



© Nicolas Zentner

LA VIE SATURÉE

par Sophie Galabru, auteure
et philosophe conférencière

Ils surgissent de partout et sans prévenir: un bon conseil pour concilier le boulot, l'amitié et la vie de couple ; une bonne recette de cuisine pour réussir un riz au lait en dix minutes ; un podcast pour témoigner de son licenciement abusif au travail. Vous allumez votre téléphone ou votre ordinateur et vous voilà abreuvés, nourris de contenus. Surfeurs professionnels des réseaux, vous serez choyés par de multiples soutiens pour vivre mieux et vivre bien. Et si vous cherchez à vous reconvertir professionnellement, sachez que le nouveau job à la mode est celui de « créateur de contenus »: devenir une machine à produire de bons posts bien calibrés, pour quelques minutes de lecture ou d'écoute sous-titrée, à même de déclencher de l'émotion, de libérer une résonance ou de susciter une réaction.

SAGESSE GRECQUE

Ces publications, reconnaissons-le, sont pleines de bonnes idées – je l'écris sans ironie. Loin de moi l'envie d'en dénoncer l'ignorance ou la bêtise. On trouve, au contraire, quantité d'avis ou de partages d'expériences intéressants. Je suis personnellement très preneuse de conseils pour mûrir une action et délibérer plus profondément mes décisions. D'ailleurs, tout homme ou toute femme cherchant à gouverner sa vie ne devrait-il ou elle pas prendre conseil de la part d'experts? La sagesse antique d'Aristote le recommandait déjà: la vertu suprême, la prudence, ou la *phronesis*, suppose de prendre le temps de la délibération et des conseils avisés. En cela, l'individu contemporain, bien connecté et bien entouré, semble s'approcher de cette sagesse de

stratège ou, mieux, de cette culture de la prudence. Pourtant, un certain trop-plein peut se faire sentir. Est-ce l'inflation ou bien l'intention? La quantité exorbitante de ces bons posts ou cette manie de nous vouloir toujours au maximum de la réussite?

MARKETING DE SOI

Le cumul est extraordinaire. L'affluence de l'influence, le flux continu de paroles venues de toute part est sans précédent: télévision, journaux, réseaux sociaux, applications spécialisées. « Ça parle » et « ça parle » beaucoup. Cependant, l'ère des réseaux sociaux et du marketing de soi a modifié notre rapport à la parole. Il ne s'agit plus seulement d'une parole informative (bulletin météo ou état du monde), expressive (stylisée et littéraire) ou d'une parole publicitaire (communiquer pour vendre), mais d'une parole commentative (analyse de situation et bons conseils de vie).

Cette surproduction de contenus se justifie par une bonne raison: nous aider à optimiser notre portefeuille, à augmenter notre santé. Tout est à portée de main pour réussir. Que dis-je, pour performer! Cette culture du contenu me fait penser à une version diffuse et décentralisée de ce que les économistes et les politiques publiques appellent le *nudging*: une manière d'orienter nos comportements sans contraintes, qui passe par la structure subtile de l'environnement des choix. Là où le *nudging* cherche à « pousser dans la bonne direction » – épargner, manger plus sainement – l'écosystème des contenus multiplie les incitations permanentes à se penser soi-même comme un problème à optimiser.

Chaque conseil, chaque méthode, chaque retour d'expérience agit comme un petit ajustement invisible de nos décisions possibles: non pas en imposant une règle, mais en redessinant ce qui nous paraît désirable, urgent ou même pensable.

VIE À PROBLÈMES

Pourtant, malgré ces publications pour nous aider dans notre carrière et ces podcasts pour canaliser nos peurs, nous sommes toujours aussi anxieux. Alors que se passe-t-il? La création de contenus entraîne aussi la révélation de problèmes, sinon leur démultiplication. Pour réaliser un podcast ou écrire un article, il faudra prélever dans la vie réelle une dimension de celle-ci susceptible de devenir problématique pour pouvoir nourrir un débat, alimenter une émission, concocter une méthode, élever ses enfants, avoir des amis, trouver sa voie professionnelle. Chaque aspect de l'existence doit devenir un problème appelant sa résolution. Nous ne sommes plus entourés de conseils, mais de sollicitations à considérer notre vie comme un ensemble de difficultés.

Tant qu'à faire, il est toujours possible de trouver de nouveaux problèmes en mettant ces dimensions de la vie en opposition: est-il encore possible de concilier boulot, famille et amitié? Ces difficultés de la vie que nous finissons par traverser, et auxquelles la vie donne parfois ses remèdes, la culture du contenu en fait des posts en flux continu. Du petit bobo à la grande épreuve, tout appelle à une nouvelle hygiène de vie, une routine bien-être, un débat intérieur.

Alors que nous vivons notre vie, les médias et créateurs de contenus nous apprennent que nous avons désormais un sommeil, une alimentation, une parentalité, une carrière, une santé mentale, une communication de couple, une gestion des émotions, une productivité, un bilan carbone, une performance sportive, et j'en passe, car la liste est encore très longue. Alors que nous pourrions éprouver cette vie par nous-mêmes, avec notre intuition et notre raison, il faut désormais et tout d'abord la commenter et la raconter.

BIENVEILLANCE LIBERTICIDE

Outre la force de dramatisation anxiogène de ces contenus, il faut en contester l'intention: ces contenus nous veulent libres et heureux. Pourtant, la démarche questionne: toute difficulté doit-elle trouver une solution immédiate? Faut-il toujours optimiser ses affaires pour réussir sa vie? Et puis d'abord, qu'est-ce qu'une vie réussie? Je doute sérieusement qu'une existence puisse trouver son bonheur à se dépenser dans l'écoute de ces conseils avisés et commentaires des autres pour optimiser son confort. La vie, à être prise au sérieux, ne peut être heureuse qu'à être librement et personnellement vécue par son dépositaire – quitte à se tromper, à errer et à souffrir. Or, cette culture du contenu est impersonnelle et liberticide. Prônant l'autonomie du sujet, ces posts nourrissent un flux continu de prescriptions. Cette inflation visant à

aider chacun ne produit finalement qu'une dépersonnalisation de la vie de tous: à écouter et à lire les avis et conseils des autres, nous perdons notre temps, ce bien si précieux et si personnel par lequel on expérimente, on sent, on flaire, on échoue, on tâtonne on comprend, on se donne aux autres.

Avant d'être parents, nous écouterons donc comment l'être, avant d'être tristes nous évaluerons si cette tristesse est normale, bref avant de vivre nous essaierons d'apprendre à vivre. Perdant de vue nos regrets de ne pouvoir vivre deux fois – l'une pour vivre, l'autre pour exister en conscience –, eh bien, nous vivrons en conscience pour ne surtout plus vivre.

Avons-nous besoin de bons conseils ou bien de sagesse? Les réflexions qui relevaient autrefois de la philosophie, de l'expérience ou de longues conversations sont désormais condensées en cinq slides: «Les 7 habitudes

**« AVANT D'ÊTRE PARENTS,
NOUS ÉCOUTERONS DONC
COMMENT L'ÊTRE, AVANT D'ÊTRE
TRISTES NOUS ÉVALUERONS
SI CETTE TRISTESSE EST
NORMALE, BREF AVANT DE
VIVRE NOUS ESSAIERONS
D'APPRENDRE À VIVRE. »**

des gens qui réussissent», «Fais ceci avant 7h du matin», «Les 3 erreurs qui ruinent ton couple». Cette fabrique de prêt-à-penser n'a pas grand-chose à voir avec la sagesse, qui n'est pas la façon de bien penser ou de bien vivre, mais un exercice méditatif où chacun se questionne, dialogue intérieurement ou avec autrui, doute, s'objecte et répond selon l'état présent de sa vie. S'il faut vraiment poursuivre son bonheur, voire la réussite de sa vie, la sagesse grecque nous apprend aussi qu'une vie bien menée ne l'était qu'au sens éthique du terme. Autrement dit, une vie n'était satisfaisante qu'à se laisser conduire par des principes et des idéaux. La vie heureuse était une vie parvenant à trouver l'équilibre entre sérénité personnelle et coexistence juste avec les autres. S'assure-t-on vraiment de la tranquillité des autres lorsqu'on leur murmure constamment qu'ils ont des problèmes auxquels on a des solutions? ■