

DISCONNECT

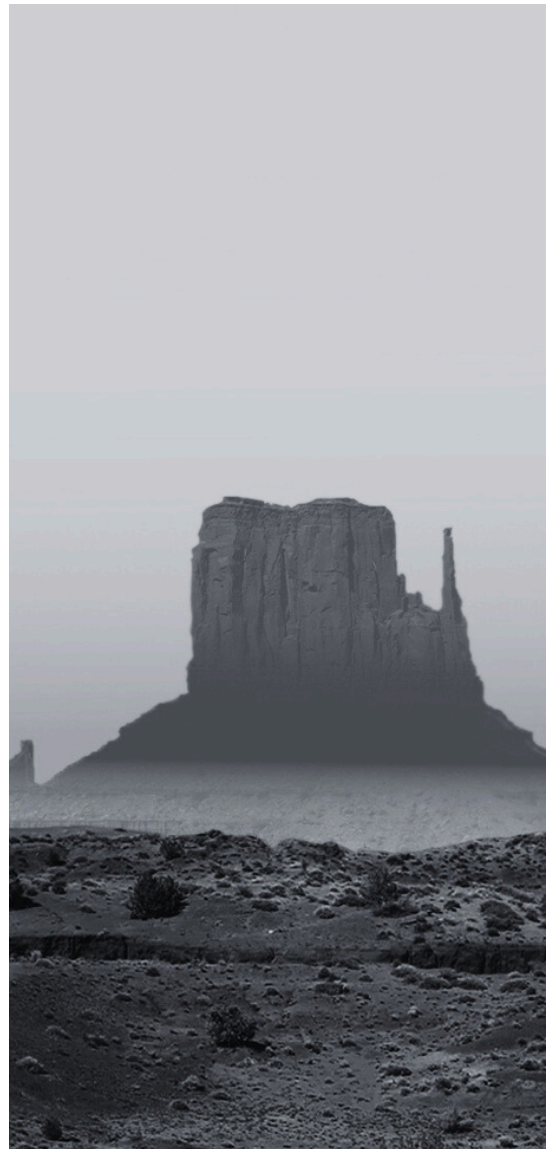


LE CONCEPT

L'idée est de faire un jeûne numérique, c'est-à-dire s'abstenir de l'utilisation non-nécessaire de technologie numérique, durant toute la période du carême. Traditionnellement, le carême commence le mercredi des cendres et s'arrête le jour de Pâques (cette année, entre le 5 mars et le 20 avril). Pendant ce temps, tu es invité à lire la bible chaque jour avec le journal BREAD.

LE BUT

1. Identifier l'impact des technologies numériques sur nos vies.
2. Mettre des limites à ces technologies pour renouer avec Dieu, soi-même et les autres.
3. Etablir un nouveau rapport à la technologie et au divertissement dans nos vies.



LE CONTEXTE

Le développement technologique de ces dernières décennies a été fulgurant. Les smartphones d'aujourd'hui, que l'on tient au creux de la main, sont des millions de fois plus puissants que les ordinateurs qui ont guidé les premières navettes spatiales jusqu'à la Lune. Ce développement est tellement rapide que nous avons du mal à nous y adapter. La technologie redéfinit notre manière de nous reposer, de travailler, de communiquer, de voyager, d'apprendre... Bref, notre vie entière est redéfinie avant même qu'on ait pu se poser la question de ce que nous désirons vraiment.

Les sociologues, psychologues et anthropologues commencent à envoyer des signaux d'alerte. La technologie numérique promet de rendre nos vies plus faciles, connectées, pratiques et efficaces. Cependant, elle a tendance à nous engourdir, à nous épuiser et à nous isoler. Les outils technologiques sont conçus pour maximiser la consommation passive (comme regarder la télévision ou scroller sur un téléphone), plutôt que pour favoriser la créativité ou l'engagement actif. Avec la technologie on diminue nos efforts, mais aussi notre créativité et nos capacités humaines et relationnelles à long terme. Elle peut nous isoler et nous détourner des activités qui nourrissent profondément nos relations et nos âmes.

Pour beaucoup d'entre nous, notre téléphone est la première chose que nous regardons en nous levant et la dernière chose que nous regardons en nous couchant. Nous nous sentons débordés par la vie. Nous sommes débordés par un flot constant d'informations et de notifications. Nos vies sont distraites et notre capacité d'attention est de plus en plus faible.

Bien entendu, la technologie n'est pas intrinsèquement mauvaise, mais elle doit être mise "à sa juste place". Il nous faut prendre des choix radicaux pour que la technologie serve à renforcer notre amour pour Dieu et pour les autres, et non pas à les diminuer. Nous devons faire le choix courageux d'établir des limites et des principes pour utiliser la technologie pour enrichir la vie plutôt que pour fuir la réalité. Nous voulons poser les questions "pourquoi et comment utiliser la technologie?" et orienter notre réponse vers l'épanouissement humain (spirituel, émotionnel et relationnel).

DIFFÉRENTES OPTIONS DE JEÛNE

Pour que chaque personne puisse adapter son jeûne à sa situation, voici plus de détails et différentes options.

1. JEÛNE NUMÉRIQUE COMPLET

Change ton "smartphone" en "dumbphone". Enlève de ton téléphone tout ce que tu peux faire depuis un ordinateur. Enlève toutes les applications destinées à la distraction plutôt qu'à un usage pratique.

Supprime également l'utilisation de tout autre écran à des fins de divertissement. Par exemple: TV, jeux vidéos, streaming.

Limite ton utilisation de technologie digitale à des applications pour le travail et n'utilise celles-ci que durant tes heures de travail, sur ton appareil de travail. Engage toi à ne pas travailler en dehors des heures de travail.

Si c'est adapté, tu peux également entreprendre un jeûne traditionnel (cf. ci-dessous).

Exemples d'applications utiles vs. distractions

Distraction: réseaux sociaux, email, applications sur l'actualité, jeux, applications de vidéo, navigateur internet, applications de shopping, podcast, livres audio.

Usage pratique: téléphone, message, calendrier, appareil photo, musique, GPS, notes, météo, applications bancaires ou de paiement.



2. JEÛNE NUMÉRIQUE PARTIEL

Il s'agit du même jeûne que le jeûne complet sauf que tu t'autorises quelques exceptions et l'usage de technologie numérique à des moments fixés d'avance.

Change ton "smartphone" en "dumbphone". Enlève de ton téléphone tout ce que tu peux faire depuis un ordinateur. Enlève toutes les applications destinées à la distraction plutôt qu'à un usage pratique.



Limite ton utilisation de tout autre écran (TV, jeux vidéos, streaming) à des fins de divertissement à des jours et des heures définies durant la semaine. Par exemple, 1h d'écran TV par jour entre 20h et 21h.

En dehors de ces heures définies, limite ton utilisation de technologie numérique à des applications pour le travail et n'utilise celles-ci que durant tes heures de travail, sur ton appareil de travail.

Si c'est adapté, tu peux également entreprendre un jeûne traditionnel (cf. ci-dessous)

Exemples d'applications utiles vs. distractions

Distraction: réseaux sociaux, email, applications sur l'actualité, jeux, applications de vidéo, navigateur internet, applications de shopping, podcast, livres audio.

Usage pratique: téléphone, message, calendrier, appareil photo, musique, GPS, notes, météo, applications bancaires ou de paiement.

3. JEÛNE TRADITIONNEL

Si tu n'es pas concerné par ce jeûne numérique parce que tu n'utilises pas ou peu les écrans, tu peux envisager un jeûne traditionnel. C'est aussi quelque chose que tu peux ajouter à ton jeûne digital.

- Détermine un nombre d'aliments que tu ne vas pas consommer durant cette période (ex: alcool, sucre, café, viande, etc.)
- Détermine un jour de la semaine durant lequel tu fais un jeûne complet (sans nourriture, uniquement en buvant de l'eau) ou partiel (en sautant un repas).
- Détermine une heure de lever et une heure de coucher qui te permet de te coucher tôt et de te lever tôt afin de pouvoir à la fois te reposer et également passer du temps à lire la Bible et prier le matin.

Attention, le jeûne de nourriture doit absolument être évité pour toute personne ayant eu des troubles alimentaires. Pour les mineurs, il faut impérativement en parler d'abord à ses parents.



LE DÉFI BREAD

En plus de ces 40 jours de jeûne digital, prends la décision de lire la Bible chaque jour à l'aide du plan de lecture BREAD.

À ICF-Genève, cette année, nous avons commencé à utiliser la méthode BREAD pour lire la Bible. BREAD te propose de méditer chaque jour sur deux passages bibliques en t'aidant d'une petite marche à suivre. Rien ne changera ta vie plus que de te dédier à la méditation de la Parole de Dieu.

COMMENT SE PRÉPARER?

Pour bien vivre ce jeûne numérique, prends soin de prévenir ton entourage en avance. Il y a aussi des éléments pratiques qui peuvent t'aider:

- Procure-toi le journal BREAD au format papier pour t'aider à méditer la Bible.
- Trouve un réveil-matin pour que tu n'aies pas à avoir ton téléphone proche de toi durant la nuit et au réveil.
- Si tu as une smartwatch, trouve-toi une montre analogique pour la remplacer.
- Si besoin, installe une réponse automatique sur ta boîte e-mail pour indiquer tes heures de travail et à quel moment les gens peuvent s'attendre à ce que tu lises et répondes à tes messages.
- Parle à tes collègues et à ton supérieur hiérarchique de ton projet de te déconnecter des technologies numériques en dehors des heures de travail.
- Parle à ta famille et à tes amis de ton jeûne pour qu'ils sachent à quoi s'attendre et comment t'encourager.
- Trouve des gens de l'église avec qui tu fais le jeûne et que tu voudrais voir régulièrement pour discuter de comment ça se passe.
- Procure-toi des livres pour t'accompagner dans ton jeûne (autant pour ta vie spirituelle et pour la compréhension de l'effet des technologies sur toi que pour le plaisir).

QUE FAIRE ?

Ce jeûne nous invite à un mode de vie dans lequel nous sommes conscients du moment présent. C'est un changement qui peut souvent être déstabilisant. Pour t'aider à changer de mode de vie, voici quelques propositions d'activités.

- Lis un roman (ou même plein de romans!)
- Joue à des jeux de sociétés en famille ou entre amis
- Participe à des cours (danse, cuisine, sport, etc.)
- Fais du bénévolat (pense à Love in Action ou simplement au service dans l'église)
- Fais de la randonnée ou simplement des balades, seul ou accompagné
- Renoue avec tes anciens hobbies ou trouve-en un nouveau
- Si tu es parent, joue avec tes enfants en laissant intentionnellement de côté la notion du temps et des choses à faire
- Invite les gens à partager des repas avec toi
- Passe du temps à écrire tes prières et tes pensées du quotidien. Prends le temps de noter la manière dont Dieu te parle et par quelles émotions tu passes.
- Utilise chaque opportunité pour tourner ton attention vers Dieu.



LES RESSOURCES

POUR LES PARENTS ET LES FAMILLES :

- Andy Crouch, *The Tech Wise Family* (non traduit en français)

LA RECHERCHE :

- Sophie Lavault, *Revenir à soi*
- Jonathan Haidt, *The Anxious Generation* (en français: Génération anxieuse)
- Andy Crouch, *The Life We're Looking For* (non traduit en français)

LA MISE EN PRATIQUE :

- Darren Whitehead, *The Digital Fast*
- Tony Reinke, *12 Ways Your Phone is Changing You* (en français: Génération smartphone)
- Catherine Price, *How to Break Up With Your Phone* (en français: Lâche ton téléphone!)

BREAD

PASSE UN TEMPS SIMPLE CHAQUE JOUR EN TE LAISSANT GUIDER PAR LES ÉTAPES SUIVANTES

BE STILL (ÊTRE EN SILENCE) : trouve un endroit où tu peux rencontrer Dieu, demande-lui de remplir l'espace et prends une minute en silence. Tourne ton attention vers Jésus et invite l'Esprit Saint à guider ton temps de prière.

READ (LIRE) : Lis le passages du jour. Laisse le Saint Esprit guider ton attention vers un verset qui sort du lot, qui t'intrigue, qui te surprends ou qui t'intéresse. Écris ce verset dans la section « READ (LIRE) ».

ENCOUNTER (RENCONTRE) : Médite sur ce que Dieu t'a montré dans le passage en écrivant et en répondant à des questions telles que : Qu'est-ce que Dieu pourrait vouloir me transmettre comme vérité sur lui-même, sur moi-même ou sur les autres ? Dieu me révèle-t-il un mensonge ou une vérité qu'il veut que je remarque et à laquelle je réagisse ? Qu'est-ce que Dieu semble me dire ?

APPLY (APPLICATION) : Tourne maintenant ton attention vers l'extérieur. Réfléchis à la manière dont tu pourrais appliquer ce que Dieu dit à ta journée et écris comment tu vas essayer de vivre cela.

DEVOTION (DÉVOTION) : Enfin, termine en rédigeant une simple prière de dévotion à Dieu. Demande à Dieu de vous de te remplir à nouveau et confie lui ta journée.

VOICI LE PLAN DE LECTURE :

05.03.25: Ps 51; Mt 6, 1-6.16-18	22.03.25: Gn 46, 1-7 et 28-fin; Lc 15, 1-3 ; 11-32	06.04.25: Nb 21, 4-9; Jn 3, 14-21
06.03.25: Gn 39; Lc 9, 22-25	23.03.25: Dt 30, 15-20; Lc 15, 11-32	07.04.25: Ex 8, 1-19; Jn 8, 12-20
07.03.25: Gn 40; Mt 9, 14-15	24.03.25: Ps 119, 81-96; Lc 4, 24-30	08.04.25: Ex 8, 20-fin; Jn 8, 21-30
08.03.25: Gn 41, 1-24; Lc 5, 27-32	25.03.25: Ps 119, 97-112; Lc 1, 26-38	09.04.25: Ex 9, 1-12; Jn 8, 31-42
09.03.25: Dt 6, 4-15; Lc 4, 1-13	26.03.25: Gn 49, 1-32; Mt 5, 17-19	10.04.25: Ex 9, 13-fin; Jn 8, 51-59
10.03.25: Gn 41, 25-45; Mt 25, 31-46	27.03.25: Gn 49, 33-fin du 50; Lc 11, 14-23	11.04.25: Ex 10; Jn 10, 31-42
11.03.25: Gn 41, 46-42, 5; Mt 6, 7-15	28.03.25: Ex 1, 1-14; Mc 12, 28b-34	11.04.25: Ex 10; Jn 10, 31-42
12.03.25: Gn 42, 6-17; Lc 11, 29-32	29.03.25: Ex 1, 22-2, 10; Lc 18, 9-14	12.04.25: Ex 11; Jn 11, 45-57
13.03.25: Gn 42, 18-28; Mt 7, 7-12	30.03.25: Ex 16, 2-18; Jn 6, 1-15	13.04.25: Zac 9, 9-10; Lc 19, 29-40
14.03.25: Gn 42, 29-fin; Mt 5, 20-26	31.03.25: Ex 2, 11-22; Jn 4, 43-54	14.04.25: Es 42, 1-7 ; Jn 12, 1-11
15.03.25: Gn 43, 1-15; Mt 5, 43-48	01.04.25: Ex 2, 23-3, 20; Jn 5, 1-16	15.04.25: Es 49, 1-6; Jn 13, 21-33.36-38
6.03.25: Dt 26, 1-11; Lc 11, 23-26	02.04.25: Ex 4, 1-23; Jn 5, 17-30	16.04.25: Es 50, 4-9a; Mt 26, 14-25
17.03.25: Gn 43, 16-fin; Lc 6, 36-38	03.04.25: Ex 4, 27-6, 1; Jn 5, 31-47	17.04.25: Ex 12, 1-14; Jn 13, 1-15
18.03.25: Gn 44, 1-17; Mt 23, 1-12	04.04.25: Ex 6, 2-13; Jn 7, 2.10.14.25-	18.04.25: Es 52, 13 – 53; Jn 18, 1 – 19, 42
19.03.25: Ps 34; Lc 2, 41-51	05.04.25: Ex 7, 8-fin; Jn 7, 40-53	19.04.25: Gn 1, 1-2, 2; Lc 24, 1-12
20.03.25: Gn 45, 1-15; Lc 16, 19-31		20.04.25: Ac 10, 36-43; Jn 20, 1-9
21.03.25: Gn 45, 16-fin; Mt 21, 33-43.45-46		

BREAD

EXEMPLE

Genèse 42, 29-fin

14.03.25

Matthieu 5, 20-26

Be still (Silence)

Read (Lecture)

"Mais moi, je vous dis que quiconque se met en colère contre son frère est passible du jugement."

Encounter (Rencontre)

Quel genre de colère habite mon cœur? Dieu n'est pas satisfait que je "n'aie tué personne", il voudrait déraciner totalement la colère de mon cœur! Jésus me donne accès à une vie sans amertume!

Apply (Application)

Où se trouve la colère dans ma vie? Dans ma relation avec mes collègues, je peux voir de la rancune et du ressentiment. Dieu, tu m'appelles à renoncer à cette colère devant toi et à faire un acte de service pour eux aujourd'hui au travail.

Devote (Dévotion)

Seigneur, pardonne-moi pour ma colère envers mes collègues. Je te remets mon cœur, donne-moi je te prie ton amour qui me transforme en profondeur!

PROGRAMME DE MÉDITATION

POUR T'ACCOMPAGNER DURANT CE CARÊME, VOICI LES THÈMES DE CHAQUE SEMAINE (QUI SERONT REPRIS DANS LES PROGRAMMES DE CONNECT)

PHASE 1 : OBSERVER (Mercredi 05.03-11.03)

- Alors que tu entres dans le jeûne, prends conscience de la manière dont les écrans t'affectent.
- Prends la décision d'utiliser la technologie numérique pour l'amour de Dieu et de ton prochain.
- Passage biblique à méditer : Luc 10, 38-42

PHASE 2 : LIMITER (Mercredi 12.03-01.04)

- Mets en place des limites strictes et affine l'application de ton jeûne.
- Passage biblique à méditer : Colossiens 3, 2

PHASE 3 : REMPLACER (Mercredi 02.04-15.04)

- Tu as été fait pour les relations! Avec Dieu et avec les autres.
- Mets en place des nouvelles routines, pratiques et habitudes qui t'aident à t'épanouir, à donner toute ton attention à Dieu et aux gens qui t'entourent.
- Passage biblique à méditer : Philippiens 4, 8

PHASE 4 : REINVENTER (Mercredi 16.04-20.04)

- Quelles habitudes ré-instaurer dans ton quotidien? Prends des choix de vie radicaux pour vivre de manière saine, par amour pour Dieu et les autres.
- Passage biblique à méditer : Romains 12, 2

