



Photo de Gpointstudio, Freepik

LA FAMILLE CONNECTÉE :

QUEL MODÈLE DE FOYER CHRÉTIEN À L'ÈRE NUMÉRIQUE ?

JOËL FAVRE

Dans le film *Le réseau social*, qui retrace les origines de Facebook, le personnage de Mark Zuckerberg explique : « Autrefois, nous vivions dans des fermes, puis nous avons vécu dans des villes, et maintenant nous allons vivre sur Internet¹. » Et il n'avait pas tort : nous vivons aujourd'hui dans un monde virtuel. Quelques chiffres suffisent à le prouver.

- 2 heures par jour : c'est le temps moyen que nous passons sur Netflix, Disney+, Amazon Prime Vidéo et consorts² ;
- 220 par jour : c'est le nombre de fois où nous consultons notre smartphone, soit toutes les 4,3 minutes³ ;
- 87% : c'est la proportion d'adolescents qui affirment dormir avec leur smartphone⁴.

Face à cette invasion du numérique dans notre quotidien, de nombreux parents s'alarment : Comment protéger nos enfants de la pornographie, du harcèlement en ligne ou d'autres contenus violents ? Que penser de l'effet des écrans

sur leur développement ? Est-il encore possible de vivre des moments de qualité en famille, sans technologie ? Ou doit-on se résigner à passer le temps chacun de son côté, devant son écran ?

LA FAMILLE CONNECTÉE

Précisons d'emblée deux points.

- Premièrement, il serait faux de penser que seuls *les jeunes* doivent apprendre à gérer les technologies numériques. Une enseignante des collèges explique ainsi : « Quand je demande aux jeunes si leurs parents passent trop de temps sur leur téléphone, chaque fois, 90% des adolescents présents lèvent la main. Ils disent souffrir d'un manque d'attention de la part d'adultes dont les yeux sont rivés sur leur propre portable⁵. » C'est pourquoi, si vous êtes parent, ne vous avisez même pas de penser que vous pouvez protéger vos enfants des dangers du numérique, sans réviser *votre* propre usage de ces technologies. C'est une affaire de famille...

- Deuxièmement, il serait faux de penser que seul le *contenu* que nos enfants consultent sur Internet est potentiellement dangereux. Comme l'a dit de façon célèbre Marshall McLuhan : « Le message, c'est le médium⁶. » Ce qui revient à dire que le moyen de transmission (le médium, ou support) par lequel nous recevons un message exerce autant, sinon plus d'influence sur nous que le contenu lui-même. À titre d'exemple, pensez à la façon dont la télévision nous a fait passer d'une société de la parole à une société de l'image. Cette révolution a non seulement bouleversé la politique de nos pays (où l'on n'assiste plus à des débats d'idées, mais à des batailles d'images), mais également notre perception même de la réalité (les gens ne croyant plus ce qu'ils lisent, mais ce qu'ils voient) ! Concernant les technologies numériques, il va de soi qu'il y a du mauvais *contenu* sur Internet. Mais nous devons aussi nous méfier de l'effet que ces *supports*

¹ *The Social Network* est un film réalisé par David Fincher, qui a reçu trois Oscars en 2010.

² Roch ARENE, « Un utilisateur de Netflix passe en moyenne 2 heures sur la plateforme », publié le 18 mars 2019, disponible sur www.cnetfrance.fr [consulté le 28 novembre 2022]

³ Jacob WEISBERG, « We Are Hopelessly Hooked », publié le 25 février 2016, disponible sur www.nybooks.com [consulté le 25 avril 2023].

⁴ Craig GROESCHEL, *#Technoaddict : Comment vivre intelligemment avec un smartphone*, Romanel-sur-Lausanne, Ourania, 2017, p. 206.

⁵ Violaine DES COURIÈRES, « Face au numérique, la schizophrénie parentale », publié le 22 octobre 2021, disponible sur www.marianne.net [consulté le 04 mai 2023].

⁶ Cf. H. Marshall MCLUHAN, *Pour comprendre les médias*, Les prolongements technologiques de l'homme, tr. de l'anglais (*Understanding Media*, 1964) par Jean PARÉ, Paris, [le] Seuil, 1977, 404 p.

(smartphone, tablettes) exercent sur nous – comment ils nous façonnent et nous transforment.

COMMENT LE NUMÉRIQUE TRANSFORME-T-IL NOS VIES ?

Avez-vous déjà réfléchi au pouvoir des choses que vous regardez ? La Bible enseigne que ce que vous *regardez* vous transforme ; ce sur quoi vous *fixez votre regard* vous façonne à son image.

Après que Moïse a contemplé la gloire étincelante de Dieu, au mont Sinaï, nous apprenons que « la peau de son visage rayonnait » (Ex 34.29). De même, Paul affirme que lorsque nous fixons les yeux de la foi sur Jésus, « nous sommes transformés en la même image, de gloire en gloire » (2 Co 3.18). À l'inverse, ceux qui adorent des idoles stupides et sans vie finissent par leur ressembler : « Leurs idoles sont de l'argent et de l'or, œuvre de mains humaines. Elles ont des oreilles et n'entendent pas, des yeux et ne voient pas... Ils leur ressemblent ceux qui les fabriquent » (Ps 115.4, 8).

Voilà comment Jésus exprime la même idée : « Ton œil est la lampe de ton corps : si ton œil est en bon état, tout ton corps est éclairé ; mais si ton œil est malade, alors ton corps est dans l'obscurité » (Lc 11.34). Autrement dit, ce dont nous nourrissons nos yeux gouvernera nos cœurs et finira par transformer nos vies... et nos familles. Ce sur quoi vous portez votre regard revêt donc une grande importance !

Bien sûr, si le *contenu* que vous regardez est mauvais – si vous regardez une série violente comme *Squid Game* sur Netflix, ou de la pornographie – cela vous transformera d'une mauvaise façon. Mais rappelez-vous : « Le message, c'est le médium. » Le *support* aussi a

de l'importance ! Cela veut dire que même si vous regardez un contenu parfaitement légitime – comme une vidéo amusante sur YouTube ou votre feed Instagram –, vous regardez quand même ce rectangle lumineux sans vie pendant des heures. Ne pensez-vous pas que cela vous transformera d'une manière ou d'une autre ?

Pour rester bref, relevons juste trois façons dont les nouvelles technologies nous transforment – et pas pour le meilleur !

LA DISTRACTION

Premièrement, elles favorisent la *distraction*.

Quand vous faites la queue à la caisse du supermarché, ou que vous attendez à l'arrêt de bus, quel est votre premier réflexe ? N'est-ce pas de jeter un coup d'œil à votre smartphone ? Cela n'aurait rien d'étonnant, car c'est là ce que ces appareils multifonctions sont conçus pour faire – et ils le font bien ! Ils sont conçus pour solliciter l'attention de leur propriétaire à tout moment, où qu'il se trouve et quoi qu'il fasse. Contrairement à un bon vieux livre, qui reste là où vous l'avez posé sans broncher, votre smartphone vous sollicite constamment. Toutes les minutes ou presque, un *bip* ou un *dring* résonne. Et vous êtes tenté de déverrouiller l'écran, de consulter vos messages, avant d'errer sans but à la recherche de la prochaine distraction. Comme le dit un auteur : « La distraction n'est pas un obstacle statique que vous évitez comme vous évitez un caillou sur la route. La distraction vient vous chercher⁷. » À terme, nous devenons « accro » aux distractions, incapables de faire face au silence et au vide. Nous ne pouvons pas passer quelques minutes sans une nouvelle sollicitation.

Alors que nous regardons ces appareils multifonctions de

« distraction massive », que nous arrive-t-il ? Nous devenons des *personnes* distraites, toujours en train de « multi-fonctionner ». Nous éprouvons de grandes difficultés à être concentrés sur une seule chose – à être vraiment *là*.

- C'est vrai à l'égard de nos proches. Paradoxalement, si le smartphone augmente notre capacité de communication avec ceux qui sont loin (grâce à des applications comme Zoom, WhatsApp ou Telegram), c'est souvent au détriment de ceux qui sont les plus proches de nous, comme notre conjoint ou nos enfants.
- C'est également vrai à l'égard de Dieu. Quelqu'un a demandé un jour à Tim Keller : « Pourquoi pensez-vous que les jeunes adultes chrétiens ont des luttes difficiles avec Dieu en tant que réalité vivante et personnelle dans leur vie ? » Keller a répondu : « Le bruit et la distraction. Il est plus facile de tweeter que de prier ! »

Toujours connectés, nous n'avons pourtant jamais été plus *distraits* les uns des autres et de Dieu.

LA CONNAISSANCE

Une autre façon dont les nouvelles technologies nous transforment, c'est dans le domaine de la *connaissance*.

N'avez-vous jamais remarqué que plus vous surfez sur Internet, plus ce qui vous est proposé en termes de contenu est adapté à vos goûts ? C'est le fait de gens qu'on appelle des « captologues », qui travaillent pour Google et consorts. Leur travail consiste à élaborer des algorithmes qui, nourris par l'historique de vos recherches, vont vous proposer le bon contenu pour capter votre attention. Dans quel but ?

⁷ Paul GRAHAM, programmeur chez Yahoo, cité dans Tim CHALLIES, *The Next Story, Faith, Friends, Family, and the Digital Age*, Grand Rapids, Zondervan, 2011, 2015, p. 116.

Que vous gardiez vos yeux rivés sur votre écran. Et, surtout, que vous fassiez *clic, clic, clic...* En effet, à chaque clic sur un lien proposé par Google, le moteur de recherche gagne de l'argent. Ces algorithmes sont donc conçus pour favoriser un engagement superficiel avec une surabondance d'informations. En quelques secondes, nous avons scanné la page et cliqué sur autre chose (le temps moyen passé sur une page internet est de 2,17 minutes⁸).

Résultat ? Nous devenons des *personnes* superficielles dans leurs connaissances : « Incapables de nous livrer à des réflexions profondes... plutôt que de cibler nos efforts dans peu de directions, nous accordons peu d'attention à beaucoup de choses, lisant en diagonale plutôt qu'étudiant en profondeur⁹. »

- Cela a un effet sur notre compréhension du monde. Surchargés par toute cette information, nous n'avons plus le temps – voire la capacité – de la digérer. Notre *accès* à l'information est large d'un millier de kilomètres, mais notre *compréhension* de cette information est profonde d'un centimètre.
- Et cela a aussi un effet sur notre méditation de la Bible, car tout cela se fait au détriment de la lecture lente et la réflexion soutenue.

Toujours informés, nous n'avons pourtant jamais été plus *superficiels* dans notre connaissance du monde et de la Parole.

L'IDENTITÉ

Une dernière façon dont les nouvelles technologies nous transforment touche à l'*identité*.

Selon le professeur Jean Twenge, ce problème concernerait davantage la « génération internet » (née après l'an 2000), qui passe beaucoup de temps sur les réseaux sociaux. Elle cite une adolescente, qui raconte : « Tous les jours, c'est comme si vous deviez vous réveiller et mettre un masque, et essayer d'être quelqu'un d'autre au lieu d'être vous-mêmes¹⁰. » Cela se traduit par une profonde insécurité, voire une dépression, chez beaucoup de jeunes.

Cette crise d'identité est directement liée au fait qu'Internet est le premier vrai média « bidirectionnel ». Contrairement à un livre que l'auteur écrit et que vous lisez (unidirectionnel), avec Internet nous pouvons à la fois lire *et* écrire, télécharger *et* charger du contenu ! C'est un bénéfice réel, mais qui comporte un risque caché, notamment pour les jeunes en pleine construction de leur identité. En effet, chaque fois que vous rédigez une publication sur un média social ou que vous postez une photo en ligne, vous répondez au fond à la question suivante : « Qui vais-je *être* aujourd'hui ? » C'est entre vos mains. Vous pouvez choisir quelle image de vous-mêmes vous allez projeter, tout en sachant qu'elle ne correspond pas vraiment à la réalité. Il est presque impossible de ne pas développer une relation d'amour-haine avec ce « second moi » à mesure que les commentaires positifs ou négatifs s'accumulent sous votre profil...

Toujours exposés, nous n'avons pourtant jamais été aussi *peu sûrs* dans notre identité.

COMMENT VIVRE AVEC LE NUMÉRIQUE ?

Nous pourrions, bien sûr, donner beaucoup d'autres

exemples illustrant la façon dont les nouvelles technologies nous transforment pour le pire. Sans toutefois les diaboliser (car elles peuvent également se révéler très utiles), le fait est qu'elles occupent une place toujours plus grande dans notre vie. Si donc nous voulons prémunir notre foyer contre les conséquences délétères du numérique, nous n'avons pas le choix : nous devons prendre des *résolutions* concrètes.

Mais le problème avec nos bonnes résolutions, c'est qu'elles ne tiennent jamais bien longtemps. Pour que nos bonnes résolutions se transforment en habitudes et tiennent dans le temps, il faut que l'environnement dans lequel nous vivons nous donne des « coups de pouce ». C'est ce que les sciences comportementales appellent des « nudges » (coups de pouce, en anglais). Pour comprendre comment fonctionne un « nudge », pensez aux distributeurs automatiques de boisson. Des études ont révélé qu'il suffit de mettre les bouteilles d'eau à la hauteur des yeux, et les sodas en bas du distributeur, pour augmenter de moitié la consommation d'eau des utilisateurs¹¹ ! Ainsi, un « nudge » est un petit changement dans l'environnement, qui rend certains choix plus faciles.

Pour lutter contre l'invasion du numérique dans nos foyers, nous avons besoin de tels « coups de pouce ». Autrement dit, nous ne devons pas juste prendre de bonnes résolutions. Nous devons d'abord façonner notre *environnement* pour qu'il soit plus facile de dire « non » à Internet et aux écrans et « oui » à des choses meilleures – pour qu'il soit plus facile de faire les choix que nous voulons faire !

⁸ Information trouvée sur le site de web marketing Orson.io, disponible sur <https://blog-fr.orson.io> [consulté le 09 juin 2022].

⁹ Tim CHALLIES, *op. cit.*, p. 117.

¹⁰ Jean M. TWENGE, *Génération Internet. Comment les écrans rendent nos ados immatures et déprimés*, Bruxelles, Mardaga, 2018, p. 24.

¹¹ Anaïs HENNEQUIN, « Nudge marketing, la stratégie qui guide nos comportements en utilisant les biais cognitifs », publié le 7 octobre 2021, disponible sur : www.imrsiv.fr [consulté le 16 juin 2023].

Et qui dit environnement dit *espace et temps*...

FAÇONNEZ L'ESPACE

Il y a peu de temps, la plupart des maisons avaient encore un « foyer » où brûlait un feu. C'est autour du foyer que s'organisait la vie de la famille : on y cuisinait et, bien sûr, on s'y rassemblait à la chaleur et à la lumière du feu. Le mot latin pour « foyer » (*focus*) rappelle que cet endroit était autrefois le centre de la maison.

Aujourd'hui encore, nos logements ont un centre : un lieu (salon, salle à manger, etc.) où la famille passe le plus clair de son temps. Demandez-vous où se trouve *votre* « foyer », et faites l'inventaire de ce que vous y trouvez : est-ce qu'on y trouve plutôt des livres, des plantes vertes, des instruments de musique, des jeux de société, une table à dessin, etc. ? Ou, à l'inverse, l'espace est-il rempli d'appareils électroniques, d'écran(s) télé, de câbles USB, etc. ?

Une première étape pour lutter contre l'invasion du numérique dans nos vies consiste à éliminer de notre « foyer » ces choses-là. Puis, il convient de remplir l'espace ainsi créé par des choses qui favorisent la créativité et les relations humaines. Le but, évidemment, c'est de façonner l'espace pour qu'il soit plus facile de prendre un jeu de société que d'allumer la télé, qu'il soit plus facile de prendre un crayon pour faire un dessin que d'attraper une tablette pour lancer un jeu vidéo. Selon Andy Crouch :

C'est là le « nudge »-clé : faire de l'endroit où nous passons le plus de temps l'endroit où la technologie est la plus difficile à trouver. Ce simple « nudge », à lui seul, est un puissant antidote à la culture de consommation, ce mode de vie qui consiste à trouver satisfaction dans ce que

d'autres ont créé. Il nous invite plutôt à créer nous-mêmes de la culture... Les enfants en particulier sont naturellement enclins à créer – si seulement nous leur donnons un « coup de pouce » dans la bonne direction. Ils s'épanouissent dans un monde rempli de matériaux bruts. Mais trop souvent, et avec les meilleures intentions du monde, nous remplissons plutôt leur monde de technologie – des appareils qui exigent en fait très peu d'eux... Laissez tomber le plastique, laissez tomber les piles, laissez tomber les objets qui fonctionnent tout seuls. Ou, s'ils s'en trouvent quand même dans votre maison, repoussez-les à la périphérie. Au centre, mettez les choses que les adultes et les enfants trouveront toujours intéressantes et stimulantes¹².

STRUCTUREZ LE TEMPS

En plus de façonner l'espace dans lequel nous vivons, il est important de réfléchir à la façon dont nous structurons notre emploi du temps. En particulier, nous devons ménager du temps de repos – de *vrai* repos, sans technologie !

Dans ce domaine, le danger du numérique est double. D'une part, il contribue à brouiller la séparation entre travail et repos. Pour la plupart d'entre nous, nous pouvons travailler sur notre ordinateur portable depuis notre domicile, ce qui signifie qu'il n'y a plus de fin aux heures de bureau. Et d'autre part, il contribue à remplacer le repos par le loisir. Avec les plateformes de streaming, comme Netflix, Disney+ ou Amazon Prime Video, les possibilités de divertissement à faible coût sont aujourd'hui illimitées.



Photo de Andrew Neel, Unsplash

« **Ce dont nous nourrissons nos yeux gouvernera nos cœurs et finira par transformer nos vies** »



EMMA PASSE TROP DE TEMPS SUR SON ÉCRAN
Betsy CHILDS HOWARD

« Cet ouvrage vise à sensibiliser les enfants, de quatre à dix ans environ, et leurs parents à une utilisation sage des écrans. »

RECENSION À PARAÎTRE BIENTÔT SUR :

BIBLIODOK.COM

¹² Andy CROUCH, *The Tech-Wise Family*, Everyday Steps for Putting Technology in Its Proper Place, Grand Rapids, Baker, 2017, p. 80-81.



« Façonner notre environnement pour qu'il soit plus facile de dire « non » à Internet et aux écrans et « oui » à des choses meilleures »

Ces divertissements ne sont pas mauvais en soi, mais ils ne procurent pas de vrai repos – un repos qui restaure vraiment l'âme !

Pour éviter ce double danger, nous devons redécouvrir le sens du « sabbat » et éteindre nos appareils au minimum un jour par semaine (et, pourquoi pas, une heure par jour, au moment du repas). Comme le recommande Andy Crouch :

Fermez l'ordinateur portable. Faites glisser le petit bouton sur l'écran de votre téléphone vers la droite et regardez son écran devenir non seulement vide mais noir... Tout à coup, en appuyant sur quelques interrupteurs, vous avez laissé derrière vous le monde de la technologie, du moins ses formes les plus imposantes et les plus exigeantes. Votre maison est désormais étrangement calme... Rien ne brille, rien ne clignote ni ne bourdonne, et rien ne le fera pendant les prochaines heures. Considérez maintenant vos options. Le monde entier est devant votre porte. C'est peut-être le moment de faire une promenade, de courir, d'aller au parc ou au terrain de jeu (au terrain de jeu, si les téléphones sont absents, les parents devront peut-être jouer eux aussi, au lieu de rester sur le bord à s'occuper de leurs appareils) ... Ou bien il y a la cuisine – peut-être qu'aujourd'hui est le jour où au lieu que l'un des parents ne se précipite pour mettre de la nourriture sur la table, vous préparez un bon repas tous ensemble¹³.

PRENEZ DES RÉOLUTIONS

Une fois que vous avez façonné votre environnement pour qu'il

soit plus facile de dire « non » à Internet et aux écrans et « oui » à des choses meilleures, il peut être utile de prendre quelques bonnes résolutions. En voilà trois :

- *Résolution n°1 : Nous nous réveillons avant nos appareils, et ils « vont au lit » avant nous !* Contrairement à votre smartphone, vous et vos enfants avez besoin de sommeil. Une règle de la maison pourrait donc être que toute utilisation de moyens technologiques soit limitée à l'espace de vie commun (la « partie jour »), et que les chambres à coucher soient un espace libre de toute technologie. Cette résolution n'a pas que pour but de préserver votre sommeil, mais aussi de protéger vos enfants des dangers d'Internet (harcèlement, pornographie) – dangers auxquels ils sont plus vulnérables s'ils peuvent s'enfermer seul avec un smartphone dans leur chambre, sans supervision.
- *Résolution n°2 : Nous visons à ce qu'il n'y ait pas d'accès libre aux écrans pour nos enfants avant « un âge à deux chiffres » !* Les spécialistes sont formels : de 0 à 9 ans, l'enfant passe par une période de « bouillonnement » au niveau de son développement intellectuel et moteur. C'est une période où, pour se développer, un enfant a besoin d'expérimenter, de courir, de sauter ; il a besoin de dormir, de s'ennuyer, de lire, de rêver, etc. Or, comme l'explique le neurologue Michel Desmurget : « Au cœur de ce bouillonnement, les écrans sont un courant glaciaire¹⁴. » Limiter l'accès libre aux écrans à « un âge à deux chiffres » est probablement donc une bonne résolution à prendre.

¹³ Ibid., p. 95-96.

¹⁴ Michel DESMURGET, *La fabrique du crétin digital*, Les dangers des écrans pour nos enfants, Paris, [Le] Seuil, 2019, p. 236.

- *Résolution n°3 : Les parents ont un accès total aux appareils des enfants, et chaque conjoint a accès aux mots de passe et à l'historique de navigation de l'autre !* Arrivé à l'adolescence, il peut être nécessaire pour votre enfant d'avoir un smartphone (pour des raisons scolaires, p. ex.). Mais il devrait être clair pour lui que le smartphone est la propriété des parents, et non la sienne. Pour ce faire, il est possible de lui demander de signer un « contrat d'utilisation », au moment où vous lui confiez l'appareil, qui établit quelques règles : les horaires auxquels il peut l'utiliser, les applications ou médias sociaux qui lui sont autorisés et ceux qui lui sont interdits, et ainsi de suite. En cas de non-respect du contrat, des sanctions s'appliquent.

CONCLUSION

Bien sûr, il ne s'agit là que de suggestions et il incombe à chacun de déterminer pour soi-même quelles règles appliquer dans sa propre famille. En cela comme en tout, sachons exercer du discernement. Ne bannissons pas le numérique de nos vies, car il fait partie intégrante du monde dans lequel nous sommes appelés à vivre en chrétiens. Mais faisons preuve de sagesse dans son utilisation.

Ce qui importe, en fin de compte, c'est de désencombrer notre *regard* de toutes ces distractions et informations sans fin, pour que nous puissions contempler plus pleinement *Jésus-Christ* (2 Co 3.18) ; que nous fixions notre regard *sur lui*, plutôt que sur nos petits écrans, et qu'ainsi nous soyons transformés de gloire en gloire, et devenions plus humains, plus pleinement vivants en Jésus !



Prédicateurs visiteurs



Journée de prière