

Le privilège de s'ennuyer

Par [Mounir Kilani](#)

Voici un texte que j'aurais aimé partager avec tous les internautes du monde. Faites-le connaître à tous vos réseaux et amis.

Aujourd'hui, sans même nous en rendre compte, toute notre existence s'organise autour de la lutte contre l'ennui. Nous avons ainsi fait émerger toute une industrie du divertissement, devenue presque indispensable pour la plupart d'entre nous. Or, ce divertissement autour duquel le monde moderne nous contraint à structurer notre vie n'a qu'un seul véritable objectif : nous distraire au sens propre du terme. Autrement dit, il vise à perturber notre réflexion, à nous empêcher d'ordonner ou de construire des pensées cohérentes, afin de mieux nous diriger vers des idées préconçues, élaborées par ceux qui conçoivent ces formes de loisir.

Pour être capable de former des pensées libres, il faut au contraire pouvoir s'offrir le luxe de laisser son esprit vagabonder. C'est justement dans ces moments où l'on ne cherche pas à se distraire que l'on peut laisser mûrir ses réflexions, avant de les organiser et d'en faire des idées structurées, adaptées à sa propre vision et aux circonstances du moment. Sans cette liberté de l'esprit – souvent confondue à tort avec de l'ennui – nous ne faisons au fond que reprendre et adopter les pensées des autres, sans jamais avoir construit les nôtres.

[Avic – Réseau International](#)

Résumé : L'ennui a disparu de nos vies, remplacé par le scroll infini et la stimulation permanente.

Pourtant, cette fuite devant le vide a un prix : sans ennui, plus de pensée lente. Sans silence, plus de profondeur. Et sans profondeur, plus de citoyen critique – seulement un consommateur fatigué. Cet essai explore comment le silence est devenu une ressource rare et inégalitaire, et pourquoi le droit à l'ennui pourrait bien être l'un des derniers privilèges contemporains.

On ne s'ennuie plus. Presque jamais.

Dès qu'un temps mort apparaît, nous le comblons immédiatement : un défilement de vidéos, une notification, un message, un article ouvert sans être lu jusqu'au bout, une musique lancée pour éviter quelques secondes de vide. L'ennui est devenu une gêne silencieuse qu'il faut étouffer le plus vite possible.

Nous avons pris l'habitude de fuir le moindre intervalle de silence.

Dans les files d'attente, les ascenseurs, les transports, les repas solitaires, parfois même au milieu d'une conversation, la main glisse mécaniquement vers le téléphone. Ce geste paraît anodin. Pourtant, il révèle une transformation profonde : nous supportons de moins en moins de rester seuls avec nos pensées.

Or cette disparition progressive de l'ennui n'est pas sans conséquence.

Car l'ennui n'est pas seulement un vide. Il est aussi un espace intérieur. Un moment étrange où le temps ralentit, où l'esprit cesse de réagir en permanence aux sollicitations extérieures et commence à vagabonder librement. C'est souvent dans ces moments apparemment inutiles que surgissent les idées les plus personnelles, les remises en question profondes, les intuitions imprévues.

Sans silence, pas d'ennui.

Sans ennui, pas de pensée lente.

Sans pensée lente, plus de citoyen critique – seulement un consommateur fatigué.

Nous pensions avoir vaincu l'ennui grâce à la connexion permanente. En réalité, nous avons surtout appris à nous épuiser continuellement.

La disparition de l'ennui

Pendant longtemps, l'ennui faisait partie de la condition humaine ordinaire. Il traversait les dimanches après-midi, les trajets interminables, les journées lentes, les attentes silencieuses. Il pouvait être inconfortable, parfois pesant, parfois douloureux. Mais il existait.

Aujourd'hui, cet espace disparaît.

L'économie numérique a méthodiquement colonisé les temps morts. Chaque instant disponible est devenu une opportunité de captation de l'attention. Le moindre vide doit être rempli immédiatement. Les plateformes ne supportent pas l'inactivité : leur survie économique dépend précisément de notre incapacité à décrocher.

Nous ne consultons plus notre téléphone. Nous le vérifions compulsivement. Le temps mort est devenu un territoire exploitable.

Pour beaucoup, le smartphone est devenu la première interface avec le monde, parfois même avec soi-même. Nous nous réveillons avec lui. Nous nous endormons avec lui. Entre les deux, il absorbe les fragments dispersés de notre attention.

Mais la véritable transformation est ailleurs : notre rapport au vide a changé.

Autrefois, l'ennui profond apparaissait lorsqu'aucune stimulation immédiate ne venait occuper l'esprit. Ce n'était pas seulement une absence d'activité ; c'était un état particulier dans lequel le temps semblait s'étirer. L'esprit, privé de distraction, se mettait à dériver, à associer librement des idées, à observer, à imaginer. Cet ennui-là pouvait nourrir.

L'ennui contemporain est très différent. Il ressemble davantage à une impatience irritée. Quelques secondes sans stimulation suffisent à produire un réflexe de compensation immédiate. Nous ne laissons même plus le vide s'installer assez longtemps pour qu'il devienne fécond.

La preuve ? Une simple coupure d'internet. Le Wi-Fi qui ne répond plus, la page qui ne charge pas, le réseau qui disparaît. En quelques secondes, le voilà paniqué. Il rafraîchit, il vérifie, il éteint et rallume. Non pas parce qu'un contenu précis lui manque, mais parce que la sollicitation s'est arrêtée. Et sans elle, il ne sait plus quoi faire de son attention. La panique révèle ce que la connexion cachait : il n'y a plus rien en lui pour habiter le vide.

Nous avons remplacé la capacité de supporter le vide par une compulsion à le combler.

Résultat : nous ne nous ennuyons presque plus, nous nous épuisons.

Cette fatigue n'est pas seulement psychologique. Elle est cognitive. Les études sur l'attention montrent une fragmentation croissante de nos capacités de concentration. Là où l'esprit pouvait autrefois demeurer longtemps sur une même tâche, il saute désormais d'un contenu à l'autre.

L'esprit ne s'installe plus ; il ricoche.

Après une interruption numérique, retrouver un état de concentration profonde peut demander de longues minutes. Or les interruptions sont devenues permanentes. Le problème n'est pas seulement que nous perdons du temps. C'est que nous perdons progressivement la capacité d'habiter le temps autrement que dans la stimulation continue.

Le silence, ressource invisible

Le silence est souvent mal compris.

On le réduit au simple calme acoustique, à l'absence de bruit. Mais le véritable silence est plus rare. Il est surtout l'absence de sollicitation permanente : un espace mental dans lequel rien ne réclame immédiatement notre attention.

Or cet espace devient exceptionnel.

Nous vivons dans des environnements conçus pour capter continuellement nos réflexes : écrans lumineux, publicités sonores, notifications permanentes, flux infinis, recommandations personnalisées. Même le repos devient connecté.

Le silence n'a donc pas seulement disparu des lieux. Il disparaît des consciences. Et cette disparition est profondément inégalitaire.

Dans une étrange inversion historique, le privilège contemporain n'est plus d'échapper à l'ennui, mais de pouvoir encore le choisir.

Les plus favorisés peuvent acheter du calme : retraites silencieuses, maisons isolées, applications de méditation, bureaux protégés des interruptions, vacances sans réseau. Ils peuvent préserver des espaces de continuité intérieure.

D'autres vivent dans un flux constant de sollicitations : logements exigus, écrans omniprésents, temps fragmenté, surcharge mentale. Le calme devient un luxe. Comme l'air pur ou l'eau claire, le silence commence à se privatiser.

Il ne s'agit pas ici de moralisme. Nous sommes tous pris dans le même système. Les outils numériques ont apporté des possibilités immenses. Le problème n'est pas la technologie elle-même. C'est une économie qui organise presque exclusivement ces technologies autour de la captation maximale de notre attention.

Nos seuils de tolérance au vide ont été redessinés par des outils conçus pour nous retenir le plus longtemps possible. Et plus le silence disparaît, plus la pensée lente devient difficile.

L'ennui comme résistance

On objectera peut-être que cet éloge de l'ennui relève d'un romantisme nostalgique. Après tout, l'ennui ancien n'avait rien d'idyllique. Il pouvait être synonyme d'isolement, de frustration, de journées interminables.

C'est vrai.

Mais l'ennui ancien possédait encore un potentiel que nous avons presque entièrement perdu : celui d'ouvrir un espace intérieur. On bricolait, on rêvait, on observait, on marchait longtemps, on laissait les pensées dériver sans objectif immédiat. Aujourd'hui, nous avons remplacé ce vide imparfait par un remplissage continu.

Or l'ennui profond n'est pas l'absence de quelque chose. Il est l'espace où quelque chose peut enfin advenir.

C'est dans ces moments suspendus, débarrassés de sollicitations constantes, que l'esprit cesse de simplement réagir pour commencer à créer. Les décisions importantes, les intuitions durables, les remises en question profondes émergent rarement dans le tumulte. Elles demandent du silence et de la lenteur.

La pensée lente est devenue une forme de résistance.

Car un esprit constamment stimulé devient réactif plutôt que réfléchi. Il répond à l'émotion immédiate davantage qu'aux arguments. Il consomme l'information plus qu'il ne la digère.

Comment former un citoyen critique si l'on ne lui laisse plus le temps de penser par lui-même ?

La démocratie exige pourtant exactement cela : de la patience, de l'attention, une capacité à soutenir des raisonnements longs, à supporter le temps du désaccord, de la nuance et parfois de l'incertitude. Un citoyen qui ne supporte plus quinze minutes de discours sans vérifier son téléphone est un citoyen fragilisé face aux exigences de la démocratie.

Les algorithmes, eux, ont parfaitement compris ce qui capte le mieux notre attention : la colère, la peur, l'indignation, le conflit, la simplification émotionnelle. Ces contenus produisent des réactions rapides, faciles, prévisibles.

Le problème n'est donc pas seulement informationnel. Il est politique.

Une société incapable de supporter l'ennui devient une société incapable de soutenir une pensée longue. Peu à peu, le citoyen se transforme en spectateur impatient. Le débat devient flux. La délibération devient réaction. Et même la réflexion finit par adopter les caractéristiques du système qui la porte : vitesse, fragmentation, stimulation permanente.

Le droit au silence

Si le silence est une condition de la pensée libre, alors sa disparition devient un problème politique. Nous avons longtemps considéré l'attention comme une ressource individuelle. Elle est en réalité devenue un enjeu collectif majeur. Protéger la capacité de concentration, ce n'est pas seulement protéger le confort personnel. C'est préserver une condition fondamentale de l'autonomie intérieure. Un individu incapable de maintenir durablement son attention devient plus influençable, plus réactif, plus prévisible. Il réagit davantage qu'il ne réfléchit.

Le droit au silence pourrait alors apparaître non comme une utopie nostalgique, mais comme une extension logique des libertés publiques. Cela ne signifie pas abolir les technologies ni revenir à un

monde sans écrans. Il s'agit plutôt de réintroduire des limites dans une économie qui tend naturellement vers la sollicitation infinie.

Car le silence n'est pas un vide inutile. Il est une infrastructure invisible de la pensée.

Nous avons appris à protéger l'air, l'eau, les paysages, les données personnelles. Peut-être faudra-t-il bientôt protéger aussi les conditions mentales minimales de la liberté intérieure.

Réapprendre le silence

Le plus inquiétant n'est peut-être pas que nous soyons devenus dépendants de la stimulation permanente. Le plus inquiétant est que cette dépendance nous paraisse désormais normale. Nous avons fini par considérer comme naturel le fait de ne plus pouvoir attendre quelques minutes sans consulter un écran, de ne plus lire longtemps sans distraction, de ne plus marcher sans écouteurs, de ne plus rester seuls avec nos pensées. Nous avons perdu l'habitude du silence au point de commencer à le craindre.

Pourtant, réapprendre l'ennui n'a rien d'un retour nostalgique à un passé idéalisé. Il ne s'agit pas de rejeter la modernité ni de culpabiliser les usages numériques. Il s'agit de retrouver une capacité humaine élémentaire : habiter le temps sans devoir constamment le remplir.

Le privilège contemporain n'est plus d'échapper à l'ennui. C'est de pouvoir encore choisir le silence.

Et peut-être que le premier geste politique du XXI^e siècle commencera là : dans la reconquête de quelques minutes inutiles, d'un espace intérieur préservé, d'un temps libéré de la sollicitation continue. Car une société qui ne laisse plus place au silence finit aussi par ne plus laisser de place à la pensée libre. Et une démocratie composée d'individus incapables de ralentir devient peu à peu une démocratie de réflexes, de flux et de fatigue.

Nous pensions que la liberté consistait à pouvoir tout voir, tout entendre, tout consommer, tout le temps. Nous découvrons peut-être, un peu tard, qu'elle dépend aussi de notre capacité à nous taire, à attendre, à nous ennuyer parfois – et à penser dans ce silence retrouvé.