



Octobre 2024 – n°30

Le sentiment d'ennui sous l'angle de la philosophie

Pour ce café philo, les participants amenaient une question. Le choix s'est porté sur « l'ennui sous l'angle de la philosophie ».

Comment faire face au vide existentiel ? Où et comment trouver du sens, un sens ?

Qu'est-ce que l'ennui ?

L'ennui, un moment où l'on n'a plus la force de donner du sens. C'est le moment où le désir est absent ou très faible.

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Ennui> :

Selon le dictionnaire Larousse, le terme ennui, employé au singulier, est défini comme une « lassitude morale, impression de vide engendrant la mélancolie, produites par le désœuvrement, le manque d'intérêt, la monotonie [...] ». Employé au pluriel, ce terme est présenté comme un désagrément, un obstacle, voire « une contrariété passagère provoqués par une difficulté [...] ».

Selon le CNTRL, le mot ennui est défini, dans son sens moderne (et au singulier) comme un « sentiment 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 moral [...] ».

En français, le terme ennui est lié au verbe « ennuyer », lui-même dérivé du bas latin *inodiare*, formé sur l'expression *in odio esse* : « être un objet de haine » du latin classique.

Depuis la seconde moitié du XXe siècle, nous avons vécu dans le culte de la suroccupation. Il fallait être à la limite de l'implosion. Un agenda surchargé était un signe de statut social élevé, alors que, pendant longtemps, l'oisiveté et l'ennui avaient été les marques de l'appartenance à la bonne société. « L'ennui est un phénomène tout à fait marginal jusqu'au XIXe siècle, explique Lars Svendsen, auteur de « Petite philosophie de l'ennui ». Il était réservé à la cour ou au clergé. D'ailleurs, le mot est récent. On ne le trouve pas dans la langue allemande avant 1740 et il n'est repéré en anglais qu'en 1760, plus tôt en France. » Avec le XVIIIe siècle se produit une chose très importante : nous devenons conscients de nous-mêmes en tant qu'individus. Jusqu'alors, nous n'existions qu'en tant que partie d'un grand tout. « À

partir du XVIIIe siècle nous revient une mission : nous réaliser », poursuit Svendsen. La course est lancée.»

« Mais quelque chose est en train de changer. Imperceptiblement. Notre société amorce une décélération. Nous sortons progressivement de l'apologie de la vitesse, de la ligne droite, pour aller vers une société nomade, affirme Jacques Attali. L'ennui permet de vagabonder en soi, d'échapper aux contraintes utilitaires actuelles.

Plusieurs nuances d'ennui

<https://www.synonymo.fr/synonyme/ennui> :

Beaucoup de synonymes au mot ennui, qui indique qu'il y a plusieurs significations : cela va du petit embêtement au vide existentiel qui peut être douloureux.

Comme antonymes, il y a : la joie, l'occupation, le divertissement, l'activité.

Utile l'ennui ?

Différent de l'angoisse, différent de la dépression

Nous sert à être créatif.

<https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychologie/une-emotion-utile-l-ennui-2238.php> :

L'ennui est une émotion se manifestant sur le plan physiologique par une baisse de l'énergie et une somnolence envahissante. Sur le plan psychologique, il nous permet de prendre de la distance, de nous détacher de notre corps et de notre environnement pour réfléchir sur nous-mêmes.

<https://www.quebecscience.gc.ca/sciences/et-si-ennui-etait-benefique/> :

L'humain a horreur de l'ennui. Pourtant, l'ennui est un sentiment fort complexe, riche d'enseignement et qui peut être même constructif.

De grands penseurs des 19e et 20e siècles ne se sont-ils pas échinés à cerner sa mystérieuse dualité ? Schopenhauer, Kierkegaard, Heidegger et Sartre l'ont habilement décortiquée, l'associant à un incontournable mal de vivre. Nietzsche déplorait, lui, que « presque tous les habitants des pays civilisés préfèrent encore travailler sans plaisir plutôt que de s'ennuyer ».

Depuis les années 1980, c'est au tour des psychologues et des neuropsychologues d'appivoiser l'ennui, Leurs découvertes sont étonnantes, comme le montre cette expérience au cours de laquelle des participants, laissés à eux-mêmes pendant 15 minutes dans un laboratoire vide, ont choisi de s'autoadministrer de petites décharges électriques plutôt que de s'abandonner à l'ennui. « Les zones qui

sont actives lorsque nous nous adonnons à une tâche intéressante ont tendance à se refermer lorsque nous nous ennuyons. »

L'ennui peut provoquer une accélération du rythme cardiaque et une hausse de la température de la peau. La frustration liée à l'ennui expliquerait en partie ces symptômes.

« Bien qu'il soit associé à la colère, la frustration, la tristesse et un sentiment de dépression, l'ennui occupe bel et bien une place à part dans la sphère des émotions négatives. L'élément existentiel – sentiment de vide – est beaucoup plus persistant dans l'ennui que dans les autres émotions qualifiées de négatives »,

Ce sentiment de vide nous pousse à l'action. James Danckert l'a expérimenté : pendant le confinement, et même s'il poursuivait ses activités universitaires, l'ennui l'a fréquemment rattrapé et conduit, entre autres, à mettre ses talents culinaires à l'épreuve. Le gâteau au café qu'il a confectionné ne marquera pas la mémoire de ses enfants, mais, dit-il, l'activité lui a redonné le sentiment qu'il avait un peu de contrôle sur sa vie !

Ainsi, l'ennui nous envoie un signal, de la même manière que la douleur nous enjoindra de retirer illico notre main d'un rond de cuisinière chaud, explique John D. Eastwood.

L'ennui traduit un désir emprisonné. Nous désirons quelque chose, mais nous ne savons pas quoi au juste. Tolstoï ne disait-il pas que l'ennui est le désir de désirer ?

L'idée que l'ennui puisse déclencher le changement fut proposée en 1993 par les chercheurs en psychologie W. L. Mikulas et Stephen Vodanovich. « **Nous avons aussi observé que les gens qui s'ennuient sont à la recherche de solutions qui donneraient un sens à leur vie,** indique Wijnand Van Tilburg au cours d'un entretien téléphonique. L'ennui peut conduire à la rêverie, puis aux réminiscences nostalgiques qui, à leur tour, mènent à vouloir renforcer des liens d'attachement avec des proches ou des communautés d'intérêts. » Pensons aux écrivains romantiques du début du 19e siècle, dont la sensibilité créative était alimentée par la rêverie mélancolique. Les héros romantiques de Stendhal ou de Chateaubriand avaient une manière bien à eux de cultiver l'ennui. Tout leur était indifférent, sauf l'être aimé, de préférence inaccessible, dont ils s'ennuyaient avec délectation.

Le philosophe Bertrand Russell, en 1930, observait pour sa part que « nous nous ennuyons moins que nos ancêtres, mais nous craignons plus l'ennui ». Faisant une distinction entre l'ennui fécond et l'ennui abrutissant, l'auteur concluait « qu'une génération incapable de supporter l'ennui sera une génération d'hommes médiocres, d'hommes qui ont rompu à tort avec le lent processus de la nature, d'hommes dont toutes les impulsions vitales se fanent lentement comme s'ils étaient des fleurs coupées dans un vase ».

L'ennui, un sentiment à redécouvrir : <https://www.lavie.fr/ma-vie/sante-bien-etre/lennui-un-sentiment-agrave-redeacutecouvrir-27785.php>

Alors que notre incapacité à rester face à soi-même se traduit souvent par notre addiction au numérique, Patrick Lemoine, spécialiste de l'ennui, revalorise ce sentiment. Pour lui, l'ennui peut être à l'origine de grandes et belles choses.

Cela fait des siècles que les sociétés occidentales urbanisées en font l'expérience : dès lors que sa sécurité et sa survie sont assurées, l'homme s'ennuie.

L'ambiguïté a aussi été entretenue par la culture catholique. Avant que le mot ennui n'apparaisse, on parlait d'acédie pour les moines qui s'éloignaient de Dieu en rêvassant, rompant avec le contrat social

du couvent, de la prière et des tâches en commun. Lorsqu'on ne fait rien, on risque d'avoir des pensées impures, voire des gestes interdits.

L'ennui n'existe pas dans la nature. Et il y a des ethnies qui n'ont pas de mot pour l'exprimer. Quand on lutte pour sa survie, on ne s'ennuie pas, même s'il s'agit de rester sans bouger pour surveiller une proie, ou de vérifier que l'on n'est pas attaqué. **Les Chinois n'ont pas non plus de vocable pour le dire.** Dans les cultures orientales, la méditation a une place centrale. Et l'ennui représenterait un décalage entre l'homme et son environnement, ce qui va à l'encontre de la recherche d'harmonie. En Occident en tout cas, l'ennui est une production des sociétés sédentarisées et urbanisées. Dès lors que vous savez que votre nourriture et votre sécurité sont assurées, vous commencez à vous payer le luxe de l'ennui.



Edward Hopper - 1952

L'ennui au 19^{ème} siècle

<https://journals.openedition.org/criminocorpus/3777> :

On ne perçoit plus aujourd'hui l'étendue ni l'intensité de sens dont le mot « ennui » a été le dépositaire au XIX^e siècle ; un mot dont l'histoire est faite d'une alternance de renforcements et d'affaiblissements sémantiques. Les lexiques successifs du français en portent témoignage. Jusqu'à l'âge classique, l'«ennui» désigne une « tristesse profonde » un « dégoût de vivre » ; sens qu'enregistre le Thresor de la langue françoise de Nicot en 1606, sous le vocable « Ennuyer », en même temps qu'il retient un sens atténué : « Il m'ennuye de vivre » ou « Ennuyé de vivre », côtoient ainsi dans la même entrée « Il s'ennuye avec sa femme », « Il s'ennuye de sa vieillesse ».

Dans le Dictionnaire de l'Académie, en 1835, l'ennui est ainsi défini : « se dit aussi, particulièrement, de cet abattement de l'esprit qui fait qu'on est las de tout, qu'on ne trouve de plaisir à rien. » Le médecin lexicographe qu'est **Littre retient lui deux acceptions**, toutes deux teintées de gravité psychologique, en raison des circonstances de l'« ennui » ou de sa valeur essentielle : **1) « Tourment de l'âme causé par la**

mort de personnes aimées, par leur absence, par la perte d'espérances, par des malheurs quelconques » ; 2) « Sorte de vide qui se fait sentir à l'âme privée d'action ou d'intérêt aux choses. »

Les philosophes et l'ennui :

Schopenhauer, Jankélévitch et Heidegger

Pour Heidegger, il y a l'ennui ciblé (un livre ennuyeux), celui qui couvre un passe-temps (s'ennuyer à une soirée) et l'ennui profond : tout vacille alors dans un « brouillard d'indifférenciation étonnante ». Incapables de nous occuper, nous sommes comme écrasés par l'expérience pure du temps.

Méditation et ennui

Les maîtres de méditation considèrent souvent qu'il est important de vivre l'expérience d'un ennui intense, car elle expose notre addiction à la distraction et ainsi ouvre la voie à la non-distraction. Nous éprouvons un sentiment de soulagement lorsque nous pouvons abandonner ces impulsions.

Est-on obligé de s'ennuyer ?

Il y a des personnes qui ne s'ennuient jamais.

La retraite

Un moment de vérité, où l'on se confronte à son être, à sa solitude, à la réalité du temps qui passe. Si l'on quitte un travail qui avait du sens, il faut se réinvestir dans des activités où nous retrouverons, un sens, du plaisir et du désir.

Le danger : surinvestir des activités, pratiquer le divertissement au sens pascalien, pour fuir l'ennui.

Éléments de conclusion :

L'ennui, un lien avec le déclin des religions qui encadraient la société ? C'est aussi une partie de la thèse de Marcel Gauchet dans son dernier livre « Le nœud démocratique » : « *La sortie de la structuration religieuse des sociétés a libéré cette fois toutes ses potentialités en engendrant un « nouveau monde ».*

L'action ? Le sens ? Un remède à l'ennui ?

Trouver une action qui a un sens : écrire un livre par exemple. Faire du jardinage fonctionne aussi si on y trouve du plaisir, le plaisir étant la preuve que l'activité nous convient.

Être présent au monde, par la méditation notamment.

L'ennui peut nous servir de boussole en nous permettant de trouver les activités qui nous conviennent.

Les citations :

Rien n'est si insupportable à l'homme que d'être dans un plein repos, sans passions, sans affaires, sans divertissement, sans application. Il sent alors son néant, son abandon, son insuffisance, sa dépendance, son impuissance, son vide. **Blaise Pascal**, Pensées

L'ennui est la grande maladie de la vie ; on ne cesse de maudire sa brièveté, et toujours elle est trop longue, puisqu'on n'en sait que faire. **Alfred de Vigny**

La vie donc oscille, comme un pendule, de droite à gauche, de la souffrance à l'ennui ; ce sont là les deux éléments dont elle est faite, en somme. **Arthur Schopenhauer**

Liens :

<https://www.philomag.com/articles/ennui>

L'ennui se trouve dans la paresse comme dans l'action, car il renvoie à une agitation de l'âme. Comment trouver la tranquillité ? Sénèque préconise l'étude, l'engagement politique, et d'alterner entre la solitude et le monde. « L'une et l'autre se serviront de remède. La retraite adoucira notre misanthropie, et la société dissipera l'ennui de la solitude. »

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/radiographies-du-coronavirus/lennui-a-t-il-une-histoire-7470458> L'ennui aurait-il une histoire ? 15 minutes

<https://www.philolog.fr/presentation-du-chapitre-xxiv-lennui/>

Je me suis toujours demandé si lui d'aptitude à l'ennui était une force ou une faiblesse. Je ne parle pas de l'ennui occasionnel. Je parle de l'ennui existentiel. Je n'ai pas une véritable expérience vécue ainsi, aussi loin que je remonte dans le temps, l'extase de la vie pour parler, comme Baudelaire l'a toujours emporté pour moi sur l'horreur de la vie. Le plaisir d'exister dans la simple offrande du jour.

Bibliographie :



" L'aventure, l'ennui, le sérieux" de Vladimir Jankélévitch – Texte de 1963

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/deux-minutes-papillon/l-aventure-l-ennui-le-serieux-de-vladimir-jankelevitch-9342434> - audio de 2 minutes

<https://www.babelio.com/livres/Jankelevitch-LAventure-lEnnui-le-Serieux-Chapitre-1/941255>

Entre l'aventure, l'ennui et le sérieux, il y a bien un centre, et c'est la dimension temporelle de toute action : entre l'avenir aventureux, le présent sérieux, et l'intervalle ennuyeux, ou peut-être angoissant.

L'ennui, c'est là où se révèle la réalité du temps, et c'est **l'enjeu central de ce livre : saisir des manières de vivre le temps, qui le plus souvent passe, qui, le plus souvent, se cache derrière les passe-temps**. Or, comment avoir conscience de ce temps sinon en s'ennuyant, sinon dans cette impuissance, dans cette stérilité aux mille facettes ?

<https://www.babelio.com/livres/Jankelevitch-LAventure-lEnnui-le-Serieux-Chapitre-1/941255>

L'ennui – Alberto Moravia <https://www.babelio.com/livres/Moravia-Lennui/19262>

L'aspect principal de l'ennui était l'impossibilité pratique de rester en face de moi-même, seule personne au monde d'autre part de laquelle je ne pouvais me défaire d'aucune façon.

De la tranquillité de l'âme Sénèque

Marcel Gauchet – Le nœud démocratique (2024)

<https://www.gallimard.fr/catalogue/le-noeud-democratique/9782073085313>