

L'ennui dans le quotidien : vécu des personnes bénéficiant d'un suivi en santé mentale

Emma VOLPATO (Autrice #1)

Julien WEIBEL (Auteur #2)

Jonathan WICHT (Auteur #3)

Travail présenté pour l'obtention du

Bachelor of Science HES-SO en ergothérapie

Haute école de travail social et de la santé Lausanne | HETSL |

Lausanne

Le jury d'évaluation :

- Julie Desrosiers, directrice et référente
- Jessica Mendes De Almeida, codirectrice

Lausanne, juillet 2024

REMERCIEMENTS

Nous tenons tout d'abord à exprimer notre gratitude envers Madame Julie Desrosiers et Madame Jessica Mendes, nos directrices de ce travail de Bachelor, pour leur disponibilité, conseils avisés et accompagnement précieux tout au long de la création de cette étude.

Nous souhaitons également adresser un grand merci à toutes les personnes ayant pris part à notre étude, pour la confiance qu'elles nous ont accordée lors des entretiens et pour leur implication au travers du partage de leur vécu.

Nous exprimons notre reconnaissance particulière à Fabienne Salis et Brigitte Jaermann pour leurs relectures attentives, leurs conseils précieux et leurs retours sur la finalisation de notre travail. Nous remercions également Sevan Longobardi pour son assistance méticuleuse et sa patience dans la mise en page de ce document.

Un remerciement spécial est adressé à Jeanne-Marie et Denis Robert-Charrue, pour avoir mis à notre disposition leur chalet à la montagne, ce qui a permis l'élaboration du projet ainsi que la finalisation de ce travail. Nous remercions également El Tony pour tous les matés qui nous ont aidé à traverser ces longues journées d'écriture en montagne.

Enfin, nous sommes profondément reconnaissant·es envers nos proches pour leur soutien et leur encouragement tout au long de notre parcours académique et de la réalisation de ce travail. Nous tenons également à remercier toutes les personnes avec qui nous avons eu des discussions enrichissantes et passionnantes sur le thème de l'ennui, un sujet auquel beaucoup d'entre nous ont pu s'identifier.

Ce travail a été réalisé dans le cadre d'un travail de Bachelor pour l'obtention de 15 crédits ECTS. Le contenu et les opinions émises dans le travail n'engagent que les auteurs. La responsabilité de l'école se limite à la définition et au contrôle de l'atteinte des objectifs pédagogiques relatifs aux travaux de Bachelor.

RÉSUMÉ

Introduction : L'ennui, un sentiment complexe qui interroge la sphère scientifique, a des effets ambivalents. Il inciterait à rechercher des activités stimulantes mais conduirait aussi à la dépression, l'anxiété, l'agressivité et des comportements impulsifs. Certaines populations, comme celles concernées par des troubles psychiques, sont particulièrement vulnérables à l'ennui. Ce travail de Bachelor explore, à travers une perspective ergothérapeutique, comment ces personnes vivent l'ennui au quotidien.

But : Ce travail de Bachelor vise à explorer, décrire et saisir l'expérience vécue de l'ennui au quotidien chez des personnes bénéficiant ou ayant bénéficié d'un suivi thérapeutique dans la communauté pour des troubles psychiques, selon leur propre perspective.

Méthode : Cette étude qualitative a été réalisée avec un design descriptif interprétatif. Six entretiens individuels ont été menés auprès de six participant·es (n=6) vivant dans la communauté. Les entretiens étaient de type semi dirigé et un collage a été utilisé comme facilitateur pour la discussion.

Résultats : Cette étude a permis de découvrir de nouveaux thèmes et des perspectives spécifiques à l'ennui, qui n'avaient pas encore été explorées dans la littérature existante. L'analyse des entretiens a permis d'identifier les dix thématiques suivantes : entrer dans l'ennui intrinsèque, entrer dans l'ennui extrinsèque, tout faire pour ne pas entrer dans l'ennui, représentations de l'ennui, les ressentis vécus durant l'ennui, déconnexion pour ne plus ressentir de l'ennui, rester à flot, dualité de l'ennui : choisi ou subi, sortie de l'ennui intrinsèque, sortie de l'ennui extrinsèque.

Conclusion : À partir d'une revue de la littérature scientifique et de six entretiens individuels, cette enquête a mis en lumière l'importance du ressenti et du vécu des participant·es. Ce travail vise à aider les professionnel·les de la santé, notamment les ergothérapeutes, à mieux comprendre et intervenir auprès des personnes souffrant d'ennui.

Mots-clés : Ennui - Quotidien – Vécu – Santé mentale – Ergothérapie

TABLE DES MATIÈRES

1	INTRODUCTION.....	2
2	RECENSION DES ÉCRITS	3
2.1	DÉFINITIONS DE L'ENNUI.....	3
2.2	FACETTES POSITIVES.....	6
2.3	FACETTES NÉGATIVES.....	8
2.4	COMPOSANTES ATTENTIONNELLES ET PSYCHIQUES	11
2.5	L'ENNUI ET L'ERGOTHÉRAPIE	15
3	PROBLÉMATIQUE.....	19
4	MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE	20
5	RÉSULTATS.....	27
5.1	ENTRÉE DANS L'ENNUI INTRINSÈQUE.....	29
5.2	ENTRÉE DANS L'ENNUI EXTRINSÈQUE.....	29
5.3	TOUT FAIRE POUR NE PAS ENTRER DANS L'ENNUI.....	30
5.4	REPRÉSENTATION DE L'ENNUI	31
5.5	LES RESENTIS VÉCUS DURANT L'ENNUI.....	33
5.6	LA DECONNEXION POUR NE PLUS RESENTIR DE L'ENNUI.....	34
5.7	RESTER À FLOT	35
5.8	DUALITE DE L'ENNUI : CHOISI OU SUBI	36
5.9	SORTIE DE L'ENNUI INTRINSEQUE.....	37
5.10	SORTIE DE L'ENNUI EXTRINSEQUE	39
6	DISCUSSION.....	40
7	FORCES ET LIMITES	48
8	CONCLUSION	49
9	RÉFÉRENCES.....	50
10	ANNEXES.....	58
	ANNEXE A	
	ANNEXE B	
	ANNEXE C	
	ANNEXE D	
	ANNEXE E	
	ANNEXE F.....	
	ANNEXE G.....	
	ANNEXE H	



Image 1. Tiré de : Film Vice et Versa 2 de Disney Pixar.

« Eh oui, l'ennui, c'est le nouveau mal du siècle. »

(Ennui, 2024 cité dans Mann, 2024)

1 INTRODUCTION

L'ennui, un sentiment étudié au fil des époques, a suscité des réflexions philosophiques, sociologiques et religieuses à travers les siècles (Ros Velasco, 2023). Cependant, les études scientifiques approfondies sur ce sujet ne sont que relativement récentes. Certain·es chercheur·euses ont souligné son rôle positif en tant que moteur de l'action, incitant les individu·es à rechercher des activités plus stimulantes et gratifiantes (Bench & Lench, 2013 ; Elpidorou, 2017). D'autres, en revanche, ont mis en lumière ses effets négatifs affectant la qualité de vie des individu·es en trouvant des corrélations avec la dépression et l'anxiété (Sommers & Vodanovich, 2000), l'agressivité (Isacescu et al., 2017 ; Havermans et al., 2015 ; Nerkoorn et al., 2016), différents comportements impulsifs (Abraham & Beumont, 1982 ; Abramson & Stinson, 1977 ; Reid et al., 2011 ; Sundström et al., 2019 ; Stickney et al., 1999) ou encore la consommation de substances (Krotava & Todman, 2014 ; Lee et al., 2007 ; LePera, 2011).

Bien que l'ennui soit une expérience universelle, certaines populations y sont particulièrement vulnérables. Des études indiquent que l'ennui est associé à des déficits attentionnels (Danckert & Merrifield, 2018 ; Eastwood et al., 2012) ainsi qu'à diverses psychopathologies et troubles neurologiques (Bowser, 2018 ; Goldberg et al., 2011 ; Milbourn et al., 2015 ; Todman, 2003). À ce jour, peu d'études se sont penchées sur le vécu de l'ennui dans le quotidien des personnes touchées par une maladie psychique, au sein de la communauté. Ainsi, ce travail de Bachelor vise à combler cette lacune en explorant comment l'ennui est vécu dans le quotidien par les individu·es concerné·es, en adoptant une perspective ergothérapeutique. En effet, les ergothérapeutes jouent un rôle crucial dans l'accompagnement des personnes vivant avec une maladie psychique, en facilitant leur engagement dans des occupations significatives et en améliorant leurs performances occupationnelles (Marshall et al., 2020).

La méthodologie qualitative descriptive interprétative utilisée dans cette étude a permis d'obtenir une description précise et complète des phénomènes vécus par les individu·es dans leur contexte écologique, selon leur propre perspective. Les participant·es ont été invité·es à réfléchir sur leur expérience de l'ennui et à raconter librement leurs sentiments à travers un collage, suivi d'entretiens non-dirigés. Ces entretiens ont permis de recueillir leurs perceptions sur l'ennui ainsi que la signification de leur collage. Les données récoltées ont été analysées par les trois étudiant·es de l'étude pour identifier et interpréter les thèmes prédominants émergeant de ces thèmes.

2 RECENSION DES ÉCRITS

Cette étape de la recherche vise à fournir un aperçu des connaissances actuelles sur le sujet de l'ennui. Elle est structurée en plusieurs sections : définitions de l'ennui, facettes positives et négatives, composantes attentionnelles et psychiques et, finalement, l'ennui et l'ergothérapie. Cette recension met en évidence l'importance de l'ennui et ses répercussions sur les individu·es et leur santé, tout en explorant les liens entre l'ennui et les troubles psychiques. Elle souligne finalement les rôles cruciaux de l'ergothérapie dans la gestion de cette problématique. Cette recension repose sur des recherches qualitatives et quantitatives issues de divers champs, notamment la psychologie, la sociologie, les sciences neurocognitives et les sciences de l'occupation.

2.1 DÉFINITIONS DE L'ENNUI

Dans les écrits de philosophie et de sociologie, l'ennui est un concept qui a été défini et redéfini en fonction des représentations sociales, des cultures et des périodes historiques. Ainsi, à l'époque romaine, le philosophe Lucrèce analyse l'ennui en le reliant à « un lourd fardeau de misère » (Lucrèce, III, 1066-1072, cité dans Puccini, 2013, p.2). Pour le philosophe Sénèque, l'ennui proviendrait d'un malaise existentiel menant à de l'agitation et de l'angoisse. L'ennui prendrait selon lui plusieurs formes, tel qu'un « état languissant où l'on ne fait que bâiller, une perpétuelle agitation qui interdit le repos ou au contraire une attitude rigide qui refuse tout changement » (Sénèque, cité dans Puccini, 2013, p. 2).

Dans un article retraçant les usages historiques de ce concept, la philosophe Josefa Ros Velasco (2023) définit l'ennui comme un état de non-repos causé par un déséquilibre entre ce que nous attendons d'un certain contexte dans lequel nous nous trouvons et ce que nous ressentons réellement dans ce contexte. Selon cette autrice, l'ennui nous amènerait alors à réévaluer, par désarroi et insatisfaction, notre situation afin d'en chercher le changement et de rétablir ce qui nous paraît correspondre à un équilibre avec notre environnement (Ros Velasco, 2023). L'ennui serait donc un sentiment ressenti par chacun·e de manière subjective, mais qui est unanimement dérangeant.

Le phénomène de l'ennui a continué à être exploré et décrit au fil des époques, que ce soit dans des écrits philosophiques, religieux ou sociologiques. Ce n'est cependant qu'au début du 20^{ème} siècle qu'apparaissent les premières études scientifiques sur le sujet. En 1913, le psychologue Hugo Münsterberg réalise une étude dans le domaine de la psychologie industrielle sur les performances du travail en entreprise (cité dans Ros Velasco, p. 2).

Münsterberg (1913) décrit notamment les effets des tâches monotones sur la performance au travail ainsi que les répercussions sur les états cognitifs des employé·es, que ce soit en termes de fatigue ou d'attention. Bien que cette étude ait été réalisée dans un but économique, elle a permis à d'autres recherches du domaine de la psychologie de s'intéresser au phénomène de l'ennui, que ce soit sur ses composantes ou sur ses effets (Ros Velasco, 2023).

Dans une revue littéraire sur les mesures psychométriques de l'ennui, Vodanovich (2003) présente différentes manières dont l'ennui a été catégorisé dans la littérature, tel que l'ennui réactif qui se distingue de l'ennui chronique (Bernstein, 1975, cité dans Vodanovich, 2003, p. 589), l'ennui normal versus pathologique (Fenichel, 1951, cité dans Vodanovich, 2003, p. 589) ou encore l'ennui agité opposé à l'ennui apathique (Greenson, 1951, cité dans Vodanovich, 2003, p. 589). Cette dualité dans la conceptualisation de l'ennui est également soutenue par Neu (1998) qui oppose l'ennui réactif, influencé par des facteurs externes, à l'ennui endogène, qui proviendrait de soi. Dans le même ordre d'idées, Todman (2003), en s'appuyant sur la classification de Neu (1998, cité dans Todman, 2003, p. 147) parle d'ennui dépendant d'une situation, correspondant à l'ennui réactif, et l'ennui indépendant d'une situation, correspondant à l'ennui endogène. À l'heure actuelle et toujours dans cette même idée de dualité, deux types d'ennui sont fréquemment utilisés dans la littérature : l'état d'ennui et le trait d'ennui.

L'état d'ennui serait une expérience présente de manière passagère chez tout le monde (Farmer & Sundberg, 1986) qui disparaîtrait de manière spontanée lors de changements des facteurs externes (Bench & Lench, 2013) qui module cet état. Ce type d'ennui serait influencé par des facteurs externes à la personne et donc principalement lié aux caractéristiques d'une tâche ou de l'environnement entourant cette expérience de l'ennui (Fahlman et al., 2013). Le philosophe Andreas Elpidorou (2017, p. 4) donne à ce concept quatre caractéristiques : sa courte durée, sa concrétude, sa continuité ainsi que sa susceptibilité à la situation. L'état d'ennui doit alors être court, concret et continu, dans un certain contexte ennuyant et susceptible au changement d'une variable telle que l'environnement ou l'activité.

Ensuite, plusieurs auteures considèrent qu'il y aurait un trait de personnalité prédisposant à l'ennui (Elpidorou, 2018 ; Martin et al., 2012). Ce trait serait présent à différents niveaux chez certaines personnes, expliquant donc que l'ennui serait vécu plus ou moins intensément en fonction des individu·es (Farmer & Sundberg, 1986). Il existerait alors une tendance à l'ennui (*boredom proneness*), influencée par des caractéristiques internes à la personne telles que des facteurs psychologiques. L'échelle de tendance à l'ennui (*Boredom Proneness Scale – BPS*), mise au point par Farmer & Sundberg (1986), permet justement de mesurer la prédisposition à expérimenter l'ennui dans diverses situations. Cet outil est

composé de 28 items auto-administrés, à répondre par vrai ou faux. Les items sont supposés recouvrir les différents aspects du concept, en voici deux exemples : « Le temps semble toujours passer lentement. » et « Il me faut plus de stimulation que les autres pour me faire avancer. » (Farmer & Sundberg, 1986, p. 6, traduction libre).

Les psychologues Bench & Lench (2013), dans une revue littéraire explorant les fonctions de l'ennui, avancent que l'ennui serait une réponse émotionnelle s'activant lorsque l'intérêt porté à une tâche baisse en intensité. Ceci amènerait alors à porter son attention sur une tâche plus intéressante, permettant de chercher de nouveaux buts et expériences plus significatives (Bench & Lench, 2013). L'ennui servirait donc de signal d'alarme pour nous signaler d'un manque d'intérêt dans un certain contexte, provoquant un désir de s'échapper de cette situation (Fahlman et al., 2013). Selon Todman (2003), l'ennui chronique découlerait d'une défaillance dans le recours aux stratégies d'adaptation qui permettent justement de se sortir de l'ennui. Les individu·es touché·es par l'ennui chronique pourraient avoir du mal à définir un objectif pour leurs activités et à trouver des activités qui leur apportent suffisamment de sens pour se sentir stimulé·e dans leur vie quotidienne.

Il n'existe actuellement pas de consensus sur une définition de l'ennui. Fahlman, Mercer-Lynn, Flora & Eastwood (2013) en proposent cependant une, suite à une revue de la littérature qui leur a permis de développer l'échelle multidimensionnelle de l'état d'ennui – Multidimensional State Boredom Scale [MSBS].

Boredom is the aversive experience of having an unfulfilled desire to be engaged in a satisfying activity. In terms of arousal, the bored individual experiences either agitated, high arousal and/or lethargic, low arousal. Cognitively, the bored individual experiences a slow passage of time and an inability to focus his or her attention. (p. 70)

Cette définition considère donc l'ennui au travers des différentes manifestations qu'il provoque tel qu'une agitation, un haut niveau d'éveil ou, au contraire, une léthargie, ainsi qu'un ressenti du temps qui passe plus lentement et des difficultés à se concentrer.

Plusieurs études qualitatives s'intéressant au vécu de l'ennui démontrent ces manifestations, notamment l'étude de Martin et al. (2006) interrogeant dix personnes de la population générale ainsi que l'étude de Baumann (2013) interrogeant des personnes de plus de 65 ans sur ce ressenti de l'ennui à domicile et dans des établissements de longue durée. Pour la majorité des participant·es des deux études, l'ennui est associé à un sentiment déplaisant et stressant ainsi qu'à un mélange contradictoire d'agitation et de mollesse (Martin et al., 2006 ; Baumann, 2013).

En ce qui concerne la perception subjective du temps, elle serait une caractéristique non-négligeable du vécu de l'ennui. Danckert & Allman (2005) trouvent une corrélation entre ces deux phénomènes dans une étude quantitative cherchant à explorer les interactions entre la perception subjective du temps qui passe et l'expérience de l'ennui. En effet, sur les 476 étudiant·es participant à l'étude, ceux présentant un haut taux de tendance à l'ennui surestimaient le temps passé à une tâche tandis que, à l'inverse, les personnes avec un bas taux de tendance à l'ennui sous-estimaient ce temps (Danckert et al., 2005). La perception du temps est d'ailleurs prise en compte dans la MSBS (Fahlman et al., 2013) et cette subjectivité serait utilisée dans certaines études afin de provoquer l'état d'ennui et d'en étudier les divers effets (Martin et al., 2006).

2.2 FACETTES POSITIVES

L'importance de l'ennui et son impact sur les personnes, bien que sous-estimé dans certains milieux académiques, est documenté dans une revue de littérature du sociologue Mariusz Finkielstein (2023) spécialisé dans les études du phénomène de l'ennui. L'auteur avance, soutenu par la littérature, que l'ennui est vécu unanimement par l'ensemble de la population peu importe l'âge, bien que certaines phases de vie soient plus propices à l'ennui, notamment les phases de transition telles que l'adolescence. En effet, les adolescent·es seraient un groupe prédisposé à s'ennuyer. Selon Finkielstein (2023), l'ennui aurait pour fonction de forger l'identité des individus en faisant office d'outil de sélection vis-à-vis des expériences déplaisantes. Cela permettrait alors à l'adolescent·e de sélectionner ce qui lui plaît ou non, tout en l'incitant à se diriger vers des occupations suffisamment stimulantes et signifiantes (Finkielstein, 2023).

De manière plus générale, l'ennui semble donc avoir une fonction plutôt positive pour le développement de l'être humain. En effet, le philosophe Andreas Elpidorou (2018), dans une étude mettant en avant la valeur de s'ennuyer et ses effets positifs, explique que l'ennui aurait plusieurs fonctions permettant à l'être humain de s'adapter à ce qui ne le stimule pas suffisamment. Sans cette capacité à s'ennuyer, les individus ne pourraient pas identifier les situations insatisfaisantes et non stimulantes et rien ne serait entrepris pour en sortir. Van Tilburg et al. (2019) ajoutent que l'ennui fait office de signal d'alarme interne indiquant l'absence de signification dans l'accomplissement d'une activité. De plus, l'ennui aurait également pour fonction d'inciter la personne à s'engager dans des activités plus signifiantes pour elle (Bench & Lench, 2013). L'ennui nous motiverait alors à nous mettre en action afin de trouver des activités nous semblant plus intéressantes. Elpidorou (2014) résume les deux principales fonctions de l'ennui de la manière suivante : il informe d'abord sur notre niveau

d'intérêt et d'engagement dans un certain contexte, puis l'expérience déplaisante de l'ennui stimule notre motivation à chercher un but plus épanouissant, dans notre propre intérêt.

Une autre facette positive de l'ennui, partagée par l'imaginaire collectif, serait que l'ennui amène à la créativité. Cependant, plusieurs études ont exploré cette hypothèse sans trouver de lien direct suffisamment satisfaisant pour décrire avec sûreté un lien entre l'ennui et la créativité (Finkielstein, 2023).

Selon les travaux de Schubert (1977, 1978, cité dans Haager et al., 2018, p. 297), la créativité serait impliquée dans le processus de génération d'idées. Lorsqu'une personne s'ennuie pendant une tâche, son attention diminue, libérant ainsi de l'espace mental qui peut être utilisé pour générer des idées et résoudre des problèmes (Haager et al., 2018). Dans une étude de Mann et Cadmann (2014) portant sur 170 personnes, les résultats montrent que l'ennui provoquerait une augmentation de la créativité en termes de quantité, mais non en termes de qualité. En effet, les participant·es devaient tout d'abord réaliser une tâche considérée comme ennuyante (recopier des numéros de téléphone d'un annuaire) puis réaliser une tâche considérée comme créative dans le sens de générateur d'idées. La créativité était calculée de deux manières : la quantité, par le nombre de réponses données, puis la qualité, par l'originalité et l'utilité des réponses données. Il s'est avéré que les personnes produisaient effectivement plus de réponses après une tâche d'ennui que le groupe contrôle. Cependant, les réponses n'étaient pas plus originales (Mann & Cadmann, 2014).

Selon Haager et al. (2018), l'étude de Mann et Cadmann (2014) ne permet pas d'évaluer directement l'effet de l'ennui sur la performance créative, car les deux tâches y sont distinctes (une tâche ennuyante suivie d'une tâche créative). Les auteurices suggèrent que l'étude de Mann & Cadmann (2014) montre que l'ennui augmente la motivation et la disposition à s'engager dans une autre activité. Pour examiner directement la relation entre ennui et créativité, Haager et ses collègues (2018) ont mené une étude où 54 étudiant·es devaient réaliser six blocs de tâches de générateurs sémantiques. Le niveau d'ennui, la fluidité et l'originalité des réponses étaient mesurées après chaque bloc. Les résultats montrent que la fluidité et la performance créative augmentent initialement avec le niveau d'ennui, mais cette amélioration est due à l'apprentissage de la tâche. À mesure que l'ennui continue d'augmenter, la performance créative diminue. Selon les auteurices, ces résultats indiquent que si l'ennui est directement induit par la tâche, il a des effets négatifs sur la performance créative. Toutefois, en accord avec les conclusions d'autres études, comme celle de Mann et Cadmann (2014), si une personne a la possibilité de passer à une autre tâche, sa créativité pourrait augmenter, car l'activité ennuyeuse aura stimulé la motivation à changer d'activité (Haager et al., 2018).

Dans une étude quantitative sur 288 participant·es, Hunter et al. (2016) ont exploré le rôle de la personnalité et de la tendance à l'ennui dans la prédiction de la créativité et de la curiosité. Les participant·es ont rempli plusieurs mesures des différentes dimensions de la personnalité, la BPS (Farmer & Sundberg, 1986), ainsi que plusieurs outils évaluant la curiosité et la créativité. Les résultats indiquent qu'une tendance élevée à l'ennui prédit positivement la curiosité, mais n'est cependant pas un prédicteur de la créativité (Hunter et al., 2016).

Finalement, Ros Velasco (2023) explique que l'ennui pourrait potentiellement stimuler une créativité déjà présente, mais principalement en termes de quantité plutôt que de qualité, rejoignant ainsi la perspective de l'étude de Mann & Cadmann (2014). Selon elle, l'ennui engendrerait une période de réflexion où l'individu·e est poussé·e à mobiliser sa créativité pour trouver une activité moins ennuyeuse. Cependant, en se référant à la notion d'« ennui réactif » de Neu (1998, cité dans Ros Velasco, 2023, p. 5), la philosophe considère que l'ennui favorise davantage une réactivité que la créativité. Les personnes naturellement créatives pourraient ainsi voir leur réponse créative renforcée lorsqu'elles s'ennuient, la consommation de drogues pourrait également augmenter chez certains consommateur·ices, de même les personnes présentant des comportements agressifs pourraient voir ces comportements s'intensifier en phases d'ennui.

2.3 FACETTES NÉGATIVES

Concernant les effets néfastes que l'ennui pourrait provoquer, la liste est ici plutôt longue. De nombreuses corrélations entre des comportements nocifs pour la santé et l'ennui ont été documentées par plusieurs études contemporaines (Abraham & Beumont, 1982 ; Abramson & Stinson 1977 ; Havermans et al., 2015 ; Isacescu et al., 2017 ; Krotava & Todman, 2014 ; Lee et al., 2007 ; LePera, 2011 ; Mercer & Eastwood, 2010 ; Nederkoorn et al., 2016 ; Reid et al., 2011 ; Sommers & Vodanovich, 2000 ; Stickney et al., 1999 ; Sundström et al, 2019)

Sommers & Vodanovich (2000), dans une étude avec un échantillon de 200 étudiant·es, ont constaté que les personnes avec un haut taux de tendance à l'ennui selon la BPS (Farmer & Sundberg, 1986) avaient également plus de symptômes physiques et psychologiques reliés à la santé. Effectivement, un haut score à la BPS correspondait à des hauts scores dans les cinq différentes catégories de la checklist des symptômes de Hopkins (HSCL) (Derogatis et al., 1974) : la somatisation, l'obsession compulsive, la sensibilité interpersonnelle, la dépression et l'anxiété.

Dans une étude de Isacescu et al. (2017), des mesures de la tendance à l'ennui, de l'auto-contrôle, du vagabondage de l'esprit (*mind wandering*), de la dépression et de

l'agressivité ont été prises chez 1928 étudiant·es afin d'explorer les corrélations cognitives et affectives de la tendance à l'ennui. Les résultats montrent tout d'abord que les personnes avec un manque d'auto-contrôle aurait une tendance à l'ennui plus élevée. Puis, des corrélations positives ont été trouvées entre la dépression, le vagabondage de l'esprit ainsi que les mesures liées à l'agressivité : d'abord l'hostilité, puis la colère, et, finalement, l'agressivité verbale et physique.

Ce manque d'auto-contrôle s'accompagne de différents comportements impulsifs, notamment les compulsions alimentaires. En effet, la perte de contrôle de soi ressentie lors d'une crise de compulsions alimentaires est un sentiment fréquent chez les personnes concernées (Abraham & Beumont, 1982) et plusieurs études ont exploré les liens entre l'ennui et ces comportements alimentaires. Dans une étude qualitative décrivant le vécu de 32 personnes sujettes aux compulsions alimentaires, 59 pour cent des participant·es ont rapporté l'expérience de l'ennui comme un facteur précipitant des compulsions alimentaires (Abraham & Beumont, 1982). Stickney et al. (1999) confirment cela dans une étude s'intéressant aux facteurs impliqués dans les compulsions alimentaires au travers du vécu de 16 étudiantes états-uniennes. Les résultats montrent, entre autres, une forte corrélation entre l'ennui qui entrainerait cette perte de contrôle menant à la compulsions (Stickney et al., 1999). Une autre étude de Abramson & Stinson (1999) a mis en lumière que la consommation de nourriture était augmentée lors de tâches ennuyantes, autant chez des personnes obèses que non obèses.

D'autres comportements relevant de l'impulsivité ont été décrits dans la littérature comme corrélés à l'ennui, notamment les achats impulsifs Sundström et al (2019), les comportements hypersexuels (Reid et al., 2011) ou encore la consommation de substance (Krotava & Todman, 2014 ; Lee et al., 2007 ; LePera, 2011). Dans une étude qualitative examinant l'impact de l'ennui sur les achats impulsifs en ligne sur 14 étudiant·es suédois·es de 22 à 29 ans, Sundström et al (2019) arrivent à la conclusion qu'un tel comportement serait un mécanisme d'adaptation pour éviter, voire fuir l'ennui et la monotonie. En effet, l'ennui déclenche chez les participant·es de l'étude un comportement d'envie de changement, dans ce cas le changement étant celui de la garde-robe (Sundström et al., 2019). En ce qui concerne les comportements hypersexuels, Reid et al. (2011) trouve une corrélation positive significative entre l'hypersexualité et la tendance à l'ennui lors d'une étude permettant de tester et développer les valeurs psychométriques de l'inventaire du comportement hypersexuel (*Hypersexual Behavior Inventory, HBI*). Sans être une caractéristique déterminante du diagnostic de ce trouble, l'ennui est pris en compte dans les caractéristiques cliniques supplémentaires du trouble compulsif du comportement sexuel dans la Classification Internationale des Maladies (Organisation Mondiale de la Santé [OMS], 2024) où les

comportements sexuels compulsifs seraient souvent réalisés en réponse à « des sentiments de dépression, d'anxiété, d'ennui, de solitude ou des états affectifs négatifs. » (OMS, 2024).

En ce qui concerne les comportements d'addiction, tels que la consommation de substances ou encore l'addiction aux jeux, plusieurs études démontrent des liens entre l'ennui et ces comportements. En effet, Lee et al. (2007), dans une étude sur 634 lycéen-es consommant du cannabis, trouvent que l'ennui est une motivation à consommer du cannabis chez un quart des participant-es. Selon LePera (2011), un haut taux de tendance à l'ennui corrèle de manière positive avec l'anxiété, la dépression ainsi que la consommation de substance. Une étude de Krotava & Todman (2014) sur 55 adultes biélorusses montre qu'il existe une forte corrélation positive entre l'état d'ennui, calculée sur des périodes d'ennui de plus de trois heures, ainsi que la consommation d'alcool. Finalement, Mercer & Eastwood (2010), dans une étude sur 200 étudiant-es ayant rempli des mesures sur les jeux, l'ennui ainsi que la sensibilité à la punition et à la récompense, arrivent à la conclusion que l'addiction aux jeux est fortement corrélée à l'ennui, indépendamment de la sensibilité à la récompense.

La réponse à l'ennui par des comportements auto-agressifs a été testée dans une étude quantitative de Havermans et al. (2015), où la majorité des participant-es choisissaient de s'auto-administrer des électrochocs lorsqu'ils étaient mis-es en situation d'ennui. Une autre étude a exploré si une réponse similaire se produisait lorsque le sentiment de tristesse était induit à la place du sentiment d'ennui. Cependant, dans ce cas, les participant-es ne s'administraient pas d'électrochocs (Nederkoorn et al., 2016). Les personnes mises en état d'ennui s'auto-administraient plus d'électrochocs et à une plus grande intensité. Ces résultats montrent que des situations monotones avec des tâches peu stimulantes peuvent provoquer un besoin urgent de sortir de cet état, allant jusqu'à choisir de se faire du mal si c'est l'unique moyen disponible. Nederkoorn et al. (2016) expliquent que, dans la réalité, les personnes ont généralement accès à d'autres moyens de sortir d'une activité monotone, par exemple l'utilisation d'un smartphone ou une consommation alimentaire, et ne se tournent pas automatiquement vers des comportements auto-agressifs, comme dans l'étude. Lors des situations de tristesse, ce type de réponse était beaucoup moins fréquent, indiquant que les électrochocs modifient l'état de monotonie, mais ne régulent pas les émotions négatives comme la tristesse. Cependant, l'administration des électrochocs se faisait plus rapidement chez les personnes ayant un passif d'automutilation. Ceci est expliqué dans l'étude par un possible déficit de stratégies de coping face à l'ennui. En conclusion, les auteurices suggèrent d'étudier des populations souffrant de troubles dépressifs pour déterminer si la réaction à l'ennui est spécifique aux tâches ennuyeuses ou si un état dépressif, caractérisé par un faible niveau de stimulation mentale, induit une réaction similaire (Nederkoorn et al., 2016).

2.4 COMPOSANTES ATTENTIONNELLES ET PSYCHIQUES

L'ennui serait un état ressenti par l'ensemble de la population lorsque nous ne nous sentons pas suffisamment stimulé·e dans l'environnement qui nous entoure ou dans l'activité dans laquelle nous sommes engagé·es (Ros Velasco, 2023). Cette définition générale de l'ennui amène à penser que n'importe qui peut ressentir de l'ennui à certains moments de sa vie. Cependant, certaines populations pourraient s'en trouver plus touchées, ressentir l'ennui de manière plus intense ou alors plus régulièrement. Par exemple, la fonction de l'ennui chez les adolescent·es permettrait de générer un processus de sélection d'activités leur paraissant suffisamment intéressantes et enrichissantes pour être poursuivies dans la vie d'adulte (Finkielstein, 2023, p. 5). L'identité d'une personne peut alors se forger à ce moment-là ainsi qu'être renforcée au travers des valeurs et intérêts qui se créent.

Fahlman et al. (2013) expliquent que les théories attentionnelles suggèrent que l'ennui découle de déficits des processus attentionnels, empêchant l'engagement dans une tâche (Fisher, 1993 ; Hamilton, 1981, cité dans Fahlman et al., 2013). Lors du développement de la MSBS, le manque d'engagement et la difficulté de concentration ont été identifiés comme des dimensions distinctes de l'ennui, aux côtés du niveau d'éveil et de la perception du temps (Fahlman et al., 2013). Dans une revue de la littérature sur l'ennui, Raffaelli et al. (2018) explorent divers domaines liés à ce phénomène, notamment l'attention. Les auteures indiquent que les pensées non liées à la tâche, qui s'apparentent au « vagabondage de l'esprit » (Isacescu et al., 2017) mentionné précédemment, résultent de déficits attentionnels et sont souvent associées à l'ennui (Eastwood et al., 2012, cité dans Raffaelli et al., 2018). Bench et Lench (2012) suggèrent qu'une tâche est perçue comme ennuyeuse si l'attention ne peut y être engagée (cité dans Raffaelli et al., 2018). En outre, Bench et Lench (2013) avancent que les pensées non liées à la tâche, en réponse à l'ennui, peuvent inciter à rechercher de nouveaux objectifs (cité dans Raffaelli et al., 2018). Cependant, selon Eastwood et al. (2012), les déficits attentionnels ne se contentent pas de perturber la capacité à se concentrer sur une tâche, mais ils impactent également les stratégies d'adaptation qu'une personne pourrait utiliser pour gérer son ennui, notamment la fonction d'alarme permettant la recherche d'activités plus signifiantes. L'incapacité à focaliser son attention et à faire recours aux mécanismes adaptatifs appropriés rendrait alors l'ennui plus intense et persistant.

La relation entre l'attention et l'ennui a été soutenue par la littérature récente, notamment pas une étude quantitative de Danckert & Merrifield (2018) démontrant un lien entre l'activation du « réseau du mode par défaut » (MPD) et les situations d'ennui sur 13 universitaires en bonne santé. Ce réseau s'activerait lorsque l'attention du cerveau se dirige plus vers les pensées internes que celles externes. Les résultats de l'analyse de l'activité cérébrale des

participant·es ont montré que le MPD s'activait lorsque les personnes se trouvaient dans des tâches de repos, d'ennui et d'attention soutenue, à contrario des tâches considérées comme intéressantes où la zone n'était pas activée (Danckert & Merrifield, 2018). De plus, d'autres recherches ont été réalisées auprès des populations ayant subi des traumatismes crâniens (Danckert & Allman, 2005 ; Isacescu & Danckert, 2018) mettant en évidence une tendance à l'ennui plus élevée chez les personnes ayant eu un TCC (traumatisme craniocérébral) comparé au groupe contrôle sain et au groupe de personnes victimes d'une commotion cérébrale (Isacescu & Danckert, 2018).

Dans une étude quantitative menée par Goldberg et al. (2011) pour explorer les relations entre l'ennui, l'apathie, l'anhédonie et la dépression, les chercheur·euses ont analysé les réponses de 823 universitaires à des questionnaires. Iels ont conclu que l'ennui se distingue nettement de ces trois autres états affectifs. Dans leur conclusion, les auteurices avancent que « l'ennui constitue une composante cruciale des troubles psychopathologiques et neurologiques » (Goldberg et al., 2011, p. 662). En effet, comme expliqué dans les conséquences néfastes de l'ennui, des corrélations ont été trouvées entre l'ennui et certaines maladies psychiques comme la dépression, la schizophrénie ou encore l'anxiété. Les personnes ayant un trouble de la personnalité auraient également une forte tendance à l'ennui. Selon plusieurs auteurices, l'ennui serait une expérience courante pour les personnes atteintes d'un trouble psychique (Bowser, 2018 ; Milbourn et al., 2015 ; Todman, 2003).

Dans une étude évoquant l'ennui et les troubles psychiques, Todman (2003) illustre ses propos avec cinq études de cas portants sur des symptômes psychotiques différents. Pour cette population, l'ennui pourrait être une stratégie de coping lorsque les stimulations seraient trop intenses, mais les symptômes positifs tels que les hallucinations pourraient être une réponse à l'ennui (Todman, 2003). Bowser et al. (2018) confirment cela dans leur étude où certain·es patient·es atteint·es de psychoses ressentent une augmentation de leurs symptômes psychotiques et dépressifs lors des phases d'ennuis, tandis que d'autres personnes considèrent ressentir moins d'ennui lors des phases psychotiques, où la crise serait suffisamment stimulante. La zone du MPD étant active lors des phases d'ennui, l'attention se dirigerait sur les pensées internes ce qui accentuerait les psychoses des personnes focalisées sur leurs pensées internes. Les symptômes négatifs provoqueraient une diminution de l'engagement dans les activités, augmentant alors l'ennui, tandis que les symptômes positifs, eux, occuperaient suffisamment l'esprit pour distraire de l'ennui (Bowser et al., 2018).

Dans la troisième version du manuel de diagnostic et de statistique des troubles mentaux (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, DSM), le trouble de personnalité limite (TPL) était diagnostiqué par plusieurs critères, dont un revêtant de l'expérience de l'ennui

(American Psychiatric Association [APA], 1980). Il était associé au critère de sentiment chronique de vide, mais a été ensuite retiré à la version suivante en laissant uniquement le caractère de vide (APA, 1994). Masland, Shah & Choi-Kain (2020), dans une récente revue de la littérature, questionne les liens existants entre le TPL et l'ennui ainsi que cette décision de retrait lors de la dernière version du DSM. Il semblerait que le sentiment de vide permettrait mieux de différencier à lui seul un TPL des autres troubles de personnalité car le sentiment d'ennui correspondrait plus à des caractéristiques de personnalité antisociale, narcissique et schizoïde (Masland et al., 2020). Les autrices différencient tout d'abord ces deux concepts (ennui et vide) par les expériences vécues qui diffèrent dans leurs descriptions. Le vide amènerait un sentiment de déconnexion, alors que l'ennui engendrerait plutôt un sentiment de sous-stimulation ainsi qu'une perception du temps qui passe lentement (Masland et al., 2020). Les autrices soutiennent que ces deux expériences pourraient interagir l'une avec l'autre, notamment car le sentiment de déconnexion pourrait, selon elles, prédisposer une personne à ressentir de l'ennui.

Les liens entre l'expérience de l'ennui et les TPL démontrés par les autrices sont nombreux. Tout d'abord, un grand nombre de conséquences associées à l'ennui se retrouvent dans la liste des caractéristiques pouvant décrire le TPL, notamment l'impulsivité, l'agression, la colère, l'hostilité, ainsi que la sensibilité et les difficultés interpersonnelles (Masland et al., 2020). De plus, plusieurs études mentionnent les troubles attentionnels comme des comorbidités de ce trouble de personnalité (Seres et al., 2009 ; Ferrer et al., 2010 cité dans Masland et al., 2020, p. 243). L'attention étant considérée comme une théorie explicative de l'ennui, ceci appuie le lien entre le TPL et l'ennui. Ensuite, un autre critère de diagnostic du TPL concerne la perturbation de l'identité (Crocq & Boehrer, 2023). L'identité serait cruciale lorsqu'il s'agit de définir des buts de vie réalistes et signifiants ainsi que pour s'y engager. La perturbation de l'identité chez cette population pourrait alors contribuer au manque de sens perçu, un ressenti bien souvent retrouvé dans les causes de l'ennui (Masland et al., 2020).

Les autrices proposent un tableau structurant quatre caractéristiques de l'ennui, la sensibilité, la tolérance, l'intensité et la durée, reliées ensuite aux caractéristiques des personnes ayant un TPL (Masland et al., 2020, p. 243). Selon elles, cette population serait plus sensible à l'ennui, notamment car elle montrerait une aversion plus grande face à cet état en l'interprétant négativement. La tolérance serait plutôt basse chez cette population qui tenterait d'échapper au sentiment d'ennui rapidement. L'ennui serait alors ressenti plus intensément chez les personnes avec un TPL, qui vivent les émotions de façon plus intense que la population générale. Finalement, concernant la durée de l'ennui, son expérience serait ressentie de manière plus longue et serait difficilement modifiable (Masland et al., 2020).

Finalement, les autrices proposent le modèle de la « cascade de l'ennui » afin d'explicitier ces liens. L'état d'ennui provoquerait des réactions selon les quatre composantes mentionnées précédemment. Selon ces composantes, les réactions pourraient résulter en de la frustration liée à un haut taux d'éveil. Ensuite, la réaction adaptative serait de chercher à s'engager dans quelque chose qui ait du sens, mais la perturbation de l'identité d'une personne avec un TPL troublerait alors cette recherche de sens et cette prise de décision, la poussant à choisir des comportements échappatoires inadaptés tels que des comportements impulsifs. Ces comportements alimenteraient alors la perturbation de l'identité qui entretiendrait elle-même le vide chronique ressenti par cette population qui, en fin de compte, auraient une incidence sur le niveau de tendance à l'ennui de la personne (Masland et al., 2020, p. 247).

Bien que certaines études démontrent que l'ennui ressenti par les personnes avec un diagnostic de TPL se différencie des groupes contrôles n'ayant pas de troubles psychiques (Zanarini et al., 1991 cité dans Masland et al., 2020, p. 246), l'ennui n'est pas spécifique à cette population. Une autre étude montre qu'il n'y a pas de différence entre le ressenti de l'ennui de cette population comparé à des personnes ayant un trouble dépressif majeur (Scheel et al., 2013, cité dans Masland et al., 2020, p. 246). En ce qui concerne les autres troubles de la personnalité, la tendance à l'ennui fait partie des concepts mesurés lors du diagnostic d'une psychopathologie (Psychopathology checklist revised Hare RD, 2006, cité dans Masland et al., 2020, p. 246). Selon plusieurs études, les personnes concernées pourraient répondre à l'ennui par des comportements destructeurs et agressifs afin d'éviter ce ressenti (Berninger, 2017 ; Levenson et al., 1995, cité dans Masland et al., 2020, p. 246).

Dans une étude qualitative s'intéressant au vécu du quotidien de 11 personnes ayant un trouble de santé mentale sévère, Milbourn et al. (2015) thématisent les résultats en trois catégories : l'identité lié à la maladie, le corps en crise et la gestion du soutien, l'ennui. En bref, le quotidien de la majorité des participant·es est rythmé par des activités structurées en fonction de leur maladie, des soins qu'ils reçoivent et toutes autres aides externes (par exemple : assistant·e social·e, curateurices). De plus, certaines activités routinières seraient supervisées par des structures externes limitant le niveau de contrôle que ces personnes ont de leur quotidien (par exemple : devoir attendre une autorisation d'achat avant d'acheter quelque chose). Les participant·es à l'étude définissent l'ennui comme un « manque d'espoir » et un manque d'empowerment. Iels considèrent l'ennui comme une conséquence de leur construction identitaire autour de la maladie et en font l'expérience quotidiennement. Les réactions les plus courantes étaient de fumer, consommer des drogues ou encore contacter les services d'un·e travailleuse du sexe (Milbourn et al., 2015).

Finalement, ces différentes études appuient l'importance de l'implication des ergothérapeutes avec les personnes concernées par des troubles psychiques afin de favoriser leur empowerment, notamment par l'engagement dans les activités du quotidien (Masland et al. 2020, Milbourn et al., 2015). En effet, comme le montre l'étude de Masland et al. (2020), les personnes avec un TPL sont plus propices à présenter des difficultés pour s'engager dans des occupations qui leur soient significatives en lien avec une perturbation de leur identité, et les personnes avec des troubles psychiques graves présentent un quotidien rythmé par leur maladie, percevant un manque de contrôle sur leurs choix d'occupations (Milbourn et al., 2015). Les sphères de l'environnement et des occupations sont essentielles pour explorer les éventuelles limitations à l'engagement dans des activités significatives. Cependant, la sphère de la personne reste tout autant cruciale, car elle englobe l'identité de la personne, une identité forgée en fonction de la maladie (Masland et al., 2020), de même que les processus mentaux associés à des conditions telles que les troubles attentionnels (Masland et al., 2020) ou encore les psychoses augmentées en phase d'ennui liée à une focalisation accrue sur les pensées internes (Bowser et al., 2018). Il est donc primordial de s'intéresser à la manière dont ces personnes ressentent spécifiquement l'ennui dans leur quotidien pour élaborer des pistes sur la manière de prendre en charge la sphère de la personne en adéquation avec les sphères des occupations et de l'environnement.

2.5 L'ENNUI ET L'ERGOTHÉRAPIE

La majorité des modèles ergothérapeutiques prennent en compte trois sphères principales : la Personne, l'Environnement et l'Occupation, conformément au modèle PEO (Person-Environment-Occupation) proposé par Law et al. (1996). Selon le modèle PEO-Performance (PEO-P) développé par Bass, Baum & Christiansen (2015), la sphère de la personne englobe des caractéristiques internes telles que les éléments cognitifs, psychologiques, physiologiques, sensoriels, moteurs et spirituels. Comme vu dans les sous-chapitres précédents, les processus inhérents à la personne, tels que les déficits attentionnels ou les troubles psychiques, s'apparentent aux composantes internes de l'ennui. De plus, l'identité d'une personne, influençant ses choix occupationnels, joue également un rôle dans la tendance à l'ennui. Par exemple, dans l'étude de Milbourn et al. (2015), les participant·es rapportent que leur quotidien est rythmé par des activités structurées en fonction de leur maladie, car leur identité se construit en partie autour de leur trouble.

Ainsi, selon les diverses catégorisations de l'ennui, cette tendance à l'ennui serait un trait de personnalité influencé par des caractéristiques internes à la personne (Farmer & Sundberg, 1986). Ce trait, impacté par les composantes internes de l'ennui, s'intègre dans la

sphère de la personne selon les modèles ergothérapeutiques. En revanche, l'état d'ennui est une expérience passagère qui disparaît lorsque les facteurs externes changent (Bench & Lench, 2013). Cet état correspondrait plutôt aux sphères de l'Occupation et de l'Environnement. La sphère de l'Occupation inclut toutes les activités, tâches et rôles que les individu·es réalisent ou aimeraient réaliser dans leur quotidien et au cours de leur vie (Margot-Cattin, 2017) qu'il s'agisse d'activités de soins de base, de loisirs ou de productivité (Bass, Baum & Christiansen, 2015). Les caractéristiques de ces activités, tâches et rôles peuvent moduler l'ennui, soit pour y échapper, soit pour l'induire. La sphère de l'Environnement se rapporte à tous types d'environnements (physiques, sociaux, culturels, politiques, naturels) et inclut les déterminants sociaux construits par ces divers environnements, influençant les choix occupationnels des individu·es. Ainsi, ces caractéristiques externes à l'ennui peuvent être modifiables pour échapper à cet état.

Ces trois sphères ne fonctionnent cependant pas indépendamment les unes des autres, mais sont interconnectées. Au centre du modèle, où se rejoignent ces trois sphères, se trouve la performance occupationnelle, définie par Baum et al. (2021) comme le fait de réaliser des activités, tâches et rôles significatifs à travers des interactions complexes entre la personne et l'environnement. Ainsi, les composantes internes et externes des personnes doivent être prises en compte dans les interventions ergothérapeutiques pour adopter une approche holistique, y compris dans les prises en charge concernant la problématique de l'ennui. En effet, selon l'ergothérapeute Marion Martin (2009), l'ennui semble être associé à la manière dont les individus réalisent leurs occupations quotidiennes.

Selon les rôles des ergothérapeutes décrits par Townsend & Polatajko (2013), ces professionnel·les de santé sont désigné·es pour accompagner les personnes vivant avec une maladie psychique à s'engager dans des activités significatives et à y performer. Plusieurs auteur·ices soutiennent que les ergothérapeutes jouent un rôle crucial dans la gestion de l'ennui (Marshall et al., 2020). En effet, les ergothérapeutes possèdent les compétences pour adapter et grader les activités afin de répondre au mieux aux besoins des individus (Bowser et al., 2018). De plus, iels jouent un rôle crucial dans l'engagement des patient·es dans des activités signifiantes (Marshall et al., 2020) et sont spécialisé·es pour identifier les opportunités permettant d'accroître le contrôle des individu·es sur leur engagement occupationnel (Farnworth et al., 2004 ; Steele et al., 2013).

Depuis maintenant une dizaine d'années, quelques études ont émergé mettant en avant le vécu des personnes hospitalisées dans des institutions psychiatriques (Bowser et al., 2018 ; Farnworth et al., 2004 ; Newell et al., 2012). Ces recherches ont mis en évidence un élément-clé qui impacterait le phénomène de l'ennui : l'environnement contraint. Lors d'une étude sur

des hommes âgés entre 20 et 50 ans, vivant avec une psychose dans un contexte médico-légal, Bowser et al (2018) ont appuyé cette hypothèse en concluant qu'un environnement restrictif serait un facteur contributif à l'ennui ressenti dans ce contexte de vie. Ces recherches renforcent l'hypothèse de Fahlman et al. (2013) expliquant qu'un sentiment de contrainte contribuerait à l'émergence de l'ennui. Effectivement, dans leur étude, Bowser et al. (2018) arrivent à la conclusion qu'un environnement restrictif tel que les institutions psychiatriques ne permettent pas d'accéder à des occupations ou des rôles signifiants et limite les responsabilités que les personnes ont. Dans ce sens, l'étude de Newell et al. (2012), portant sur 55 patient·es hospitalisé·es dans des services de psychiatrie aiguë, a mis en évidence que la tendance à l'ennui était négativement corrélée aux activités autonomes exercées dans le service. Cela soutient l'idée de l'importance de favoriser les activités autonomes dans les institutions psychiatriques, où l'environnement est contraint, pour diminuer l'ennui.

Cependant, bien que la notion d'environnement contraint soit validée par un bon nombre d'auteurices, en milieu institutionnel, la notion de sens derrière les activités proposées occupe une place primordiale et, selon Martin (2009), il ne suffirait pas de simplement proposer des activités aux gens pour éviter l'ennui. En effet, dans une étude qualitative de Martin (2006) explorant le vécu de l'ennui de dix participant·es de la population générale, la personne mentionnant ne jamais s'ennuyer était celle vivant dans l'endroit le plus restrictif (une résidence de soins), en se satisfaisant de plaisirs simples et en se contentant de peu dans son quotidien. En effet, Binnema (2004), dans une revue de la littérature qui s'intéresse aux liens existants entre l'ennui et la santé mentale dans des milieux psychiatriques, considère que l'ennui serait une réponse émotionnelle au manque de sens de la vie perçu par les patient·es. Dans leur étude, Fahlman et al. (2009) soutiennent cette hypothèse en trouvant une corrélation plus importante entre l'ennui et le sens de la vie qu'entre l'ennui et la dépression ou l'anxiété.

En termes de composants de l'activité, des tâches répétitives et peu stimulantes cognitivement, notamment dans les activités de travail, seraient des causes de l'ennui (Martin, 2006). Les impacts du travail en entreprise ont été étudiés dès le début du XX^{ème} siècle et ont permis d'appuyer qu'un travail monotone menait à de l'ennui (Münsterberg, 1913). Cependant, certaines tâches répétitives et automatisées ne seraient pas forcément ennuyantes lorsque le contexte permet de s'engager dans une autre tâche en même temps, comme discuter (Barbalet, 1999). En revanche, les tâches non automatisées, et qui exigent davantage sur le plan cognitif, n'induiraient pas d'ennui si la personne peut suffisamment maintenir son attention sur la tâche (Barbalet, 1999). À la suite de l'étude de 2006, Martin (2009) s'est questionnée sur la relation existante entre l'ennui et la capacité des personnes à être en pleine conscience dans le quotidien. Selon elle, la tendance à l'ennui serait liée à cette capacité de pleine

conscience lorsque l'attention d'une personne est engagée dans une activité, dans la même idée que la théorie du flow développée par l'auteur Csikszentmihalyi (1975). Le flow s'expérimenterait lorsque l'attention d'une personne serait engagée au maximum dans une activité, impliquant alors une perte de notion du temps et une absorption dans l'activité. Pour être en état de flow, les capacités d'une personne doivent être en totale adéquation avec les demandes d'une tâche ou activité et l'ennui surviendrait lorsque le niveau de demande est soit trop élevé, soit trop bas par rapport aux capacités de la personne (Csikszentmihalyi 1975, cité dans Davis, 1977). L'auteur considère qu'il existe plusieurs niveaux à l'état de flow en définissant les activités de « microflow », considérées comme non nécessaires pour la productivité de sa journée (par ex : gribouillage), mais permettant aux personnes de rééquilibrer leur quotidien en induisant cet état de flow par des activités les stimulant suffisamment sur le plan cognitif (Csikszentmihalyi 1975, cité dans Davis, 1977).

Les sphères de l'environnement et de l'occupation englobent donc les composantes externes de l'ennui, telles qu'un environnement restrictif ou des activités non-signifiantes, et l'état d'ennui serait induit par ces causes externes. Bien que les sphères de l'environnement et de l'occupation soient des domaines fondamentaux à investiguer dans les recherches ergothérapeutiques, elles sont indissociables de la sphère de la personne qui englobe cette identité forgée en fonction de la maladie ainsi que les processus mentaux liés à certaines pathologies telles que les troubles attentionnels. Plusieurs auteures mentionnent que les thérapeutes, notamment les ergothérapeutes, devraient prendre en compte autant les composantes internes que celles externes à l'ennui dans la prise en charge de ce phénomène (Steele et al., 2013 ; Newell et al., 2012). En s'intéressant à la manière dont ces composantes fonctionnent de manière individuelle puis comment elles interagissent entre elles, les ergothérapeutes peuvent alors garantir une approche holistique dans leurs interventions.

3 PROBLÉMATIQUE

Cette recension des écrits examine les études sur l'ennui, soulignant la prédominance des recherches expérimentales sur les études de terrain. La majorité des travaux explore les corrélations entre l'ennui et des facteurs internes, tels que des symptômes dépressifs (Isacescu et al., 2017 ; Sommers & Vodanovich, 2000), des comportements addictifs (Krotava & Todman, 2014 ; Lee et al., 2007 ; LePera, 2011 ; Mercer & Eastwood, 2010), agressifs (Havermans, 2015 ; Nederkoorn, 2016) ou impulsifs (Reid et al., 2011 ; Stickney et al., 1999), des troubles attentionnels (Danckert & Merrifield, 2018 ; Danckert & Allmann, 2005 ; Isacescu & Danckert, 2018) ou certaines psychopathologies (Goldberg et al., 2011).

Quelques études qualitatives documentent les vécus de diverses populations, telles que la population générale (Martin et al., 2006), les résident·es d'EMS (Baumann, 2013) et les personnes touchées par un trouble psychique (Bowser et al., 2018 ; Farnworth et al., 2004 ; Milbourn et al., 2015 ; Todman, 2003). Ces études mettent en évidence des facteurs externes de l'ennui, telles que les caractéristiques d'un contexte de vie contraignant (Bowser et al., 2018 ; Farnworth et al., 2004) et les activités non significantes (Farnworth et al., 2004 ; Martin et al., 2006). Elles soulignent le rôle des ergothérapeutes en identifiant les composantes essentielles à considérer dans la prise en charge des personnes touchées par l'ennui (Bowser et al., 2018 ; Farnworth et al., 2004 ; Newell et al., 2012 ; Marshall et al., 2020 ; Steele et al., 2013).

Cependant, ces études négligent les contextes communautaires du quotidien des personnes avec des troubles de santé mentale. L'étude de Dévaud et al. (2022) a permis de concevoir un modèle d'intervention ergothérapeutique pour la prise en charge de l'ennui en milieu hospitalier psychiatrique. Elle recommande de consacrer un travail au vécu des patients souffrant d'ennui afin d'enrichir la compréhension du phénomène et d'améliorer les pistes d'intervention. Cet approfondissement est essentiel, car peu d'études qualitatives documentent le vécu de cette population dans la communauté. Pour une approche holistique, les ergothérapeutes doivent comprendre les interactions entre les composantes internes et externes des individus. Analyser ces interactions dans un contexte écologique permet d'appréhender les interrelations entre la personne, son environnement et ses occupations.

Ainsi, ce travail explore l'expérience quotidienne de l'ennui vécue par des personnes avec des troubles psychiques, afin de mieux comprendre ce phénomène chez une population souvent affectée par ses conséquences. L'objectif de ce travail de Bachelor est d'explorer, de décrire et de saisir l'expérience vécue de l'ennui au quotidien chez des personnes bénéficiant ou ayant bénéficié d'un suivi thérapeutique dans la communauté pour des troubles psychiques, selon leur propre perspective.

4 MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

TYPE DE RECHERCHE

Ce travail de Bachelor vise à explorer le ressenti de l'ennui chez des personnes bénéficiant ou ayant bénéficié d'un suivi thérapeutique dans la communauté pour des troubles psychiques et vivant en Suisse Romande. L'intérêt de cette étude est d'explorer et de recueillir le vécu et le ressenti de ces personnes dans leur quotidien. En ce qui concerne le devis privilégié, une recherche qualitative descriptive interprétative est indiquée pour notre étude.

Les études qualitatives ont pour avantage d'apporter une exploration en profondeur de certains phénomènes spécifiques et complexes. Elles permettent ainsi d'étudier et d'analyser des comportements humains, le regard des personnes sur le vécu de leur situation de vie (RMTC, 2016) ainsi que des expériences individuelles de certains phénomènes (Kohn & Christiaens, 2014). Les études qualitatives se basent sur des données non-mesurables et donc non-quantifiables, tels des mots et des ressentis (Gallagher, 2014). Ces données sont souvent issues de l'observation directe de personnes ou de phénomènes et/ou au travers d'entretiens avec des participant·es. Les résultats de l'analyse des données d'études qualitatives permettent de mettre en évidence certaines tendances ou certains thèmes sur le sujet étudié (RMTC, 2016). Les études qualitatives peuvent également apporter des connaissances sur les besoins des usagers/ères en leur donnant la possibilité de s'exprimer plus librement que dans des études quantitatives (Kohn & Christiaens, 2014). La méthode qualitative descriptive interprétative a donc été choisie afin d'avoir une description précise et la plus complète possible des phénomènes vécus par les individu·es dans leur contexte écologique, de leur propre point de vue (Gallagher, 2014).

Gallagher (2020), en s'appuyant sur plusieurs études sur le sujet, explique que la recherche descriptive interprétative est la seule méthode permettant d'obtenir une description détaillée et holistique d'un phénomène dans son contexte naturel (Creswell et Poth, 2018; Denzin et Lincoln, 2018; Laperrière, 1997). Elle met l'accent sur la subjectivité humaine en prenant en compte le point de vue des chercheur·euses et des participant·es (Creswell et Poth, 2018; Denzin et Lincoln, 2018; Laperrière, 1997). Cette approche valorise la découverte, l'exploration et la quête de sens des phénomènes du point de vue des participants (Denzin et Lincoln, 2018).

La recherche descriptive interprétative répond à des préoccupations liées à la pratique professionnelle qui nécessitent une description interprétative issue d'un processus analytique. Par exemple, elle explore ce que les utilisatrice·s de services pensent et ressentent, leur

réalité quotidienne, leur expérience de santé et de maladie, leurs interactions avec les professionnel·les de santé, ainsi que l'expérience des clinicien·nes en tant que soignant·es ou thérapeutes (Miller et Crabtree, 2003).

Dans cette étude, cela se traduira par la recherche d'éventuels liens entre le vécu des personnes ressentant de l'ennui, leur environnement ou contexte dans lequel iels évoluent, leurs occupations ou d'autres potentiels facteurs. Les informations qui ressortent d'une étude qualitative descriptive interprétative viennent enrichir les connaissances d'un phénomène et sont utiles pour la compréhension de celui-ci (Gallagher, 2014). Dans le cas de notre sujet de recherche, il n'y a effectivement que peu de données accessibles sur l'ennui ressenti chez les patient·es en santé mentale en Suisse Romande. Les informations recueillies viendraient combler un manque de connaissances sur le phénomène de l'ennui.

PARTICIPANT·ES À L'ÉTUDE ET ÉCHANTILLONNAGE

Dans le cadre d'une étude qualitative et selon Savoie-Zajc (2007), il est essentiel de recruter des personnes qui ont vécu une expérience réelle du phénomène étudié. (Savoie-Zajc, 2007). C'est pourquoi les critères suivants ont été définis pour l'échantillonnage de l'étude. Il est composé de personnes bénéficiant ou ayant bénéficié de suivi thérapeutique dans la communauté pour des troubles psychiques en ergothérapie et/ou en psychologie. Les critères d'inclusion pour les entretiens individuels sont d'être âgé·es entre 18 et 64 ans, de parler et comprendre le français et de ressentir de l'ennui. Pour ce qui est des critères d'exclusion, les participant·es ne doivent pas être hospitalisé·es au moment de l'étude, ne pas vivre en institution et avoir la capacité de participer à l'étude, par exemple ne pas avoir de troubles cognitifs graves ou être en décompensation psychique.

Le type d'échantillonnage a été tout d'abord de convenance car les participant·es ont été sélectionné·es selon leur volonté, mais il a été également critérié car chaque personne devait répondre aux critères susmentionnés, permettant ainsi de garantir la qualité de l'échantillon (Miles & Huberman, 2003, p.60). Concernant le nombre de participant·es, Savoie-Zajc (2007) explique qu'il est difficile de le déterminer précisément en recherche qualitative, car aucune statistique ne permet de recommander un nombre minimum, contrairement aux études quantitatives. Cependant, Creswell (2007) conseillerait un maximum de dix participant·es pour des entretiens individuels dans le cas des recherches phénoménologiques. Ce nombre resterait toutefois arbitraire car il n'existe aucune règle à ce sujet (Savoie-Zaic, 2007). Dans l'optique d'obtenir une large variété dans les données récoltées, tout en étant apte à les analyser de manière efficiente dans un temps donné, le nombre de six participant·es a été choisi afin de viser la saturation des données. En ce qui concerne le recrutement, les

participant-es ont été sélectionné-es selon les critères d'inclusion et d'exclusion précédemment cités par les trois étudiant-es réalisant ce travail. Les annexes A et B ont servi de support pour ce recrutement. La participation à l'étude s'est faite sur une base volontaire.

MÉTHODE DE RÉCOLTE DES DONNÉES ET PASSATION

Selon Baribeau et Royer (2012), les entretiens individuels sont particulièrement adaptés pour recueillir de manière détaillée et complète les expériences, les points de vue, les avis et les connaissances personnelles des individus grâce à des échanges approfondis entre la personne interrogée et la chercheur-euse. Durant l'étude, les entretiens individuels ont permis aux participant-es de s'exprimer librement, sans être influencé-es par les discours de leurs pair-es. Les entretiens individuels que les trois étudiant-es ont menés ont ainsi permis d'explorer en profondeur et de recueillir les vécus et les expériences des participant-es concernant l'ennui ressenti au quotidien.

Dans le cadre de cette étude, il a été décidé de faire des entretiens non-directifs / libres. Ce type d'entretien permet de récolter la pensée des participant-es de manière approfondie et favorise leur liberté dans les informations fournies sur la thématique de l'ennui ressenti. En effet, selon Magioglou (2008), la liberté d'expression qui est donnée aux participant-es influence le degré de détails partagés lors des entretiens. L'usage d'un entretien individuel non-directif dans cette étude a permis de restreindre le moins possible les réponses des participant-es, comme cela pourrait être le cas avec d'autres méthodes de récolte de données.

L'entretien non-directif avait la particularité de ne pas suivre un schéma de questions définies à l'avance. À la place, les responsables de l'étude ne posaient qu'une seule question ouverte sur le thème de l'étude au début de l'entretien (Duchesne, 2000). Dans le cadre de cette étude, la question était « Racontez-moi le collage que vous avez réalisé, en lien avec votre vécu de l'ennui. » Par la suite, la personne qui dirigeait l'entretien utilisait la relance, soit pour recadrer les échanges sur le thème de l'étude, soit pour permettre à l'individu-e de développer ou étoffer sa réponse (Duchesne, 2000). L'étudiant-e qui interrogeait les participant-es veillait à ne pas favoriser ou orienter leurs propos et s'assurait que ces derniers/ères puissent s'exprimer librement sur le thème sans être influencé-es d'une quelconque manière (Boutin, 2019).

Tout d'abord, un premier contact téléphonique a été établi avec chaque participant-e pour expliquer les conditions de participation et le déroulement de l'entretien. Un délai de trois jours de réflexion a ensuite été accordé, après quoi les participant-es ont confirmé leur participation par téléphone ou e-mail. Ensuite, le lieu et la date de l'entretien ont été fixés d'un

commun accord, et un mail contenant les informations générales de l'étude (annexe D) ainsi que la déclaration de consentement (annexe E) a été envoyé.

Chaque entretien a commencé par une ré-explication du déroulement, suivi du consentement oral de la personne et de la signature de la déclaration de consentement écrite pour participation à la recherche. Puis, les données de chaque participant·es ont été recueillies de la manière suivante :

1. Un questionnaire sociodémographique et clinique (Annexe F)
2. La réalisation du collage
3. Un entretien individuel approfondi

Au début de la rencontre, le questionnaire a été complété oralement par chaque participant·e sur différentes caractéristiques sociodémographiques. Il contient des questions précises liées à l'âge, le genre, l'état civil, l'environnement social, le statut d'emploi (annexe F).

Holmes & Bauer (1970) ont développé le collage en tant que méthode projective dans le domaine de la psychiatrie. Selon Williams (2000), l'art, sous différentes formes, est utilisé depuis de nombreuses années comme activité thérapeutique pour aider à l'expression personnelle et à la communication des sentiments. Elle est alors indiquée dans le domaine de la santé mentale, où l'expression de pensées profondes et d'influences émotionnelles peut être difficile à verbaliser. La réalisation du collage permet d'obtenir un support riche de détails sur lesquels approfondir ensuite la discussion (Sturgess, 1983). Dans nos interviews, le collage a servi de facilitateur car il permet une plus grande liberté d'expression et une pression moins directe sur l'individu·e lorsqu'il relate ses expériences (Williams, 2000). De plus, cette méthode projective a l'avantage d'être un médium non menaçant, car l'individu n'a pas besoin de se sentir « artiste » pour produire celui-ci, les images sont déjà disponibles, l'individu·e les prend et les met en scène (Williams, 2000). Les auteurices se sont appuyés sur ces éléments pour choisir le collage comme mode d'entretien.

La production du collage est inspirée des recommandations de Lerner (1982). Les participants·es avaient à disposition une paire de ciseaux, des papiers cartonnés de différentes couleurs et de grandes tailles, de la colle et dix magazines de différents thèmes. Ensuite, la personne a été invitée à commencer son collage avec la phrase suivante : « Nous vous invitons à choisir dix images qui vous accrochent lorsque vous songez à l'ennui que vous pouvez vivre au quotidien et à les coller sur le carton de votre choix ». Le collage de chaque participant·e est gardé et mis en annexe (annexe H) au travail de Bachelor.

Pour chaque entretien, deux enquêtrice·s étaient présent·es. Les rôles de chacun·e ont été déterminés à l'avance. Un·e des deux a mené le début de l'entretien et donné les consignes pour le collage. Puis, les deux étudiant·es ont observé la participant·e durant le temps de création et ont pris des notes sur les indices corporels ou tout autre événement estimé important.

Une fois le collage réalisé, un entretien non-directif d'une quarantaine de minutes a été effectué auprès de chaque participant·e. Ce dernier a pour but de saisir l'expérience subjective de l'ennui des sujets dans leur quotidien. Ensuite, lors de l'entretien, l'ensemble de la discussion a été enregistré au moyen d'un dictaphone et de l'application dictaphone d'un téléphone portable. Un·e étudiant·e menait l'entretien pendant que l'autre observait et prenait des notes sur le langage non verbal ou d'autres informations considérées comme importantes.

Selon Duchesne (2020), il est crucial que l'enquêtrice laisse des temps de silence dans ce type d'entretien pour permettre à l'interviewé·e de réfléchir et d'approfondir sa pensée. Cependant, l'enquêtrice doit intervenir si un silence inconfortable s'installe, car cela pourrait créer un climat d'inquiétude. Duchesne (2020) identifie deux éléments essentiels de la technique non-directive : la relance et la consigne. La consigne est capitale car elle définit les contours de l'entretien, devant être claire, contenir les mots-clés du sujet de recherche, et diriger la réflexion sans influencer l'interviewé·e (Simonot, 1979). La relance permet d'approfondir la réflexion du sujet interviewé, mais l'enquêtrice doit éviter de dévoiler ses propres attentes ou intérêts. La reformulation est alors privilégiée pour ne pas orienter les questions et les réponses, permettant à l'interviewé·e d'entendre sa réflexion, de la reprendre, de l'approfondir ou de la modifier.

Lors de l'entretien, les étudiant·es ont appliqué les apports théoriques qui précèdent pour cadrer et approfondir l'entretien, avec le collage comme facilitateur. En effet, iels ont, dans chaque entretien, utilisé la relance afin d'inciter la personne interviewée à aller le plus loin possible dans sa réflexion. Le collage a véritablement rempli sa fonction de facilitateur, permettant aux trois étudiant·es de s'y référer pour relancer la discussion lors des moments de flottement.

Un guide d'observation (Annexe C) a été utilisé par les étudiant·es pour les soutenir pendant les entretiens. Ce guide comprend les différents éléments qu'iels voulaient observer lors de la création du collage, ainsi que quelques questions de relance à utiliser en cas de besoin. Cependant, iels ont rarement eu recours à ces questions, ayant pu recueillir suffisamment d'informations grâce aux relances et reformulations spontanées.

MÉTHODE D'ANALYSE DES DONNÉES

Après avoir effectué les interviews, les trois étudiant·es rédigeant ce travail de Bachelor ont commencé par retranscrire fidèlement et précisément les entretiens. Les retranscriptions sont essentielles pour pouvoir analyser les données thématiquement par la suite (Gallagher, 2014). Pour l'analyse des données, ce travail s'est basé sur les recommandations de Gallagher (2014) pour un design descriptif interprétatif, qui se découpe en trois étapes. Les trois étudiant·es se sont réuni·es et ont chacun·e lu l'entretien le plus complexe et complet. Iels l'ont analysé de manière indépendante et à l'aveugle pour identifier les thèmes pertinents. Ensuite, iels ont comparé leurs analyses pour évaluer la concordance des thèmes identifiés. Il s'est avéré qu'iels avaient 80 pour cent de concordance, ce qui était suffisant pour créer une grille d'analyse par thématique. Chaque étudiant·e a ensuite analysé et thématiqué les données individuellement. Cette première étape est appelée « condensation des données » (Gallagher, 2014).

La deuxième étape, la présentation des données, a mis en évidence les relations entre les thèmes, approfondissant ainsi la description. Cela a permis une compréhension interprétative et globale du phénomène étudié, conformément au design de recherche choisi (Gallagher, 2014). Pour ce faire, les étudiant·es ont utilisé diverses techniques visuelles, telles que des schémas et des cartes mentales.

Enfin, l'élaboration et la vérification des conclusions ont découlé d'une compréhension globale des données analysées (Gallagher, 2014). Les trois étudiant·es ont atteint leur objectif lorsque qu'iels étaient tous d'accord sur leurs points de vue respectifs et que toutes les données avaient été intégrées dans leur schéma.

CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES

Les mesures suivantes ont été établies selon le code d'éthique de la recherche écrit en février 2008 par le groupe romand de coordination Travail de Bachelor :

Chaque participant·e a été invité·e à signer une déclaration de consentement (voir Annexe E) qui lui explique l'objectif de l'étude ainsi que nos attentes pour les participant·es. Les mesures pour assurer la confidentialité et l'anonymat sont également décrites dans ce document. En outre, ce formulaire a informé les participant·es de leur droit de se retirer à tout moment sans fournir de justification pour mettre fin à leur participation.

Toutes les précautions nécessaires ont été prises pour garantir que les participant·es signent le formulaire de consentement en toute liberté et en ayant une compréhension claire de leur participation à l'étude. La préservation de la confidentialité est une considération

primordiale et, pour cela, des stratégies ont été mises en place pour préserver l'anonymat des participant·es de l'étude. Tout d'abord, les noms des participant·es ont été anonymisés au travers d'un nom d'emprunt choisi par chaque participant·e au début de chaque entretien. Les trois étudiant·es ont également porté une attention particulière afin que les enregistrements audios ne mentionnent pas les noms des participant·es. De plus, uniquement les membres du travail de Bachelor ont accès aux données enregistrées par les dictaphones.

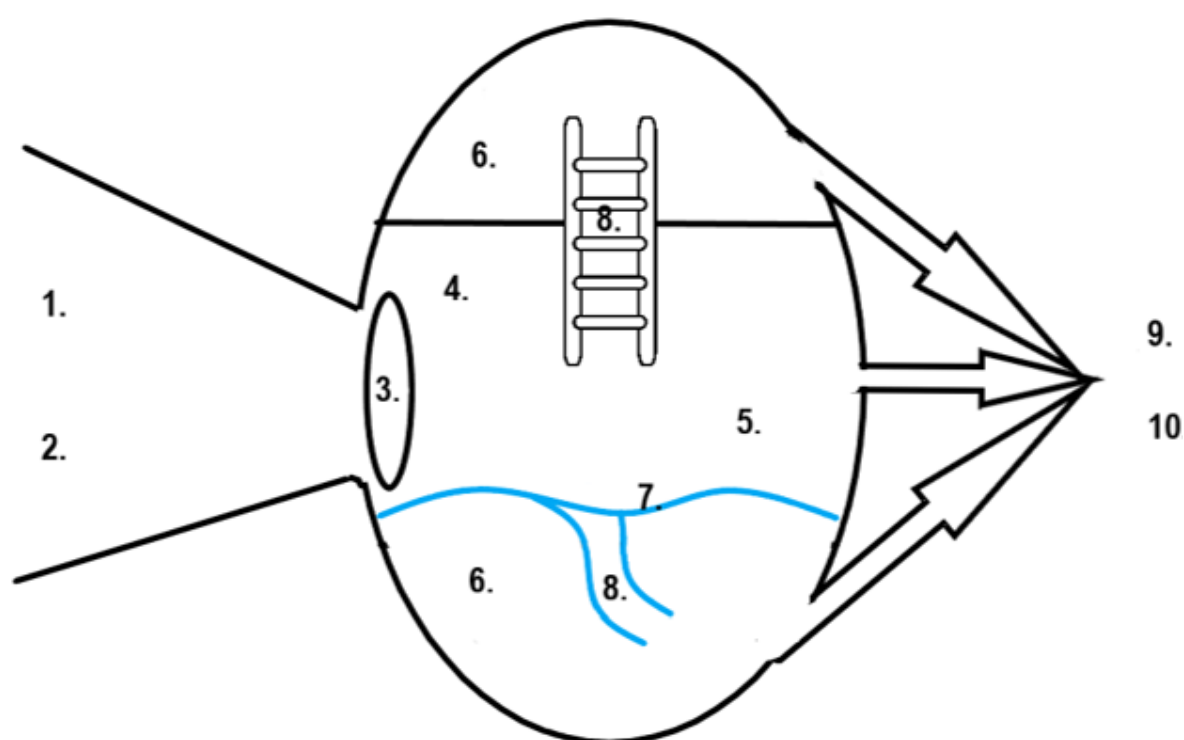
5 RÉSULTATS

Au total, six participant·es ont accepté de participer au projet. Les participant·es bénéficient ou ont bénéficié de suivi thérapeutique dans la communauté pour des troubles psychiques en ergothérapie et/ou en psychologie. Cinq participantes se définissent de genre féminin et utilisent le pronom « elle », et la sixième personne se définit comme *genderfluid*, et utilise les pronoms il, elle et iel.

Participant·es	Genre	Âges (années)	Lieu de résidence	Statut d'emploi
P.1	Femme	55-59	Urbain	Temps partiel
P.2	Femme	55-59	Urbain	Sans emploi
P.3	Femme	60-65	Urbain	Sans emploi
P.4	Femme	45-59	Urbain	Temps partiel
P.5	Femme	25-29	Urbain	Temps plein
P.6	Fluide	25-29	Urbain	Etude + temps partiel

Tableau 1 : Caractéristiques des participant·es

Suite à l'analyse de contenu des entretiens, 84 thèmes relatifs au vécu et à la signification de l'ennui ont été identifiés. Dix thèmes principaux (Annexe G) ont été dégagés à partir des similitudes thématiques trouvées au sein des entretiens ainsi qu'un fort niveau d'accord (plus de 80%) entre les trois étudiant-es. Parallèlement, un schéma représentatif du processus de l'ennui a été élaboré. Ce schéma comprend un ovale central représentant l'ennui qui est subdivisé en trois niveaux. La partie du haut représente une perception plutôt positive de l'ennui, la partie centrale correspond à un ennui vécu quotidiennement, et, finalement, la partie du bas représente un ennui plus sombre et intense. Ensuite, divers processus de résistance et de choix, conscients ou non, ont été identifiés au sein de cette sphère de l'ennui. Finalement, les facteurs intrinsèques et extrinsèques qui influencent l'entrée et la sortie de l'ennui se trouvent sur les deux bords extérieurs de la sphère.



- | | |
|---|---|
| 1. Entrée dans l'ennui intrinsèque | 2. Entrée dans l'ennui extrinsèque |
| 3. Tout faire pour ne pas entrer dans l'ennui | 4. Représentation de l'ennui |
| 5. Vécu de l'ennui | 6. La déconnexion pour ne plus ressentir de l'ennui |
| 7. Rester à flot dans l'ennui | 8. Dualité de l'ennui : choisi ou subi |
| 9. Sortie de l'ennui intrinsèque | 10. Sortie dans l'ennui extrinsèque |

Image 2 : Schéma du processus de l'ennui

5.1 ENTRÉE DANS L'ENNUI INTRINSÈQUE

Les participant·es ont toutes décrit plusieurs éléments qui les conduisaient à entrer dans l'ennui. Une partie de ces éléments était reliée à des facteurs personnels intrinsèques aux participant·es. Certain·es ont mentionné des problèmes physiques comme un handicap qui pouvait les mener à l'ennui. D'autres ont rapporté des difficultés attentionnelles ou de mémoire conduisant également à entrer dans l'ennui.

« [...] tant qu'on n'a pas accepté son handicap ou ses problèmes internes, ça peut aller long. Donc l'ennui s'installe. » (P.3)

Une autre participante a mentionné que des maladies psychiques contribuaient également à rentrer dans l'ennui. Elle avait identifié que son état dépressif agissait comme une porte d'entrée vers l'ennui.

« C'est justement quand je suis en dépression que je m'ennuie. » (P.1).

La motivation et la capacité à se mettre en activité jouent aussi un rôle important dans le ressenti de l'ennui. Des participant·es ont révélé commencer à ressentir de l'ennui lorsqu'ils se trouvent dans une situation peu motivante. De plus, la difficulté à se mettre en action pour faire des activités provoque un sentiment d'ennui.

« Si je n'étais pas déjà motivé·e par la chose en question je sais que là ça va être la porte d'entrée pour que je m'ennuie plus. » (P.6)

5.2 ENTRÉE DANS L'ENNUI EXTRINSÈQUE

Cette thématique intègre les éléments externes aux participant·es qui les conduisent à entrer dans un état d'ennui.

Plusieurs participant·es ont mentionné des événements externes à leur personne qui les ont conduit·es à entrer dans l'ennui. Certaines d'entre elles ont identifié la perte de productivité comme source d'ennui, comme la perte d'un travail ou la mise à l'assurance invalidité (AI).

« Et puis il [l'ennui] est ravivé par la mise à l'AI, par la mise à l'invalidité c'est horrible voilà. » (P.2)

À l'inverse, une des participant·es décrivait le travail comme un ennui forcé dans lequel elle doit se plonger au quotidien

« J'ai très peu de moments où vraiment je m'ennuie. Peut-être dans des choses concrètes où justement je suis obligée de m'ennuyer. Par exemple dans des tâches au travail [...]. » (P.5)

Certain·es avaient une vision négative de l'environnement qui les entoure, les poussant dans l'ennui. Une participante décrivait le monde comme futile et ennuyant, n'y voyant que peu de choses positives. Un·e autre trouvait qu'un quotidien répétitif était une source d'ennui.

« Je m'ennuie quand même passablement au travail, comme si ce n'était pas assez stimulant, quand c'est trop répétitif. Même si c'est productif, il y a quelque chose de pas stimulant. » (P.6)

Une autre participante a mentionné que le fait d'être seul·e apportait de l'ennui, la solitude jouerait donc également un rôle.

« [...] ça peut être ennuyeux parce que déjà un elle est seule [...]. La solitude amène l'ennui » (P.3)

En revanche, le fait d'être accompagné·e ou de participer à une activité sociale n'est pas une garantie de ne pas s'ennuyer. Un·e participant·e a rapporté qu'il lui arrivait de s'ennuyer dans un contexte social et que le fait d'être entouré·e ne l'empêchait pas de s'ennuyer si la situation n'était pas stimulante. Une autre participante mentionnait même que les attentes sociales, notamment la consommation, vivre des expériences, gagner de l'argent étaient pour elle des contraintes qui finissaient par l'écraser et lui procurer un sentiment d'ennui.

« Au final, il y a un peu cette présence sans être en présence, même quand on est entouré. J'arrive à m'ennuyer dans les contextes sociaux assez facilement. Si ce n'est pas stimulant ou si ce n'est pas intéressant, je m'ennuie ». (P.6)

Les participant·es identifiaient aussi que le fait de ne pas être stimulé·e les poussait à entrer dans un état d'ennui. Certain·es mentionnaient que ce caractère non stimulant, ajouté à une certaine répétitivité, était un facteur qui les poussait à s'ennuyer. D'autres parlaient de l'attente de quelque chose qui pourrait arriver. Une participante exprimait le fait qu'elle aimerait que ce quelque chose vienne la stimuler mais que cela n'arrivait pas.

« On dirait qu'elle est dans l'attente de quelque chose qui ne vient pas en fait, quand on s'ennuie on aimerait bien quelque chose qui nous stimule et puis souvent ça ne vient pas. » (P.1)

5.3 TOUT FAIRE POUR NE PAS ENTRER DANS L'ENNUI

Plusieurs participant·es ont développé des stratégies d'évitement ou de résistance, conscientisées ou non, pour lutter contre l'ennui. Ces stratégies sont mises en œuvre pour prévenir l'ennui, soit dès les premiers signes de celui, soit même en anticipation de son arrivée.

Plusieurs participant·es ont évoqué essayer de se remplir la tête d'idées, de scénarios, de pensées afin de ne pas laisser l'ennui s'installer. Cela peut même être des pensées qui sont anxiogènes, tant qu'elles réussissent à remplir ce moment et repousser une entrée dans l'ennui. Une participante identifie qu'elle utilise l'hyperstimulation afin de contrer l'ennui en s'obligeant à penser constamment pour occuper son cerveau.

« [...] pour contrer l'ennui il y a beaucoup ce truc d'hyperstimulation, de nécessité de se sentir stimulé, je pense que mon cerveau il essaie de pallier à ça en faisant que penser pour le coup. [...] Je pense que c'est aussi un cycle où l'hyperstimulation mène à l'hyperstimulation tout le temps. Ça fait que mon corps et mon esprit sont dans un mode où il n'y a pas d'autre modalité possible. Et l'autre modalité, c'est je ne sais pas, quelque chose de pire que de l'anxiété. [...] J'ai l'impression que c'est un peu une manière de me raccrocher à la réalité, pour le coup, d'être stimulée » (P.5)

Avoir des rendez-vous et des thérapies a aussi été indiqué comme un moyen de combattre l'entrée dans l'ennui. Ainsi avoir des rendez-vous médicaux ou de thérapies avec une certaine régularité permettait de moins ressentir d'ennui.

« J'ai eu deux cancers donc j'étais dans une hyperactivité, il fallait aller à l'hôpital, j'allais travailler, donc ça remplit quand même, c'est très intense, et puis là je vais mieux, je suis en rémission donc en même temps l'hôpital c'est fini, il y a beaucoup de choses qui se sont arrêtées donc ça a gonflé le vide. » (P.2)

5.4 REPRÉSENTATION DE L'ENNUI

Les participant·es de cette étude ont évoqué de multiples représentations de l'ennui. Iels se rejoignent sur le fait que leur manière de se le représenter est majoritairement négative. Cela représente aussi l'état que les personnes ressentent lorsqu'elles sont dans l'ennui.

Une des représentations qui est revenue fréquemment chez les participant·es était l'ennui perçu comme un vide ou un trou dans lequel on attend de pouvoir en sortir, sans pouvoir avancer.

« Parce que l'ennui en fait ce sont des moments vides, où on ne peut pas construire des choses, on est dans l'attente en fait. » (P.1)

Des représentations en lien avec ce vide ont été évoquées comme la vision d'un *no man's land* dans lequel il est difficile de se repérer, ou d'un désert duquel on n'en sort péniblement, faisant écho au sentiment de vide mentionné précédemment. Un·e des participant·es allant même jusqu'à comparer l'ennui et le vide ressenti à la mort.

« Dans sa globalité, je trouve, l'ennui c'est un peu comme un no man's land, un lieu de non-dit où tu divagues entre pas mal de choses. [...] Là ça rejoint le lieu de non-dit où on ne sait pas vraiment où on est des fois. » (P.6)

« [...] C'est un peu l'image que j'ai de l'ennui, c'est quelque chose de désertique, sans vie. Il n'y a pas d'humain, c'est assez aride. Et c'est vaste, parce que je le retrouve sur plusieurs plans. Justement que je sois seul, que je sois accompagné, que je fasse des choses, que je n'en fasse pas. C'est aussi pour ça qu'il y a plein de chemins. [...] C'est assez sombre aussi. » (P.6)

Une des participant·es évoquait pour elle un parallèle entre l'ennui et le sentiment de répétitivité, illustrant cela par des paysages, des lieux et des caractéristiques qui se répètent.

« [...] une autoroute infinie, toute droite, dans un paysage, peut-être avec des maisons, qui ne s'arrêtent pas pendant des kilomètres. [...]. Gris, répétitifs et tout droit sans qu'il ne se passe rien. » (P.4)

Le passage du calme ou du vide à celui de la tempête a aussi été une manière d'illustrer l'ennui. Représentant cet état par des moments de silence ou peu mouvementés, entrecoupés de moment de grande agitation décrits comme chaotiques.

« [...] qui m'évoquent du silence mais en même temps quelque chose d'assez chaotique, par exemple un peu un truc d'ouragan [...] et puis aussi ce que ça pourrait représenter normalement l'ennui, des moments de calme et de vide qui en fait sont interrompus par des choses très lourdes, chargées et mouvementées. » (P.5)

L'une des participant·es y voyait un élément de destruction qui envahie et tue sur son passage.

« C'est du pétrole dans la mer, qui va détruire les poissons, il remplit la mer, c'est le vide plein. Pour moi ce n'est pas un vide ici, c'est un trop plein et c'est plutôt l'aspect du pétrole qui va faire crever les animaux, d'ailleurs ces fleurs sont peut-être des fleurs de deuil [...] pour leur faire un hommage, un rituel comme quand on apporte des fleurs aux morts finalement. » (P.2)

Enfin, la métaphore de l'eau a été utilisée comme représentation pour évoquer le fait que la participante essayait de rester à flot pour ne pas sombrer ou plonger dans l'ennui, voyant l'eau et la pratique du bateau comme un échappatoire à l'ennui mais aussi qu'il était possible de tomber dans cette eau représentant l'ennui et de couler dans celui-ci.

« Les plus belles vacances que j'ai passées, c'est sur un voilier à l'époque. Et ça, c'est vraiment échapper contre l'ennui. [...] voir cette immensité d'eau devant soi, il n'y a pas

de bateau il n'y a rien donc ça peut être source d'ennui. [...] C'est à soi-même d'être vigilante et de ne pas plonger là-dedans [dans l'ennui] » (P.3)

Malgré toutes ces représentations négatives de l'ennui, un·e des participant·es a tout de même mentionné que l'ennui n'était pas complètement négatif pour iel et qu'une partie de cet ennui pouvait même être joyeux et amusant.

« Il y a quand même une forme de joie, des fois quand je m'ennuie avec des gens je trouve que mes pensées sont plus drôles que la situation. C'est pas forcément quelque chose de négatif, même si ça reste du 70% où c'est négatif et le reste où il y a quand même une forme d'amusement. » (P.6)

5.5 LES RESENTIS VÉCUS DURANT L'ENNUI

Cette section décrit les différentes manières dont l'ennui est vécu par les participant·es, à un niveau interne, notamment cognitif, émotionnel et physique.

De nombreux·ses participant·es ont évoqué un rapport au temps altéré lorsqu'ils se trouvaient dans un état d'ennui. Certain·es se trouvaient comme figé·es dans l'ennui et une autre évoquait un sentiment où il y avait comme une distorsion du temps qui se produisait lors de ses périodes d'ennui.

« Il y a un rapport au temps qui est hyper particulier je trouve, durant l'ennui ». (P.6)

Plusieurs participant·es ont également mentionné la difficulté à déterminer ce qu'ils voulaient réellement faire lorsqu'ils se trouvaient en phase d'ennui. Souvent, iels ressentaient une perte d'intérêt pour être actifs/ves, allant parfois jusqu'à ne plus avoir envie de cuisiner ou de manger, comme l'a signalé l'une des participant·es. Ces moments d'ennui et d'inactivité étaient également associés à de l'anxiété, révélant un lien avec un sentiment de vide.

« J'associe l'ennui à de l'anxiété parce que c'est les moments de vide qui font que j'essaie de les remplir, et ça me submerge, [...] ça peut potentiellement ne pas me stimuler d'aller par exemple marcher, ou juste je suis en freeze mode, je ne peux juste pas bouger » (P.5)

Pour plusieurs participant·es, l'état d'ennui leur provoquait des cogitations, notamment sur des moyens pour sortir de l'ennui, ne débouchant souvent sur rien du tout. Cela les menait aussi à beaucoup ressasser dans leurs têtes des questions sans arriver à avoir de réponses.

« Je ne sais pas si on peut dire que c'est de la réflexion, c'est plutôt du ressassement, parce que c'est toujours les mêmes questions qui se trouvent sans réponse. » (P.1)

Les participant·es ont partagé plusieurs sentiments dérangeants associés à l'ennui. Iels ont décrit une sensation de fatigue, un sentiment d'inutilité dans la vie, des questionnements sur le sens de celle-ci, et une culpabilité en lien avec l'ennui perçu négativement par la société. Une participante a mentionné que s'ennuyer pouvait rendre les personnes peu attractives aux yeux des autres. De plus, le sentiment d'insatisfaction de se retrouver dans cet état d'ennui était également présent.

« Quand je ressens de l'ennui, je ressens un fort sentiment d'insatisfaction [...]. » (P.4)

Une participante allant jusqu'à évoquer qu'elle ressentait de la douleur lorsqu'elle s'ennuyait à son travail dans lequel elle n'a pas beaucoup de stimulation.

« [...] je vois que je ne suis pas stimulée du coup c'est vraiment douloureux en général. L'ennui c'est douloureux je pense, pour le coup. J'ai l'impression que ça ne m'apporte rien ». (P.5)

La plupart des participant·es décrivent l'ennui comme un état qui se vit seul. À plusieurs reprises, iels font le lien entre la solitude et l'état d'ennui. Dans ce verbatim par exemple, la participante illustre, à l'aide de différents groupes sociaux, le lien entre des activités solitaires et l'ennui.

« Les écrivains sont quand même des gens seuls, les peintres aussi, bien sûr il y a des groupes d'artistes, même d'écriture, mais c'est quand même lié à l'ennui, la solitude quand même. » (P.2)

5.6 LA DECONNEXION POUR NE PLUS RESSENTIR DE L'ENNUI

Ce thème met en avant les moments exempts d'ennui et les moyens utilisés pour ne pas le ressentir. En effet, il est ressorti de plusieurs entretiens que le corps et l'esprit pouvaient se mettre dans un état ne permettant pas de fuir l'ennui mais de ne tout simplement plus pouvoir y penser, et donc d'oublier durant un instant l'inconfort du vécu de l'ennui.

L'un des moyens mentionné à plusieurs reprises pour se déconnecter et ne plus ressentir d'ennui était le sommeil. Les participant·es ont identifié qu'iels utilisaient le sommeil pour échapper à l'ennui et parfois pour remplir leur journée, s'assurant de cette manière de faire une pause dans leur moment d'ennui.

« Donc je remplis une partie de ma journée par le sommeil, ce sont justement des moments où on ne ressent pas l'ennui, on ne sent rien donc on nie l'ennui ». (P.1)

Une des participantes décrit de nombreuses stratégies pour éviter l'ennui, mais lorsque celui-ci prend le dessus, elle ressent une perte de contrôle. Il est également intéressant de noter

qu'à ce moment-là, elle se dissocie pour se couper de l'ennui, comme si c'était un état qu'elle ne pouvait pas supporter.

« J'ai beaucoup utilisé le fait de déchirer [dans le collage], pour signifier que ça [l'ennui] vient d'un coup. Et que ce n'est pas quelque chose de bien défini et qui repart assez vite [...] et puis les moments d'ennui pour moi ça représente souvent des phases de dissociation très fortes où juste je remplis les choses de rien. [...] J'ai un très fort mécanisme de dissociation, et du coup quand je m'ennuie et que je fais mes tâches, je n'y pense pas. Ça fonctionne, mais ça fait que je ne me rappelle pas de ce que j'ai fait forcément. Il y a plein d'exams aussi que j'ai fait où je ne me souviens pas, parce que je les ai faits automatiquement, parce que ce n'étaient pas des trucs qui me stimulaient. »
(P.5)

5.7 RESTER À FLOT

La plupart de nos participant·es parlent de stratégies de résistance qui surviennent lorsque l'ennui est présent. Iels trouvent des stratégies pour rester à flot et ne pas sombrer ou tomber plus profondément dans un ennui foncièrement très négatif.

« Donc c'est à soi-même d'être vigilante et de ne pas plonger là-dedans [dans l'ennui]. Il faut faire en sorte de ne pas plonger, de rester à flot, que tout se passe bien, que les journées soient remplies [...]. » (P.3)

Beaucoup de participant·es ont mentionné que les « junk activities » faisaient partie des stratégies pour rester à flot et contrôler leur ennui. Pour une d'entre elles, cela se traduisait par une plus grande tendance à combler cet ennui avec ses addictions.

« L'ennui, ça appelle beaucoup à l'addiction chez moi ». (P.6)

D'autres se plongeaient dans le shopping en ligne, dans des activités créatrices ou dans l'utilisation de leur smartphone et des réseaux sociaux.

« [...] ou alors je commande des trucs sur internet. Je commande beaucoup de choses. [...] des fois j'ai l'impression aussi cette envie d'acheter aussi est-ce que c'est une façon de chercher à tuer l'ennui. » (P.4)

Parfois, le but n'était que de remplir la journée avec des activités pour combler cet état d'ennui et de ne pas y penser. Une des participant·es évoque même qu'elle comblait sa journée avec des activités ennuyeuses mais qui l'aidaient tout de même à passer le temps.

« Et puis l'ennui je le comble par des choses extrêmement ennuyeuses, c'est-à-dire de regarder des films qui sont assez sans intérêt, ce n'est pas des films que je regarderais si je me sentais bien mais c'est juste pour passer le temps. » (P.1)

À contrario, pour certain-es participant-es les activités de distraction citées précédemment ne fonctionnent pas. Celles-ci ne leur permettent pas de rester à flot.

« [...] si je suis dans un moment où j'ai de l'ennui, ou je suis un peu dans une phase comme ça, ce n'est pas pour moi une solution de me mettre devant un film. » (P.4)

Des participant-es mentionnaient aussi que la recherche de ce qui les motivait permettait de pouvoir éviter l'ennui, et aussi la possibilité d'organiser et de structurer leur quotidien permettait de contrôler cet ennui.

« Et puis découvrir qui l'on est vraiment je pense que ça c'est pour moi quelque chose qui aide à lutter contre l'ennui d'essayer justement de comprendre [...] comment on fonctionne [...] » (P.4)

5.8 DUALITE DE L'ENNUI : CHOISI OU SUBI

Ce thème montre la notion de choix/de contrôle liée à la manière dont l'ennui va être vécu. Pour la majorité des participant-es, il y a la notion que l'ennui est vécu « à flot », comme expliqué au thème sept, puis des moments décrit par les participant-es comme la sensation de s'enfoncer encore plus dans l'ennui, de tomber dedans ou d'y plonger. Pour deux participant-es, il y aurait une notion de choix et de contrôle dans cet ennui, soit d'aller chercher des choses inconfortables, soit d'aller dans un ennui choisi et confortable, rendu malgré tout inconfortable par des contraintes sociétales.

Certain-es évoquaient leur choix de ne pas subir l'ennui ou au moins de le vivre de la manière la plus positive possible. Une autre participante illustre cette notion de choix par l'image d'une échelle que l'on peut gravir ou descendre. Une autre encore évoquait que c'était une opportunité d'explorer son ennui et de choisir de s'y plonger même si cela devait faire ressortir du négatif.

« Il y a plusieurs directions je trouve dans l'ennui, d'où le fait qu'après il y a une échelle, ou soit tu peux descendre encore plus profond, ou soit en sortir, c'est un peu à double tranchant. [...] Des fois je me consacre à l'ennui, je sais que je ne fais rien, je regarde un mur et voilà. [...] Du coup, là, c'est moi qui monte dans l'échelle. Et des fois, c'est plus les situations qui font que je descends dans l'échelle. » (P.6)

« [...] moi je me vois comme ça aussi, comme une exploratrice, c'est-à-dire que, dans ce vide, dans ces trous, je rentre et je vais essayer de comprendre ma vie, tout quoi. Même les pires choses, même les idées les plus noires et ben je vais aller voir. Et puis en même temps c'est le dernier espoir, c'est-à-dire c'est face à la mort en fait. » (P.2)

En revanche, lorsque cet ennui n'est pas choisi et qu'il devient subi, les participant·es rapportaient perdre leur motivation à faire des choix. Une d'entre iels aurait aussi voulu pouvoir s'ennuyer de manière positive et non douloureuse.

« Je me le souhaite de pouvoir m'ennuyer et que ça soit quelque chose de pas chaotique et pas douloureux pour le coup ». (P.5)

La notion de subir ou non l'ennui était relié aux contraintes sociétales pour un·e participant·e. Iel avait l'impression que la société lui imposait de ne pas s'ennuyer et que cela la poussait à voir l'ennui comme quelque chose de forcément négatif.

« C'est plus en lien avec les contraintes ou les devoirs qu'on a en société, que ce soit le travail ou comme ça. » (P.6)

Une autre participante parle également d'une certaine évolution dans l'ennui. Auparavant, elle vivait tout le temps l'ennui comme quelque chose de négatif alors que maintenant elle arrive à y voir du positif.

« Et puis du coup, maintenant, je me dis c'est bien, je prends juste un moment. Je suis là, je m'ennuie et puis voilà, c'est comme les chats. Ils sont juste dans le moment présent. » (P.4)

5.9 SORTIE DE L'ENNUI INTRINSEQUE

Ce thème correspond aux différents éléments internes à l'individu qui lui permettent de sortir de l'état d'ennui.

Les participant·es ont mentionné que le fait de s'activer leur permettait de s'échapper de l'ennui, être occupé·e jouant un rôle important dans cette échappatoire. Plusieurs participant·es ont exprimé le fait que se mettre en action ne leur permettait pas nécessairement de sortir de l'ennui, mais en tout cas de le combler. Une participante évoquait le fait que c'est la multiplication de petites tâches ou activités qui mettent en mouvement. Une activité en entraînant une autre, cela lui permet petit à petit de sortir de l'ennui.

« [...] ça crée des petits mouvements des fois, quand je commence une chose, enfin si je nettoie la caisse du chat ou je ne sais pas quoi, après ça m'amène à autre chose puis

après j'ai plus besoin forcément de réfléchir, [...] après je vais faire les choses ce qui me passe sous les yeux, mais pas forcément dire maintenant je fais ci ou ça. » (P.4)

Une autre participante parle de la peinture qui est une activité essentielle pour elle comme d'une activité qui fait disparaître l'ennui.

« Il [l'ennui] disparaît, il disparaît complètement. Parce qu'il y a la concentration qui est très grande [...]. » (P.2)

Un-e participant-e parle du temps que cela lui prend de se mettre en action. Elle exprime à plusieurs reprises qu'il peut se passer plusieurs minutes, voire heures, pour qu'elle arrive à mettre en place ses mécanismes d'action.

« Il y a des mécanismes que j'arrive à mettre en place, mais ça prend du temps en fait pour avoir une mise en action. » (P.6)

Certain-es participant-es ont mentionné qu'il fallait se forcer pour sortir de l'ennui et que cela devait venir de soi-même. Une participante décrit que parfois elle arrive à sortir de l'ennui de manière spontanée et immédiate mais qu'elle a de la peine à identifier le déclencheur.

« Il faudrait que ça vienne de moi pour que je puisse en profiter j'ai l'impression, ou alors que j'arrive à me forcer, de m'y mettre devant puis de me dire bon allez mets-toi devant puis tu regardes dans une demi-heure si vraiment ça ne t'a pas pris avec [...]. » (P.4)

Pour finir, deux participantes ont évoqué des expériences de sortie de l'ennui de manière spontanée, comme si un changement intérieur soudain agissait comme déclencheur. Pour l'une d'entre elles, cette sortie de l'ennui est étroitement liée à son état dépressif. Elle décrit comment, à certains moments, un basculement dans son état émotionnel provoque une réaction qui la sort de l'ennui. La seconde participante ressent parfois un déclenchement spontané qui la pousse hors de l'ennui sans qu'elle puisse en identifier la cause précise, illustrant ainsi la complexité et l'imprévisibilité de cette expérience.

« C'est qu'en fait les choses deviennent spontanées. Y'a plus de réflexion qu'est-ce que je vais faire, comment je vais le faire et tout, tout vient spontanément en fait. » (P.1)

«[...] je m'ennuie, je m'ennuie des heures et des heures, puis tout à coup, boum, je me lève. Mais pourquoi je me suis levée, je sais pas Enfin tout à coup il y a un truc qui fait que voilà je me suis levée.» (P.4)

5.10 SORTIE DE L'ENNUI EXTRINSEQUE

Plusieurs éléments externes ont été mentionnés par les participant·es leur permettant de sortir de l'ennui. Une partie des participant·es a mentionné le plaisir comme un moyen efficace de sortir de l'ennui, par exemple la musique ainsi que manger du chocolat.

"Le chocolat, c'est un bon remède à l'ennui. C'est le top [...] Et la musique c'est vraiment aussi top contre l'ennui. Ça permet de s'évader, ça permet plein de choses. » (P.3)

D'autres ont rapporté que des activités régulières et souvent obligatoires leur permettaient de sortir de l'ennui car cela leur prenait du temps et régulait leur quotidien. Les thérapies ainsi que les rendez-vous médicaux faisaient partie de ces activités évoquées.

« [...] je vais aller à l'ergothérapie, c'est vrai des fois je vais là-bas je ne suis pas bien, et puis après finalement on discute, on fait des choses et puis après ça va bien. » (P.4)

Une autre participante a aussi mentionné que les activités sociales étaient efficaces pour elle dans son combat contre l'ennui. Les imprévus dans le quotidien étaient aussi positifs dans ce sens-là.

« [...] si c'est quelque chose de hors-série justement pour moi ça fait que ce n'est pas l'ennui. [...] Il y a des choses qui arrivent un peu imprévues ou comme ça, là, ça me fait sortir de l'ennui, en fait. » (P.4)

La participante a exprimé que les obligations sociales la contraignent à sortir de l'état d'ennui, comme si elle n'avait pas d'autre choix. Elle s'oblige alors à se mettre en action, sans toutefois préciser si cela la sort réellement de l'ennui ou si elle se contente simplement de s'activer.

« Si j'ai un rendez-vous par exemple, ou si tout à coup je sais que mon mari va rentrer. [...] là en général bien sûr je vais sortir de mon lit donc si j'ai une obligation, ou le sentiment que là il faut que je fasse un effort [...]. » (P.4)

6 DISCUSSION

L'objectif de cette étude était d'explorer l'expérience vécue de l'ennui dans le quotidien des personnes bénéficiant, ou ayant bénéficié, de suivi thérapeutique dans la communauté pour des troubles psychiques, selon leur propre ressenti. La réalisation d'entretiens approfondis non-dirigés a permis de mettre en lumière leur ressenti et leur vécu de l'ennui. Grâce aux dix thèmes identifiés dans l'analyse, le fonctionnement global de l'ennui a pu être organisé de manière détaillée au travers de trois axes principaux.

Premièrement, toutes les participant·es ont décrit des vécus ou des événements spécifiques qui les mènent à entrer ou sortir de l'ennui de manière explicable. Iels ont une conscience claire des mécanismes qui les entraînent dans un sens ou dans l'autre, montrant une introspection poussée et une capacité à identifier les déclencheurs de leur état d'ennui.

Deuxièmement, les entretiens ont révélé de nombreuses similitudes entre les participant·es concernant leur représentation et leurs ressentis de l'ennui, avec un aspect négatif prédominant. La majorité des participant·es ont décrit l'ennui comme un état désagréable et souvent associé à une perte de motivation et d'énergie. Cependant, malgré les expériences négatives, un·e participant·e mentionne un aspect positif vécu au sein de son ennui, allant même jusqu'à de l'amusement.

Enfin, les participant·es ont identifié plusieurs stratégies qu'iels choisissent de mettre en œuvre pour avoir une emprise sur leur ennui. Diverses méthodes sont utilisées pour résister à l'ennui, éviter d'y sombrer ou encore y naviguer. Ces stratégies montrent une proactivité et une volonté de contrôler leur état émotionnel. De plus, iels expriment le sentiment de pouvoir choisir la direction à prendre face à l'ennui, renforçant ainsi leur sentiment de maîtrise sur leurs émotions et leurs actions ainsi que leur expertise sur le vécu de leur propre ennui.

L'ENTRÉE ET LA SORTIE DE L'ENNUI PEUVENT VENIR DE L'INDIVIDU·E OU DE CE QUI L'ENTOURE

En analysant les résultats des entretiens, il est ressorti que les participant·es pouvaient entrer dans l'ennui par deux voies différentes. La première était une entrée dans l'ennui intrinsèque, provenant donc des individu·es, alors que la deuxième manière était par une entrée dans l'ennui extrinsèque, venant de l'environnement qui les entoure ainsi que des tâches et activités qui sont faites ou demandées. Les participant·es ont rapporté que certains éléments les poussant à entrer dans un état d'ennui provenait de caractéristiques internes à elleux-mêmes, s'apparentant à ce que Neu (1998) nomme l'ennui endogène. Au sein de cet ennui endogène se trouverait donc des caractéristiques internes à la personne, telles que des déficits dans les processus attentionnels (Danckert & Merrifield, 2018 ; Fahlman et al., 2013)

ou encore des troubles psychiques (Bowser, 2018 ; Goldberg et al., 2011 ; Milbourn et al, 2015 ; Todman, 2003) limitant la capacité à s'engager dans des occupations significantes (Masland et al., 2020 ; Milbourn et al., 2015). En effet, lors des entretiens, la majorité des participant·es ont rapporté des difficultés à se mobiliser et à trouver la motivation nécessaire pour s'engager dans des activités susceptibles de prévenir l'ennui, ce qui est perçu comme une porte d'entrée vers cet état. Une participante a également mentionné qu'une atteinte physique, comme un handicap, constitue une porte d'entrée vers l'ennui en empêchant la réalisation des activités significatives antérieures et obligeant l'individu·e à modifier ses habitudes de vie. L'étude de Sommers & Vodanovich (2000) sur le sujet a notamment mis en avant qu'une atteinte physique ou psychique engendrerait une plus grande tendance à l'ennui chez les individu·es.

Si l'individu·e peut entrer dans l'ennui de manière endogène (Neu, 1998), il est fréquent que les personnes ressentent de l'ennui qui dépend de la situation dans lequel elles se trouvent, correspondant cette fois-ci à l'ennui réactif cité par Neu (1998). Dans leur définition de l'état d'ennui, Fahlman et al. (2013), expliquent justement qu'il serait influencé par des facteurs externes principalement liés aux caractéristiques d'une tâche ou de l'environnement entourant cette expérience de l'ennui. Les entretiens menés dans cette étude ont permis d'identifier les facteurs externes qui conduisent les participant·es à l'ennui ou qui leur permettent d'en sortir. Ces facteurs externes sont liés aux caractéristiques des activités ou tâches effectuées ainsi qu'à leur environnement, influençant leur entrée dans l'ennui. Cependant, ces facteurs varient considérablement d'une personne à l'autre. Par exemple, une participante a souligné que la perte de son emploi et son passage à l'assurance-invalidité ont fortement contribué à l'installation de l'ennui dans sa vie quotidienne. En revanche, pour deux autres participant·es, c'est précisément le travail en lui-même qui induisait l'ennui en raison de sa nature monotone et peu stimulante. Münsterberg (1913) a d'ailleurs décrit comment les tâches monotones pouvaient engendrer l'ennui au travail en entreprise. Enfin, pour les trois participant·es mentionné·es, la problématique réside dans le manque ou la perte d'activités significantes. Pour la première, l'incapacité à poursuivre son travail, qui lui procurait du sens et du plaisir, constitue une perte significative. Tandis que pour les deux autres, la difficulté réside dans la perception du sens de leur travail et leur capacité à y maintenir leur attention engagée. La littérature souligne cette importance de sens dans les activités, comme le décrit Binnema (2004), qui envisage l'ennui comme une réponse émotionnelle au sentiment de manque de sens dans la vie perçu par les individus, et également par Martin (2006), qui met en avant l'importance du sens des activités proposées aux personnes confrontées à l'ennui.

Un aspect notable mis en évidence par l'analyse des entretiens concerne la relation entre les activités sociales et l'ennui. En effet, la majorité des participant·es ont évoqué ce lien, bien que les perspectives divergent. Certain·es considèrent les contacts sociaux comme un moyen efficace de prévenir l'ennui, tandis que d'autres ne perçoivent pas nécessairement ces interactions comme ayant un effet préventif contre cet état. En effet, un·e participant·e a souligné que c'est précisément lorsqu'iel se trouve en situation sociale que l'ennui peut survenir, surtout si iel ne se sent pas suffisamment stimulé·e mentalement. Selon Fahlman et al. (2013) et Van Tilburg et al. (2019), l'une des fonctions de l'ennui est de signaler un manque d'intérêt dans un contexte donné, incitant ainsi à trouver des moyens de rétablir l'intérêt et le sens de la situation. Être entouré·e d'autres individu·es et participer à une activité sociale ne semble donc pas suffire pour prévenir l'ennui. Il semblerait plutôt que la nature des interactions sociales ainsi que la stimulation et le sens de l'activité partagée jouent un rôle plus déterminant dans la lutte contre l'ennui que la simple présence en groupe. Cependant, la solitude, en particulier le fait d'être seul·e à la maison, est évoquée comme un facteur influençant la propension à l'ennui chez certain·es participant·es. De plus, l'attente est également mentionnée comme une situation génératrice d'ennui, caractérisée par un sentiment de tourner en rond et de ne pas parvenir à échapper à cet état. Les divergences d'opinion parmi les participant·es concernant l'ennui et les relations sociales semblent indiquer que cet état est vécu de manière différente d'un individu à l'autre, et que les facteurs externes susceptibles de le déclencher n'ont pas le même impact d'une personne à l'autre.

La sortie de l'ennui varie également d'une personne à l'autre. Concernant l'ennui intrinsèque, c'est-à-dire celui qui émane de la personne elle-même, elle dépend en partie de la volonté propre de l'individu·e. Ce processus est décrit comme lent par les participant·es, nécessitant du temps pour se mettre en place. Iels décrivent ce processus comme une progression graduelle de tâches, d'activités et d'actions successives, chacune contribuant progressivement à surmonter l'ennui. À un certain point, une spontanéité se développe, facilitant ainsi la sortie de l'ennui. Un autre aspect de cette sortie est l'engagement dans des activités signifiantes ou plaisantes. Dans ce cas, il existe une volonté nécessaire pour s'impliquer et se mettre en mouvement, mais cela demande moins d'effort car la motivation est plus présente. Enfin, deux participantes ont décrit une sortie de l'ennui qui s'est produite de manière totalement spontanée, mettant fin à une période d'ennui plus ou moins prolongée. Elles ont mentionné ne pas pouvoir expliquer comment cela s'était produit, mais qu'elles avaient soudainement trouvé la motivation pour se lever et entreprendre des activités. Pour une des participantes, cela fait notamment écho à ses fins de période dépressive. Pendant ces phases, elle éprouve un ennui constant qui disparaît lorsque la dépression s'atténue, permettant à ses actions et comportements de devenir plus spontanés.

Plusieurs facteurs externes facilitant la sortie de l'ennui par des moyens extrinsèques ont été évoqués au cours des entretiens. Les activités associées au plaisir semblent être efficaces pour plusieurs participant·es. La notion de plaisir est cependant très personnelle : pour une participante, cela peut consister à savourer du bon chocolat ou écouter de la musique. Pour un·e autre participant·e, les interactions sociales sont également citées comme efficaces, en particulier lorsque le contact social provient de l'extérieur et qu'un·e proche intervient pour briser l'état immobile de l'ennui. Pour une autre participante, aller en thérapie, notamment en ergothérapie, lui permet de sortir de son ennui. Finalement, les obligations du quotidien ont également été mentionnées comme efficace pour se stimuler à entreprendre des activités. En effet, une des participantes a remarqué que les rendez-vous pris et les obligations, les tâches ménagères par exemple, lui imposaient un sentiment de devoir accomplir des efforts, ce qui la motivait à sortir de ses périodes d'ennui.

LA NÉGATIVITÉ PRÉDOMINANTE DANS LES REPRÉSENTATIONS ET RESENTIS DE L'ENNUI

Les représentations et ressentis de l'ennui ont émergé spontanément lors des entretiens, mettant en avant un aspect largement négatif de l'ennui dans les descriptions fournies par les participant·es. Les termes employés pour illustrer et décrire cet état possèdent tous une connotation négative, reflétant l'expérience des individu·es lorsqu'ils traversent une période d'ennui. Les images de vide et de trou ont été fréquemment mentionnées, suggérant que l'ennui est perçu comme un état de chute. Cette perception est renforcée par l'idée que l'ennui provoque une perte de repères et un sentiment de désorientation. De plus, d'autres participant·es ont comparé l'ennui à un désert ou un *no man's land*, des lieux vides et dépourvus de vie, la mort étant parfois évoquée comme une analogie à l'ennui. Ces représentations suggèrent que l'ennui est majoritairement perçu comme un sentiment ou un état désagréable dont les individus cherchent à s'échapper. Ces perceptions sont en accord avec la définition de l'ennui de Fahlman et al. (2013) et les témoignages recueillis dans les études de Martin et al. (2006) et Baumann (2013).

Malgré toutes ces représentations négatives et désagréables de l'ennui, un·e participant·e exprime parfois trouver une sorte de joie et d'amusement au sein de l'ennui, notamment en contexte social où son environnement ne serait pas suffisamment stimulant et où ses pensées seraient plus amusantes que la situation. Cette expérience pourrait être associée à la fonction créative de l'ennui décrite par Schubert (1977, 1978, cité dans Haager et al., 2018, p. 297), qui considère l'ennui comme un élément impliqué dans le processus de génération d'idées. En effet, lors de périodes d'ennui, l'attention portée à la tâche (dans ce cas, la situation sociale) diminue, libérant ainsi de l'espace mental pour la réflexion et la

génération d'idées (Haager et al., 2018). Ce processus pourrait mobiliser la créativité des individu·es, leur permettant de modifier la situation ennuyante (Ros Velasco, 2023).

En ce qui concerne les expériences et les ressentis concrets pendant l'ennui, les participant·es de l'étude ont confirmé certains aspects, tels qu'un rapport au temps altéré. Cela fait écho aux travaux de Danckert & Allman (2005), qui ont trouvé une corrélation entre une perception altérée du temps qui passe et la tendance à l'ennui, ainsi qu'à l'étude de Fahlman et al. (2013) qui a également observé cette perception altérée du temps lors des états d'ennui. Un·e participant·e de la présente étude mentionne même l'impression d'être figé·e dans le temps lorsqu'iel s'ennuie. Un autre ressenti, mentionné par plusieurs participant·es, concerne la dévalorisation de soi, associée à des sentiments de culpabilité, d'inutilité, notamment par rapport à la société, et de perte de sens dans la vie. Ces vécus et ressentis illustrent l'impact de l'ennui sur les individus et révèlent ses conséquences sur l'identité propre. Cela fait écho aux études de Masland et al. (2020) et de Milbourn et al. (2015), où les participant·es ont mentionné une perturbation de l'identité liée à cette expérience de l'ennui.

Le vécu de l'ennui a également des conséquences sur le fonctionnement des participant·es. Plusieurs ont mentionné que l'ennui les conduisait à ressasser et à chercher des moyens de lutter contre cet état, souvent sans succès. Une participante a indiqué qu'elle n'arrivait plus à déterminer ce qu'elle voulait faire pendant ses périodes d'ennui, impactant alors son processus décisionnel. Parmi les autres conséquences de l'ennui mentionnées figurent les sentiments de solitude et, surtout, d'anxiété, présents chez certain·es participant·es. Ce lien entre l'anxiété et l'ennui est en accord avec l'étude de Sommers & Vodanovich (2000). Une participante soulève notamment l'aspect douloureux de l'ennui. Elle explique que, lorsqu'elle n'était pas stimulée, cela lui procurait de l'ennui et que cet ennui finissait par être douloureux pour elle. Cette affirmation va dans le sens de Eastwood et al. (2012), qui mentionnent que l'incapacité à focaliser son attention et à utiliser des mécanismes adaptatifs appropriés rendrait l'ennui plus intense et persistant. Il est alors possible que, dans les cas les plus intenses comme chez cette participante, l'ennui mène à un sentiment douloureux.

Enfin, un aspect relevé à travers les entretiens est représenté dans le schéma du processus de l'ennui par la sixième thématique, celle de la déconnexion. En effet, certain·es participant·es ont décrit des stratégies pour échapper à l'ennui, différentes de celles évoquées précédemment, car elles ne permettent pas d'en sortir ou d'y naviguer pour le rendre plus supportables. Ces stratégies mettent alors l'esprit dans un état temporaire d'inconscience, à l'image d'une déconnexion. Plusieurs participant·es mentionnent dormir beaucoup, un état justement inconscient, et une participante indique des états dissociatifs, les reliant à des

tentatives d'évitement de l'ennui. Ces mécanismes permettent d'échapper temporairement au caractère désagréable, voire douloureux, de l'ennui, mais, une fois la déconnexion mentale terminée, l'individu·e retourne dans son état d'ennui.

ÊTRE EXPERT·E DE SON ENNUI

Les participant·es ont, pour la plupart, développé des stratégies, conscientes ou non, afin de soit éviter d'entrer dans l'ennui, soit pour naviguer dans un ennui supportable et éviter de sombrer dans un ennui plus sombre et douloureux. C'est là-dessus que portent les thèmes « Tout faire pour ne pas entrer dans l'ennui », « Rester à flot » et « Dualité de l'ennui : choisi ou subi ». Certaines stratégies sont partagées par les participant·es, mais n'entrent pas forcément dans le même thème. En effet, ces stratégies restent très personnelles dans le processus intime de l'ennui. Par exemple, une personne pourrait utiliser la stratégie de l'hyperstimulation mentale afin d'éviter d'entrer dans l'ennui, tandis qu'une autre personne utilisera la même stratégie afin de rester à flot. C'est-à-dire qu'elle pourra déjà considérer être dans l'ennui, et utiliser l'hyperstimulation mentale afin de ne pas sombrer dans un ennui plus profond et anxiogène. Pour une autre personne, cette hyperstimulation pourrait déjà se trouver dans cet ennui profond, relevant d'une recherche intime au fond de soi.

Au niveau des stratégies citées, plusieurs participant·es mentionnent les *junk activities* comme méthode de résistance, notamment le fait de consommer des substances, de faire des achats en ligne ou encore d'utiliser son smartphone et autres écrans pour maintenir un flux constant d'informations sensoriel et de tromper l'ennui. Au niveau de la littérature, plusieurs études soulignent en effet que l'ennui serait une raison poussant à consommer des substances (Krotava & Todman, 2014 ; Lee et al., 2007 ; LePera, 2011 ; Milbourn et al., 2015). En ce qui concerne les achats compulsifs, l'étude de Sundström et al. (2019) sur le sujet conclut que ce type de comportement est un mécanisme d'adaptation pour éviter ou fuir l'ennui et la monotonie. En effet, l'ennui déclenche chez les participant·es une envie de changement, illustrée par le renouvellement de leur garde-robe (Sundström et al., 2019). Cette étude va dans le sens de nos analyses où une participante exprime réaliser fréquemment des achats en ligne afin de combattre l'ennui. Cependant, la participante parle plus spécifiquement de chercher à tuer l'ennui. Son comportement ne semble pas relever de la compulsion, mais ressemble davantage à une stratégie pour rester à flot et rendre l'ennui plus supportable. L'utilisation des smartphones et autres écrans peut alors également s'apparenter à des activités permettant de supporter l'ennui.

Ensuite, plusieurs participant·es mentionnent comme stratégie de rester en mouvement afin de ne pas entrer dans l'ennui, donc en remplissant leurs journées d'activités, que ce soit

en termes de loisirs, de productivité ou au travers de rendez-vous médicaux. Cependant, ce besoin de remplir les journées avec des activités n'empêcheraient pas nécessairement de s'ennuyer, mais permettraient de traverser les périodes d'ennui en occupant leur esprit, évitant ainsi de se perdre dans le ressassement. En effet, une participante mentionne que les activités réalisées en période d'ennui ne lui permettent pas de sortir de l'ennui mais juste de passer le temps en supportant l'ennui. Ceci va dans le sens de la revue de la littérature de Steele et al. (2013), affirmant que l'ennui ne disparaît pas simplement au contact d'activités divertissantes, mais que ce phénomène est directement lié à l'expérience du sens porté aux activités réalisées. L'étude de Martin (2006) confirme également cela en expliquant que, bien que les stratégies d'adaptations utilisées soient l'augmentation de stimulation extérieure, cela n'est pas toujours suffisant et il est important de prendre en considération les causes internes à l'ennui, telles que les processus attentionnels ou, justement, le manque de sens perçu.

La cogitation mentale est également mentionnée lors de plusieurs entretiens. Une participante décrit une hyperstimulation mentale constante, du matin au soir, qu'elle ne peut contrôler et qui l'empêche même de dormir. Cet état mental pourrait alors être assimilé à un « vagabondage de l'esprit », comme décrit par Isacescu et al. (2017), où les pensées errent sans but spécifique. Ce phénomène pourrait correspondre à l'activation du réseau du mode par défaut (MPD) que Danckert et Merrifield (2018) ont associé aux situations d'ennui. Ce réseau est impliqué dans les processus attentionnels, orientant les réflexions vers des pensées internes (Dancker et Merrifield, 2016). Selon la participante, l'hyperstimulation mentale l'aide à éviter un ennui plus profond et douloureux. Cependant, pour une autre personne, cette hyperstimulation pourrait déjà s'apparenter à un ennui profond, correspondant à une exploration intime visant à découvrir des aspects personnels. Dans ce cas, l'entrée dans un ennui plus profond révèle un certain contrôle sur ses pensées et sur l'expérience de l'ennui.

Ce dernier point met en avant une distinction importante apportée par les entretiens concernant le contrôle sur son propre vécu de l'ennui : l'ennui choisi, et l'ennui subi. En effet, plusieurs participant·es décrivent des moments où iels ont la sensation de s'enfoncer encore plus dans l'ennui, comme si iels tombaient dedans. Pour d'autres, il existe une notion de contrôle et de choix dans l'ennui. Dans tous les cas, l'ensemble des participant·es parlent de différents niveaux d'ennui et de manières variées de le gérer.

En ce qui concerne l'ennui choisi, trois participant·es ont clairement mentionné l'idée de se déplacer dans l'ennui, soit avec la symbolique d'une échelle, soit au travers d'une exploration, ou encore imagé avec l'eau et ses courants. L'échelle indique une possibilité de monter ou de descendre dans l'ennui et représente la possibilité d'explorer un ennui qui peut être perçu comme agréable, mais qui peut être brusquement interrompu par les contraintes

sociétales. À l'inverse, descendre l'échelle mènerait à une expérience beaucoup plus sombre, symbolisée par un gouffre ou un trou. L'image de l'explorateur utilisée par une autre participante indique une descente dans ces gouffres afin d'aller explorer et comprendre son ennui. Plusieurs participant·es utilisent des termes similaires pour décrire les aspects sombres de l'ennui. Une participante décrit son expérience comme si elle descendait au plus profond de son ennui pour « aller voir », allant jusqu'à dire qu'elle se met « face à la mort » pour tenter de trouver des réponses à ses questions.

Contrairement à l'ennui choisi, l'ennui subi est beaucoup plus mal vécu par les participant·es, le qualifiant de chaotique, sombre, voire douloureux, comme s'il était dépourvu de sens. Cependant, les participant·es perçoivent une certaine évolution dans leur gestion de l'ennui. Avec le temps, iels peuvent passer d'un ennui constamment subi à un ennui choisi. Cette transition aurait également pour effet de dissiper la culpabilité liée à l'ennui. Ce passage d'un ennui subi à un ennui choisi semble refléter un processus d'adaptation. Une participante explique qu'elle apprend à apprivoiser son ennui en l'acceptant et en essayant de rester dans le moment présent. Cela fait écho aux propos de Martin (2012) qui recommande, dans une revue de la littérature, de développer la pleine conscience en activité comme méthode de gestion de l'ennui, plutôt que de proposer des activités plus stimulantes aux personnes.

Les participant·es apprennent donc à apprivoiser leur ennui, à le comprendre et à l'utiliser de manière constructive. En maîtrisant leur ennui, iels peuvent transformer une expérience autrefois négative en une opportunité de réflexion et de croissance personnelle. Cela suggère que la gestion de l'ennui n'est pas statique mais dynamique, évoluant avec le temps et les expériences. En résumé, l'ennui subi est perçu comme une expérience négative et chaotique, tandis que l'ennui choisi devient un espace de liberté et de contrôle. Cette dualité entre l'ennui choisi et l'ennui subi reflète une complexité dans la manière dont les individu·es perçoivent et gèrent leur ennui. Que ce soit un état contrôlé et exploré de manière active ou un sentiment de chute incontrôlée, il est clair que l'ennui comporte plusieurs niveaux et dimensions qui influencent fortement l'expérience des individus. L'évolution de l'ennui subi vers l'ennui choisi permet non seulement de mieux gérer cet état, mais aussi de réduire la culpabilité qui y est souvent associée.

7 FORCES ET LIMITES

D'un point de vue méthodologique, la fiabilité de l'analyse des données est assurée par une thématization réalisée de façon indépendante par les trois étudiant·es, avec un pourcentage d'accord dépassant les 80%. L'échantillon des participant·es (n=6) était varié et représentatif, incluant des personnes provenant de différentes régions de Suisse francophone, d'âges et de milieux de vie. La saturation des données a été atteinte, confirmée par la redondance constatée dans l'analyse des entretiens. Cela confère à cette étude une bonne transférabilité et renforce la crédibilité des résultats. Cependant, la principale limite de ce travail réside dans le genre des participant·es : aucune personne se définissant comme de genre masculin n'a participé à l'étude. En conséquence, les trois étudiant·es ne peuvent garantir une complète représentativité des résultats. De plus, l'ensemble des participant·es sont de type caucasien et vivent en Suisse, limitant la diversité culturelle de l'échantillon. Enfin, une dernière limite, difficilement mesurable, est que l'ensemble des participant·es avaient déjà tous·tes conscientisé et réfléchi à leur ennui, notamment au travers des thérapies ou lors de discussion avec leur entourage. Cela pourrait avoir influencé la profondeur et la nature des réponses obtenues lors des entretiens.

Pour assurer la crédibilité de l'étude, une validation de l'analyse auprès des participant·es aurait été opportune. Ceci aurait permis de vérifier la congruence entre l'expérience rapportée par les participant·es et l'interprétation des chercheur·euses, conformément aux recommandations de Savoie-Zajc (2011).

8 CONCLUSION

L'objectif de ce travail de Bachelor était d'explorer l'expérience vécue de l'ennui au quotidien chez des personnes bénéficiant ou ayant bénéficié d'un suivi thérapeutique dans la communauté pour des troubles psychiques, selon leur propre perspective. Les résultats, issus d'un examen approfondi de la littérature scientifique et de six entretiens individuels, mettent en lumière l'importance du ressenti et du vécu des personnes confrontées à l'ennui.

L'aspect novateur de ce travail réside dans la focalisation sur l'expérience subjective des participant·es. Cette enquête qualitative descriptive interprétative a permis d'approcher au plus près le vécu et le ressenti des individu·es concerné·es. Plusieurs thèmes émergent de l'analyse, offrant une compréhension approfondie et nuancée de l'ennui vécu au quotidien, certaines notions étant encore peu explorées dans la littérature, notamment l'expertise que les participant·es développent à l'égard de leur propre ennui.

Cette étude apporte une meilleure compréhension de l'ennui tel qu'il est vécu dans la communauté, démontrant son caractère fluctuant et intime ainsi que le degré variable d'expertise des individu·es sur ce phénomène. Les chercheur·euses de l'étude postulent que cette expertise peut être mobilisée pour aider les personnes à se diriger vers des stratégies et activités signifiantes susceptibles de les sortir de l'ennui. Le schéma élaboré pourrait servir de modèle d'entretien en ergothérapie, permettant aux ergothérapeutes d'utiliser les différents axes pour appréhender plus finement le fonctionnement personnel de l'ennui afin d'accompagner au mieux la personne dans la gestion de cet ennui.

Ce travail apporte une contribution significative à la compréhension du vécu de l'ennui chez les personnes atteintes de troubles psychiques et offre des perspectives pratiques pour les ergothérapeutes et autres professionnel·les de la santé. L'étude met en évidence l'expérience intime et personnelle de l'ennui, soulignant que les individu·es possèdent probablement une expertise subjective sur ce vécu. L'exploration de ce processus individuel doit donc inclure au maximum les patient·es, en tant qu'expert·es de leur propre ennui, afin d'identifier les éléments facilitant une gestion efficace de cet état et les facteurs qui y sont associés. En intégrant ces insights dans leurs pratiques, les professionnel·les pourront mieux répondre aux besoins de leurs patient·es et optimiser leurs interventions pour favoriser le bien-être et l'engagement dans des activités signifiantes.

9 RÉFÉRENCES

- Abraham, S. F., & Beumont, P. J. V. (1982). How patients describe bulimia or binge eating. *Psychological Medicine*, 12(3), 625-635. <https://doi.org/10.1017/S0033291700055732>
- Abramson, E. E., & Stinson, S. G. (1977). Boredom and eating in obese and non-obese individuals. *Addictive Behaviors*, 2(4), 181-185. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(77\)90015-6](https://doi.org/10.1016/0306-4603(77)90015-6)
- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual*. APA Press.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.)*. American Psychiatric Publishing Inc..
- Barbalet, J. M. (1999). Boredom and social meaning. *The British Journal of Sociology*, 50(4), 631-646. <https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.1999.00631.x>
- Baribeau, C., & Royer, C. (2012). L'entretien individuel en recherche qualitative : usages et modes de présentation dans la Revue des sciences de l'éducation. *Revue des sciences de l'éducation*, 38(1), 23-45. <https://doi.org/10.7202/1016748ar>
- Bass, J., Baum, C., & Christiansen, C. (2015). Person-Environment-Occupational Performance (PEOP) Model. In C. Christiansen, C. Baum, & J. Bass (Eds.), *Occupational Therapy : Performance, Participation, Well-being (4th ed.)*. NJ: Slack.
- Baum, C., Bass, J., & Christiansen, C. (2021). The Person-Environment-Occupation-Performance Model. In E. A. S. Duncan (Ed.), *Foundations for practice in occupational therapy (Sixth edition)*. Elsevier.
- Baumann, S. L. (2013). Feeling Bored : A Parse Research Method Study with Older Adults. *Nursing Science Quarterly*, 26(1), 42-52. <https://doi.org/10.1177/0894318412467071>
- Bench, S., & Lench, H. (2013). On the Function of Boredom. *Behavioral Sciences*, 3(3), 459-472. <https://doi.org/10.3390/bs3030459>
- Binnema, D. (2004). INTERRELATIONS OF PSYCHIATRIC PATIENT EXPERIENCES OF BOREDOM AND MENTAL HEALTH. *Issues in Mental Health Nursing*, 25(8), 833-842. <https://doi.org/10.1080/01612840490506400>
- Boutin, G. (2019). *L'entretien de recherche qualitatif, 2e édition: Théorie et pratique*. PUQ.
- Bowser, A., Link, W., Dickson, M., Collier, L., & Donovan-Hall, M. K. (2018). A Qualitative Study Exploring the Causes of Boredom for Men with a Psychosis in a Forensic

Setting. *Occupational Therapy in Mental Health*, 34(1), 32-48.

<https://doi.org/10.1080/0164212X.2017.1331151>

Centre de référence du modèle de l'occupation humaine. (2024). *OPHI-II*. Université Laval.

<https://crmoh.ulaval.ca/outils-devaluation/ophi-ii/>

Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches*. Sage Publications.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches*, (4e éd.). Sage Publications.

Crocq, M.-A., & Boehrer, A. E. (2023). *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux : DSM-5-TR (5ème édition, texte révisé)*. Elsevier Masson.

Danckert, J. A., & Allman, A.-A. A. (2005). Time flies when you're having fun : Temporal estimation and the experience of boredom. *Brain and Cognition*, 59(3), 236-245.

<https://doi.org/10.1016/j.bandc.2005.07.002>

Danckert, J., & Merrifield, C. (2018). Boredom, sustained attention and the default mode network. *Experimental Brain Research*, 236(9), 2507-2518.

<https://doi.org/10.1007/s00221-016-4617-5>

Davis, M. S., & Csikszentmihalyi, M. (1977). Beyond Boredom and Anxiety : The Experience of Play in Work and Games. *Contemporary Sociology*, 6(2), 197.

<https://doi.org/10.2307/2065805>

Denzin, N., & Lincoln, Y. (2018). *The Sage Handbook of Qualitative Research*, (5e éd.). Sage Publications.

Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Rickels, K., Uhlenhuth, E. H., & Covi, L. (1974). The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A self-report symptom inventory. *Behavioral Science*, 19(1), 1-15.

Duchesne, S. (2000). Pratique de l'entretien dit "non-directif". In M. Bachir (Éd.), *Les méthodes au concret. Démarches, formes de l'expérience et terrains d'investigation en science politique* (pp 9-30). Curapp.

Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The Unengaged Mind : Defining Boredom in Terms of Attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482-495.

<https://doi.org/10.1177/1745691612456044>

Elpidorou, A. (2014). The bright side of boredom. *Frontiers in Psychology*, 5.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01245>

- Elpidorou, A. (2017). The Moral Dimensions of Boredom : A Call for Research. *Review of General Psychology*, 21(1), 30-48. <https://doi.org/10.1037/gpr0000098>
- Elpidorou, A. (2018). The good of boredom. *Philosophical Psychology*, 31(3), 323-351. <https://doi.org/10.1080/09515089.2017.1346240>
- Fahlman, S. A., Mercer, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E., & Eastwood, J. D. (2009). Does a Lack of Life Meaning Cause Boredom? Results from Psychometric, Longitudinal, and Experimental Analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(3), 307-340. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.3.307>
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20(1), 68-85. doi : <https://doi.org/10.1177/1073191111421303>
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness: the development and correlates of a new scale. *Journal of personality assessment*, 50(1), 4-17. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5001_2
- Farnworth, L., Nikitin, L., & Fossey, E. (2004). Being in a Secure Forensic Psychiatric Unit : Every Day is the Same, Killing Time or Making the Most of It. *British Journal of Occupational Therapy*, 67(10), 430-438. <https://doi.org/10.1177/030802260406701003>
- Finkielsztein, M. (2023). The Significance of Boredom : A Literature Review. *Journal of Boredom Studies*, (1). <https://www.boredomsociety.com/jbs/index.php/journal/article/view/3>
- Gallagher, F. (2014). La recherche descriptive interprétative. In M. Corbière, & N. Larivière (Éds.), *Méthodes qualitatives, quantitatives et mixtes. Dans la recherche en sciences humaines, sociales et de la santé* (2e éd., pp. 5-25). Presses de l'Université du Québec.
- Gallagher, F., & Marceau, M. (2020). La recherche descriptive interprétative. In M. Corbière & N. Larivière (Éds.), *Méthodes qualitatives, quantitatives et mixtes, 2e édition: dans la recherche en sciences humaines, sociales et de la santé* (pp. 5-32). Presses de l'Université du Québec.
- Goldberg, Y. K., Eastwood, J. D., LaGuardia, J., & Danckert, J. (2011). Boredom : An Emotional Experience Distinct from Apathy, Anhedonia, or Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(6), 647-666. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.6.647>

- Groupe romand de coordination Travail de Bachelor (2008, février). *Le code d'éthique de la recherche*. https://my.hetsl.ch/fileadmin/my-eesp/etudiant/ts/modules/TB/Do_CodeEthiqueRecherche.pdf
- Haager, J. S., Kuhbandner, C., & Pekrun, R. (2018). To Be Bored or Not To Be Bored—How Task-Related Boredom Influences Creative Performance. *The Journal of Creative Behavior*, 52(4), 297-304. <https://doi.org/10.1002/jocb.154>
- Havermans, R. C., Vancleef, L., Kalamatianos, A., & Nederkoorn, C. (2015). Eating and inflicting pain out of boredom. *Appetite*, 85, 52-57. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.11.007>
- Holmes, C., Bauer, W. (1970). Establishing an occupational therapy department in a community hospital. *American Journal of Occupational Therapy*, 24, 219-221.
- Isacescu, J., Struk, A. A., & Danckert, J. (2017). Cognitive and affective predictors of boredom proneness. *Cognition and Emotion*, 31(8), 1741-1748. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1259995>
- Isacescu, J., & Danckert, J. (2018). Exploring the relationship between boredom proneness and self-control in traumatic brain injury (TBI). *Experimental Brain Research*, 236(9), 2493-2505. <https://doi.org/10.1007/s00221-016-4674-9>
- Kohn, L., & Christiaens, W. (2014). Les méthodes de recherches qualitatives dans la recherche en soins de santé : apports et croyances. *Reflets et perspectives de la vie économique* 4(3), 67-82. De Boeck Supérieur <https://doi.org/10.3917/rpve.534.0067>
- Krotava, I., & Todman, M. (2014). Boredom severity, depression and alcohol consumption in Belarus. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 2(1), 73-83.
- Laperrière, A. (1997). Les critères de scientificité des méthodes qualitatives. In J. Poupart, L.-H. Groulx, J.-P. Deslauriers, A. Laperrière, R. Mayer, & A. P. Pires (Éds.), *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 365-389). Gaëtan Morin.
- Law, M., Cooper, B., Strong, S., Stewart, D., Rigby, P., & Letts, L. (1996). The Person-Environment-Occupation Model : A Transactive Approach to Occupational Performance. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 63(1), 9-23. <https://doi.org/10.1177/000841749606300103>

- Lee, C. M., Neighbors, C., & Woods, B. A. (2007). Marijuana motives : Young adults' reasons for using marijuana. *Addictive Behaviors*, 32(7), 1384-1394.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2006.09.010>
- Lepera, N. (2011). Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use. *The New School Psychology Bulletin*, 8(2), 15-25.
- Lerner, C. (1982). The magazine collage. In B.J. Hemphill (Ed.), *The Evaluative Process in Psychiatric Occupational Therapy* (pp. 139-154). SLACK inc.
- Magioglou, T. (2008). L'entretien non directif comme modèle générique d'interactions. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 78(2), 51-65.
<https://doi.org/10.3917/cips.078.0051>
- Mann, k. (réalisatrice). (2024). *Vice – versa 2* [Film]. Pixar animation studios, Walt Disney pictures.
- Margot-Cattin, I. (2017). Le modèle Personne-Environnement-Occupation-Performance (PEOP). In M.-C. Morel-Bracq (Éd.), *Les modèles conceptuels en ergothérapie* (pp. 63-72). De Boeck.
- Marshall, C. A., McIntosh, E., Sohrabi, A., & Amir, A. (2020). Boredom in inpatient mental healthcare settings : A scoping review. *British Journal of Occupational Therapy*, 83(1), 41-51. <https://doi.org/10.1177/0308022619876558>
- Martin, M., Sadlo, G., & Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3(3), 193-211. <https://doi.org/10.1191/1478088706qrp066oa>
- Martin, M. (2009). Boredom as an Important Area of Inquiry for Occupational Therapists. *British Journal of Occupational Therapy*, 72(1), 40-42.
<https://doi.org/10.1177/030802260907200108>
- Martin, M., Sadlo, G., & Stew, G. (2012). Rethinking Occupational Deprivation and Boredom. *Journal of Occupational Science*, 19(1), 54-61.
<https://doi.org/10.1080/14427591.2011.640210>
- Masland, S. R., Shah, T. V., & Choi-Kain, L. W. (2020). Boredom in Borderline Personality Disorder : A Lost Criterion Reconsidered. *Psychopathology*, 53(5-6), 239-253.
<https://doi.org/10.1159/000511312>
- Mercer, K. B., & Eastwood, J. D. (2010). Is boredom associated with problem gambling behaviour? It depends on what you mean by 'boredom'. *International Gambling Studies*, 10(1), 91-104. <https://doi.org/10.1080/14459791003754414>

- Milbourn, B., McNamara, B., & Buchanan, A. (2015). The lived experience of everyday activity for individuals with severe mental illness. *Health Sociology Review*, 24(3), 270-282. <https://doi.org/10.1080/14461242.2015.1034747>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives*. De Boeck Supérieur.
- Miller, W. L., & Crabtree, B. F. (2003). Clinical research. *Strategies of Qualitative Inquiry*. Sage Publications.
- Münsterberg, H. (1913). *Psychology and industrial efficiency*. Houghton, Mifflin and Company. <https://doi.org/10.1037/10855-000>
- Nederkoorn, C., Vancleef, L., Wilkenhöner, A., Claes, L., & Havermans, R. C. (2016). Self-inflicted pain out of boredom. *Psychiatry Research*, 237, 127-132. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.01.063>
- Newell, S. E., Harries, P., & Ayers, S. (2012). Boredom proneness in a psychiatric inpatient population. *International Journal of Social Psychiatry*, 58(5), 488-495. <https://doi.org/10.1177/0020764011408655>
- Organisation mondiale de la Santé. (2024). *CIM-11 pour les statistiques de mortalité et de morbidité (Version : 2024-01)*. Consulté à l'adresse <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#1630268048>
- Puccini, G. (2013). De l'ennui (taedium uitae) au dégoût de soi (fastidium sui) dans le De tranquillitate animi de Sénèque. In G. Peylet (Éd.), *L'ennui* (pp. 1). Presses Universitaires de Bordeaux. <https://doi.org/10.4000/books.pub.22468>
- Raffaelli, Q., Mills, C., & Christoff, K. (2018). The knowns and unknowns of boredom : A review of the literature. *Experimental Brain Research*, 236(9), 2451-2462. <https://doi.org/10.1007/s00221-017-4922-7>
- Reid, R. C., Garos, S., & Carpenter, B. N. (2011). Reliability, Validity, and Psychometric Development of the Hypersexual Behavior Inventory in an Outpatient Sample of Men. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 18(1), 30-51. <https://doi.org/10.1080/10720162.2011.555709>
- Relevé des maladies transmissibles au Canada. (2016). *Un guide de présentation pour les études qualitatives*. 42(9), 198-199. <https://doi.org/10.14745/ccdr.v42i09a02f>
- Ros Velasco, J. (2023). Contemporary myths on boredom. *Frontiers in Sociology*, 8. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fsoc.2023.1183875>

- Savoie-Zajc, L. (2007). Comment peut-on construire un échantillonnage scientifiquement valide? *Recherches Qualitative*, 5, 99-111. http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors_serie/hors_serie_v5/savoie_zajc.pdf
- Savoie-Zajc, L. (2011). La recherche qualitative/interprétative en éducation. In T. Karsenti & L. Savoie-Zajc (Éds.), *La recherche en éducation* (pp. 123-146). Éditions RPI.
- Simonot, M. (1979). Entretien non-directif, entretien non-prestructuré: pour une validation méthodologique et une formalisation pédagogique. *Bulletin de psychologie*, 33(343), 155-164. https://www.persee.fr/doc/bupsy_0007-4403_1979_num_33_343_1131
- Sommers, J., & Vodanovich, S. J. (2000). Boredom proneness : Its relationship to psychological- and physical-health symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 56(1), 149-155. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200001\)56:1<149::AID-JCLP14>3.0.CO;2-Y](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200001)56:1<149::AID-JCLP14>3.0.CO;2-Y)
- Steele, R., Henderson, P., Lennon, F., & Swinden, D. (2013). Boredom among psychiatric in-patients : Does it matter? *Advances in Psychiatric Treatment*, 19(4), 259-267. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.112.010363>
- Stickney, M. I., Miltenberger, R. G., & Wolff, G. (1999). A descriptive analysis of factors contributing to binge eating. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 30(3), 177-189. [https://doi.org/10.1016/S0005-7916\(99\)00019-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7916(99)00019-1)
- Sturgess, J. (1983). The magazine picture collage: a suitable basis for a prefieldwork teaching clinic. *Occupational Therapy in Mental Health* 3(1), 43-53.
- Sundström, M., Hjelm-Lidholm, S., & Radon, A. (2019). Clicking the boredom away – Exploring impulse fashion buying behavior online. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 47, 150-156. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2018.11.006>
- Todman, M. (2003). Boredom and Psychotic Disorders : Cognitive and Motivational Issues. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 66(2), 146-167. <https://doi.org/10.1521/psyc.66.2.146.20623>
- Townsend, E., & Polatajko, H. J. (2013). *Habiliter à l'occupation : Faire avancer la perspective ergothérapique de la santé, du bien-être et de la justice par l'occupation*. CAOT.
- Van Tilburg, W. A. P., Igou, E. R., Maher, P. J., Moynihan, A. B., & Martin, D. G. (2019). Bored like Hell : Religiosity reduces boredom and tempers the quest for meaning. *Emotion*, 19(2), 255-269. <https://doi.org/10.1037/emo0000439>

Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric Measures of Boredom : A Review of the Literature.
The Journal of Psychology, 137(6), 569-595.

<https://doi.org/10.1080/00223980309600636>

Williams, B. (2000). Collage work as a medium for guided reflection in the clinical supervision relationship. *Nurse Education Today*, 20(4), 273-278.

<https://doi.org/10.1054/nedt.1999.0393>

IMAGE 1 :

Vice-Versa 2 : Pourquoi Adèle Exarchopoulos est la voix d'Ennui dans la version originale ?

(2024, juin 20). CinéSérie. <https://www.cineserie.com/news/cinema/vice-versa-2-voix-ennui-adele-exarchopoulos-7209127/>

10 ANNEXES

ANNEXE A – Email de recrutement des participant·es

Objet : Recherche de candidats pour une étude sur l'ennui au quotidien

Mesdames, Messieurs,

Nous sommes trois étudiant·es en troisième année de Bachelor en ergothérapie à la HETSL et dans le cadre de notre travail de Bachelor, nous sommes à la recherche de participant·es à une étude sur le thème de l'ennui ressenti au quotidien chez les personnes vivant avec un trouble psychique.

Le but de notre étude est de répondre à la question : « Comment les personnes suivies en psychiatrie ressentent l'ennui au quotidien ? ». Pour ce faire, nous souhaitons interviewer des personnes étant suivies pour des troubles psychiques et qui ressentent de l'ennui dans leur quotidien. Nous sommes à la recherche de 6 personnes qui accepteraient de participer à un entretien individuel.

Cet entretien se fera sous la forme d'un collage photo d'une durée de 30 minutes, suivi d'un entretien non-dirigé de 40 minutes durant lequel les participant·es seront amené·es à s'exprimer librement sur leur création artistique et sur leur expérience de l'ennui au quotidien.

Afin de nous aider dans notre recherche de participant·es, nous vous serions reconnaissant·es de transmettre le flyer ci-joint à vos patient·es / client·es qui pourraient être intéressé·es à participer à cette recherche.

Nous vous remercions pour votre aide précieuse dans la recherche de candidat·es à cette étude.

Nous restons à disposition en cas de questions éventuelles et nous vous adressons, Mesdames, Messieurs, nos meilleures salutations.

Emma Volpato, Julien Weibel, Jonathan Wicht

Etudiant·es en ergothérapie – 3^{ème} année

HETSL - Lausanne



Vous vous ennuyez ?

Les moments d'ennui vous semblent difficiles, désagréables ou, au contraire, positifs ?

Dans le cadre de notre travail de Bachelor, nous aimerions parler de cet ennui avec vous.



But :

Améliorer les connaissances sur l'ennui et sa prise en charge en ergothérapie



Vous avez envie de contribuer à une recherche en participant à un entretien d'environ 1 heure ?

Alors contactez-nous 079.409.73.15 ou par écrit à : julien.weibel@hetsl.ch

HE
TSL

MERCI D'AVANCE ! EMMA VOLPATO, JONATHAN WICHT & JULIEN WEIBEL

ANNEXE C – Guide d'entretien

Guide d'observation

L'entretien va durer environ 1h30. On va se donner environ 30 min pour le collage se qui nous laisse largement le temps d'en parler par la suite.

Demander la permission pour utiliser le collage a la fin de l'interview pas avant. Bien préciser qu'on ne fait pas une analyse psychologique. Le collage est un soutien à la discussion on ne va pas l'analyser.

Pendant le collage :

1. Manière de découper : découpage avec précision/grossier, feuille déchirée.
2. Rapidité de choix des images : focalisation sur un journal, indécision des choix, plusieurs journaux utilisés.
3. Détails : Tout ce qui nous paraît surprenant, niveau de détails excessifs, focus sur certain détail.
4. Comment la personne manipule les objets.
5. Le langage corporel de la personne : les positions, expressions du visage.
6. Attitude générale de la personne : niveau de stress, anxiété, souriant, détendu, etc.

Après le collage :

1. Aspect global : Comment les collages sont répartis sur la famille? Taux de remplissage de support? Quantité d'image utilisée?
2. Couleur : choix de couleur de la feuille support, des découpages, froides/chaudes, les contrastes.
3. Choix des images : L'expression des personnages choisis : par exemple, souriant, triste, inquiet, fatigué, nerveux.
4. Relation des découpages entre eux, lien.

Questions entretien (Relance):

Pas de pourquoi

1. Qu'est-ce que vous pouvez nous dire des images que vous avez choisi?
2. Qu'est-ce que vous avez ressenti quand vous avez vu cette image ?
3. Qu'est-ce que cette image symbolise?
4. Je vois que vos images (se passe en hiver, ne contiennent aucun personnage, son sombre) Laissez la personne poursuivre. Ce qui me frappe c'est que c'est beaucoup des images de
5. Quel était votre ressenti durant le collage?
6. Est-ce qu'il y a une image qui représente l'ennui pour vous que vous n'avez pas trouvé?
Quelle aurait été cette image?
7. Cela vous a fait penser à quoi?
8. Qu'est ce que vous aviez en tête



Feuille d'informations concernant l'étude intitulée

L'ennui dans le quotidien des personnes vivant avec un trouble psychique.

Madame, Monsieur,

Nous sommes un groupe de trois étudiant-e-s Emma Volpato, John Wicht et Julien Weibel, nous menons cette étude dans le cadre de notre travail de fin d'étude (travail de Bachelor). Notre but est d'explorer l'expérience de l'ennui vécu dans le quotidien par des personnes souffrants de troubles psychiques.

Nous vous proposons de participer à l'étude « L'ennui dans le quotidien des personnes vivant avec un trouble psychique », sous la direction et codirection de Mesdames Julie Desrosiers et Jessica Mendes de la Haute École de Travail Social et de la Santé de Lausanne (HETSL). Avant de décider si vous voulez y participer ou non, veuillez lire attentivement ce document d'information. Il vous apportera des précisions sur l'étude, et vous aidera à prendre votre décision de participation.

1 Objectifs de l'étude

Ce projet vise à explorer l'ennui des personnes vivant avec un trouble psychique.

2 Sélection des personnes pouvant participer au projet

Les participant-es répondent à ces critères :

- Avoir 18 ans révolus ;
- Ne pas être hospitalisé-e au moment de l'entretien
- Être diagnostiqué-e d'un trouble psychologique
- Maitriser la langue française à l'oral et à l'écrit

3 Déroulement pour les participant-es

Votre participation consistera en un entretien individuel d'environ 1h qui aura lieu dans un espace calme durant l'hiver 2023-2024. Mis à part deux étudiant-es de l'étude qui mèneront l'entretien, aucune autre personne ne sera présente dans la salle.

D'abord, nous vous expliquerons en détails l'objectif de l'étude et vous demanderons si vous avez des questions ; il vous sera alors demandé de signer notre formulaire de consentement. Ensuite, nous vous inviterons à procéder à l'entretien. Lors de l'entretien, vous serez invité-e à partager votre expérience de l'ennui dans votre quotidien. Pour cela nous allons vous demander de faire un collage sur le sujet à l'aide de divers magazines. Il s'en suivra un moment de partage sur votre ressenti de l'ennui.

L'entretien sera enregistré uniquement en audio. L'enregistrement audio est nécessaire pour le processus d'analyse des données recueillies.

4 Droits des participant-e-s

Vous êtes libre d'accepter ou de refuser de participer à l'étude. Si vous choisissez de ne pas participer ou si, après avoir choisi de participer, vous revenez sur votre décision pendant le déroulement de l'étude, vous n'aurez pas à vous justifier. Nous ne récolterons aucune donnée sur vous sans votre consentement. Toutes vos données seront effacées en cas de retrait après le consentement.

Vous pouvez à tout moment poser toutes les questions nécessaires au sujet de l'étude à l'un-e des trois étudiant-es.

5 **Obligations des participant·e·s**

En tant que participant·e à l'étude, vous serez tenu·e :

- De vous présenter au lieu de l'étude à la date et à l'heure convenue ou d'informer à l'avance le personnel de l'étude en cas d'empêchement ;
- De suivre les consignes de participation du personnel de l'étude.

6 **Risques**

Les désagréments qui peuvent être liés à votre participation se résument au déplacement jusqu'au lieu de la passation et au temps à nous accorder. La participation au projet n'implique pas de risque particulier, sauf pour certaines personnes particulièrement sensibles et/ou vulnérables.

7 **Confidentialité des données**

Traitement des données

Les données du projet seront traitées avec la plus grande discrétion et ne seront accessibles qu'aux membres de l'équipe de recherche qui en ont besoin pour remplir leurs fonctions dans le cadre du projet de recherche.

Pour les besoins de l'étude, nous enregistrerons vos données personnelles. Les données recueillies à des fins de recherche seront codées lors de leur collecte. Le codage signifie que toutes les données permettant d'identifier votre personne (p. ex. le nom, la date de naissance, etc.) sont remplacées par un code. Seul le personnel de l'étude pourra consulter vos données sous une forme non codée, et exclusivement afin de pouvoir accomplir des tâches nécessaires pour le déroulement de l'étude. Ensuite, les enregistrements seront retranscrits. Les enregistrements et leur transcription seront stockés puis détruits après la fin de l'étude.

8 **Retrait du projet**

Nous ne récolterons aucune information sur vous sans votre consentement. Vous pouvez à tout moment vous retirer de l'étude si vous le souhaitez, en nous le signalant. Dans le cas d'un retrait de consentement, les données recueillies durant la passation seront détruites. Vous êtes en droit de consulter et de retirer les données vous concernant avant que ces dernières ne soient rendues anonymes.

ANNEXE E – Déclaration de consentement



DECLARATION DE CONSENTEMENT ECRITE POUR PARTICIPATION A LA RECHERCHE

Veillez lire attentivement ce formulaire. N'hésitez pas à poser des questions lorsque vous ne comprenez pas quelque chose ou si vous souhaitez avoir des précisions.

Titre de l'étude : Le vécu de l'ennui dans le quotidien avec un trouble psychique

Étude menée par : Emma Volpato, HETSL | HES-SO
John Wicht, HETSL | HES-SO
Julien Weibel, HETSL | HES-SO

Étude sous la direction de : Julie Desrosiers
HETSL | HES-SO
Ch. des Abeilles 14, 1010 Lausanne

Prénom et Nom du-de la participant-e :

- Je déclare avoir été informé-e, par la personne soussignée assurant l'information, oralement et par écrit, de l'objectif et du déroulement de l'étude ainsi que des avantages, inconvénients et risques éventuels.
- Je prends part à cette étude de façon volontaire et j'accepte le contenu de la feuille d'information qui m'a été remise sur l'étude précitée. J'ai eu suffisamment de temps pour prendre ma décision.
- J'ai reçu des réponses satisfaisantes aux questions que j'ai posées en relation avec ma participation à l'étude. Je conserve la feuille d'information et reçois une copie de ma déclaration de consentement écrite.
- Je sais que mes données personnelles confidentielles peuvent être transmises à des fins de recherche sous une forme codée.
- Je peux, à tout moment et sans avoir à me justifier, révoquer mon consentement à la participation. Le cas échéant, je sais que les données qui ont été recueillies jusque-là seront détruites.
- Les personnes soussignées attestent que l'entretien explicatif a eu lieu et que la ou le participant-e est capable de discernement et a donné son consentement pour participer à l'étude.

Je donne mon consentement (veuillez cocher les cases correspondantes) :

A l'enregistrement :

audio

Au partage public de mes enregistrements :

sous forme d'extraits audios

sous forme de citations écrites de mes propos

Lieu, date :

Signature du·de la participant·e :

Attestation de l'investigateur : par la présente, j'atteste avoir expliqué à la ou au participant·e la nature, l'importance et la portée du projet. Si je devais prendre connaissance, à quelque moment que ce soit durant la réalisation du projet, d'éléments susceptibles d'influer sur le consentement de la ou au participant·e à prendre part au projet, je m'engage à l'en informer immédiatement.

Lieu, date :

Nom, prénom et signature de l'investigatrice :



Haute école de travail social
et de la santé Lausanne

Données sociodémographiques

Nom d'emprunt : _____

Date de l'entrevue : _____

1. Genre

- Homme
- Femme
- Non binaire
- Autre : _____

2. Âge

- _____

3. Dans quel domaine travaillez-vous ou avez-vous travaillé ?

- _____

4. Situation civile et familiale

- Vit en couple / vit seul / Vit en collocation
- Enfant : Oui / Non

5. Lieu de résidence

- Centre-ville
- Campagne
- Agglomération
- Autre _____

6. type de résidence

- Maison
- Appartement
- Institution
- Autre _____

ANNEXE G - Tableau des dix thématiques avec verbatim.

1. Entrée dans l'ennui intrinsèque	
La perte d'autonomie liée au handicap physique mène à l'ennui	« [...] tant qu'on n'a pas accepté son handicap ou ses problèmes internes, ça peut aller long. Donc l'ennui s'installe. » (P.3)
Les pertes attentionnelles et mnésiques provoquent de l'ennui	« [...] avec les années, ou avec la médication qu'on prend, où on a des pertes de mémoire, on a des pertes aussi d'attention, c'est difficile de capter, de se souvenir de ce qu'on lit, et c'est ennuyeux. » (P.3)
La dépression amène l'ennui	« c'est justement quand je suis en dépression que je m'ennuie » (P.1).
La non motivation comme porte d'entrée de l'ennui	« Ben si j'étais pas déjà motivée par la chose en question juste un peu je sais que là ça va être la porte d'entrée pour que je m'ennuie plus ». (P.6)
L'ennui provoqué par les difficultés à s'activer	"En fait, c'est un ennui contre lequel je peux... je ne sais pas comment dire. Il est provoqué en même temps par le fait que je n'arrive pas à faire des choses. Puis à me décider, puis avoir le mouvement de, voilà...[...] Oui, c'est paralysant." (P.4)
Hériter de l'ennui	« [...] il semblerait que j'aie reçu en héritage quelque chose, mais je sais pas si c'est l'ennui *pires*, si c'est l'art... c'est donc... l'héritage est de ma mère, un héritage qui est de ma mère [...]. » (P.2)
2. Entrée dans l'ennui extrinsèque	
Les attentes sociales écrasent dans l'ennui	«Parce que je me mettais de la pression aussi [...] il faut faire 1000 voyages, il faut faire le tour du monde, il faut gagner de l'argent. [...] ça m'angoisse pas mal aussi, toute cette matière. C'est un peu contradictoire parce qu'en même temps on pourrait se dire que ça peut lutter contre l'ennui. En même temps, je me perds maintenant parce que du coup je vois que c'est un peu contradictoire, mais en même temps, c'est aussi trop. Enfin, je ne sais pas comment dire, c'est trop puis ça m'écrase. Puis du coup, je n'ai plus la force pour faire les choses. S'il y

	en avait moins et c'était simple, je suis comme écrasée et ça me met dans l'ennui. » (P.4)
Difficultés à s'engager dans des tâches trop planifiées, trop organisées	«[...] Et puis si je planifie... si je planifie, et que j'essaie de suivre, c'est mortel parce que j'ai l'impression ah bon, alors maintenant c'est le moment de faire ça, puis maintenant c'est le moment de faire ça, [...]» // «Mais avant, j'étais chez un médecin dans un cabinet. [...] Je faisais différentes choses, mais quand même toujours les mêmes qui revenaient. [...] Je ne pouvais pas choisir qu'est-ce que je fais maintenant. Et puis en fait, c'était horrible. En plus, c'était avec une pression de temps. Je n'arrivais jamais à finir.» (P.4) // «[...] il y a quelque chose qui se rapproche entre les deux de justement tuc, tuc, tuc, tuc comme ça comme à l'armée je sais pas ça me convient pas plus si je me mets dans quelque chose un peu plus au niveau de l'organisation de plus créatif et un peu dans tous les sens.» (P.4)
L'ennui dans les occupations non-stimulantes	« Je m'ennuie quand même passablement au travail, comme si ce n'était pas assez stimulant, quand c'est trop répétitif. Même si c'est productif, il y a quelque chose de pas stimulant ». (P.6)
Travail = ennui forcé	« Du coup j'ai très peu de moments où vraiment je m'ennuie Peut-être dans des choses concrètes où justement je suis obligée de m'ennuyer. Par exemple dans des tâches au travail». (P5)
La mise à l'AI ravive le sentiment d'ennui	«Et puis il est ravivé par la mise à l'AI, par la mise à l'invalidité c'est horrible voilà.» (P2)
Perte de travail rime avec retour de l'ennui	« mais même déjà libraire, je le faisais comme un peu une médiatrice comme ça, je le vivais comme ça entre le livre et les gens, je me disais ah ouais j'arrive à choisir et je me trompais rarement, donc ça aussi j'aimais bien me dire « ah ouais je connais et je sens « c'était un peu... voilà puis de plus rien avoir de tout ça, ben j'ai retrouvé cet ennui, ce vieil ennui.» (P2)
S'ennuyer dans un cadre social	« Au final, il y a un peu cette présence sans être en présence, même quand on est entouré. J'arrive à m'ennuyer dans les contextes sociaux assez facilement. Si ce n'est pas stimulant ou si ce n'est pas intéressant, je m'ennuie ». (P.6)

Le monde est triste et ennuyant	« C'est un peu la futilité du monde, l'aspect aussi un peu ennuyant, parce que je trouvais pas le monde un peu triste et ennuyant. [...] Si j'arrivais plus à voir peut-être les choses positives, ça me donnerait plus envie d'agir. C'est aussi des choses un peu qui me plombent. C'est le monde de consommation, je ne sais pas, moi, ça ne me motive pas. De passer des heures devant le miroir, ça ne me motive pas d'aller faire du shopping, ça me motive moins.» (P.4)
L'attente, source de l'ennui ?	« Oui, oui, quand même. Parce que quand je suis entre deux choses que je dois faire, mais qu'il y a du temps, là il y a de l'agacement et je peux vite tourner en rond un peu ». (P.6)
Attendre, c'est s'ennuyer	« ça me fait penser à l'ennui, parce qu'elle attend, [...] » (P.3)
La solitude amène l'ennui	« La solitude amène l'ennui » (p. 4) « ça peut être ennuyeux parce que déjà 1 elle est seule [...] » (P.3)
L'ennui chez soi	« Oui, quand je suis chez moi, en fait. quand je suis chez moi et que je n'ai pas de rendez-vous.» (P.4)
Un quotidien répétitif est source d'ennui	« là, le koala[...] ils sont sur leur arbre perchés toute la journée, ils n'y bougent pas, donc je me dis qu'à un moment donné, il doit y avoir de l'ennui. De voir toujours le même entourage, le même feuillage, le même... [...] mais pour moi c'est source d'ennui.» (P.3)
Absence de stimulation	« on dirait qu'elle est dans l'attente de quelque chose qui vient pas en fait, quand on s'ennuie en fait on aimerait bien quelque chose qui nous stimule et puis bah souvent ça vient pas quoi» (P.1).
3. Tout faire pour ne pas entrer dans l'ennui	
La lutte contre l'arrivée de l'ennui (empêche le repos)	« il y a souvent le fait que je n'ai pas envie que l'ennui arrive et que du coup il y a un trop plein de choses un peu inutiles par exemple des pensées enfin rien que avant de m'endormir en soi, ça serait un moment qui potentiellement pourrait mener à l'ennui mais en fait j'ai tellement peur de ça que je le remplis de scénarios dans ma tête ou de pensées ou puis je m'endors ou je m'endors pas (rire) en réfléchissant et ça peut être des choses anxiogènes mais ça peut aussi juste être un flux continu de pensées »(P5)

<p>L'hyperstimulation contre l'ennui</p>	<p>« pour contrer l'ennui il y a beaucoup ce truc d'hyperstimulation, de nécessité de se sentir stimulé, et que du coup je pense que mon cerveau juste il essaie de pallier à ça en faisant que penser pour le coup » (P5)</p> <p>« Je pense que c'est aussi un cycle où l'hyperstimulation mène à l'hyperstimulation tout le temps. Ça fait que mon corps et mon esprit sont dans un mode où il n'y a pas d'autre modalité possible. Et que du coup, l'autre modalité, c'est je ne sais [...] quelque chose de pire que de l'anxiété. » (P5)</p>
<p>Environnement stimulant</p>	<p>« S'il n'y avait rien entre moi. C'est vrai que ça me met dans un inconfort, même physique, de rien avoir autour de moi, pour le coup, qui me raccroche un peu. J'ai l'impression que c'est un peu une manière de me raccrocher à la réalité, pour le coup, d'être stimulée. » (P5)</p>
<p>L'ennui : remplir le vide avec du plein</p>	<p>« la thématique de l'ennui, c'est quelque chose qui n'est pas autant le vide que le plein, dans le sens qu'autour de moi, il n'y a rien, mais dans moi, il y a beaucoup. Et du coup, ça me rapporte beaucoup à des pensées déconstruites, aussi vide et plein parce que ça fait qu'il y a des moments où il n'y a juste rien, et après beaucoup en une fois, et puis le besoin un peu constant de remplir, ce vide, en essayant peut-être de bouger, faire quelque chose, et on peut tout le temps remplir l'ennui, parce que c'est quelque chose qui ne me stimule pas en général, mais en même temps... souvent je n'ai pas l'énergie de faire des choses qui me feraient du bien, ou juste être dans le moment présent et juste m'ennuyer, ce qui serait ok » (P5)</p>
<p>Remplir de thérapies pour ne pas s'ennuyer</p>	<p>« Je pense aussi l'ennui alors quand je ne suis pas dans mon lit à être dans l'ennui voilà dans d'autres moments aussi j'essayais plein de choses j'essayais plein de thérapies ou plein de trucs comme ça et puis après c'est trop puis en fait après ça me casse puis après je retombe » (P.4)</p>
<p>Quand la maladie empêche l'ennui.</p>	<p>« j'ai eu 2 cancers donc j'étais dans une hyperactivité, il fallait aller au CHUV, j'allais travailler quand même, donc ça remplit quand même, c'est très intense aussi et puis là bah je vais mieux, je suis en rémission donc en même temps le CHUV c'est fini... voilà bref il y a beaucoup de choses qui se sont arrêtées donc ça a gonflé le vide ouais. »(P. 2)</p>

4. Représentations de l'ennui	
Le tabou de l'ennui	« On n'en parle pas beaucoup, les gens ne disent pas je me suis ennuyée aujourd'hui. Du coup c'est un peu caché et je trouvais ça intéressant comme exercice de comment représenter l'ennui »(P.6)
L'ennui n'est pas une question de solitude mais de comment bien utiliser son temps	« Alors bon ce n'est pas tellement l'histoire de l'isolement parce qu'en l'occurrence, je pense que j'aime bien aussi être seule. Des fois ça marche. Des fois je suis seule puis je profite, je suis un peu active. » (P.4)
L'ennui pas que négatif	« Il y a quand même une forme de joie, des fois quand je m'ennuie avec des gens je trouve que mes pensées sont plus drôles que la situation. C'est pas forcément quelque chose de négatif, même si ça reste du 70% où c'est négatif et le reste où il y a quand même une forme d'amusement. » (P.6)
L'ennui comme un vide, un trou	« c'est-à-dire l'ennui je le vois comme un trou, un vide». (P2)
L'ennui comme un vide	« Parce que l'ennui en fait c'est des moments vides, où on peut pas construire des choses, on est dans l'attente en fait. » (P.1)
L'ennui, c'est comme la mort	« [...] c'est mort dans le sens que c'est du vide, et puis c'est mort, il n'y a pas de mouvement. » (P.4)
L'ennui, un paysage répétitif à l'infini	« [...] une autoroute infinie, toute droite, dans un paysage... je ne sais pas, genre peut-être avec des maisons qui ne s'arrêtent, qui ne s'arrêtent pas pendant des kilomètres. [...]. Gris et répétitifs et tout droit sans qu'il ne se passe rien. » (P.4)
L'ennui comme un désert, un no man's land	« Dans sa globalité je trouve l'ennui, dans le sens où c'est un peu un lieu de, comme un no man's land, un lieu de non-dit où tu divagues entre pas mal de choses un peu. [...] Là ça rejoint le lieu de non-dit où on ne sait pas vraiment où on est des fois » (P.6) « [...] C'est un peu l'image que j'ai de l'ennui, c'est quelque chose de désertique, un peu sans vie. Il n'y a pas d'humain, c'est assez aride. Et c'est vaste, parce que je le retrouve sur plusieurs plans. Justement que

	je sois seule, que je sois accompagnée, que je fasse des choses que je n'en fasse pas. C'est aussi pour ça qu'il y a plein de chemins. [...] C'est assez sombre aussi. [...] » (P.6)
L'ennui, un désert sans repères	« Autrement, je voyais aussi un grand désert où on n'a pas de repères, où il fait hyper chaud, on n'a rien à boire, puis on ne sait pas si on va s'en sortir vivant. » (P.4)
L'ennui, du silence au chaos	« [...] qui m'évoquent du silence mais en même temps quelque chose d'assez chaotique derrière par exemple tout ce qui est un peu un truc d'ouragan [...]et puis aussi ce que ça pourrait représenter normalement l'ennui ou les moments de calme et de vide qui en fait sont interrompus par des choses très lourdes, chargées et mouvementées. » (P5)
La mélancolie du passé	« [...] une femme très jeune qui semble s'ennuyer. Donc elle a les pieds en dedans, le regard de côté, [...] c'est pour moi la figure de l'ennui, à la fois cette mélancolie du passé, mais elle est une artiste. » (P2)
La destruction de l'ennui en tant que vide-plein	« C'est du pétrole dans la mer, qui va détruire les poissons donc il remplit la mer, donc c'est le vide-plein. Je veux dire pour moi ce n'est pas un vide ici, c'est un trop-plein et c'est plutôt l'aspect du pétrole qui va faire crever les animaux et puis d'ailleurs ces fleurs sont peut-être des fleurs de deuil [...] pour leur faire un hommage, un rituel comme quand on apporte des fleurs aux morts finalement. » (P2)
Sémantique liée à l'eau	« Moi, c'est mes plus belles vacances que j'ai passées, c'est sur un voilier à l'époque. Et ça, c'est vraiment échapper contre l'ennui. » « une dame qui est devant l'océan qui est prête à sauter [...] voir cette immensité d'eau devant soi apparemment il n'y a pas de bateau il n'y a rien donc ça peut être source d'ennui. » (P.3)
5. Les ressentis vécus durant l'ennui	
Distorsion du temps	« Et il y a un rapport au temps qui est hyper particulier je trouve, durant l'ennui. » (P.6)
Figé dans l'ennui	« Et des fois je peux rester figé assez longtemps dans cet état. » (P.6)
Fatigue ou ennui ?	« Des fois, j'ai de la peine à discerner si c'est juste de la fatigue. Et puis voilà, ou si c'est l'ennui qui fait que je dors. C'est des fois pas faciles à savoir. » (P.4)

Ne plus savoir ce qu'on doit/aimerait faire en phase d'ennui	« [...] il y a des moments je me dis je pourrais faire ça, ça, ça, ça, puis quand je suis dans l'ennui je sais plus ce que je voulais faire. » (P.4)
L'ennui fait cogiter	« quand je m'ennuie je réfléchis beaucoup, ça tourne beaucoup dans ma tête, je suis à la recherche justement de trucs qui va me motiver, qui va me faire sortir de mon ennui. Ouais c'est un truc qui est assez récurrent de réfléchir à comment est-ce que je pourrais combler cet ennui. Et puis souvent ça ne débouche sur rien, mais c'est tous les jours en fait que j'y pense. » (P.1)
L'ennui fait ressasser sans cesse des questions sans réponse	« Je ne sais pas si on peut dire que c'est de la réflexion, c'est plutôt du ressassement, parce que c'est toujours les mêmes questions qui se trouvent sans réponse». (P.1)
L'ennui et anxiété	« j'associe l'ennui à de l'anxiété parce qu'en fait c'est les moments de vide qui font que j'essaie de les remplir et en fait ça me submerge et dans ces cas-là [...] ça peut potentiellement pas me stimuler d'aller par exemple marcher ou juste en fait je suis en freeze mode je peux juste pas bouger » (P5)
Expérience intime de l'ennui	« C'est quelque chose qui se fait seul. Du coup, enfin, qui se fait plus souvent seul, je trouve. » (P.6)
L'ennui lié à la solitude	« les écrivains sont quand même des gens seuls, les peintres aussi quand même, après bien sûr il y a des groupes d'artistes, même d'écriture mais c'est quand même... c'est aussi lié à l'ennui, la solitude quand même. » (P2)
Perte d'intérêt et inexpression	« elle exprime rien en fait, on voit pas d'intérêt, on voit pas qu'elle est en train d'écouter, on voit pas elle est juste là le regard un peu dans le vague et puis moi j'ai le sentiment que quand je m'ennuie ben c'est un petit peu comme ça » (P.1)
L'ennui comme sentiment d'inutilité	« C'est pas seulement le statut social mais c'est le vide relationnel, c'est le vide de quel sens donner à sa vie, comment être utile. » (P2)

Sentiment de culpabilité face à l'ennui	« Je pourrais dire c'est que c'est un état qui est culpabilisant parce que le fait de s'ennuyer c'est mal perçu par la société je dirais. Ça peut vouloir dire qu'on n'est pas quelqu'un d'attractif et on n'est pas quelqu'un de positif, qui va aller de l'avant, construire des choses, faire une réussite de sa vie. » (P.1)
Sentiment d'insatisfaction ressenti dans l'ennui	« [...] quand je ressens de l'ennui, je ressens un fort sentiment d'insatisfaction. [...]» (P.4)
Ennui douloureux au travail	« Je vois que je ne suis pas stimulée du coup c'est vraiment douloureux en général. L'ennui c'est douloureux je pense, pour le coup J'ai l'impression que ça ne m'importe rien. » (P5)
Perte d'envie de manger et de cuisiner en cas d'ennui	« quand je m'ennuie je n'ai pas envie de manger ce que je fais à manger, j'ai pas envie de cuisiner ce que ce j'ai prévu de me cuisiner, je le fais mais j'ai pas de plaisir ni à cuisiner ni à manger. Et puis dès que je vais mieux en fait ça m'ennuie absolument pas de me faire à manger, de manger, c'est à nouveau un plaisir. Je dirais que l'ennui c'est le contraire, je sais pas si c'est tout à fait juste, mais le contraire du plaisir. Je sais pas si c'est ça, pour moi quand il y a un ennui y'a plus de plaisir et puis quand il y'a plaisir bah y'a pas d'ennui. En tout cas c'est deux choses qui sont liées. » (P.1)
6. La déconnexion pour ne plus ressentir de l'ennui	
La dissociation dans l'ennui	« J'ai beaucoup utilisé le fait de déchirer [dans le collage], pour signifier que ça [l'ennui] vient d'un coup. Et que ce n'est pas quelque chose de bien défini et qui repart assez vite [...] et puis les moments d'ennui pour moi ça représente souvent des phases de dissociation très fortes où juste je remplis les choses de rien. [...] J'ai un très fort mécanisme de dissociation, et du coup quand je m'ennuie et que je fais mes tâches, je n'y pense pas. Ça fonctionne, mais ça fait que je ne me rappelle pas de ce que j'ai fait forcément. Il y a plein d'exams aussi que j'ai fait où je ne me souviens pas, parce que je les ai faits automatiquement, parce que ce n'étaient pas des trucs qui me stimulaient. » (P.5)

Dormir pour échapper à l'ennui	« Donc je remplis une partie de ma journée par le sommeil, c'est justement des moments ben où on ne ressent pas l'ennui quoi, on sent rien donc on nie l'ennui » (P.1)
L'ennui ressenti tout au long de la journée	«je dirais que ça dure toute la journée excepté quand je vais dormir dans l'après-midi donc ça me fait une pause dans l'ennui en fait parce que c'est un moment où il se passe plus rien quoi.» (P.1)
Dormir : lutte contre l'ennui ou résultat de celui-ci ?	« [...] je dors souvent j'ai mis un lit parce que souvent je dors, j'ai aussi une sensation de fatigue. » (P.4)
7. Rester à flot	
Sémantique liée à l'eau	« Donc c'est à soi-même d'être vigilante et de ne pas plonger là-dedans. Il faut faire en sorte de ne pas plonger, de rester à flot, que tout se passe bien, que les journées soient remplies [...] » (P.3)
Junk Activities	« l'ennui, ça appelle beaucoup à l'addiction chez moi ». (P.6)
Les activités de distraction n'aident pas en phase d'ennui	« [...] si je suis dans un moment où j'ai de l'ennui, ou je suis un peu dans une phase comme ça, où on peut... c'est pas pour moi une solution de me mettre devant un film ou quoi.» (P.4)
Remplir sa journée pour s'empêcher de penser à l'ennui	« Je dirais ça remplit ma journée donc peut-être le truc intéressant c'est que ça m'empêche de penser à l'ennui, quelque part. Sinon en effet je me poserais la question tout le temps. » (P.1)
Attente infructueuse pour sortir de l'ennui	« comme je disais avant par rapport à cette femme qui attend qu'il se passe quelque chose quoi et puis en fait ça me tombe pas dessus quoi, je peux attendre des heures puis il se passe rien quoi.» (P.1)
Activité pour passer le temps	« J'ai des activités en fait qui servent juste à passer le temps quoi.» (P.1)
Comblent l'ennui même avec des activités ennuyeuses	« Et puis sinon bah l'ennui je le comble par des choses extrêmement ennuyeuses, c'est-à-dire de regarder des films qui sont assez sans intérêt en fait quelque part, c'est pas des films que je regarderais si je me sentais bien mais c'est juste pour passer le temps. » (P.1)

Online shopping	« [...] ou alors je commande des trucs sur internet. Je commande beaucoup de choses. [...] des fois j'ai l'impression aussi cette envie d'acheter aussi est-ce que c'est une façon de chercher à tuer l'ennui, [...]» (P.4)
Smartphone	« il n'y a pas de smartphone avec TikTok dessus. » (P.5) (réponse à la question : est-ce qu'il y a une image qui vous a manqué pour le collage. Lien avec ce lobotomiser sur le téléphone)
Découvrir les choses qui nous motivent	« Et puis découvrir qui l'on est vraiment je pense que ça c'est pour moi quelque chose qui aide à lutter contre l'ennui d'essayer justement de comprendre [...] comment on fonctionne [...] » (P.4) « en fait c'est d'arriver à trouver ... le juste milieu pour moi ce qui me correspond puis aussi de sentir qu'est-ce qui me fait plaisir et qui me motive voilà je suis encore en train de plus chercher. » (P.4)
La créativité pour contrer l'ennui ?	«[...] je me suis dit, ah, là, ça va m'aider, ça va me sortir un peu de cet ennui, parce que c'est la créativité, tout ça. Puis, en fait, j'achète ça, puis après, quand ça vient, ça me plombe tellement que je le mets directement à la poubelle, parce que aussi ça demande un effort, puis c'est affligeant parce que c'est comme si ça donne plein de solutions.» (P.4)
S'activer pour échapper à l'ennui	«Donc c'est à soi-même d'être vigilante et de ne pas plonger là-dedans. Il faut faire en sorte de ne pas plonger, de rester à flot, que tout se passe bien, que les journées soient remplies [...]» (P.3)
La liberté d'organiser la structure de son quotidien (au travail et à la maison)	«j'ai maintenant une place de travail où [...] je suis assez libre de m'organiser comme je veux. Puis en fait, je ne m'organise pas tellement. [...] Je ne suis pas mise sous pression. [...] je fais les choses un peu comme je veux comme ça. » (P.4) « [...] c'est une application avec des sortes de petites habitudes [...] et puis là je peux cocher quand c'est fait [...] par exemple le chat il faut nettoyer la caisse [...]. J'ai mis des tâches comme ça. [...] petit à petit je fais de plus en plus. Mais voilà, sans mettre de pression et de me dire à quelle heure je fais ça. [...] » (P.4)
- 8. Dualité de l'ennui: choisi ou subi	

L'échelle de l'ennui	« Mais il y a plusieurs directions je trouve dans l'ennui, d'ou le fait qu'après il y a une échelle, où soit tu peux descendre encore plus profond, ou soit en sortir, c'est un peu à double tranchant. » (P.6)
J'aimerais m'ennuyer	« Je me le souhaite de pouvoir m'ennuyer en vrai et que ça soit quelque chose de pas chaotique et pas douloureux pour le coup. » (P5)
Perte de motivation à faire des choix (films)	«Alors que dans les moments où je me sens pas bien bah je prends tout ce qui vient quoi, c'est-à-dire aussi je peux pas choisir, j'ai pas la motivation pour choisir.» (P.1)
Partir en exploration de son ennui	« [...] moi je me vois comme ça aussi hein comme une exploratrice c'est-à-dire dans ce vide, dans ces trous, je rentre et je vais essayer de comprendre ma vie, tout quoi. Même les pires choses, même les idées les plus noires et ben je vais aller voir. Et puis en même temps c'est le dernier espoir, c'est-à-dire c'est ... c'est face à la mort en fait. » (P2)
S'ennuyer vs être dans le moment présent	«Et puis du coup, maintenant, je me dis c'est bien, je prends juste un moment. Je suis là, je m'ennuie et puis voilà, c'est comme les chats. Ils sont juste dans le moment présent.» (P.4)
Contraintes sociétales	« C'est plus en lien avec les contraintes ou les devoirs qu'on a en société, que ce soit le travail ou comme ça » (P.6)
9. Sortie de l'ennui intrinsèque	
En l'absence d'ennui tout devient spontané	« C'est qu'en fait les choses deviennent spontanées. Y'a plus de réflexion qu'est-ce que je vais faire, comment je vais le faire et tout, tout vient spontanément en fait. » (P.1)
Sortir de l'ennui de manière spontanée	«[...] je m'ennuie, je m'ennuie des heures et des heures, puis tout à coup, boum, je me lève. Mais pourquoi je me suis levée, je sais pas Enfin tout à coup il y a un truc qui fait que voilà je me suis levée.» (P.4)
Mise en action lente	« Il y a des mécanismes que j'arrive à mettre en place, mais ça prend du temps en fait pour avoir une mise en action ». (P.6)
Se forcer à sortir de l'ennui	«Il faudrait que ça vienne de moi pour que je puisse en profiter j'ai l'impression, ou alors en tout cas que j'arrive à me forcer, de m'y mettre devant puis de me dire bon allez mets-toi devant puis tu regardes dans une demi-heure si vraiment ça t'a pas pris avec [...].» (P.4)

Se promener aide à combler l'ennui	«Et peut-être une activité qui est un peu plus positive c'est que j'essaie d'aller faire une promenade d'1h 4-5 fois par semaine et puis si je peux faire une promenade plutôt de 2h ou 1h et demie, une fois par semaine, ça si on veut c'est aussi une activité qui fait passer le temps donc bah l'ennui, il est comblé pendant 1h.» (P.1).
Le mouvement amène le mouvement	«[...] ça crée des petits mouvements des fois ça c'est vrai que quand je commence une chose après des fois, enfin si je nettoie la caisse du chat ou je sais pas quoi, après des fois ça m'amène à autre chose puis après j'ai plus besoin forcément de réfléchir, [...]mais après je vais faire les choses ce qui me passe sous les yeux, mais pas forcément dire bon alors maintenant je fais ci ou ça.» (P.4)
L'art fait disparaître l'ennui	«Il disparaît, il disparaît complètement. Parce que bon il y a la concentration qui est très grande, parce que moi j'ai beaucoup dessiné en étant plus jeune, des dessins d'observation, donc je suis dans la peinture à la fois.» (P2)
10. Sortie de l'ennui extrinsèque	
Se faire plaisir pour contrer l'ennui	«Alors ça, le chocolat, c'est un bon remède à l'ennui. C'est le top.» // «Et la musique c'est vraiment aussi top contre l'ennui. Ça permet de s'évader, ça permet de plein de choses.» (P.3)
Sortir de l'ennui par les obligations	«si j'ai un rendez-vous par exemple, ou si tout à coup je sais que mon mari va rentrer. [...] ben là en général bien sûr je vais sortir de mon lit donc si j'ai une obligation enfin entre guillemets une obligation... ou le sentiment que voilà là il faut le sentiment que là il faut que je fasse un effort ou comme ça ouais.» (P.4)
Les thérapies pour sortir de l'ennui	«[...] c'est aussi pour ça je pense que j'ai essayé de me prendre plein de rendez-vous, mais en faisant ça marche, après c'est vite après ça devient trop et ça va plus parce qu'après des fois aussi j'annule si j'ai beaucoup j'arrive plus, mais c'est vrai que d'aller je vais aller à l'ergothérapie et puis c'est vrai des fois je vais là-bas je suis pas bien et puis après finalement on discute, on fait des choses et puis après ça va bien.» (P.4)

Les activités sociales font disparaître l'ennui	«Mais je n'en ai plus des activités sociales. Alors quand il y en a, bon ben il disparaît hein, parce que c'est l'interaction qui prend le dessus.» (P2)
Sortir de l'ennui grâce aux imprévus	«[...] parce que si c'est quelque chose de hors série justement pour moi ça fait que c'est pas l'ennui [...] et puis ça et ça, puis ça se répètent toujours un peu la même chose, c'est mortel pour moi.[...] I y a des choses qui arrivent un peu imprévues ou comme ça, là, ça me fait sortir de l'ennui, en fait.» (P.4)

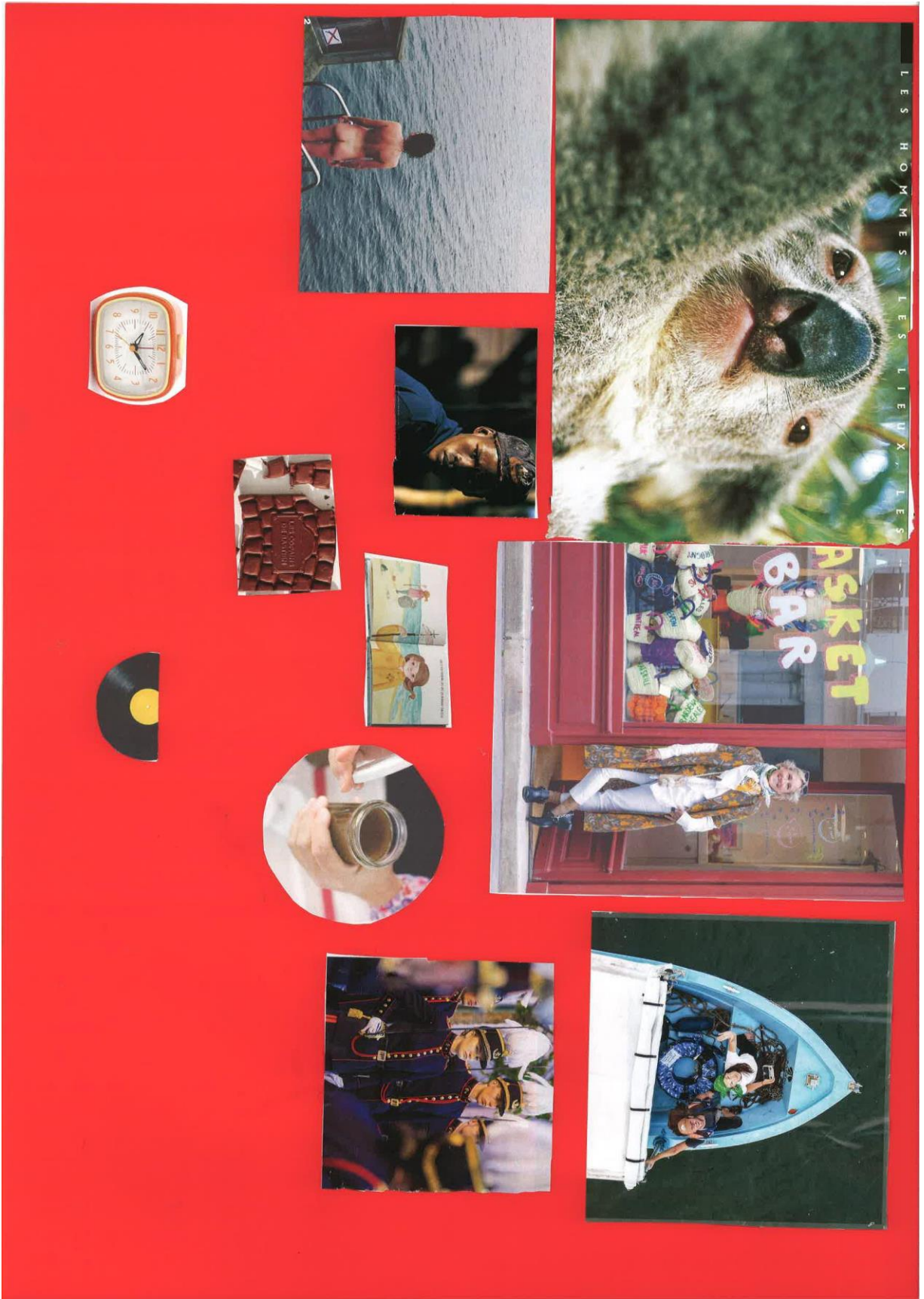
ANNEXE H – Collages



Collage P1



Collage P2



Collage P3

HORS-SÉRIE



flow



DÉCOUVRIR
QUI L'ON EST
VRAIMENT

INSATIABLE

ACTION



Si l'isolement est néfaste,
la solitude assumée et bien employée
a de nombreux bienfaits. A l'heure

Collage P4



Collage P5



Collage P.6