

BÉATRICE MILLÈTRE

# L'ennui des autres

Comment y échapper



PAYOTPSY



Vous avez souvent l'impression d'être en décalage vis-à-vis des autres. Vous les trouvez superficiels, lents, sans envergure, ils vous empêchent de vivre une vie intéressante, épanouissante. Et cela vous plaît d'autant moins qu'au fond vous voudriez bien les aimer. Car vous n'êtes ni snob, ni misanthrope, ni phobique social. Alors, d'où vient ce décalage ? Comment dissiper cet ennui des autres et les rendre plus intéressants à vos yeux ? S'adapter, être (un peu) moins exigeant, réapprendre à échanger : dans cet essai sur l'art délicat d'être soi-même tout en tolérant que les autres soient différents, Béatrice Millêtre plaide pour le retour de la nuance dans un monde qui en manque singulièrement.

Béatrice Millêtre, docteur en psychologie, diplômée en sciences cognitives, est psychothérapeute. Simple, directe, concrète, elle a publié plusieurs succès de librairie, dont *L'Enfant précoce au quotidien* et *Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués*.

## DU MÊME AUTEUR

### **Aux Éditions Payot :**

*Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués*

*Bien avec soi-même, bien avec les autres*

*Le livre des bonnes questions à se poser pour avancer dans la vie*

*Petit guide à l'usage des parents qui trouvent (à juste titre) que leur enfant est doué*

*Réussir grâce à son intuition. Être plus rapide. Avoir des idées nouvelles. Voir ce que les autres ne voient pas*

*Exercices pratiques pour utiliser votre intuition en toutes circonstances*

*Six clés pour se sentir enfin à sa place*

*L'Enfant précoce au quotidien. Mes conseils pour lui simplifier la vie à l'école et à la maison*

*Le Burn-Out des enfants. Comment éviter qu'ils ne craquent*

*Le Livre des vrais surdoués*

*Cahier de vacances pour enfants précoces (pour les 8-10 ans)*

*Sois qui tu es. Le petit livre qui va aider les parents d'ados surdoués*

*Calme ta colère. Le petit livre qui va aider les parents d'enfants précoces*

### **Chez d'autres éditeurs :**

*Petit atelier de mieux-être au travail pour salariés de tous horizons (First)*

« Une autre façon de penser : l'intuition », in *Secrets de pys* (Odile Jacob)

*Comment se faire des amis (Éditions 365)*

*La Confiance en soi (Éditions 365)*

*L'Obéissance (avec Aurore Aymelet, Hachette Pratique)*

*Les Caprices (avec Aurore Aymelet, Hachette Pratique)*

*Ma grand-mère avait bien raison (First)*

« Non je ne suis pas une mère parfaite », in *Secrets de pys* (Odile Jacob)

*Prendre la vie du bon côté (Odile Jacob)*

BÉATRICE MILLÈTRE

## **L'ennui des autres**

Comment y échapper

PAYOT

Retrouvez l'ensemble des parutions  
des Éditions Payot & Rivages sur

[payot-rivages.fr](http://payot-rivages.fr)

Conception graphique de la couverture : Sara Deux.  
Illustration © Camille de Cussac, Marion Chapuis

© Payot & Rivages, Paris, 2020

ISBN : 978-2-228-92636-2

« On dit de moi que j'ai mauvais caractère, mais j'estime cette analyse hâtive. C'est vrai que les gens m'énervent vite parce que je les trouve lents et souvent inintéressants. Lorsque par exemple ils essaient de me raconter laborieusement un truc dont en général je me fous, j'ai tendance à les regarder avec une impatience que j'ai peine à dissimuler et ça les vexé. Du coup, ils me trouvent antipathique. Je n'ai donc pas d'amis ; seulement des connaissances<sup>1</sup>. »

Hannelore CAYRE, *La Daronne*

---

1. Paris, Points, 2020, p. 17.





## INTRODUCTION

De plus en plus de personnes ne supportent plus les autres. Il ne s'agit pas seulement des incivilités que l'on peut rencontrer dans l'espace public, même si cela contribue à accentuer leur malaise.

Les gens vous énervent. Ils n'ont pas de constance, sont capables de dire tout et son contraire en quelques heures, voire minutes. Ils ne se souviennent pas de ce que vous leur avez dit quelque temps plus tôt. Dans un dîner ils n'ont pas de conversation, ou juste une petite conversation, phatique, ne parlant que de la pluie et du beau temps, ou pire encore, répétant comme des perroquets ce qu'ils ont entendu dans les médias, qui d'ailleurs vous mettent hors de vous devant le peu d'informations qu'ils véhiculent.

Ils ne prennent pas le temps de réfléchir, prenant pour argent comptant tout ce que

Pierre, Paul ou Jacques leur dit, sans même le vérifier.

Ils montrent peu de valeurs, ont l'argent pour seul credo, ne s'intéressent pas aux autres, sont égoïstes et autocentrés.

Vous ne comprenez pas, alors que c'est si simple, comment ils peuvent ne pas s'intéresser au monde, comment ils trouvent tout compliqué, comment ils arrivent à se noyer dans un verre d'eau et comment ils font si peu de choses, comment ils sont si peu ouverts d'esprit.

Tout ce que je viens d'écrire vous rend morose.

Pourquoi ce qui est pour vous un simple constat de la réalité de l'humanité vous fait-il culpabiliser au point de venir me consulter ?

Votre demande, lorsque je vous reçois, n'est pas de changer vos congénères.

Elle est de vous changer, vous. Vous qui pourtant, et ce n'est pas paradoxal, aimez vos semblables. Les aimez au point de vouloir interagir harmonieusement avec eux, malgré ce constat, noir, que vous en faites.

Vous rêvez de pouvoir rire avec eux, de pouvoir échanger sur des sujets intéressants, de faire partie de ce monde social qui vous est étranger.

Il ne s'agit pas uniquement d'apprendre, comme dans une anxiété sociale, à échanger avec eux.

Il s'agit d'abord et avant tout de les comprendre, de comprendre leurs mécanismes psychophysiologiques.

De comprendre les vôtres et de savoir ce qui est à l'origine de ce que vous percevez comme une intolérance et une incapacité à tisser des liens sociaux normaux.

Savoir comment ils fonctionnent et comment vous fonctionnez vous permettra de développer votre tolérance à leur égard et, plus encore, votre capacité à vous adapter à eux.

Vous réfléchirez alors à votre posture et sortirez du « tout-intéressant » qui donne aujourd'hui corps à votre vie, en ajoutant un brin de fantaisie, en vous autorisant à être vous-même, sans interférences du regard des autres, ces autres qui vous dérangent mais à qui vous voudriez quand même ressembler.

Acceptez alors d'être vous-même, un peu décalé, un peu fou, singulier, sans concessions – mais avec ouverture et tolérance – et vous pourrez mettre en place toutes les actions nécessaires pour sortir de cette impasse. Ne plus être tiède, mais jouer,

faire un pas de côté pour rendre chaque chose et chaque jour intéressants, sortir des pensées tout en les conservant lorsque c'est nécessaire, ne plus chercher à tout comprendre mais développer une réciprocité pour, enfin vous accepter, et plus encore vous vivre tel que vous êtes et vivre les autres tels qu'ils sont.

## Le monde est fou

Vous ne pouvez pas vous empêcher de bouillir, voire d'exploser, régulièrement devant la « bêtise » des autres.

## Le monde vous est incompréhensible

Que ce soit directement lié à vous, dans votre vie privée ou professionnelle, ou dans la manière dont les gens se comportent les uns avec les autres.

Tel enseignant qui refuse de tenir compte de la dyslexie d'un enfant, pas nécessairement le vôtre d'ailleurs, ou qui commet nombre de fautes d'orthographe alors que c'est un sujet qu'il est censé maîtriser.

Tel collègue qui fait les choses sans savoir pourquoi et sans même en avoir compris l'intérêt.

Tel supérieur hiérarchique qui vous demande d'effectuer un travail sans vous