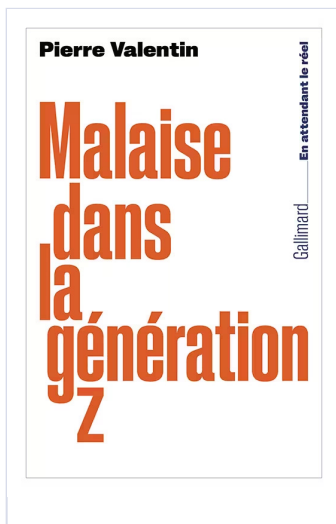




LE FIL ROUGE

Quand soigner ne suffit plus : Malaise dans la génération Z

Pierre Valentin



ÉDITIONS GALLIMARD

La catégorie « Fil rouge » est notre boussole éditoriale. Retrouvez ici les articles de fond, les thématiques majeures et les réflexions directrices qui guident notre démarche et structurent l'identité de **L'Humain au cœur du soin**.

Il y a, dans le titre choisi par Pierre Valentin, une provocation douce et une ambition déclarée. *Malaise dans la génération Z* ne se contente pas d'évoquer Freud par un clin d'œil : il prétend reprendre son geste fondateur. En 1930, dans *Malaise dans la civilisation*, Sigmund Freud avait osé diagnostiquer non un individu mais une époque entière – soumettre la culture occidentale à l'examen clinique, et conclure que la civilisation elle-même engendrait structurellement de la souffrance, en exigeant de l'individu qu'il refoule ses pulsions au profit du lien social. Le névrosé, chez Freud, était, en quelque sorte, le prix à payer pour que la vie en commun soit possible. Ce que Pierre Valentin accomplit, un siècle plus tard, est un mouvement symétrique et inverse : il observe une génération qui souffre non plus d'un excès de contrainte et d'interdits, mais d'un excès de liberté et d'autonomie. Le névrosé freudien a laissé la place au déprimé contemporain – et ce basculement dit tout de la mutation anthropologique que notre époque a traversée sans vraiment s'en apercevoir.

Francis Jubert

Philosophe praticien

Pour les soignants, les accompagnants, les étudiants en médecine qui côtoient quotidiennement cette jeunesse en détresse, le livre de Pierre Valentin n'est pas un ouvrage de plus sur la « crise de la santé mentale ». C'est, au contraire, un livre qui interroge les fondements mêmes de la réponse soignante – et qui pose, avec une franchise que l'on peut trouver dérangeante, la question suivante : et si une partie de ce que nous appelons soin était, dans certaines circonstances, un facteur aggravant ?

Le piège du langage thérapeutique

La thèse centrale de Pierre Valentin mérite d'être citée dans toute sa radicalité : la crise que traverse la génération Z est, « en dernière analyse, une crise morale », et le fait de la nommer exclusivement dans un langage thérapeutique constitue à la fois un symptôme et un obstacle à sa résolution. Il s'appuie ici sur une observation du psychiatre britannique Theodore Dalrymple, dont la portée pour tout soignant est considérable : « Le mot "dépression" a presque entièrement éliminé le mot, et même le concept de "malheur" de la vie moderne. » Or cette substitution lexicale n'est pas neutre. Le malheur renvoie à son contraire, le bonheur, et situe l'expérience dans le registre du sens et de la morale. La dépression, elle, relève de la santé — et son antithèse demeure floue : la « normalité médicale » ? La « santé mentale » ? Ces notions, remarque Pierre Valentin, ne donnent aucune direction à suivre, aucun horizon vers lequel tendre.

Le sociologue Alain Ehrenberg — à qui l'on doit notamment *La Fatigue d'être soi*, que Valentin cite abondamment — avait formulé dès 2004 un avertissement analogue : « On ne voit plus de quoi on parle, car la santé mentale parle de tout. » L'explosion du DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) — de cent pages en 1952 à mille cent vingt pages en 2022 — illustre cette dérive : non pas nécessairement un progrès de la connaissance psychiatrique, mais une « pathologisation massive de la tristesse normale », selon la formule du professeur canadien Rob Whitley. Des millions de personnes passent ainsi, du jour au lendemain, du statut d'individus en difficulté à celui de patients nécessitant un traitement. La demande de soins augmente ; le mal-être, lui, ne diminue pas.

Ce constat ne constitue pas un procès contre la psychiatrie ni contre la psychothérapie — Pierre Valentin s'en explique clairement, et il convient de le souligner. Certains troubles se soignent parfaitement par la parole et les thérapies ; d'autres, comme les psychoses, nécessitent un traitement médicamenteux qui permet à l'individu de poursuivre une vie quotidienne apaisée. La question n'est pas de savoir si le soin est légitime, mais de comprendre pourquoi il ne suffit pas — et pourquoi, dans certains cas, l'invitation à se concentrer sur soi-même, au cœur de nombreuses approches thérapeutiques contemporaines, produit l'effet inverse de celui escompté. « Le déprimé, l'anxieux, pensent à eux-mêmes plus que ne le fait le bien-portant », rappelle Pierre Valentin à la suite d'Abigail Shrier (*Bad Therapy*, 2024). Se focaliser davantage sur soi revient, dit-il sans ménagement, à « vouloir éteindre l'incendie de la santé mentale par du pétrole. »

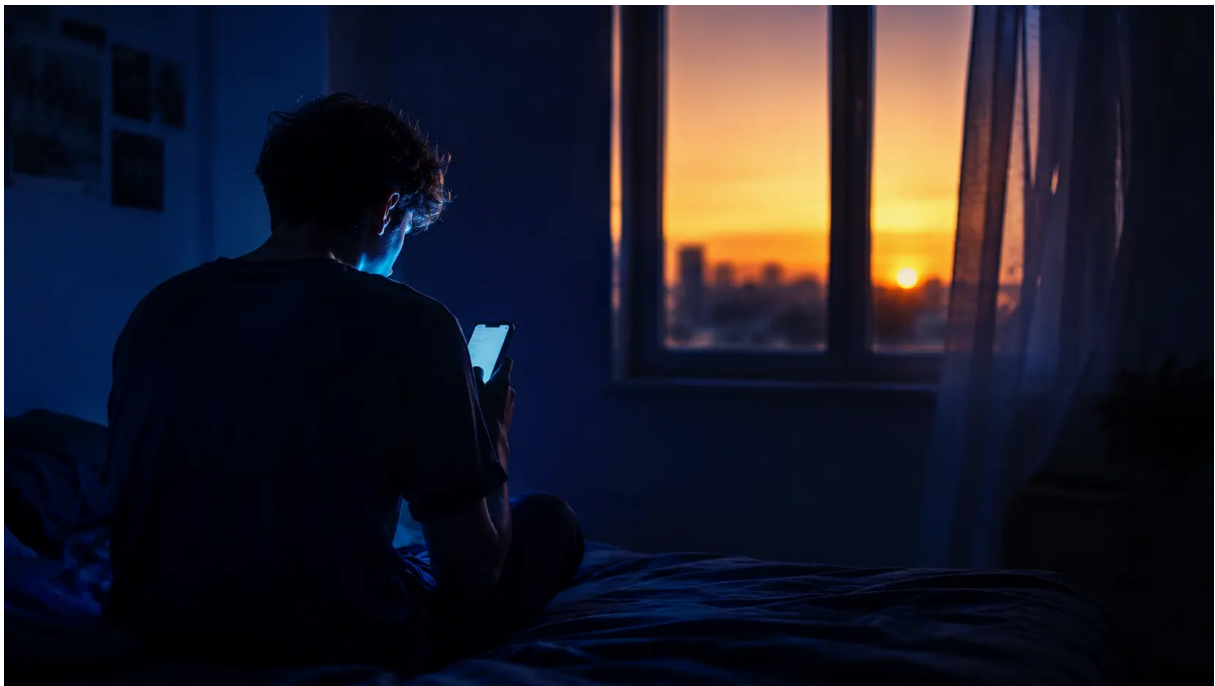
Ce dont souffrent vraiment nos jeunes

Pour comprendre ce que le soin ne peut pas seul résoudre, il faut accepter de regarder en face les causes profondes que Pierre Valentin identifie – et qui sont d'ordre culturel, social, moral. Six « fils rouges » se mêlent pour produire la détresse de la génération Z.

Le premier fil rouge est la numérisation. Près de la moitié des 15-29 ans français passe plus de trois heures par jour sur les plateformes numériques. Ce temps évaporé n'alimente plus les interactions en face-à-face, seules capables de protéger durablement contre la solitude. Pire : l'explosion du format « court » — quelques secondes de vidéo, puis une autre, puis encore une autre — a détruit la capacité d'attention et éradiqué l'ennui. Or l'ennui, ce « temps mort » que notre époque abhorre, était précisément l'espace où se construisait la pensée, où se forgeait le désir, où l'on apprenait à habiter le silence. La génération Z est surstimulée et blasée tout à la fois — ce que la psychiatrie nomme « anhédonie » : l'incapacité à éprouver du plaisir là où l'on en éprouvait d'ordinaire.

Le deuxième fil rouge est l'effondrement de l'avenir – peut-être le plus important pour qui s'intéresse à la relation de soin. L'anxiété est, par définition, anticipation d'un danger à venir ; elle suppose que l'avenir existe comme catégorie pertinente de l'existence. Or c'est précisément cette catégorie qui s'effondre pour la génération Z. « On ne sombre pas dans la déprime quand on brave des dangers collectivement ; on déprime quand on se sent isolé, seul ou inutile », écrit Jonathan Haidt (*Génération anxieuse*, 2024), que Valentin cite avec profit. L'horizon bouché — par les crises climatiques, les incertitudes économiques, la pandémie vécue comme répétition indéfinie — produit un rétrécissement triple : du temps (vivre dans l'immédiat), de l'espace (se replier dans son « cocon »), et de la communauté (la survie se pratique seul ou en très petits groupes).

Le troisième fil rouge, plus inattendu, est la culture thérapeutique elle-même considérée comme idéologie – distincte du soin clinique. Lorsque toutes les autorités traditionnelles (parents, enseignants, figures spirituelles) doivent « singer le thérapeute pour espérer profiter de son aura », selon la formule de Pierre Valentin, c'est la légitimité de toute transmission qui vacille. Le « non-jugementalisme » érigé en vertu – « ne pas juger », « laisser chacun faire sa vie » — produit paradoxalement de l'isolement : Christopher Lasch (*La Culture du narcissisme*, 1979) l'avait vu avant tout le monde : « logiquement, suspendre tout jugement nous condamne à la solitude. »



Du monde sans avenir au monde sans utopie

Il est un fil rouge que les soignants et accompagnants devraient méditer tout particulièrement, car il touche à quelque chose d'essentiel dans la relation thérapeutique : la question de l'espérance et de la direction.

Pierre Valentin observe, à partir de données linguistiques (le logiciel Ngram appliqué au corpus français), un renversement culturel silencieux mais considérable. Le mot « utopie » est en chute libre depuis les années 2000 ; le mot « dystopie » connaît une explosion fulgurante depuis 2010. Ce n'est pas un simple effet de mode littéraire. C'est le signe d'une mutation profonde dans la façon dont une génération se représente le futur – et donc se représente elle-même.

L'utopie, depuis Thomas More qui lui a donné son nom au XVI^e siècle, est la figure de l'espérance collective projetée dans un espace imaginaire. Elle dit : il pourrait en être autrement, et cet autrement vaut la peine que l'on s'y engage, que l'on y travaille, que l'on y sacrifie quelque chose du présent. La modernité, sécularisant cette structure, en avait fait le moteur de ses grandes entreprises politiques et sociales – avec tous les risques que l'on sait, mais aussi toute l'énergie vitale que cela supposait.

La dystopie, elle, est la figure symétrique et inverse : le futur comme catastrophe annoncée, l'avenir comme menace, le progrès comme piège. *Black Mirror*, les séries post-apocalyptiques, les récits d'effondrement civilisationnel : toute une culture populaire s'est construite sur ce socle.

Pour le soignant, ce renversement a une traduction clinique directe. Le patient qui entre dans le cabinet – quel que soit son âge – porte en lui, souvent sans le savoir, cette représentation du futur. La temporalité de la guérison, de la convalescence, du rétablissement suppose un horizon qui ait du sens, un « après » qui mérite que l'on s'y projette. Quand cet horizon s'obscurcit culturellement, quand la dystopie devient le récit dominant, la motivation thérapeutique elle-même peut en être affectée. Pierre Valentin cite Christopher Lasch : « Dans la mesure où l'avenir est incertain et menaçant, seuls les simples d'esprit remettent à demain le plaisir dont ils peuvent jouir aujourd'hui. » La logique du « *carpe diem* » nihiliste, lorsqu'elle est érigée en norme culturelle, rend le soin lui-même – qui est par essence une mise en gage du présent au profit d'un mieux à venir – intellectuellement fragile.

Ce n'est pas dire que le soignant doit se faire prédicateur d'espérance. C'est dire quelque chose de plus précis et de plus exigeant : qu'il ne peut plus ignorer ce contexte culturel, et que sa pratique, pour être pleinement efficace, doit savoir reconnaître en quoi la souffrance de ses patients est aussi une souffrance de sens – une souffrance à laquelle ni la molécule ni la technique ne peuvent seules répondre.

Personne n'a mieux incarné littérairement cette impasse que Michel Houellebecq dans *Sérotonine* (2019). Le narrateur du roman, Florent-Claude Labrouste, ingère chaque matin sa dose de Captorix — antidépresseur de synthèse qui stabilise son humeur au prix de l'extinction progressive de son désir, de sa mémoire affective, de sa capacité à se projeter. Il « va mieux » au sens clinique du terme : il ne souffre plus de façon aiguë, ne pleure plus, ne crie plus. Mais il n'est plus non plus tout à fait vivant. Houellebecq y décrit, avec la froideur chirurgicale qui est sa marque, ce que Pierre Valentin théorise : la molécule peut anesthésier le malheur sans restituer le moindre bonheur, supprimer le symptôme sans toucher à la cause.

Le sociologue Hugues Lagrange, que Valentin cite à ce propos, formule le même diagnostic en termes savants : « Sur le plan pharmacologique, on a traité la dépression essentiellement comme un déficit de sérotonine » — réduction chimique d'une réalité qui est d'abord existentielle.

Houellebecq, lui, le dit en romancier, c'est-à-dire en chair et en os.

Ce face-à-face entre le clinicien et le romancier n'est pas un luxe culturel. Il est au cœur de ce que le soin a de plus périlleux à oublier : que derrière chaque patient qui entre dans un cabinet se tient un être en quête non seulement de soulagement, mais de raisons de vouloir aller mieux — ce qui est une tout autre affaire.

Ce que le soin peut apprendre de ce livre

La conclusion de Pierre Valentin mérite d'être lue et relue par quiconque accompagne d'autres êtres humains dans leur fragilité. Il rappelle ce témoignage :

« Même dans les camps de la mort, certains refusaient les quignons de pain afin d'aller voir une petite pièce de théâtre improvisée ou du chant amateur, un morceau de culture pour se réchauffer l'âme. En d'autres termes, l'attention portée aux choses belles de la vie leur avait donné des raisons de survivre. »

Ce rappel n'est pas une métaphore rhétorique. Il s'inscrit dans une tradition de témoignages qui constituent, pour le monde soignant, une leçon d'une portée incomparable. Viktor Frankl, psychiatre viennois déporté à Auschwitz puis à Dachau, en est le témoin le plus éloquent : dans *Découvrir un sens à sa vie* (1946), il établit que la survie psychique dans les camps ne dépendait pas d'abord des conditions matérielles, mais de la capacité à maintenir, fût-ce dans l'abjection la plus totale, un horizon de sens : une œuvre à achever, un visage aimé à retrouver, une vérité à témoigner.

C'est de cette expérience extrême qu'il tirera la logothérapie, thérapie par le sens, convaincu que la première force de l'être humain n'est ni le plaisir (Freud) ni la puissance (Adler), mais la quête de signification. Etty Hillesum, dont le journal témoigne de la même capacité à habiter le beau et le vrai au cœur de la destruction, disait à sa façon la même chose : on peut être intérieurement libre là où tout concourt à l'anéantissement.

Ce que Pierre Valentin emprunte à cette tradition pour clore son livre, c'est une conviction simple et bouleversante : la santé « est ce qui offre à chaque vie individuelle la possibilité d'une vie bonne. Elle ne la remplace pas. »

Cette distinction – entre condition de la vie bonne et vie bonne elle-même – est au cœur de ce que la médecine et le soin ont de plus précieux à offrir, et de plus périlleux à oublier. Le soignant qui ne voit dans son patient qu'un organisme à réparer, un trouble à corriger, une douleur à supprimer, passe à côté de l'essentiel. Mais le soignant qui comprend que son rôle est de rendre possible quelque chose qui le dépasse – une relation, un projet, un amour, une foi – celui-là pratique un soin pleinement humain.

Malaise dans la génération Z n'est pas un manuel de soins. C'est mieux et beaucoup plus que cela : un livre qui rappelle pourquoi soigner est, dans sa profondeur, un acte moral avant d'être un acte technique. Et qui invite chacun, soignant ou soigné, à se demander non seulement « comment aller mieux ? » mais « mieux, pour quoi faire ? »

Auteur : Pierre Valentin, **Éditions :** Gallimard, Collection : *En attendant le réel*, **nombre de pages :** 288, **paru le :** 21/05/2026, **EAN :** 978-2073146670.

Publié le 7 juillet 2026 – Francis Jubert – Guy Declercq