



## 19 jeûner matériellement sans écran



©Laurent Bouvet

### *Prière*

*Seigneur, apprends-moi à revenir à l'essentiel, à me débarrasser de tout le matériel qui m'encombre pour te trouver Toi au fond de moi.*

### *Le pas :*

Un jour précis, **je vais « jeûner » sans écran** (ne pas me précipiter sur internet...ne pas regarder la télévision... moins regarder mon smartphone...).

### *Information :*

Les adultes passent en moyenne 5h07 minutes par jour devant les écrans, contre 3h10 il y a dix ans, soit deux heures de plus. Un adulte consulte son smartphone en moyenne 221 fois par jour.

Les français ont passé en moyenne 3h42 par jour devant la télévision en 2017.

De plus, les moteurs de recherche sont devenus incontournables. Selon les Officiels américains, les data centers (centres de données) consomment maintenant 3 % de l'énergie mondiale et devrait être à 6 % en 2020.

## *Temps spirituel*

**Je récite lentement la prière de Saint Ignace de Loyola une ou deux fois et avec lui, je me dépouille pour le Seigneur et son Amour.**

Prends, Seigneur, et reçois  
toute ma liberté, ma mémoire, mon intelligence et toute ma volonté,  
tout ce que j'ai et tout ce que je possède, Tu me l'as donné;  
à toi, Seigneur, je le rends.  
Tout est à toi, disposes-en selon ton entière volonté.  
Donne-moi ton amour et ta grâce.  
C'est assez pour moi.

Extrait de Laudato si à méditer

*À cela s'ajoutent les dynamiques des moyens de communication sociale et du monde digital, qui, en devenant omniprésentes, ne favorisent pas le développement d'une capacité de vivre avec sagesse, de penser en profondeur, d'aimer avec générosité. Les grands sages du passé, dans ce contexte, auraient couru le risque de voir s'éteindre leur sagesse au milieu du bruit de l'information qui devient divertissement. Cela exige de nous un effort pour que ces moyens de communication se traduisent par un nouveau développement culturel de l'humanité, et non par une détérioration de sa richesse la plus profonde. La vraie sagesse, fruit de la réflexion, du dialogue et de la rencontre généreuse entre les personnes, ne s'obtient pas par une pure accumulation de données qui finissent par saturer et obnubiler, comme une espèce de pollution mentale. En même temps, les relations réelles avec les autres tendent à être substituées, avec tous les défis que cela implique, par un type de communication transitant par Internet. Cela permet de sélectionner ou d'éliminer les relations selon notre libre arbitre, et il naît ainsi un nouveau type d'émotions artificielles, qui ont plus à voir avec des dispositifs et des écrans qu'avec les personnes et la nature. Les moyens actuels nous permettent de communiquer et de partager des connaissances et des sentiments. Cependant, ils nous empêchent aussi parfois d'entrer en contact direct avec la détresse, l'inquiétude, la joie de l'autre et avec la complexité de son expérience personnelle. LS 47*

## *Pour aller plus loin*

La pollution numérique expliquée par le Tatou [ici](#)

Pourquoi passe-t-on de plus en plus de temps sur les écrans ? Une animation de France.tv.education [ici](#)

Article de ConsoGlobe sur le coût des recherches internet [ici](#)

Dossier de Mr Mondialisation : Internet, la pollution cachée [ici](#)