

Theotime et Philothée

LES ÉCRANS – 1

1. En quoi l'usage des écrans améliore-t-il notre qualité de vie (au niveau pratique) ? Dans ces améliorations, qu'est-ce qui relève du nécessaire et qu'est-ce qui relève du superflu ?

2. Quelle influence les écrans exercent-ils sur notre vie relationnelle, en bien ou en mal ?

3. Quelle influence les écrans exercent-ils sur notre vie spirituelle, en bien ou en mal ?

4. Quels sont les pièges que j'entrevois dans l'usage des écrans ? Pistes de solution. Quelles sont les limites que je juge important de fixer ?

Prochain thème : la pudeur

MESSAGE DU PAPE BENOÎT XVI

Pour la 44ème journée mondiale des communications sociales

Chers Frères et Sœurs,

LE THÈME de la prochaine Journée Mondiale des Communications Sociales – « Le prêtre et la pastorale dans le monde numérique : les nouveaux médias au service de la Parole » – s’insère heureusement dans le parcours de l’année sacerdotale, et met au premier plan la réflexion sur un domaine pastoral vaste et délicat comme celui de la communication et du monde numérique, dans lequel sont offertes au prêtre de nouvelles possibilités d’exercer son ministère au service de la parole et de la Parole. Les moyens modernes de communication font partie depuis fort longtemps des moyens ordinaires utilisés par les communautés ecclésiales pour s’exprimer dans les limites de leur propre territoire et pour instaurer, très souvent, des formes d’échange à plus large échelle, mais leur récente expansion et leur considérable influence en rendent toujours plus importante et utile l’usage dans le ministère sacerdotal.

Le devoir primordial du prêtre est d’annoncer le Christ, la Parole de Dieu faite chair, et de communiquer la grâce divine multiforme porteuse du salut à travers les sacrements. Convoquée par la Parole, l’Église se reconnaît comme signe et instrument de la communion que Dieu réalise avec l’homme et que chaque prêtre est appelé à édifier en Lui et avec Lui. C’est la très haute dignité et beauté de la mission sacerdotale dans laquelle se réalise de manière privilégiée l’affirmation de l’Apôtre Paul : « En effet, l’Écriture dit : ... aucun de ceux qui croient en lui n’aura à le regretter ... En effet, tous ceux qui invoqueront le nom du Seigneur seront sauvés. Or, comment invoquer le Seigneur sans avoir d’abord cru en lui ? Comment croire en lui sans avoir entendu sa parole ? Comment entendre sa parole ne si personne ne l’a proclamée ? Comment proclamer sans être envoyé ? » (Rm 10, 11,13-15).

Pour donner des réponses adaptées à ces questions au sein des grands changements culturels dont le monde des jeunes est particulièrement averti, les voies de communication

ouvertes par les conquêtes technologiques sont désormais un moyen indispensable. En effet, le monde numérique, en mettant à disposition des moyens qui offrent une capacité d’expression presque illimitée, ouvre de considérables perspectives d’actualisations à l’exhortation Paulinienne : « Malheur à moi si je n’annonçais pas l’Évangile ! » (1 Co 9, 16). Avec leur diffusion, par conséquent, la responsabilité de l’annonce non seulement s’accroît, mais se fait plus pressante et réclame un engagement plus motivé et efficace. À cet égard, le prêtre se trouve comme au début d’une « histoire nouvelle », parce que plus les technologies modernes créeront des relations étroites et plus le monde numérique élargira ses frontières, plus il sera appelé à s’en préoccuper pastoralement, accroissant son engagement, pour mettre les media au service de la Parole.

Toutefois, la multimédialité généralisée et la « palette variée de fonctions » de celle-ci peuvent comporter le risque d’une utilisation dictée principalement par la pure exigence de se rendre présent, et de considérer de façon erronée le web seulement comme un espace à occuper. Par contre il est demandé aux prêtres la capacité d’être présents dans le monde numérique dans la fidélité constante au message évangélique, pour exercer leur rôle d’animateurs de communautés s’exprimant désormais, toujours plus souvent, au milieu des « voix » provenant du monde numérique, et d’annoncer l’évangile en se servant, à côté des moyens traditionnels, de l’apport de la nouvelle génération des moyens audiovisuels (photos, vidéo, animations, blog, sites web) qui représentent des occasions inédites de dialogue et même des outils indispensables pour l’évangélisation et la catéchèse.

A travers les moyens modernes de communication, le prêtre pourra faire connaître la vie de l’Église et aider les hommes d’aujourd’hui à découvrir le visage du Christ, en conjuguant l’emploi opportun et compétent de tels instruments, acquis aussi durant la période de formation, au côté d’une solide préparation

théologique et d'une forte spiritualité sacerdotale, alimentée par un dialogue continu avec le Seigneur. Plus que la main de l'opérateur de media, le prêtre dans l'impact avec le monde numérique doit faire transparaître son cœur de consacré, pour donner une âme non seulement à son engagement pastoral, mais aussi au flux de communication ininterrompu de la « toile ».

Dans le monde numérique aussi, il doit apparaître que l'attention aimante de Dieu dans le Christ pour nous n'est pas une chose du passé ou encore une construction savante, mais une réalité concrète et actuelle. La pastorale dans le monde numérique, en effet, doit pouvoir montrer aux hommes de notre temps, et à l'humanité égarée d'aujourd'hui, « que Dieu est proche ; que dans le Christ, nous appartenons tous les uns aux autres. »

Qui mieux qu'un homme de Dieu peut développer et mettre en pratique, à travers ses compétences dans le domaine des nouveaux moyens numériques, une pastorale qui montre Dieu vivant et agissant dans la réalité quotidienne et qui présente la sagesse religieuse du passé comme une richesse à laquelle puiser pour vivre dignement l'aujourd'hui et construire l'avenir avec justesse. La tâche de qui travaille en tant que personne consacrée dans les media est celui d'ouvrir la route à de nouvelles rencontres, en assurant toujours la qualité du contact humain et l'attention aux personnes ainsi qu'à leurs vrais besoins spirituels, en donnant aux hommes qui vivent notre temps « numérique » les signes nécessaires pour reconnaître le Seigneur ; en offrant l'opportunité de cultiver l'attente et l'espérance et d'appréhender la Parole de Dieu qui sauve et favorise le développement humain intégral. Celle-ci pourra ainsi prendre le large au sein des innombrables carrefours créés par le réseau serré des autoroutes qui sillonnent le cyberspace et affirmer le droit de citoyenneté de Dieu quelque soit l'époque, pour que, à travers les nouvelles formes de communication, Il puisse avancer le long des rues de la cité et s'arrêter sur le seuil des maisons et des cœurs pour dire encore : « Voici que je me tiens à la porte, et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui, je prendrai mon repas avec lui, et lui avec moi » (Ap 3, 20).

Dans le message de l'an passé, j'ai encouragé les responsables des entreprises de communication à promouvoir une culture du respect pour la dignité et la valeur de la personne humaine. Voilà une des routes sur lesquelles l'Église est appelée à exercer une « diaconie de la culture » sur le « continent numérique » d'aujourd'hui. Avec l'Évangile dans les mains et dans le cœur, il convient de réaffirmer qu'il est temps aussi de continuer à préparer les chemins qui mènent à la Parole de Dieu, sans négliger de dédier une attention particulière à qui se trouve dans une situation de recherche, et plus encore de la tenir en éveil comme premier pas de l'évangélisation. En effet, une pastorale dans le monde numérique est appelée à tenir compte aussi de ceux qui ne croient pas, sont découragés et ont dans le cœur des désirs d'absolu et de vérité éphémères, puisque les nouveaux moyens permettent d'entrer en contact avec des croyants de toute religion, avec des non-croyants et des personnes appartenant à d'autres cultures. Comme le prophète Isaïe parvint à imaginer une maison de prière pour tous les peuples (cf. Is 56.7), on peut supposer que – comme « le parvis des gentils » dans le Temple de Jérusalem – le web puisse également ouvrir un espace à ceux pour qui Dieu est encore inconnu.

Le développement des nouvelles technologies et, dans son ensemble, le monde numérique représentent une ressource précieuse pour toute l'humanité et pour l'homme dans la singularité de son être, de même qu'une stimulation pour la rencontre et le dialogue. Mais ils se présentent, aussi, aux croyants comme une grande opportunité. Aucune route, en effet, ne peut et ne doit être fermée à qui, au nom du Christ Ressuscité, s'engage à se faire toujours plus proche de l'homme. Les nouveaux médias, par conséquent, offrent avant tout aux prêtres des perspectives toujours nouvelles et pastoralement immenses, qui les poussent à mettre en valeur la dimension universelle de l'Église, pour une communion vaste et concrète, à être témoins, dans le monde d'aujourd'hui, de la vie toujours nouvelle qui naît de l'écoute de l'Évangile de Jésus, le Fils éternel venu parmi nous pour nous sauver. Il ne faut pas oublier, néanmoins, que la fécondité du ministère sacerdotal dérive avant tout du Christ rencontré et écouté dans la prière, annoncé dans la prédication et le témoignage de vie, connu,

aimé et célébré dans les Sacrements, particulièrement de la Très Sainte Eucharistie et de la Réconciliation.

À vous très chers Prêtres, je renouvelle l'invitation à saisir avec sagesse les singulières opportunités offertes par la communication moderne. Que le Seigneur fasse de vous des hérauts passionnés de la Bonne Nouvelle

également dans la nouvelle « agora » créée par les moyens actuels de communication.

Avec de tels vœux, j'invoque sur vous la protection de la Mère de Dieu et du Saint Curé d'Ars et avec affection j'accorde à chacun la Bénédiction Apostolique.

Du Vatican, le 24 janvier 2010, en la fête de Saint François de Sales.

MESSAGES DU PAPE FRANÇOIS

AUX JEUNES DE L'ACTION CATHOLIQUE ITALIENNE, REÇUS LE 15 DÉCEMBRE 2022

LE SEIGNEUR ne veut pas que nous passions nos journées enfermés en nous-mêmes. Et c'est un grand risque pour un garçon et une fille aujourd'hui : passer les journées à regarder l'écran d'un téléphone portable. Non, nos yeux sont faits pour regarder ceux des autres. Ils ne sont pas faits pour regarder vers le bas un monde virtuel que

nous tenons entre nos mains, mais pour lever le regard vers le ciel, vers Dieu, et pour regarder dans les yeux ceux qui vivent à côté d'eux. Notre regard, nos yeux sont faits pour transmettre la joie éprouvée pour avoir rencontré Jésus, cette amitié qui transforme l'existence, qui nous fait embrasser la vie et nous permet d'en découvrir la beauté.

AUX LYCÉENS ITALIENS LE 13 AVRIL 2019

Libérez-vous de la dépendance au portable, s'il vous plaît ! Vous avez certainement entendu parler du drame des dépendances. « Bien sûr, Père ». Les dépendances au bruit : s'il n'y a pas de bruit je ne me sens pas bien... ; et tant d'autres dépendances. Mais celle du portable est très subtile, très subtile. Le portable est d'une grande aide, c'est un grand progrès ; il doit être utilisé, il est beau que tout le monde sache l'utiliser. Mais quand tu deviens esclave du portable, tu perds ta liberté. Le portable sert à communiquer, pour la communication : il est si beau de communiquer entre nous. Mais attention, il y a le risque que si le

téléphone est une drogue, la communication se réduise à de simples « contacts ». Mais la vie ce n'est pas « se contacter », c'est communiquer ! Souvenons-nous de ce qu'écrivait saint Augustin : « in interiore homine habitat veritas » (De vera rel., 39, 72). Dans l'intériorité de la personne habite la vérité. Il faut la chercher. Cela vaut pour tout le monde, pour celui qui croit et pour celui qui ne croit pas. L'intériorité, nous l'avons tous. C'est seulement dans le silence intérieur que l'on peut entendre la voix de la conscience et la distinguer des voix de l'égoïsme et de l'hédonisme, qui sont des voix différentes.

ANGÉLUS DU DIMANCHE 5 MARS 2017

Quelqu'un a dit : qu'est-ce qui se passerait si nous traitions la Bible comme nous traitons notre téléphone portable ? Si nous la portions toujours avec nous – ou au moins le petit Evangile de poche – : qu'est-ce qui se passerait ? Si nous revenions en arrière quand nous

l'oublions. Tu oublies ton téléphone portable : « Oh je ne l'ai pas, je retourne le chercher. » Si nous l'ouvrons plusieurs fois par jour. Si nous lisons les messages de Dieu contenus dans la Bible comme nous lisons les messages du portable, qu'est-ce qui se passerait ?

La comparaison est clairement paradoxale, mais fait réfléchir.

LES IMAGES ET LE RECUEILLEMENT

Père Jérôme

LE MONDE MODERNE semble se piquer de laisser à chacun la plus grande liberté. Il s'offre tout entier à la libre fantaisie de chacun. En ce sens, on peut dire que le monde cherche à éliminer Dieu et qu'il empêche de prier. Cependant, tout ce que le monde offre, toute forme d'occupation et de loisir, tout ce qui porte sa marque, s'adresse à l'imagination pour la saisir et l'envahir. Et ainsi, de manière indirecte mais efficace, la vie selon le monde moderne empêche la prière. Car pour prier, et surtout pour aimer la prière, il faut bannir les images, même inoffensives. Donc, offrir à tous une culture et des loisirs basés sur l'invasion continuelle des images dans les esprits, c'est faire régresser la religion et rendre impossible la prière. Pour pratiquer la prière contemplative, il faut donc se séparer du monde, afin de se mettre à l'abri du flux, de l'assaut et de l'inondation des images. Ceci m'a montré combien sont essentielles, non seulement la fidélité à l'oraison mais tout autant notre lectio divina consacrée au spirituel et refusant tout regard sur les mondanités. Filtrage, rigueur, exclusion, prudence, telles sont les règles élémentaires pour que jamais nos lectures ne renouvellent nos provisions d'images. [...] Céder à l'invasion des images, voilà l'un des plus graves manquements à la Règle et à notre vocation que nous puissions faire.

LA FABRIQUE DU CRÉTIN DIGITAL

Michel Desmurget, 2019

QUE RETENIR ?

LE PRÉSENT OUVRAGE permet quatre conclusions majeures.

Premièrement, en matière d'usages du numérique, l'information offerte au grand public manque singulièrement de rigueur et de fiabilité. Soumis à d'in vraisemblables impératifs de productivité, nombre de journalistes n'ont tout bonnement pas le temps d'approfondir suffisamment leur compréhension du sujet pour, d'une part, s'exprimer avec pertinence et, d'autre part, distinguer les experts qualifiés des sources incompétentes ou corrompues.

Deuxièmement, la consommation numérique récréative des jeunes générations n'est pas seulement « excessive » ou « exagérée » ; elle est extravagante et hors de contrôle. Parmi les principales victimes de cette orgie temporelle, on trouve toutes sortes d'activités essentielles au développement ; par exemple le sommeil, la lecture, les échanges intrafamiliaux, les devoirs, les pratiques sportives ou artistiques, etc.

Troisièmement, cette dévorante frénésie numérique nuit gravement à l'épanouissement intellectuel, émotionnel et sanitaire de nos enfants. D'un point de vue strictement épidémiologique, la conclusion à tirer de ces données se révèle assez simple : les écrans sont un désastre. Toute maladie qui afficherait le même pedigree (obésité, troubles du sommeil, tabagisme, difficultés attentionnelles, retards de langage, dépression, etc.) verrait une armée de chercheurs se lever sur sa route. Rien de tel concernant nos lucratifs joujoux digitaux. Juste, de-ci de-là, quelques timides mises en garde et appels à une « vigilance raisonnée ».

Quatrièmement, si l'effet des écrans récréatifs est aussi délétère, c'est en grande partie parce que notre cerveau n'est pas adapté à la furie numérique qui le frappe. Pour se construire, il a besoin de tempérance sensorielle et de présence humaine. Or, l'ubiquité digitale lui offre un monde inverse, fait d'un bombardement perceptif constant et d'une terrible

paupérisation des relations interpersonnelles. Soumis à cette double pression, le cerveau souffre et il se construit mal. Autrement dit, il continue à fonctionner, c'est évident, mais bien en deçà de son plein potentiel. C'est d'autant plus tragique que les grandes périodes de plasticité cérébrale propres à l'enfance et à l'adolescence ne sont pas éternelles. Une fois refermées, elles ne ressuscitent plus. Ce qui a été gâché est à jamais perdu. L'argument de modernité si souvent avancé prend alors toute sa dimension ridicule. « Il faut vivre avec son temps », nous dit-on. C'est incontestable... Mais il faudrait prévenir notre cerveau que les temps ont changé ; parce que lui n'a pas bougé d'un iota depuis des siècles. Et, malheureusement, avant de s'adapter parfaitement à son nouvel environnement numérique (s'il y parvient un jour), il va lui falloir quelques dizaines de millénaires !

En attendant, les choses ne vont pas s'arranger et le réel risque bien de demeurer saumâtre. Sans doute serait-il bon que les partisans d'une numérisation à marche forcée du système scolaire en prennent conscience, eux aussi. À ce jour, un seul levier a démontré une influence réellement positive et profonde sur le devenir des élèves : l'enseignant qualifié et bien formé. Il est l'unique élément commun à tous les systèmes scolaires les plus performants de la planète.

Écrivant cela, je suis conscient « [qu']on n'aime point celui qui apporte de fâcheuses nouvelles », comme Sophocle le faisait dire à Antigone. J'aurais aimé, assurément, que les choses soient différentes. J'aurais aimé que la littérature scientifique soit plus positive, plus encourageante, moins inquiétante. Elle ne l'est pas. Certains ne manqueront pas de déplorer la nature « alarmiste » de cet ouvrage. Dont acte. Mais, en toute objectivité, n'y a-t-il pas dans les éléments ici présentés de quoi être alarmé ? Chacun en jugera pour lui-même.

QUE FAIRE ?

Alors, que faut-il faire ? Deux choses, je crois. D'abord, ne pas se résigner. Il n'y a là aucun inéluctable. En tant que parents, nous avons le choix et rien ne nous oblige à livrer nos enfants à la terrible puissance corrosive de tous ces outils numériques récréatifs. Certes, résister n'est pas facile, mais c'est toujours possible ; beaucoup le font, notamment dans les milieux favorisés. J'entends bien sûr la célèbre fable du paria social, ce pauvre martyr qui, parce qu'il est privé d'accès aux réseaux sociaux, aux jeux en ligne et aux bienfaits d'une « culture numérique commune », se trouverait irrévocablement isolé et rejeté par ses pairs. D'ailleurs, à l'heure de négocier l'achat d'un smartphone, d'une tablette ou d'une console de jeux, enfants et ados ont très bien compris tout le profit qu'ils pouvaient tirer de ce genre de discours. Mais, en pratique, le boniment ne tient pas. À ce jour, aucune étude n'indique que la privation d'écrans à usage

récréatif pourrait conduire à l'isolement social ou à quelque trouble émotionnel que ce soit ! Par contre, un grand nombre de recherches soulignent l'impact lourdement préjudiciable de ces outils sur les symptômes dépressifs et anxieux de nos enfants. Autrement dit, la présence estropie quand l'absence ne nuit pas. Entre ces deux options, le choix semble donc clair ; d'autant plus clair au demeurant qu'il ne s'agit pas ici d'interdire tout accès numérique, mais de s'assurer que les temps d'usage sont maintenus sous le seuil de nocivité.

Une fois rejetés les discours d'impuissance, l'action éducative peut reprendre ses droits. Il va alors s'agir, pour les parents, de mettre en place des règles précises de consommation. Sur la base des éléments développés tout au long de l'ouvrage, on peut en retenir sept, essentielles. Sept règles que chacun, évidemment, pourra adapter aux caractéristiques de ses enfants et du contexte familial.

SEPT RÈGLES ESSENTIELLES

AVANT 6 ANS • Pas d'écrans. Pour bien grandir, le jeune enfant n'a pas besoin d'écrans. Il a besoin qu'on lui parle, qu'on lui lise des histoires, qu'on lui offre des livres. Il a besoin de s'ennuyer, de jouer, de faire des puzzles, de construire des maisons en Lego, de courir, de sauter, de chanter. Il a besoin de faire des dessins, du sport, de la musique, etc. Toutes ces activités (et bien d'autres, similaires) construisent son cerveau bien plus sûrement et efficacement que n'importe quel écran récréatif. C'est d'autant plus vrai que l'absence d'exposition numérique durant les premières années de la vie n'a aucun impact négatif à court ou long terme. Autrement dit, l'enfant ne deviendra pas un handicapé du digital parce qu'il n'a pas été exposé aux écrans durant les six premières années de sa vie. Bien au contraire.

APRÈS 6 ANS • Pas plus de trente minutes à une heure par jour (tout compris !). C'est dans ce point, sans doute, que réside « la » bonne nouvelle du présent texte ! À dose modeste, les écrans ne nuisent pas (sous réserve évidemment que les contenus soient adaptés). En particulier, lorsque la consommation quotidienne reste inférieure à 30 minutes, ils ne

paraissent pas avoir d'effets négatifs détectables. Entre 30 minutes et une heure, des détriments émergent, mais ils semblent assez faibles pour être tolérables. Partant de ces données, une approche prudente pourrait viser une gradation par âge : maximum 30 minutes jusqu'à 12 ans et 60 minutes au-delà. À l'intention des parents, rappelons que la quasi-totalité des supports numériques (tablettes, smartphones, consoles de jeux, ordinateurs, télévision, box internet, etc.) proposent aujourd'hui, sous forme d'options ou d'applications téléchargeables, des systèmes utiles et efficaces de contrôle temporel. Une fois atteinte la limite quotidienne prédéfinie, l'appareil se bloque.

• **Pas dans la chambre.** Les écrans dans la chambre ont un impact spécifiquement défavorable. Ils augmentent les temps d'usage (en particulier au détriment du sommeil) et favorisent l'accès à des contenus inadaptés. La chambre devrait être un sanctuaire, libre de toute présence numérique. Et, pour répondre à une objection fréquemment entendue, il existe des réveils performants dès 2 ou 3 euros... Pas besoin de smartphones (ceux-ci peuvent très bien dormir dans la corbeille du salon).

• **Pas de contenus inadaptés.** Que ce soit sous forme de clips, de films, de séries, de jeux vidéo, etc., les contenus à caractères violents, sexuels, tabagiques, alcooliques, etc., ont un effet profond sur la façon dont les enfants et les adolescents perçoivent le monde. A minima, il est important de respecter les signalétiques d'âges (en gardant alors à l'esprit l'impressionnante permissivité du système de classification français par rapport à ce que l'on peut observer, par exemple, dans les pays anglo-saxons ; notamment pour les films et séries). Là encore, des applications permettent assez facilement, pour quasiment tous les supports numériques, de bloquer l'accès aux contenus inadaptés. Bien sûr, il y a les expositions tierces, via le smartphone, l'ordinateur ou la tablette du copain. Celles-ci sont incontrôlables. Il est essentiel d'en parler avec ses enfants (ados compris !). Ce n'est pas parfait, mais c'est malheureusement la seule option possible... au moins tant que la puissance publique ne daignera pas réguler sérieusement l'accès des mineurs aux contenus hyperviolents, pornographiques, racistes et autres.

• **Pas le matin avant l'école.** Les contenus « excitants », notamment, épuisent durablement

les capacités intellectuelles de l'enfant. Le matin, laissez ce dernier rêver, s'ennuyer et petit-déjeuner dans un environnement serein ; écoutez-le, parlez-lui, etc. Son rendement scolaire s'en trouvera grandement amélioré.

• **Pas le soir avant de dormir.** Les écrans « du soir » affectent fortement la durée (on se couche plus tard) et la qualité (on dort moins bien) du sommeil. Les contenus « excitants » sont, là encore, particulièrement délétères. Débranchez tout au moins 1 h 30 avant l'instant prévu du coucher.

• **Une chose à la fois.** Dernier point, mais il est d'importance. Les écrans doivent être utilisés seuls (un à la fois). Ils doivent rester hors de portée pendant les repas, les devoirs et les discussions familiales. Plus le cerveau en développement est soumis au multitasking, plus il devient perméable à la distraction. En outre, plus il fait de choses à la fois, moins il est performant, moins bien il apprend et moins bien il mémorise. Ultime démonstration, s'il en fallait une, que notre cerveau n'est vraiment pas fait pour les pratiques de la nouvelle modernité numérique.

MOINS D'ÉCRANS, C'EST PLUS DE VIE

Ces règles, certes contraignantes, n'ont rien d'une vaine lubie. Elles sont redoutablement efficaces, comme nous l'avons vu. Quant aux heures reprises à l'hégémonie des écrans, il faut les rendre à la vie. Ce n'est ni simple, ni immédiat car c'est toute l'écologie familiale qu'il faut alors réorganiser. Mais si la volonté tient, les enfants s'adaptent ; et le temps « vide », enfin, peut se remplir d'activités nouvelles : parler, échanger, dormir, faire du sport, jouer d'un instrument de musique, dessiner, peindre, sculpter, danser, chanter, prendre des cours de théâtre et, bien sûr, lire. Et si

vraiment le livre paraît trop inhospitalier, n'hésitez pas à regarder du côté des bandes dessinées. Certaines ont une richesse créative et langagière stupéfiante.

Au final, si tout cela paraît difficile, si vos enfants tempêtent et enfoncent en vous le fer rouge de la culpabilité, n'oubliez pas une chose : lorsqu'ils seront grands, ils vous remercieront d'avoir offert à leur existence la fertilité libératrice du sport, de la pensée et de la culture, plutôt que la stérilité pernicieuse des écrans.

ILS NOUS BOUFFENT: UN GUIDE TRÈS PRATIQUE ET SPIRITUEL POUR SE LIBÉRER DES ÉCRANS.

Père Jean-Baptiste Bienvenu, 2021

INTRODUCTION

Nous vivons dans le monde des écrans, tout au long de nos journées, presque à chaque instant, au point qu'à l'enthousiasme triomphal du début du millénaire a succédé une inquiétude diffuse : comment articuler paisiblement virtuel et réel ? Comment sortir la tête des écrans ? Comment mettre en œuvre notre aspiration à la déconnexion ? Comment aider aussi les jeunes de la génération digital native à se construire ?

L'année du Covid n'a fait que renforcer cette tendance, ces questionnements : nous sommes plongés dans le télétravail depuis notre domicile. Nous enchaînons les visio et les « conf-call » le jour, pour nos activités professionnelles, et parfois de nouveau le soir, pour nos activités associatives. Plus que jamais après cette année, la détente elle-même se concentre sur les écrans que nous avons à la maison : privés de cinéma, de théâtre ou de concert, nous avons augmenté notre fréquentation de Netflix et des autres plateformes de streaming qui nous promettent monts et merveilles.

Dans les revues qui traînent dans la salle d'attente chez le dentiste, on lit partout des invitations séduisantes à vivre en « déconnectés ». Déjà avant le Covid, Ariana Huffington, la fondatrice du site d'actualité *The Huffington Post*, écrivait dans une interview au Figaro Madame du 3 janvier 2020 : « Nous ne sommes

pas des machines, nous devons débrancher. Si quand les gens rentrent du bureau, ils passent deux heures à jouer sur leur téléphone ou à faire défiler Instagram, c'est fichu. » Or, reconnaissons-le, quel temps ne passons-nous pas à scroller nos réseaux sociaux et à faire défiler devant nos yeux fatigués des informations de qualité somme toute assez médiocre ! La confusion entre détente et avachissement sur nos écrans nous guette, et nous nous retrouvons, parfois tard le soir, avec ce goût amer de n'avoir rien fait pendant plusieurs heures, avec la sensation d'être surexcités plutôt que ressourcés.

Si nous sommes conscients du problème, force est de constater notre difficulté à mettre concrètement en œuvre la transformation à laquelle nous aspirons. Les grandes généralités et les beaux idéaux ont du mal à s'incarner dans le réel. Il ne suffit pas d'invoquer le droit à la déconnexion pour réussir à le vivre, ni de proférer un nouvel impératif collectif pour trouver les moyens de le réaliser. La question qui nous anime est donc essentiellement pratique, elle se situe au niveau de la manière : comment faire pour bien vivre avec les écrans ? Comment les utiliser en hommes libres ? Comment arriver à ce qu'ils nous servent, alors qu'ils nous bouffent ?

DANS LA FAMILLE ÉCRANS, JE DEMANDE LES PARENTS !

En famille aussi, tout le monde est concerné, même si les usages varient avec l'âge. Si les ados sont dévorés par leur consommation des réseaux sociaux, les adultes se soumettent à la dictature de l'actualité, en lisant minute après minute les notifications des journaux et de Twitter. Il y a aussi WhatsApp, Netflix et toutes les plateformes de streaming, ainsi que l'empire de tous les petits jeux de détente qui vident le cerveau : Candy Crush et les autres.

Du coup, il y a un nouveau classique en confession : « Mon Père, je passe trop de temps sur les écrans. » Je pense à la jeune mère de famille, bien occupée à la maison par ses deux enfants en bas âge. Quand elle peut

enfin souffler parce que ses deux petits font enfin la sieste, la voilà qui s'affale à bon droit sur le canapé, et qui passe tout son temps de repos à faire défiler Instagram ou à chatter sur les groupes de copines. Je pense à ce père de plusieurs ados qui, rentrant le soir après une grosse journée de travail, ne trouve pas l'énergie nécessaire pour parler avec ses grands ou dialoguer avec son épouse, et qui s'enferme dans la bulle de son téléphone pour un petit jeu d'arcade ou pour continuer de traiter des mails en retard.

Dans la paroisse où je suis, beaucoup de parents vivent constamment dans leur téléphone et sur les réseaux, sans avoir conscience des

enjeux que ces instruments posent à l'équilibre de leur famille. Je me souviens d'une joute verbale assez impressionnante de parents qui pestaient contre notre décision de partir au Mont-Saint-Michel sans que leurs enfants de quatrième puissent emmener leur téléphone.

L'inquiétude de ne pas avoir de nouvelles en direct était sincère. Même pour deux jours, ils ne réussissaient pas à imaginer leur famille sans ce lien permanent de contrôle et de sécurisation entre tous ses membres.

LA CIVILISATION DU POISSON ROUGE

Bruno Patino, 2019

CHAPITRE 1 9 SECONDES

Il s'agit de réveiller l'auditoire.

Sur l'estrade, l'homme est confiant, fier de sa trouvaille. Derrière lui, un écran. Sur cet écran, immense, un magnifique poisson rouge, l'œil rivé à son bocal. Pour tout texte, un point d'interrogation. L'image, comme toujours depuis qu'Instagram a modifié notre regard, est saturée par les filtres, et l'œil rond du poisson procure sur l'assistance un effet hypnotique.

L'homme qui fait la présentation a tout du hipster cool mais chic : chemise blanche slim sortie sur la taille, pantalon serré à la coupe parfaite, chaussures de sport pastel, barbe de trois jours, cheveux savamment désordonnés, lunettes de prix, anglais à l'accent international, élocution rapide, micro-casque léger, la trentaine sportive. Il porte tous les signes extérieurs de la réussite mondiale, de la pression supportée, et du confort matériel associé à la vive intelligence. Il est sûr de lui. C'est normal, c'est un Googler, un employé de Google. Avec beaucoup d'autres, il est venu de Mountain View, le siège de l'entreprise la plus puissante du monde, pour porter la bonne parole du géant numérique devant un groupe d'Européens travaillant dans différents médias. C'est la méthode Google, organiser, plusieurs fois par an sur tous les continents, des « rencontres » avec des professionnels. Ces moments permettent à la firme de faire connaître ses outils, ses techniques, ses recherches. Ils se ressemblent tous, qu'ils aient lieu à Paris, Londres, Berlin, Madrid, Rome ou Stockholm.

On y promeut l'esprit de « partenariat » entre le géant californien et ceux dont il régente désormais la vie numérique. Il y a tant de choses à faire, tant d'intelligence à partager, à l'américaine, entre professionnels de bonne volonté soucieux de construire un monde où l'information est partagée de plus en plus vite et de plus en plus précisément « pour le bénéfice du plus grand nombre ». Tel est, néanmoins, l'esprit revendiqué, que renforcent de petits cadeaux et la mise à disposition d'une quantité illimitée de nourriture à chaque pause. Bien sûr, l'effet produit est inverse : à chaque réunion, l'écart entre Google et ses interlocuteurs, inexorablement, se creuse. Si, il y a quelques années, la différence de puissance semblait vertigineuse, elle n'est aujourd'hui simplement plus mesurable. Google n'est plus de notre monde. Ou, plus exactement, il a construit un monde qui, chaque jour, est un peu moins le nôtre.

La salle attend la révélation de l'homme de la firme. Manifestement, cela a demandé de l'imagination, du temps, et, bien sûr, la formidable puissance de calcul informatique requise par l'intelligence artificielle. Derrière ce mot magique, il n'y a que des données et des formules mathématiques qui permettent, petit à petit, à une machine d'apprendre à reconnaître, à analyser, à trouver des explications. Mais, pour que cela fonctionne, il faut des milliards et des milliards de données, intelligemment agencées par des milliers d'ingénieurs.

L'homme parle du poisson rouge sur l'écran géant. De cet animal stupide, qui tourne sans fin dans son bocal. Les humains l'ont mis là, et se rassurent comme ils peuvent : la mémoire de l'animal est si peu développée, son attention si réduite, qu'il découvre un monde nouveau à chaque tour de bocal. La mémoire de poisson rouge, loin d'être une malédiction, est, pour lui, une grâce, qui transforme la répétition en nouveauté et la petitesse d'une prison en l'infini d'un monde. Cette fameuse « mémoire du poisson rouge » est-elle une légende ? Beaucoup d'entre nous ne se sont jamais posé la question, simplement heureux d'avoir une expression à utiliser lorsque nous voulons nous excuser d'un moment d'inattention.

Mais Google ne connaît pas de limite à l'extension du domaine de son calcul numérique. Et, l'homme, donc, annonce que son entreprise a réussi à calculer le temps d'attention réel du poisson. Le fameux attention span. Et celui-ci est effectivement dérisoire. L'animal est incapable de fixer son attention au-delà d'un délai de 8 secondes. Après ces 8 petites secondes, il passe à autre chose et remet à zéro son univers mental.

Reste que l'homme n'en a pas fini de ses annonces. Les ordinateurs de Google ont également réussi à estimer le temps d'attention de la génération des Millennials. Ceux qui sont nés avec la connexion permanente et ont grandi avec un écran tactile au bout des doigts. Ceux qui, comme nous, ne peuvent s'empêcher de sentir une vibration au fond de leur poche ; ceux qui, dans les transports en commun, avancent l'œil rivé sur le smartphone, concentrés dans l'espace-temps de leur écran. Le temps d'attention, la capacité de concentration de cette génération, annonce l'homme, est de 9 secondes. Au-delà, son cerveau, notre cerveau, décroche. Il lui faut un nouveau stimulus, un nouveau signal, une nouvelle alerte, une autre recommandation. Dès la dixième seconde. Soit à peine une seconde de plus que le poisson rouge.

Pour Google, ces 9 secondes représentent un défi à la mesure de l'entreprise californienne : comment faire pour continuer à capter les regards d'une génération « distraite de la distraction par la distraction », pour reprendre les mots de T.S. Eliot. Quels outils, quelles formules mathématiques, quelles propositions

construire pour nourrir, en permanence, l'esprit d'utilisateurs qui passent à autre chose avant même d'avoir commencé à faire quelque chose. Google ne s'affole pas : la firme californienne sait parfaitement répondre à cette évolution, dont elle est en partie responsable. Grâce à nos données personnelles, elle saura nous fournir notre dose avant que le manque ne se fasse sentir.

Nos rêves numériques se brisent sur cette durée dérisoire. L'infini nous était promis. Il était entendu que le cyberspace ne connaîtrait de limite que celle du génie humain. Au lieu de quoi, nous sommes devenus des poissons rouges, enfermés dans le bocal de nos écrans, soumis au manège de nos alertes et de nos messages instantanés. Notre esprit tourne sur lui-même, de tweets en vidéos YouTube, de snaps en mails, de lives en pushes, d'applications en newsfeeds, de messages outranciers poussés par un robot aux images filtrées par les algorithmes, d'informations manifestement fausses en buzz affligeants. Tel le poisson, nous pensons découvrir un univers à chaque moment, sans nous rendre compte de l'inférieure répétition dans laquelle nous enferment les interfaces numériques auxquelles nous avons confié notre ressource la plus précieuse : notre temps.

Ces 9 secondes sont le sujet de ce livre.

Une étude du *Journal of Social and Clinical Psychology* évalue à 30 minutes le temps maximum d'exposition aux réseaux sociaux et aux écrans d'Internet au-delà duquel apparaît une menace pour la santé mentale. D'après cette étude, mon cas est désespéré, tant ma pratique quotidienne est celle d'une dépendance aux signaux qui encombrant l'écran de mon téléphone. Mais je ne suis pas le seul. Nous vivons dans le monde des drogués de la connexion stroboscopique.

Pour ceux qui ont cru à l'utopie numérique, dont je fais partie, le temps des regrets est arrivé. Ainsi de Tim Berners-Lee, « l'inventeur » du Web, qui essaie désormais de créer un contre-Internet pour annihiler sa création première. L'utopie, pourtant, était belle : elle rassemblait les adeptes de Teilhard de Chardin comme les libertaires californiens sous acide.

Cette évolution n'était pas écrite. Les nouveaux empires ont construit un modèle de servitude numérique volontaire, sans y prendre

garde, sans l'avoir prévu, mais avec une détermination implacable. Au cœur du réacteur, nul déterminisme technologique, mais un projet économique, qui traduit la mutation d'un nouveau capitalisme. Au cœur du réacteur, l'économie de l'attention.

Le nouveau capitalisme numérique est un produit et un producteur de l'accélération générale. Il tente d'augmenter la productivité du temps pour en extraire encore plus de valeur. Après avoir réduit l'espace, il s'agit d'étendre le temps tout en le comprimant, et de créer un instantané infini. L'accélération a remplacé l'habitude par l'attention, et la satisfaction par l'addiction. Et les algorithmes sont les machines-outils de cette économie.

L'économie de l'attention détruit, peu à peu, tous nos repères. Notre rapport aux médias, à l'espace public, au savoir, à la vérité, à l'information, rien ne lui échappe.

Le dérèglement de l'information, les « fausses nouvelles », l'hystérisation de la conversation publique et la suspicion généralisée ne sont pas le produit d'un déterminisme technologique. Pas plus qu'ils ne résultent d'une perte de repères culturels des communautés humaines. L'effondrement de l'information est la conséquence première du régime économique choisi par les géants de l'Internet.

Le marché de l'attention forge la société de toutes les fatigues, informationnelles, démocratiques. Il fait s'éteindre les lumières philosophiques au profit des signaux numériques.

Mais c'est un ordre économique, et comme tout ordre, il peut être combattu et amendé. Il n'est consubstantiel ni à la société numérique, ni au développement de l'économie des données. Le temps du combat est arrivé, non pas pour rejeter la civilisation numérique, mais pour la transformer dans sa nature et retrouver l'idéal humaniste qui motivait les premiers utopistes de l'éclosion du numérique.

CONCLUSION

LA LISTE DES QUATRE ORDONNANCES

Une nouvelle sagesse, un nouvel apprentissage de la liberté se profile. La fracture numérique existe encore, bien sûr. L'inégalité qui vient est tout autre, cependant : il s'agira d'avoir non plus accès à la connexion, mais à la déconnexion. Accès non pas à la musique, mais au silence, non à la conversation, mais à la méditation, non à l'information immédiate, mais à la réflexion déployée. Les séminaires de désintoxication technologique se multiplient. Les retraites spirituelles dans les monastères ont changé de nature : il fallait échapper au monde pour trouver Dieu, il faut désormais échapper aux stimuli électroniques pour, simplement, se retrouver. Être coupé des réseaux pour, enfin, être à nouveau au monde. Mais l'enjeu n'est pas de disparaître, ni de refuser les extraordinaires potentialités de la société numérique. Il nous faut simplement comprendre que la liberté s'exerce dans la maîtrise. Et que cette maîtrise nécessite moins une ascèse qu'une simple modération. Des règles personnelles simples à édicter et difficiles à mettre en application, et des fonctionnalités difficiles à imposer et faciles à utiliser.

Sanctuariser

Paul Valéry annonçait un futur où, pour être libre, il faudrait construire des cloîtres isolés où les ondes n'entreraient pas, pour y mépriser les effets de masse, de nouveauté et de crédulité. La prophétie de l'écrivain est devenue une nécessité de civilisation. L'établissement de zones hors connexion à l'image des zones non-fumeurs relève de la santé publique. Les écoles, lieux de savoir, de prière, de débats, de réunions : recevoir, célébrer, transmettre, pour reprendre la célèbre trilogie d'Emmanuel Levinas, se fait en coupant la dépendance numérique. Ce que les entrepreneurs de la Silicon Valley, qui placent leurs enfants dans des établissements tech free (sans technologie), ont parfaitement compris.

J'imagine sans difficulté un grand nombre de lieux hors connexion, où un simple panneau indiquera qu'il n'est pas possible de laisser les sollicitations interrompre ce que nous vivons ensemble. Une simple règle de politesse, un apprentissage en famille pour déposer l'outil avant les repas et moments partagés. Après tout, l'écran du portable est l'écran de l'intime : il n'est pas anormal de ne pas l'imposer à ceux qui nous entourent. La limitation du portable à l'école devient une réalité. L'Université de

Stanford, qui a fait naître le numérique, les plates-formes et la société connectée, impose désormais l'absence de portables en cours, et de plus en plus, l'absence d'ordinateurs.

L'enjeu est de faire en sorte que cela devienne technologiquement aisé à faire, car intégré au fonctionnement des réseaux eux-mêmes. Même quand cela va à l'encontre de leur intérêt économique immédiat : Facebook a dû reconnaître, en 2018, que l'application continuait à « siphonner » des données de ses utilisateurs, quand bien même ceux-ci étaient déconnectés. Mais dans ce domaine encore, le poids des utilisateurs peut être déterminant.

Préserver

Ce qui est vrai pour l'espace l'est également pour le temps. Que l'on parle de pause ou, à l'instar des Anglo-Saxons, de la possibilité de « take a break », la reconquête de nos existences passe par notre capacité à définir des moments sans connexion, et surtout sans interaction sociale numérique. Les nuits, bien sûr, les moments d'intimité personnelle, familiale ou amicale, sans doute.

J'ai le souvenir d'un séminaire professionnel où il avait été demandé à chaque participant de déposer son portable dans un panier préalablement à la réunion. Scène banale, que vivent des milliers de gens chaque jour, mais épisode « difficile » : chacun, moi le premier, avait essayé de trouver une bonne raison de se soustraire à l'exercice. Installer ce genre de panier, de pochettes qui laissent seulement passer les appels téléphoniques en empêchant la connexion devra pourtant, à l'avenir, se banaliser. Est-ce rêver que d'imaginer des fonctionnalités simples, rajoutées à nos portables, qui en plus du mode « avion », proposeraient des modes « détox » permettant de ne plus être sollicité par des alertes pendant un moment ?

Imaginer des moments de vacances, définis comme plusieurs jours sans connexion sociale, ne relève pas de la naïveté. Affirmer que les enfants et adolescents ont aussi besoin de ce genre de pauses, et sans doute beaucoup plus que les autres, ne relève pas de la chimère.

Il faudra bien que les réseaux sociaux se résolvent à intégrer à leur interface la capacité de les « quitter » pendant quelques jours ou quelques semaines. Ces pauses et vacances, deux jours par semaine, par exemple, et

deux mois par an, pourraient être encouragées par l'interface elle-même : « Bonjour, il nous semble que vous avez été très présent sur Facebook ces derniers jours. Et si nous cessions d'interagir pendant quelques jours ? Êtes-vous d'accord ? Laissez-moi prévenir vos amis. » Un contraste saisissant avec ce qui se passe aujourd'hui quand l'utilisateur baisse, ne serait-ce qu'un peu, son niveau d'utilisation sur les plates-formes. Il est alors bombardé de messages comminatoires (Que se passe-t-il ?), de rappels à l'ordre inquiets (Savez-vous tout ce que vous êtes en train de rater chez vos amis ?), de menaces d'effacement technique (Vous risquez de perdre vos préférences), alors même que les données individuelles continuent d'être stockées, utilisées, et actualisées.

Expliquer

Les réseaux sociaux, qui sont entrés à l'école, pourraient en sortir pour être remplacés par l'apprentissage de leur bonne utilisation et de la façon de se préserver de leurs effets néfastes, des mécanismes d'addiction, des moyens de lutter contre et des logiques de viralité. Exposer le continuum entre ce qui se passe en ligne et ce qui se passe dans ce que l'on appelle « la vie réelle » permet de faire comprendre que ce qui semble virtuel (plaisanterie, harcèlement, etc.) ne le reste pas longtemps.

Ralentir

La reconquête du temps, de moments de silence sans interruptions et stimuli électroniques de l'espace permet d'amorcer un cercle vertueux. Les initiatives telles que SOL (Si On Lisait), qui promeuvent une demi-heure quotidienne de lecture obligatoire à l'école, ont vocation à sortir de leur nature d'expérimentation pour devenir des outils collectifs. Notre modèle de société est structurellement tourné vers l'accélération, et toute mesure de ralentissement, dans quelque domaine que ce soit, l'information, les médias, les conversations, en réseau ou non, la consommation même, est une mesure de résistance. C'est aussi une mesure de libération.



RÉSEAUX SOCIAUX

SOUS LES ÉCRANS, L'ESCLAVAGE ?

Le 6 février dernier, l'Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation numérique (OPEN) a publié un rapport sur les comportements des parents sur les réseaux sociaux. Ce rapport indique que plus d'un parent sur deux y aurait partagé du contenu sur ses enfants, et met également en lumière le nouveau phénomène des parents-influenceurs, monétisant les publications familiales. Des chiffres révélateurs d'une véritable explosion des nouvelles applications, en grande partie due à une généralisation de l'utilisation des *smartphones*. Cette économie des nouveaux modes de communication est aujourd'hui le quotidien de millions d'utilisateurs. Une juriste alerte les parents mis au défi d'éduquer, dès le plus jeune

âge, à la bonne utilisation de ces nouveaux outils, face aux risques réels des écrans malgré la virtualité des échanges.

Quels sont les risques d'une exposition trop soutenue aux écrans ? Une orthophoniste témoigne de son expérience en cabinet avec ses patients et leurs difficultés : motricité, apprentissage du langage, capacité de concentration...

Cette nouvelle vie dans le monde virtuel peut aussi nous interroger sur notre rapport au temps consacré à Dieu et aux autres, mais également sur l'évangélisation numérique. Le père Max Huot de Longchamp nous rappelle le besoin de rester uni au Christ pour un meilleur usage des nouveaux médias. ◆



AVEC :

**PÈRE MAX HUOT
DE LONGCHAMP
MARIE DES ROCHES
OLIVIA SARTON
MAITENA URBISTONDOY**

RÉSEAUX SOCIAUX : COMMERCIALISER LA DÉPENDANCE

Comprendre et exposer les modes de fonctionnement des réseaux sociaux s'avère désormais indispensable. En effet, au bout de quelques décennies, leurs effets nocifs sont avérés et leur séduction disproportionnée et calculée met en danger les cerveaux et la pensée en général. Décryptage.

MAITENA URBISTONDOY

Un outil technique est *a priori* neutre moralement, mais lorsque l'intention de celui-ci a pour objectif d'affaiblir la volonté et de rendre dépendant pour permettre sa croissance, alors sa moralité peut être interrogée. Cette envie irrésistible d'être actif en permanence sur les réseaux sociaux a d'ailleurs donné naissance à un syndrome très moderne, le « FOMO », c'est-à-dire « *fear of missing out* », signifiant « peur de rater », qui se manifeste par la peur permanente de manquer une nouvelle importante ou bien une occasion d'interagir socialement. Il est donc facile de comprendre que pour un public vulnérable par la jeunesse de son esprit ou bien fragilisé par un environnement social individualiste, l'exploitation du manque affectif peut devenir coupable.

UNE RÉVOLUTION

L'usage d'Internet a révolutionné les modes de vies, présentant de nombreux avantages, simplifiant de nombreuses démarches pratiques en termes de temps et d'efficacité. Dans cette grande révolution technique, une petite est survenue affectant le quotidien de plusieurs millions d'utilisateurs : le développement du téléphone portable.

Doté comme les ordinateurs d'un système d'exploitation et permettant



Chaque utilisateur devient peu à peu dépendant de son *smartphone* et d'Internet.

l'installation d'applications, cet outil ne permet plus seulement de téléphoner mais bien d'être connecté en permanence, presque partout dans le monde. La première commercialisation des *Iphone*, seulement trois ans après la création du réseau social Facebook (2004), qui avait connu un succès mondial sans précédent, a permis une véritable explosion d'une nouvelle utilisation d'Internet.

La consultation d'une page Internet, d'un message ou d'une nouvelle nécessitait de s'asseoir derrière son ordinateur, limitant ainsi nécessairement les conditions d'utilisation. Et alors que nous étions actifs derrière nos écrans, qu'un esprit avisé et éduqué à son usage pouvait rester maître de ce qu'il allait consulter, les applications

ont la particularité de proposer sans cesse du contenu, non pas à la demande de leur utilisateur, mais en se basant sur son comportement. Les algorithmes développés par les entreprises comme Google, YouTube et Meta permettent d'enregistrer l'ensemble de ses activités sur leurs plateformes, de repérer les préférences et de proposer

ainsi de nouvelles publications en fonction des goûts de l'utilisateur. Leur objectif est de faire rester le plus longtemps possible, revenir le plus souvent et ne jamais s'en séparer trop longtemps. Pour quelles raisons ? Au milieu de toutes ces propositions, des annonces publicitaires se glissent et sont la source de revenus de ces groupes. Depuis quelques années, une expression circule sur Internet mettant en garde le public : « si c'est gratuit, c'est vous le produit ». Ou plutôt, c'est votre attention. Un produit plutôt rentable car même si certains se félicitent de la récente chute économique de Meta, l'entreprise aura enregistré encore 6,7 milliards de dollars en bénéfice net en 2022. Un marché particulièrement lucratif, dont les effets néfastes n'étaient dénoncés qu'à demi-mot et de façon dérisoire compte tenu de sa réelle nature et de ses conséquences. >>>

>>> Seulement, la presse traditionnelle s'est vu dépasser par le développement de réseaux comme Twitter. Comme un retour de bâton, la doxa mondialiste s'est retrouvée confrontée à de fortes mobilisations de résistances idéologiques comme lors de l'élection de Donald Trump, mais également pendant la période de confinement.

Ce retournement de situation inquiète les partisans de la démocratie à tel point qu'en septembre 2020, Netflix sort un documentaire, « *The Social Dilemma* », donnant la parole à d'anciens employés qui révèlent enfin les travers de cette industrie. Ils détaillent avec précision, car ils y ont participé, comment les algorithmes exploitent une excellente connaissance de la psychologie humaine pour affaiblir la volonté des personnes exposées.

”
**Depuis dix ans,
 le temps de
 présence nécessaire
 pour « exister »
 a augmenté de façon
 exponentielle.**

Partant du besoin naturel d'appartenance à un groupe social, de reconnaissance des pairs permettant de construire une solide estime de soi, les techniciens ont créé la possibilité de l'obtenir dans la sphère virtuelle. La satisfaction de ce besoin se manifeste concrètement sur les supports par l'apparition d'une notification. Cette dernière procure alors du plaisir au destinataire, qui secrète ainsi une dose de dopamine. Les développeurs, se basant sur ce système naturel d'hormone du plaisir qui renforce la motivation du sujet, expliquent le cynisme de cette simple notification : elle est suffisamment manifestée pour intéresser mais il faut se connecter sur le réseau pour pouvoir réellement en prendre connaissance. Le cercle vicieux devient alors



Annihilation du raisonnement,
 règne de l'émotion...

possible car lorsque vous parvenez à vous détacher, vous y êtes immédiatement ramené.

Chaque utilisateur cherche ainsi à obtenir un certain statut social numérique en échange d'un temps d'attention passif mis à disposition pour les espaces publicitaires. Seulement, pour y parvenir, l'engagement des participants doit être permanent et, depuis dix ans, le temps de présence nécessaire pour « exister » a augmenté de façon exponentielle. La différence avec les publicités dans les médias traditionnels réside dans la précision du ciblage. Il n'est plus pensé sur des tranches horaires, ou sur l'ensemble du lectorat d'une revue mais bien individuellement calculé et ajusté.

PLUS QUE DES SLOGANS

Une fois la volonté soumise au rythme de ces applications, l'intelligence se plie à un rapport au réel simpliste, où les réflexions argumentées, nuancées sont remplacées par des slogans. Le débat sur ces plateformes n'est alors dirigé que par l'émotion, annihilant toute forme de raisonnement. Un outil de résistance culturelle qui présente rapidement ses limites, si l'objectif est d'élever et former les esprits. Cette altération de la volonté détruit aussi progressivement toute maîtrise de soi face à l'écran, exacerbant ainsi tous les défauts et favorisant tous les vices. Les nombreux cas de « cyberharcèlement » chez les adolescents, comme les problèmes d'addiction à

la pornographie ne sont donc pas des effets secondaires périphériques de ces applications, mais bien la conséquence logique d'une technologie qui instrumentalise, monétise les passions humaines.

Pie XII prévenait d'ailleurs déjà en 1957 des écueils possibles de ces nouveaux moyens de communication : « *Ces moyens techniques – qui sont, peut-on dire, à portée de la main de chacun – exercent sur l'homme un pouvoir extraordinaire, conduisant aussi bien dans le royaume de la lumière, de la noblesse, de la beauté, que dans le domaine des ténèbres et de la dépravation, à la merci d'instincts effrénés selon que le spectacle propose aux sens des objets honnêtes ou malsains.*

De même que dans le développement des techniques industrielles du siècle dernier on n'a pas toujours su éviter l'asservissement de l'homme à la machine qui était destinée à le servir, ainsi aujourd'hui encore si le développement des techniques de diffusion n'est pas soumis au joug suave de la loi du Christ, il risque d'être la cause de maux infinis, d'autant plus graves qu'il s'agit d'asservir non seulement les forces matérielles mais aussi les forces spirituelles, privant les découvertes de l'homme des grands avantages qui en étaient le but providentiel. » (encyclique *Miranda Prorsus* sur le cinéma, la radio et la télévision) ◆

Retrouver Dieu dans le temps présent

ENTRETIEN AVEC LE PÈRE MAX HUOT DE LONGCHAMP

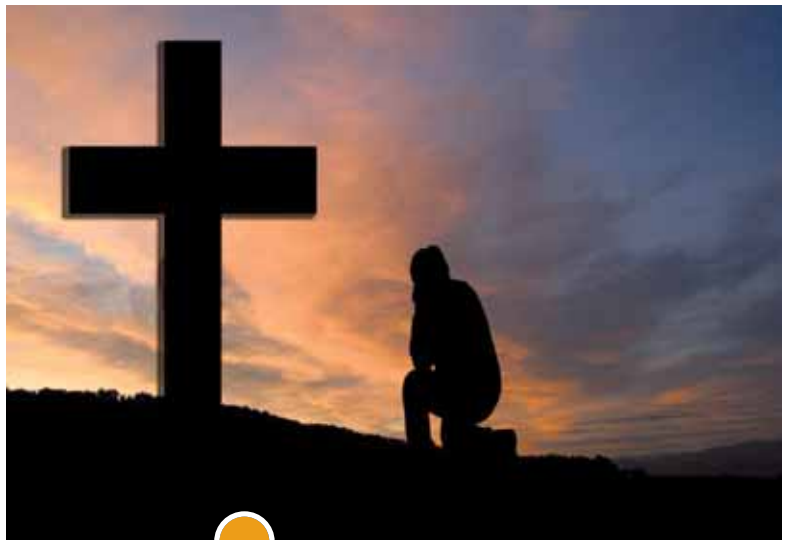
Modérateur du Centre Saint-Jean-de-la-Croix

Auteur de nombreux ouvrages de spiritualité à destination des laïcs, prêtre de la société Saint-Jean-de-la-Croix et docteur en théologie, le père Huot de Longchamp prend du recul pour formuler un jugement sur les réseaux sociaux : sont mis en perspective le temps donné à Dieu, la vie intérieure, la rencontre avec l'autre et l'évangélisation... Explications.

I « On ne comprend absolument rien à la civilisation moderne si l'on n'admet pas tout d'abord qu'elle est une conspiration universelle contre toute espèce de vie intérieure. » Bernanos a écrit cette phrase en 1947, vous paraît-elle toujours d'actualité ? Qu'est-ce qui, d'après vous, menace cette vie intérieure aujourd'hui ?

Bernanos vivait dans cette lucidité intérieure qui caractérise les grands mystiques, et tous les mystiques assurent que le monde ne peut pas comprendre ce qu'ils expérimentent comme l'évidence du réel. Le réel, c'est Dieu, « *lui qui est l'être de toute chose et sans lequel rien n'est rien* », nous dit saint Bernard, si bien que Dieu entre en nous par le fond de notre être, là où nous naissons à nous-mêmes dans la conscience d'être quelqu'un. C'est dire que toute vie intérieure suppose le recueillement, l'accueil de nous-mêmes qui est en même temps accueil de Dieu : « *que je me connaisse, et je te connaîtrai* », dirait saint Augustin. Il est vrai que le vacarme, la vitesse, la gesticulation qui caractérisent notre siècle s'opposent massivement au recueillement.

Aux siècles de Chrétienté, tout renvoyait à notre vie « *cachée en Dieu avec le Christ* » (Col 3, 3), si bien que vous ne trouverez pas de frontière nette dans la règle de saint Benoît entre les temps d'oraison et les temps de travail, et que le cultivateur labourait en semaine en sachant que le fruit de la terre deviendrait pain de vie éternelle le dimanche. Le matérialisme postchrétien ne s'oppose pas tant à l'expérience mystique – qui ne dépend



Pour être ouvert à l'au-delà, il faut renoncer au matérialisme postchrétien.

que de Dieu et que personne ne peut empêcher – qu'à cette ouverture à l'au-delà qui est un autre nom de la foi. Ce qui me semble avoir une double conséquence : une ruée vers les satisfactions immédiates pour remplacer un au-delà disparu, et lorsque l'expérience de Dieu s'impose quand même, une incapacité à le reconnaître qui conduit aux formes les plus extravagantes de recherche de l'absolu. Ce n'est pas la grâce de Dieu qui fait défaut à notre époque, mais l'Évangile, c'est-à-dire la façon d'en profiter.

I Nous n'avons jamais été autant « connectés » les uns aux autres, pourtant les >>>



L'usage des réseaux sociaux ne doit pas nous empêcher de vivre des rencontres avec les autres... mais surtout avec Dieu.

>>> nouveaux modes de communication nous entraînent à un repli sur soi. Se couper de son prochain, c'est se couper de Dieu ?

Le premier commandement entraîne le second, et non l'inverse ; c'est nous couper de Dieu qui nous coupe de nos frères. Hors de la Trinité, le prochain devient l'autre, passant du statut de personne à celui d'individu. Le mot « individu » indique exactement le fait de ne rien avoir à partager, ce qui est l'inverse d'une communion entre des personnes partageant une unique substance. « *Tu aimeras ton prochain comme toi-même* » parce qu'il est fondamentalement toi-même, comme le Père, le Fils et le Saint-Esprit sont consubstantiels, et pas seulement de même nature. Je ne crois pas que les nouveaux modes de communication soient en cause ; ils ne font qu'amplifier le phénomène d'une rupture spirituelle qui définit le péché originel : ne plus dépendre, c'est ne plus aimer en même temps que refuser d'être aimé.

I Notre rapport au temps a été bouleversé, quelle est l'importance d'apprendre à nouveau la patience dans notre relation avec Dieu ?

La diffusion des horloges – vers 1450 – est l'un des marqueurs de la fin de la Chrétienté. Les bâtisseurs de cathédrale ne se faisaient pas payer à l'heure et prenaient leur temps, celui du Beau, du Vrai, du Bien. Le résultat n'était pas une production, mais une révélation : ce temps qu'ils prenaient était aussi bien celui qu'ils donnaient. Si vous vous mettez à compter les heures, si vous prétendez

maîtriser le temps, vous prenez la place de Dieu et vous tuez votre part d'éternité : vous serez toujours « avant » ou « après », mais jamais présent, toujours ailleurs, mais jamais là. « *Chaque heure vient avec son petit fagot de volontés divines sur le dos. Si, telle qu'elle est, nous apprécions notre grâce présente, c'est que nous commençons à comprendre les desseins de Dieu.* » (William Faber) Jésus ne donnait pas de rendez-vous, il vivait des rencontres, et toute philosophie chrétienne est une phénoménologie de la rencontre, au sein de laquelle va émerger la personne du frère. Là encore, nous risquons d'inverser les termes de la question : non pas apprendre la patience pour rencontrer Dieu, mais rencontrer Dieu, nous recueillir pour l'accueillir, et nous oublierons le temps qui passe. La vraie révolution est là, et la première mission du chrétien.

I Le succès des réseaux sociaux a initié un mouvement d'évangélisation virtuel. Pensez-vous que cela puisse remplacer une rencontre individuelle en chair et en os ?

Les réseaux sociaux, et plus largement l'extrême légèreté et fluidité des moyens de communication modernes, ne remplacent pas les rencontres mais offrent une opportunité formidable pour les prolonger en simplifiant prodigieusement les échanges qui vont en naître. Je n'en veux pour preuve que le succès, inattendu pour moi, des formations spirituelles que nous avons commencé à mettre en ligne au Centre Saint-Jean-de-la-Croix au moment où la pandémie a limité le « présentiel ». Il y a mieux à faire que condamner Internet sous prétexte de la nocivité de certains sites. Tout comme Thérèse d'Avila, contemporaine des débuts de l'imprimerie, est passée de la méfiance des livres, dans sa jeunesse, à une véritable spiritualité par le livre lorsqu'elle s'est mise à enseigner l'oraison, je croirais le moment venu d'un gros investissement pastoral dans les nouveaux médias. Si les réseaux sociaux nous font peur, c'est peut-être parce qu'ils montrent sous fort grossissement que nous autres chrétiens, nous n'avons rien à dire. Quels que soient les médias, avant de transmettre la Parole de Dieu, il faut l'accueillir, et c'est là qu'aujourd'hui comme hier, le premier commandement conditionne le second. Mon ministère auprès de nombreuses communautés religieuses me montre l'importance de l'enjeu, la vie consacrée soulignant ce qui est vrai de toute vie chrétienne : Internet franchit allègrement toutes les clôtures, et la question est moins de discipliner son usage que d'être uni au Christ au moment où la technique nous introduit dans l'univers sans frontières de la communication moderne. ◆

PROPOS RECUEILLIS PAR MAITENA URBISTONDOY