



Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Dernier ouvrage : *Le Défi positif – Une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé* (Les Liens qui libèrent, 2011).

Éloge de l'ennui

La semaine dernière, lors d'une consultation, une maman épuisée me confiait son « ras-le-bol ». Elle n'en pouvait plus de passer son temps à « jouer les chauffeurs » pour conduire ses trois enfants à toute une série d'activités, le soir après les cours ou le mercredi après-midi lorsqu'il n'y a pas école. Judo, leçons de piano et atelier de peinture pour son fils aîné. Cours de danse, natation, initiation à la broderie et tennis pour sa fille. Hockey, violon et théâtre pour son fils cadet. Sans compter les rendez-vous chez le dentiste, les achats de matériel scolaire et, de temps en temps, une séance au cinéma. « Au moins, ils n'ont pas le temps de s'ennuyer », me dit-elle avec fierté. Sans doute, mais est-ce réellement une bonne chose ? Faut-il éviter l'ennui à tout prix ? De plus en plus de voix s'élèvent parmi les psychologues et les pédagogues pour s'insurger contre les « emplois du temps de ministres » que l'on impose aux enfants. Trop occupés à « faire », nos bambins n'ont plus l'occasion d'apprendre à « être ». À force d'accomplir des performances dans de nombreuses activités, ils n'ont plus le temps de rêver, de désirer et de développer leur curiosité. Pire, ils n'ont plus d'espace pour éprouver leurs émotions et contacter leurs ressources intérieures. Ils vivent en dehors d'eux-mêmes, dans le regard des adultes qui les congratulent pour leurs exploits. Un enfant qui n'a pas été confronté à l'oisiveté finit par dépendre de la volonté des

autres. Il est incapable de créer par lui-même des occupations. Devenu adulte, il ne supporte pas d'être seul avec lui-même. Il recherche sans cesse des stimulations extérieures. Il s'engage dans un nombre impressionnant d'activités sans se demander si celles-ci répondent réellement à ce qu'il désire. Il ne connaît pas ses goûts personnels et ses besoins profonds. Il ne sait pas ce qu'il souhaite. Il consomme ce qu'on lui propose.

Je me rappelle qu'enfant, mes parents s'inquiétaient de me voir assis devant la fenêtre en train de contempler le ciel. Ils me traitaient de « oisif ». Ils m'exhortaient à « faire quelque chose ». Ils ignoraient qu'en réalité, j'étais en train d'imaginer, de voyager, de goûter, de désirer, d'inventer et de créer. Ces temps d'apparente passivité m'étaient indispensables. Ils ont largement participé à construire l'adulte que je suis devenu. Ce que j'écris dans mes livres est né dans ces moments d'oisiveté. Plonger dans le vide, libérer du temps et de l'espace, se laisser pénétrer par le silence pour entendre la voix qui est en soi. Aujourd'hui encore, très régulièrement, j'éprouve le besoin de me retirer à l'intérieur de moi, quelque part où je ne fais rien d'autre qu'être présent à moi-même et au monde. À l'heure où vous lisez

Se laisser pénétrer par le silence pour entendre la voix qui est en soi.

ces lignes, je goûte cette joie immense, sur la rive ouest du Nil, au milieu de la campagne égyptienne, en bordure du désert, non loin de la Vallée des rois. Et, du coup, je crée, j'écris.

Laissons nos enfants explorer l'inaction. Évitions de leur offrir des jouets trop sophistiqués. Permettons-leur de s'ennuyer. Aidons-les à apprendre le vide pour contrebalancer le trop-plein. Invitons-les à inventer un monde qui leur correspond vraiment au lieu de leur demander de se conformer à nos modes de vie, gavés, saturés et trop pressés. C'est sans aucun doute l'un des plus beaux cadeaux que nous puissions leur faire, ainsi qu'à nous-mêmes. Car nous allons avoir besoin de leur imagination pour créer le monde qui vient. Chuut !