

n° 8 mars 2025

L'info des jeunes de la Manche

# CALYPSO

Lutter contre  
les discriminations  
et promouvoir  
l'égalité : ça  
compte pour vous



Le Redoutable  
p. 12



Valentin prend  
soin des chevaux  
p. 16

Un magazine  
**gratuit**  
proposé par



**LA MANCHE**  
LE DÉPARTEMENT

CLUB  
CALYPSO

# Je m'ennuie !

Ça nous tombe dessus, comme ça... S'ennuyer arrive à tout le monde 😊 Louane, Lise et Érine, qui ont rédigé un article sur ce thème dans le cadre de leur Club média au collège Diderot (Cherbourg-en-Cotentin) ont échangé leurs points de vue avec Maryse Corbet, psychologue à la Maison des ados.

« L'ennui, c'est LONG  
et PÉNIBLE. »



Maryse Corbet

## C'est quoi l'ennui pour vous ?

### Louane

C'est quand on ne sait plus quoi faire, et ce n'est pas un sentiment très agréable. Quand on grandit, on se lasse plus vite de certains jeux et j'ai l'impression qu'on s'ennuie davantage.

### Lise

Des fois, on a des choses à faire mais on n'a pas envie, car ça ne nous amuse pas. Et en plus, le temps passe super lentement. Je trouve ça fatigant de s'ennuyer.

### Maryse Corbet

Quand je pense à l'ennui, le premier mot qui me vient est « tristesse ». C'est un peu un sentiment de vide. Et comme le dit Louane, quand on devient ado, on essaie de continuer à jouer comme quand on était enfant, mais c'est moins bien, comme si on n'arrivait plus à jouer. On ne ressent plus le même plaisir.



## Alors, c'est bien ou pas de s'ennuyer ?

### Érine

Je n'aime pas m'ennuyer, car ce n'est pas forcément agréable d'être plongée dans ses pensées. Mais des fois, ça me fait réfléchir à des situations drôles !

### Louane

Je m'ennuie assez souvent et quand on a interrogé nos camarades pour notre article, on s'est rendu compte que beaucoup de jeunes s'ennuient et personne n'aime ça.

### Maryse Corbet

Les adultes ont tendance à dire que c'est bien pour les jeunes de s'ennuyer, car ça leur permet d'être créatifs. Mais ils n'ont pas besoin de s'ennuyer pour développer leur créativité et leur imagination ! Pour certains ados, qui ont une mauvaise image d'eux-mêmes, l'ennui peut être douloureux. Ne pas s'ennuyer, c'est donc plutôt une bonne chose.

« FAIRE DU SPORT,  
SORTIR AVEC  
SES AMIS »

## Comment faire pour ne pas s'ennuyer ? On demande aux adultes ?

### Louane

Quand je m'ennuie, mes parents me donnent des idées. Souvent, c'est les aider à faire des tâches ménagères...

### Lise

Oui, ce qu'ils nous proposent la plupart du temps, ce n'est pas vraiment ce qu'on attend !

### Érine

Quand on a demandé à nos camarades des idées pour ne pas s'ennuyer, ils nous ont conseillé de faire du sport, dessiner, trier nos photos ou encore sortir avec des amis.

### Maryse Corbet

Quand l'ennui est inconfortable, il faut en effet trouver des activités. Aller faire un tour et bouger est très bénéfique !

L'INFO  
en +

Tu te poses des questions sur ce thème ou sur d'autres sujets qui te concernent ?  
Rencontre les professionnels de la Mado :  
[maisondesados50.fr](http://maisondesados50.fr)

