



## Et toi, t'as eu combien ? Par Marie Tougne

Bienvenue au début de la course. Ça va ? Votre temps est marqué sur votre chronomètre. Regardez-le vite, parce que la prochaine course débute dès maintenant. Nous espérons que vous êtes dans les premiers et que vous avez battu votre ancien score. Faites vite, surtout. Vos chaussures sont ouvertes, vos lacets sont détachés et vous êtes à bout de souffle, mais nous comptons sur vous pour redoubler d'efforts et pour améliorer votre temps. Votre ancienne performance ne compte désormais plus; seule la nouvelle importe. Surtout, prenez conscience qu'il s'agit d'une course à relai et que, dans peu d'années, vous passerez le relai à vos enfants et ceux-ci feront de même. 3...2...1... C'est parti !

Le temps presse. L'esprit doit sans cesse être occupé. Tout est calculé. Tout est noté. Vous portez aujourd'hui un prénom, mais ce qui nous intéresse le plus est le chiffre que vous portez. Vous êtes définis non pas selon des caractéristiques, mais selon des statistiques. C'est fini de considérer le processus; seul le résultat compte. On enseigne à nos enfants l'importance accordée à autrui, mais on les éduque dans un environnement individualiste où seul le « chacun pour soi » importe. Vous enfilez vos chaussures de course et vous courez le marathon en vous assurant de dépasser votre ami. Et pourtant, on a facilement tendance à oublier que certains souffrent d'asthme, d'autres ne sont pas sportifs alors que d'autres sont des sportifs de haut niveau.

La course mentionnée est celle des stades de la vie.

Les stades sont prédéfinis et on s'attend à les avoir complétés à un certain âge, à avoir obtenu l'ensemble des réponses alors que, parfois, les questions n'ont même pas encore été posées. On nous répète constamment que notre bien-être physique et psychologique compte, mais on se chuchote en cachette qu'il faut toujours plus. Derrière les « vis ta vie à fond » sont dissimulés les « performe ». La vie occidentale n'est plus une vie d'aventures, mais de performance où le mot « compétition » prime. Cette manière de nous l'inculquer était autrefois si subtile, mais elle est désormais devenue dominante, voire omniprésente. Tout extrême est nocif et celui-ci n'est guère une exception. Est-ce surprenant d'apprendre que les consultations thérapeutiques augmentent au fur et à mesure des années, que les burn-out sont devenus habituels et que les antidépresseurs remplacent le lait accompagnant nos céréales matinales?

Nous vivons désormais dans un monde rempli d'automatismes. Le temps presse tellement qu'au final, nos conversations et intérêts pour les autres en souffrent. Je n'ai qu'à aborder

le fameux « ça va? ». Ces deux mots sont constamment utilisés pour combler les silences et malaises et ont, au fil des années, perdu tout sens; sens pourtant si primordial. Parce que non, ça ne va pas. Ça ne va pas pour plusieurs raisons, mais ce qui m'inquiète le plus est l'état mental des jeunes. Ces derniers sont victimes d'une société si compétitive où le mot d'ordre est « plus »; plus sans jamais mentionner la limite. L'épuisement et le manque de confiance sont donc en conséquence au rendez-vous. Comme j'aimerais qu'ils soient en retard à ce rendez-vous ! Mais vous le savez aussi bien que moi : le temps presse.

On peut me qualifier de pessimiste. Je pense que je perçois notre société ainsi, après avoir été entourée au cours des dernières années de jeunes sombrant de plus en plus tôt. Quand je leur demande ce qui a déclenché leur anxiété, leur dépression, leur mal-être, la grande majorité me répond qu'ils ne se sentent pas adéquats, qu'ils ne réussissent pas assez bien comparé aux autres, qu'ils sentent qu'ils ne réussiront jamais et que le but est si loin, que c'est juste toujours trop pour eux. C'est exactement ce « trop » qui est associé au « plus ». Ils n'ont même pas encore le temps de se comparer à eux-mêmes et de viser l'amélioration personnelle qu'ils sont automatiquement redirigés vers une pression extérieure parfois beaucoup trop extrême, vague et mal définie. C'en est devenu une problématique sociale et il faut se le dire. Qu'en est-il de l'avenir? Voilà un terrain qui m'effraie. La Chine a récemment prévu installer, dans les prochaines années, un système insérant une puce dans les uniformes de leurs élèves afin de pouvoir les surveiller et de pouvoir noter toute déviation d'attention.[\[1\]](#)Inutile de vous rappeler que la Chine est en expansion et que sa place future dans nos sociétés occidentales est des plus intéressantes en ce moment. Et si c'était le début d'un « 1984 » d'Orwell contemporain?

Si nous sommes tous plongés dans cette réalité, pourquoi maintenons-nous le silence et gardons-nous nos cernes ? Je reste persuadée qu'il est primordial de ne pas seulement parler de santé mentale, mais aussi de commencer à véritablement entreprendre des démarches avant de rencontrer le chaos. Ce dernier n'est qu'au coin de la rue. Ce n'est plus une option, mais une nécessité. C'est fini d'accepter l'effet spectateur où, lorsque la fumée est dans la pièce, on regarde l'expression des autres pour savoir comment réagir. C'est fini d'entendre l'alarme d'urgence sonner et de distribuer des bouchons pour éviter de prendre conscience du danger. C'est fini de partager des bandeaux pour se cacher les yeux de la réalité lorsqu'on voit la lumière rouge clignoter en se convainquant que, vu que tout le monde le fait, ça va encore. C'est fini d'agir comme « réveils humains » rappelant toujours que le temps s'écoule et que bientôt l'alarme va sonner. La société dans laquelle nous vivons est devenue des plus contradictoires : elle pointe l'individu dans une direction et s'assure de le pousser dans l'autre et, une fois tombé, elle le blâme de ne pas s'être relevé assez vite.

Bienvenue à la fin de la course. Ça va? Le temps s'est écoulé. Vos performances sont passées. Vous avez terminé. Et si je vous disais que, pour la première fois de votre vie, vous n'aviez pas appuyé sur le bouton pour calculer votre temps? Que retiendriez-vous de votre course? Dites-moi, qu'avez-vous vu sachant que, pendant toute la course, vous n'avez fait qu'observer vos pieds pour augmenter votre vitesse?

## Référence

Begeek. (2018). En Chine, des élèves sont surveillés via leurs uniformes connectés.  
Repéré à <https://www.begeek.fr/en-chine-des-eleves-sont-surveilles-via-leurs-uniformes-connectes-303222>