



# 5 GEN Z. la tiédeur de vivre

ÉCHAPPER AUX PRESSIONS DU MONDE DU TRAVAIL, ÊTRE BIEN CHEZ SOI, S'ÉPANOUIR DANS UNE VIE BANALE : CERTAINS "ZOOMERS" SEMBLENT SE COMPLAIRE DANS UNE NOUVELLE FORME D'ENNUI.

« UN MÉDECIN M'A RÉCEMMENT INDIQUÉ QU'IL RECEVAIT DE MOINS EN MOINS de jeunes patients à l'hôpital pour des traumatismes du type entorses ou fractures, relate Valentine Hervé, psychologue clinicienne et psychanalyste. Et selon lui, la raison est claire : les ados et les jeunes adultes sortent moins, voire plus du tout. Résultat ? Beaucoup moins de chutes liées, par exemple, à la pratique du skateboard dans la rue ou à un faux pas sur la piste de danse. » Si la diminution du nombre de blessures est une bonne nouvelle, elle interroge néanmoins sur les nouveaux comportements de la Gen Z. Alors que 79 % des adultes affirment avoir joué dehors régulièrement et sans surveillance lorsqu'ils étaient enfants, seuls 30 % des jeunes d'aujourd'hui déclarent bénéficier de la même liberté, selon un sondage réalisé à l'été 2025 auprès de familles américaines. Côté vie nocturne, le constat est similaire : 61 % des 18-30 ans déclarent sortir moins souvent après 22 heures. Cette attitude entraîne une baisse de fréquentation des boîtes de nuit et la fermeture de nombreux établissements. En France, 70 % des clubs et discothèques ont fermé depuis les années 1980, dont 20 % depuis la pandémie de Covid-19. En 2026, les préoccupations sécuritaires (émanant surtout des parents) et financières participent à restreindre la vie sociale et étioiler le sens de la fête des jeunes. Mais ce mode de vie casanier semble renforcé par une tendance en ce moment : un certain goût de l'ennui.

« L'ennui est à la mode, confirme la psychologue. Et le plus étonnant, c'est que certains jeunes de la Gen Z le recherchent volontairement. Dans mon cabinet, j'ai récemment constaté que mes jeunes patients avaient tous la même expression : "On s'est posés au calme." Comprendre : on est restés entre amis, mais tranquillement installés à la maison. » Ici, il n'est donc pas question d'échappées impulsives, de virées déraisonnables ou de nuits enfiévrées en boîtes de nuit, mais bien de passer la soirée à traîner sagement ensemble, à discuter, à scroller sur les réseaux sociaux, à regarder une série ou jouer aux jeux vidéo ou de société. En d'autres termes, « chiller » (prendre du bon temps à ne rien faire) sur son canapé, seul ou entre amis, un vendredi ou un samedi soir, serait devenu le summum du cool.

« L'ALCOOL N'EST PAS FORCÉMENT PRÉSENT, ILS VEULENT JUSTE ÊTRE TRANQUILLES et, surtout, que rien ni personne ne viennent compliquer les choses, poursuit Valentine Hervé. La crise du Covid est en partie responsable de ce changement de mode de vie et d'aspiration. La pandémie a, en effet, redéfini les priorités de la génération Z, transformant le foyer en un lieu de confort absolu, voire luxueux. Et le confinement en un mode de vie assumé et épanouissant, et non plus en un compromis. » L'ennui serait donc une manière de réduire

l'incertitude de ce monde plus que jamais anxiogène et incertain. Si jouir au maximum de la vie était le mantra de leurs parents, une partie des jeunes prônent désormais l'art de la simplicité et souhaitent un rythme de vie plus prévisible, plus routinier, plus paisible. Un monde où trouver le temps long est synonyme d'épanouissement personnel. « Ce phénomène est vraiment très

intéressant parce qu'il marque un déplacement culturel assez net entre les générations : leurs parents, comme leurs grands-parents, avaient comme objectif de profiter à l'excès de la vie, de faire de grandes études, de gagner de l'argent, de voyager, et surtout de sortir et de faire la fête avec leurs collègues ou leurs amis... d'être *powerful*, en somme,

note Valentine Hervé. Mais pour ces jeunes, la donne a changé. Élevés dans un environnement de surstimulation permanente, dans une société prisonnière de l'instantanéité des réseaux sociaux et de l'intelligence artificielle, certains expriment le besoin de décélérer drastiquement.

Pour eux, c'est une manière de reprendre le contrôle du temps. » En 2026, l'ennui serait donc un acte de rébellion contre les pressions sociales, et une forme d'affirmation de soi. Un « non » revendicatif qui signifie : « Nous ne céderons pas à cette injonction à l'intensité. » « C'est une génération qui préfère la stabilité à la transgression, continue la spécialiste. Il n'y a rien d'inquiétant à ça. Car, depuis la nuit des temps, chaque génération crée sa propre norme et refuse de s'ancrer dans le désir de ses parents. »

**SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX**, le culte de l'improductivité a, lui aussi, la cote. Preuve : le hashtag #bored (« qui s'ennuie », en français) cumule près de 45 millions de publications sur Instagram. Et sur TikTok, certains influenceurs promeuvent les vertus de l'ennui, notamment au travail. Avec les hashtags #OfficeLife, #OfficeTok ou #CorporateTok, certains jeunes salariés de la Gen Z partagent leur amour d'une vie banale et routinière au travail. Un seul objectif : la revendication de leur absence d'ambition, tout en assumant le refus du challenge et des responsabilités. Leur leitmotiv ? Tirer les leçons des erreurs des générations précédentes en évitant à tout prix le burn-out, avec cette idée que le travail, quand il est rivié à la performance, peut rendre malade. Ainsi, certains jeunes diplômés n'hésitent pas à quitter leurs postes à responsabilité dans des filières pourtant attractives pour se tourner vers des métiers moins valorisants mais moins chronophages et stressants. Leur ambition se place dans un meilleur équilibre vie privée-vie professionnelle. « C'est un mouvement de repli qui se veut protecteur, l'intensité du rythme peut engendrer une perte de sens. Mais ce n'est pas sans risque », prévient la psychanalyste Valentine Hervé. « Dans la réalité, affronter le monde du travail par le prisme de l'ennui se révèle impossible, pointe Danièle Linhart, sociologue du travail et directrice de recherche émérite au Centre national de la recherche scientifique (CNRS). Le travail occupe un temps considérable dans la vie des gens et requiert un sacré don de soi, un engagement réel.

## “C'est une génération qui préfère LA STABILITÉ à la transgression”

Valentine Hervé, psychologue clinicienne et psychanalyste

On ne peut pas dire : “Je fais le choix de m'ennuyer trente-cinq heures par semaine.” Ce n'est pas viable ni vivable sur le long terme. L'ennui au travail, l'absence de responsabilités, c'est quelque chose sur lequel on ne peut absolument pas miser, voire qui doit faire peur.

Et les influenceurs qui, sur les réseaux sociaux, vantent à l'extrême ce contre-modèle sont dangereux. Ils vont à contre-courant, sans aucun fondement, juste pour se démarquer, mais c'est une imposture. » D'ailleurs, l'ennui à haute dose peut déclencher un syndrome du *bore-out* au travail (s'ennuyer à mourir), dont les effets

sur la vie psychique et physique se révèlent parfois aussi nocifs que le burn-out. « Source de grandes souffrances, il peut conduire à la dépression », comme l'a théorisé l'économiste Christian Bourion dans son essai\*, en 2016.

### À CEUX QUI SE DÉINVESTISSENT À L'EXCÈS, Valentine Hervé rappelle :

« Travailler, c'est se confronter à une autre réalité. » Une réalité qui résiste parfois, mais les défis rencontrés obligent à inventer des parades pour franchir les obstacles, et donc à se dépasser et se transformer. L'individu se réalise s'il perçoit son travail chargé de sens. Le bien-être dépend de l'intérêt et de l'utilité que chacun éprouve à ce qu'il fait. « Il n'est pas question ici de remettre en cause les vertus de l'ennui, indique la psychanalyste. Bien évidemment, l'être humain ne peut pas être stimulé en continu. Il a besoin de temps de repos. Mais le but ultime de la vie ne peut pas être de trouver le temps long. Entre l'excès et le repli, il y a un juste milieu à trouver. Cette idée du culte de l'ennui est simplement un effet de mode, ceux qui y cèdent finiront par (re)prendre le chemin de la responsabilité et de la vie extérieure. » Des mots qui confirment la pensée du philosophe français Vladimir Jankélévitch : « Les ennuis empêchent l'ennui. L'ennui n'est donc pas la conscience préoccupée, mais au contraire la tête inoccupée ; et vice versa, les soucis, en occupant le vide de l'imagination, désennuient l'ennui plutôt qu'ils ne l'aggravent. » Pour lui, c'est le désœuvrement qui se révèle angoissant et mortifère. L'aventure du travail et son lot de soucis ou de tensions nous éveillent au monde et à soi. •

\* « Le Bore-out syndrom. Quand l'ennui au travail rend fou », de Christian Bourion, Éditions Albin Michel.