

# Jeunesse Triste

Eloïse Casartelli

## Introduction

Effondrement. Chaos. Noir complet. Ma sœur, 13ans, a décidé de s'ôter la vie il y a quelques jours. Même sa famille n'avait plus assez d'importance devant l'immensité de sa douleur. Cette tristesse qui l'a poussée et la poussera une deuxième fois à commettre l'irréparable, je la retrouve dans ses amis, dans mes cousins, dans toute sa génération et dans la mienne. Je souhaite étudier la tristesse de la jeunesse.

Je ne parle pas du mal être de l'adolescence ou de la méchanceté dans la cour maternelle. Les enfants sont terribles entre eux et l'adolescence est ingrate. Jusque-là rien de nouveau et, bien que difficile, l'épreuve n'est pas insurmontable. Je vous parle d'un mal-être plus profond, je vous parle de désespoir. Les jeunes souffrent d'un désespoir terrible et latent. Ils n'ont plus foi en l'avenir, en ont peur, sont terrassés par l'idée des épreuves à surmonter, choqués par la violence de ce monde, terrifiés par la méchanceté des hommes.

Ce constat est visible chez les jeunes qui nous entourent et les statistiques l'attestent. L'IFOP\* a mené une étude en octobre 2021 expliquant que 87% des jeunes âgés entre 10 et 18 ans ont du mal à avoir une vie sociale et affective normale. De plus l'étude estime que 83% se trouvent « dans une situation de détresse jamais vue ». Pourtant les adultes continuent de comparer la tristesse de cette jeunesse à leur propre expérience. Il est alors facile de penser qu'il n'y a rien de nouveau sous le soleil ingrat de l'adolescence et que ce mal-être est un passage, certes désagréable, mais obligatoire. Penser de cette manière, c'est ne pas comprendre que les règles du jeu ont changée et que l'entièreté de notre génération est fragilisée.

J'écris aujourd'hui pour réfléchir ce mal-être. Il me semble que ceux qui le vivent sont trop jeunes pour avoir les mots, et ceux qui ont les mots ne le comprennent pas. Je pense que ma génération vit à cette frontière : entre le vécu et le recul. Alors il est peut-être de notre devoir d'expliquer. Plus que des solutions, je propose une immersion dans la vie de la jeunesse triste. Je souhaite être la voix qui manque à l'expression de leur souffrance.

\*IFOP : Institut Français d'Opinion Publique

## Souffrance omniprésente, violence insidieuse

J'allais commencer par dire que la scène publique ne donnait pas encore la parole à cette souffrance, que l'on n'en parlait pas. Mais cela serait mentir. Cette-dernière est omniprésente dans la sphère de la jeunesse triste. En effet eux en parlent ! Sans cesse et sans tabou, avec l'autre qu'ils soient leur ami ou une audience sur les réseaux. On sait qu'un tel se scarifie, qu'un autre se fait battre par ses parents, on fait des blagues parce que l'on a été abusé.

Pour commencer notre voyage, je vous propose une immersion dans un des réseaux sociaux les plus incontournables de notre époque : Tiktok. Voici plusieurs tendances pour vous mettre dans l'ambiance. À la sortie de l'album de Lomopal en octobre 2022 où il chante « Rien qu'une petite entaille, évidemment que je ne vais pas die » Tiktok a regorgé de contenu de vidéo avec la description « Quand ça fait 16 jours mais que tu tombes sur cette phrase ». L'utilisateur sous-entend alors qu'il ne s'est pas scarifié pendant 16 jours mais que cette phrase le fait rechuter. Les commentaires se ressemblent « Nous te soutenons, prends soin de toi, tu vas t'en sortir, je reposte dans ma tête (sous-

entendu je m'identifie) ». Scroll. Vidéo suivante. Son : chanson d'été qui respire le soleil et la joie de vivre. Image : utilisateur en skate tenant une perche avec une caméra 360°. Il se déplace sur les quais en bord de plage avec un magnifique coucher de soleil, le sourire aux lèvres. Scroll. Vidéo suivante. Image : utilisateur se filmant entrain de danser une chorégraphie virale sur TikTok : le Renegade. Voix-off : « Sinon tu veux voir ma choré ? » Description : Moi après avoir avoué un traumatisme à ma meilleure amie. Dans cette vidéo l'utilisateur se met en scène après l'aveu d'un épisode traumatique à un proche. Il décide de danser cette chorégraphie amusante pour tenter de distraire l'autre et alléger l'atmosphère. Ce qu'il faut comprendre de cette vidéo c'est que nous déclarons au monde entier que nous avons vécu quelque chose de grave et qui nous affecte profondément (agression, inceste, sentiment de se perdre, scarification, manipulations, abus, harcèlement, violences verbales et physiques). Que ce fait nous affecte tellement que nous sommes incapables de le gérer et que nous en avons tellement pleuré que nous décidons d'en rire. Ce procédé est un paradoxe puisqu'il consiste à discréditer notre souffrance aux yeux de tous alors qu'on ressent le besoin d'en avertir le monde entier. Cette vidéo est un immense appel « à l'aide »

qui se répercute contre les parois d'un puit sans fond. Toutes les mains se tendent mais aucune n'est capable d'arrêter notre chute. Ce ne sont que des illusions. L'audience est temporaire et l'exposition, avec son apparence salvatrice, renforce notre solitude.

De telles vidéos pullulent, à hauteur de centaines de milliers par jour, et on ne se lasse pas. On regarde, on commente et on s'identifie. Le malheur des uns devient le malheur des autres. Nous sommes avides de ce contenu car il nous permet de ressentir nos émotions, liées à nos épreuves, sans pour autant devoir affronter notre vérité. Nous vivons nos problèmes à travers ceux des autres. Cette catharsis nous donne l'impression d'affronter nos défis quand, en réalité, nous évitons la confrontation. Finalement le problème grossit mais reste sans solution et s'ensuit une chute dans le malheur.

Le succès de ce réseau social, dont l'algorithme est hypnotisant et désormais utilisé par de nombreux autres réseaux, réside exactement dans la séquence précédente. Tiktok n'est pas une application lourde. On ne se rend pas compte, surtout jeune, à quel point ces histoires nous affectent. Il n'y a pas d'images choquantes. Ce n'est définitivement pas l'application de Tarantino mais plutôt celle de Woody Allen. Nous ne voyons que sourire et dérision. La

violence est insidieuse et psychologique. Comment, en étant spectateur de ceci, n'en vient on pas nous aussi à nous concentrer sur nos épreuves, nos traumatismes, voire au désir de s'exposer ? Nous aussi nous avons envie d'en rire et d'en pleurer au vu et au su de tous. Il n'y a plus d'intimité, nous avons tous souffert alors d'une certaine façon il n'y a aucune barrière.

## L'abolition de l'intimité

Cette génération est différente de celle de nos parents. Les problèmes de la jeunesse triste les suivent jusque dans leur famille, leur maison, leur chambre. Tous les aspects de leur vie sont exposés au regard du monde extérieur. Il est très difficile de trouver refuge dans cette tempête.

Le premier exemple qui nous vient en tête est le cyberharcèlement. Nous avons été sensibilisés et avons conscience que si un jeune subit des moqueries dans la cour de récréation, il n'est pas plus protégé une fois rentré chez lui. Les insultes continuent à surgir sur son téléphone et le choix est difficile : couper les liens sociaux ou subir. Nous le savons, la solution est de parler aux adultes car la libération de la parole est toujours un point clé de la reconstruction des victimes.

Mais au-delà de ces cas extrêmement graves, je souhaite vous faire comprendre que la violence des réseaux comporte des aspects beaucoup plus subtils et tout aussi dangereux. Prenons Tom, 15ans. Il rentre du collège. Il prend

son goûter, fait ses devoirs et n'a qu'une hâte : se retrouver dans sa chambre pour parler à ses copains sur son téléphone, jouer avec eux en ligne ou appeler son ami d'enfance qui vit à distance. Puis il dine et rebelote. Certains enfants sacrifient même leurs heures de sommeil sur l'autel du numérique. Une étude outre-Atlantique, menée par Owens en 2014, portant sur 360 000 jeunes âgés de treize à dix-huit ans explique que 40% d'entre eux dorment moins de 7h par nuit – seuil préconisé pour une bonne récupération. Cela représente 58% de plus qu'en 1991 et 17% de plus qu'en 2009. Il est donc fréquent que les échanges sociaux continuent lorsqu'un jeune rentre chez lui. Il n'y a donc jamais de déconnexion. Et c'est là le réel problème de la jeunesse triste. Ils sont soumis à un flot incessant d'information, de stimulation et de contact. Les échanges sociaux ne s'arrêtent jamais et empiètent donc sur d'autres aspects de leurs vies nécessaires à leur développement : le sommeil, l'introspection et l'ennui par exemple. L'amour de soi perd de son importance et l'autre prend toute la place. Ainsi chacun construit son intimité en accueillant les regards extérieurs et en existant dans l'intimité des autres. Il est clair que la préservation de l'intimité est l'un des enjeux de ce siècle. Le terme « vie privée partagée » - qui définit l'exposition de certains faits « intimes mais pas trop »

sur des réseaux publics – ou encore les enjeux de la protection de données sont les conséquences visibles du même phénomène : jamais les frontières de l'intime n'ont été aussi floue.

## La non préservation d'innocence

Cette génération est la première dont l'intimité est autant attaquée et exposée. La famille joue traditionnellement le rôle de membrane protectrice. Désormais la violence insidieuse et le repoussement des limites de l'intime ne permet plus à la cellule familiale de protéger l'enfant efficacement. Par conséquent la jeunesse triste est exposée très tôt à de nombreuses informations toxiques.

Le nombre d'information accessible est affolant. 90% du savoir disponible sur Internet a été créé les deux dernières années. La jeunesse est quotidiennement exposée à des faits divers, des scandales et des images chocs. Le contenu sensible peut avoir trait à la guerre, aux abattoirs, à la pauvreté dans le monde, aux réfugiés traversant la méditerranée sur des matelas gonflables, aux témoignages de femmes violées, de minorités exploitées, à des bavures policières et j'en passe. Les enfants ont accès trop jeunes à ce type d'information, surtout en cette quantité. Un exemple frappant est la diffusion de la pornographie. Elle est devenue gratuite, discrète et illimitée. Les cinémas spécialisés dans la projection de ce type de film dans les années 80 ont été dépassés par les niveaux de confort

et de discrétion qu'offrent les sites pornographiques. C'est donc naturellement que les enfants ont été confrontés à la pornographie de plus en plus jeune. J'ai sondé les garçons qui m'entourent. Il en ressort que la pornographie a généralement fait irruption dans leur vie à partir du CM2. Que ce soit pour rire ou non, les faits sont criants : la pornographie intervient très rapidement dans la vie d'un enfant. La majorité des garçons découvrent désormais leur sexualité par ce biais. Les filles sont moins touchées, pas parce qu'elle ne se masturbe pas, mais parce que cela est accompagné de beaucoup plus de honte et n'apparaît donc qu'un peu plus tard dans leur vie. Ceci n'est évidemment pas une science exacte mais plutôt une tendance générale. Dans tous les cas l'existence de la pornographie, avec cette accessibilité et à cet âge peut fortement affecter les relations sociales des enfants. La pornographie a des conséquences sur la construction de la sexualité, la représentation de la femme et la conscience d'une possible dimension sexuelle lorsque l'on se rapproche d'une nouvelle personne. Le sénat a publié un rapport intitulé Porno – l'envers du décor, dont la première partie est dédiée au danger que cela représente pour les enfants. Il est expliqué qu'être confronté jeune à des images pornographiques peut être vécu comme un traumatisme. Ce dossier parlementaire

cite notamment les travaux de Maria Hernandez-Mora qui est une psychologue clinicienne spécialisée dans les addictions sexuelles et cyber sexuelles. Cette-dernière utilise le terme de « viol psychique » : pour l'enfant, les images pornographiques peuvent constituer des images traumatiques qu'il n'est pas capable d'analyser. L'accès à la pornographie n'est pas un problème, mais son apparition trop tôt et en grande quantité peut le devenir. Ce n'est qu'un exemple du danger que peut représenter une telle accessibilité aux informations toxiques.

Les jeunes sont également confrontés à de nombreuses bribes de savoir. Que ce soit des connaissances prouvées ou non, cela a un effet tout autant destructeur que les images violentes. Intéressons-nous par exemple à la connaissance des jeunes en matière de psychologie. A travers des témoignages ou des faits divers, un enfant est amené assez tôt à appréhender des notions psychologiques telles que l'amnésie traumatique par exemple – stratégie de défense mise en place par le cerveau, qui consiste à oublier totalement un évènement traumatique vécu dans l'enfance afin de se protéger. Il est alors fréquent qu'un adolescent se demande si lui aussi n'aurait pas été victime de ce type d'agression. Il lui est impossible de savoir si ses doutes sont fondés ou seulement une réponse à l'anxiété provoquée par la

connaissance. De plus ce savoir n'est pas encadré par un suivi psychologique. Il peut potentiellement générer du stress chez quelqu'un, sans que celui-ci ne soit accompagné. Il n'acquiert donc pas les armes pour s'en affranchir. Rousseau écrit en parlant de son élève dans le traité pédagogique Emile ou de l'éducation : « C'est un très grand inconvénient qu'il ait plus de mots que d'idées ». Connaître trop tôt, c'est prendre le risque que la connaissance soit mal comprise et destructrice. Or cette mauvaise interprétation peut avoir des conséquences désastreuses. Rousseau propose donc une éducation qui respecte l'évolution naturelle de l'enfant. Notre société fait tout l'inverse. Les enfants sont confrontés trop jeunes à des idées complexes et violentes.

Quand bien même le savoir mis à disposition serait justement compris, avoir conscience aussi jeune de la complexité du monde peut desservir la construction d'un jeune adulte. Prenez le vécu d'une femme. Etant donné leurs expériences - rappelons qu'en 2018 l'IFOP, dans une étude réalisée pour la fondation Jean Jaurès, établis que 86% des Françaises ont été victimes au moins une fois d'une forme d'atteinte ou d'agression sexuelle dans la rue - ou le témoignage de leurs amis, les femmes sont vigilantes au quotidien. Une main sur l'épaule ou sur la cuisse ne revêt plus

la même signification qu'il y a 50 ans et est vécue différemment. Ceci est normal puisque cette main est condamnable. Cependant la réalité a prouvé que cette main ne sera sûrement pas condamnée. La femme est alors laissée là, avec son inconfort et sans justice. Pourtant elle a la conviction grandissante qu'elle est légitime de se sentir ainsi – la loi et les courants de pensée actuels lui donnent raison. Elle repense sans cesse à cet épisode. Sans justice et sans pardon la voilà bloquée dans un mal-être grandissant. Il y a 50 ans cette main serait passée inaperçue. Dénoncer ces comportements est fondamental. Ils doivent s'arrêter afin de protéger les victimes. Cependant quelle femme est la plus heureuse ? Celle qui n'avait pas le droit de voir le problème et qui oubliait l'incident ou celle qui sait mais qui ne peut que subir ? Avoir une conscience aigüe de ces comportements déplacés au quotidien dessert la victime sur le plan personnel. Ces actions libèrent sur le long terme mais rappelons que je cherche ici à comprendre ce qui amène la jeunesse à être triste. Une sensibilité accrue sur un large éventail de sujets est un élément fondamental de leur mal-être.

Désormais l'enfant est en proie à un nombre vertigineux de connaissances. Ces informations ne sont pas

filtrées et leur accès est même la plupart du temps inconnu des adultes encadrants. Ces pics quotidiens de violence sont un vrai danger parce que l'enfance devrait être le temps de l'innocence. La jeunesse triste perd trop tôt son insouciance.

## La condamnation publique, une épée de Damoclès

L'abolition de l'intimité a estompé la frontière entre vie sociale et privée. Ainsi chacun est susceptible de s'immiscer dans l'intimité de l'autre ou de voir bafouées les limites de son intimité. Par conséquent chaque individu est exposé et vulnérable aux jugements.

Si ce regard extérieur qui s'immisce dans tous les aspects de la vie de la jeunesse triste était bienveillant peut-être que l'abolition de l'intimité ne serait pas problématique. Bien que cette phrase fasse déjà tiquer, les coups d'œil jetés pardessus toutes ces épaules sont comme autant de bourreaux. Tout est prétexte à l'indignation et les réseaux sont l'essence de cet incendie.

Désormais chacun est responsable de ses actes et très peu sont ceux qui passent entre les mailles du filet, échappant à la condamnation publique. Chacun connaît plus ou moins le principe de responsabilité introduit par Hans Jonas en 1979. Dans un souci écologique il écrit : « Agis de façon que les effets de ton action soient compatibles avec la permanence d'une

vie authentiquement humaine sur Terre. ». Nous sommes responsables de l'état de la planète que nous léguons à nos enfants. Le sociologue Gérald Bronner suggère dans son ouvrage Apocalypse cognitive que ce principe constitue peut-être le début de cette ère de sur responsabilité. En effet Hans Jonas estime que le pire peut arriver de manière imprévisible et une solution est de faire très attention en attendant, d'agir sur ce que l'on peut contrôler. C'est alors que nos faits et gestes revêtent systématiquement un sens moral. Agir par inadvertance - laisser un robinet couler ou une lumière allumée - alors que nous avons conscience de notre responsabilité n'est plus un simple oubli mais une action moralement condamnable. Il en est de même pour le tribunal d'internet. La jeunesse triste est la cible d'une surinformation et a donc conscience des luttes, causes et combats de ce monde. N'étant pas dans l'ignorance, elle est responsable si elle offense. C'est alors que nous rentrons dans la surveillance de tous par tous. La jeunesse est en examen permanent. Rappelons ce que nous avons évoqué sur l'abolition de l'intimité. Cet œil inquisiteur, ce tribunal de bonne conduite ne s'arrête pas à la sphère sociale mais régit l'entièreté de leurs vies. L'un n'est plus protégé par le tout le monde. Il existe dans son individualité propre et sera tenu responsable de ses

actions. Alors il doit constamment être sur ses gardes, redoubler de vigilance pour ne pas faire d'erreurs sous peine d'être condamné.

Cette condamnation est d'autant plus redoutable qu'elle peut tomber n'importe quand et semble définitive. Il n'est jamais trop tard pour juger vos paroles, vos actions ou vos engagements. Ces dernières années de nombreuses personnalités publiques ont été sévèrement sanctionnées pour d'anciens tweets, commentaires, vidéos. Par exemple Kevin Hart est un acteur humoriste américain qui a été obligé de décliner l'invitation pour la cérémonie des Oscars en 2019. En effet il a été mis en cause publiquement pour l'écriture de tweets homophobes postés entre 2009 et 2011. Un autre exemple serait le célèbre rappeur Freeze Corleon. En 2020 l'artiste voit sa carrière décoller quand le public porte une attention soudaine à ses musiques. C'est alors qu'une partie de l'audience découvre des punchlines antisémites et incitant à la haine dans ses musiques plus anciennes. Malgré son pic d'audience, le rappeur est renvoyé de son label Universal Music France.

Ce phénomène a été étudié sous le nom de « cancel culture » - une personne dénoncée publiquement se voit expulsée des cercles sociaux et/ou professionnels. Nous le

savons tous et la jeunesse triste d'autant plus : sur Internet rien ne s'efface. Ce mantra, cet avertissement résonne depuis le début des années 2000. Nous en avons une conscience aigüe et cela constitue une pression pesante sur le long terme.

La jeunesse triste est donc angoissée de devenir la cible des foudres d'Internet. Ils n'ont pas d'autres choix que de prendre conscience de leur responsabilité, de porter des combats trop tôt, trop jeunes. Cependant il existe plusieurs façons d'attendrir le tribunal d'internet, et donc d'alléger notre fardeau. De la même manière qu'il existe des circonstances atténuantes dans la loi, certains statuts bénéficient de la sympathie publique. Je parle ici deux profils : l'individu engagé et la personne victime. La condamnation publique est telle une épée de Damoclès. Il est alors évident que ces statuts sont enviés. D'une part le statut engagé.

Lorsque l'on prononce certaines phrases pour défendre une cause, il se peut qu'elles ne soient pas condamnées. En effet, plus il y a de gens d'accord sur votre condamnation, plus la cancel culture est destructrice. Donc si vous êtes coupable de façon évidente,

les sanctions sociales seront lourdes. Cependant lorsque quelqu'un défend activement une cause sur les réseaux, il est probable que cette personne ait une audience et une communauté supportrice. Cette audience va souvent émettre des réticences devant les jugements extérieurs, voire défendre celui qui représente un idéal. La phrase offensante aura donc créé une scission dans le tribunal. Il est courant que quelques semaines de profil bas et des excuses publiques suffisent pour que la faute soit oubliée. Il est clair qu'une personne qui redoute la condamnation publique gagne à s'engager.

Cependant il n'est pas facile pour des personnes aussi jeunes - nous parlons principalement d'adolescents âgés d'entre 10 et 16 ans - d'avoir les ressources matérielles, émotionnelles et intellectuelles pour s'engager. Le statut de victime, tout aussi - voire plus - protecteur, est donc une solution répandue et inconsciemment privilégiée. Là encore notre génération est différente de celle de nos parents : leur force apparente était un atout. Désormais c'est notre faiblesse qui nous protège. Il est évident que ce passe-droit ne s'applique pas en toute circonstance mais le statut de victime permet réellement quelques écarts. Cette souveraineté de la victime a déteint sur nos comportements mais aussi sur la

forme de nos combats et convictions. Un exemple frappant est l'évolution de la lutte contre le racisme. De Martin Luther King à Malcom X, en passant par Nelson Mandela, ce sont des modèles, des héros qui ont guidé les premiers pas vers l'égalité. Cependant la lutte n'est pas terminée, en témoigne le Black Lives Matter. Ce mouvement a débuté en 2013 et a gagné une forte audience médiatique en 2020 après le décès tragique de George Floyd. Ce citoyen noir américain est décédé à la suite d'un contrôle de police. Cette injustice a soulevé une vague d'indignation de la part de ses concitoyens américains, relayée par le monde entier et a finalement constitué un mouvement déterminant dans la lutte contre le racisme. Seulement cette fois-ci la figure du mouvement est une victime. C'est là un élément clé de compréhension de la jeunesse triste : les victimes sont souveraines. Elles ont le droit à la parole, à la reconnaissance et à certains privilèges. Ce statut est enviable et cela a des désavantages. Si être victime a un attrait alors l'on a tendance à chercher en soi quelque chose qui nous rend légitime de nous revendiquer en tant que tel. Au lieu de dépasser nos problèmes, nous les utilisons pour nous protéger. En ayant cela en tête, nous comprenons que la jeunesse n'a aucun intérêt à régler ses problèmes : ils vont donc s'accumuler. En effet on remarque assez rapidement que

la jeunesse triste cristallise sur ses problèmes. Cela explique pourquoi certains enfants, qu'importe la qualité de leurs vies, soient finalement dépassés par un grand malheur. Leur défense finit généralement par les desservir.

## La contagion émotionnelle

La non-préservation de l'innocence, la peur de la condamnation publique et ses effets ne sont pas les seules conséquences de l'abolition de l'intimité. Si l'autre existe dans notre sphère intime, il en est de même pour ses émotions.

Les émotions surgissent sur la place publique. Il y a quelques années, il était fréquent d'établir une grande distance émotionnelle avec ses enfants. Cette distance pouvait créer de la souffrance. Mais plus que la distance, ce sont les non-dits qui ont profondément heurté ces jeunes, désormais adultes. Nos parents se sont donc battus contre les tabous et notre génération termine leur travail. La jeunesse triste a horreur de la honte. L'émergence de réseaux sociaux comme BeReal illustre ce phénomène. Ce réseau propose d'envoyer une notification une fois par jour à l'utilisateur, à une heure aléatoire. Alors l'utilisateur a deux minutes pour se prendre en photo. L'idée est de dépasser l'ère de la photo préparée, celle parfaite postée sur Instagram. Chacun se montre à des moments anodins de la journée, sans préparation. Je pense que le succès de ce réseau traduit une dynamique de génération. Comme la jeunesse en Mai 68, nous souhaitons bannir les schémas de non-respect, d'incompréhension et de toxicité de la sphère sociale.

S'il est louable de vouloir abolir la honte, il ne faut pas perdre de vue que cette-dernière agissait également en régulateur. Chaque famille maintenait une façade heureuse et cela était malsain. Il n'en demeure pas moins que chacun ignorait le malheur des autres. Nous avons déjà dit que si un problème intervenait dans le cadre de l'école, nos parents trouvaient refuge chez eux. Et l'inverse est tout aussi vrai. Si un enfant était malheureux au sein de sa famille, il allait à l'école et pensait que la plupart des autres familles étaient heureuses. Ainsi il existait des perspectives de bonheur et il était hors de question d'exposer ses problèmes à des gens qui, de toute façon, ne comprendraient pas. En conjurant la honte, nous avons ouvert la porte à une déflagration d'émotions extérieures. Nous avons tous soufferts, donc il n'y a plus besoin d'avoir de la retenue.

Cependant il a été étudié que le spectacle de ces émotions à un réel impact sur notre intériorité. Christophe Haag est l'auteur de La Contagion émotionnelle paru en 2019. Il explique dans son essai qu'être spectateur d'émotions intenses provoque une émotion semblable en soi. Il précise dans son interview avec Sciences et Avenir en 2019 : « Le cerveau agit sur les émotions négatives comme du Velcro et sur les émotions positives comme du Téflon. Autrement dit,

les émotions négatives sont beaucoup plus contagieuses que les positives et elles s’ancrent de manière plus durable ». D’une part les émotions se propagent d’un individu à un autre, mais la propagation est d’autant plus efficace que l’émotion est négative. C’est pourquoi, dans ce monde qui s’arrache notre attention, les émotions négatives sont les plus vendeuses. Gérald Bronner détaille, toujours dans Apocalypse cognitive, que notre temps disponible de cerveau est souvent absorbé par le conflit. Il explique que l’altercation suscite un stimulus cognitif dont l’homme est friand. De plus le sociologue Jocelyn Raude publie une étude en 2014 démontrant que la réaction d’un individu à un stimulus constant diminue au fur et à mesure de son exposition - cela marche pour le plaisir comme pour la douleur. Pour retrouver l’intensité du premier stimulus un individu est donc enclin à augmenter l’intensité du signal. Ainsi l’homme est naturellement attiré par un stimulus d’émotions négatives et sa demande augmente au fur et à mesure de son exposition. Le marché cognitif ne pourrait être plus ravi. Il produit de la peur et de la tristesse en grande quantité afin de répondre à la demande. Nous sommes donc exposés constamment à la négativité. D’après la théorie de la contagion émotionnelle, cela nous affecte et renforce notre propre négativité. On

participe alors à la négativité des autres, toujours pas contagion émotionnelle, qui continue de nous affecter... Et la boucle est bouclée.

Ce cercle vicieux est d'autant plus destructeur que nous avons abandonné l'ère de la représentation pour entrer dans une ère de présentation. Nous allons parler de la catharsis. Le principe de la catharsis est de purger les passions d'un homme en le rendant spectateur de ces-dernières, à travers une forme de représentation. Ce principe s'origine dans le théâtre de la Grèce antique, bien que le phénomène ne soit nommé qu'en 1893 dans le premier chapitre de L'Etude de l'hystérie par Breuer et Freud. Dans le cadre de la catharsis, on représente des émotions afin que le spectateur s'identifie et les ressente. Ce procédé utilise donc le principe de contagion émotionnelle, c'est-à-dire le même principe que celui à l'œuvre dans nos échanges sociaux. Cependant cette contagion émotionnelle ne survient plus dans le cadre de la représentation mais dans celui de la présentation. Désormais chacun montre son malheur et sa vérité nue. Ainsi l'exposition d'émotions négatives n'est plus filtrée par la fiction. Elle survient de manière crue, réelle et blessante.

La tristesse ressentie après une représentation est intense mais éphémère. Nous avons conscience que ces

personnes n'existent pas, ce qui adoucit notre douleur. La force de la représentation réside dans la conscience que la situation exposée n'est pas réelle. Cela nous permet de mettre une distance avec nos émotions. Nous sommes donc prêts à réfléchir sur le sujet, voire à le transposer à des situations personnelles. La représentation s'accompagne généralement d'une phase d'introspection et le principe de la catharsis est assuré. Il n'en est pas de même pour la tristesse ressentie après une présentation. Lorsque l'on s'identifie lors d'une présentation, on ne le fait pas à travers une image, une allégorie ou un symbole mais l'on s'identifie à un individu qui existe. Cela fait écho à nos propres problèmes de manière très violente. L'émotion négative nous frappe de plein fouet. Nous savons que quelqu'un souffre, que cette personne est bien réelle. Leur témoignage nous touche en plein cœur. Notre empathie porte notre regard vers l'autre, et il est difficile de se recentrer sur soi. Alors nous vivons l'émotion négative sans pour autant profiter des effets d'introspection. Cela ne fait qu'alourdir notre fardeau émotionnel. Nous vivons les côtés désagréables de la catharsis, sans profiter de son aspect libérateur.

## Conclusion

L'abolition de l'intimité crée donc une atmosphère de jugement, où la négativité est contagieuse. Ces stimulus atteignent une telle intensité qu'ils subjuguent totalement les humains et plus particulièrement la jeunesse. Je pense qu'il nous ait tous déjà arrivé de souhaiter déconnecter pour diminuer notre exposition. Nous avons les ressources en tant qu'adultes pour agir lorsque nous ressentons un trop plein. La jeunesse n'a pas les ressources psychologiques pour se protéger de cette tempête d'émotions. Ils n'ont plus de havre de paix, plus d'innocence et sont constamment mis à l'épreuve. Nous comprenons alors que certains soient tristes, dévitalisés et désabusés.

## BIBLIOGRAPHIE

- Apocalypse Cognitive, Gérald Bronner.
- Emile ou de l'Education, Rousseau.
- La fatigue d'être soi, Alain Ehrenberg.
- Série de vidéo : Malaisant, Arte.
- Etude de l'IFOP en octobre 2021 sur la détresse de la jeunesse.
- La contagion émotionnelle, Christophe Haag.
- Dossier académique : Porno – l'envers du décor, Sénat

