

CHAPITRE 1

De quoi dépends-tu vraiment ?

Si demain une seule chose cesse de fonctionner, qu'est-ce qui te met immédiatement en difficulté ?

Pas dans six mois. Pas dans une hypothèse abstraite. Demain matin.

Ton compte bancaire est bloqué. Ton téléphone tombe en panne. Ta voiture ne démarre plus. Ton propriétaire exige une réponse rapide. Ton employeur retarde un paiement. La pharmacie n'a plus ton traitement. La plateforme qui te permet de vendre, travailler ou communiquer suspend ton compte. Ton fournisseur d'énergie coupe l'accès. Ta connexion Internet disparaît. L'administration te réclame un document que tu n'arrives plus à retrouver. La personne qui t'aide habituellement ne peut plus venir. Le supermarché le plus proche ferme deux jours. La livraison ne passe pas. La carte bancaire refuse le paiement. Le mot de passe ne fonctionne plus.

Qu'est-ce qui lâche en premier dans ta vie ?

La question est brutale, mais elle a le mérite d'être utile. Elle ne demande pas ce que tu aimerais être. Elle ne demande pas quelle image tu veux donner. Elle ne demande pas si tu te sens autonome, organisé, débrouillard, réaliste ou vaguement supérieur parce que tu as regardé trois vidéos sur la conservation des lentilles. Elle demande simplement où ta vie casse quand un élément cesse de répondre.

C'est souvent là que commence la lucidité.

Nous aimons croire que nos vies sont construites sur des choix. En réalité, elles reposent aussi sur des accès. Accès à l'argent. Accès au logement. Accès au transport. Accès aux soins. Accès aux outils. Accès aux documents. Accès aux plateformes. Accès aux réseaux. Accès aux personnes. Accès aux services qui nous permettent de fonctionner sans y penser.

Tant que ces accès restent ouverts, ils ressemblent à du confort. Ils sont silencieux, propres, presque invisibles. On ne pense pas à l'électricité quand la lumière s'allume. On ne pense pas à l'eau quand le robinet coule. On ne pense pas au téléphone tant qu'il charge. On ne pense pas à la banque tant que le paiement passe. On ne pense pas à la pharmacie tant que le médicament est disponible. On ne pense pas aux documents tant que personne ne les réclame. On ne pense pas aux voisins tant qu'on n'a besoin de personne.

C'est une des grandes illusions du confort moderne : il donne l'impression que ce qui fonctionne existe naturellement.

Mais rien n'existe naturellement dans ce décor. Tout repose sur des chaînes, des systèmes, des contrats, des stocks, des autorisations, des connexions, des délais, des machines, des personnes et des infrastructures. Le confort est souvent une dépendance qui se comporte bien. Une dépendance polie. Une dépendance qui sourit tant qu'elle est payée, alimentée, reconnue, entretenue ou validée par le bon code au bon moment.

Le problème n'est pas de dépendre. Il faut déjà retirer cette idée, parce qu'elle empoisonne tout le reste. Dépendre n'est pas une honte. Dépendre est normal. Le nourrisson dépend. La personne malade dépend. La personne âgée dépend. Le travailleur dépend de son revenu. Le propriétaire dépend des réseaux qui rendent son logement habitable. Le paysan dépend de la pluie, des outils, des semences, du sol, du marché, de la santé de son corps. Le citoyen dépend des transports, de

l'électricité, des commerces, des services. L'artisan dépend de fournisseurs. Le créateur dépend d'un public, d'une plateforme, d'un moyen de diffusion. Même celui qui se fantasme indépendant dépend d'un monde entier qui lui fournit de quoi jouer au solitaire compétent.

L'autonomie réelle ne commence donc pas par la suppression des dépendances. Elle commence par leur reconnaissance.

Une dépendance n'est pas forcément un piège. Certaines dépendances protègent. Dépendre d'un système de santé peut sauver une vie. Dépendre d'un voisin fiable peut éviter une urgence. Dépendre d'un revenu stable peut donner de la sécurité. Dépendre d'un service public peut rendre possible ce qu'on ne pourrait pas porter seul. Dépendre d'un outil numérique peut accélérer une démarche, maintenir un lien, produire un travail, vendre un livre, transmettre une information.

Le problème commence quand une dépendance devient invisible. Quand elle fonctionne si bien qu'on oublie qu'elle existe.

Quand elle devient tellement pratique qu'on n'a aucune solution si elle se ferme.

Quand on confond accès et droit naturel. Quand on délègue une fonction vitale sans garder de double.

Quand on laisse un seul objet, une seule personne, une seule institution, une seule plateforme ou une seule source d'argent tenir trop de poids dans notre vie.

Une dépendance visible peut être gérée. Une dépendance invisible décide à notre place.

Prenons le téléphone. Pour beaucoup de gens, ce n'est plus seulement un appareil. C'est une banque, une carte, un carnet d'adresses, une pièce d'identité indirecte, un espace de travail, une mémoire familiale, une boîte à documents, un agenda, un GPS, une messagerie, un accès aux soins, aux impôts, aux achats, aux transports, aux plateformes, aux comptes. On dit « mon téléphone » comme s'il s'agissait encore d'un objet. En réalité, c'est parfois devenu le trousseau de clés complet de l'existence moderne.

Qu'il tombe dans l'eau, qu'il soit volé, qu'il casse, que la batterie meure, que l'écran se bloque, et soudain la question n'est plus technique. Elle devient sociale, financière, administrative, émotionnelle. Peux-tu encore joindre quelqu'un ? Accéder à ton argent ? Prouver ton identité ? Retrouver une ordonnance ? Te connecter à ton compte ? Récupérer tes documents ? Continuer ton travail ? Te repérer ? Prévenir ? Payer ?

Le téléphone n'est pas mauvais. Ce serait une idiotie de le prétendre. Mais le téléphone devient une dépendance lourde quand aucune fonction essentielle n'existe ailleurs que dans lui.

Même chose pour l'argent. On parle souvent du budget comme d'une question de gestion, comme si tout se réglait avec une feuille de calcul et une vertu de moine comptable. Mais la vraie question est plus directe : combien de temps tiens-tu si l'argent n'arrive pas quand il doit arriver ? Trois jours ? Une semaine ? Un mois ? Moins que ça ?

Il ne s'agit pas de juger. Beaucoup de personnes n'ont aucune marge financière non parce qu'elles seraient incapables de gérer, mais parce que leurs revenus sont trop bas, leurs frais fixes trop hauts, leur santé trop coûteuse, leur logement trop lourd, leurs dettes trop anciennes, leurs aides trop lentes, leurs obligations trop nombreuses. Dire à quelqu'un dans cette situation « il faut épargner » avec l'air profond des gens qui découvrent l'eau tiède est rarement utile. Parfois, c'est même obscène.

Mais ne pas juger ne veut pas dire ne pas regarder.

Si une vie ne supporte aucun retard d'argent, c'est une information centrale. Pas une honte. Une information. Elle indique un point de rupture. Elle montre où le système tient la gorge. Elle permet de comprendre pourquoi chaque imprévu prend des proportions démesurées. Quand il n'y

a aucune marge, une petite dépense devient une menace. Une facture n'est plus une facture. C'est une alerte.

Le logement est un autre point de dépendance massive. On peut faire de grands discours sur la liberté, mais quand le loyer absorbe la moitié, les deux tiers ou presque tout le revenu, la liberté devient une belle décoration verbale. Le logement décide du sommeil, de la santé, du stockage, de la cuisine, de la sécurité, du rapport au voisinage, de la possibilité de recevoir de l'aide, de travailler, de se reposer, de faire sécher du linge, de garder des papiers, de conserver de la nourriture. Un logement n'est pas seulement un toit. C'est la base depuis laquelle le reste tient ou se fissure.

Un logement trop cher rend dépendant de chaque rentrée d'argent. Un logement mal isolé rend dépendant de l'énergie. Un logement isolé rend dépendant d'un véhicule. Un logement trop petit rend dépendant de l'extérieur. Un logement instable rend dépendant de décisions prises par d'autres. Un logement humide ou bruyant rend dépendant d'une résistance physique et mentale qui s'épuise. Ce qui ressemble à une adresse peut devenir une capture totale.

Même les dépendances affectives ou familiales doivent être regardées sans romantisme. Dépendre d'un proche peut être précieux. Cela peut aussi devenir fragile. Que se passe-t-il si cette personne tombe malade, part, se fatigue, change d'avis, se met à contrôler, ou ne peut simplement plus répondre ? Une aide fiable est une force. Une aide unique, non remplacée, non discutée, non organisée, peut devenir un risque. Là encore, il ne s'agit pas de mépriser l'aide. Il s'agit de voir son architecture.

Les dépendances les plus dangereuses ne sont pas toujours les plus visibles. La voiture qui ne démarre plus, le téléphone cassé, le compte vide : ça se voit. Mais la dépendance à une habitude, elle, se cache mieux.

On peut dépendre de la livraison parce qu'on ne sait plus organiser trois repas simples.

On peut dépendre du crédit parce qu'on a appris à lisser chaque manque au lieu d'en voir la cause.

On peut dépendre d'un abonnement parce qu'on a peur de perdre l'accès à quelque chose qu'on utilise à peine.

On peut dépendre d'une plateforme parce qu'on n'a jamais construit d'autre lien avec ses clients, ses lecteurs, son public ou ses proches.

Cartographier la dépendance

On peut dépendre d'un confort parce qu'il évite de sentir une fatigue plus profonde.

On peut dépendre d'une personne non parce qu'elle aide, mais parce qu'on n'a jamais osé reprendre une compétence qu'elle garde entre ses mains.

On peut dépendre d'une administration parce qu'on ne comprend pas ses propres droits, ses propres papiers, ses propres démarches.

On peut dépendre de l'ordre apparent d'un système qui nous rend service tant qu'on ne lui demande rien de compliqué.

Le plus difficile, dans ce diagnostic, est de ne pas paniquer. Voir ses dépendances peut donner l'impression que tout est fragile. Et c'est parfois vrai. Mais le but n'est pas de se fabriquer une angoisse neuve. Le monde en produit déjà assez, inutile d'en faire une collection artisanale. Le but est de distinguer.

Tout ne mérite pas le même niveau d'attention.

Certaines dépendances sont vitales. Si elles cassent, la santé, la sécurité ou la survie immédiate sont en jeu. Médicaments indispensables, eau, nourriture de base, accès au soin, chauffage en hiver, logement, aide physique essentielle, appareil médical, revenu minimum, papiers nécessaires pour maintenir des droits.

Certaines dépendances sont lourdes. Si elles cassent, la vie devient très difficile, mais pas forcément dangereuse immédiatement. Voiture, téléphone, Internet, ordinateur de travail, compte bancaire, mode de garde, plateforme professionnelle, accès administratif, fournisseur, relation d'aide régulière, énergie pour cuisiner, moyen de transport, équipement nécessaire au quotidien.

Certaines dépendances relèvent du confort. Elles rendent la vie plus agréable, plus simple, plus fluide, mais leur rupture ne devrait pas tout faire tomber. Streaming, livraison occasionnelle, services pratiques, achats récurrents non essentiels, applications de confort, objets de facilité, habitudes qui simplifient sans être indispensables.

Ce classement n'est pas universel. Une dépendance de confort pour une personne peut être vitale pour une autre. Internet peut être un loisir pour quelqu'un et la condition de travail d'un autre. Une voiture peut être optionnelle dans une grande ville et indispensable dans une zone isolée. La livraison peut être un confort pour une personne valide et une nécessité temporaire pour quelqu'un qui ne peut pas se déplacer. Un téléphone peut être un outil social pour l'un, un accès médical, bancaire et administratif pour l'autre. C'est pour cela qu'aucun gourou de l'autonomie ne peut décider depuis son décor ce qui compte dans ta vie.

Le diagnostic doit partir de ton réel, pas d'une doctrine.

Prends une feuille, un carnet, un fichier, ce que tu veux, mais quelque chose de simple. Pas besoin d'une application spéciale pour découvrir que tu dépends déjà de trop d'applications. Note cette phrase : « Sans quoi ma semaine devient ingérable ? »

Puis réponds sans chercher à bien répondre. Écris cinq choses. Pas quinze. Cinq.

Les cinq éléments dont la disparition rendrait ta semaine immédiatement difficile. Pas ta vie idéale. Ta semaine réelle.

Cela peut être : mon salaire. Mon traitement. Mon téléphone. Ma voiture. Ma connexion Internet. Mon propriétaire. Ma fille. Mon conjoint. Ma banque. Mon supermarché. Ma pharmacie. Mon ordinateur. Mon fauteuil. Mon aide à domicile. Mon accès au logement. Ma carte bancaire. Mon compte Amazon. Mon voisin. Mon médecin. Mon électricité. Mon gaz. Mon eau. Mon document de résidence. Mon assurance. Mon emploi. Ma plateforme de vente.

Il n'y a pas de bonne liste. Il y a seulement une liste honnête.

Ensuite, regarde chaque élément et classe-le.

Dépendance vitale : si cela casse, ma santé, ma sécurité, mon logement, mon alimentation ou mes droits essentiels sont menacés rapidement.

Dépendance lourde : si cela casse, ma semaine devient très compliquée, mon travail ou mon organisation peuvent être paralysés, mais je peux peut-être tenir avec des solutions provisoires.

Dépendance de confort : si cela casse, c'est pénible, frustrant, désagréable, mais cela ne devrait pas menacer ma stabilité immédiate.

Ce classement n'est pas fait pour te faire honte. Il est fait pour retirer le brouillard. Un problème flou envahit tout. Un problème nommé commence à prendre une forme. Et ce qui prend une forme peut parfois être déplacé, réduit, renforcé, contourné.

Après ce classement, pose une deuxième question : ai-je une solution si cette dépendance se grippe ?

Pas une solution parfaite. Une solution minimale.

Si mon téléphone casse, ai-je mes mots de passe ailleurs ? Ai-je un autre moyen de joindre les personnes importantes ? Ai-je mes documents essentiels sur un autre support ? Ai-je accès à ma banque depuis un autre appareil ?

Si ma voiture tombe en panne, ai-je une option de transport, un contact, un garage fiable, un minimum d'argent prévu, une liste de trajets prioritaires ?

Si mon traitement manque, ai-je une ordonnance à jour, une pharmacie alternative, un médecin joignable, une copie de mes informations médicales, quelques jours de sécurité quand c'est possible et légal ?

Si Internet disparaît, puis-je accéder à mes documents, travailler un minimum, prévenir, lire, vendre, communiquer autrement ?

Si mon compte bancaire bloque, ai-je un peu d'espèces, une autre carte, un contact à la banque, les informations nécessaires, une trace de mes paiements essentiels ?

Si mon logement devient instable, ai-je mes papiers prêts, mes contrats, mes preuves de paiement, mes droits identifiés, une personne ou un service à contacter ?

Si la personne qui m'aide ne peut plus venir, ai-je une deuxième option, même imparfaite ? Une procédure écrite ? Une liste de tâches vraiment essentielles ? Quelqu'un qui sait quoi faire ?

Ces questions sont simples. Elles ne sont pas petites. Elles révèlent l'ossature réelle d'une vie.

On découvre parfois que ce qui nous semblait vital ne l'est pas autant. On découvre aussi que ce qu'on traitait comme un détail tient en réalité une partie entière de l'existence. Un mot de passe peut bloquer plus de choses qu'une panne de meuble. Un document perdu peut coûter plus cher qu'un objet cassé. Une aide non organisée peut être plus fragile qu'une réserve matérielle. Une facture mal comprise peut décider de plusieurs semaines. Un abonnement oublié peut être moins innocent qu'un achat visible.

Ce premier diagnostic produit souvent une réaction désagréable : l'envie de tout corriger immédiatement.

C'est le meilleur moyen de s'épuiser. Il ne faut pas tout corriger. Il faut choisir.

Distinguer le besoin de la capture

Choisir la dépendance qui peut faire le plus de dégâts si elle casse. Choisir celle qui peut être réduite le plus facilement. Choisir celle qui coûte le plus d'argent ou le plus d'énergie. Choisir celle qui repose sur un seul point de rupture. Une seule personne. Un seul objet. Un seul compte. Un seul revenu. Un seul document. Un seul fournisseur. Un seul accès.

La fragilité adore les « un seul ». Un seul téléphone avec tous les accès. Un seul compte pour tout payer. Une seule personne qui sait où sont les papiers. Une seule source de revenu.

Une seule pharmacie.

Une seule plateforme pour vendre. Une seule adresse mail pour tous les comptes. Une seule copie d'un document essentiel. Une seule manière de cuisiner. Une seule manière de se déplacer. Une seule aide.

Une seule solution, quand elle fonctionne, donne une impression de simplicité. Quand elle casse, elle révèle qu'elle était un goulot d'étranglement.

Reprendre de la marge consiste souvent à créer un deuxième chemin.

Pas dix. Deux.

Un double des documents. Une copie hors ligne. Un contact secondaire. Un peu d'argent liquide si possible. Une autre pharmacie connue. Un autre moyen de charge. Une liste papier. Un repas de secours. Un outil de base. Une personne informée. Un deuxième canal de communication. Une procédure écrite. Une alternative de transport. Un identifiant récupérable.

La marge commence rarement dans les grandes transformations. Elle commence dans les doubles.

Le double n'est pas spectaculaire. Il ne fait pas rêver. Personne ne publie une photo inspirante d'une copie de carte d'identité rangée dans une pochette. C'est dommage, au fond. Ce serait plus utile que la plupart des images de tasses de café posées sur des carnets neufs pour symboliser une vie reprise en main.

Un double ne rend pas libre. Il évite parfois d'être coincé.

C'est déjà beaucoup.

Il faut aussi accepter que certaines dépendances ne pourront pas être supprimées. Une personne malade dépendra peut-être toujours d'un traitement. Une famille précaire dépendra peut-être d'une aide. Un travailleur dépendra d'un employeur. Un locataire dépendra d'un propriétaire. Une personne isolée dépendra d'un service. Une activité dépendra d'une plateforme, au moins en partie. La lucidité ne consiste pas à nier ces réalités. Elle consiste à demander : cette dépendance peut-elle être rendue moins fragile ?

Moins fragile, cela peut vouloir dire mieux documentée, mieux comprise, mieux répartie, mieux anticipée, mieux protégée.

On ne supprime pas forcément une dépendance médicale. On garde ses ordonnances à jour, on connaît les délais, on note les traitements, on garde les informations accessibles, on identifie les contacts utiles.

On ne supprime pas forcément une dépendance au logement. On comprend son contrat, ses droits, ses dépenses réelles, ses risques, ses délais, ses alternatives possibles.

On ne supprime pas forcément une dépendance économique. On identifie les frais fixes, les fuites, les retards possibles, les priorités, les aides, les dettes, les marges minuscules.

On ne supprime pas forcément une dépendance numérique. On sauvegarde, on imprime l'essentiel, on diversifie les accès, on garde les mots de passe, on exporte ce qui compte.

La question n'est pas toujours : comment m'en libérer ?

La bonne question est souvent : comment éviter qu'elle me tienne entièrement ?

C'est moins glorieux, mais beaucoup plus sérieux.

Le fantasme de libération totale pousse à mépriser les petits gestes. Il veut du radical, du spectaculaire, de la rupture nette. Il aime les grandes déclarations. Il préfère dire « je quitte tout » plutôt que « je vais classer mes papiers, comprendre mes prélèvements, apprendre à cuisiner trois repas simples et sauvegarder mes documents ». On comprend pourquoi. La première phrase a meilleure allure. La seconde fait adulte fatigué devant une pile de réalité.

Mais la seconde change plus de choses.

Ce chapitre n'a donc pas pour but de te donner une grande sensation de puissance. Il sert à quelque chose de plus utile : établir la carte des fils.

Les fils de l'argent. Les fils du logement. Les fils du corps. Les fils des outils. Les fils des personnes. Les fils du numérique. Les fils des habitudes. Les fils du confort.

Les fils de la peur.

Les voir ne les coupe pas. Il serait ridicule de prétendre le contraire. Mais tant qu'ils restent invisibles, ils se font passer pour le paysage. On marche dedans sans les sentir. On appelle ça la vie normale. Puis un jour, l'un d'eux se tend, et l'on découvre qu'il était attaché à notre cou, à notre compte bancaire, à notre cuisine, à notre santé, à notre temps, à notre dignité.

La première autonomie n'est donc pas matérielle. Elle est lucide. Avant d'acheter un outil, il faut savoir ce qui casse. Avant de stocker, il faut savoir ce qui manque.

Avant de vouloir partir, il faut savoir ce qui nous suit.

Avant de chercher à gagner plus, il faut savoir où l'argent s'échappe.

Avant de dénoncer le système, il faut voir précisément par quelles portes il entre dans la journée.

Avant de parler de liberté, il faut regarder honnêtement les accès dont dépend notre vie.

Ce n'est pas confortable. Mais c'est une base.

Et une base, même modeste, vaut mieux qu'un grand discours planté dans le vide.