

# L'ennui

Jean-Pierre Garrivet

"La vie est courte, mais l'ennui l'allonge. Aucune vie n'est assez courte pour que l'ennui n'y trouve pas sa place"

Jules Renard

Lorsqu'on évoque la notion de l'ennui, quelque chose de familier et de négatif apparaît, comme une aventure blessante, une menace qui pèse sur la conscience humaine. A y regarder de plus près, on se retrouve dans le flou, dans l'impalpable, et tenter de le définir nécessite de prendre en compte de nombreux paramètres.

L'ennui a été une source abondante et généreuse d'inspiration dans le domaine littéraire, et il s'inscrit également dans l'histoire de la pensée philosophique classique. Il imprègne nos stéréotypes culturels, omniprésent dans notre quotidien sans pour autant qu'il soit pensé comme expérience sociale.

Nous délaierons volontairement sa spécificité psychiatrique où il s'imisce entre mélancolie, dépression et apathie, pour l'aborder dans le champ de la psychothérapie, aussi bien dans le domaine de la psychanalyse que plus discrètement dans celui de la Gestalt-thérapie. Autant de champs connexes qui montrent bien la diversité de ce sentiment difficilement saisissable.

Avant de partir à la découverte de l'ennui, j'ai voulu savoir comment il était perçu dans le grand public. J'ai donc soumis à un questionnaire une soixantaine de personnes de mon entourage, professionnel et privé, de majorité féminine et dont l'âge se situait entre 7 et 65 ans.

A la première question : "Est-ce que vous vous ennuyez souvent, parfois, jamais ?"

15% ont répondu souvent, 55% parfois et 30% jamais. Ce dernier tiers amène une réflexion autour de l'idée d'excellence, de perfection des êtres qui doivent évacuer l'ennui comme non-conforme à un certain modèle social idéalisé.

La deuxième question était : "Quelle est votre définition de l'ennui". Voici les réponses les plus fréquentes:

rester seule et ne pas savoir quoi faire (je pleure quand je m'ennuie)

c'est ne pas trouver d'intérêt à la vie, pas savoir pourquoi on est là

le vide

tourner en rond

n'avoir rien à faire

le temps qui ne passe pas assez vite

le manque d'intérêt

le manque de curiosité

le manque de créativité

c'est ne pas être occupé à parler, à rire, à bouger

l'ennui a quelque chose à voir avec la confusion

non-envie

insatisfaction

en nuit

quand on ne peut rien faire

ne pas arriver à savoir ce dont on a envie

ne pas avoir l'impression de faire quelque chose

ne pas être satisfait de l'activité et de l'inactivité dans laquelle on est

être inactif physiquement et mentalement

c'est quand je n'ai pas un programme précis et agréable.

## **Une réalité impalpable**

L'ennui est difficile à cerner puisqu'il se définit par l'absence de traits positifs comme le goût, le plaisir, l'appétit, la joie de vivre.

C'est le "mal sans forme" d'Alain <sup>i</sup> qui peut néanmoins être considéré comme une réalité toute puissante. Bien qu'insaisissable, l'ennui est omniprésent et se glisse dans les moindres interstices de notre vie comme le "brouillard silencieux" d'Heidegger <sup>ii</sup>. Il peut également nous ronger comme un ver solitaire selon Madame du Deffand <sup>iii</sup>, être aussi contagieux que la lèpre pour Flaubert <sup>iv</sup> ou Bernanos <sup>v</sup>, et pour Baudelaire <sup>vi</sup> ressembler à un monstre tentaculaire.

L'ennui résulte-t-il d'une absence de désir ou d'un désir inassouvi, d'un vide de la conscience ou d'un trop plein de l'âme? Tient-il aux choses trop changeantes et décevantes ou au sujet? De la réponse à ces questions découle la valeur que l'on attribue à l'ennui : mal "imaginaire" pour Alain, moment salutaire sur le chemin de la grâce pour Pascal <sup>vii</sup>, expérience métaphysique fondamentale pour Valéry et Heidegger. Nous sommes dans l'ambivalence désir-non désir et sujet-objet.

Pour Moravia <sup>viii</sup>, l'ennui est la réalité première. Né d'une insatisfaction à laquelle le monde ne répondra jamais, il engendre le besoin d'agir qui prend appui sur des projections mythiques, il stimule l'intelligence à vérifier l'inadéquation de ces mythes à la réalité, et enfin il ramène l'homme à l'ennui. Si l'ennui est irrémédiable, c'est parce que devant nous, il n'y a que le vide. Devant ce vide, ce néant qu'on ne peut regarder ni encore moins observer, il ne reste que la contemplation. Mais ce qui pourrait apparaître comme une "thérapie" de l'ennui se révèle être sa poursuite par d'autres moyens. En effet, c'est le désespoir qui est la condition donnant naissance à cette contemplation mais aussi celle qui l'empêche de devenir apaisement.

En définissant l'ennui comme "la tristesse de l'âme qui interroge la vie sur son mystère", le poète russe Lermontov <sup>ix</sup> résumait une quête métaphysique qui bute sur une réalité indéchiffrable, "cet ennui absolu" qui, selon Valéry <sup>x</sup>, " n'est en soi que la vie toute nue, quand elle se regarde clairement".

Ainsi l'ennui présente deux aspects à la fois complémentaires et contradictoires. Il est positif en ce qu'il surgit d'une insatisfaction devant le monde et d'une exigence de sens; comme tel, il suscite la révolte, le refus, et stimule le travail critique de l'intelligence.

Privilège de la conscience, l'ennui en est aussi une limite mystérieuse, presque une tare sur laquelle vient buter l'effort de l'homme et qui atteste de sa souffrance.

## **Une certaine façon d'être au monde**

L'ennui témoigne d'une certaine façon d'être au monde. Le vide qu'il révèle en l'individu implique-t-il une regrétable faiblesse, ou au contraire, un besoin d'autre chose, qui est peut-être signe de grandeur?

Alain se prononce pour la première interprétation. Pour ce rationaliste convaincu, la valeur fondamentale est la maîtrise de soi. Or, qui est plus passif, plus enclin à subir, plus esclave, en somme, que l'être qui s'ennuie? Pour Alain, l'ennui est une passion triste à laquelle on succombe par paresse. En fait c'est la porte ouverte à toutes les autres passions, car dans chacune d'elle l'ennui croit trouver un remède. Il va encore plus loin dans un des "Propos sur le bonheur" <sup>xi</sup> dans lequel il écrit que "les guerres sont peut-être premièrement un remède à l'ennui." C'est à la raison qu'il fait appel pour dominer les passions.

Plus tolérant et moins moraliste, Vladimir Jankélévitch <sup>xiii</sup> pense que l'ennui est une maladie de luxe, probablement semblable à la pourriture qui amollit un fruit trop mûr. ; détresse presque inévitable chez les êtres trop conscients, pour qui le bonheur s'évanouit ou se détériore dès l'instant qu'il est atteint. On pourrait voir dans cette conscience déçue le signe de notre inévitable insatisfaction. On peut supposer que Jankélévitch fait référence ici à la conscience réflexive, ce que nous appelons en Gestalt-thérapie la consciousness, et non à la conscience immédiate, l'awareness. Ainsi les "êtres" peuvent être "trop conscients" par un excès de réflexion sur leur état d'ennui. Certains pourront l'écrire, en faire un roman, une poésie ou un article, d'autres n'ayant pas la ressource nécessaire pour faire un ajustement créatif, seront déçus. Pour ce philosophe, on s'ennuie, on en a conscience, on y réfléchit puis on agit. D'ailleurs il écrit: "Par ennui les dieux créèrent l'homme; et comme Adam s'ennuyait d'être seul, on lui fabriqua Eve; Adam et Eve s'ennuyèrent donc à deux; avec Caïn et Abel ils s'ennuyèrent en masse".

Pour Jankélévitch, l'ennui est plutôt vécu au présent. Il écrit que "l'ennui d'exister fait pendant à l'angoisse de devenir, de vieillir et de mourir. L'ennui, par lui-même n'est donc pas angoissé". Et plus loin il nous donne une vision relative de l'ennui dans ces termes: " On ne trompe pas le temps, car on ne trompe que soi-même, en gaspillant les heures précieuses; on ne tue pas le temps, car l'incompressible devenir a la vie dure! On s'ennuie surtout à l'âge où l'on croit avoir tout l'immense avenir à soi, à l'âge où l'on s'imagine que la vie est sans fin... Non, la vie n'est pas longue, la vie est brève comme un songe et, tout compte fait, plus brève encore qu'ennuyeuse; car la mort est finalement plus importante encore que l'ennui."

### **L'ennui social ordinaire**

Dans notre perception actuelle, l'ennui concerne non seulement la campagne et la ville, mais aussi la banlieue, là où les gens qui se sentent en dehors sont aussi dans le vide. Ce vide qui entoure l'exclusion et qui ne relève pas seulement de la littérature ou du cinéma, mais aussi du domaine sociologique. "L'ennui social ordinaire fait penser, en vrac, au métro, au couple marié, au creux de l'année de travail, au fond de la journée du chômeur, à la lumière du néon, aux espaces provinciaux rétrécis, aux grandes surfaces vidées en août, aux échelons inférieurs des grandes bureaucraties d'Etat, au métier de sous-chef, à un internant, à l'enfance traînante, à des grands ensembles de banlieue un dimanche après-midi.

Dans cette imagerie active, il y a un âge de l'ennui, l'adolescence, une météorologie de l'ennui, lourds nuages plombés, un effet de l'ennui, l'envie de fuir, de dormir. L'ennui de l'autre est une injure, l'ennui à soi un rejet, quelquefois il est une pose élégante" <sup>xiii</sup>.

### **Une absence de tension**

En 1903, Lipps <sup>xiv</sup> définit l'ennui comme une sensation pénible due à la tension entre le besoin d'activité mentale et le manque de stimulation adéquate. Plus tard, en 1968, Rycroft <sup>xv</sup> le définit comme "l'émotion que l'on ressent quand on n'arrive pas à trouver des intérêts et des activités qui vous absorbent complètement. L'ennui peut résulter de limitations extérieures, tels la ségrégation carcérale ou un travail monotone, ou bien résulter d'inhibitions internes".

Pour le psychanalyste italien Zapparoli <sup>xvi</sup>, qui s'est intéressé à la symptomatologie des états psychotiques, quatre émotions caractérisent la relation entre le patient psychotique adulte et le thérapeute : ce sont l'amour et la haine d'une part et la peur et l'ennui d'autre part. "L'ennui," écrit-il, "dans la relation thérapeutique, ne doit pas être considéré seulement comme une défense, mais aussi comme une émotion qui entraîne à son tour des mécanismes de défense tels que, par exemple, la dénégation, l'euphorie et la recherche compulsive d'activité".

A propos de l'ennui comme mode de défense, Greenson <sup>xvii</sup> dit que lorsque le patient s'ennuie pendant la séance, c'est qu'il s'emploie à refouler la reconnaissance de ses pulsions. Il en empêche l'accès à la conscience et fait ainsi installer en lui à leur place l'absence de tension qui marque le sentiment d'ennui. Cette absence de tension qui, en termes gestaltistes, est due à une coupure dans le cycle de contact au moment où il y aurait une saine mobilisation de l'agressivité. Mais à quoi sert

cette absence de tension? Peut-être à ne pas ressentir une pulsion ou un besoin, peut-être pour "gommer" le conflit de façon à faire comme si tout cela n'existait pas. Gommer c'est agir, c'est mettre entre parenthèses, c'est aussi laisser une trace malgré l'effacement.

Ce mécanisme existe naturellement aussi chez le thérapeute. Toujours pour Greenson, si le thérapeute s'ennuie, cela peut indiquer qu'il bloque ses propres fantasmes liés au patient, c'est à dire qu'il a une réaction contre-transférentielle.

Il existe, à l'inverse, des attitudes de défense contre l'ennui en tant qu'émotion non tolérée. Greenson nous en donne un exemple en décrivant un patient authentiquement heureux de vivre mais qui souffrait d'insomnie. A la fin de son analyse ce patient était arrivé à se créer de vrais ennemis, à devenir parfois ennuyeux, mais il a pu finalement dormir et rêver. C'est Fenichel<sup>xviii</sup> qui, faisant référence à Ferenczi, parle des "névrotiques du dimanche", ces individus qui ne s'ennuient que le dimanche et pendant les vacances. Ils ne parviennent à ne pas s'ennuyer que lorsqu'ils travaillent; le travail est pour eux une défense typique contre l'ennui, il constitue un évitement de l'ennui qui est la sensation primaire.

Il ya des patients qui résistent en s'ennuyant pendant les séances, et ceux qui résistent en ne s'ennuyant pas malgré la monotonie répétitive des séances et des sujets qui y sont traités. Ces deux modalités de rapport avec l'ennui, l'une primaire l'autre secondaire, peuvent être rapprochées des deux manières caractéristiques d'affronter les sentiments d'ennui:

- la modalité qui consiste à se défendre par un engagement dans une foule d'activités frénétiques, au besoin à caractère anti-social comme par exemple de se droguer ou de boire, de se livrer à une activité sexuelle ou agressive, ou encore de beaucoup manger.

Cette attitude réduit la possibilité de concentration du patient et sa perception des expériences internes douloureuses.

- la modalité selon laquelle certains individus paraissent succomber à un vécu interne douloureux, s'organisent dans un style de vie mécanique qui accroît en eux le sentiment d'irréalité et obscurcit le sens de toute expérience subjective quelle qu'elle soit.

Ce sont des sujets qui semblent se fondre dans le milieu qui les entoure, en confluence avec lui.

Il y a des patients inhibés dont l'ennui est seulement la justification de leur inhibition; par exemple tout objet sexuel est pour eux ennuyeux parcequ'ils sont sexuellement inhibés. Par contre, il y en a d'autres pour qui l'ennui résulte du fait que le plaisir est devenu une émotion chronicisée.

L'ennui a été souvent confondu avec la dépression. Dans le premier, l'estime de soi reste exclue du conflit alors que dans la dépression, elle diminue.

Racker<sup>xix</sup> a noté que l'ennui naît chez le thérapeute quand le client provoque en lui un sentiment d'exclusion et d'impuissance, qui le rend incapable de maîtriser le déroulement des séances. Il y a absence de danger pour le thérapeute mais le patient se retire émotionnellement tout en étant présent physiquement.

## **Un exemple de refoulement**

A l'instar de Greenson, Goodman et Perls<sup>xx</sup> associent ennui et refoulement. C'est dans le chapitre sur la perte des fonctions du Moi qu'ils donnent comme exemples de refoulement : l'insomnie et l'ennui.

Nous pouvons y distinguer trois stades :

Stade 1 : du conflit entre besoin et vouloir

Dans le mécanisme de l'insomnie, la personne cherche à trouver le sommeil et cette volonté va rentrer en conflit avec le besoin de solutionner un problème inachevé. Par tous les moyens, l'insomniaque va essayer de se détendre pour s'endormir en pratiquant par exemple des respirations lentes ou en regardant une émission de télévision. Cela restera sans effet sur l'endormissement puisque le besoin de résoudre le problème reste entier.

Stade 2 : des rêveries et des pensées dissociées

Les rêveries et les pensées dissociées que l'insomniaque va évoquer, durant des périodes de demi-sommeil ou de sommeil léger, vont souvent avoir pour thème le problème non résolu, mais ce n'est

pas pour autant qu'il pourra en faire le rapprochement. Parfois, nous disent Goodman et Perls, "la séquence de rêveries possède la même signification affective que le besoin réprimé, ce qui va diminuer une partie de l'excitation et permettre l'obtention d'un sommeil léger, hanté de rêves. Mais dès que la tension devient à nouveau forte, on se réveille".

Stade 3 : de la déflexion

Dans cette phase, la personne va chercher dans son environnement une raison à son insomnie. Il va pouvoir alors diriger son agressivité vers cette figure extérieure dans une tentative de résoudre le nouveau problème. Qui dit nouveau problème, dit nouveau besoin de le résoudre. Si ce besoin est satisfait, il va solutionner le problème en cours et produire un recouvrement partiel des fonctions du self. Cela aura pour conséquence, soit de réprimer suffisamment l'ancien besoin et enfin s'endormir, soit d'accepter qu'il reste insatisfait. Dans ce cas, je renonce à ma volonté de dormir en passant à d'autres occupations. Goodman et Perls écrivent qu' "ironiquement , lorsqu'on n'essaie pas de dormir, lorsque ce n'est pas le "moment" de dormir, le refoulement du problème et la persistance de l'excitation se manifestent sous forme d'inattention, d'ennui, de fatigue (et quelquefois d'assoupissement ! )".

En reprenant l'exemple de Goodman, lorsque le désir d'être ailleurs ou de faire autre chose n'a pas pu être reconnu parce qu'on ne l'a pas laissé émerger, on va néanmoins ressentir l'impression de ce désir. Ne pas être là, ne pas faire ce que l'on est en train de faire, voilà ce qu'il nomme ennui. Et pourtant, dans cet état, la personne va essayer d'augmenter son attention, s'épuisant ainsi à "maintenir la relation tendue entre la figure obscure et le fond perturbé".

### **Quand un miroir se regarde dans un miroir**

En écrivant cet article, je me suis souvenu de ce vers d'une fable de Lamoignon-Houdar<sup>xxi</sup> : "L'ennui naquit un jour de l'uniformité". L'uniformité, cela veut dire une forme, et en termes gestaltistes, nous pourrions dire dans ce cas que figure et fond ne forment qu'une même chose d'où naîtrait l'ennui. Dans cet état, on ne ressent même pas le manque de désir qu'une figure apparaisse. On peut parler alors de confluence comme condition de non-contact. La confluence est la non-différenciation, la difficulté de faire l'expérience de l'altérité. Il n'y a pas de mouvement vers la nouveauté, pas de contact, pas de figure se détachant du fond. Le sujet va chercher à rester dans des situations antérieures. Tout changement ne pouvant provenir que de l'autre, il va se créer une dépendance. Le patient est passif et attend du thérapeute qu'il crée l'action. Dans un telle relation, l'ennui va surgir insidieusement, aussi bien chez le patient que chez le thérapeute.

Découvrir puis expérimenter ses besoins propres, apprendre à faire des choix qui soient différents de ceux des autres, serait la finalité souhaitable du travail thérapeutique. Sur ce chemin, le patient devra affronter la séparation et le vide pour parvenir à l'unicité avec toute l'angoisse que cela entraîne. Il s'agira alors, pour le thérapeute, de l'accompagner dans cette séparation en évitant que le vide ne se remplisse d'introjection.

Il s'agit d'un processus pour passer de l'uniformité, c'est à dire de la confluence défensive, à l'unicité, qui implique la différenciation, la séparation et puis la construction d'une identité personnalisée. Y aurait-il chez les personnes qui s'ennuient un trouble au niveau du processus d'identification?

On peut penser à ces patients de 35 à 40 ans engagés dans une profession apparemment passionnante et qui s'ennuient dans leur vie. J'ai le souvenir d'un ami gynécologue-obstétricien qui partait pour un accouchement avec ennui. Il me confessait qu'il avait toujours désiré être ingénieur des Eaux et Forêts, travailler dans la nature, mais qu'il avait introjeté le désir de ses parents, qu'il devienne médecin. En même temps qu'il subissait cette forte introjection, il rétrofléchissait ses propres désirs, et perturbait sa fonction personnalité. Cela le conduisit à l'ennui dans sa vie professionnelle, puis familiale. "Je ne suis pas moi, je suis ce qu'on a voulu faire de moi" disait-il en substance, à quoi Gide aurait pu répondre: "Deviens ce que tu es".

## L'homme aux éléphants

C'est au cours d'une thérapie avec Renaud, un homme âgé de 32 ans, que je me suis intéressé plus particulièrement au thème de l'ennui. Nous nous voyions régulièrement depuis le début de l'année et rapidement il m'avait confié un rêve: il voyait une forêt amazonienne et plus particulièrement un grand arbre. Je décidais de le faire travailler à la manière de Perls, en le faisant s'identifier à un élément de son rêve.

- si tu étais l'arbre, qu'est ce que tu dirais?  
- il faut que je grandisse, que je me débarrasse de toutes ces lianes qui m'en empêchent... ces lianes, ce sont des péchés, les péchés de mes rapports avec ma mère. Je me sens tellement coupable.

Si nous nous basons sur le stade 2 de Perls et Goodman, celui des rêveries et pensées dissociées, nous pourrions dire que ce rêve du grand arbre porte sur le problème réprimé de Renaud, celui de se débarrasser d'un sentiment ancien de culpabilité. En faisant parler le grand arbre qui veut grandir pour se débarrasser de ces lianes-péchés, nous lui permettons de donner à ce rêve une signification identique au besoin réprimé.

C'est en février de la même année que naissait son premier enfant.

- quels sentiments éprouves-tu pour ton petit garçon?  
- ... je ne sais pas  
- qu'as-tu ressenti quand il est né?  
- je me suis dit : il a accouché avant moi; ça a été me chercher au fond; comme de la peur de ne pas arriver à le faire moi-même.  
- de faire quoi?  
- naître à nouveau.

Nous voyons ici qu'en se débarrassant de sa culpabilité, Renaud pourrait recommencer une nouvelle vie, comme si tout ce passé n'avait pas existé. Cela entraînerait une angoisse, une peur de ne pas y arriver. Nous sommes au stade 1, celui du conflit entre besoin de résoudre un problème inachevé et volonté de tout effacer du passé.

Un mois plus tard, alors que je lui demandai des nouvelles de son fils, il me répondit:

- ça pleure tout le temps. C'est chiant. Et puis, il faut faire attention, il va y avoir pleine lune, c'est hypersensible les gamins.  
- comme toi?  
- oui. J'ai des serremments de la poitrine, comme un étou.

Il se mit à pleurer.

- c'est lié à mon passé de 5 à 14 ans. Je me sens coupable, j'ai honte de mes rapports incestueux avec ma mère. Je fais des rêves là-dessus. Il y en a un où je vois trois éléphants et des flèches qui les transpercent. Les éléphants disparaissent. Je suis entouré de gens dans une maison qui m'obligent à tuer quelqu'un; j'ai pas le choix. C'est un jeune homme. Je le tue avec les flèches qui ont servi à tuer les éléphants. Il ya beaucoup de sang. Après, je suis en face de chez moi quand j'étais gamin. Les flics arrivent pour m'arrêter. Je ressens de la culpabilité. Mais les flics me disent: "vous n'êtes pas responsable, on vous a obligé".

A travers ce rêve, il réévoque le problème de la culpabilité et tente de le résoudre à travers l'affranchissement de sa responsabilité par les représentants de la Loi. Apparaît également le désir d'être ailleurs, dans une autre famille: sa famille se composait de trois personnes: sa mère, sa grand-mère et son jeune frère, peut-être ces trois éléphants qui disparaissent.

Fin mars, sa mère meurt, seule, dans un hôpital psychiatrique.

- la mort de ma mère ne me fait ni chaud ni froid.

Nous voici en plein refoulement et nous pouvons aborder le stade 3, celui de la déflexion.

C'est dans ce contexte que je revois ce jeune père, le menton appuyé dans le creux de la main, le regard dans le vide, murmurer dans un grand soupir:

- qu'est ce que je m'ennuie. En fait, l'ennui ne m'a jamais quitté depuis mon enfance. L'ennui, c'est le mal de vivre. J'ai envie de m'enfermer, de ne parler à personne. Je manque d'énergie, j'ai pas de désir, envie de rien. Des fois, quand je marche, j'aimerais m'allonger par terre, en rond, n'importe où et dormir d'un sommeil profond.

Résoudre son problème de culpabilité a été au coeur de l'adolescence de Renaud et ne l'a plus quitté. Ce besoin essentiel qui ne pouvait pas se résoudre est passé rapidement en arrière-plan, et parcequ'il existe un désir que tout cela ne soit pas arrivé, d'être ailleurs, dans une autre famille, "on a l'impression qu'on souhaite ne pas être là, ne pas faire ce que l'on fait: c'est l'ennui". L'ennui semble surgir d'un manque de rapports vers l'extérieur, d'un manque de contact, comme s'il y avait renoncement à résoudre le problème inachevé. Le contact vers l'extérieur semble impossible parce qu'il est imaginé comme utopique ou comme trop envahissant. Alors il ne reste que la possibilité du contact vers l'intérieur de soi, l'intra-contact avec le vide. Il n'y a pas de figure possible, c'est encore l'ennui.

En laissant monter en moi l'émotion qui résonnait à ces propos, je me revis jeune père, juste après la naissance de mon fils. J'étais dans un tel état d'excitation et d'agitation que je me demandais comment on pouvait éprouver l'ennui après un tel événement. Peut-être manquait-il quelque chose, peut-être quelque chose s'était brisé chez Renaud, peut-être pouvait-il reconstruire un avenir où, comme l'écrit Jankélévitch, "celui qui vit pour quelqu'un n'a plus besoin de chercher des passe-temps ni de s'interroger sur l'emploi de son temps! Tout le temps perdu, d'un seul coup, devient du temps gagné. N'en doutons pas, l'ennui vient de l'égoïsme, et la cause fondamentale de l'ennui est la sécheresse. Quand on ne manque de rien, quelque chose encore peut manquer, quelque chose qui n'est rien, qui est tout. (...) Cet innomé remplit d'un coup la durée vide. Et il est peut-être temps, pour terminer, de dire que c'est l'amour."

### **Et quand le thérapeute s'ennuie...**

Le rôle particulier du Gestalt-thérapeute est de soutenir, non pas la personne en tant que telle, mais la figure qui émerge du fond que constitue la situation thérapeutique. Parfois c'est l'ennui qui apparaît comme figure et qui va caractériser la relation entre le patient et le thérapeute. Il se peut que celui-ci s'ennuie également et que les deux protagonistes se retrouvent alors dans une relation ennuyeuse et ennuyante. Soutenir, dans cet exemple, c'est prendre conscience de ce qui se passe: vous vous ennuyez, je m'ennuie, nous nous ennuyons. Qu'est-ce qui n'arrive pas à se dire et qui se manifeste à travers cette figure?

L'excès de confluence entre le thérapeute et son patient peut provoquer l'ennui de l'un ou des deux. Quand la confluence est saine, elle permet de mettre en place la relation thérapeutique, mais si elle est excessive, elle peut provoquer une indifférenciation qui amène à une sorte de magma informe, source éventuelle de créativité ou d'enlèvement.

L'ennui du thérapeute peut être le reflet d'un certain état du patient qu'il ne peut pas exprimer. En termes de champ, nous pouvons ajouter que le thérapeute, par son manque d'intervention adéquate, peut devenir co-responsable de la rétroflexion du patient.

Pascale a 29 ans, elle est infirmière dans un centre médical. Elle est venue me voir à cause de difficultés relationnelles, plus particulièrement avec le sexe opposé. Elle est peu loquace durant ses séances et demande beaucoup de soutien de ma part. Lors d'une séance, alors que je ressentais de l'ennui face à l'aspect répétitif de ce qu'elle exprimait, je pris le risque de lui faire part de mon sentiment. Elle n'en fut pas surprise et m'avoua alors qu'elle aussi s'ennuyait avec moi, comme elle

le faisait dans son travail et dans sa vie privée. Elle en prenait conscience, non seulement dans le présent, mais comme en perspective, à travers tout son passé. L'ennui apparaissait pour elle comme le fait d'une incapacité à exprimer son désir d'aller vers l'autre, la peur d'être rejetée, de ne pas être à la hauteur. C'était le seul moyen, la seule attitude qu'elle avait trouvée pour pallier sa peur. Ce processus était suffisamment ancien pour être insidieux. Elle avait recréé avec moi, son thérapeute, une situation habituelle qui était source de mon ennui. Je m'étais, en quelque sorte épuisé à soutenir les rares et faibles figures que j'entrevois, et au fur et à mesure de ce travail, je ressentais comme un poids à l'idée de la retrouver au cours de séances tardives qui clôturaient des journées déjà bien remplies. J'avais doucement dérapé dans la nature de mon soutien, qui, de la figure était passé à la patiente elle-même. Je ressentais une sorte d'épuisement qui me faisait parfois m'identifier à Sisyphe, roi de Corinthe, poussant sa pierre au sommet d'une montagne d'où elle redescendait aussitôt. Mon ennui se manifestait par une perte d'excitation dans ma relation avec elle et dans le travail que nous faisons ensemble. Je ressentais au fur et à mesure une baisse d'énergie, et indéniablement je perdais le contact avec ce qui se passait durant la séance. Et le jour où j'ai senti que je rétrofléchissais cet ennui, et que j'ai pu le lui "avouer", nous avons pu repartir dans une relation thérapeutique basée sur une confluence assainie. Ennuyé, j'étais le dépositaire de son propre ennui, empêtré dans un rien ou un pas-grand-chose que je ne pouvais faire émerger comme figure à mettre au centre de notre relation.

### **Perspective gestaltiste de l'ennui**

D'un point de vue gestaltiste, l'ennui pourrait se caractériser par un excès de confluence avec l'environnement, et par une rétroflexion de quelque chose de profond qui s'articule autour de la sensation et de l'émotion. Quand il y a baisse, voire perte de l'excitation, on peut parler de rétroflexion. Cela se passe dans la fonction ça. La personne qui s'ennuie ressent peu de choses (cf. le questionnaire), à part un certain état de malaise qu'elle peut exprimer dans le cadre thérapeutique par : " il n'y a rien qui se passe dans ma thérapie", " je m'ennuie pendant les séances", "j'ai l'impression de tourner en rond". Elle est dans une fonction personnalité défensive par rapport à un fond émotionnel qui n'arrive pas à s'explicitier, à faire émerger une figure adéquate. Elle se vit comme une personne très pauvre dans sa capacité d'expression et de relation. Il n'y a plus d'excitation et plus rien pour l'alimenter.

Quand il y a ennui, il y a rétroflexion des manifestations de la fonction ça, du ressenti émotionnel qui pourrait être perturbant. L'ennui pourrait être l'indice d'une perturbation de la fonction ça, ou en d'autres termes, la manifestation d'une fonction ça perturbée. La personne n'est plus mobilisée et si le thérapeute s'ennuie également, il ne va pas apporter l'intervention de frontière-contact qui remobiliserait l'énergie dans la relation thérapeutique. Il y a un vide qui apparaît dans la phase de mise en contact et à la différence du vide fertile qui survient dans la phase de post-contact, il pourrait être l'indice d'un passage qui n'arrive pas à se faire, d'un cycle du contact bloqué dans son déroulement, d'une stagnation dans un état intérieur où le conflit et la tension n'apparaissent pas. L'ennui serait-il l'envers du vide fertile?

Si le thérapeute s'ennuie, c'est peut être que la problématique du patient vient le chercher dans son contre-transfert, dans des éléments de son histoire. D'où l'intérêt de se poser la question: à quel moment cela arrive, et plus précisément, à quel moment du cycle de contact?

J'ai pu remarquer que l'ennui du patient s'installe le plus souvent après la phase de précontact, au moment où il prend conscience d'un besoin ou d'un désir. A cet instant, nous nous trouvons dans le stade 1 de Goodman, celui du conflit entre besoin et vouloir. Il y a un blocage au niveau de la mise en contact, phase pendant laquelle l'excitation devrait mobiliser l'organisme vers une recherche de satisfaction de ce besoin ou désir. L'excitation ne devient pas le fond, ce champ des possibles, où une figure pourrait émerger pour satisfaire le besoin. Il y a baisse de l'excitation et perte plus ou moins partielle de la fonction ça. Nous sommes déjà dans l'ennui. La confluence va dissoudre les

frontières entre soi et l'environnement. L'esprit du patient va passer d'une pensée à l'autre pour dévier la frontière dans un mécanisme de déflexion, l'ennui devenant la figure qui émerge de ce fond.

C'est à partir de là que l'intervention du thérapeute est importante, d'autant plus qu'il peut être entraîné, par la confluence du patient, dans le sentiment d'ennui, et ainsi manquer une occasion de confronter le patient avec ce qui est en train de se passer. Son rôle sera donc de s'impliquer en tant que personne faisant partie de la relation pour soutenir cette figure qu'est l'ennui sans se laisser happer par elle. Soutenir pour rétablir la dynamique du changement, en faisant prendre conscience du besoin et du processus dans lequel on s'engage pour satisfaire ce besoin. La difficulté dans l'ennui est que le patient n'est plus capable d'identifier ses besoins, à cause de la rétroflexion sur les manifestations de la fonction ça, c'est à dire, sur un émotionnel qui pourrait être dérangeant.

Quand il y a un problème dans la phase de mise en contact, on observe chez le patient un mouvement de recul qui se manifeste par une rupture du cycle de contact .

Paradoxalement dans l'ennui, bien qu'apparaisse cette rupture, il y a simultanément une tentative de la part du patient pour maintenir la relation entre lui et le thérapeute. Il n'y a pas de coupure de la relation malgré la rupture du cycle de contact. L'ennui permet de garder le lien, même s'il est en "pointillé".

## En conclusion

En travaillant sur l'ennui, j'étais conscient que je prenais un risque: celui de tomber dans la monotonie. En fait j'ai découvert un sujet passionnant aux causes diverses et aux manifestations très variées. Ce malaise, vieux comme le monde, s'installe de plus en plus dans notre société de consommation et cela semble confirmer l'idée selon laquelle il serait un fait de civilisation, et plus précisément, le tribut que payent les civilisations avancées. On en parle dans la presse, à la télévision, il concerne toutes les couches sociales et toutes les tranches d'âge, de l'adolescent des banlieues vivant dans les "cités de l'ennui", au retraité non récompensé d'une vie d'effort mais mis à l'écart comme un outil usagé, sans oublier ces quelques millions de chômeurs qui commencent à s'organiser pour sortir de la torpeur de l'assistanat dévalorisant.

Alors faut-il se débarrasser de l'ennui, sachant qu'il ne s'agit pas du vide fertile dont parle Perls ni de l'indifférence créatrice de Friedlander, mais de l'awareness du vide, du contact avec ce vide, qui peut déboucher soit sur un état de faiblesse, une maladie, une impuissance à vivre ou sur un besoin profond qui reste inassouvi. L'insatisfaction qui en découle peut alors être considéré comme un des témoignages de ce qu'il nous reste de dignité humaine.

## NOTES

---

<sup>i</sup> Quatre-vingt un chapitres sur l'esprit et les passions, Livre V chapitre 1, (1917), Éditions A. L'Emancipatrice, Paris.

<sup>ii</sup> Qu'est-ce que la métaphysique?, conférence prononcée en 1929, (1938) Éditions Gallimard, Paris.

<sup>iii</sup> Lettre à Horace Walpole du 7 février 1773

<sup>iv</sup> Lettre à Louise Colet, 2 décembre 1846.

<sup>v</sup> Journal d'un curé de campagne, in Oeuvres romanesques de Bernanos, La Pléiade, Éditions Gallimard, Paris.

<sup>vi</sup> Les fleurs du mal, Au lecteur.

<sup>vii</sup> Les Pensées.

<sup>viii</sup> L'ennui, (1986), Éditions GF-Flammarion, Paris.

<sup>ix</sup> Un héros de notre temps, (1946), Éditions du chêne, traduction Josse P.

- 
- <sup>x</sup> L'âme et la danse, (1921), Éditions Gallimard, Paris, 12<sup>e</sup> éd. (1944) p. 163 à 167.
- <sup>xi</sup> 1909.
- <sup>xii</sup> L'aventure, l'ennui, le sérieux, (1963), Aubier Éditions Montaigne, Paris.
- <sup>xiii</sup> Nahoum-Grappe V., (1995), L'ennui ordinaire, Éditions Austral, Paris.
- <sup>xiv</sup> Lipps T., (1903) Leitgoden der Psychologie, Engelmann, Leipzig.
- <sup>xv</sup> Rycroft Ch., (1968), An observation on the defensive function of schizophrenic thinking and delusion-formation, in Imagination and reality, The Hogarth Press, London.
- <sup>xvi</sup> Zapparoli G.C., (1982), La peur et l'ennui, Presses Universitaires de France, Paris.
- <sup>xvii</sup> Greenson R. R., Wexler M., (s.d.), The non-transference relationship in the psychoanalytic situation, International Journal of Psychoanalysis, vol. 50 pp. 27-39.
- <sup>xviii</sup> Fenichel O., (1934), Zur Psychologie der Langeweile, Imago, vol. 20.
- <sup>xix</sup> Racker H., (1957), The meanings and uses of countertransference, Psychoanalytic Quarterly, vol. 26, pp. 303-357.
- <sup>xx</sup> Perls F., Hefferline R., Goodman P., (1979), Gestalt-thérapie, Éditions Stanké, Montréal, pp.261-263.
- <sup>xxi</sup> Lamotte-Houdar A. (s.d.), Les amis trop d'accord.

## Bibliographie

- Bouchez M., (1973), L'ennui de Sénèque à Moravia , Éditions Bordas, Paris.
- Jankélévitch V., (1963), L'aventure, l'ennui, le sérieux , Éditions Montaigne, Paris.
- Moravia A., (1986), L'ennui , Éditions Flammarion, Paris.
- Nahoum-Grappe V., (1995), L'ennui ordinaire , Éditions Austral ,Paris.
- Perls F., Hefferline R. et Goodman P., (1979), Gestalt-thérapie, Éditions Stanké, Montréal.
- Robine J.- M., (1997), Pli et dépli du Self, Institut français de Gestalt-thérapie, Bordeaux.

## Résumé

L'ennui présente deux aspects à la fois complémentaires et contradictoires. Il est positif en ce qu'il surgit d'une insatisfaction devant le monde et d'une exigence de sens; comme tel, il suscite la révolte, le refus, et stimule le travail critique de l'intelligence.

Privilège de la conscience, l'ennui en est aussi une limite mystérieuse, presque une tare sur laquelle vient buter l'effort de l'homme et qui atteste de sa souffrance.

D'un point de vue gestaltiste, l'ennui pourrait se caractériser par un excès de confluence avec l'environnement, et par une rétroflexion de quelque chose de profond qui s'articule autour de la sensation et de l'émotion. Quand il y a baisse, voire perte de l'excitation, on peut parler de rétroflexion. Cela se passe dans la fonction ça.

Pour Goodman, lorsque le désir d'être ailleurs ou de faire autre chose n'a pas pu être reconnu parce qu'on ne l'a pas laissé émerger, on va néanmoins ressentir l'impression de ce désir. Ne pas être là, ne pas faire ce que l'on est en train de faire, voilà ce qu'il nomme ennui.

## Quelques mots-clef

insatisfaction  
vide  
mode de défense  
refoulement  
culpabilité  
confluence  
rétroflexion  
fonction ça