

# Nous sommes faits pour de l'extraordinaire, du vrai, pas du virtuel...



J'ai parfois le sentiment que l'être humain n'est pas fait pour vivre derrière un écran, seul face à un ordinateur ou enfermé dans un salon devenu à la fois bureau, lieu de repos, espace social et refuge permanent. Cette impression n'est pas seulement nostalgique, ni simplement critique : elle relève presque d'une intuition profonde, comme si quelque chose en nous savait, silencieusement, que notre nature déborde largement du cadre rectangulaire dans lequel nous passons désormais une part immense de nos journées.

Nous nous sommes habitués à cette posture. Nous avons intégré comme normale cette lumière bleutée qui éclaire les visages tard le soir, cette immobilité étrange du corps pendant que l'esprit saute d'un contenu à l'autre, cette succession de journées traversées dans un flux d'informations continues où chaque minute semble occupée mais où, paradoxalement, quelque chose de vivant semble parfois manquer. L'époque nous a appris à considérer cette saturation comme un signe de modernité, presque comme une preuve d'existence : être joignable, réactif, connecté, informé, visible. Pourtant, derrière cette apparente maîtrise, beaucoup ressentent une fatigue difficile à nommer. Une fatigue qui ne vient pas seulement du travail ou du rythme, mais d'un sentiment plus diffus : celui d'être partout sans être réellement nulle part.

Car l'être humain, au fond, ne se nourrit pas uniquement d'informations. Il se nourrit de présence. Il se nourrit d'épaisseur, de sensations, de lenteur parfois, de surprise souvent. Il a besoin de ce que l'on pourrait appeler une densité du réel. Or cette densité ne se laisse pas entièrement traduire en pixels. Une image de forêt n'est pas une forêt. Une conversation en ligne n'est pas tout à fait une voix entendue à quelques centimètres de soi. Une vidéo d'océan n'a ni l'odeur du sel, ni la morsure du vent, ni cette sensation presque primitive que provoque l'horizon lorsqu'il s'ouvre réellement devant nous.

L'être humain aime l'extraordinaire, non parce qu'il serait incapable d'habiter le quotidien, mais parce qu'il porte en lui un besoin d'intensité. Ce besoin ne signifie pas nécessairement la recherche permanente de l'exceptionnel ou de l'aventure spectaculaire. L'extraordinaire n'est pas toujours là où on le croit. Il peut surgir dans les choses les plus simples, à condition qu'elles soient pleinement vécues. Il existe dans un coucher de soleil regardé sans distraction, dans une marche où l'esprit cesse enfin de courir, dans une conversation sincère où quelqu'un nous écoute réellement, sans écran entre les regards. Il se loge dans un rire inattendu, dans la chaleur d'une main, dans le silence habité d'une forêt ou dans le bruit régulier d'une pluie contre une vitre lorsqu'on prend enfin le temps de l'entendre.

L'extraordinaire n'est donc pas forcément rare ; il est souvent simplement rendu invisible par notre dispersion. Nous vivons entourés de choses capables de nous toucher profondément, mais nous les traversons parfois avec une attention émietlée. Comme si notre regard avait appris à glisser sans s'arrêter. Comme si l'habitude d'être sollicités en permanence nous empêchait d'entrer réellement dans ce qui est là.

À force d'être exposés à des technologies toujours plus séduisantes, plus rapides, plus fluides, beaucoup finissent par éprouver une forme de lassitude qu'ils ne comprennent pas immédiatement. Tout semble pourtant conçu pour satisfaire : accès instantané à la musique, aux images, aux idées, aux visages lointains, aux réponses immédiates. Jamais une civilisation n'a disposé d'un tel niveau de disponibilité du monde. Et pourtant, jamais sans doute autant de personnes n'ont parlé si souvent de fatigue mentale, de vide intérieur, de saturation cognitive.

Cela tient peut-être à une vérité simple : le cerveau humain n'a pas été conçu pour recevoir sans interruption des stimuli artificiels sans hiérarchie. ET SANS LE MOINDRE SENS... Pendant des millénaires, notre attention s'est structurée autour de rythmes organiques : le jour, la nuit, la faim, la parole, le mouvement, le danger réel, le silence aussi. Aujourd'hui, cette attention est fragmentée en permanence. Chaque notification coupe une pensée, chaque alerte détourne un regard, chaque sollicitation interrompt une continuité intérieure.

Et lorsque l'attention se fragmente trop, c'est une partie de la vie intérieure qui s'appauvrit. Penser profondément devient plus difficile. Ressentir durablement aussi.

Nous passons parfois d'un sujet à l'autre sans laisser à aucun le temps de nous transformer.

Nous parlons souvent de progrès comme si celui-ci allait de soi, comme si toute avancée technologique contenait automatiquement une amélioration existentielle.

Or l'histoire montre que la technologie n'est jamais neutre : elle modifie non seulement nos outils, mais aussi notre manière de percevoir le temps, l'espace, les autres, nous-mêmes. La question n'est donc pas de refuser la technologie, mais de comprendre ce qu'elle fait silencieusement à notre rapport au monde.

Nous ne sommes pas faits pour fonctionner comme des robots, parce que nous ne sommes tout simplement pas des êtres « parfait » si l'on peut utiliser ce terme ici. Nous sommes des êtres de contradiction, de contemplation, de désir, d'émotion, de mémoire et de projection.

Nous sommes les héritiers de celles et ceux qui ont traversé des territoires inconnus, observé les étoiles sans savoir encore les nommer, dompté le feu non seulement pour survivre mais pour prolonger la nuit autour d'un récit commun. Il y avait déjà dans ces gestes anciens quelque chose de profondément humain : transformer le monde, oui, mais sans se couper de lui.

Aujourd'hui, un paradoxe troublant apparaît : pour fabriquer les objets censés nous relier sans faille, nous avons souvent abîmé ce qui nous reliait déjà naturellement au réel. Des paysages ont été détruits, des ressources épuisées, des équilibres fragilisés pour produire des appareils toujours plus performants, toujours plus désirables, toujours plus rapidement obsolètes. Nous avons parfois oublié qu'avant de tenir le monde dans une main, nous pouvions déjà le parcourir avec tous nos sens.

Le monde était là avant d'être miniaturisé dans une interface. Il était dans l'air, sur les visages, sur les routes, dans les odeurs, dans les reliefs, dans les saisons. Il l'est toujours. Mais encore faut-il lever les yeux.

Cela ne signifie pas qu'il faille rejeter en bloc la modernité. La technologie a permis des choses admirables : soigner mieux, transmettre plus loin, apprendre plus vite, créer autrement. Elle peut être un formidable outil d'émancipation lorsqu'elle reste un moyen. Le problème apparaît lorsqu'elle devient une fin en soi, lorsqu'elle remplace l'expérience directe au lieu de l'élargir, lorsqu'elle remplit chaque vide au point de rendre l'ennui insupportable — ALORS MEME QUE L'ENNUI FUT LONGTEMPS UNE PORTE D'ENTREE VERS LA PENSEE, L'IMAGINATION ET LA CREATION.

À trop vouloir être connectés à tout, nous risquons de ne plus être présents à rien. Cette phrase résume peut-être une partie du malaise contemporain. Car être présent exige une disponibilité intérieure que l'hyperconnexion rend difficile. Être là,

vraiment là, dans un lieu, avec quelqu'un, dans une émotion, suppose d'accepter de ne pas être simultanément ailleurs.

Peut-être est-ce pour cela que l'on observe aujourd'hui un désir croissant de simplicité. Non pas une fuite romantique hors du monde moderne, mais une tentative de rééquilibrage. Beaucoup ressentent le besoin de revenir à des gestes concrets : cuisiner des mets sains, marcher dans des bois, jardiner, lire lentement, fabriquer, réparer, cultiver une présence sans médiation permanente. Ce retour au tangible n'est pas anodin. Il dit quelque chose de profond : une part de l'être humain réclame encore une relation franche avec ce qui existe. Ce besoin n'est pas une mode. C'est une aspiration. Une manière de réintroduire du corps là où tout tend à devenir abstrait, du rythme là où tout accélère, du silence là où tout est bruit.

Il en va de notre santé mentale, mais aussi de notre équilibre collectif. Une société composée d'êtres humains coupés de leurs sensations, privés de silence, saturés de stimulations artificielles et de comparaisons permanentes devient fragile.

Non seulement plus anxieuse, mais aussi plus vulnérable aux simplifications, aux colères rapides, aux jugements immédiats. Car lorsqu'on ne prend plus le temps d'éprouver, on prend souvent moins le temps de comprendre.

Nous sommes faits pour ressentir, pour créer du lien, pour être déplacés par le réel, pour nous émerveiller encore. Et l'émerveillement n'est pas un luxe : c'est une nécessité anthropologique. Sans lui, tout devient fonctionnel, donc réducteur.

Peut-être alors que l'enjeu n'est pas de fuir la modernité, mais de réapprendre à l'habiter sans nous y dissoudre. De ne pas laisser les nouveaux jouets technologiques occuper tout l'espace de notre conscience. De réintroduire volontairement du vide, de la spontanéité, de la lenteur, de l'imprévu.

Car ce que nous cherchons souvent dans la technologie — intensité, lien, stupéfaction, beauté — existe encore autour de nous, à portée de main, parfois dans une simplicité désarmante.

Il suffit parfois de sortir, de respirer profondément, de marcher sans but précis, de regarder un ciel qui change, d'écouter une voix sans penser à répondre immédiatement, de laisser une journée exister sans la documenter.

Alors refait surface cette évidence qu'on croyait perdue : la vraie vie ne se télécharge pas. Elle se traverse, elle se goûte, elle se ressent, elle s'embrasse, elle se partage. Et, surtout, elle se vit.

*Didier Berger*



Passionné des mots, Didier Berger a publié plusieurs romans à Paris et en Suisse. Lauréat de concours de nouvelles, il a également publié de nombreux textes et nouvelles dans des revues littéraires, magazines et journaux de France, de Suisse et du Canada. Citoyen du Monde avant tout, grand voyageur, il a parcouru le globe sac à dos à maintes reprises et côtoyé de nombreux peuples et cultures différents, ce qui lui permet d'avoir un esprit d'ouverture fort apprécié. Grand amoureux de la nature, il préfère les grands espaces aux villes.