

À HAUTEUR D'HUMAIN

LE MONDE SANS MODE D'EMPLOI



CÉLINE CENA AMOROSINO

Céline Cena Amorosino

À hauteur d'humain

Le monde sans mode d'emploi

© Céline Cena Amorosino, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1918-3

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

AVANT-PROPOS

En 2025, la santé mentale a été déclarée Grande cause nationale. Elle l'est restée en 2026.

Il faut peut-être commencer par mesurer ce que cela signifie. Pendant longtemps, la souffrance psychique est restée discrète, parfois honteuse, souvent reléguée à la sphère privée. On en parlait peu. On consultait parfois en secret. Les troubles psychiques étaient encore entourés de représentations qui isolaient ceux qui en souffraient autant que leurs symptômes eux-mêmes.

Que la santé mentale devienne aujourd'hui une préoccupation collective constitue donc une avancée considérable. Informer, prévenir, déstigmatiser, mieux repérer les difficultés, faciliter l'accès aux soins, accompagner les jeunes : tout cela est nécessaire. Mais cette reconnaissance pose aussi une question : lorsque la souffrance psychique devient suffisamment importante pour être déclarée Grande cause nationale deux années consécutives, pouvons-nous encore la considérer seulement comme l'addition de millions de difficultés individuelles ?

La question ne retire rien à la singularité de chaque histoire. Une dépression, une anxiété, un épuisement, une solitude ont toujours une dimension personnelle. Nous ne souffrons pas tous des mêmes choses, ni de la même manière. Notre histoire, nos fragilités, nos ressources, les événements que nous traversons comptent.

Mais nous vivons aussi dans un même monde.

Lorsque les signes de fatigue, de saturation, d'anxiété ou de perte de sens semblent se multiplier, peut-être faut-il accepter, au moins un instant, de déplacer le regard. Nous cherchons beaucoup comment aider les individus à aller mieux. Nous leur proposons des soins, des accompagnements, des ressources, des conseils, des outils. Nous leur apprenons à mieux gérer leur stress, leurs émotions, leur sommeil, leur attention. Nous les encourageons à parler, à demander de l'aide, à prendre soin d'eux-mêmes. Il serait absurde de contester l'utilité de ces réponses. Mais une autre question devrait peut-être leur être associée plus souvent :

Dans quel environnement demandons-nous à ces individus d'aller mieux ?

Cette interrogation m'est revenue récemment à propos de l'éco-anxiété des

jeunes. Des dispositifs apparaissent pour les aider à comprendre cette anxiété, à ne pas se laisser submerger par elle et à retrouver une capacité d'action. Là encore, l'intention est légitime : un jeune paralysé par la peur de l'avenir a besoin d'être accompagné. Mais l'exemple est troublant, car cette anxiété porte précisément sur le monde dans lequel il devra vivre.

Bien sûr, elle peut devenir excessive, envahissante, pathologique parfois. Mais faut-il seulement chercher à agir sur celui qui éprouve l'angoisse ? Ne faut-il pas également entendre ce que cette angoisse nous dit de ce qu'il regarde ? La question dépasse largement l'éco-anxiété. Et si certaines de nos souffrances n'étaient pas seulement des troubles à apaiser, mais aussi des signaux à écouter ?

Nous avons développé, au fil des décennies, une immense culture de l'adaptation. S'adapter est devenu une qualité presque incontestable. Il faut savoir évoluer, apprendre, être autonome, flexible, mobile, réactif. Il faut accepter le changement, acquérir de nouvelles compétences, se réinventer parfois. Lorsque la pression augmente, nous apprenons à mieux la gérer. Lorsque les sollicitations se multiplient, nous cherchons à mieux nous organiser. Lorsque nous sommes débordés, nous essayons de mieux hiérarchiser nos priorités. Tout cela paraît raisonnable et, souvent, cela l'est.

Mais jusqu'où ?

À partir de quel moment la difficulté à s'adapter ne dit-elle plus seulement quelque chose de celui qui éprouve cette difficulté, mais aussi de ce à quoi nous lui demandons de s'adapter ?

Cette question me semble d'autant plus importante que le monde dans lequel nous vivons n'est pas le résultat d'une catastrophe qui nous aurait été imposée. Nous l'avons largement désiré et construit. Nous avons voulu nous libérer de la maladie, de la pénibilité, de la distance, de l'ignorance, de certaines dépendances et de nombreux déterminismes. Nous avons voulu vivre plus longtemps, choisir davantage notre existence, communiquer plus facilement, nous déplacer plus vite, accéder à davantage d'informations et disposer d'une plus grande autonomie. Et nous avons eu raison de le vouloir : il suffit de regarder quelques générations en arrière pour mesurer ce que ces progrès ont changé dans nos vies.

Ce livre n'est donc pas né d'un refus du progrès, encore moins du désir de revenir en arrière. Il est né d'une interrogation sur ce que nous faisons de ce progrès lorsque nous commençons à en percevoir certains effets que nous n'avions pas nécessairement anticipés. Une société n'est pas coupable de ne pas avoir prévu toutes les conséquences des transformations qu'elle engage. Mais lorsqu'elle commence à les voir, quelque chose change : elle retrouve une

possibilité de choisir et, avec elle, une responsabilité.

Récemment, j'ai regardé une courte vidéo dans laquelle Dominique de Villepin rendait hommage à Edgar Morin. Il y évoquait le « non » qui avait traversé la vie et la pensée de cet homme, son refus de quelques-unes des évidences que son époque lui présentait comme inéluctables.

Ce « non » m'a arrêtée, peut-être parce que je travaillais depuis longtemps déjà aux questions qui traversent ce livre. Dire non n'est pas nécessairement refuser le monde. Ce peut être refuser de considérer que sa direction est écrite d'avance : que tout ce qui devient techniquement possible doit nécessairement devenir souhaitable, que gagner du temps signifie toujours mieux vivre, que davantage de choix produit toujours davantage de liberté ou que l'autonomie consiste à avoir de moins en moins besoin des autres. Et peut-être surtout, refuser l'idée que lorsque l'être humain peine à suivre les transformations du monde, la réponse consiste nécessairement à augmenter encore ses capacités d'adaptation.

Ce « non » n'est intéressant que s'il ouvre sur un « oui ».

Oui aux progrès qui libèrent : à la médecine qui soigne, aux technologies qui rapprochent, aux machines qui soulagent, aux droits qui émancipent, aux connaissances qui éclairent. Mais ce « oui » peut aussi laisser une place à certaines limites : au temps nécessaire pour comprendre, assimiler, récupérer ; à la possibilité d'être indisponible ; à l'interdépendance ; à l'imprévu. À cette part de lenteur, de vulnérabilité et d'inachèvement qui n'est peut-être pas une défaillance de l'être humain, mais simplement sa condition.

Nous avons acquis en quelques générations une puissance que nos ancêtres auraient difficilement pu imaginer. Nous pouvons communiquer instantanément à l'autre bout du monde, travailler presque partout, accéder en quelques secondes à une quantité vertigineuse d'informations, automatiser une part croissante de nos activités et repousser continuellement les frontières de ce qui semblait impossible. La question n'est plus seulement de savoir ce que cette puissance nous permet de faire, mais ce que nous voulons en faire.

Si la souffrance psychique devient une question collective, la réponse ne peut probablement pas reposer uniquement sur la capacité de chacun à mieux prendre soin de lui-même. Elle doit aussi nous conduire à regarder les conditions dans lesquelles nous demandons aux êtres humains de vivre, de travailler, d'aimer, d'élever leurs enfants, de vieillir, de prendre soin les uns des autres.

Il ne s'agit pas de choisir entre l'individu et son environnement, mais de regarder les deux et, peut-être, de cesser un instant de nous demander seulement

comment rendre les êtres humains toujours plus capables de s'adapter au monde que nous construisons.

Pour poser la question dans l'autre sens :

quel monde voulons-nous construire pour qu'il demeure habitable par des êtres humains ?

PARTIE I – VOIR LE MONDE CHANGER

CHAPITRE 1 – LE MONDE CHANGE PLUS VITE QUE NOUS

La question des poules

Ce livre n'est pas un manuel pour mieux gérer votre stress.

Il ne vous demandera pas de méditer davantage, de mieux organiser vos journées, de dormir huit heures par nuit ou d'apprendre à vous adapter encore un peu mieux à un monde qui vous épuise. Toutes ces choses peuvent avoir leur utilité. Mais elles supposent déjà que la question essentielle se trouve du côté de celui qui doit s'adapter.

Ce livre part d'une question plus dérangeante.

Et cette question, je ne me la suis pas posée d'abord dans un livre, ni dans une étude, ni dans un cabinet de psychologie. Elle m'a été posée par une vieille dame.

C'était en 1995. J'avais vingt-cinq ans et je débuteais comme psychologue dans un EHPAD cannois. Un après-midi, dans une chambre baignée d'une lumière douce, une résidente nonagénaire m'a regardée avec ses yeux encore très vifs et m'a demandé, comme si la réponse allait de soi :

— Combien avez-vous de poules ?

J'avais souri, un peu gênée.

— Je n'ai pas de poules.

Elle m'avait regardée avec une perplexité sincère. Pas amusée. Perplexe.

Comment pouvait-on vivre sans poules ?

Je me souviens moins des mots qui suivirent que de cette impression étrange : nous étions assises à quelques dizaines de centimètres l'une de l'autre et pourtant, pendant un instant, presque un siècle nous séparait.

Pour elle, les poules n'étaient probablement pas un loisir, encore moins l'expression d'un désir de retour à la nature. Elles appartenaient simplement à l'organisation ordinaire de l'existence. Elles donnaient des œufs, réclamaient des soins, rythmaient certains gestes de la journée. Elles reliaient une personne à un lieu, à des animaux, à une économie domestique, à une succession de tâches dont la nécessité n'avait pas besoin d'être expliquée.

Pour moi, elles n'appartenaient déjà plus au monde ordinaire.

Je ne pouvais évidemment pas encore savoir que cette question me poursuivrait trente ans plus tard. Elle contenait pourtant, sous sa naïveté

apparente, quelque chose que mon métier allait m'obliger à regarder de plus en plus attentivement : que se passe-t-il lorsque le monde dans lequel vivent les êtres humains se transforme beaucoup plus vite qu'eux ?

Cette vieille dame n'était pas née sur une autre planète. Elle appartenait seulement à une génération qui avait commencé sa vie dans un environnement matériel, social et temporel très différent du mien. Et moi-même, née en 1970, je ne savais pas encore que j'allais devenir le témoin d'une autre bascule.

J'avais grandi sans téléphone portable, sans Internet, sans GPS, sans messagerie instantanée. J'avais connu le téléphone fixe dans l'entrée, les lettres que l'on attendait, les cartes routières que l'on dépliait sur les genoux, les bibliothèques où il fallait chercher longtemps une information, les photographies dont on découvrait le résultat plusieurs jours après les avoir prises. Être injoignable pendant quelques heures n'était pas une décision. C'était l'état normal de l'existence.

En 1995, le monde numérique qui allait bouleverser ces évidences était déjà en train de naître, mais je n'en mesurais évidemment pas la portée. Je pensais simplement appartenir à mon époque.

Nous pensons presque tous cela. C'est peut-être l'une des raisons pour lesquelles il est si difficile de percevoir les transformations profondes lorsqu'elles se produisent. Nous imaginons volontiers l'Histoire sous la forme de ruptures spectaculaires : guerres, révolutions, inventions majeures, crises. Mais une grande partie de ce qui modifie réellement nos existences entre silencieusement dans nos vies. Un nouvel outil apparaît. Il nous facilite une tâche. Puis il devient pratique, habituel, indispensable. Quelques années plus tard, nous ne nous souvenons presque plus de ce que nous faisions avant lui.

Le monde a changé et, pendant ce temps, nous avons continué à vivre. C'est précisément là que commence le problème qui m'intéresse.

Trois générations

Je n'ai pas besoin de remonter très loin dans mon histoire familiale pour mesurer l'ampleur du déplacement.

L'une de mes grands-mères a mis au monde seule son septième enfant aux champs. L'autre a perdu, au cours de la même semaine, deux de ses enfants et sa mère lors d'une épidémie.

Ces deux histoires appartiennent à ma famille, pas à un manuel d'histoire. Elles ne remontent pourtant qu'à quelques générations.

Je ne les évoque pas pour célébrer le courage supposé de nos ancêtres ni pour