

Que penser du bore-out et de son traitement médiatique ?

Emmanuel Abord de Chatillon (Professeur de management, Grenoble IAE, chaire Management et Santé au Travail, Université Grenoble Alpes)

Céline Desmarais (Professeure, Haute Ecole d'Ingénierie et de Gestion du canton de Vaud)

Avril 2016

Chercheurs en management dans le domaine de la santé au travail, nous avons été surpris depuis quelques semaines par une vague d'articles, d'émissions de radios voire de télévisions, de posts de blog sur le thème du « bore-out syndrom ». Peu de supports de presse ont été épargnés par cette vague. Tous (voir tableau non exhaustif en annexe) ont repris avec gourmandise une idée simple : on parle depuis trop longtemps de la souffrance au travail, notamment à travers les concepts de stress et de burnout, mais le problème n'est pas là. En se focalisant sur le burnout (cf. débat à l'Assemblée Nationale sur sa reconnaissance), les chercheurs et les médias se tromperaient de cible. Le problème majeur que rencontreraient les salariés ne serait pas un travail pénible, mais au contraire l'ennui dû au manque de travail, ce que certains nomment par comparaison au burnout, le bore-out.

Ainsi, le bore-out syndrom serait une espèce de burnout à l'envers, la pathologie de ceux qui n'ont rien à faire et qui s'ennuient à en mourir.

Presque systématiquement l'émission ou l'article précise que ce phénomène est massif, beaucoup plus important que le burnout et qu'il constitue une menace pour nos entreprises et nos organisations. Ainsi, 30 % des salariés français seraient touchés par le bore-out !

Presque systématiquement, c'est un ouvrage « Bore-out syndrom, quand l'ennui au travail rend fou » (Albin Michel¹) et son auteur (Christian Bourion) qui sont mobilisés pour exposer et expliquer le phénomène.

¹ Le site de l'éditeur donne le « la » : « On connaît le syndrome du burn-out, moins celui du bore-out : il touche pourtant davantage de personnes (30 % environ des travailleurs contre 10% pour le burn-out) et fait autant, sinon plus, de ravages. Au contraire du burn-out, sorte de boulimie de travail qui provoquerait une indigestion, le bore-out est le syndrome de l'ennui au travail. » (<http://www.albin-michel.fr/Le-Bore-out-syndrom-EAN=9782226320117>).

L'analyse de cet ouvrage et des articles de son auteur permet de déconstruire ces idées et de mettre en évidence à la fois l'imposture scientifique et les ravages d'un journalisme sans prise de recul ni imagination, qui se nourrit d'informations grossièrement contre-intuitives et de scandales qu'il se donne rarement la peine de vérifier.

Nous proposons dans ce texte d'une part d'essayer de mettre en évidence les limites des raisonnements tenus dans l'ouvrage (1), puis de mettre en évidence la contagion à sens unique de la presse sur ce sujet (2).

1) Le bore-out syndrom : autopsie d'une imposture scientifique

Les grands journaux francophones (comme par exemple : La Libre Belgique le 25 janvier, Le Figaro le 7 mars, Le Monde le 8 mars, Le Temps le 17 mars...), Les hebdomadaires généralistes (L'Obs, L'Express, La Vie, Marie Claire...), les sites d'information généralistes (Huffingtonpost, Atlantico, le matin.ch, levif.be, Journal du net...), les supports audiovisuels (France TV, BFMTV, Europe1, France Inter, France Info, France Culture, la RTBF, RTS Romande, Sud Radio...), comme les supports plus spécialisés dans le domaine médical ou psychologique (Psychologies, Le Cercle Psy, Doctissimo.fr, Mongeneraliste.be, sante magazine.fr, pourquoidocteur.ch...) celui de l'économie (Les Echos, usinedigitale.fr, ou les ressources humaines (Sciences Humaines, cledusocial.fr, cadreemploi.fr...) ont tous repris avec très peu de recul critique, la thèse contenu dans l'ouvrage «Le Bore-out syndrom, quand l'ennui au travail rend fou », prenant chiffres et raisonnements pour argent comptant (en annexe figure dans un tableau une rapide recension d'un ensemble de supports ayant repris ces informations).

Résumons la thèse de cet ouvrage : En France, 30 % des salariés sont sur des postes où ils n'ont rien à faire, ils se déqualifient, deviennent inemployables et s'ennuient : c'est le *bore-out syndrom*. A qui en revient la faute ? A la mise en œuvre des 35 heures, la culture de la placardisation et la surprotection sociale des salariés...

Si ce discours a suscité un large écho médiatique, il semble pourtant assez facile de mettre en évidence ses nombreuses limites.

Une définition fluctuante du concept de *bore-out*

La première limite concerne la définition du concept. L'ouvrage en propose plusieurs définitions et celles-ci évoluent pour parfois même se contredire : le bore-out serait « *un ennui qui conduit à une perte de confiance en soi, une déqualification puis une inemployabilité* » (p.9), un « *travail sans activité* » (p.15), un « *ensemble de souffrances détruisant la personnalité des salariés inactifs* » (p. 27). Le concept souffre ainsi d'une définition vague et fluctuante, ce qui va à l'encontre d'une démarche réellement scientifique. Pour autant, considérer que des salariés puissent s'ennuyer au travail n'est pas contestable. C'est avant tout l'ampleur attribuée au phénomène qui n'est pas raisonnable.

Un salarié sur trois serait atteint du bore-out syndrom

C'est la clé de voûte du raisonnement tenu, l'accroche que tous les articles de presse reprennent sans discernement : le bore-out concerne 30 % des salariés français. Et pourtant, ce chiffre n'a (heureusement) été démontré par aucune étude sérieuse (voire même presque sérieuse...). L'auteur s'appuie sur une étude [Stepstone \(2009\)](#), réalisée par un cabinet de recrutement international belge. Mais celle-ci ne présente aucune garantie de scientificité et ne dit pas exactement ce qu'on lui fait dire. Elle identifie non pas 30 % de personnes qui ont un « travail sans activité », mais 30 % de personnes qui n'auraient pas assez de travail pour combler une journée... ce qui n'est pas tout à fait la même chose... On découvre dans la même enquête que la situation serait pire chez les allemands (39 % de bore-out !). Nous savions les allemands connus pour leur capacité à créer des emplois, ici on nous explique qu'ils créent... 30 % d'emplois inutiles de plus que les français...

Il faut dire que la question qui aboutit à ce chiffre est très largement biaisée. Elle ne définit pas le *bored-out syndrom* à travers une des nombreuses définitions de l'auteur mais donne le choix entre trois propositions : - 1. Je suis très sous-employé ; -2. Je suis juste bien employé, - 3. Je suis sur-stressé... Le déficit de scientificité de ce questionnaire qui mélange des réalités de nature différente n'est pas à démontrer ! Quant à l'échantillon (11238 personnes de 7 pays), sa taille importante emporte la force de conviction mais masque un problème non moins énorme : [les répondants ne sont pas des salariés, mais ni plus ni moins... des personnes qui recherchent un emploi !](#)

11,238 chercheurs d'emploi venant de 7 pays européens ont participé à cette enquête.

Source : <http://www.stepstone.be/Conseils-de-Carriere/Enquetes/une-personne-sur-trois-s-ennuie-au-travail.cfm>

Et cela, à aucun moment l'auteur ne le précise (un oubli ?). Que des personnes qui prennent le temps de répondre à un questionnaire sur un site de recherche d'emploi s'ennuient et disposent de temps libre, cela n'étonnera personne ! Mais cela n'indique en aucune manière que les chiffres obtenus s'appliquent à la population active. L'étudiant de licence en sciences sociales apprend qu'une question biaisée posée auprès d'un échantillon de convenance et non représentatif (à part peut-être des gens qui fréquentent ce site...) ne peut rien mesurer de sérieux.

Une étude sérieuse, menée à la même époque (Britton et Shipley, 2010) identifie que la proportion de 7524 agents publics britanniques qui s'ennuient suffisamment au travail pour voir leur santé affectée s'établit plutôt autour de 2 %... ce qui ne confère pas tout à fait la même importance au phénomène (nous présentons en annexe 2 une analyse de cet article).

L'ouvrage, de plus, n'évoque pas les données disponibles et bien connues en France de l'intensification du travail qui contredisent la thèse d'une extension du phénomène d'ennui au travail. Les enquêtes macro-sociales (Dares, DGAFP, Drees, Insee, enquêtes Conditions de travail 1978, 1984, 1991, 1998, 2005, 2013) qui interrogent plusieurs dizaines de milliers de salariés, montrent un accroissement important de l'intensification du travail (Dares Analyses, N°049, juillet 2014). Peut-être que l'ennui s'étend (encore faudrait-il le prouver...), mais s'il y a une chose dont on est sûr, c'est que le travail devient de plus en plus intense.

Une origine mystérieuse

Evoquons maintenant les causes attribuées à ce syndrome. L'ouvrage nous précise que certains postes de travail (30 % ??) se sont « vidés peu à peu de tout contenu. D'abord d'activité physique, puis d'activité mentale » (p.28), puis il y a eu une contamination du service public aux organisations privées. « C'est au sein des administrations territoriales que le volume sans activité visible est le plus lisible ». Si il y a probablement des personnes sans activité dans les collectivités territoriales (un seul serait toujours trop...), le document

précédemment cité de la DARES identifie entre 2005 et 2013, « une intensification marquée dans la fonction publique ».

Pour l'auteur, ce triste constat fait exister côte à côte 30 % de salariés en bore-out avec 10 % de salariés en burnout (chiffres là aussi qui mériteraient d'être justifiés...). Cela veut donc dire que les 60 % des salariés restant sont hyper-productifs (tout en vivant les mêmes causes...) puisque le niveau de productivité français est comparable voire meilleur que celui de ses voisins... On voit bien que le raisonnement ne tient pas une seconde...

L'auteur explique ce phénomène massif de bore-out par une cause unique (p.107) : le « *décalage entre un droit du travail normatif extrêmement rigide, fondé sur une réalité dépassée, qui cible la satisfaction du besoin de sécurité et néglige le besoin de souplesse de l'activité économique, soumise à l'émergence des technologies de l'information* ».

Mais alors pourquoi ce phénomène est encore plus important en Allemagne (cf. l'article de l'auteur de 2011) ? Pourquoi dans la même étude, la France se situe-t-elle en dessous de la moyenne européenne ? Alors que l'auteur indique (p. 148) que « *le bore-out syndrom est particulièrement développé en France* » ? L'auteur impute l'importance du phénomène français au « *contrat de travail sur-sécurisé* » (p. 138). Cette explication n'est pas plus démontrée que les autres. L'auteur a le droit d'exprimer ses idées à cet égard... mais qu'il ne nous laisse pas penser comme il le précise maintes fois dans son ouvrage qu'il s'agit d'un travail scientifique, s'il vous plait... S'agit-il alors d'un plaidoyer pour une nouvelle loi travail ?

Une méthode inadaptée

L'ouvrage nous indique que « cela valait une enquête ». Mais il ne présente en aucun cas les résultats d'une enquête scientifique, pas plus que l'article du même auteur dans la Revue Internationale de Psychosociologie et de gestion des comportements organisationnels (revue dont ce dernier a été le rédacteur en chef depuis 1998 et dans laquelle il a publié plus de deux articles par numéro depuis sa création !). Les données de cet article reposent sur des témoignages de salariés qui s'ennuient, extraits de nombreux forums et sites web. Il débouche sur la conclusion forte, mais non démontrée selon laquelle « *émergent en Europe un certain nombre de signaux faibles qui signifient que l'affaiblissement du volume de travail est absorbé par le secteur public, notamment par les administrations territoriales qui amortissent ainsi le chômage* ». Si les recherches mentionnées permettent d'en savoir plus sur les

personnes qui s'ennuient au travail, elles ne permettent en rien de conclure ni sur l'importance donnée au phénomène, ni sur les causes qui lui sont attribuées (et que d'ailleurs les médias ne reprennent pas... on se demande pourquoi). Ce n'est pas parce que beaucoup de gens disent s'ennuyer que cela suffit pour dire que cela représente un salarié sur trois...

La seule démonstration réelle de l'ouvrage tient en une phrase : il y a des salariés qui s'ennuient au travail. Belle découverte !

A cet égard et puisque l'auteur nous indique que l'ennui existe très fortement dans les collectivités territoriales françaises, nous pouvons proposer l'analyse des réponses à une question que nous posons souvent dans les questionnaires de diagnostic des risques psychosociaux : « Dans votre travail qu'est-ce qui va le moins bien ? ». A cette question, sur les 1373 agents d'un Conseil Départemental, une seule nous a parlé spontanément de l'ennui ("Le travail qui m'est donné, je m'ennuie quotidiennement")².

Qu'il y ait des salariés qui s'ennuient au travail, et que cela puisse les faire souffrir, cela ne fait aucun doute. Que dans quelque activité que ce soit, il y ait des phases très actives et d'autres qui le sont moins c'est une évidence. Qu'il soit important de traiter ce phénomène pour améliorer la productivité des organisations, pourquoi pas... Mais à partir de ses données et de ce qu'il en fait, l'auteur ne pouvait guère apporter de réponses à ces problèmes managériaux réels.

Un phénomène tabou

L'ouvrage nous explique que personne ne parle de ce phénomène, ni au niveau scientifique, ni dans le grand public. En ce qui concerne la dimension scientifique, il a raison : non seulement personne n'en parle en français (sauf lui plusieurs fois dans sa même revue...), mais même en 2016, cela ne représente toutes langues confondues que 54 articles scientifiques ou ouvrages, cités 139 fois (recherche réalisée le 6 avril 2016 sur Publish or Perish avec le titre bore-out ou boreout, après suppression des doublons et des articles qui traitent de mécanique et de biologie). D'autre part, aucune de ces références n'a été publiée dans une revue internationale en management, sauf un cas (Stock, R. M. (2015). Is Boreout a Threat to Frontline

² Enquête menée auprès de l'ensemble des agents d'un conseil départemental en avril 2015.

Employees' Innovative Work Behavior?'. *Journal of Product Innovation Management*, 32(4), 574-592.), mais qui traite de la situation particulière de métiers dont l'activité suppose de veiller et donc de ne pas être occupé en permanence (employés d'accueil d'hôtel ou gardiens de nuit). Mais ce n'est pas parce que les chercheurs ne se sont guère emparés du phénomène qu'il est essentiel... A moins d'un vaste complot ?

Voilà un bon exemple d'imposture, une thèse ni fondée, ni réellement argumentée au service d'une vision du monde du travail bien particulière : Le vrai problème de santé au travail ne serait pas la souffrance mais l'ennui, les agents publics ne feraient rien, les entreprises privées pas grand-chose et la cause de tout cela serait dans la surprotection des salariés français.

2) Le traitement du bore-out syndrom par la presse : autopsie d'un travail baculé ou robotisé

Ce sujet serait tabou, et pourtant les médias s'en sont emparés avec gourmandise ! Nous avons dénombré plus de 80 mentions de cet ouvrage, en quelques mois, dans les petits et grands médias francophones !

A chaque fois, les mêmes éléments reviennent : une définition discutable, un ou des témoignages ou micro-trottoirs, un rappel de l'ouvrage de Zoé Sheppard et surtout une interview ou un commentaire de l'auteur de l'ouvrage sus-nommé et une reprise avec plus ou moins de discernement de la thèse et des explications contenues dans celui-ci avec malheureusement trop souvent un oubli des guillemets.

Mais la plus grande surprise, c'est que personne ne conteste les chiffres fantaisistes annoncés (mis à part une question d'un journaliste de France Inter, mais qui ne va pas plus loin que la question « d'où vient ce chiffre ? » et se contente de l'argument d'autorité de l'auteur sur l'importance des données qu'il a collecté). La presse trouve ses experts pour conforter le propos initial et personne ne contredit la clé de voûte du raisonnement. De bons experts qui ne s'opposent pas mais soufflent bien dans le sens du vent. Une seule mention cependant d'un refus de réaction d'un expert de l'INRS, qui, honnête, préfère indiquer qu'il ne dispose pas de données sur le sujet.

Les articles, probablement bien nourris par le service de presse de l'éditeur crachent donc les uns après les autres la même petite musique sur ce problème de société que constitue l'ennui

au travail. Les autres en parlent donc j'en parle aussi, c'est le journaliste perroquet en plein délire... Voilà comment on fait exister un sujet.

Ce qui est en cause de ce point de vue, ce n'est pas l'éditeur (même si il aurait dû prendre les discours de son auteurs avec plus de discernement), ce n'est pas son service de presse qui a diffusé massivement le quatrième de couverture, c'est avant tout le petit monde de l'information soucieux de produire des textes calibrés qui vont engendrer des lectures et des clics et sur ce sujet, c'était facile... Mais un journaliste sérieux aurait pu vérifier un peu plus en avant cela, au lieu de reprendre le discours pré-formaté.

Ce qui est intéressant également, c'est la réaction de ces mêmes médias lorsque nous leur indiquons que les informations qu'ils ont diffusés sont fausses et qu'il conviendrait de les rectifier, de les compléter voire de laisser la place à un message offrant des précisions. Cette fois-ci, pour eux, il ne s'agit surtout pas de reprendre une information ! Nous avons proposé aux médias (ou tout du moins à 25 d'entre-eux) de s'inspirer de notre post de blog (<http://managersantetravail.blog.lemonde.fr/2016/04/10/le-bore-out-syndrom-autopsie-dune-imposture-scientifique-et-mediatique/>) ou de rédiger un texte spécifique ou de répondre à leurs questions sur ce sujet. Pour l'instant le bilan est maigre, un article court dans le Temps³ et une interview pour une agence de presse spécialisé dans les ressources humaines... Mais il faut dire que l'information est moins spectaculaire !

Emmanuel Abord de Chatillon (Professeur des Universités, [Chaire Management et Santé au Travail, Grenoble IAE, Université Grenoble Alpes, abord@iae-grenoble.fr](#))

Céline Desmarais (Professeur Ordinaire, [Haute Ecole d'Ingénierie et de Gestion du Canton de Vaud, celine.desmarais@heig-vd.ch](#))

Annexe 1 Quelques supports ayant repris ces informations et les liens qui permettent de les vérifier :

Média	Source
RTBF	http://podaudio.rtbf.be/pod/lp-mip_le_forum3a_le_bore-out2c_127ennui_au_trav_24116827.mp3
Le Temps	https://www.letemps.ch/societe/2016/03/17/s-ennuyer-travail-un-enfer-

³ <https://www.letemps.ch/opinions/2016/04/13/ennui-travail-une-imposture-scientifique>

	tue
Levif.be	http://www.levif.be/actualite/sante/l-ennui-au-travail-la-nouvelle-maladie-honteuse/article-normal-469945.html
Libération	http://www.liberation.fr/france/2015/09/28/le-bore-out-devient-une-source-de-mepris-de-soi_1392814
La Libre Belgique	http://www.lalibre.be/light/societe/tu-t-ennuies-au-boulot-56d95b2d3570e6ca6b0da030
Doctissimo	http://www.doctissimo.fr/famille/travail/travail-et-epanouissement/bore-out
JDN	http://www.journaldunet.com/management/vie-personnelle/1160004-le-bore-out-quand-s-ennuyer-nuit-a-la-sante/
pourquoidocteur.fr	http://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/10685-Sante-au-travail-le-bore-out-menace-ceux-qui-s-ennuient
Focusrh.com	http://www.focusrh.com/protection-sociale/stress-travail/a-la-une/le-bore-out-mourir-d-ennui-au-travail.html
gbnews.ch	http://www.gbnews.ch/actualites/causes-et-consequences-du-bore-out
Franceinfo.fr	http://www.franceinfo.fr/emission/c-est-mon-boulot/2014-2015/le-bore-out-ou-quand-l-ennui-du-travail-rend-malade-11-05-2015-18-17
20minutes.fr	http://www.20minutes.fr/search?q=bore-out
bfmtv.com	http://www.bfmtv.com/mediaplayer/video/le-bore-out-touche-30percent-des-salaries-francais-752323.html
Nouvelobs.com	http://rue89.nouvelobs.com/2015/02/19/pire-burn-out-y-a-bore-out-lennui-travail-257767
Francetvinfo.fr	http://www.francetvinfo.fr/sante/patient/droits-et-demarches/bore-out-quand-l-ennui-au-travail-rend-malade_1369389.html
Franceinfo	http://www.franceinfo.fr/emission/c-est-mon-boulot/2014-2015/le-bore-out-ou-quand-l-ennui-du-travail-rend-malade-11-05-2015-18-17
lexpress.fr	http://www.lexpress.fr/styles/psycho/ennui-au-travail-le-bore-out-pire-que-le-burn-out_1687816.html
Psychologies	http://www.psychologies.com/Travail/Souffrance-au-travail/Stress-au-travail/Interviews/Bore-out-quand-l-ennui-au-travail-rend-malade
Decideursenregion.fr	
France Culture	http://www.franceculture.fr/emissions/les-pieds-sur-terre/l-epuisement-professionnel-par-l-ennui?xtmc=bore-out&xtnp=1&xtr=1
Boursorama	http://www.boursorama.com/forum-cac-40-mieux-que-le-burn-out-le-bore-out-436953763-1
Ouest France	http://www.ouest-france.fr/economie/emploi/lennui-au-travail-nouveau-fleau-des-entreprises-4073359
	http://www.ouest-france.fr/search/site/bore-out
huffingtonpost.fr	http://www.huffingtonpost.fr/judith-tripard/bore-out-vie-pro_b_7467404.html
Europe1.fr	http://www.europe1.fr/recherche?query=bore-out
Femmeactuelle.fr	http://www.femmeactuelle.fr/bien-etre/news-bien-etre/bore-out-21649
RFI	http://www.rfi.fr/recherche/?Search%5Bterm%5D=bore-out&Search%5Bpage%5D=1
Cercle psy	http://le-cercle-psy.scienceshumaines.com/le-bore-out-l-anti-burn-out_sh_35960
Sciences Humaines	http://www.scienceshumaines.com/index.php?page=moteur&find=bor

	e-out
France Inter	http://www.franceinter.fr/player/reecouter?play=1246673
Journal du Net	http://www.journaldunet.com/management/vie-personnelle/1160004-le-bore-out-quand-s-ennuyer-nuit-a-la-sante/

Annexe 2 Analyse approfondie de l'article de [Britton et Shipley, 2010](#).

Examinons de plus près cet article plus sérieux et notamment les deux tableaux qui présentent les résultats (ceux-ci sont, par commodité et souci de mettre en évidence les sources les plus précises possibles des copier/coller de l'article initial disponible en accès libre sur le web) :

Table 1 Prevalence of self-reported boredom at Phase 1 by baseline characteristics

Baseline characteristics	In the past 4 weeks have you felt bored?				P-value for heterogeneity
	Not at all (N = 3882)	A little (N = 3040)	Quite a lot (N = 541)	A great deal (N = 152)	
Age group					
35–39 (N = 1980)	44.7	44.2	9.4	1.7	<0.001
40–44 (N = 2023)	49.1	41.3	7.2	2.4	
45–49 (N = 1609)	53.5	38.4	6.1	2.0	
50–55 (N = 2003)	57.1	35.5	5.5	1.9	
Sex					
Men (N = 5147)	51.6	39.8	7.0	1.5	<0.001
Women (N = 2468)	49.7	40.1	7.3	3.0	
Self-rated health					
Average or better (N = 5620)	54.1	39.1	5.4	1.3	<0.001
Worse than average (N = 1982)	42.1	42.2	11.8	3.9	
Employment grade					
High (N = 2069)	57.5	36.1	5.6	0.9	<0.001
Medium (N = 3756)	48.9	42.1	7.4	1.5	
Low (N = 1790)	47.8	39.8	8.2	4.2	
Physical activity					
None/mild (N = 1305)	47.9	40.0	8.6	3.5	<0.001
Moderate (N = 3142)	50.3	40.2	7.5	2.1	
Vigorous (N = 3133)	53.1	39.6	6.1	1.2	

Le premier tableau nous indique quelle est la proportion de l'échantillon de 7524 fonctionnaires britanniques s'ennuyait au travail dans l'enquête de base de 1985/1988. Les auteurs distinguent quatre niveaux : jamais, un peu, assez, beaucoup et cela à trois ans d'écart. Globalement on observe que la proportion de ceux qui s'ennuyaient beaucoup s'établit à 1,5 % chez les hommes et 3 % chez les femmes. Et ceux qui s'ennuyaient assez et beaucoup à 8,5 % chez les hommes et 10,3 % chez les femmes.

En 2009, plus de 20 ans après, une partie des personnes interrogées (4,73 % d'entre-eux, soit 356) sont morts ...et cela nous donne les résultats du tableau 2

	All-cause mortality			CVD mortality		
	No. of deaths	HR ^a	(95% CI)	No. of deaths	HR ^a	(95% CI)
Boredom at Phase 1						
Not at all	356	1		101	1	
A little	237	0.94	(0.80–1.12)	59	0.86	(0.62–1.18)
Quite a lot	40	0.94	(0.68–1.31)	12	1.06	(0.58–1.92)
A great deal	17	1.37	(0.84–2.23)	8	2.53	(1.23–5.21)
Times reported boredom ^b						
0	385	1		94	1	
1	48	1.12	(0.83–1.52)	14	1.40	(0.80–2.46)
2	16	1.33	(0.80–2.19)	4	1.42	(0.52–3.87)
<i>P</i> -value for trend		0.20			0.21	

^aHRs adjusted for age and sex.

^bBoredom = 'quite a lot/a great deal' (Reported at Phases 1 and 2).

Parmi ceux qui ne s'ennuyaient pas en phase 1 (1985 !), 356 sont morts (mais il est aussi possible de mourir d'autre chose !), ils servent de référence (le chiffre 1 de la colonne HR). Premier constat : ceux qui s'ennuyaient un peu ou assez dans cette première phase sont plus nombreux (6%, c'est ce que veut dire le 0,94) à être encore vivant !

Second constat : en ce qui concerne les maladies cardio-vasculaires (CVD mortality), ceux qui s'ennuyaient un peu sont 14 % de plus à être vivants, ceux qui s'ennuyaient assez 6% de plus à être morts et en revanche ceux qui s'ennuyaient beaucoup et qui sont morts (8 personnes sur 7540), sont deux fois et demi plus nombreux à ne plus être en vie.

Troisième constat : faisons un bilan global de l'ennui : adoptons l'hypothèse que toutes les variations de mortalité observées sur une période de 25 ans soient dues à l'ennui et uniquement à l'ennui (c'est forcément complètement faux, mais il faut bien faire des hypothèses...).

Je m'ennui	Nombre de morts par niveau d'ennui dans l'étude	Fréquence de décès	Nombre théorique de morts si ils ne s'étaient pas ennuyés
Jamais	356	1	356
Un peu	237	0,94	251,22
Assez	40	0,94	42,4
beaucoup	17	1,37	12,4
Total	650		662,02

On constate donc que l'ennui a sauvé globalement 12 personnes !

Passons maintenant aux maladies cardio-vasculaires :

Je m'ennui	Nombre de mort par niveau d'ennui	Fréquence de décès	Nombre théorique de morts si ils ne s'étaient pas ennuyés
Jamais	101	1	101
Un peu	59	0,86	68,60
Assez	12	1,06	11,32
beaucoup	8	2,53	3,16
Total	180		184,1

Une fois de plus, l'ennui global a sauvé 4 personnes de la mort par pathologie cardio-vasculaire. Bien entendu, ce résultat global masque l'effet positif d'un ennui limité et celui négatif d'un ennui massif. Mais cela veut dire aussi que tout ennui n'est pas mauvais !

Là où l'ennui devient problématique, c'est lorsqu'il a été durable et important (deuxième partie du tableau).

Le même raisonnement conduit (mais attention, ici le test statistique ne permet pas de valider scientifiquement les résultats obtenus notamment en raison de la faiblesse du nombre des morts qui s'ennuyaient, p -value = 0,20) à constater que s'ennuyer beaucoup et longtemps, est en revanche associé avec une surmortalité.

Nombre de fois où j'indique que je m'ennui assez ou beaucoup	Nombre de mort	Fréquence de décès	Nombre théorique de morts sans ennui fort	Nombre théorique de morts de maladies cardio-vasculaires		
0	385		385	94	1	
1	48	1.12	42,85	14	1.40	10
2	16	1.33	12,03	4	1.42	2,82
total			-9,12			-5,18

Là nous trouvons enfin un surplus de décès, 9 globalement dont 5 par maladies cardio-vasculaire.

Tout cela pour dire que s'être ennuyé peut conduire à une sous-mortalité au bout de vingt ans si cet ennui était faible et/ou peu durable et qu'à contrario, cela conduit à une surmortalité si cet ennui était 20 ans avant à la fois fort et durable. Toutes choses étant égales par ailleurs ce qui est impossible sur une aussi longue période...