laTrompette

MELISSA BARREIRO/la trompette

Comment vaincre la dépendance aux écrans

Récupérez votre capacité à penser !

- Brad Macdonald et Joel Hilliker
- 16/12/2022

Dans notre monde d'écrans tactiles et de défilement sans fin, l'incapacité à se concentrer est pandémique. Nous touchons nos téléphones en moyenne 2 617 fois toutes les 24 heures. Nous faisons partie de l'un des phénomènes culturels les plus significatifs de l'histoire humaine : la dépendance aux écrans.

Nos esprits sont en train d'être reconfigurés pour utiliser, désirer et dépendre des écrans et du monde superficiel qu'ils nous présentent. Les moments de paix, de solitude et de concentration sont rares. La qualité de notre réflexion, la façon dont nous absorbons et assimilons les informations et la *nature* même de nos vies sont en train de changer.

Dépendants

Les adultes, les adolescents et même les enfants passent des heures chaque jour à regarder des écrans. En l'an 2000, il y avait environ 500 millions de téléphones portables dans le monde. En 2010, il y en avait près de 5 milliards. Aujourd'hui, on estime qu'il y en a 15 milliards. Sur les 8 milliards de personnes vivant aujourd'hui, on estime que 6,6 milliards utilisent des *smartphones* [téléphones intelligents].

Une étude réalisée en 2010 a révélé que l'adolescent moyen consommait chaque semaine plus de 70 heures de médias électroniques et passait moins de 16 heures avec ses parents (et pas nécessairement dans des interactions significatives), moins de 10,5 heures d'activité physique et un peu plus de cinq heures à faire ses devoirs. Ces adolescents sont maintenant dans la vingtaine. Leurs enfants sont encore plus branchés.

PT_FR

Au travail, beaucoup d'entre nous regardent des écrans d'ordinateur toute la journée, tous les jours, s'interrompant pour consulter nos smartphones. (Les employés de bureau sont interrompus en moyenne une fois toutes les trois minutes). Nous vérifions à nouveau nos smartphones pendant nos trajets et rentrons chez nous où se trouve des ordinateurs portables, des tablettes et, en moyenne, trois téléviseurs par foyer, qui émettent tous des lueurs séduisantes. Sur ces écrans, nous envoyons des messages et des courriels, participons à des appels vidéo, nous publions, nous regardons des vidéos, nous consultons la météo, nous lisons les actualités, nous faisons des achats, nous payons des factures, nous jouons à des jeux, nous nous inscrivons à des clubs, nous lisons, nous parcourons, nous nous défoulons, nous nous connectons et nous défilons continuellement.

Nous consommons près de trois fois plus d'informations que nos grands-parents. Mais menons-nous des vies plus riches ? Sommes-nous même vraiment mieux informés ?

« Nous nous sommes dit que nous pouvions massivement augmenter la quantité d'informations auxquelles nous sommes exposés, et la vitesse à laquelle elles nous atteignent, sans aucune conséquence », écrit Johann Hari dans *Stolen Focus [Concentration volée]*. « C'est une illusion : 'Cela devient épuisant.' Plus important encore, [le professeur Sune Lehmann] a

dit : ‘Ce que nous sacrifions, c’est la *profondeur dans toutes sortes de dimensions’ […*] La profondeur prend du temps. Et la profondeur demande de la réflexion. Si vous devez vous tenir au courant de tout et envoyer sans cesse des courriels, vous n’avez pas le temps d’atteindre la profondeur. La profondeur liée à votre travail en matière de relations prend également du temps. Elle demande de l’énergie. Il faut de longues périodes de temps. Et cela demande de l’engagement. Cela demande de l’attention, n’est-ce pas ? Toutes ces choses qui nécessitent de la profondeur souffrent. *Cela nous tire de plus en plus vers la surface »* (c’est nous qui soulignons).

L’auteur de *Hamlet’s Blackberry*, William Powers, va dans le même sens : lorsqu’on est captivé par des gadgets, cela rend la vie plus « frénétique et précipitée » et nous fait perdre « quelque chose de grande valeur, une *façon de penser* et de se mouvoir dans le temps qui peut se résumer en un seul mot : la profondeur ». Non seulement nous perdons la profondeur de nos pensées et de nos sentiments, mais nous perdons aussi « la profondeur dans nos relations, notre travail et tout ce que nous faisons », écrit-il. Et « puisque la profondeur est ce qui rend la vie épanouissante et significative, *il est stupéfiant que nous permettions que cela se produise ».*

Le livre d’Hari identifie 12 causes de la crise d’attention de notre société : la technologie, le volume d’informations qui nous parvient, les changements constants et les distractions continuelles, le manque de sommeil, la mauvaise alimentation, les polluants, les drogues, et ainsi de suite. Notre société est largement *conçue* pour voler notre attention, ce qui décime notre concentration.

Reprogrammer nos cerveaux

Des dizaines d’études aboutissent à la même conclusion. Nicholas Carr, auteur de*The Shallows [Les eaux peu profondes],* écrit : « Lorsque nous allons en ligne, nous entrons dans un environnement qui favorise la lecture superficielle, la réflexion hâtive et distraite, et l’apprentissage superficiel. »

Nous sommes devenus assez habiles à parcourir rapidement un texte et à lire en diagonale, écrit Carr, mais « ce que nous perdons, c’est notre capacité de concentration, de contemplation et de réflexion ».

Depuis près de 20 ans, les enfants grandissent avec une manière différente de lire, leurs yeux ne se déplaçant pas nécessairement de gauche à droite et de haut en bas, mais lisant en diagonale, parcourant la page et passant à la chose suivante. Ces habitudes infantilisent les cerveaux, non seulement des enfants d’aujourd’hui, mais aussi des enfants d’hier qui sont aujourd’hui de jeunes adultes.

En devenant dépendants des écrans, observe Carr, nous avons « rejeté la tradition intellectuelle de la solidarité et de la concentration totale »—un état d’esprit souvent induit par la lecture d’un livre, par exemple—et nous « sommes associés au jongleur ».

De plus en plus, nos esprits sont comme les curseurs de nos écrans d’ordinateur. Ils s’agitent, montent et descendent, se posent rarement, bougent constamment, cliquent et glissent. À l’instar de la bibliothèque moderne, l’esprit moderne est dépourvu de recoins, d’endroits où l’on peut se rendre pour réfléchir de manière prolongée, concentrée et libre de distractions.

La *nature de* nos vies a été fondamentalement modifiée.

Considérez vos voies

Google mesure le succès par « l’engagement »—c’est-à-dire les minutes et les heures qu’on passe à regarder le produit. Les ingénieurs sont toujours à la recherche de nouveaux moyens d’attirer les regards sur leurs programmes et de les y maintenir. Ils proposent constamment de nouvelles interruptions dans la vie des gens. *Google* façonne plus de *11 milliards d’interruptions de* la vie des gens *chaque jour.*

« Votre distraction est leur carburant », écrit Hari (op cit). C’est ainsi que les entreprises technologiques gagnent leur argent ; c’est la base de tout leur modèle économique. Beaucoup de ces brillants ingénieurs pensaient contribuer à rendre le monde meilleur, mais ils sont maintenant « piégés dans une course aux armements pour manipuler la nature humaine ».

Hari cite Tony Fadell, co-inventeur de l’*iPhone*, qui a déclaré : « Je me réveille de temps en temps avec des sueurs froides en me demandant, *Qu’avons-nous apporté au monde ? »* Il s’inquiète d’avoir contribué à créer « une bombe nucléaire » capable de « faire exploser le cerveau des gens et de les reprogrammer ».

Sa crainte est justifiée. Les gens *sont bel et bien en train d*être reprogrammés. L’Américain moyen, âgé de 13 à 17 ans, envoie désormais un texto toutes les six minutes qu’il est éveillé. L’internaute moyen qui clique sur une photo s’éloigne de ce qu’il faisait pendant 20 minutes avant de s’y remettre. Et ainsi de suite.

Pour la société, les conséquences sont graves. Elles sont également dévastatrices sur le niveau personnel. La surcharge de distraction est la mort par mille blessures à votre productivité, votre satisfaction, votre concentration, votre réflexion, et vos relations.

Prenez un moment pour compter le nombre d'écrans dans votre vie et calculez le temps que vous passez devant eux. Combien de ces minutes, de ces *heures,* par jour, consacrez-vous à des activités nécessaires, importantes et intéressantes ? Combien en consacrez-vous à la consommation de médias qui vous font perdre du temps, et même détruisent votre capacité de réflexion ?

Combien de textos envoyez-vous et recevez-vous par jour ? Combien de ces textos contribuent-ils une réelle valeur à votre vie ? Combien de fois regardez-vous la télévision ? Combien de fois vérifiez-vous votre courrier électronique ? Combien de fois avez-vous *besoin de consulter votre* courrier électronique ?

Ensuite, combien de temps consacrez-vous à des activités qui approfondissent l'esprit, qui se prêtent à une réflexion concentrée et non distraite ? Combien de temps passez-vous à lire chaque semaine ? Combien de temps consacrez-vous à la méditation ? Combien de temps passez-vous en conversant avec votre famille ?

Ensuite, réfléchissez à votre capacité de réflexion. Vous qualifieriez-vous de penseur profond ?

Dans son livre à succès, *L'art de penser,* Ernest Dimnet écrit que l'esprit pensant est comme l'œil : « Il doit être unique. » Les grands penseurs—ou, comme Dimnet les appelait, « les personnes possédées par un *but magistral* ne laissant aucune place aux préoccupations inférieures »—se distinguent par la « *rectitude de leur vision intellectuelle ».*

Dimnet a écrit que l'esprit d'un penseur faible a une *« capacité fatale à laisser entrer des pensées étrangères ou des parasites mentaux ».* Pourrait-il y avoir une meilleure description pour le *smartphone* dans votre main ou votre poche ?

Peut-être que vous êtes plus dépendant de l'écran que vous ne le pensiez. Que pouvez-vous faire ? Les circonstances et l'esprit de chacun sont différents, mais ces principes peuvent vous aider à surmonter la dépendance aux écrans.

Soustraire la distraction, ajouter la signification

Une étude réalisée en 2010 à l'université du Maryland a demandé à 200 étudiants de s'abstenir des médias électroniques pendant une journée. Après l'exercice, un étudiant a déclaré que la communication avec ses amis en ligne lui procurait « un sentiment constant de confort » et que le fait de s'en abstenir pendant une journée lui donnait le sentiment « presque insupportable » de se sentir « tout à fait seul et isolé de la vie ».

La dépendance aux écrans contribue à *craindre la solitude,* à craindre d'être seul avec nos propres pensées !

« L'art de penser », écrivait Dimnet, « est l'art d'être soi-même, et cet art ne peut être appris que si l'on est seul ». Tout comme le lecteur aime les coins tranquilles de la bibliothèque, le penseur chérit les coins tranquilles de la vie.

Si l'on a accès au monde entier par le biais d'un appareil qui sonne constamment dans sa main, on n'est jamais seul. Pour créer la solitude nécessaire à la réflexion, il faut éteindre tous les écrans de notre vie !

Essayez-le.

Comme pour d'autres dépendances, vous trouverez qu'un changement d'habitude apparemment simple est plus difficile que vous ne l'auriez cru. Mais il est essentiel que vous limitiez et contrôliez votre consommation de médias électroniques. Fixez une limite à votre utilisation récréative d'Internet. Lorsque vous êtes sur l'ordinateur, réglez le minuteur pour ne pas perdre la notion du temps. Limitez le nombre de textos que vous (et votre adolescent) envoyez chaque jour. Forcez-vous à ne consulter votre courrier électronique qu'une fois par heure, ou une fois par nuit. Éteignez la télévision après la durée maximale spécifiée chaque jour ou chaque semaine. Prévoyez des intervalles de temps dans la soirée où tous les smartphones ou gadgets sont éteints.

M. Powers décrit son « sabbat Internet ». Cela a commencé lorsque lui et sa femme ont pris l'habitude de couper complètement l'accès à l'Internet du vendredi soir au lundi matin. Ce n'était pas facile au début. Mais au fil du temps, la valeur de cette nouvelle habitude intentionnelle est devenue évidente.

La maison est devenue une « sorte d'île à l'écart de la folie ». Au lieu que chaque membre de la famille se retire dans une pièce avec un gadget, ils se sont réunis pour discuter, pour jouer à des jeux, pour passer du temps à l'extérieur, pour apprendre à connaître leurs voisins. Naturellement, la famille s'est rapprochée.

Essayez d'éteindre tous les gadgets de votre foyer pendant une journée, ou au moins à l'heure du dîner et pendant une heure après. Essayez de créer des recoins de solitude, des zones dans votre maison où les membres de la famille peuvent être à l'abri du bruit, des distractions et des écrans. Gardez dans leur place les appareils qui détournent l'attention.

Cela vous libérera progressivement pour remplir votre esprit et votre vie avec les choses nécessaires, importantes, enrichissantes et épanouissantes.

« Pour mener une vie heureuse et productive dans un monde connecté », écrit Powers, « nous devons maîtriser l'art de se déconnecter ».

Réfléchissez à ces choses

Bon, les écrans sont éteints. Vous avez réussi à créer des conditions propices à la concentration et à la réflexion profonde. Vous êtes libre de remplir votre esprit et votre vie de ce qui est nécessaire, important, enrichissant et épanouissant. Alors, à quoi devez-vous penser ?

L'apôtre Paul répond : « Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable [honnête, version King James], tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées » (Philippiens 4 : 8).

Soyez déterminé à nourrir votre esprit d'un régime sain d'informations et de connaissances*vraies, honnêtes, justes* et *pures.* Lisez des livres de qualité qui élèveront, inspireront et instruiront votre esprit. Pendant que vous lisez, arrêtez-vous et méditez sur ce que vous consommez.

Tenez un journal. Prenez le temps d'y écrire régulièrement. Notez vos objectifs et vos aspirations, pour vous personnellement, mais aussi pour votre famille. Prenez des notes sur une conversation que vous avez eue avec un ami. Concrétisez une pensée créative ou originale qui vous est venue en lisant ou en conduisant.

Prenez le temps d'écrire une lettre manuscrite à un ami ou à un membre de famille éloigné.

Toutes ces activités contribueront à vous faire prendre l'habitude de réfléchir.

Quelle quantité de réflexion devons-nous nous efforcer de mener ? Pour la plupart d'entre nous, plus il y en a, mieux c'est. Essayez de consacrer au moins autant de temps (ou plus) à des activités sérieuses qui stimulent la réflexion qu'à des activités superficielles comme regarder la télévision, surfer sur l'Internet ou jouer à des jeux vidéo.

Rappelez-vous : penser ne signifie pas seulement lire ou écrire, ou s'asseoir les jambes croisées en silence sur le sol du salon. Abraham Lincoln faisait de longues promenades au cours desquelles il méditait profondément. Et rien n'inspire une pensée originale et créative comme une conversation approfondie avec des amis.

Adoptez un passe-temps qui se prête à la solitude et à la méditation, comme le jardinage ou la peinture. Lorsque vous pratiquez ces activités, efforcez-vous de rechercher la solitude intérieure. Éteignez votre smartphone. Ayez vos propres conversations mentales. Une musique de fond est parfois agréable, mais n'ayez pas peur d'éteindre l'application musicale ou la radio. Créez votre propre musique mentale.

Pour ceux qui souhaitent poursuivre certaines des pensées les plus profondes disponibles pour l'homme, étudiez la Bible. Aucune autre connaissance sur Terre n'élargira et ne renforcera votre esprit comme celle que vous trouverez dans ce livre. Pourquoi ? *Parce que la Bible est la pensée de Dieu imprimée.*

Elle est remplie de ce que l'apôtre Paul appelle, dans 1 Corinthiens 2 : 10, « les profondeurs de Dieu ».

Une bataille pour votre cœur

À moins d'être capable de se concentrer, l'on ne peut pas entretenir des relations de qualité avec son conjoint ou ses enfants. Et si c'est le cas, on ne peut non plus développer une véritable relation avec son Créateur.

Dieu veut vous enseigner la connaissance (Ésaïe 28 : 9). Il veut raisonner avec vous (Ésaïe 1 : 18). Il veut que vous passiez de la façon de penser d'un bébé ou d'un enfant à celle d'un adulte et, en fin de compte, à celle de Dieu (1 Corinthiens 13 : 1 ; 2 : 9-12).

Pour pouvoir le faire, cependant, vous *devez être capable de* vous concentrer dans la prière. Vous devez vous concentrer afin d'avoir une étude biblique de qualité. Vous devez vous concentrer pour respecter le premier et grand commandement : *Aimez Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ta pensée*(Matthieu 22 : 37).

Le diable essaie toujours de voler des parties de notre esprit—de nous distraire, nous détourner et diviser notre attention. Dans 2 Corinthiens 2 : 11, Paul nous avertit que nous ne devons pas « ignorer les desseins [de Satan]», sinon il « obtiendra un avantage [sur] nous » Dans toute guerre, l'ignorance de l'ennemi est dangereuse. Si vous marchez dans un champ de mines, vous voulez être capable de voir ces mines. Si le diable vous tend un piège, il est important de le reconnaître. Nous sommes bien plus vulnérables au diable si nous ignorons ses desseins. (Ce mot « desseins » signifie des conceptions ou des schémas en grec—mais dans la version *King James*, on emploie un mot qui signifie non seulement *desseins* mais également *appareils*. C'est aussi le mot que nous utilisons pour les smartphones, les tablettes et les ordinateurs portables dont nous dépendons tellement. Et ils peuvent facilement devenir des « appareils de Satan ».)

Des centaines de millions de personnes sont *dépendantes* de ces choses dépourvues de signification. Tel est *l'intention expresse* de tant de ces appareils ! Les ingénieurs piratent littéralement nos cerveaux et utilisent nos propres faiblesses contre nous pour nous faire gaspiller notre temps à leur propre profit.

La dépendance est une forme d'esclavage. Et derrière tout cela se cache le diable. Il utilise contre nous tous les défauts de la nature humaine pour nous faire gaspiller notre temps et notre vie.

Dans un article intitulé « *Comment organiser votre vie à la manière de Dieu* », il est écrit : « Dans cette société sans loi,

perverse et folle de plaisir dans laquelle nous vivons, nous tous, en tant que peuple de Dieu, devons constamment relever le défi de *rester proches de Dieu en dépit* du monde qui nous entoure. Satan est le dieu de ce monde, et il a dressé la société entière contre nous pour nous distraire et nous piéger alors que nous cherchons à nous approcher de Dieu et à le servir. Satan est le plus grand *gaspilleur de temps* du monde, et *il a conçu cette société et ce monde pour gaspiller votre temps et votre vie ! »*

En réalité, le monde du diable conçoit plus de moyens que jamais pour*détruire* votre concentration, *gaspiller* votre temps et votre vie. « Satan a accéléré le *rythme de* la société et a 'brouillé la fréquence' avec des*distractions matérialistes »*, poursuit cet article. « Il a parsemé le monde de tous les gadgets, activités, plaisirs et divertissements de fin de soirée imaginables pour garder l'humanité 'active' et 'occupée' du moment où elle se réveille le matin au moment où elle se couche, épuisée, tard le soir. Il n'y a tout simplement pas de *temps* pour s'arrêter et réfléchir au but de l'existence humaine et à l'endroit où tout cela nous mène. »

C'est dangereusement et désastreusement vrai. Et pensez aux conséquences : tant de nos problèmes sont causés ou exacerbés par le degré et l'intensité avec lesquels l'individu moyen est frénétique, distrait et pris par des futilités. Si vous ne résistez pas activement à cet assaut, vous en subissez lourdement les conséquences.

Renouvelez votre esprit

Votre esprit a été créé pour se développer, s'améliorer, mûrir. Cela nécessite beaucoup de choses, mais peut-être surtout la *concentration.* Votre esprit ne peut se développer que si vous pouvez vous concentrer sur des choses significatives pendant bien plus que trois minutes à la fois. Ce n'est qu'alors que vous pourrez vous plonger dans le type de réflexion, de lecture, d'étude et de méditation qui vous aidera à devenir qui et ce que vous avez été créé pour devenir.

Dans Romains 12, Paul écrivit : « Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par*le renouvellement de l'intelligence… »* (verset 2). Avez-vous parfois l'impression que votre esprit a besoin d'être renouvelé ? Plus nous étudions la Bible, plus nous donnons à Dieu l'occasion de renouveler notre esprit, de laver nos pensées avec Sa vérité et Sa pensée profonde.

Pour beaucoup, le langage archaïque de la Bible et son déroulement apparemment illogique la rendent presque impossible à comprendre. (L'Écriture elle-même révèle qu'il y a une raison profonde à cela.)

Permettez-nous de vous aider. Nous disposons d'un large éventail d'ouvrages expliquant toutes les vérités les plus profondes de la Bible. Pour ceux qui souhaitent comprendre la prophétie biblique, il y a notre livre gratuit *Les Anglo-Saxons selon la prophétie*. Si vous voulez en savoir plus sur le sabbat chrétien, pourquoi il a été créé et comment le respecter, demandez et étudiez *Quel est le jour du sabbat chrétien ?*

Nous vivons à une époque où le mariage et la famille traditionnels sont attaqués. Maintenant serait le moment idéal pour étudier ce que la Bible dit au sujet du mariage et de la famille. Il suffit de demander *The Missing Dimension in Sex* [*La dimension manquante dans la sexualité* ; disponible en anglais seulement] ou *Why Marriage—Soon Obsolete ?* [*Pourquoi le mariage—sera-t-il bientôt démodé ?* ; disponible en anglais seulement]. Si vous souhaitez une compréhension plus détaillée de la Bible, y compris de toutes les doctrines et prophéties majeures, pensez à vous inscrire au *Cours de Bible par correspondance du Collège Herbert W. Armstrong*. Ce cours est conçu pour vous guider à travers une étude systématique de la Bible—la Bible est le seul manuel. Et mieux que tout, ce cours est gratuit. Le seul coût est l'investissement de votre temps dans cette étude inestimable.

Finalement, si vous êtes vraiment inquiété par notre engouement culturel et notre dépendance aux écrans, ainsi que l'impact fondamental de cela sur le cerveau, vous devez étudier notre livre gratuit *L'incroyable potentialité de l'homme*. Plus vous étudierez ce livre, plus vous verrez comment la dépendance aux écrans et ses effets sur le cerveau endommagent en fait un chef-d'œuvre de la création de Dieu : l'esprit humain !

Ce livre explique la magnifique différence entre le cerveau humain et le cerveau animal. Il révèle l'esprit humain pour ce qu'il est exactement : un instrument qui a le potentiel de recevoir le plus grand don de Dieu à l'humanité—être uni à l'esprit même de Dieu ! *L'incroyable potentialité de l'homme* vous apprendra à prendre soin de votre esprit, à le développer et à le renforcer et, *surtout,* à ajouter une *dimension spirituelle* à votre vie qui élargira véritablement votre esprit afin que vous puissiez vous adonner entièrement à votre incroyable potentialité humaine !