

Pierre Valentin : « La génération Z est paradoxalement fascinée par l'engagement religieux »

Recueilli par [Héloïse de Neuville](#) Publié le 17 juin La Croix



Dans la cathédrale de Valence, le 2 avril 2026. Les jeunes seraient fascinés par l'engagement qu'implique la religion, selon Pierre Valentin. Nicolas Guyonnet / Hans Lucas via AFP

À 28 ans, Pierre Valentin, essayiste, publie chez Gallimard *Malaise dans la génération Z*, un diagnostic sociologique sur l'épidémie de dépression sévissant chez les moins de 30 ans. Une analyse qui éclaire aussi les raisons d'un retour d'une soif de sens, d'engagement et de transcendance chez les jeunes.

Votre essai, *Malaise dans la génération Z*, consacré à la crise de santé mentale chez les jeunes, part d'une intuition personnelle née au Royaume-Uni, où vous avez étudié. Racontez-nous...

À l'université d'Exeter où j'ai fait mes études, dans le forum central, il y avait cette grande installation officielle autour du hashtag « It's OK not to be OK » (« *Ce n'est pas grave de ne pas aller bien* », NDLR), avec une invitation pour les étudiants à venir confier leurs problèmes de santé mentale. Intuitivement, ce message m'a laissé sceptique, sans que je ne sache exactement pourquoi. D'une certaine façon, ce livre – qui creuse les raisons de la crise de la santé mentale chez les jeunes – a été une façon de comprendre la cause de mon malaise initial. Car les chiffres sont tout sauf anodins pour ma génération. Les instituts Montaigne et Terram estiment qu'un quart des Français entre 15-29 ans [souffrent aujourd'hui de dépression](#).

Vous identifiez six causes à cette crise. Lesquels ?

Six fils rouges se mêlent, selon moi, pour expliquer cette crise anxio-dépressive dans la génération Z (*née entre 1995 et 2013 et donc âgés en 2026 de 13 à 31 ans*, NDLR). La numérisation de la jeunesse, avec [l'avènement du smartphone](#) et des réseaux sociaux au tournant des années 2010, ainsi que le Covid, qui a constitué une parenthèse particulièrement destructrice pour la sociabilité des jeunes.

[L'effondrement de l'avenir](#), c'est-à-dire la difficulté croissante à se projeter dans le temps, à tracer la trajectoire de sa propre vie dans un monde qui s'accélère et dont les contours deviennent illisibles. La radicalisation idéologique d'une partie de la jeunesse, qui diffuse un mode de pensée victimaire et décourage l'action individuelle. L'individualisme culturel, processus enclenché depuis les années 1960, qui fragmente les liens et atomise la société. Et enfin l'omniprésence d'une culture thérapeutique.

C'est votre thèse la plus surprenante : l'omniprésence d'une culture thérapeutique qui aggraverait la crise qu'elle prétend résoudre. D'abord, que désignez-vous quand vous parlez de « culture thérapeutique » ?

Ce que j'appelle « culture thérapeutique », c'est le moment où le mode d'interaction propre au cabinet de consultation s'évade du divan pour régir les rapports en société : par exemple la posture du « non-jugement » ou la sacralisation du ressenti individuel.

Or ce mode d'interaction, qui se présente comme neutre et sans « jugement », porte en lui implicitement une vision très précise de la façon de se conduire, d'éduquer ses enfants, de vivre avec les autres, etc. Il dit notamment : « *le refoulement des émotions est néfaste* », « *la culpabilité est mauvaise conseillère* », et au fond que l'épanouissement individuel serait la seule finalité de l'existence. Nous avons là affaire à des normes morales habillées en simples constats scientifiques, une forme de paternalisme sans père. Là où le prêtre ou le professeur assumaient explicitement une vision du bien qu'on pouvait contester, le paradigme thérapeutique se présente comme pure bienveillance médicale.

J'ai ensuite remarqué que les nations qui font face à la plus grosse crise de santé mentale occidentale – États-Unis, Royaume-Uni, Canada – sont précisément celles qui se sont le plus résolument tournées vers cette culture. Ça n'a pas marché pour elles, et ce n'est pas faute d'avoir essayé, en quantité de psychologues, en prescription de médicaments, en applications thérapeutiques sur les tablettes des enfants...

En quoi cette omniprésence du thème de la santé mentale peut-elle nuire à la santé des jeunes ? Démocratiser, comme on le fait, l'accès des ressources psychologiques et psychiatriques peut-il vraiment être mauvais ?

Il y a énormément de psychiatres et de psychologues qui font un travail remarquable. Les antidépresseurs ont largement progressé. Tout cela est réel et important.

Ce que je critique, ce n'est absolument pas la médecine, mais son débordement hors de son domaine de compétence légitime, quand son langage vient occuper tout l'espace public et supplanter le langage moral et politique dans sa capacité à répondre aux défis existentiels de l'être humain.

Prenons un exemple. Une entreprise a trois départs [en burn-out](#) sur dix-huit mois. Elle peut se remettre en cause profondément – est-ce que ce travail a du sens, y a-t-il des supérieurs malveillants ? – ou alors, désormais, organiser des « ateliers de sensibilisation » à la santé mentale. Dans ce second cas, on assiste à un tour de passe-passe insidieux. Si on ne dit pas – « non-jugement » oblige – que ce serait de la « faute » des salariés partis, on dit tout de même que le problème résiderait avant tout dans leur cerveau. On individualise un problème collectif, on « chimise » quelque chose de fondamentalement moral, on dépolitise une possible crise du sens. La culture thérapeutique permet alors à la compassion d'ensevelir les véritables causes.

En quelque sorte, le langage thérapeutique qui écraserait le langage moral et politique dépouillerait l'individu de sa capacité à transformer sa vie ?

Oui. Je m'appuie sur les travaux de l'historien américain Christopher Lasch, qui avait très bien pressenti le lien étroit entre l'érosion de la culpabilité, produit du paradigme thérapeutique, et l'érosion de la compétence.

Quelques exemples : on ne dit plus de quelqu'un qu'il est malheureux – ce sur quoi il pourrait avoir une prise – on dit qu'il est déprimé. On ne dit plus d'une personne qu'elle est malveillante ou malhonnête, ce qui impliquerait une marge de progression morale, on dit qu'elle est « toxique » – un terme échappé d'un laboratoire de chimie qui a atterri sur le front de nos proches. Ce glissement est systématique. Et en disant à une génération : « vous êtes malades, vous n'êtes pas coupables », elle a logiquement entendu « vous n'êtes pas capables ».

Vous pointez également la radicalisation idéologique des jeunes comme l'un des facteurs de dégradation de la santé mentale. C'est-à-dire ?

Les partis de gauche ont repris à leur compte les analyses dites systémiques, c'est-à-dire que l'individu serait avant tout le produit de forces qui le dépassent – racisme, transphobie, ou [sexisme systémique](#), capitalisme écrasant, etc. Ces analyses peuvent dans certains cas contenir une part de vérité. Mais prises ensemble et poussées à l'extrême, elles produisent un effet redoutable en décourageant, démoralisant, déresponsabilisant.

Nous avons donc, d'un côté, un paradigme thérapeutique qui, quand il n'est pas articulé avec une réflexion morale et existentielle, tend à déresponsabiliser l'individu par le bas et, de l'autre, des discours universitaires systémiques qui lui disent que de toute façon les dés sont pipés par le haut. Entre les deux, c'est l'agentivité – c'est-à-dire la conviction que l'on peut agir sur sa vie – d'une génération qui s'effondre.

Vous notez dans votre essai que de nombreux jeunes retournent à l'Église, le nombre de baptêmes d'adultes et d'adolescents est en hausse significative. Comment l'expliquez-vous ?

Il ne faut pas confondre frémissement et retournement de tendance. Mais il y a quelque chose qui se joue, et qui est contre-intuitif. Quand j'ai commencé à écrire ce livre il y a plus de deux ans, je n'aurais jamais anticipé que les 18-24 ans aient une meilleure opinion de l'Église catholique que les 60 ans et plus. C'est pourtant le cas.

Je pense que la génération Z est paradoxalement fascinée par l'engagement, précisément parce qu'elle baigne dans la liquidité généralisée. Une figure comme celle du religieux qui s'engage pour toute sa vie, qui se prive de plein de choses, devient alors source de fascination.

Et ce que j'observe aussi, c'est que les jeunes qui franchissent la porte de l'Église le font souvent par la voie de l'ascèse, de l'exigence. Ils entrent par la porte de la contrainte librement choisie. Ils ont une soif de cadre, de règles, de limites – dans une génération élevée dans l'idée que toute contrainte était suspecte.

Ce qui me semble se jouer, plus profondément, c'est une quête de ce que le paradigme thérapeutique ne peut structurellement pas offrir : une vision exigeante de l'engagement, un cadre qui ne flatte pas le moi mais lui demande quelque chose, une communauté qui relie verticalement et horizontalement.

La foi, le sentiment religieux, jouent-ils un rôle dans la santé mentale ?

De fait, on sait de manière très fiable que les personnes pratiquantes ont aujourd'hui une meilleure santé mentale que les autres. Santé publique France elle-même, dans ses recommandations de 2023, cite parmi les comportements favorables à la santé mentale « l'aide aux autres » et « la pratique de la gratitude » – deux éléments qui détonnent franchement dans ce type de document officiel.

C'est le signal d'un État mal à l'aise avec lui-même, qui tâtonne vers quelque chose qu'il ne peut pas nommer. Et pour cause : la neutralité de l'État et notre conception de la liberté individuelle lui interdisent de proposer une vision de la vie bonne.

Mais, justement, cette incapacité à nommer est le symptôme de quelque chose de plus profond. Notre civilisation a mis la survie individuelle au sommet de sa pyramide des valeurs. Et c'est précisément cette civilisation qui, pour la première fois en temps de paix, fait moins d'enfants qu'il n'y a de décès, et dont les jeunes se suicident dans des proportions inédites. Le paradoxe est puissant, et troublant.

Il y a dans l'Évangile de Matthieu (10,39) une phrase qui s'applique à notre situation avec une précision impressionnante : « celui qui conservera sa vie la perdra. » Face au culte de la survie et aux sirènes de la « bonne santé », l'urgence est à la quête de la vie bonne.

L'essai de Pierre Valentin, *Malaise dans la génération Z*, est publié aux éditions Gallimard, 2026.