



GOVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Butterfly 2050 : « Dessine ton futur »

Saison 2

Thématique **PRENDRE SOIN EN 2050**

Bien dormir pour mieux vivre



Concours du 27 décembre 2024 au 3 juillet 2025



SOMMAIRE

Édito	p.4
Bienvenue en 2050	p.7
Les participants	p.8
Introduction	p.10
Qui sommes-nous ?	p.10
Fiche technique de synthèse	p.11
« Rétro-chronologie » 2050 à 2025 - Les faits marquants	p.14
Partie 1	
Présentation de l'univers prospectif	p.16
Partie 2	
Mise en narration fictionnelle - Scénario prospectif	p.24
Partie 3	
Compte-rendu de la phase exploratoire	p.40
Annexes	p.42
Offre d'emploi du futur	p.42
Interview avec un représentant d'un métier du futur	p.43
Quizz. Pour l'école du futur	p.44
Quizz. Tes habitudes de sommeil	p.45
Bibliographie	p.46



ÉDITO

Bruno Bonnell

Secrétaire général pour
l'investissement en charge
de France 2030

Le 3 juillet prochain marquera un moment particulier dans l'histoire de France 2030. Ce jour-là, nous découvrirons les lauréats de la deuxième édition du concours Butterfly 2050, cette initiative audacieuse qui invite notre jeunesse à « rapprocher le futur » en imaginant leur France désirable de demain.

Après avoir accompagné 21 équipes représentant 110 jeunes issus de sept régions, nous nous apprêtons à départager les sept équipes finalistes qui ont su transformer leurs visions en scénarios prospectifs concrets.

Butterfly 2050 ne se contente pas d'être un concours : c'est un laboratoire d'idées, un capteur de signaux faibles, un révélateur des aspirations profondes d'une génération qui héritera des défis que nous façonnons aujourd'hui.

Cette initiative s'inscrit parfaitement dans la philosophie de France 2030, qui mise sur l'innovation et l'anticipation pour préparer notre pays aux transformations de demain. En mobilisant des profils pluridisciplinaires - scénaristes, designers, ingénieurs, élèves de la voie professionnelle, étudiants de diverses spécialités - nous créons les conditions d'une intelligence collective capable de détecter les tendances de fond de notre société avant qu'elles ne deviennent évidentes.

Les quatre thématiques explorées par nos « butterflyers » - prendre soin, vivre ensemble, apprendre et se nourrir en 2050 - touchent

aux fondements mêmes de notre humanité. Loin des exercices théoriques, ces jeunes nous proposent des visions concrètes, nourries par leur compréhension intuitive des mutations en cours. Ils captent ces signaux faibles que nous, adultes, peinons peut-être à percevoir, prisonniers que nous sommes de nos habitudes et de nos certitudes.

**« on ne réussit
vraiment
qu'ensemble »**

Cette approche collaborative entre ministères - Éducation nationale, Enseignement supérieur et Recherche, Transition écologique, Biodiversité, Forêt, Mer et Pêche, Agriculture et Souveraineté alimentaire - illustre parfaitement ma conviction profonde : « on ne réussit vraiment qu'ensemble ». Les défis de 2050 ne connaissent pas les frontières administratives. Ils exigent une vision transversale, une capacité à décroquer, à croiser les regards et les expertises.

En observant le travail de ces équipes, je retrouve l'esprit d'innovation qui m'a toujours animé. Cette capacité à imaginer ce qui n'existe pas encore, à transformer une intuition en projet, une vision en réalité. Ces jeunes ne se contentent pas de subir l'avenir : ils le construisent, le modèlent, l'inventent. Ils nous rappellent que la prospective n'est pas un exercice de prédiction, mais un acte de création collective.

Le concours Butterfly 2050 révèle également la richesse de nos territoires. De l'Institut Polytechnique de Grenoble aux lycées du Blanc-Mesnil, de l'École Nationale Vétérinaire de Nantes à l'Université de Nîmes, cette diversité géographique et institutionnelle enrichit la réflexion. Chaque région apporte sa sensibilité, ses spécificités, ses innovations. Cette France plurielle dessine ensemble une vision commune de l'avenir.

Au-delà des prix qui seront décernés le 3 juillet 2025, c'est la démarche elle-même qui constitue notre plus belle réussite. Nous avons créé un espace où la jeunesse peut exprimer sa créativité, partager ses aspirations, proposer ses solutions. Nous avons donné la parole à ceux qui vivront pleinement les conséquences de nos choix

d'aujourd'hui. Cette inversion des rôles, où les jeunes deviennent nos conseillers en prospective, illustre parfaitement l'esprit d'innovation que nous voulons insuffler à notre pays.

Butterfly 2050 nous enseigne que l'avenir ne se subit pas, il se construit. Et qu'il se construit mieux quand on associe toutes les énergies, toutes les intelligences, toutes les générations. Ces 110 jeunes nous montrent le chemin : celui d'une France qui ose imaginer, qui sait innover, qui refuse la fatalité. Une France qui fait confiance à sa jeunesse pour dessiner les futurs désirables.

Le 3 juillet, nous célébrerons bien plus que des lauréats : nous célébrerons l'avenir que nous construisons ensemble.



[RETOUR SOMMAIRE](#)





RAPPROCHONS LE
FUTUR

BIENVENUE EN 2050 !

Le projet « Butterfly 2050 - Dessine ton futur » - a été créé par le Secrétariat général pour l'investissement ainsi que les ministères pilotes, ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles, et associés, ministère de l'Économie, des Finances et de la Souveraineté industrielle et numérique, ministère de la Transition écologique, de la Biodiversité, de la Forêt, de la Mer et de la Pêche, ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire, qui œuvrent sur les sujets de « Compétences et métiers d'avenir ». **Cette mobilisation traduit la volonté de reconnaître les jeunes comme acteurs à part entière des politiques publiques en offrant des moyens et des espaces de participations.**

Ce concours donne la parole à des jeunes d'horizons différents : apprenants de la voie professionnelle, designers, ingénieurs, écritures créatives et d'autres spécialités, pour leur permettre de réfléchir ensemble à la **projection d'un futur désirable en France à horizon 2050**. En effet, donner la parole aux jeunes est essentiel, car ils sont les premiers concernés par l'avenir. Ils apportent en effet un regard neuf et innovant, et participent activement en témoignant de leur engagement citoyen. Enfin, ils sont d'ores et déjà porteurs d'initiatives et de convictions. Il est particulièrement intéressant

de lire au travers de ces travaux, tant les sujets d'inquiétude des jeunes que leurs aspirations et sources d'espoir, et leur capacité à se mobiliser pour un avenir désirable, témoigne, Nathalie Bécoulet, Conseillère Formation, pilote de ce projet, au sein du Secrétariat général pour l'investissement, lors de ces deux premières éditions.

Ces équipes ont travaillé ensemble de février à juillet 2025, pour construire une vision prospective, sur les thématiques « Prendre soin », « Vivre ensemble », « Se nourrir » et « Apprendre » en 2050. Ces thématiques de travail traduisent les grands enjeux et humains, sociaux et écologiques pour construire un futur désirable et révèle également l'ambition de préparer la société à relever des défis majeurs en construisant des réponses systémiques.

Nous vous souhaitons une bonne lecture des travaux de ces équipes de « Butterflyers ».



Audrey MARIANNE,
ambassadrice Butterfly 2050



« C'est aussi rêver le monde de demain en mobilisant l'énergie et aspirations de la jeunesse. »

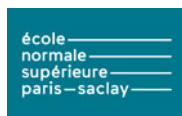
Nathalie BECOULET,
pilote pour le SGPI
de Butterfly 2050.

Les auteurs libres dans leurs expressions sont les garants de leurs récits, des innovations et des références qu'ils développent. Ainsi, les idées et opinions exprimées dans le cadre de ce concours sont celles de leurs auteurs. Leur publication ou diffusion n'implique en aucun cas une validation des autorités publiques.

RETOUR SOMMAIRE



LES PARTICIPANTS



Remerciements aux jeunes Butterflyers, leur référent et établissements que vous retrouverez en détail page 51.

Remerciements aux Ministères impliqués dans cette saison 2 : ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, ministère de la Transition écologique, de la Biodiversité, de la Forêt, de la Mer et de la Pêche, ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire, et aux équipes du Secrétariat général pour l'investissement.

Remerciements aux intervenants du programme pédagogique Butterfly 2050 – Dessine ton futur - Saison 2, et à la Sorbonne Nouvelle, pour la grande qualité de son accueil.

Grazzie Abira, Graine d'Orateur 93, **Dylan Ayissi**, Une voie pour tous, **Virginie Bernois**, Conseillère agriculture, alimentation et forêts ; **Emma Bertoin**, Fondatrice de l'École Changement Demain, militante éducation, lauréate Académie des Futurs Leaders ; **Delphine Bondran**, Spécialiste de la prospective participative pour les territoires et les organisations ; **Aurélié Catallo**, Directrice France du programme Politiques agricoles et alimentaires, IDDRI ; **Richard Collin Expert**, conférencier et coach en transformation des organisations, du management et du travail ; **Jean Covillault**, ancien candidat de « Top Chef », gérant d'un restaurant engagé contre le gaspillage alimentaire ; **Maxime Derian**, Chercheur et anthropologue des techniques ; Laura Fabre Directrice de la coordination et des financements à l'Agence pour l'innovation en santé (SGPI), **Jean-Sébastien Fanget**, Consultant et formateur en stratégie sociétale et performance globale, **François Germinet**, Conseiller spécial auprès du Ministre délégué à l'enseignement supérieur et à la recherche, **Christel Gonnard**, Directrice adjointe Cité européenne des scénaristes, **Raphaël Grasset**, Entrepreneur, chercheur et enseignant en sciences cognitives - Ph.D. ; **Amina Hakkou-Amara**, Professeure, Frédéric Lecourt, Directeur adjoint CY école de design ; **Audrey Marianne**, Etudiante Design global, **Houssna Masrouf**, Professeure, **Luc Mathis**, Conseiller Transports et Coordinateur national de la stratégie « Digitalisation et décarbonation des mobilités » (SGPI) ; **Daniel Mouchard**, Président de Sorbonne Nouvelle, **Alain Thibault**, CEO Agriodor, Wordskills France, ...

Remerciements aux membres du jury invités sous la présidence de **Bruno Bonnell**, Secrétaire général pour l'investissement : **Alain Cadix**, Membre de l'Académie des technologies, **Hélène Jacquet**, Conseillère établissement MESR, **Guillaume Lom Puech**, Conseiller, Groupe Kerne, **Audrey Marianne**, Ambassadrice Butterfly et étudiante en Design global, **Carine Seiler**, Inspectrice générale des affaires sociales, **Olivier Sichel**, Directeur général du groupe Caisse des Dépôts.

Concours opéré pour le compte de l'État par la Caisse des Dépôts et Consignation et par la Cité Européenne des scénaristes de 2024 à 2025.



RETOUR SOMMAIRE



Introduction

Présentation de l'équipe

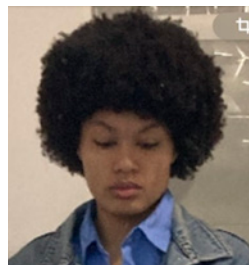


Pierre BOEGLER

- Étudiant à l'École Nationale des Ponts et Chaussées en énergie et en économie

« Je suis passionné par les problématiques qui lient l'énergie et les matériaux sous-jacents au bon fonctionnement de notre économie. La transition la plus importante de toutes est celle des imaginaires collectifs. »

Pierre



Wendy NOTTE

- Élève en voie professionnelle au lycée Rosa Parks (Saint-Denis)

« J'aime lire et je n'aime pas faire trop d'efforts physiques. J'aime prendre soin des personnes âgées, parler avec elles, apprendre sur leur vécu. »

Wendy

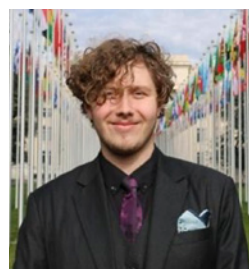


Enea CHIPAULT-PIRAS

- Étudiante à la Sorbonne Nouvelle, en licence Cinéma et Audiovisuel

« Mes passions sont multiples mais profondément liées : le chant, le théâtre, l'art de raconter des histoires sous toutes ses formes. Je cherche à explorer et transmettre des émotions, créer des univers, et toucher les gens par la narration. »

Enea



Baptiste DERVAUX

- Étudiant à la Sorbonne Nouvelle en licence d'allemand et d'études européennes

« Je m'intéresse aux langues et à la géopolitique. J'ai rejoint le projet pour en apprendre plus sur les sujets de la santé qui sont de plus en plus importants de nos jours. De plus j'aime créer des histoires ! »

Baptiste



Capucine DAVID

- Étudiante à Strate Design

« Je suis en 4^e année de design d'interaction, car je veux créer et mettre mes idées au service des autres. Je suis en recherche constante de nouveaux défis car j'aime me challenger ! Je suis curieuse du monde qui m'entoure et des nouvelles innovations émergentes, mais j'aime aussi me vider la tête en faisant du sport comme la danse ou en sortant avec mes amis. Je suis pleine d'ambition et de rêves, que j'espère atteindre un jour ! »

Capucine



Ioana GALLERON

- RÉFÉRENT
Professeur de littérature française et humanités numériques, Université Sorbonne Nouvelle

Fiche technique

BIEN DORMIR POUR MIEUX VIVRE

<i>Angle d'attaque</i>	Notre scénario prospectif s'articule autour de la question du sommeil et du repos, qui nous semble une source d'importantes évolutions sociales, politiques et techniques, répondant à des besoins humains et écologiques du monde d'aujourd'hui.
<i>Résumé du travail prospectif</i>	En 2050, aussi bien la loi sur le travail, que le système de santé, l'habitat et l'urbanisme, l'éducation et les pratiques sociales auront changé, grâce à la compréhension de la notion de « limite biologique » , que le rythme effréné actuel met à mal, avec de graves conséquences sur la santé et le bien-être des individus, mais aussi sur l'équilibre de la planète. Nous vivrons dans un monde plus lent, où l'on mettra l'accent sur les produits, les biens et les services bien faits , plutôt que sur l'abondance et l'accumulation. Des innovations techniques et sociales nous aideront à mieux respecter le cycle circadien et nos biorythmes respectifs, rompant avec la survalorisation actuelle de la vigilance et de la surperformance.
<i>Thématique</i>	PRENDRE SOIN EN 2050
<i>Changement de paradigme envisagé</i>	La perspective sociale sur le repos aura radicalement changé : loin d'être vu comme un « temps moindre », non productif et moins désirable que celui des loisirs, le repos sera devenu un aspect central de nos vies et de notre organisation sociale.

RETOUR SOMMAIRE



Notre vision

Dans une société où les nouvelles technologies promettent de nous libérer du travail pour nous faire gagner du temps, nous faisons face à l'effet inverse avec **une surcharge de tâches et une réduction de notre temps de repos**. Nos nuits sont écourtées, les réveils précoces, et les journées interminables, alors même que le sommeil est essentiel pour préserver notre santé et maintenir un rythme de vie équilibré. Pour bâtir un avenir stable et durable, il est crucial de revenir aux fondamentaux : **retrouver un sommeil réparateur**. Nous devons apprendre à équilibrer bien-être et productivité, en prenant soin de notre santé mentale et physique. **En 2050, sacrifier son sommeil pour travailler davantage et accumuler des richesses ne sera plus socialement acceptable**. Pour autant, ceci ne signifie pas qu'on perdra en efficacité ! Les écrans, aujourd'hui source majeure de stress et d'exposition à la lumière bleue, seront alors régulés et adaptés selon les moments de la journée, garantissant un sommeil profond et apaisant. Nos nuits seront peuplées de rêves agréables et ressourçants, nous offrant chaque matin l'envie de recommencer une nouvelle journée. Mais comment sortir de l'emballage actuel ? En ralentissant, tout simplement, en passant d'une économie quantitative à une économie qualitative, centrée sur le soin de soi et des autres.

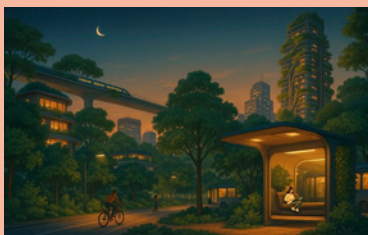
Notre problématique

Réduire l'accélération des rythmes, surtout urbains, lutter contre l'augmentation des troubles du sommeil et la surmédicalisation des insomnies, faire advenir une société moins trépidante mais harmonieuse.

Notre arène

Nous imaginons un récit qui a lieu en 2040 : en dépit des voix timides qui auront milité auparavant pour la décroissance, le monde a continué sur la voie du « toujours plus ». Dans les sociétés dites avancées, on ne dort plus que **deux à trois heures par jour, grâce à des pilules du réveil**. On travaille sans relâche et on accumule le temps d'écran. Comment faire pour s'en sortir de ce système de la vigilance quasi-permanente ?

Synopsis de l'histoire



Elias est responsable des services de sécurité de Somnia, une entreprise pharmaceutique qui a créé une drogue de l'éveil très puissante, permettant de réduire le sommeil à la portion congrue. **Dans le monde postérieur à la « Réforme du Temps »**, l'économie est florissante et tout semble aller pour le mieux. Seules ombres au tableau, **des « Déviants »** qui crient, pris d'accès de rage, dans les rues, et des Anges de Morphée qui n'arrêtent pas de manifester, demandant l'arrêt des pilules de veille. Suite à la mort tragique de son frère, poignardé par un Déviant, Elias va découvrir une réalité qu'il ne soupçonnait pas et qui l'amène à questionner ses convictions les plus profondes.

Principales innovations

- Nouvelle loi du travail
- Conception des villes et de l'habitat de façon à favoriser le repos
- Création d'un indice d'utilité sociale
- Transformation de l'approche médicale et des programmes scolaires

Innovations secondaires

- Capsules de repos
- Inducteurs neurologiques de sommeil
- Inhibiteurs de cauchemars
- Casques de mesure de la charge mentale
- Le tourisme du repos

Nouvelles compétences et nouveaux métiers

- Ingénieur du repos
- Conteur, conteuse
- Technicien d'ambiance
- Organisateur de débats
- *Fact checker*



« RÉTRO-CHRONOLOGIE » :

DE 2050 À 2025

2025 à 2032

Nous continuons à accélérer. Le rythme des études et du travail n'arrête pas d'augmenter et les réseaux sociaux se multiplient. Il est mal vu, quand on est dans une université, école ou entreprise, de ne pas passer au moins une heure avec sa communauté en ligne, après le travail. Pour faire face, on recourt de plus en plus à **des boissons énergisantes, dont la gamme se diversifie.**

2032 à 2038

Différentes entreprises pharmaceutiques investissent le « marché de la veille ». Somnia fabrique une pilule réduisant le besoin de sommeil à **2 h ou 3 h**, apparemment sans aucun effet secondaire.

2037

Les premiers cas de « Déviants enragés » apparaissent. Somnia les place en quarantaine, affirmant qu'il s'agit d'une maladie contagieuse. Cependant, dès la fin de 2037, les Anges de Morphée, une association qui milite pour le repos, **met en doute la version de Somnia** et commence à enlever des Déviants pour les soigner autrement.

2038, juin

Le Parlement européen décrète la prise des pilules de l'éveil **obligatoire.**

2038, début novembre

Elias, chef de la sécurité chez Somnia, apporte la preuve que **l'entreprise a dissimulé la vérité sur le lien entre ses pilules et la rage des Déviants.** La vérité éclate grâce à un journal français.

2039

Face à la pression publique, la commercialisation des pilules d'éveil est **suspendue. Une grande partie de la population est en manque**, les Anges de Morphée ne savent plus où donner de la tête pour faire face aux demandes d'aide.

2040 à 2046

Années de crise. On manque de lits et d'espaces de repos : puisqu'on n'avait besoin que de trois heures de sommeil, souvent une famille utilisait un seul lit, par rotation. L'économie est en chute libre, avec la perte d'heures de travail. Une bonne partie de la population continue à être attachée aux pilules, qu'elle cherche sur le marché noir. En revanche, l'air s'assainit et les sols se reposent. On commence à créer des quartiers, des villes et des habitats favorisant le repos.

2046

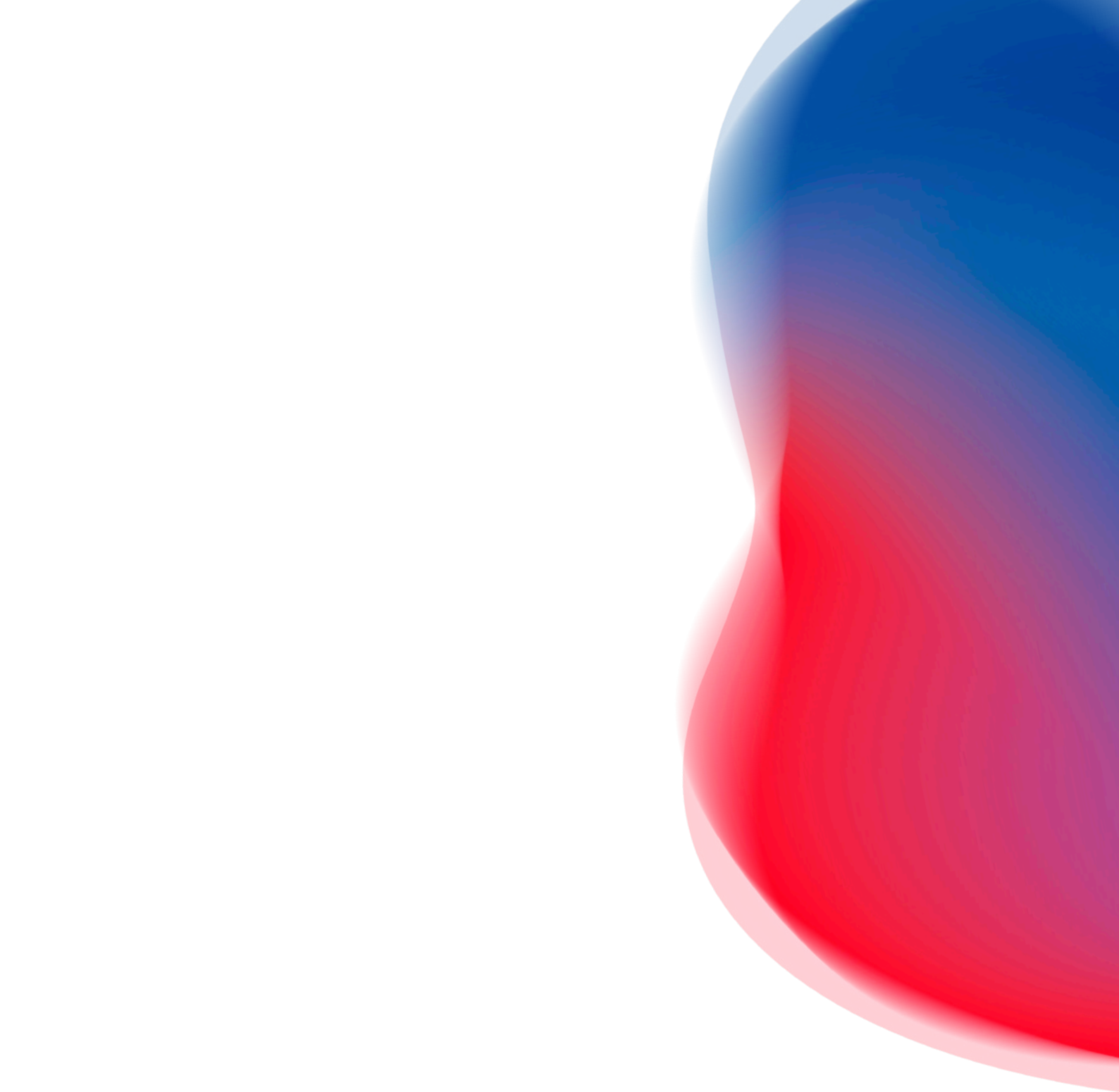
Promulgation de la nouvelle Loi du travail et de nouveaux programmes scolaires incluant une formation aux cycles naturels (circadien, biorythme). **Généralisation des capsules de repos.**

2049

La loi interdisant la publicité est promulguée. L'équilibre travail/loisir/repos s'instaure petit à petit. **Mise en place de l'indice US50.**

2050

Blocage des réseaux sociaux entre 20h et 8h. Stupeur dans le reste du monde, mais aussi curiosité par rapport au mode de vie des Européens : **les premiers « touristes du repos » arrivent.**



RETOUR SOMMAIRE 

Présentation de l'univers prospectif

En 2050, notre monde aura ralenti, afin de permettre à chacun de trouver un meilleur équilibre de vie. Ce ralentissement constitue une forme sociale de soin que nous prendrons les uns des autres. Il s'inscrit dans le mouvement de la sollicitude (eng. *care*¹) et rencontre d'autres tendances de fond du monde d'aujourd'hui, comme l'engagement écologique, la nécessité de programmer la fin des énergies fossiles ou les tentatives de définanciarisation des économies.

Nous avons imaginé l'émergence de ce monde à l'issue d'un processus d'accélération du monde d'aujourd'hui, qui ira jusqu'à l'extrême limite de ce qui est humainement possible. Car les exigences et sollicitations multiples pesant sur les individus dans notre monde actuel diminuent l'importance du sommeil et du repos comme valeurs, menant déjà à une augmentation des troubles et des pathologies du sommeil, traités de façon palliative au lieu de s'attaquer aux racines du mal, qui sont sociales et organisationnelles.

En effet, d'une part, l'incitation à la performance et à la productivité, à tous les âges de la vie, obligent les individus à accorder de plus en plus de temps à ce qu'ils font, à défaut de pouvoir résoudre dans le temps de travail impartit toutes les tâches qui leur sont assignées ; ce temps est pris sur celui du repos, sur le temps personnel, qui est vu comme moins important que celui accordé au travail. On voit d'ailleurs que, alors qu'au fil de l'histoire, la durée du temps de travail a eu tendance à se réduire, au cours des dernières décennies, cette tendance a stagné. De plus, certaines études sociologiques démontrent que nous travaillons bien plus que nos ancêtres car nous pratiquons le « multitasking », qui nous demande plus d'énergie et représente bien plus de temps de travail en réalité. Ce « multitasking » nous demande de réaliser plusieurs tâches en même temps, ce qui dégrade la qualité de nos rendus et augmente le sentiment d'angoisse, le sentiment de ne jamais être à jour et de ne jamais avoir le temps. Ainsi, à la fois parce

qu'il est plus intense et parce qu'il « déborde » nécessairement des plages qui lui sont accordées par convention (contrat de travail ou temps de formation), le travail tel qu'il est envisagé en 2025 constitue une des raisons de l'augmentation des insomnies, trouble du sommeil le plus fréquent².

D'autre part, le loisir lui-même n'est plus synonyme de repos en 2025, constituant même l'espace dans lequel une bataille se livre entre différentes industries, visant toutes à capter et à exploiter notre attention. Aux industries audiovisuelles bien connues (multiples chaînes de télévision), qui se battent depuis des années pour l'augmentation de leur audimat, se sont ajoutés les différents « réseaux sociaux », vecteurs d'influences commerciales et politiques multiples. Ils ont en commun de nous faire passer de plus en plus de temps devant les écrans, au détriment d'autres activités demandant un investissement physique et/ou des interactions humaines non médiées. Les « glaces noires », pour faire référence au titre d'une célèbre série, sont d'ailleurs devenues omniprésentes : introduites dans nos foyers dès les années 1950, elles ont envahi l'espace public sous forme de supports de publicité ou d'écrans diffusant des « infomerciaux » dans les transports, et se sont rapprochées de nos corps sous la forme de téléphones mobiles, tablettes et montres connectées. Or ce temps passé devant les écrans a des effets délétères sur le repos et le sommeil à double titre, d'une part, nous exposant à de la lumière bleue qui a un effet notoire sur la difficulté d'endormissement³, d'autre part, en augmentant l'excitation cognitive à des moments de la journée où, au contraire, elle devrait diminuer afin de favoriser le sommeil. Nous sommes actifs plus longtemps et de façon plus intense dans la journée, ce qui a des effets délétères sur nos capacités de reconstituer nos réserves d'énergie physique et mentale.

Pour aggraver les choses, une offre médicamenteuse et de compléments alimentaires soutient cette tendance. Les boissons énergisantes se multiplient,

¹ « Au niveau le plus général, nous suggérons que le *care* soit considéré comme une activité générique qui comprend tout ce que nous faisons pour maintenir, perpétuer et réparer notre "monde", en sorte que nous puissions y vivre aussi bien que possible. Ce monde comprend nos corps, nous-mêmes et notre environnement, tous éléments que nous cherchons à relier en un réseau complexe, en soutien à la vie » (Fisher, B. et Tronto, J. C., « Toward a feminist theory of care », in Abel E. et Nelson M., sous la direction de, *Circles of Care : Work and Identity in Women's Lives*, Albany - NY, State University of New York Press, 1991, p. 40).

² Voir en ce sens [<https://www.ffn-neurologie.fr/maladies/le-sommeil-et-ses-troubles/>], consulté le 8 mai 2025.

³ Voir [<https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-et-nouvelles-technologies/#:~:text=L'exposition%20%C3%A0%20la%20lumière%20%C3%A8re,induit%20un%20retard%20de%20phase>], consulté le 8 mai 2025.

quand il ne s'agit pas de la banalisation de drogues dures, comme la cocaïne, qui permettent de «tenir» face à des cadences de plus en plus rapides et des exigences démultipliées. De façon plus insidieuse, l'augmentation des dépressions, et donc de la consommation des benzodiazépines, a des effets néfastes sur le sommeil, créant des cercles vicieux : on dort moins et moins bien, donc on est encore plus déprimé et on consomme plus d'antidépresseurs⁴. En parallèle, la vente des somnifères augmente, du moins en France⁵, même si les formulations à base de plantes, moins nocives pour la santé, connaissent une montée en puissance.

Dans notre monde de 2050, l'augmentation d'activité, qu'elle soit productive ou de loisir, ne constitue plus l'objectif ultime. Nous aurons dépassé notre peur que, si on ne fait toujours plus, on n'aura pas de quoi vivre. L'accent s'est déplacé vers «faire mieux et mieux faire». Mais nous aurons deux défis de taille : d'un côté, réparer les humains qui sont nés et ont grandi dans des sociétés de l'accélération et de la surconsommation, d'un autre côté, former les nouvelles générations de façon à ce qu'elles ne répètent pas les erreurs du passé. Les deux groupes de population, entre lesquels les frontières ne sont d'ailleurs pas très nettes, demandent des formes de soin distinctes. Les innovations et les compétences qui seront développées tiennent compte de ces deux types de besoins.

CONTEXTE

_ Contexte politique et social

En 2050, une « loi sur les rythmes de vie » aura vu le jour, qui reflète la volonté collective des Européens d'équilibrer leurs existences. Elle propose des avancées majeures en ce qui concerne le temps de travail et la formation à l'équilibre activité/repos (voir, sur ce dernier point, la section « Éducation »).

Tout d'abord, s'inspirant des pays nordiques ayant mis en place la semaine de 4 jours dès les années 2010-2020, la loi a généralisé ce modèle. Nous avons à présent des gens qui travaillent une semaine sur deux, d'autres qui combinent 4 jours de travail et 3 de repos, d'autres qui travaillent seulement le matin ou seulement l'après-midi sur une semaine complète, etc.

Une forme d'équilibre s'est ainsi instaurée entre les périodes de travail et les périodes de repos hebdomadaires. Pour assurer la continuité de l'activité, dans une large gamme de métiers un système de binômes a été mis en place. Si ceci a paru, au début, une charge insurmontable pour les entreprises, assez rapidement les effets bénéfiques de ce mode de travail sont apparus : réalisés par des individus plus reposés et plus concentrés, bénéficiant de vérifications croisées, les produits matériels et immatériels se sont avérés mieux faits et plus durables. Des gains considérables ont également été enregistrés sur le plan des dépenses médicales : plus de repos, physique mais aussi mental, s'est traduit par une diminution des pathologies de toutes sortes. Les cures de sommeil sont d'ailleurs devenues une des premières réponses aux maladies, aux côtés des changements alimentaires contrôlés par des diététiciens : nous sommes massivement revenus à l'adage pseudo-hippocratique « que ton aliment soit ton premier médicament », revu et corrigé de façon à intégrer également le repos.

Par ailleurs, la loi a imposé aux entreprises de tenir compte du biorythme des employés ; la réduction du temps de travail a grandement facilité les choses sur ce plan. Certains sont ainsi plus du matin, commençant leur journée au bureau des 6 ou même 5 h du matin ; d'autres sont plutôt du soir, ayant besoin de se reposer plus tard dans la matinée. Il est par ailleurs loisible à tout un chacun de placer une activité sportive au cours de sa journée au moment le plus propice, soit celui qui lui permet un maximum de rendement physique et qui met le moins en danger les mécanismes de relaxation et d'endormissement. Au sein des entreprises, il est devenu d'ailleurs obligatoire de disposer d'un espace de repos pour les employés, où ils peuvent se relaxer quelques minutes par jour en cas de besoin. Ces espaces incluent des dispositifs de couchages très simples sous forme de couchettes, accompagnés parfois d'ambiances sonores et olfactives choisies par les bénéficiaires, et conçues par les **ingénieurs du repos** (voir « Compétences et métiers d'avenir ») pour induire la détente ou la micro-sieste réparatrice de ceux qui en ont besoin. Il n'est d'ailleurs pas rare que les entreprises embauchent des conteurs et des conteuses (ibid.), qui viennent favoriser de tels moments de détente, individuels ou collectifs : des études ont montré que la présence humaine d'un conteur ou d'une conteuse a un effet relaxant, bien au-delà de la simple écoute d'un récit.

⁴ Voir « Ces médicaments qui empêchent de bien dormir », 60 millions de consommateurs, 30 décembre 2024, [https://www.60millions-mag.com/2024/12/30/ces-medicaments-qui-empechent-de-bien-dormir-23878?utm_source=twitter&utm_medium=social&utm_campaign&utm_content=ap_6y313qnw1t], consulté le 8 mai 2025.

⁵ Voir [https://www.20minutes.fr/sante/4147755-20250410-anxiolytiques-somniferes-40-francais-consommation-trop-longue-duree], consulté le 8 mai 2025.

Deux autres réglementations auront évolué, non sans mal, toutes les deux en lien avec la nécessité de réduire le temps d'écran. Ainsi, à l'issue d'une longue bataille juridique, de plusieurs référendums et d'un débat d'ampleur, l'Europe aura réussi à bloquer l'accès aux réseaux sociaux entre 20h du soir et 8h du matin. Ce blocage ne cible pas une catégorie d'âge en particulier, mais ses effets ont été plus forts sur les enfants, les adolescents et les jeunes adultes. Dans un premier temps, ils se sont sentis désemparés ; on a assisté, dans les premières années après la promulgation de la loi, à une frénésie de connexions entre 17h et 20h, avec des jeunes s'entourant de multiples écrans pour pouvoir communiquer sur plusieurs réseaux en même temps. Il y a eu même une montée de l'absentéisme scolaire et des retards, de la part de collégiens et lycéens qui restaient à la maison pour pouvoir discuter avec leurs potes pendant les heures de connexion permises. Petit à petit, de tels comportements sont devenus de plus en plus rares, les jeunes (et les moins jeunes !) réinventant d'autres modes d'être ensemble. De nombreux influenceurs et influenceuses ont incité leur communauté à se prêter à des concours ludiques, incitant à moins utiliser son téléphone. **Le fameux jeu "TrueMe2030" a lancé un mouvement contre l'addiction au téléphone, nuisant gravement aux relations sociales et à la qualité du sommeil.** Le principe ? On gagne des points et un classement général est effectué pour désigner les 100 premiers gagnants. Une journée sans téléphone vaut 100 points, et pour 5 minutes de téléphone, on enlève 5 points. Ce jeu a mis en lumière des stars de la vraie vie, des gens qui étaient respectés de tous pour leur authenticité. En conséquence, les clubs de loisir et les associations à but non lucratif ont vu leur nombre et leurs adhérents monter en flèche. Les parcs et jardins, les places publiques, les espaces devant les immeubles se sont peuplés plus en fin d'après-midi et en début de soirée, permettant aux amis et aux voisins d'échanger plus, de vive voix, et non plus par écran interposé.

Par ailleurs, la publicité, sous quelque forme que ce soit, a été interdite. Privés des revenus de la publicité et de la vente des données personnelles, les réseaux sociaux ont été désinvestis par les sociétés qui les ont mis en place. Les chaînes de télévision ont été obligées de se réinventer. Les réseaux survivants sont, pour la plupart, maintenus par des associations à but non-lucratif, subventionnées par les États pour l'achat et le renouvellement de l'infrastructure matérielle (serveurs, ordinateurs), qui n'ont dès lors aucune raison de développer des algorithmes

de prédiction, ni de laisser se créer des bulles de filtres. Les réseaux reviennent dès lors à ce qu'ils étaient censés être à l'origine : des moyens pour rester en contact avec des amis lointains, ou bien pour se créer de nouveaux liens avec des inconnus. Comme en 2025, il y a à boire et à manger dans ce qui est véhiculé sur ces réseaux, mais les associations qui les maintiennent rémunèrent de **nombreux fact checkers** (voir «Compétences et métiers en 2050»), qui veillent surtout à éviter la désinformation. Toute nouvelle postée sur les réseaux à propos d'un phénomène naturel ou d'un fait censé s'être déroulé dans l'espace public est vérifiée par trois sources indépendantes. Si la vérification n'est pas possible, une étiquette orange est attribuée aux contenus, signalant leur nature douteuse ou discutable. Il y a encore beaucoup d'orange sur les réseaux sociaux, mais ce signalement, ainsi que l'intervention des organisateurs de débats (voir «Compétences et métiers en 2050»), rend les échanges via ces canaux beaucoup plus apaisés. À côté de la réinstauration de règles strictes de courtoisie dans les débats télévisés et dans les assemblées politiques ou institutionnelles, cette réorganisation des réseaux sociaux a joué un rôle important dans l'apaisement de l'espace public, avec des effets manifestes sur le niveau de stress et donc le bien vivre de nos concitoyens.

On l'aura compris, en 2050 l'associatif sera devenu une partie prépondérante de nos vies, au moins autant que le travail salarié. Un type d'associations en particulier aura connu un développement sans précédent : celles qui proposent d'effectuer des travaux manuels collectifs. **Elles se déclinent en coopératives agricoles, associations de jardinage urbain, ateliers de couture, de recyclage ou de réparation, groupes d'intervention en situation d'urgence (déblayage et nettoyage après des catastrophes climatiques), etc.** Une partie non négligeable de la nourriture de 2050 est produite grâce à de telles associations, ainsi que, plus largement, des objets dont nous avons besoin au quotidien. Surtout, leur rôle est fondamental dans la régulation des biorythmes de leurs membres : elles offrent un lieu où l'on peut dépenser son énergie d'une façon qui a du sens et qui ne met pas à l'épreuve les limites physiques de chacun. L'engagement associatif est d'ailleurs reconnu par l'État, qui garantit un accès prioritaire ou privilégié à certaines prestations (ex. choix du logement dans le parc public, tarifs à la cantine pour les enfants) aux membres des associations. Le collectif, c'est bon pour la santé et pour la société !

_ Santé

Des changements importants sont intervenus dans la formation des professionnels de santé et dans les protocoles de soin. Pour ce qui est des premiers, ils découvrent tôt dans leur formation des médecines dites « douces » ou « alternatives », dont le dénominateur commun est d'être moins médicamenteuses et de recourir plus à des cures de sommeil et de repos. Tout comme il s'intéresse aux agents pathogènes, le médecin de 2050 accorde de l'importance à l'identification des éléments qui ont pu perturber le rythme de vie du malade, et agit dans le sens d'un rééquilibrage de ce dernier.

Les séjours aux villes thermales et les thalassothérapies se sont démocratisés ; il ne s'agit plus de modes de loisir réservés aux plus riches, les États ayant investi massivement dans des infrastructures capables d'accueillir à moindre coût, mais avec un niveau de prestations similaires, de larges masses de citoyens. Nous nous sommes inspirés pour cela de l'expérience de la Hongrie, où l'accès à des bassins thermaux est démocratisé depuis le XX^e, et même depuis le XIX^e siècle. Comme dans la Rome antique, les bains sont d'ailleurs redevenus des espaces importants de socialisation, d'où les écrans sont bannis pour des raisons évidentes, et où l'on recrée du lien social, tout en se ressourçant.

Enfin, le système de santé en 2050 a drastiquement réduit la place des neuroleptiques et autres médicaments dans le traitement des pathologies du sommeil. L'hypnose est pratiquée sur une plus large échelle. Les molécules de synthèse ne sont prescrites qu'avec une très grande parcimonie aux enfants et aux jeunes.

Du côté des excitants, outre le bannissement des boissons énergisantes, on a connu une baisse de la consommation de café et une diversification. Le thé, le maté, le kombucha ont continué à prendre des parts du marché. Ils sont cependant de plus en plus consommés pour le plaisir gustatif qu'ils apportent que pour leurs effets « coup de boost ». À partir de 17 h, les distributeurs automatiques ne proposent d'ailleurs plus de telles boissons, mais des substituts sans caféine, comme de la chicorée ou du chocolat.

_ Habitat et urbanisme

L'urbanisme et l'habitat de 2050 n'ont plus rien à voir avec ce qu'on a connu auparavant. En effet, même dans les grandes villes autrefois bruyantes, congestionnées et aveuglantes de lumière, le calme est revenu et la nature a repris ses droits, ce qui crée un climat propice à la sérénité.

Ainsi, les luminaires dans les rues, dans les transports et au sein des foyers modifient leur intensité et leur teinte selon la luminosité naturelle et l'heure de la journée. Cela favorise une transition douce vers la nuit et respectant les rythmes circadiens des habitants. Par exemple, l'hiver à partir de 17 h, les lumières des bus se tamisent et s'accompagnent d'une lumière jaune pour ne pas abîmer les yeux avec le contraste de la nuit qui s'installe.

Aussi, les villes se sont verdies. On ne conçoit plus l'idée de vivre entourés uniquement de béton et de ciment. Chaque quartier dispose désormais de zones végétalisées et de micro-forêts urbaines qui absorbent les bruits, purifient l'air, et créent une atmosphère apaisante. L'urbanisme de 2050 privilégie les matériaux biosourcés, les murs végétaux et les toitures cultivées, qui isolent thermiquement et phoniquement les habitations. Aussi, ont été mises en place des zones ou définis des horaires strictement réservés à l'usage des vélos, afin de limiter les nuisances sonores causées par les moteurs de voitures et des scooters et permettre un repos plus serein.

La plupart des abribus et les espaces publics ont été réaménagés pour permettre aux piétons de se reposer en toute sécurité et à tout moment. Ces lieux intègrent par exemple des capsules de repos qui s'apparentent à des espaces fermés, à la transparence contrôlée, où la température est régulée selon le temps extérieur et accessible à tout voyageur. De plus, il y a un outil de réduction de bruit permettant de transformer chaque temps d'attente en véritable pause récupératrice. Cela permet à ceux qui se lèvent tôt d'aborder la journée en douceur et à ceux qui rentrent tard de se mettre en condition de nuit. Ce temps autrefois perdu est désormais rentabilisé en un temps calme régénérateur.

Dans les logements, les chambres sont désormais orientées selon les cycles naturels de la lumière du jour. Les vitrages intelligents installés dans tous les bâtiments filtrent la lumière bleue, notamment en soirée, favorisant la production naturelle de mélatonine. Pour favoriser le calme chez soi, les murs sont insonorisés par de nouvelles techniques écologiques pour absorber le bruit. On recycle à cet effet des mégots de cigarettes, des chutes de bois ou encore des tissus non utilisés. Aussi, les systèmes de ventilation douce assurent une température idéale et un environnement calme toute la nuit.

La construction souterraine s'est développée car elle permet un rafraîchissement incomparable

en cas de canicule, et plus largement le maintien d'une température constante sans trop de dépense énergétique, tout au long de l'année. Près de la moitié des habitats de 2050 possède des salles communes souterraines, bénéficiant de la fraîcheur des profondeurs. Ceci a permis de créer beaucoup d'emplois. La maîtrise du matériau de la terre est devenue indispensable pour tout ingénieur-architecte de 2050. Suite au phénomène de retrait-gonflement d'argile causant de nombreuses fissures, une nouvelle technologie, pensée en 2028, a permis de concilier confort thermique et réparation : les micropieux énergétiques. La technique des micropieux pour réparer des fissures était déjà connue en 2025 ainsi que les pieux énergétiques pour récupérer de la chaleur dans le sol à l'aide de fluides caloporteurs qui prennent la chaleur ou la fraîcheur du sol en circulant dans des tuyaux inclus dans des pieux de structures. Ainsi, de nombreuses pompes à chaleur ont pu être installées car la fusion de ces deux technologies apporte des co-bénéfices au moindre coût. Là aussi, de nombreux emplois se sont créés pour équiper le plus d'habitats possible. Le confort thermique gagné ces dernières années nous permet de passer des nuits tranquilles même en été, malgré des températures bien plus chaudes qu'en 2025.

L'urbanisme de 2050 s'est donc mis au service du bien-dormir, rendant les villes plus douces à vivre et à rêver.

_ Éducation

À tous les niveaux, l'école a mis en place des programmes d'éducation à la connaissance de ses biorythmes, aux effets bénéfiques aussi bien sur la santé que sur les performances cognitives. La sophrologie s'est démocratisée et est enseignée dès l'école primaire comme un outil du bien-être quotidien. On y apprend des techniques de relaxation avec ou sans support matériel mais aussi des remèdes naturels contre la fatigue. Les effets des excitants (café, thé, taurine, etc.) sur l'organisme sont présentés, ainsi que les interférences du tabac⁶ et de l'alcool⁷ avec les cycles du sommeil.

Surtout, le sommeil et le repos ne sont plus vus comme un simple besoin biologique, mais comme un pilier central de la santé publique. On apprend à respecter le besoin de repos des autres, à identifier les moments où ils sont moins performants et

moins disponibles, à s'organiser pour compenser collectivement les baisses de régime des uns et des autres. L'éducation au sommeil et au repos est une éducation à la citoyenneté, comme l'école de 2050 l'a bien compris.

INNOVATIONS ENVISAGÉES

Les innovations que nous anticipons sont moins technologiques, que sociales, économiques et politiques. Toutefois, un certain nombre de nouveaux objets vont apparaître dans notre quotidien. Nous ne résistons cependant pas au plaisir d'imaginer deux autres innovations, l'une politique, l'autre économique, qui pourraient voir le jour en 2050.

_ Capsules de repos

Une large gamme de capsules existe, depuis des cocons de sieste pourvus de climatiseurs et de systèmes de contrôle de l'ambiance visuelle, sonore et olfactive, et jusqu'aux sièges dans les transports en commun, pourvus d'un coussin d'air actionnable à la demande, qui évite de se casser la nuque lorsqu'on veut fermer les yeux pour quelques instants.

_ Inducteurs neurologiques de sommeil

La recherche des années 2025 à 2035 a consacré beaucoup de temps à l'exploration des états hybrides, entre la veille et le sommeil, en utilisant l'imagerie cérébrale et des enregistrements neurophysiologiques. Ceci a permis de mieux comprendre la désactivation des neurones au cours du processus d'endormissement, puis de la provoquer en laboratoire. Des appareils sophistiqués, consistant en un capteur d'un centimètre carré placé sur chaque tempe, et d'un diffuseur d'onde du sommeil, ont été élaborés. Ils sont toutefois réservés à un usage strictement médical, pour des patients que des approches d'ingénierie des biorythmes n'ont pas pu soigner.

_ Inhibiteurs de cauchemars

Une grande quantité d'enregistrements neurophysiologiques, couplés avec des anamnèses fournies par les patients, a été analysée avec des techniques d'IA. Ceci a permis de départager

⁶ Voir [<https://www.stop-tabac.com/actu/18-sante/64-tabac-trouble-sommeil>], consulté le 8 mai 2025.

⁷ Voir [<https://www.santemagazine.fr/sante/bien-dormir/lalcool-perturbe-t-il-le-sommeil-1056593>], consulté le 8 mai 2025.

des modes de sommeil paradoxal de type cauchemardesque des autres modes de sommeil paradoxal. Dans un second temps, des techniques d'inhibition des réseaux de neurones responsables du sommeil profond ont été mises au point, afin de prévenir les cauchemars.

De nouveau, cette technologie est utilisée dans un espace contrôlé, sous la supervision d'un médecin, et uniquement pour les états graves. En dépit des pressions pour une commercialisation à grande échelle, l'Europe a refusé pour l'instant la libéralisation de ce marché.

_ Casques de mesure de la charge mentale

Ces casques sont surtout populaires parmi les étudiants. Ils sont similaires aux casques audios et peuvent diffuser de la musique, mais peuvent aussi mesurer l'activité cérébrale et émettre un signal d'alarme quand une certaine intensité ou une certaine charge est atteinte. Leur achat est soumis à un avis médical préalable ; ils donnent d'ailleurs lieu à un étalonnage personnalisé, effectué par un ingénieur du repos. En milieu scolaire, les parents peuvent autoriser l'accès des enseignants aux données d'alerte. Quand plusieurs casques envoient de tels signaux, l'enseignant comprend qu'il doit ménager une pause. Ceci a permis de moduler les temps d'enseignement, entre les différentes disciplines ou à l'intérieur d'un même cours, car certains chapitres sont plus faciles à assimiler et peuvent donner lieu à des cours plus longs que d'autres.

_ L'Indice US50 (eng. us, « nous » + 2050)

Abandonnant les Dow Jones, NYSE, CAC40, DAX, Nikkei et autres taux boursiers, l'Europe a adopté l'US50, qui permet de fixer les salaires selon l'utilité sociale des activités. Ainsi, les métiers les plus utiles sont les mieux rémunérés, ce qui permet de passer d'une économie fondée sur l'appât du gain à une économie du partage. Un travail phénoménal a été mené pour pondérer les différents besoins fondamentaux, tout en tenant compte de

l'empreinte carbone de chaque activité. Sociologie, psychologie, philosophie ont été nécessaires à l'élaboration de tels critères, à côté des sciences « dures » impliquées dans le calcul des empreintes environnementales.

_ Le tourisme du repos

En 2050, le monde continue à avancer à différentes vitesses. Si l'Europe a pris le virage d'une décroissance maîtrisée, au prix d'une réorganisation sociale en profondeur, l'Amérique du Nord et l'Asie ne sont pas encore tout à fait conquises par notre modèle, tandis que les Suds continuent à se débattre avec la pauvreté et leurs problèmes structurels.

Cependant, même dans ces sociétés où la performance et l'argent ont encore un rôle moteur, une curiosité monte quant à notre mode d'organisation. Des circuits touristiques de découverte de nos villes et de nos innovations sociales sont organisés. Les États européens ont compris l'importance de développer cette branche d'activité, à la fois pour son rôle économique, mais aussi pour son importance en tant que vecteur dans une diplomatie d'influence. En fait, le tourisme du repos sert à transmettre des valeurs qui nous sont chères. Ainsi, à leur entrée en Europe, les touristes signent un engagement à respecter les rythmes de vie des villes qu'ils visitent et leur régime sonore et visuel. Il n'y a d'ailleurs pas de « grand tour » à une vitesse effrénée, visant à faire découvrir en une semaine un large pan de la richesse culturelle européenne : les voyageurs doivent prendre leur temps, et bien choisir la région visitée. Un quota de places disponibles est d'ailleurs mis en place pour les plus recherchées ; pour départager ceux qui souhaitent y accéder, c'est toujours le US50 qu'on mobilise, à partir de données publiques et d'éléments de preuve apportés par les candidats. Ainsi, avoir beaucoup d'argent ne vous garantit pas de pouvoir visiter le Louvre, parcourir les canaux de Venise ou découvrir les Cinque Terre. Du coup, il n'est pas rare de voir de jeunes fortunés d'autres régions du Globe s'investir dans des activités associatives, afin d'améliorer leur score et pouvoir venir en Europe.



COMPÉTENCES ET MÉTIERS DE 2050 ENVISAGÉS EN LIEN AVEC LA THÉMATIQUE

En 2050, de nouveaux métiers vont émerger en lien avec le sommeil et le repos, mais nous pensons également que des métiers plus anciens reviendront sur le devant de la scène dans un monde qui aura appris à ralentir afin de respecter ses limites biologiques. Ainsi, nous anticipons un développement important de toute sorte d'ingénieurs et techniciens spécialisés dans la maintenance et la réparation, l'augmentation du nombre d'agriculteurs et agricultrices, la généralisation des sophrologues. Par contre, d'autres métiers, liés à la publicité ou à la spéculation boursière, auront disparu, du moins des États européens.

Voici à présent les nouveaux métiers auxquels nous pensons.

_ Ingénieur du repos

L'ingénieur du repos intervient dans une large gamme de situations, aussi bien auprès de ceux qui ont détraqué leurs rythmes biologiques dans la société effrénée des années 2000 à 2040, qu'auprès des entreprises qui produisent des artefacts favorisant le sommeil et le repos. Ses études lui ont permis d'acquérir des connaissances solides de physiologie et de neurologie en lien avec les mécanismes d'attention, de veille et de repos du corps humain, croisées avec des connaissances plus spécialisées soit en psychologie, soit dans un domaine de fabrication (matériaux, techniques, circuits de recyclage). Il existe ainsi des ingénieurs du repos qui travaillent dans des cliniques, d'autres dans des usines, d'autres dans des entreprises de production d'ambiances olfactives et sonores favorisant la détente et le repos.

_ Conteur, conteuse

Comme leur nom l'indique, les conteurs et les conteuses sont des pourvoyeurs de récits. Pour certains, ces récits sont fictifs ; d'autres présentent des faits du passé plus ou moins reculé, ou d'autres sociétés. Leur émergence est liée au constat que nos sociétés modernes lisent de moins en moins : les conteurs et les conteuses ont un rôle patrimonial fondamental, puisqu'ils sauvent de l'oubli des œuvres qui ne trouvent plus de lecteurs. Cependant, conteurs et conteuses ont aussi un rôle social et individuel remarquable.

Dans les sociétés en tension ou en crise, leurs récits contribuent à la réparation des liens sociaux, tout en aidant les individus à reprendre espoir, à réévaluer leurs choix, à réorienter leurs vies. Il y a de véritables stars parmi eux, comme c'est le cas pour les acteurs de cinéma et de théâtre : grâce à de nombreuses lectures, à une riche imagination, à une grande empathie et à beaucoup de travail, ils sont capables non seulement de raconter, mais aussi de sélectionner le récit qui est le plus approprié à la personnalité de ceux qui les écoutent, dont ils ont besoin, pour ainsi dire.

_ Technicien d'ambiance

Les techniciens d'ambiance interviennent dans les endroits où beaucoup d'individus qui ne se connaissent pas les uns les autres sont amenés à se croiser : transports, centres commerciaux, places publiques très fréquentées, etc. Ils prennent le relais des agents de sécurité, organisateurs de file d'attente et autres responsables de flux de voyageurs que nous voyions en 2025 dans ces espaces. Leur rôle est de détecter les sources de tension et les irritants qui peuvent mener à une augmentation du niveau de stress et même à la création de situations potentiellement explosives. Ils déclenchent des dispositifs prévenant les mouvements de foule dangereux, ils communiquent avec les centres de transport pour augmenter les cadences quand c'est nécessaire, ils invitent les groupes les plus bruyants à ne pas déranger les autres utilisateurs du même espace, ils préviennent les incivilités de toute sorte.

_ Organisateur de débats

Les organisateurs de débats sont une spécialisation des techniciens d'ambiance. Leur rôle est d'assurer l'harmonie des assemblées délibératives et le respect mutuel des personnes dans le cadre de débats en présence, ou médiés. Sans bâton de parole, ils arrivent pourtant à s'assurer que chacun peut s'exprimer et donner son point de vue sans crainte de stigmatisation. Ayant reçu une formation poussée en psychologie sociale et en science politique, ils sont capables de détecter les moments où les esprits s'échauffent au-delà du nécessaire, et maîtrisent des techniques d'apaisement (réorientation de la discussion, introduction d'une pointe d'humour, changement de perspective, médiation artistique, etc.). Pour les mêmes raisons, ils détectent les discours qui virent au prosélytisme, et tempèrent les personnalités pour lesquelles « qui n'est pas avec nous est contre nous ». Assermentés, soumis à des règles

déontologiques strictes, ils ont aussi un pouvoir de police, pouvant verbaliser ceux qui recourent à des insultes et à des insinuations offensantes afin de discréditer l'adversaire lors d'un échange de vues contradictoire. Sur les réseaux sociaux, ils veillent à ce que des appels à la haine ne soient pas lancés ou véhiculés par des humains ou des machines (bots conversationnels). Leur formation contient ainsi un important module « numérique », leur permettant d'intervenir efficacement sur la toile face à des comportements susceptibles de nuire à l'harmonie sociale.

_ Fact checker

Le travail du *fact checker* est d'identifier et de vérifier la véracité des affirmations faites via les différents canaux de communication publique : télévision, radio, journaux, réseaux sociaux. Lors des élections, ils ont un rôle fondamental dans l'établissement de scores de crédibilité des discours et promesses politiques. Leur formation mélange une solide culture scientifique dans un domaine donné (physique, chimie, biologie, sociologie, etc.), avec une connaissance des méthodes et techniques journalistiques ; c'est d'ailleurs via un master de Journalisme, spécialisation « *Fact checker* », que l'on accède à ce métier. À la différence des journalistes, ils ne commentent pas les événements ou les faits vérifiés, étant tenus à une forme de neutralité dans leur expression. Ils font ainsi contrepoids aux prises de parole enflammées, aux envolées rhétoriques, contribuant à tempérer les débats et à diminuer les tensions sociales.



Mise en narration fictionnelle - scénario prospectif



ARÈNE ET PERSONNAGES

Pendant des siècles, on a perdu un tiers de notre vie à dormir, 33 % de notre existence, effacée, inutile. Une maladie endémique globale que personne ne voulait nommer. Des journées trop courtes et trop de choses à faire. Car le monde a changé. Il est plus rapide, plus connecté, plus exigeant que jamais. Et pourtant... nos journées n'ont toujours que 24 heures. Alors, une idée s'est imposée : « Et si on supprimait le sommeil ? »

De cette idée, la molécule Somnia™ est née. Nous sommes en 2038 et vivons éveillés, efficaces, constants. Une molécule miracle, sans effets secondaires. « Et si le temps vous appartenait à nouveau ? Plus d'arrêts. Plus de fatigue. Plus de limites ! » Voici ce qu'on lit sur l'emballage de SOMNIA™. « La vie que vous méritez... en continu », proclament les écrans placés dans les transports, aux coins des rues, dans toutes les maisons.

Le succès de Somnia™ n'aurait pas été aussi complet si la société n'était pas arrivée à l'idée que le sommeil est une maladie. Il ralentit, affaiblit, fait perdre un temps précieux. 8 heures

par jour de gagné si nous soignons cette maladie ! Aussi, nous sommes-nous habitués à ingérer des pilules d'éveil pour rester actifs en permanence et repousser le repos. Le jour et la nuit se confondent, la vie est enfin libérée des limites de la fatigue. D'après les recherches scientifiques de SOMNIA, chercheur et inventeur des pilules d'éveil, cette avancée technologique aurait conduit la population à devenir plus riche et plus heureuse, ayant plus de temps pour des activités personnelles et ayant la possibilité de travailler davantage. En effet, le taux de chômage aurait drastiquement baissé ainsi que le taux de dépression ces cinq dernières années.

Le personnage principal de notre histoire est Elias. Il travaille chez Somnia, en tant que directeur de la section S.I.L.E.N.C.E (Section d'intervention pour la Lutte contre L'Instabilité et les Comportements Extrêmes). Il a été promu il y a peu et prend très à cœur son métier et sa mission d'intervention contre des individus présentant des symptômes inquiétants de rage. Ceux-ci sont nommés les « Déviants ». Mais le frère d'Elias ne semble pas enchanté de son travail ni du même avis que lui au sujet des « Déviants ».



LA MISE EN SCÈNE FICTIONNELLE - TRAME NARRATIVE

IN-SOMNIA

Attablés à la cantine, deux hommes discutaient face à face. L'écran de télé derrière eux diffusait en continu les publicités de l'entreprise.

— Elias, tu vas devoir remettre les fichiers à jour avec la pêche de ce matin. Huit déviants, rien que ce matin !

Il venait de s'installer avec ses collègues, plateau en main.

— C'est Tom qui va être heureux de faire les procédures d'enregistrement des nouveaux ! se moqua Elias en donnant une tape dans le dos de son ami.

— Huit ! Oh non, tu sais combien de temps ça prend toutes les procédures d'enregistrement ! Et ça veut dire un véhicule supplémentaire, et il n'y en a plus avant demain. L'autre est au garage pour un problème de frein, râla Tom.

— Tom n'a pas tort, va falloir ralentir la cadence les gars, parce que nous, après, on suit plus. Hier, c'était treize, dit Marvin.

— C'est pas ma faute si la contamination se propage, répliqua Élias. Pour ma part, j'aimerais mieux ne pas intervenir. C'est pas dit qu'on ne se chope pas la même chose, à force... Aujourd'hui, il y avait une adolescente et franchement c'est pas beau à voir : elle convulsait de rage, donnait des coups de pied, hurlait à tue-tête... Mieux vaut être mort que couvrir ça.

— C'est quand même dingue, comment ça s'est répandu depuis les premiers cas de morsure de pangolin, il y a cinq ans, opina Tom.

— Arrête avec ton pangolin, il n'a rien fait ! C'est clair que c'est un virus élaboré en laboratoire et implanté chez nous, le contredit Elias, avec une pointe d'agacement.

— Le chef de la sécurité sait mieux, non ? Marvin cligna d'un œil. J'imagine que tu ne nous dis pas tout ce que tu apprends dans tes briefings avec Vaël, non ?

— Tous les deux adoptèrent une attitude d'attente, qui mit Elias mal à l'aise. À vrai dire, il ne savait pas grand-chose, mais il ne voulait pas non plus perdre la face, ne pas apparaître comme une « huile » de Somnia. Heureusement, l'alarme des montres, qui retentit dans le réfectoire, le tira d'embarras. Synchroniquement les employés saisirent leur flacon. « Où est-ce que je l'ai rangé ? », pensa Elias en fouillant son sac. Cela ne prit qu'une fraction de seconde avant que le cachet ne soit avalé.

— Bon la pause déjeuner est terminée, il est l'heure, annonça Elias.

— Tu viens sur Awake ce soir ? demanda Tom. Y a plein de nouveaux posts.

— Non, mince, j'avais oublié mais j'ai un rendez-vous avec Jonas...

— Toi, tu retrouves ton frangin ? rigola Marvin. Tu vas avoir le droit à des théories du complot ou des critiques sur la grande méchante Somnia. Tu n'es qu'un produit du capitalisme... Marvin éclata de rire.

— En plus, c'est pour me parler de ses soucis, souffla Elias. Je dis que je suis malade ?

— Une deuxième fois, ça ne va plus être crédible. C'est pas grave, tu te rattraperas après ton rendez-vous.

— Moi, je vous rejoindrai vers 2h30, je pense, je suis de service – dit Marvin. De toute façon, on a le temps, j'embauche de nouveau à 8h, et la nuit dernière, je n'ai eu besoin que de deux heures pour récupérer. C'est vraiment top, les pilules !

Après son travail, Elias rejoignit son frère au café « Décaféiné ». De loin, il le vit qui lui faisait de grands gestes.

— Salut frangin ! s'exclama la voix familière.

— Tu vas bien Jonas ? Tu m'as l'air encore moins en point que d'habitude. Tu manges suffisamment ? T'as arrêté les pilules ? Tu sais que c'est illégal maintenant ?

— Non je n'ai pas arrêté cette drogue. C'est moi le grand frère normalement, c'est moi qui devrais m'inquiéter, rigola-t-il. Je vais bien, ne t'inquiète pas.

— Tu portes quoi au poignet ? Ne me dis pas que tu étais à ce rassemblement d'activistes, les Anges de Morphée ? Que des illuminés qui n'ont rien d'autre à faire que de manifester contre l'évolution naturelle de l'homme hors de ses contraintes.

— C'est toi qui parles comme un illuminé..., répliqua Jonas.

— Tu crois à ces conneries ? Jonas, réveille-toi, ce sont les pilules qui nous ont sorti de la crise il y a dix ans !

— Mais à quel prix ? Et les Déviants ? J'ai entendu dire...

— Les Déviants ont été infectés par quelque chose. Chez Somnia, nous développons un nouveau traitement pour éradiquer ce virus, alors ne t'inquiète pas, dans quelques années, on n'en entendra plus parler.

— C'est ce qu'ils veulent nous faire croire...

— Mais tu es un vrai complotiste ! Tu vas aussi me dire que la terre est plate et qu'il y a des traceurs dans les vaccins ? ! Je me demande pourquoi je perds mon temps à t'expliquer tout ça, tu n'es qu'un crétin, s'énerva Jonas, pensant qu'il aurait pu scroller tranquillement sur les réseaux au lieu d'être là, dans un café sans caféine.

Un cri retentit dehors, suivi de plusieurs hurlements. Une foule curieuse s'était rassemblée. Elias et Jonas sortirent du café pour voir ce qui se passait dehors. Un Déviant, homme d'une quarantaine d'années, hurlait et parlait seul. Son comportement violent inquiétait les passants qui prirent la fuite. Dans les hauts parleurs automatiques une voix retentit : « Déviant détecté. Mesures de sécurité en cours. Veuillez-vous mettre à l'abri, risque de contamination élevé ».

— Il va nous attaquer ! Que quelqu'un appelle les autorités ! hurla une passante.

— Merde... un Déviant..., murmura Jonas.

— On ferait mieux de rentrer dans le café, laissons la brigade d'intervention faire son travail..., suggéra Elias.

— Ils vont l'achever... Il faut que j'y aille. Sinon, S.I.L.E.N.C.E ne va pas tarder à intervenir, arme paralysante en main.

— Non, attends ! Tu fais quoi là ?! Personne ne va l'achever, il sera placé en quarantaine pour son bien !

Jonas se dirigea à contre sens de la foule vers le déviant. Élias hésita, puis le suivit.

— Calme-toi. Tu n'es pas seul. Respire, d'accord ? Il faut que tu reprennes tes esprits, essaya Jonas.

— Ils sont dans ma tête... Ils veulent m'ouvrir le crâne ! lui répondit le Déviant en hurlant.

Deux gardes en blanc, armés, arrivèrent rapidement.

— Déviant repéré ! Autorisation de neutralisation acquise, commença un garde.

— Écartez-vous immédiatement, ordonna le deuxième garde à Jonas qui se tenait très proche du déviant.

Élias arriva lui aussi au niveau du déviant, tirant Jonas par l'épaule.

— T'es fou ! Bouge, bordel !

— Il faut les empêcher ! cria Jonas, en s'interposant. Stop ! Il est malade ! Il n'est pas dangereux par choix !

Les gardes firent un pas en avant, ce qui énerva davantage le déviant qui hurla : « Ça suffit ! ». Soudain, il sortit un poignard, qu'il agita devant les gardes. À ses côtés, Jonas tenta une fois de plus, vainement, de le calmer. Dans un accès de rage, les yeux injectés de sang, le déviant donna un coup de poignard à Jonas, qui tomba au sol.

— JONAS ! hurla son frère.

Agenouillé à côté de lui, paniqué, tremblant, Elias essaie de le soutenir.

— Non, non, non ! PUTAIN ! TU RESTES AVEC MOI ! T'as voulu jouer au héros. Pourquoi, bordel... pourquoi ?

Son frère ne répondit pas, ses yeux se fermèrent et sa vie s'éteignit. Elias regarda le déviant avec rage. Il se leva, prêt à le frapper...

— TU L'AS TUÉ ! hurla-t-il. Puis la suite devint plus floue, sa vision se brouilla, ses oreilles sifflaient. Plusieurs personnes étaient venues autour de son frère. Il fut emmené de force, loin de l'agitation, pendant que les secours embarquaient son frère.

Assis sur son canapé depuis deux heures, une couverture autour de lui, Elias fixait l'écran noir de la télé sans prononcer un seul mot.

— Il n’a pas dit un mot depuis deux heures, il ne regarde pas les réseaux, rien, je sais pas trop quoi faire je t’avoue... On appelle un médecin ? demanda Marvin à Tom.

— Il est en état de choc, c’est horrible, son frère a été assassiné par ces sauvages devant ses yeux.

— T’es trop bête, Tom, tais-toi, tu veux remuer le couteau dans la plaie !

— Ne vous inquiétez pas, les gars, prononça Elias pour la toute première fois depuis deux heures.

— Elias comment tu te sens ? On appelle un médecin ? Un psy ? Tu veux boire quelque chose ? s’inquiéta Tom.

— Rien de tout ça, merci, ce que je veux, c’est la tête de ce meurtrier ! Vous l’avez arrêté ? Dans quelle cellule est-il ?

— Sur ce point... bégaya Marvin. On ne l’a pas arrêté, il a juste disparu... Il y a eu un mouvement de foule après l’incident et quand ça s’est calmé, il n’était plus là... mais nous le recherchons activement.

— Comment c’est possible ?! s’énerva Elias. Laisser s’échapper un danger public ! Et ce n’est pas la première fois que des Déviants disparaissent ! Alors, comment font-ils et où sont-ils ? Vous devez me le retrouver, c’est un ordre ! Je veux la tête de cet enfoiré ! Il a tué mon frère !

Elias s’effondra en pleurs.

— Avant de mourir, je lui ai dit qu’il était un crétin et je l’avais prévenu de pas y aller ! Alors pourquoi ? Je m’en veux ! Je n’aurai plus la chance de lui parler et mes dernières paroles ont été mauvaises !

Elias passa la soirée à déprimer, comme le lendemain et le surlendemain, et finalement tous les jours jusqu’à l’enterrement. Il aurait tout donné tout pour pouvoir dormir ne serait-ce que quelques heures pour déconnecter son cerveau, mettre sa peine en pause juste un instant. Mais c’était impossible, alors il transforma sa culpabilité en rage, rangea ses larmes derrière de la colère et se jura devant le cercueil de son frère qu’il retrouverait son meurtrier et qu’il le tuerait de ses mains.

Après l’enterrement de son frère, Elias reprit plus tôt le travail.

— Vous êtes déjà de retour ? Êtes-vous sûr que ça va bien ? s’inquiéta sa supérieure, la commandante Vaël. Je suis sincèrement désolée pour votre frère, c’est atroce et c’est pour cela que nous mettons tout en œuvre pour trouver un remède le plus vite possible, pour que ce tragique incident ne se reproduise plus.

— Tout va bien, ne vous inquiétez pas. Je sens que j’ai besoin d’être ici et de travailler pour me changer les idées. Avons-nous des informations sur l’identité et la position du déviant qui nous a échappé ?

— Malheureusement non, il reste introuvable, comme volatilisé. Nous nous sommes rendus à son domicile : il ne s’y trouve pas et ses proches ne l’ont pas vu depuis. Une équipe surveille la maison au cas où il revienne.

— Puis-je avoir accès à la vidéo de surveillance de SOMNIA ? J'aimerais y jeter un coup d'œil. Peut-être que des détails me reviendront à l'esprit, on ne peut pas laisser un tel danger dans la nature.

— On l'a déjà fait, mais ça n'a rien donné. Depuis l'incident, il n'apparaît d'ailleurs sur aucune de nos caméras. Nos équipes de surveillance font leur maximum, je suis désolée.

— Je vais commencer par regarder la vidéo et, si je trouve des informations, je vous les communiquerai. Avez-vous l'identité du meurtrier ?

— Oui, il est dans notre banque de données. Il se nomme Léo Danvers. Je vais vous transmettre son dossier.

Elias se mit à analyser le dossier. Le meurtrier était un homme brun à lunettes, les yeux bleus. Il fit plusieurs recherches sur internet et tomba sur plusieurs articles le concernant : c'était un romancier, auteur de plusieurs romans de peu de succès. Seul *Le Rêve d'une vie* avait été vendu à quelques centaines d'exemplaires. « Léo Danvers, 37 ans, groupe sanguin O+, écrivain, études de psychologie avant un master en analyse sociétale. Aucun casier judiciaire ». Maintenant oui, pensa Elias ; sa colère refit surface en y repensant. « Aucun problème physique détecté, aucun antécédent psychologique. Famille : Olivia Danvers (34 ans) et Julie Danvers (15 ans). Dernière adresse connue : 41, impasse des Lauriers, Paris ».

— Maintenant je sais qui tu es, où tu habites, et je connais ta famille... Tu ne pourras plus te cacher très longtemps ! pensa Elias, les doigts crispés sur le clavier. Il tapa le nom de la fille sur les réseaux sociaux. Julie était très active en ligne, partageant chaque fragment de son existence sur ces applications devenues des vitrines de vie. Sa dernière story montrait ses traits tirés, ses yeux rougis par les larmes. Elle y parlait de son père disparu, suppliant sa communauté de l'aider à le retrouver. Une supplique sincère, mais surtout une faiblesse.

Elias lança ensuite la vidéo de surveillance, encore et encore, pour raviver la vision floue et tremblante ancrée dans son esprit. Il voulait comprendre. Non, il devait comprendre. Personne ne disparaît comme ça. Où avait-il pu aller ? Après le coup de couteau, Léo s'était relevé d'un bond, fuyant à l'aveugle, le regard vide, l'arme à la main. Cela avait semé la panique, une onde de choc dans la foule compacte. Et puis... plus rien. Il sortait du cadre. Disparu.

Mais une silhouette, à peine visible, semblait se détourner dans un coin de l'écran. Un reflet furtif. Une présence. Elias mit la vidéo sur pause. Son cœur accéléra. Il zooma. La résolution était mauvaise, mais il y avait quelque chose. Ou quelqu'un. Ce n'était peut-être pas une fuite. Peut-être que Léo n'était pas seul. Deux silhouettes. L'une le soutenait, ou le forçait à marcher, difficile à dire. Puis, dans l'angle du reflet, une voiture noire, moteur allumé, portière arrière ouverte. Garée juste en dehors du chaos. Trop bien positionnée pour être là par hasard. À travers les vitres teintées, impossible de voir qui était au volant. Mais le mouvement était clair : Léo, affaibli, était poussé à l'intérieur.

Elias recula dans son fauteuil, le cœur battant. Ce n'était pas une simple disparition. C'était un enlèvement. Mais par qui ? Il rembobina encore, plus lentement. Cette fois, un logo déformé et flou se dessina. Il l'avait déjà vu quelque part, mais où ?

Julie Danvers marchait vite, les épaules rentrées sous sa capuche, les écouteurs à peine enfoncés. Elle aurait dû être à son lycée, mais n'avait vraiment pas la tête aux problèmes de

maths ou aux commentaires littéraires. Léo, son père, avait disparu, et personne ne semblait croire qu'il reviendrait.

Elias la suivait à distance. Il savait qu'elle cherchait aussi. Quand Julie tourna dans une rue plus calme, Elias accéléra le pas. Puis, à bonne distance, il l'interpella d'une voix posée :

— Julie Danvers ?

Elle se figea. Se retourna lentement. Le regard inquiet.

— Qui êtes-vous ?

— Je travaille dans la sécurité. Pas un flic, je suis directeur de la section S.I.L.E.N.C.E de Somnia. Je veux vous parler de votre père, j'ai des informations.

Elle hésita. Son regard s'attarda sur son visage, cherchant des signes de mensonge. Elle ne vit que de la fatigue. Une lassitude sincère.

— J'écoute.

— Pas ici. Trop exposé. Venez. Je connais un café pas loin.

Elle accepta, plus par instinct que par confiance.

Le café était presque vide. Une serveuse silencieuse, une vieille radio en fond. Ils s'installèrent au fond de la salle, dos au mur, loin des regards. Elias sortit son téléphone, ouvrit une vidéo arrêtée sur une image floue.

— Vous savez que votre père est un déviant, il a été contaminé ?

— Oui, SOMNIA nous a prévenues.

— Nous avons tenté d'intervenir avec le service S.I.L.E.N.C.E. Mais mes équipes n'ont pu rien faire et votre père s'est volatilisé.

— Je sais tout ça, si vous aviez mieux fait votre travail il serait peut-être dans un centre de traitement pour soigner sa maladie !

— J'ai revu les images du moment où votre père a disparu. Il ne s'est pas enfui. Il a été emmené. Regardez.

Il lui montra un reflet capturé dans une vitrine : Léo, désorienté, soutenu par une silhouette sombre, montant dans une voiture noire. Un logo discret, presque effacé, sur la portière. Julie se redressa.

— C'est bien lui... C'est lui...

— Le logo vous dit quelque chose ?

Elle secoua la tête, nerveuse.

— Non... mais ma communauté peut peut-être aider.

Elle prit une photo de l'écran et la posta en story. En quelques minutes, les réponses affluèrent. Un commentaire attira son attention : « Je reconnais ce logo, ils manifestent tous les jours sur place de la République devant ma chambre, c'est le logo des Anges de Morphée ».

— Les Anges de Morphée, ce mouvement pacifiste qui milite pour le sommeil, auraient enlevé mon père ? s'exclama Julie choquée. Mais pourquoi ?

— C'est ce qui nous reste à découvrir. Votre aide a été précieuse, je dois en apprendre davantage sur ce groupe.

Elias s'en alla rapidement. Il avait enfin une piste.

— Allô, commandante Vaël ? J'ai du nouveau sur Léo Danvers, dit Elias d'une voix tendue. Il a été enlevé par les Anges de Morphée. Ils préparent quelque chose, et on doit découvrir ce que c'est.

Vaël mit du temps à répondre. Elias était déçu, il pensait qu'elle allait être impressionnée, le féliciter pour ses avancées. La réponse lui parvint au bout de dix secondes.

— Elias, je préférerais que vous reveniez au siège. Les Anges de Morphée, ce n'est pas vraiment votre boulot. On a besoin de vous ici. On n'a pas besoin d'un autre enlèvement de déviants, comme il y a six mois.

— Ah ? fit Elias. D'accord, j'arrive.

Il raccrocha. Il voulait rentrer au siège de Somnia, s'assurer que tout était sous contrôle, que les médecins de Somnia étaient en sécurité et à l'abri de ceux qui voulaient les empêcher de soigner les déviants, mais ses pas l'entraînaient sans qu'il y pense. Il marchait vite, plongé dans ses pensées, la mâchoire serrée. Un nom lui revint : place de la République. Le terrain des manifestations, des voix marginales, là où les murmures devenaient cris. Là où les Anges de Morphée agissaient à découvert, quand ils ne venaient pas lui casser les pieds à la clinique de Somnia. Comme s'il n'avait pas assez à faire avec les déviants !

La place était agitée, couverte de banderoles. Avant d'y arriver, au coin de la rue, il vit un homme au sol, roué de coups par deux autres. « Illuminé ! Les pilules c'est l'avenir ! », hurla l'un d'eux. Elias n'hésita pas. Il fendit la foule, neutralisa rapidement l'un, fit fuir l'autre. Ses années d'entraînement finissaient par payer. L'homme se releva péniblement. C'était visiblement un membre des Anges. Il regarda son sauveur avec méfiance... puis reconnaissance.

— Tu m'as sauvé...

— Est-ce que tu vas bien ? Tu veux boire quelque chose ? J'appelle les secours... ?

— Non, je dois rejoindre mes amis, dit l'homme en chancelant légèrement.

— On va y aller doucement, lui dit Elias, en passant son bras sur son épaule. Laisse-moi t'aider, lui dit-il.

À la demande du jeune homme, il l'emmena un peu plus loin, dans une ruelle où se trouvait un petit café. Il emmena le blessé à l'intérieur. Des connaissances à lui se rapprochèrent et le prirent en charge.

— Que s'est-il passé ? demanda une jeune femme.

— Deux gars m'ont pris en embuscade au coin de la rue et heureusement qu'il était là, sinon je ne serais peut-être pas là. Vous auriez vu comment il a maîtrisé ces deux imbéciles, rigola-t-il, chaque rire lui provoquant une grimace, sûrement à cause de ses côtes cassées.

Un bip retentit dans un talkie-walkie, et les autres Anges se mirent à s'agiter.

— Déviant détecté. On n'est que deux, on ne pourra pas faire le travail ! paniqua la jeune femme.

— Je suis avec vous, je peux vous aider, se proposa Elias plein d'entrain.

— Tu sais conduire une fourgonnette ? demanda l'homme aux côtés cassés.

— Ce n'est pas illégal au moins ? s'inquiéta Elias.

— Non, c'est de la justice.

Ce mot n'eut aucun effet rassurant sur Elias, mais il devait y aller pour infiltrer leur réseau.

— Tu es sûr qu'il est fiable ? s'inquiéta la jeune femme.

— Il m'a sauvé, rappela le blessé.

Elias embarqua rapidement dans la fourgonnette. Il devait simplement suivre l'itinéraire, attendre et repartir. L'extraction se fit très rapidement, trop au goût d'Elias, il n'avait rien pu voir. Il redémarrà, roula de nombreux kilomètres avant de s'arrêter sur le côté à la demande de l'autre homme de la mission. Il ne pouvait pas venir plus loin. Il fut obligé de sortir. La voiture disparut rapidement, laissant Elias sur le trottoir, seul. Il sortit son téléphone et entra dans son appli de géolocalisation pour trouver son autre téléphone de travail qu'il avait laissé volontairement dans le fourgon. Il appela rapidement un taxi et, quand la localisation fut stable, Elias suivit le signal. Il arriva devant un ancien complexe médical abandonné au Nord de la ville. Il s'y introduisit discrètement. Le silence était anormal. Il y avait de l'électricité. De la vie cachée. Dans un couloir, il entendit des voix filtrer, mais ce qu'elles disaient n'avait pas beaucoup de sens.

— Projet "Bel au bois dormant". Sujet 24 montre des signes de fatigue extrême. La récupération est stable. Pas de réveil prévu.

Il se figea. « Bel au bois dormant ? » C'était quoi, ça ? Des chambres. Des caissons. Des corps. Endormis, pas morts. Une hibernation forcée. Une neutralisation propre. Que faisaient-ils à tous ces gens ?

Une alarme se déclencha. Il fut repéré. Trois silhouettes l'encerclèrent. Il leva les mains.

— Qui es-tu ? Que fais-tu ici ? Et comment es-tu arrivé là ?

— Je suis le directeur de la section S.I.L.E.N.C.E de Somnia et je suis à la recherche du meurtrier de mon frère. Toutes les pistes me disent que vous le cachez dans ces lieux. Je ne veux rien d'autre que la justice ! Comment pouvez-vous abriter de tels monstres ! Et que leur faites-vous ? Ils devraient être soignés par Somnia au lieu d'être des cobayes ici !

Une femme aux traits tirés, le regard entouré de cernes profonds, le regarda un moment.

— Autant de bêtises à la seconde, se moqua la femme de la fourgonnette, qui venait d'arriver. Tu nous as donc suivis ? On a trouvé ton téléphone dans le fourgon, astucieux ! Tu ne manques pas de ressources. Je m'appelle Nora, dit-elle en lui tendant la main, nous n'avons pas vraiment fait connaissance. Viens, tu vas découvrir nos noirs secrets, dit-elle, toujours en se moquant.

Elle le mena dans une salle. Sur un lit médicalisé : Léo. Endormi. Branché. Paisible. Le sang d'Elias se glaça, une colère monstrueuse s'empara de lui.

— Il n'est pas malade, lui dit Nora, le retenant. Il n'y a pas de virus, vois-tu un seul masque ou chambre de quarantaine ?

Elias regarda autour de lui. Elle avait raison, aucun signe de quarantaine.

— Le plus grand secret de Somnia est encore inconnu de tous. Ce n'est pas la rage qui infecte les gens, mais la fatigue.

— La fatigue ? C'est quoi ces foutaises ? La pilule élimine la fatigue !

— Toutes ces personnes que tu vois ici sont épuisées. Les pilules que tu ingères masquent ta fatigue mais ne te font pas récupérer. Le corps a ses limites et a besoin de se régénérer, de récupérer. Seul le sommeil le permet.

— Pourquoi Somnia aurait menti ? Il y a plein de littératures scientifiques prouvant les bienfaits de la pilule. Et mon unité récupère des déviants enragés pour les soigner !

— En es-tu sûr ? Es-tu déjà allé en quarantaine ? Moi, j'y étais, dit-elle, en montrant une étiquette accrochée à son cou.

Elias cilla des yeux. C'était bien une étiquette de quarantaine de Somnia. Comment se l'était-elle procurée ?

— Les Anges ont tenté une extraction dans un centre de quarantaine, tu as dû en entendre parler. Je faisais partie de ceux qui ont pu être sauvés. On m'a amenée ici et j'ai eu le droit à un sommeil réparateur. C'est grâce au projet « Bel au bois dormant » que je me tiens devant toi aujourd'hui, pas à Somnia, continua-t-elle.

— Je me souviens de cette évasion... mais pourquoi Somnia rassemble les malades ?

— Pour continuer leur mensonge. La rage est devenue une preuve de la dangerosité des pilules, et si le monde l'apprend, c'est fini de la belle réussite financière de Somnia. Sans parler du mythe de la productivité infinie dont on nous gave ! Tout le monde a intérêt à ce que cela continue, sauf les gens qui enragent à force de supprimer chimiquement leur fatigue.

Elias continuait à la regarder avec méfiance, mais quelque chose l'avait ébranlé. La difficulté d'accès au secteur de la quarantaine... le fait que personne ne semblait en sortir, guérir... l'absence d'explication de la maladie, que Somnia avait décrite comme contagieuse, mais pourtant, plein de gens en contact avec les déviants ne l'avaient pas attrapée... Pourtant, c'est à cause d'un déviant que son frère était mort ! La rage emplît de nouveau le cœur d'Elias.

— Tu ne nous crois pas, constata la fille. Pourtant, c'est toi qui peux apporter la preuve de tout. Et tu pourrais terminer cette lutte, en rendant hommage à ton frère.

— Vous connaissez mon frère ?

— On avait discuté lors de plusieurs manifestations, un homme plein de bon sens. Tu connais au fond de toi la vérité. Nos preuves de guérison sont indéniables.

Lentement, Élias comprit. Pas tout. Mais assez pour faire un choix. Jonas croyait en cette cause et il devait se faire un avis.

En sortant de l'hôpital abandonné, Élias prit la route de Somnia. Dans son bureau, il se connecta à la base de données, cherchant des informations sur les guérisons. Il devait bien en avoir, depuis le temps que Somnia soignait des déviants ! Mais certaines informations lui étaient inaccessibles. Quelles informations sont cachées au chef du service de sécurité ? Un seul lieu pouvait répondre à ses questions : la chambre des archives. C'était le lieu le mieux sécurisé et gardé de Somnia - heureusement que la sécurité, c'est moi- pensa-t-il.

En un tour de main, Élias désactiva les caméras et l'alarme des archives. En entrant discrètement dans la salle, il se mit à chercher. Après une demi-heure de recherches, il tomba sur un rapport étiqueté « Expérimentations cliniques ». En l'ouvrant, il découvrit des détails alarmants sur les effets secondaires graves des pilules, qui provoquaient des comportements agressifs. Mais surtout, il réalisa que les patients n'étaient pas atteints de rage, contrairement à ce qu'avait prétendu Somnia. Un deuxième document sur des expérimentations secrètes venait appuyer le premier. « Les patients en quarantaine ne sont donc pas soignés mais servent de cobayes ! Mon frère avait raison. Et moi qui l'ai insulté ! », se dit Élias, plein de culpabilité. Les documents en main, il sortit rapidement des archives. Tout à coup, il entendit des pas précipités derrière lui. C'était la commandante Vaël.

— Élias, que se passe-t-il avec les vidéos de surveillance ? Qu'est-ce que tu fais ? demanda la Commandante, d'une voix autoritaire.

— Je sais tout, Commandante. Je sais ce que vous faites ici, répondit Élias, les documents serrés contre lui.

La Commandante s'approcha.

— Élias, tu ne comprends pas, c'est pour le bien de tous... commença-t-elle. Tu es un bon élément, ne vas pas tout gâcher...

Mais Élias, déterminé, la repoussa et s'échappa vers la sortie. Vaël lança aussitôt l'alerte.

— Sécurité, verrouillez toutes les issues ! Élias Meran est un traître. Interception immédiate. Ne le laissez pas quitter le bâtiment !

Les couloirs s'illuminèrent d'un rouge d'urgence. Les portes métalliques commencèrent à se refermer, une à une, dans un bruit sourd. Élias courait, haletant, son badge de sécurité en main, priant qu'il fonctionne encore. Il glissa sous une porte qui se refermait, roula sur le sol, et bondit dans la cage d'escalier. Mais derrière lui, les pas résonnaient. Les agents de sécurité étaient lancés à sa poursuite.

Tapi dans l'ombre d'un parking désert, Élias composa un numéro qu'il n'avait pas utilisé depuis des années. Il hésita. Puis appuya.

— Sarah Kehl, répondit d'une voix vive au bout du fil.

— Sarah... c'est Élias Meran.

Un court silence, puis un ton plus méfiant.

— Tiens donc. Je pensais que tu t'étais enterré dans une base militaire.

— Ce que j'ai va faire exploser la façade. SOMNIA, les soi-disant cas de rage, les patients endormis... c'est une couverture. J'ai les preuves.

Au bout du fil, un dé clic. Pas celui d'un appareil : celui de l'instinct. Sarah Kehl, rédactrice en chef du Journal National, adorait les scoops. Les trucs insolites, les affaires trop folles pour être fausses – c'était son carburant.

— T'es où ? lança-t-elle déjà en mouvement.

Élias lui donna son adresse. Une ruelle derrière un café abandonné. Elle raccrocha sans un mot. Le parking était calme, enveloppé d'une lumière blafarde. Mais un cliquetis métallique derrière lui brisa le silence.

— T'as toujours aimé les sorties discrètes, Élias, dit une voix familière.

Il se retourna lentement. Marvin. Et derrière lui, Tom. Armés, en uniforme, mais l'arme encore basse.

— Ce n'est pas personnel, dit Tom. Mais on nous a dit que t'avais trahi. Qu'on devait te ramener, mort ou vif.

— Tu crois que j'ai trahi ? Tu me connais.

Marvin s'approcha lentement. Il gardait les yeux rivés sur lui.

- Justement, on te connaît. Et c'est pour ça que c'est compliqué. Elias, rends-toi et ne fais pas d'histoire, ne nous oblige pas à t'abattre. On a travaillé ensemble. On a partagé des missions, des nuits blanches... des silences.

— Je ne peux pas... Il n'y a pas d'épidémie de rage, Marvin, ce sont les pilules qui causent ces symptômes et Somnia est au courant. On a trop longtemps repoussé les limites humaines. Et toutes ces personnes que vous embarquez pour les placer en quarantaine, elles ne sont pas soignées ! Ce sont des cobayes. Ils améliorent leurs pilules sur elles ! Et nous, on protège ça ? Mon frère croyait en la bonne cause et maintenant moi aussi. Je croyais qu'on défendait les vivants, pas qu'on les enterrait vivants.

Tom détourna le regard. Ses poings tremblaient.

— Tom, imagine ton petit frère atteint de déviance et servir de cobaye pour Somnia ! Tu accepterais ça ? Ce n'est pas normal, on doit y mettre un terme !

Marvin resta figé un instant. Puis, lentement, il arma son arme.

— Tu sais à quel point je t’apprécie, mon pote, mais tu ne me laisses pas le choix... ils t’ont mis des idées folles en tête...

L’arme était braquée, et son copain avait le doigt sur la détente. Elias ferma les yeux et prit une grande respiration. 1,2,3... Un corps tomba au sol, paralysé. Marvin convulsait. Tom venait de le taser.

— C’est ça, la vraie trahison, dit-il. Ce qu’on nous fait faire sans nous le dire. Ce qu’on accepte en fermant les yeux.

Il s’approcha d’Élias, le fixa droit dans les yeux, et posa une main lourde sur son épaule.

— Cours. Va raconter tout ça. S’ils t’arrêtent, ça recommencera. Mais si t’arrives à sortir, peut-être que ça s’arrêtera là.

Tom fit un pas de côté, dégageant le passage. Elias disparut dans la nuit.

Dans la ruelle solitaire, Sarah attendait depuis un petit moment. Elle était sur le point de s’en aller, quand Elias arriva, haletant. Elle sortit du véhicule, manteau ouvert, carnet prêt, le regard fauve.

— T’as intérêt à avoir du béton, Élias. Parce que, si c’est juste un vieux délire parano, je te fais bouffer ta carte de sécurité.

Elias lui tendit les documents. Un silence. Les yeux de Sarah parcouraient les lignes, les tampons officiels, les noms, les doses, les dates. Elle hochait lentement la tête.

— Nom de Dieu... c’est énorme.

Elle releva la tête, un sourire carnassier au coin des lèvres.

— On tient le scoop du siècle.

Moins de vingt-quatre heures plus tard, l’article fit l’effet d’une détonation nationale. À la une du Journal National, en caractères gras :

RAGE : L’ÉPIDÉMIE QUI N’A JAMAIS EXISTÉ

Une enquête de Sarah Kehl – Journal National

Les serveurs du journal surchauffaient. Les partages en ligne explosaient. La population, sous le choc, découvrit que tout avait été un leurre : il n’y avait jamais eu de véritable épidémie de rage. Ce qu’on leur avait vendu comme une menace incontrôlable n’était qu’une couverture – un écran de fumée pour dissimuler les effets dévastateurs des pilules de SOMNIA. Les documents d’Élias révélèrent une vérité glaçante : manipulation de diagnostics, usage de substances interdites, isolement de patients, suppression de preuves... Une opération à l’échelle internationale, validée par les plus hautes sphères.

Dans les heures qui suivirent la publication, des responsables de SOMNIA tentèrent de nier, de temporiser. Mais face aux preuves, l'opinion publique se retourna brutalement. Une commission d'enquête fut mise en place d'urgence. Plusieurs centres SOMNIA furent perquisitionnés. Des visages jusque-là cachés derrière le mot « rage » furent enfin montrés, reconnus. Des familles reprirent espoir. SOMNIA vacilla. Les responsables tombèrent.

Dans le centre désaffecté, qu'il avait découvert pendant son enquête, Élias se tenait près d'un lit, immobile. Le cœur battant. Le souffle court. Il regardait Léo, le meurtrier de son frère.

— Tu m'as retrouvé, murmura Léo.

Élias resta silencieux. Le poing serré. Le visage figé.

— Qu'attends-tu de moi ? demanda Léo faiblement.

Un long silence. Puis, Élias répondit, d'une voix rauque :

— Je suis venu pour me venger. Pour mon frère.

Léo détourna les yeux, incapable de soutenir son regard. Un frisson passa dans la pièce.

— Alors... Fais-le.

Mais Élias ne bougea pas. Il se contenta d'un soupir. Fatigué. Épuisé par la haine, par les mensonges, par tout ce que SOMNIA avait broyé.

— Non, souffla-t-il. Ils ont déjà pris assez de vies.

Il se leva lentement.

— Vis. Souviens-toi. Porte ça comme je l'ai porté et aide-nous à nous reconstruire.

Et il quitta la pièce, laissant derrière lui un homme réveillé, et un passé qu'il ne voulait plus faire mourir. La vérité avait éclaté. La justice suivrait. Et dans les silences entre les cris, Élias choisit enfin de vivre. Il allait commencer... par une bonne sieste !

RETOUR SOMMAIRE



Compte-rendu de la phase exploratoire

Dans le cadre du concours Butterfly, notre réflexion s'est nourrie de multiples inspirations, notamment grâce aux masterclass proposées tout au long de notre parcours. Ces interventions dirigées par des experts de différents domaines, comme la santé, l'innovation sociale, ou encore l'écologie, nous ont permis d'élargir notre compréhension de notre sujet « **Prendre soin en 2050** », mais aussi du monde qui nous attend.

Notre travail a commencé avec une phase de lecture des récits de l'année passée (10 à 17 février 2025). Puis nous nous sommes donnés jusqu'au début mars pour chercher une idée de norme sociale à changer et esquisser une histoire.

Au début de notre travail, nous avons choisi de nous pencher sur la question de l'**isolement des personnes âgées** dans les établissements spécialisés, notamment les EHPAD. En 2050, la proportion de personnes âgées dans la population mondiale sera plus importante que jamais : selon l'OMS, près de 2 milliards de personnes auront plus de 60 ans. Face à cela, il nous a semblé logique d'imaginer de nouveaux modèles de vies pour nos aînés de demain. Nous avons créé un scénario fictif d'ici 2050 de l'évolution de la prise en charge des personnes âgées ainsi que des lois et des solutions qui résoudraient ce problème. Pour cela, nous avons imaginé un nouveau mode de vie basé sur la cohabitation intergénérationnelle. Nous avons développé l'idée de colocations entre jeunes et personnes âgées dans des immeubles en autogestion par ses résidents, favorisant l'entraide au quotidien, l'apprentissage mutuel et le lien social. Si cette idée reste riche de sens, elle nous a semblé trop proche des débats actuels, et nous avons voulu aller plus loin, dans un futur plus inattendu.

Nous nous sommes alors intéressés à la **fin de vie**, un sujet à la fois sensible et essentiel, encore largement tabou dans notre société. Cette thématique soulève de nombreuses questions : la solitude en fin de vie, la mémoire (individuelle et collective), les rites et les perceptions variées, ou encore le débat éthique autour du suicide assisté.

Cependant, cette piste, bien qu'émotionnellement puissante, nous paraissait trop centrée sur la fin de l'existence, alors que nous cherchions un angle qui aborde **le soin tout au long de la vie**.

Finalement, lors d'une réunion le 18 mars, notre choix s'est porté sur un sujet surprenant mais fondamental : **le sommeil**. Nous avons trouvé cet axe suite à une proposition autour du rêve, car les rêves sont liés à un sentiment de paix et du bien dormir. De là nous avons pris le sujet de manière plus générale, et nous avons découvert ses enjeux sociologiques. Dès lors, il répondait parfaitement à notre vision du prendre soin, avec de réels questionnements sociétaux dont nous étions curieux d'imaginer l'évolution en 2050.

De la mi-mars aux premières semaines d'avril, nous avons mené des recherches sur le sujet : problèmes qu'il soulève, population qu'il concerne, législation existante, pratiques médicales et sociales. Aujourd'hui, le sommeil est l'un des grands absents des politiques de santé publique, alors qu'il est **un besoin vital** aussi essentiel que manger ou respirer. En moyenne, un adulte devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit. Or, selon Santé Publique France, **près de 40% des Français dorment moins de six heures par nuit**, un chiffre en constante augmentation depuis les années 2000. La société valorise l'hyperproductivité, les horaires étendus et la disponibilité constante, même si, pour maintenir ce train de vie, certains sont prêts à user de médicaments, somnifères ou pire encore, de drogues. Dans l'imaginaire collectif, dormir est parfois perçu comme une faiblesse ou une perte de temps.

Et pourtant, le manque de sommeil n'est pas anodin : il mène à une augmentation des **risques de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de diabète**, mais aussi à des **troubles psychologiques**, comme l'anxiété ou la dépression. Les performances cognitives s'en trouvent fortement réduites : baisse de la concentration, perte de mémoire, irritabilité, troubles de l'apprentissage, erreurs de jugement... Chez les étudiants, les nuits blanches

sont devenues une normalité et, dans le monde professionnel, travailler tard est parfois une preuve d'engagement. Mais à quel prix ?

Les recherches menées nous ont convaincus de plus en plus que le sommeil était avant tout une **question de société**. Aussi avons-nous décidé collectivement, lors de la rencontre du 31 mars, d'imaginer le futur moins sous un angle technologique (des avancées vont être faites, mais elles ne constituent pas l'essentiel), que du point de vue du changement sociétal, politique, humain qu'il suppose.

Pour ce qui est du récit, il nous est apparu qu'on doit le placer moins dans la société du futur que dans la phase de transition, car c'est là qu'on sera confronté à une situation problématique, demandant un changement radical. Nous avons imaginé un scénario dystopique dans lequel **le sommeil serait devenu rare**, voire surveillé, afin de montrer les risques de sur-médicamentation du rythme naturel veille/repos. À travers cette fiction, nous voulons souligner le **danger de la banalisation du manque de sommeil** et les dérives d'une société qui sacrifie le soin de soi sur l'autel de l'efficacité. Le récit a connu différentes phases d'élaboration, mais la consultation d'un scénariste, à la toute fin du mois d'avril, lui a permis d'atteindre la formule définitive, devenant plus ramassé et plus convaincant.



Annexe 1

OFFRE D'EMPLOI DU FUTUR

_ Offre d'emploi Archilowtech : Rénovateur.rice des bâtiments, spécialité « sommeil »

Son objectif : faire bénéficier les clients et clientes d'un meilleur sommeil



Missions

- Optimiser la luminosité dans d'anciennes habitations afin d'être plus sobre en électricité ;
- Changer le vitrage ;
- Repenser l'architecture et les ouvertures lumineuses ;
- Installer des puits de lumière ;
- Conseiller sur le positionnement du lit dans une pièce donnée en fonction des arrivées de lumières.

Compétences

- Connaissances en optique ;
- Connaissances en optimisation appliquée à des systèmes réels ;

- Notions d'architecture urbaine ;
- Aisance avec la clientèle ;
- Bonne humeur ;
- Notions en électricité ;
- Notions sur le cycle circadien.

Si tu as envie de participer à l'amélioration du sommeil de nombreuses familles et que tu as les compétences nécessaires, qu'attends-tu, Archilowtech est fait pour toi !

Nous prenons tout type de candidatures, il te suffit de nous l'envoyer à l'adresse email : recrutement@archilowtech.org

Annexe 2

INTERVIEW AVEC UN REPRÉSENTANT D'UN MÉTIER DU FUTUR

Dans un monde où les troubles du sommeil sont devenus monnaie courante, une nouvelle profession a émergé : architecte de rêves. Nous avons rencontré X, l'un des pionniers dans ce domaine, pour comprendre en quoi consiste ce métier du futur.

1

Bonjour X, pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste votre métier d'architecte de rêves ?

Bonjour ! Mon travail consiste à concevoir des expériences oniriques sur mesure pour les personnes souffrant d'insomnie chronique ou de troubles du sommeil. Grâce à une interface neuro-immersive, je crée des scénarios de rêve qui sont directement injectés dans l'activité cérébrale du dormeur. Ces rêves sont non seulement agréables, mais aussi thérapeutiques.

2

Comment parvient-on à « installer » un rêve dans l'esprit d'une personne ?

Nous utilisons une technologie appelée R.I.N.E. (Réalité Intégrée Neuro-Émotionnelle). Elle scanne les émotions, souvenirs et préférences de la personne pour générer une base de données. À partir de là, je crée une « trame de rêve » que nous transmettons au cerveau via un boîtier que le patient a chez lui qui effectue une stimulation sensorielle douce pendant les phases de pré-sommeil.

3

À quoi ressemble une séance typique avec un patient ?

Tout commence par un entretien émotionnel : je discute avec le patient pour connaître ses besoins, ses angoisses, ce qu'il aime. Ensuite, avec l'aide d'une IA, je construis un univers onirique cohérent. Le patient reçoit ensuite une boîte à rêves connectée à notre serveur, pour permettre au patient de s'immerger dans des rêves.

4

Quels types de rêves vous demande-t-on le plus souvent ?

Les plus populaires restent les rêves de réconfort : revoir un proche disparu, revivre un souvenir heureux ou explorer un lieu paisible. Mais certains clients demandent des aventures épiques ou des mondes futuristes. Une fois, j'ai même construit un rêve entier se déroulant dans une peinture de Dalí !

5

Avez-vous déjà refusé de créer un rêve ?

Oui. Nous avons un protocole éthique très strict. Si une demande est jugée nuisible psychologiquement (rêves violents, manipulateurs ou régressifs), nous refusons. Le rêve doit toujours favoriser le repos et la reconstruction intérieure.

6

Est-ce que ce type de thérapie remplace les somnifères

Dans 80% des cas, oui. Le rêve dirigé aide à reconditionner le cerveau à percevoir le sommeil comme un moment de plaisir, pas d'angoisse. Il peut aussi désensibiliser certains traumatismes nocturnes. C'est une alternative durable, sans accoutumance.

<https://drive.google.com/file/d/1fVH4f3KoD9iYDP1dbKSAfFHeVZk5nKCz/view>

RETOUR SOMMAIRE



Annexe 3

QUIZZ. POUR L'ÉCOLE DU FUTUR

Quiz illustré: Quelles sont tes habitudes de sommeil ?

1. À quelle heure vas-tu habituellement dormir ?



Avant
22 h



Entre 22h
et minuit



Après
minuit

2. Que fais-tu juste avant de dormir ?



Je lis un
livre



Je regarde mon
téléphone ou la télé

3. Combien d'heures dors-tu en moyenne par nuit ?



Moins de
6 h

Entre 6h
et 8 h

Plus
de 8h

4. As-tu un rituel de coucher ?

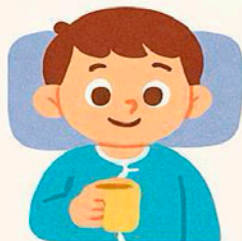


Oui, j'ai
une routine
relaxante

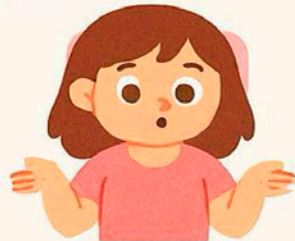


Parfois, quand
j'ai le temps

5. Est-ce que tu te réveilles souvent pendant la nuit ?



Oui, j'ai
une routine
relaxante



Non, je fais
ce que je veux



Non,
je dors

Oui,
souvent

De temps
en temps

QUIZZ. TES HABITUDES DE SOMMEIL

1

De combien d'heures de sommeil un adulte a-t-il besoin en moyenne par nuit ?

- a) 4 à 5 heures
- b) 6 à 7 heures
- c) 7 à 9 heures
- d) 10 à 12 heures

2

Vrai ou faux : il est possible de « rattraper » le sommeil perdu le week-end.

- a) Vrai.
- b) Faux.

3

Quelle hormone est principalement responsable de la régulation du sommeil ?

- a) Adrénaline
- b) Mélatonine
- c) Cortisol
- d) Sérotonine

4

Dormir avec un écran allumé (TV, smartphone) peut nuire à la qualité du sommeil.

- a) Vrai.
- b) Faux.

5

Quelle position de sommeil est généralement considérée comme la meilleure pour la colonne vertébrale ?

- a) Sur le ventre
- b) Sur le dos
- c) En position fœtale
- d) Assis

6

Quelle est une bonne habitude pour dormir ?

- a) Boire un café avant de se coucher
- b) Manger un gros repas juste avant d'aller au lit
- c) Établir une routine de coucher régulière
- d) Regarder une vidéo jusqu'à s'endormir.



BIBLIOGRAPHIE

- « Ces médicaments qui empêchent de bien dormir », dans *60 millions de consommateurs*, 30 décembre 2024, [https://www.60millions-mag.com/2024/12/30/ces-medicaments-qui-empechent-de-bien-dormir-23878?utm_source=twitter&utm_medium=social&utm_campaign&utm_content=ap_6y313qnw1t], consulté le 8 mai 2025.
- « Le sommeil et ses troubles », Fédération française de neurologie, [<https://www.ffn-neurologie.fr/maladies/le-sommeil-et-ses-troubles/>].
- « Sommeil et écrans. Écrans et lumière bleue, ce qu'il faut savoir », [<https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-et-nouvelles-technologies/>].
- « Tabac et troubles du sommeil : comprendre les liens cachés », Stop tabac, 10 octobre 2024, [<https://www.stop-tabac.com/actu/18-sante/64-tabac-trouble-sommeil>].
- **Abou Mansour, Lise**, « Anxiolytiques, somnifères... 40 % des Français qui en consomment le font sur une trop longue durée », *20 Minutes*, 10 avril 2025, [<https://www.20minutes.fr/sante/4147755-20250410-anxiolytiques-somniferes-40-francais-consomment-font-trop-longue-duree>].
- **Bertrand, Véronique et Lavergnat, Aurore**, « L'alcool perturbe-t-il le sommeil ? », *Santé magazine*, 21 février 2024, [<https://www.santemagazine.fr/sante/bien-dormir/lalcool-perturbe-t-il-le-sommeil-1056593>].
- **Fisher, B. et Tronto, J. C.**, « Toward a feminist theory of care », in Abel E. et Nelson M., sous la direction de, *Circles of Care : Work and Identity in Women's Lives*, Albany - NY, State University of New York Press, 1991, p. 40.
- World Health Organization, *World health statistics 2024 : monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*, [<https://www.who.int/publications/i/item/9789240094703>].
- World Sleep Society, [<https://worldsleepsociety.org/>].

REMERCIEMENTS AUX CONTRIBUTEURS

strate

Ecole de Design



LYCEE ROSA PARKS
Saint-Denis



ÉCOLE NATIONALE DES
PONTS
ET CHAUSSÉES



IP PARIS

**Sorbonne
Nouvelle** 
université des cultures

RETOUR SOMMAIRE



RETOUR EN IMAGES





REMERCIEMENTS

APPRENDRE EN 2050

“Le bateau échoué sur la terre des dinosaures” accompagné par *Emeric FORTIN, Institut Polytechnique de Paris/École nationale des ponts et chaussées*

- Noé DESPRES, Strate École de Design ; Julien HESNARD, Worldskills ; Anissa OMRI, Cité européenne des scénaristes ; Marco ROSSI, ENPC ; Gabriel VIGNON, École Nationale Supérieure de Techniques Avancées



“ReHumanis” accompagné par

Denis BRUSSEAU, École Meliès

- Logan Azoulay-Grandjean, École Georges Méliès ; Salma BAIRAT, École normale supérieure Paris-Saclay ; Lou Gicquel, CY ; Amadou NIANG, École Kourtrajmé Montfermeil

“Une nouvelle campagne” accompagné par *Charlotte LELEU et Valentin JEANNEST, 135 BPM - Le Campus du Sport*

- Jessyca BERINGUER, École Nationale Supérieure de Création Industrielle – Les Ateliers ; Manon ESCANDE, Sorbonne Nouvelle ; Nathan MENANTEAU, École nationale supérieure ; Benoît SAUDEMONT, ENSAM ; Franck WANG, ENSAM ; Valentin JEANNEST, 135 BPM

“Un second souffle” accompagné par *Evelyne RICCI, Université Sorbonne Nouvelle*

- Housna BAROUBALLY, Strate design ; Arnaud BARTHÉLÉMY, École Polytechnique ; Philippe GOURGEON, Conservatoire Européen d'Écriture Audiovisuelle ; Yanis LAGHA, École d'ingénieurs du Conservatoire national des Arts et Métiers ; Jade SAINT PAUL, Sorbonne Nouvelle ; Rylie SANOW, Sorbonne Nouvelle

VIVRE ENSEMBLE EN 2050



“Le foyer de l'hirondelle” accompagné par *Marine CATEL, CY Cergy Paris Université*

- Hafsa BOUFARZA, Lycée polyvalent Jean Moulin ; Rafaëlle BUENO, CY ; Cloé DEROUET, CY ; Mathis DUFAL, CY ; Anis OTMANI, Lycée polyvalent Jean Moulin ; Patrick VERGAT, CY

“Archipel” accompagné par *Naïla EVEN et Christelle Guédon, Institut National Polytechnique de Toulouse*

- Eleane CLOU, Institut Supérieur des Médias

Institut Supérieur des Médias (ISCPA) Toulouse ; Zoé GIBAUD, École européenne supérieure d'art de Bretagne ; Célia HERRMANN LABELLE, INP Toulouse ; Simon REY, Oniris Vet'AgroBio Nantes ; Margot TOUGERON, INP Toulouse ; Téo VETILLART, INP Toulouse

“Un allaitement différent” accompagné par *Jean-Sébastien FANGET, École supérieure Angevine d'informatique et de productique et Franck MÉTAIS, CES*

- Aditya SOOCHIT, Lycée professionnel Aristide Briand - Lycée des métiers de l'aérien ; Harish ANGAPPAN, Lycée pro Aristide Briand ; Kevin BARI, ESAIP ; Nabil BENMOHAMMED, Kourtrajmé ; Sélène BRENNIER, ESAIP ; Victorine SALIOU, ENSCI

“Chal'heureux” accompagné par *Emeric FORTIN, IPP/ENCP*

- Titouan BUTRUILLE, ENPC ; Chloé CAMAJOU, Strate design ; Juliette GIRODET, ENPC ; Marion LANGLOIS, CY

SE NOURRIR EN 2050

“Seed-Walkers” accompagné par *Chantal ARTIGNAN, Université Paris-Est Créteil Val de Marne*

- Salomé BERREBY, UPEC ; Mathilde SCIACCALUGA, ENSCI ; Eytan LEVY, École Meliès ; Jules MARIN, ENSAM



“Le souvenir des goûts” accompagné par *Emmanuel CORBASSON, UTC*

- Alix AMANTON, UTC ; Aliya DAVENNE-IDRISSI, ENSCI ; Romane LEDUC, Series Mania Institute ; Héloïse LEMONNIER, UTC ; Manon PANNETIER, UTC ; Amine TOUZANI, Université de Nîmes

“Zéro gâchis” accompagné par *Nathalie Gaveau, Université de Reims Champagne-Ardenne*

- Jean-Xavier ARAMINTHE, Université de Reims ; Léo DANCHIN, CFA La Salle Saint-Étienne ; Salomé LAYUS, CY ; Laureen MUDAY CORDEMY, Université de Reims ; Raphaël TISSIER, CFA La Salle ; Sandrine DHONDT CORDELIER, Université de Reims



“Opération France 2050” accompagné par

Thomas VIVERET, Institut Polytechnique UniLaSalle

- Elise BOIZET, Lycée Hôtelier du Touquet ; Adrien DELABIE, Lycée Hôtelier du Touquet ; Fleur GRANGE, Uni La Salle ; Emmy PELLETIER, Strate design ; Salomé POITRENAUD, Uni La Salle ; Gabrielle POTHIER, Uni La Salle ; Thomas ROLLI, CY

PRENDRE SOIN EN 2050



“Une vie en écosphère” accompagné par

Aurélié COURCOUL et Jérôme DARD, École nationale vétérinaire, agroalimentaire et de l'alimentation de Nantes-Atlantique (ONIRIS)

- Lucie CABON, Cité des scénaristes ; Ilona DUBOIS, Oniris ; Océane MENGARDUQUE, Oniris ; Hugo NEZZAR, Strate design ; Candice PAGNON, Oniris ; Matthieu VAN-DER-REST, Oniris ; Laetitia SCHMITT, Oniris

“La voix de Nibi” accompagné par

Flore DEPEINT, Uni la Salle

- Mel LEMAITRE, Lycée pro Aristide Briand ; Claire AUDIFFRET, CY ; Aya BEN AMMAR, Uni la Salle ; Damien CLEMENÇON, Uni la Salle ; Flora DUYCK, Uni la Salle ; Léanna INZALACO, ENSCI



“Insomnia” accompagné par

Loana GALLERON, Sorbonne Nouvelle

- Pierre BOEGLER, ENPC ; Enea CHIPAULT-PIRAS, Sorbonne Nouvelle ; Capucine DAVID, Strate design ; Baptiste DERVAUX, Sorbonne Nouvelle ; Samuel MARQUES, Lycée polyvalent Rosa Parks ; Wendy NOTTE, Lycée polyvalent Rosa Parks



“Parimalis” accompagné par

Anne MEULEAU, UTC

- Yohan CREUZOT, Lycée Pierre Lycée Polyvalent Pierre Mendès France ; Mathilde HANESSE, UTC ; Richard LAZARETH, ENSCI ; Paul TIDJANI, Series Mania Institute ; Margot WATERKEIN, UTC

“Faire territoire” accompagné par

Caroline MANOWICZ, UGA

- Ibrahim TRAORÉ, Lycée pro Aristide Briand ; Romina ALFIERI, Institut polytechnique de Grenoble - Université Grenoble Alpes (Grenoble INP - UGA) ;

Timothée CALAME, Cité des scénaristes ; Rémi MUSTIÈRE, INP Grenoble ; Yonah RAFFIN, INP Grenoble

“Le soin comme organe politique”

accompagné par Marion SEIGNAN, CY

- Maxime ALVES, CY ; Maximilian BALA, CY ; Appoline BOISELLE, CY ; Astride DJEDJE, Lycée polyvalent Jean Moulin ; Naïna ROLAND, CY

MERCI AUX ÉQUIPES QUI ONT ELLES-AUSSI TRAVAILLÉ À PENSER L'AVENIR :

L'équipe accompagnée par

Nicole BRZUSTOWSKI, UPEC

- Theo ABROUDJAMEUR, UPEC ; Martial ANDRIEUX, UPEC ; Marine ASTOUL, École Meliès ; Armel COULIBALY, Anaïs GUETTAB, UPEC ; Anton SEGALA, École Meliès

L'équipe accompagnée par

Hugues DESBROUSSES, Université de Nîmes

- Tonya BILL, Université de Nîmes ; Léna CHEVALIER, Université de Nîmes ; Clémence COSTE, Institut Mines-Telecom - Mines Alès ; Magda HUBER, Université de Nîmes ; Ryan LAMY, Lycée pro Aristide Briand

L'équipe accompagnée par

Mickaël RIBREAU, Sorbonne Nouvelle

- Juliette ESCAMILLA, Sorbonne Nouvelle ; Paul SOURNIA, École supérieure de physique et de chimie industrielles de la ville de Paris - PSL ; Anouk ROHDE, ENSCI ; Charlotte GUIBERT, CY ; Lucas MINUKU, Lycée pro Aristide Briand



Équipe invitée à pitcher sur scène



Équipe invitée à pitcher sur scène et lauréate

RETOUR SOMMAIRE





Secrétariat général Pour l'investissement

Hôtel de Cassini
32, rue de Babylone
75007 Paris
tél. 01 42 75 64 32
contact.sgpi@pm.gouv.fr



[@SGPI_avenir](#)



www.info.gouv.fr/france-2030

