



Carême 2026

18.02-05.04.2026

# LE CONCEPT

Nous voulons unir l'église dans un "jeûne numérique". Nous 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 18 février et le 5 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. Même avant l'irruption de l'Intelligence Artificielle qui est en train de bouleverser nos habitudes de vie et de travail, nous nous sentions déjà dépassés par l'influence disproportionnée du numérique sur nos vies. 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.

Ce ne sont pas uniquement les gens préoccupés par notre spiritualité qui s'inquiètent, les sociologues, psychologues et anthropologues ont commencé 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).

# **LE THÈME DU CARÊME DE CETTE ANNÉE 2026**

Le Psaume 1 nous peint le tableau idéal de la vie d'une personne qui est "comme un arbre planté près d'un courant d'eau, qui donne son fruit en sa saison, et dont le feuillage ne se flétrit point."

Cette vie en abondance que Jésus veut nous donner n'a rien d'automatique. Elle se reçoit par la grâce et elle s'incarne dans l'obéissance et la persévérence. Pour que nous puissions porter du fruit, il nous faut nous engraner en Dieu et sa Parole.

Selon le théologien John Stott (Cf. *The Radical Disciple*), cet engrangement en Dieu se manifeste dans:

- le non-conformisme: une intégrité qui résiste aux influences néfastes qui nous entourent
- l'imitation de Jésus: une vie qui cherche à suivre l'exemple du Fils de Dieu
- la maturité: une vie émotionnelle, spirituelle et psychologique résiliante
- la simplicité: un rapport sain et libre aux possessions matérielles
- le soin de la création: une vision responsable et apaisée de son rapport au monde
- la dépendance: l'abandon de l'illusion du contrôle
- la mortalité: la réconciliation avec sa condition mortelle.

Ces thématiques seront abordées les dimanches et durant les connects.

# 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.

(Il y a quelques temps, nous avons fait 3 vidéos sur le thème du jeûne: <https://youtu.be/-q9SrKsU-NE?si=23ArgYxkYJ7KZlcC>)

# 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.

Pour lire la Bible, nous aimons utiliser la méthode du journal BREAD. BREAD te propose de méditer chaque jour sur deux passages bibliques en t'aident d'une petite marche à suivre. Rien ne changera ta vie plus que de te dédier à la méditation de la Parole de Dieu.

Tu peux acheter le journal BREAD à l'église ou te procurer la version PDF sur le site internet: <https://www.icf-geneve.ch/fr/ressources-connect/>

## 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 REMETTRE LA TECHNOLOGIE À SA PLACE**

### **LA MISE EN PRATIQUE :**

- Jay Kim, Analog Christian (en français: Le chrétien à l'ère du numérique)
- 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!)

### **-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)
- Brett McCracken, Scrolling Ourselves to Death (non traduit en français)

## **POUR UNE VIE DE FOI ENRACINÉE**

- John Stott, The Radical Disciple (en français: Le disciple, une vie radicale)
- Peter Scazzero, Emotionally Healthy Spirituality (en français: Les chemins d'une spiritualité émotionnellement saine)
- John Mark Comer, The Ruthless Elimination of Hurry (en français: Ralentir de toute urgence)
- John Mark Comer, Practicing the Way (en français: Suivre la voie de Jésus)
- Dietrich Bonhoeffer, Vivre en disciple (le prix de la grâce)

