

Émilie Devienne

BULLER malin

Ne RIEN faire
et le faire BIEN

● Éditions
EYROLLES

S'ennuyer ? Quel bonheur !

Quand l'ennui monte à l'abordage, accueillez-le plutôt que de le fuir à tout prix. Grâce à lui, vous apprendrez à mieux vous connaître, à écouter vos besoins profonds et à développer votre créativité.

L'ennui est tout sauf une perte de temps désagréable. Nous sommes dépositaires de ressources intérieures fabuleuses, insoupçonnées, encore faut-il leur accorder l'espace de se manifester. L'ennui réactive le désir en nous, celui qui nous porte à son tour vers l'action. C'est pourquoi il faut optimiser les périodes au cours desquelles l'ennui s'invite en nous. C'est ça, buller malin.

Ce livre, riche en exercices et en témoignages,
vous aidera à apprivoiser votre ennui
pour en faire votre meilleur atout.



Émilie Devienne est coach, membre accrédité Titulaire de la Société Française de Coaching. Elle est également chargée d'enseignement à la faculté d'Économie et de Gestion de l'université d'Aix-Marseille. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages centrés sur la croissance personnelle et le développement professionnel.

www.emilie-devienne.com

Buller malin

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en pages: Soft Office

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN: 978-2-212-57094-6

Émilie Devienne

Buller malin

Ne rien faire et le faire bien

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

| | |
|--------------------------------|----|
| <i>Mise en bouche...</i> | 9 |
| <i>Introduction</i> | 13 |

Partie 1

Quand l'ennui s'invite : établir son diagnostic

CHAPITRE 1

| | |
|---|-----------|
| L'ennui et ses cousins-cousines | 21 |
| <i>Quelques idées préconçues</i> | 22 |
| <i>Quelques représentations littéraires de l'ennui</i> | 23 |
| <i>Quelques repères psy pour distinguer les cousins-cousines de l'ennui</i> | 29 |
| <i>Négatif ou positif, l'ennui intrigue</i> | 34 |
| <i>L'ennui chez nos amies les bêtes</i> | 37 |

CHAPITRE 2

| | |
|--|-----------|
| Repérer quand l'ennui s'invite | 45 |
| <i>Premier indicateur: le manque de sens</i> | 47 |
| <i>Deuxième indicateur: la démotivation</i> | 51 |
| <i>Troisième indicateur: une gestion du temps contrastée</i> | 53 |
| <i>Quatrième indicateur: une inspiration défaillante</i> | 58 |
| <i>Cinquième indicateur: la procrastination</i> | 64 |
| <i>Sixième indicateur: le manque</i> | 67 |

| | |
|---|----|
| <i>Septième indicateur: la lassitude</i> | 69 |
| <i>Huitième indicateur: l'agitation</i> | 71 |
| <i>Neuvième indicateur: une concentration chaotique</i> | 76 |
| <i>Dixième indicateur: la culpabilité</i> | 78 |
| <i>Conclusion</i> | 83 |

Partie 2

Quand l'ennui nous parle: une opportunité à saisir

| | |
|--|----|
| <i>L'ennui fécond</i> | 86 |
| <i>L'ennui comme rappel à l'ordre</i> | 87 |
| <i>L'ennui comme allié</i> | 88 |
| <i>Les trois «C» offerts par l'ennui</i> | 89 |

CHAPITRE 3

| | |
|---|-----|
| Une occasion de se connecter à soi | 93 |
| <i>S'approprier ses choix</i> | 94 |
| <i>Apprivoiser son rapport à l'argent</i> | 95 |
| <i>Composer avec nos rythmes</i> | 98 |
| <i>Faire le pont entre le dedans et le dehors</i> | 101 |
| <i>Affiner l'écoute de soi</i> | 102 |
| <i>Avoir le courage d'affronter ses peurs</i> | 105 |

CHAPITRE 4

| | |
|--|-----|
| Un espace pour comprendre | 113 |
| <i>Capter les signaux faibles</i> | 114 |
| <i>Lutter contre l'infobésité</i> | 117 |
| <i>Instaurer la différAnce</i> | 119 |
| <i>Éviter de se transformer en hamster</i> | 120 |
| <i>Engager un travail réflexif</i> | 122 |
| <i>S'approprier ses expériences d'une transition à l'autre</i> | 123 |

| | |
|---|------------|
| CHAPITRE 5 | |
| Une chance pour notre créativité | 129 |
| <i>S'autoriser à</i> | 132 |
| <i>Résoudre des problèmes</i> | 133 |
| <i>Éduquer ses enfants</i> | 135 |
| <i>Manager autrement</i> | 138 |
| <i>Aller à la source du talent</i> | 140 |
| Conclusion | 145 |
| <i>L'ennui, un exercice bénéfique</i> | 145 |
| <i>L'ennui: une errance heureuse</i> | 146 |
| Remerciements | 149 |
| De la même auteure | 151 |

Mise en bouche...

Quand j'ai évoqué autour de moi le thème de mon prochain livre, voici, parmi plusieurs réactions, une douzaine de celles qui reflètent assez bien l'ambiance...

*« Je ne m'ennuie jamais.
Tu crois que je devrais? »*

Véronique, 40 ans, manager

*« À quoi ça va servir un livre
sur l'ennui? Rien qu'à le lire,
déjà je ne m'ennuierai pas
ou alors c'est qu'il sera ennuyeux! »*

Kevin, 46 ans, contremaitre

*« L'ennui? Quel drôle de sujet!
Qui peut bien s'ennuyer
aujourd'hui? »*

Sylvain, 61 ans, consultant

*« Si seulement j'avais le temps
de m'ennuyer! »*

Hélène, 57 ans, mère au foyer

« Parler de l'ennui, mais pour dire quoi? On n'arrête pas dans le monde d'aujourd'hui. Tout bouge. »

Arnaud, 32 ans, chef d'entreprise

« Mais qu'est-ce que vous pouvez bien dire sur l'ennui? Qui ça va intéresser? »

Marie, 52 ans, chef de service

« Je passe ma journée à remplir des pochettes avec des échantillons pour des séminaires à venir, je fais de la saisie de données dans Excel, avec bac + 6, je m'ennuie ferme. Je veux changer ou me reconvertir. »

Audrey, 29 ans, chargée de communication

« Faut pas oublier ceux qui s'ennuient parce qu'ils manquent de perspective. »

Danielle, 45 ans, assistante sociale

« Quand j'étais enfant, je m'ennuyais ferme! C'est peut-être pour ça que j'ai eu plein d'idées très tôt. »

Ludovic, 39 ans, chercheur

*« L'ennui, quelle barbe!
Ce serait pas mal, comme titre? »*

Vincent, 27 ans, designer digital

*« Rien que l'idée me fait peur. J'aurais
l'impression de perdre mon temps. »*

Pascal, 30 ans,
commercial en cursus MBA

*« Au bout de dix mois, je n'avais déjà plus
rien à lui dire. Je m'ennuyais dans cette
relation. J'y ai mis fin et je m'en félicite. »*

Guillaume, 52 ans, régisseur

*« Si on ouvre les yeux autour de soi,
rien qu'autour de soi, il est impossible
de s'ennuyer. »*

Claude, 66 ans, bénévole dans
une association après une carrière
dans la fonction publique

*Ma réponse :
L'ennui, c'est comme les légumes
anciens : il mérite d'être réhabilité.*

Introduction

Un sujet audacieux et vieux comme le monde !

« L'ennui ? Ah, vous voulez parler de l'art de ne rien faire ? » me demande une relation amicale tandis que je lui confie commencer un livre sur ce sujet. Et me voilà plongée au cœur de ma réflexion : non, l'ennui n'est pas « rien faire ». Si tel était le cas, il n'aurait pas mauvaise presse. Ne rien faire se décrète, l'ennui s'impose. Vous pouvez, un lundi matin, décider que le week-end prochain, vous ne ferez rien. En revanche, vous ne déciderez pas, ce même lundi matin, que la prochaine fin de semaine, vous allez vous ennuyer.

À ma grande surprise, j'ai découvert que l'ennui est un sujet vieux d'une vingtaine de siècles. Si l'on en croit l'historien Peter Toohey : « Sur les murs de Pompéi, il y a des graffitis latins sur l'ennui qui datent du 1^{er} siècle* . »

Le sujet n'est pas seulement de toute éternité, mais un pari audacieux, considérant :

- ★ Son reflet négatif : *a priori*, qui aime s'ennuyer ou être confronté à des ennuis ? Des expressions comme « s'ennuyer à mourir », « s'ennuyer comme un rat mort », « mourir d'ennui », « tromper l'ennui » sont éloquentes

* Magazine *Néon*, « Les bienfaits de l'ennui... », 12 septembre 2014.