laTrompette

Â©iStock.com/vm

Les dangers de la dépendance à l'écran (et comment la vaincre)

Regardez-vous fixement un pendant de longues périodes de votre journée? Êtes-vous pris de panique quand vous égarez votre ? Êtes-vous poussé à vérifier votre boîte aux lettres électronique ou votre messagerie instantanée, sans cesse?

- Brad Macdonald
- 01/01/2011

Quand vous prenez un livre ou faites une pause pour une plus profonde réflexion, succombez-vous facilement au scintillement d'un écran, ou au signal d'un texto nouvellement arrivé?

Si c'est le cas, vous participez alors à l'un des phénomènes culturels les plus significatifs dans l'histoire humaine: la dépendance à l'écran.

Cet engouement à l'écran accélère une transformation—autant que celle qui se déroule dans nos bibliothèques.

La bibliothèque était utilisée comme un asile pour la pensée. Nichée au milieu de la bousculade du campus ou du centre-ville, elle était autrefois un endroit de refuge, un cocon de tranquillité, un havre pour la réflexion. Allongée sur le plancher, dissimulée par la forêt d'étagères, une personne pouvait passer des heures sans être dérangée, enfermée dans un livre, perdue dans ses pensées. La bibliothèque était un endroit où les citoyens pensants pouvaient aller pour échapper à la compétition acharnée, où le temps s'immobilisait, et où de nouveaux mondes et de nouvelles frontières intellectuelles s'ouvraient, où les pépites de la connaissance pouvaient être découvertes, extraites et misent ensuite sous clé comme des pierres précieuses dans la voûte mentale. Pour les penseurs, la bibliothèque c'était l'utopie.

Aujourd'hui le service le plus populaire offert par la plupart des bibliothèques, c'est l'accès à l'Internet. Quatre-vingt-dix-neuf pour cent des bibliothèques publiques aux États-Unis fournissent des ordinateurs qui se connectent à l'Internet; plus des trois quarts offrent des réseaux d'accès sans fil à l'Internet, ainsi le public utilisant des ordinateurs portables personnels peut surfer sur la toile mondiale. De nos jours, le «son prédominant dans la bibliothèque moderne, c'est la frappe sur des touches», écrit l'auteur Nicholas Carr, «pas le fait de tourner des pages».

Prenez, par exemple, la Bibliothèque du centre, dans le Bronx à New York. «Aux quatre étages principaux de la bibliothèque», a noté un article dans le journal Strategy+business, «les piles de livres ont été placées à chaque extrémité, laissant un ample espace au milieu pour les tables où siègent des ordinateurs, beaucoup avec l'accès à Internet à large bande. Les gens utilisant les ordinateurs sont jeunes, et ne les utilisent pas nécessairement à des fins académiques—ici quelqu'un fait une recherche avec Google sur Hannah Montana [une série télévisée], là, il y a un qui actualise sa page Facebook, et là quelques enfants font des jeux vidéo…» (Printemps 2009).

Au lieu de faire taire les gens qui y sont, les bibliothécaires vérifient les dvd et «organisent des tournois de jeux». À Toronto, les adolescents font un détour par la bibliothèque publique, le vendredi après-midi, pour les jeux et la musique en ligne. La bibliothèque de l'Université de Stanford a créé une identité en ligne dans Second Life, le «monde virtuel» en ligne. La bibliothèque moderne «est dans les affaires du jeu ou dans les affaires du divertissement ou peut-être dans les affaires de connectivité à l'information» (ibid.).

Dans les bibliothèques autour du monde, les livres sont poussés de côté, et les écrans érigés.

Pourquoi devrions-nous nous en soucier? Parce que les écrans refaçonnent aussi notre esprit.

Comme la bibliothèque publique, notre esprit est remanié par les écrans, et plus spécialement, le monde superficiel, perpétuellement connecté, qu'ils nous ouvrent. Mentalement, les moments de paix et de solitude sont très espacés. Notre esprit est dépourvu de recoin tranquille. Il n'y a nul endroit où fuir qui soit sans bruit et sans distraction.

Dans beaucoup de cas, ce remaniement de l'esprit, induit par l'écran, change la façon dont notre cerveau travaille, la façon dont nous absorbons et digérons les informations, la qualité de notre réflexion—et finalement, la nature de notre vie.

Dépendance à l'écran

En janvier, la Kaiser Family Foundation a publié les résultats d'une étude qui a constaté que les jeunes de 8 à 18 ans se connectent en moyenne 7 heures et ½ par jour aux média, en incluant la télévision, les ordinateurs, les téléphones cellulaires et les lecteurs de musique. Quand vous tenez compte du fait qu'ils passent une grande partie de ce temps en mode multitâche de média, l'exposition quotidienne totale aux médias électroniques monte au taux presque incroyable de 10 heures par jour.

En 2000 il y avait, à peu près, 500 millions de téléphones cellulaires dans le monde. Dix ans plus tard le nombre approche les 5 milliards. Et ces téléphones ne sont pas simplement des appareils pour parler avec les amis; ils prennent des photos, envoient des courriels, diffusent des films et surfent sur la toile mondiale.

Ils envoient, également, des textos. Quatre-vingts pour cent des adolescents de 15 à 18 ans possèdent un mobile, et leurs textos sont montés en flèche, à 600 pour cent au court des trois ans passés. L'adolescent moyen envoie 3 000 textos par mois; 42 pour cent des adolescents disent pouvoir écrire des textos les yeux bandés.

Vous n'êtes pas choqué? Réfléchissez alors à combien de temps en moins ces jeunes gens passent dans des activités plus productives et plus importantes. Pendant que l'adolescent moyen est exposé à plus de 70 heures de média électronique par semaine, il passe moins de 16 heures avec les parents, moins de 10 heures et ½ dans des activités physiques, et cinq heures et quelque par semaine à faire des devoirs.

Mais ce n'est pas seulement les jeunes qui sont fanatiques de leurs écrans. Au travail, beaucoup d'entre nous regardent des écrans d'ordinateur fixement toute la journée, chaque jour. Chacun porte un mobile, ou deux. Nous envoyons des télémessages et des courriels. Nous dialoguons en ligne, et écrivons des textos. À la maison, des écrans dans chaque pièce émettent un éclat attirant. L'Américain moyen, à la maison, a 2,9 télévisions. Nous avons presque tous un ordinateur, sinon plusieurs dont la plupart sont connectés à Internet. Nous allons en ligne pour presque tout: faire des achats, payer des factures, trouver du travail, vérifier la météo, regarder des vidéos, faire des jeux, télécharger de la musique, joindre des clubs, lire, feuilleter, décharger sa colère, correspondre.

Ensuite il y a l'omniprésence d'autres appareils—iPhones, iPods, iPads, lecteurs dvd, gps, jeux vidéo portatifs, ordinateurs portables. La prochaine fois que vous conduirez, déposez votre mobile et soyez tout entier à ce qui vous entoure: véhicules avec lecteurs dvd intégrés; conducteur vérifiant les résultats sportifs sur son iPod; gens absorbés par des appels téléphoniques ou faisant partir des textos en conduisant.

Les Américains envoient plus d'un milliard de textos chaque jour. L'année dernière, l'Américain moyen, utilisateur de téléphone cellulaire, a envoyé ou reçu presque 400 textos par mois. Facebook a plus de 500 millions d'utilisateurs actifs, dont 50 pour cent se connectent chaque jour. Presque 10 pour cent d'utilisateurs de Facebook actualisent leur profil chaque jour.

Mentalement, les appareils plus la connexion perpétuelle égalent la surcharge d'information. Selon une recherche effectuée à l'Université de Californie, à San Diego, la personne moyenne consomme aujourd'hui presque trois fois plus d'informations que la personne moyenne en 1960. «Autrefois un écran signifiait peut-être quelque chose dans votre salon», dit Matt Richtel, spécialiste de la technologie au New York Times. «Mais maintenant c'est quelque chose dans votre poche, il va donc partout—il peut être au volant, il peut être à la table du dîner, il peut être dans la salle de bain. Nous le voyons partout aujourd'hui» (npr, le 24 août).

Nous en sommes sûrs—et les gens commencent à se demander si cette dépendance à l'écran n'altère pas notre esprit et notre comportement vis-à-vis des choses fondamentales. «Beaucoup de gens semblent là, mais n'y sont pas», a observé la chroniqueuse du Wall Street Journal, Peggy Noonan. «Ils picotent sur un morceau de plastique; ils se sont déconnectés de la réalité immédiate autour d'eux, et ont établi un camp temporaire dans une réalité qui existe dans leur tête» (20 août).

Refaire l'installation électrique de notre cerveau

Dans son livre The Shallows [Les bas-fonds], Nicholas Carr explore l'impact que notre connexion perpétuelle, spécialement à Internet, a sur la façon dont nous pensons. Des douzaines d'études renvoient vers la même conclusion, écrit-il: «Quand nous allons en ligne, nous entrons dans un environnement qui promeut une lecture superficielle, une réflexion très rapide et distraite, et un apprentissage superficiel».

Nous sommes devenus très experts à numériser et à feuilleter, dit N. Carr, mais «ce que nous perdons, c'est notre capacité pour la concentration, la contemplation et la réflexion.»

Nos enfants, surtout, sont en train d'être affectés. En 2008, la société de recherches nGenera a effectué une étude sur les effets d'Internet sur le cerveau de la «Génération du Net», la génération qui s'est développée accrochée à la tétine d'Internet. «L'immersion numérique, a conclu le chef des chercheurs, a même affecté la façon dont ils absorbent l'information. Ils ne lisent pas nécessairement une page de gauche à droite et de haut en bas. Ils peuvent au contraire sauter d'un endroit à l'autre, balayant la page pour avoir des informations pertinentes».

Selon N. Carr, la dépendance à l'écran refait l'installation électrique de notre cerveau.

La baronne Susan Greenfield, spécialiste en neurologie, à l'Université d'Oxford, partage cet avis. Se rapportant à la popularité de Twitter, de Facebook, des textos, des jeux vidéo, et à la dépendance à la technologie en général, S. Greenfield a dit au Daily Mail: «Ma crainte, c'est que ces technologies infantilisent le cerveau à l'état de petits enfants qui sont attirés par les bruits et les lumières brillantes, qui ont une petite durée d'attention et qui vivent pour l'instant» (24 février 2009).

Il semble, qu'en nous-mêmes, que beaucoup d'entre nous connaissent et craignent l'effet que la dépendance à l'écran a sur notre esprit. Dans un sondage national du New York Times/cbs en mai, près de 30 pour cent des moins de 45 ans interrogés ont admis qu'ils avaient l'impression que leur utilisation des gadgets rendait plus dur leur concentration. En devenant adonnés à l'écran, observe N. Carr, nous avons «rejeté la tradition intellectuelle de la solidarité, de la profonde concentration—un état d'esprit souvent induit par la lecture d'un livre, par exemple—et «partageons le sort du jongleur» (op. cité.).

De plus en plus, notre esprit ressemble au curseur de nos écrans d'ordinateur. Il s'élance ici et là, en haut et en bas, rarement fixe, constamment en mouvement, cliquant et traînant. Comme la bibliothèque moderne, l'esprit moderne est dépourvu de recoins, d'endroits où aller pour une pensée prolongée, concentrée sur un sujet, sans être dérangé. Les drogués de l'écran constatent qu'ils manquent de capacité mentale pour une concentration soutenue sur une seule tâche, fut-ce au travail, sur un devoir à la maison ou lors d'une conversation fructueuse avec les amis et la famille.

La nature de notre vie est fondamentalement modifiée. Notre fascination par les gadgets rend la vie plus «frénétique et bousculée», écrit William Powers dans Hamlet's Blackberry [Le blackberry de Hamlet]. Cela nous fait perdre «quelque chose de grande valeur, un mode de pensée et de déplacement à travers le temps, qui peut être résumé en un seul mot: profondeur».

Non seulement nous perdons de la profondeur dans la pensée et dans le sentiment, mais nous perdons aussi de la «profondeur dans nos relations, dans notre travail et dans tout ce que nous faisons», écrit W. Powers. Et «puisque la profondeur, c'est ce qui rend la vie épanouie et pleine de signification, il est étonnant que nous permettions à cela d'arriver».

L'addiction à l'écran refaçonne la façon dont nous pensons—et nous permettons cela!

Quelle est la façon de sortir de ce dédale? Comment pouvons-nous reconquérir le contrôle sur nos processus mentaux et sauver notre capacité à la profondeur? Si vous voulez des réponses, vous n'êtes pas seul. Les drogués de l'écran, de plus en plus mécontents, les cherchent également.

Considérez vos voies

Quand était-ce la dernière fois que vous avez fait le point sur votre lien avec les écrans? Quand était-ce la dernière fois que vous avez évalué votre capacité pour une réflexion profonde? Pour vaincre la dépendance à l'écran et reconquérir votre esprit, il est important, comme le dit le prophète Aggée, de «considérez vos voies» (Aggée 1:7).

Comptez le nombre d'écrans présents dans votre vie. Calculez combien de temps vous passez avec chacun d'eux. Réfléchissez ensuite sur la manière dont ce temps est utilisé: Quel pourcentage y a-t-il pour des activités engageantes importantes—peut-être lire des nouvelles sérieuses ou rechercher un essai—comparé à du temps gaspillé en surf abrutissant ou détruisant la pensée?

Combien de textos envoyez-vous et recevez-vous par jour? Combien de ces textos ont une contribution de valeur dans votre vie? Combien de temps regardez-vous la télévision? Combien de temps passez-vous à vérifier vos courriels? Combien de temps avez-vous besoin pour vérifier vos courriels? Visitez-vous un site Internet 10 fois par jour quand une ou deux fois suffisent?

Maintenant, réfléchissez à combien de temps vous passez dans des activités qui approfondissent l'esprit, qui se prêtent à une pensée concentrée, non distraite. Combien de temps passez-vous à lire, chaque semaine? À méditer? À converser avec votre famille?

Pensez ensuite, à votre capacité à penser. Vous considérez-vous comme un penseur profond?

Dans son succès de librairie, The Art of Thinking [L'art de la réflexion], Ernest Dimnet dit que l'esprit rationnel est comme l'œil: «Il doit être unique». De grands penseurs—ou comme E. Dimnet les appellent, «des gens possédés d'un but de maîtrise ne laissant aucune place pour des occupations inférieures»—s'isolent pour la «franchise de leur vision intellectuelle».

À quel point votre vision intellectuelle est-elle directe? Quand une pensée originale ou créatrice vous vient à l'esprit, pouvez-

vous—avez-vous, en fait, une forte envie de—la retourner dans la tête, de la développer, de l'immobiliser, de l'enfermer dans votre voûte mentale? Aimez-vous bien être seul avec vos pensées? Votre environnement est-il propice à la pensée profonde?

L'esprit du faible penseur, écrit E. Dimnet, a une «capacité fatale à laisser entrer des pensées extérieures ou parasites mentaux». Utilisés imprudemment, les gadgets et Internet peuvent facilement devenir des conduits par lesquels notre esprit se remplit de parasites mentaux.

Évaluez votre esprit sur les critères qui font qu'on est un penseur, selon E. Dimnet: «Si nous sommes ennuyés par un thème au-dessus de ceux qui nourrissent nos petites aversions ou même nos petites préférences, nous ne pensons pas. Si, au moment où un livre, ou un journal, soulève une question demandant quelques informations, ou réflexions supplémentaires, nous bâillons, gigotons ou faisons en toute hâte quelque chose d'autre, nous détestons réfléchir. Si, quand nous essayons de réfléchir, nous nous sentons immédiatement épuisés, assoupis, ou avons une tendance à répéter de simples mots, nous ne savons pas ce qu'est penser. Si nous savons vraiment ce que c'est mais, comme l'a dit Montaigne, nous sommes trop indolents pour nous attaquer à un problème avec plus d'une 'charge ou deux', nous sommes de faibles penseurs».

Arrêtez-vous! Si vous avez passé ce paragraphe sans marquer une pause pour réfléchir sur chaque point, il se peut que vous soyez un faible penseur.

Peut-être êtes-vous plus dépendant à l'écran que vous ne le pensiez. Ou peut-être manquez-vous des prouesses mentales que vous désirez. Que pouvez-vous faire? Les circonstances et l'esprit de chacun sont différents. Ce qui suit sont quelques principes qui peuvent stimuler votre propre réflexion sur la façon d'équilibrer votre utilisation de gadgets, et devenir un meilleur penseur.

Créez la solitude

Une étude récemment conduite à l'Université du Maryland a demandé à 200 étudiants de s'abstenir d'utiliser des médias électroniques pendant un jour. Après l'exercice, un étudiant a remarqué: «Écrire des textos et des messages instantanés à mes amis me donnent un sentiment constant de confort. Quand je n'avais pas ces deux luxes, je me sentais tout à fait seul et isolé». Pour cet étudiant, ne pas pouvoir communiquer «par l'intermédiaire de la technologie était presque insupportable».

La dépendance à l'écran l'avait soigné de sa crainte de la solitude. Son esprit avait été conditionné à trouver le confort et la consolation dans les amis. Son existence était définie par sa place dans la foule.

C'est ce que fait la dépendance à l'écran: elle fait que les gens craignent d'être seuls avec leurs propres pensées!

Vivre dans la foule n'est pas contributive à la réflexion profonde. «L'art de la réflexion, écrit E. Dimnet, c'est l'art d'être en soi, et cet art ne peut être appris que si quelqu'un est un avec soi-même.» Tout comme le lecteur aime les recoins silencieux dans la bibliothèque, le penseur chérit des recoins silencieux dans la vie. Il crée la solitude.

Ce n'est pas facile. Si nous portons un mobile ou un iPod, nous ne sommes pas seuls. Si nous sommes connectés à Facebook ou à Google, nous ne sommes pas seuls. Si nous nous asseyons dans une pièce silencieuse et tapons à l'ordinateur, mais que nous avons notre boîte de réception de courriels ou de messages instantanés ouverte, nous ne sommes pas seuls. Les risques sont que, si nous avons un écran, et qu'il est allumé, nous ne sommes pas seuls.

Créer la solitude nécessaire pour réfléchir exige d'appuyer sur le bouton d'extinction de tous les écrans dans notre vie!

Essayez cela.

Considérez, également, ceci: que vous utilisiez un appareil ou que vous faites de la place pour une réflexion sérieuse, gérez votre temps. Mettez une limite à votre usage récréatif de l'Internet. Quand vous êtes sur l'ordinateur, mettez le minuteur afin que vous ne perdiez pas la notion du temps. Limitez le nombre de textos que vous (ou votre adolescent) envoyez chaque jour. Forcez-vous de ne vérifier votre courrier électronique qu'une fois dans l'heure, ou une fois le soir. Éteignez la télévision d'après le temps maximum indiqué chaque jour ou chaque semaine. Faites le vide, le soir, quand tous les mobiles, ou tous les appareils, sont éteints.

Dans Hamlet's Blackberry, W. Powers explique la valeur de ce qu'il appelle le «sabbat de l'Internet». Il y a quelques années lui et sa femme ont commencé à éteindre le modem le vendredi soir, et à ne l'allumer que le lundi matin. Pendant tout le week-end, la famille a été débranchée de l'Internet et de la foule numérique. Ce n'était pas facile au début. Mais, à mesure que le temps passait, l'impact du sabbat de l'Internet était évident et apprécié.

Les weekends, écrit W. Powers, la maison est devenue une «sorte d'île loin de la folie». Au lieu que chaque membre de la famille se retire dans une pièce avec un appareil, elle s'est rassemblée pour des jeux de société et de la conversation. Naturellement, la famille est devenue plus proche. Durant le jour, elle passait plus de temps dehors et grandissait dans l'amour de la nature. Elle a fait connaissance avec ses voisins.

Considérez le fait d'instituer un jour de repos vis-à-vis d'Internet, ou même vis-à-vis de tous les appareils [superflus] de votre foyer. Si éteindre tous les appareils pendant un jour entier n'est pas pratique, alors faites place au temps—peut-être pendant le dîner et pendant une heure après—quand tous les écrans doivent être éteints.

Voici quelque chose d'autre à considérer: Créez dans votre maison des recoins de solitude—des endroits où les membres de la famille peuvent aller pour être libérés du bruit, des distractions et des écrans. Apprenez à la famille à respecter ceux-ci comme des endroits où le stressé peut se relaxer et lire un livre ou un poème, ou simplement réfléchir et méditer.

Prenez conscience, cependant, que vous pouvez être isolé dans un environnement silencieux, et être encore harcelé par un bruit destructeur de pensées et par une agitation intérieure. L'esprit qui est surchargé, rempli de troubles, rempli d'informations inorganisées et non classées, est incapable de mener des pensées profondes et concentrées.

Pour penser et réfléchir, nous avons aussi besoin de solitude intérieure.

Cela veut dire éteindre tous les programmes superflus en cours dans notre esprit. Cela veut dire enlever les distractions mentales et les obstacles qui nous détourneront de la concentration ciblée. Si vous êtes distrait parce que vous n'avez pas payé une facture, allez en ligne et payez-la. Oubliez le spectacle à la télé que vous pourriez manquer. Quand vous vous asseyez pour lire un livre, éteignez l'ordinateur pour qu'il ne vous attire pas par son éclat séduisant. Éteignez votre mobile aussi. Faites tout ce qu'il faut pour éliminer les distractions de votre esprit.

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

Nourrissez votre esprit

C'est bien, les écrans ont été éteints, les enfants sont endormis et votre esprit est clair et vigilant! Vous avez réussi à créer des conditions contribuant à réfléchir profondément, et sur un seul sujet. Et maintenant? À quoi devriez-vous penser?

Dans Philippiens 4:8, l'apôtre Paul donne une instruction de valeur sur ce point. «Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, 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.»

C'est un excellent conseil. Soyez déterminé, et soyez actif, pour nourrir votre esprit avec un régime sain d'information et de connaissance qui soient vraies, honnêtes, justes et pures. Dressez une liste de lecture composée de livres de qualité qui élèveront, inspireront et instruiront votre esprit. À mesure que vous lisez, arrêtez-vous, et méditez sur ce que vous absorbez.

Commencez à tenir un journal. Prenez le temps pour y écrire régulièrement. Portez-y vos buts et aspirations, pour vous personnellement, mais aussi pour votre famille. Prenez des notes sur une conversation que vous avez eue avec un ami. Étoffez une pensée créatrice ou originale suscitée plus tôt pendant que vous lisiez ou conduisiez.

Prenez le temps d'écrire une lettre manuscrite à un ami ou à un parent lointain.

Toutes ces activités contribueront à développer l'habitude de la réflexion.

À combien de réflexion devrait-on s'efforcer de se livrer? Idéalement, plus on s'y livre, mieux c'est. Mais efforcez-vous d'être équilibré. Aspirez à consacrer au moins le même temps (sinon plus) aux activités sérieuses, provoquant la pensée, que vous le faites pour des activités futiles et superficielles, comme regarder la télévision, surfer sur l'Internet ou faire des jeux vidéo.

Souvenez-vous: réfléchir ne veut pas dire seulement lire ou écrire, ou rester assis, sans bouger, jambes croisées, sur le plancher du salon. Abraham Lincoln a longtemps fait des promenades durant lesquelles il méditait profondément. Rien n'inspire mieux une réflexion originale et créatrice qu'une conversation en profondeur avec des amis.

Adoptez un passe-temps qui se prête à la solitude et à la méditation, comme le jardinage ou la peinture. Quand vous faites ces activités, livrez-vous à la solitude intérieure. Éteignez votre mobile. Ayez vos propres conversations mentales. Quelquefois une musique de fond est agréable, mais ne craignez pas d'éteindre le baladeur numérique ou la radio. Créez votre propre musique mentale.

Pour ceux qui sont intéressés par le fait de mener les pensées les plus intenses et les plus profondes, accessibles à l'homme, étudiez la Bible. Nulle autre connaissance sur la Terre n'élargira et ne renforcera votre esprit comme celle trouvée dans ce livre. Pourquoi? Parce que la Bible est l'esprit de Dieu en imprimé.

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

Dans Romains 12, Paul écrit: «Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence…». Avez-vous jamais eu l'impression que votre esprit avait besoin de renouvellement? Plus un individu étudie la Bible, plus il donne à Dieu l'occasion de lui renouveler l'esprit, de lui laver les pensées dans Sa vérité et dans Sa manière profonde de penser.

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

Permettez-nous de vous aider. Nous avons une abondante littérature expliquant les vérités les plus profondes de la Bible. Pour ceux qui sont intéressés à mieux comprendre la prophétie biblique, il y a notre livre gratuit Les Anglo-Saxons selon la prophétie. Si vous voulez en savoir davantage sur le Sabbat chrétien, la raison pour laquelle il a été créé, et comment

l'observer, demandez et étudiez Quel est le jour du Sabbat chrétien?

Nous vivons à une époque où le mariage traditionnel et la famille sont attaqués. Maintenant serait un temps idéal pour enquêter sur ce que la Bible dit du mariage et de la famille. Faites-nous la demande de La dimension manquante dans la sexualité, ou Le mariage sera-t-il bientôt démodé? Si vous souhaitez une compréhension plus détaillée de la Bible, en incluant toutes les doctrines importantes et les prophéties, considérez le fait de vous inscrire au Cours de Bible par correspondance du Collège Herbert W. Armstrong. Ce cours a été conçu pour vous guider à travers une étude systématique de votre Bible—qui sera le seul manuel requis. Et par-dessus tout, ce cours est gratuit!

Enfin, si notre engouement culturel et votre penchant pour les écrans—et l'impact fondamental que cela a sur notre cerveau—vous inquiètent vraiment, vous devriez étudier notre livre gratuit L'incroyable potentialité de l'homme.

Plus vous étudierez ce livre, mieux vous verrez comment la dépendance à l'écran et son effet sur notre cerveau sont vraiment nuisible à un chef-d'œuvre de la création de Dieu: l'esprit humain!

Ce livre explique la différence magnifique 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 que Dieu fait à l'humanité—savoir le fait d'être joint avec l'esprit même de Dieu! L'incroyable potentialité de l'homme vous enseignera comment vous occuper de votre esprit, comment le construire et le renforcer, et, encore plus important, comment ajouter une dimension spirituelle à votre vie, ce qui développera vraiment votre esprit afin que vous puissiez profiter de votre pleine et incroyable potentialité humaine! ▪