

Pour une reconnexion intérieure

Boucar Diouf, *Déconnecter. Pour se rebrancher aux racines de notre humanité*, Montréal, Éditions La Presse/Groupe Fides, 2025, 180 pages

Frédéric Morneau-Guérin

Volume 20, numéro 3, été 2026

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/111288ac>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Action nationale

ISSN

1911-9372 (imprimé)

1929-5561 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce compte rendu

Morneau-Guérin, F. (2026). Compte rendu de [Pour une reconnexion intérieure / Boucar Diouf, *Déconnecter. Pour se rebrancher aux racines de notre humanité*, Montréal, Éditions La Presse/Groupe Fides, 2025, 180 pages]. *Les Cahiers de lecture de L'Action nationale*, 20(3), 6–6.

Pour une reconnexion intérieure

Boucar Diouf

Déconnecter. Pour se rebrancher aux racines de notre humanité

Montréal, Éditions La Presse/Groupe Fides, 2025, 180 pages

Chez Boucar Diouf, l'émerveillement devant la beauté du vivant côtoie presque toujours une certaine mélancolie du déracinement, et c'est sans doute de cette rencontre que ses livres tirent leur tonalité si particulière. Depuis plusieurs années déjà, l'humoriste, biologiste et essayiste décline avec constance une formule bien connue où se rencontrent souvenirs d'enfance, sagesse africaine, vulgarisation scientifique, méditations existentielles et regard attendri sur les fragilités humaines. Son plus récent ouvrage, intitulé *Déconnecter pour se rebrancher aux racines de notre humanité* s'inscrit clairement dans cette continuité, mais en laissant apparaître plus distinctement qu'à l'habitude les coutures du procédé.

Comparativement, l'ouvrage possède d'abord quelque chose de plus diffus que les précédents essais de Diouf. Contrairement à ses ouvrages précédents, où les détours par la biologie animale ou végétale ouvraient naturellement sur des réflexions philosophiques, le fil conducteur apparaît ici moins nettement défini. Le propos avance par touches successives, parfois avec une certaine dispersion ; le premier tiers donnant même l'impression d'un texte moins patiemment poli que ce à quoi l'auteur nous avait habitués.

La réflexion centrale demeure néanmoins claire. Diouf s'inquiète des conséquences anthropologiques de notre rapport contemporain à la technologie. Les outils numériques, observe-t-il, ont certes rapproché les individus géographiquement éloignés, mais ils ont parallèlement contribué à appauvrir certaines formes de présence humaine. Les écrans, les réseaux sociaux et l'immédiateté permanente des communications électroniques semblent avoir installé une relation au monde plus fébrile, plus fragmentée, plus anxieuse aussi. À plusieurs reprises, l'essayiste déplore la superficialité des échanges en ligne, la propagation du mensonge, la culture de l'indignation permanente et la fatigue psychique engendrée par l'obligation implicite d'être constamment joignable, réactif et disponible.



Diouf paraît ici moins soucieux de construire une démonstration que de traduire un état affectif. Il veut manifestement parler davantage au cœur qu'aux neurones. Cela se sent. Une lassitude profonde traverse le livre. On y perçoit un épuisement sincère devant le vacarme numérique contemporain, devant la lourdeur des polémiques virtuelles et devant cette étrange impression de déconnexion intérieure produite par une hyperconnexion permanente. Le ton lui-même s'en ressent. Certaines formulations apparaissent plus abruptes, parfois moins filtrées qu'à l'accoutumée.

Paradoxalement, cette relative rugosité contribue aussi à l'intérêt du livre. On sent moins ici l'humoriste philosophe parfaitement en contrôle de ses effets que l'homme fatigué cherchant sincèrement une bouffée d'air.

Car derrière la critique des écrans et des réseaux sociaux se profile une invitation des plus élémentaires : retrouver une forme de présence au monde. Revenir au silence, au contact humain direct, à la nature, aux rythmes plus lents de l'existence. Une fois l'ouvrage refermé, on se surprend d'ailleurs à éprouver le désir très concret de suivre ce conseil implicite : sortir dehors, avaler les kilomètres s'il le faut et aller marcher en marge des battures du fleuve Saint-Laurent, respirer l'air salin et sentir le vent sur son visage.

Frédéric Morneau-Guérin

Chef de pupitre, sciences