus au fait que les personnes cherchant coûte que coûte à dissimuler leur ennui et leur manque de challenge s'exposent au stress.

Sont prédestinés au boreout les métiers constitués de tâches monotones, vidées de tout sens, de même que ceux qui, tel le travail sur ordinateur, permettent de dissimuler facilement le sousmenage. Mais l'ennui peut aussi venir d'un manque soudain d'activités, que ce soit au moment de la retraite ou suite à un confinement motivé par une situation d'exception.

Se responsabiliser est essentiel

Les employeurs ont la possibilité de prévenir les boreouts en consultant régulièrement leurs collaborateurs et en synchronisant leurs exigences avec les compétences de leurs salariés. Le plus important est toutefois d'assumer

soi-même, pendant qu'il est temps, la responsabilité de sa santé psychique – sur le plan professionnel comme sur le plan privé. N'attendez pas que la situation devienne inextricable! Tôt ou tard, le moindre grain de sable peut se muer en obstacle insurmontable. Et seule une psychothérapie permettra alors de comprendre comment on en est arrivé là et d'induire les changements de comportement nécessaires.

Comment tromper son ennui en temps de crise

- 1. Soignez vos contacts sociaux :** Zoom, Skype et Cie permettent de « rencontrer » ses amis malgré les confinements et les quarantaines. Osez transposer dans la sphère numérique des rituels tels que le dîner en famille ou l'apérif. Existe-t-il des personnes que vous n'avez pas revues de longtemps? Le moment serait bien choisi pour raviver d'anciennes amitiés.
- 2. Tenez un journal :** Si mornes et insignifiantes que vous paraissent vos journées, il y a toujours de quoi réfléchir. Analysez vos sentiments, demandez-vous ce qui vous donne de la force ou vous coûte de l'énergie.
- 3. Jouez la carte de la nouveauté :** C'est le moment ou jamais de vous mettre à peindre, à cuisiner ou à écrire. Pourquoi ne pas tâter de techniques de détente et de concentration telles que la méditation ou le yoga.
- 4. Et si tout cela ne sert à rien, demandez-vous ce que vous pourriez bien faire de votre ennui :** Les quarantaines, le chômage partiel et le confinement sont faits pour laisser flotter ses pensées et faire émerger de nouvelles idées. Beaucoup d'inventions sont nées de l'ennui, qui peut aussi être une source de créativité.