

PODCAST FRENCH TO GO

Saison 5 - Episode 201

Que faire quand on s'ennuie ?

Il y a quelque temps, peut-être que vous vous souvenez, j'ai parlé dans un épisode du fait que je manquais un peu d'inspiration et j'ai demandé des idées à mes auditeurs. D'abord, merci beaucoup à tous ceux et à toutes celles qui m'ont écrit : j'ai reçu plusieurs suggestions très intéressantes. Et une auditrice m'a proposé un sujet très simple : parler de l'ennui. Elle m'a même suggéré de faire une liste de choses qu'on peut faire quand on s'ennuie. Voilà. Donc aujourd'hui, j'ai décidé de vous parler de l'ennui.

Alors je dois vous avouer quelque chose : je ne connais pas très bien ce mot. Ça veut dire que... Je ne m'ennuie jamais. Je sais, ça peut paraître un peu étrange, mais c'est vrai. Je crois que je suis un mélange de deux choses : un peu (beaucoup) *workaholic*, donc je suis quelqu'un qui travaille beaucoup, sans doute trop... et en même temps une personne qui trouve toujours quelque chose à faire. Je crois que mon problème n'est pas l'ennui. Mon problème est plutôt le manque de temps... pour toutes les choses que je veux faire.

Alors oui, je sais, travailler tout le temps ce n'est pas très bon pour la santé, mais bon... manger tout ce qu'il y a dans le frigo un soir parce qu'on est triste ou déprimé, ce n'est pas très bon non plus. Donc chacun ses problèmes. Mais avec l'âge j'essaie quand même d'améliorer la situation. J'essaie de prendre du temps pour moi, de faire autre chose que travailler. Lire, marcher, faire du sport... bref, faire des choses qui me font plaisir.

Et ce mélange fait que je ne m'ennuie jamais. Je crois que la dernière fois que j'ai dit "je m'ennuie", je devais avoir dix ans. Et encore... c'était surtout pour attirer l'attention de mes parents.

Avant de continuer mon histoire, je vais faire un petit aparté, un petit moment "vocabulaire", parce que le mot *ennui* est un peu particulier en français. On peut dire : je m'ennuie, tu t'ennuies, il s'ennuie. On peut aussi l'utiliser au passé : je me suis ennuyée pendant le film. Mais attention, si vous dites "je suis ennuyé", ça ne veut pas dire la même chose. Ça veut plutôt dire que vous avez un petit problème, que vous êtes un peu embêté. Et si vous dites "c'est ennuyeux", ça peut vouloir dire deux choses : soit ce n'est pas intéressant, soit il y a un petit problème. Par exemple : "Ah... c'est ennuyeux, j'ai oublié mes clés." Donc vous voyez, ce n'est pas toujours très clair. Et pour être honnête, dans la vie quotidienne, beaucoup de Français utilisent un autre mot, un mot d'argot. Ils disent : "je me fais chier". Bon, ce n'est pas très élégant, mais c'est très clair. Ça veut dire exactement : je m'ennuie beaucoup. Voilà, fin de mon petit aparté linguistique.

Revenons maintenant à mon histoire. Comme je vous l'ai dit, je ne m'ennuie jamais. J'ai toujours quelque chose à faire : du travail, des choses à faire à la maison, des livres à lire, des séries à regarder, du sport, des promenades dans la nature... et aussi un piano qui prend un peu la poussière, mais ça c'est un autre sujet. Donc si je vous faisais la liste de tout ce que je dois faire, veux faire, voudrais faire ou pourrais faire, même seulement chez moi, nous aurions facilement un épisode de quarante minutes.

En fait, je pense que l'ennui existe de moins en moins aujourd'hui. On a toujours quelque chose pour l'éviter : le téléphone, Internet, les réseaux sociaux. Et je me demande parfois si ce n'est pas un problème pour les enfants. Parce qu'avant, quand les enfants s'ennuyaient, ils commençaient à inventer des choses, à imaginer des jeux. Et ils développaient comme ça leur imagination, leur créativité. Aujourd'hui, dès qu'ils commencent à s'ennuyer, ils prennent un écran. Finalement, aujourd'hui, on ne laisse plus beaucoup de place à l'imagination.



Mais pour en revenir au sujet - l'ennui, et pour faire plaisir à mon auditrice, j'ai essayé d'imaginer une situation très rare, presque impossible : moi qui m'ennuie. Et j'ai essayé de réfléchir à ce que je pourrais faire dans ce cas-là.

Je pense que la première chose sur ma liste serait la cuisine. Mais attention, quand je dis la cuisine, je ne parle pas de nettoyer la cuisine. On est bien d'accord. Je parle de faire quelque chose qui va salir la cuisine. Par exemple préparer des biscuits ou un gâteau. Parce que si je m'ennuie, ça veut probablement dire que je suis un peu fatiguée, peut-être un peu de mauvaise humeur, et que j'ai besoin de quelque chose qui fait du bien au moral. Donc clairement quelque chose qui n'est pas très bon pour la santé mais très bon pour le moral. Et dans ces moments-là, je ne prépare pas de salade. Non. Les ingrédients principaux seraient plutôt le beurre et le chocolat, la crème, les œufs, la farine... Si vous voyez où je veux en venir. D'ailleurs - deuxième petit aparté - j'ai déjà beaucoup de recettes de biscuits et de gâteaux, mais si vous avez une bonne idée, vous pouvez toujours m'envoyer la recette. On ne sait jamais.

En deuxième position je dirais la lecture ou bien Netflix, mais ça dépend beaucoup de mon humeur. Parce que si je m'ennuie et que je commence un livre qui n'est pas très intéressant, ça ne va pas marcher. On dit en français "ça ne va pas le faire". Je vais lire une page, peut-être deux pages, puis je vais fermer le livre et le reposer sur la table. Même chose avec Netflix : si je ne trouve pas rapidement une série ou un film qui m'intéresse vraiment, je vais arrêter très vite. Et là il y a un autre problème : parfois je passe plus de temps à chercher une série qu'à regarder une série. Je ne sais pas pourquoi. C'est sans doute parce qu'il y a trop de choix. Parfois, je regrette avec nostalgie la période où c'est la télévision qui choisissait le programme pour vous, et pas l'inverse. Parce qu'avoir trop de choix, c'est anxiogène.

Troisième idée : réorganiser quelque chose chez moi. Par exemple une étagère, mon armoire ou mes livres. Ça peut paraître étrange mais parfois changer un peu l'ordre des choses change aussi l'humeur.

Je pourrais aussi écrire une liste. J'adore les listes. Par exemple les dix choses que j'aimerais faire cette année, ou les dix endroits où j'aimerais voyager. C'est très simple mais ça fait déjà travailler un peu l'imagination. Bon, évidemment, cette liste ne sert à rien, parce qu'elle va se perdre parmi les autres listes que j'ai déjà écrites.

Autre possibilité : aller marcher. Sans destination particulière, juste marcher. Ça, j'aime beaucoup. Mais c'est toujours la même chose. Si je m'ennuie, j'imagine que ça veut dire que je suis de mauvaise humeur. Et si je suis de mauvaise humeur, un tout petit obstacle sur mon chemin peut m'énerver encore plus : trop de voitures, trop de bruit, le temps qui se gâte (ça, ça veut dire par exemple que le soleil disparaît pour faire place à la pluie).

Dernière idée sur ma liste : regarder les photos sur mon téléphone. Les photos de voyages, les photos de nature, les photos de famille. Le problème est que je fais très rarement du tri, et donc dans la galerie de photos de mon téléphone, il y a surtout des photos envoyées par les voisins dans le groupe WhatsApp de l'immeuble, des photos "au cas où" (celle du parking pour me rappeler où j'ai garé ma voiture dans le centre commercial ; celle des horaires de la Poste parce que j'oublie tout le temps ; celle de l'ampoule dont j'ai besoin pour ma lampe, pour ne pas me tromper encore une fois quand je serai dans le magasin... et bien entendu le menu d'un restaurant de... 2018). Autant dire que ce n'est pas toujours très intéressant. Bon, en même temps, je pourrais utiliser ces quelques minutes d'ennui pour faire du tri dans mes photos... ça permettrait de joindre l'utile à l'agréable. Ça veut dire qu'on fait quelque chose qu'on aime et qui en même temps est pratique, nécessaire, important.

Donc voilà. Si un jour, un jour vraiment exceptionnel, je m'ennuie, j'ai maintenant quelques idées. Et vous aussi, du coup. Mais en réalité, si un jour vous vous ennuyez, vous pourriez aussi faire quelque chose de très simple : écouter mon podcast. Je veux dire TOUT mon podcast. Parce que si je compte bien, il y a maintenant plus de deux cents épisodes. En

moyenne douze minutes par épisode. Donc ça fait environ quarante heures d'écoute. Ça devrait vous permettre de passer cette période d'ennui, non ?

The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / www.frenchcarte.com,
frenchcarte@gmail.com - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License