



Petits choix, grande différence

Chaque jour, nous prenons des centaines de petites décisions sur l'endroit où porter notre attention. La plupart semblent insignifiantes : un coup d'œil à un message, une vidéo de plus, cinq minutes de défilement en attendant, un autre épisode avant de dormir.

Mais chaque "oui" à une chose est aussi un "non" à une autre .

Imaginez-vous assis dans une salle d'attente. Vous passez les quinze minutes suivantes à faire défiler l'écran jusqu'à ce que votre nom soit appelé. Rien de terrible ne s'est produit. Mais rien de bon non plus.

Imaginez maintenant ces quinze minutes sans votre téléphone. Vous priez. Vous observez les gens autour de vous. Peut-être Dieu apaise-t-il votre cœur, ou vous offre-t-il une solution à un problème qui vous bloquait. Peut-être que Dieu ouvre la porte pour te connecter avec la personne à côté de toi.

Un moment ordinaire devient significatif.

Imaginez une soirée à la maison. La télévision est allumée. Les téléphones sont à portée de main. La conversation va et vient. Rien n'est mauvais. Mais rien ne va en profondeur .

Imaginez maintenant cette même soirée, sans distractions. Quelqu'un pose une question supplémentaire. On partage un fardeau. On récite une prière. « Une relation grandit.

Ce pour quoi nous avons été créés

Dieu ne nous a pas créés pour consommer sans cesse des informations. Il nous a créés pour le connaître profondément et aimer véritablement notre prochain. Pourtant, il est devenu si facile de passer à côté de ces moments précieux.

La distraction numérique ne se contente pas de nous faire perdre notre temps. Elle nous éloigne de Jésus et nous fait oublier les personnes qui nous entourent.

Nous nous disons que ce n'est qu'un rapide coup d'œil. Mais ensuite, la conversation change. La prière s'interrompt. L'enfant s'éloigne. La soirée est terminée.

Choisir ce qui est meilleur

Nous ne pouvons pas aimer Dieu pleinement si nous ne lui donnons qu'une partie de notre attention. Nous ne pouvons pas remarquer un voisin isolé si nos soirées se passent enfermées devant notre émission préférée. Nous ne pouvons pas entendre la voix douce du Saint-Esprit si nos pensées sont toujours remplies de bruit.

L'amour exige notre attention .

Cette semaine, choisissons de vivre plus pleinement dans la vie abondante que Jésus a promise. Demande à Dieu de te montrer un moment à protéger. Peut-être ta prière du matin. Peut-être le repas avec ta famille. Peut-être une marche en soirée .

Protège ce moment. Mets de côté les distractions. Choisis ce qui est meilleur.



CHOOSING WHAT IS BETTER

Conseils pratiques pour devenir plus présent

1. Demandez à Dieu ce qui doit changer (Psaume 139:23-24)

Le psalmiste a demandé à Dieu de sonder son cœur et de lui révéler ce qui n'allait pas. Demandez à Dieu de sonder votre cœur : « Où la technologie m'empêche-t-elle de T'aimer ou d'aimer les autres ? »

2. Sachez où se porte votre attention (Aggée 1:5-7)

Consultez le rapport d'utilisation de votre téléphone. Quelles applications vous prennent le plus de temps ? À quel moment utilisez-vous votre téléphone le plus souvent ? L'honnêteté est le premier pas vers le changement.

3. Protégez les moments sacrés (Éphésiens 5:15-16)

Éloignez les écrans pendant la prière, les repas, les conversations et au début ou à la fin de votre journée. Préservez les moments qui comptent le plus.

4. Faites taire le bruit (Proverbes 4:25-27)

Désactivez les notifications dont vous n'avez pas vraiment besoin. Au lieu de consulter votre téléphone à chaque vibration, fixez-vous des moments précis pour lire vos messages. Chaque interruption détourne votre attention de la personne ou de la tâche que Dieu a placée sur votre chemin.

Même Jésus se retirait souvent dans des lieux tranquilles pour prier. Nous n'avons pas besoin d'être disponibles pour tout le monde en permanence.

5. Choisis la présence plutôt que la distraction (Jean 10:10)

Quand tu ressens l'envie de faire défiler ton écran, choisis plutôt quelque chose qui donne la vie : prie, fais une promenade, lis quelques pages d'un livre, appelle un ami ou passe du temps avec quelqu'un que tu aimes. Le vrai changement vient du fait de remplir ta vie de meilleures choses.



Réfléchir et Appliquer

SEPTEMBRE

Choisir ce qui est meilleur ?

1. Pense à une journée ordinaire. À quel moment es-tu le plus susceptible de saisir ton téléphone ou d'allumer la télévision sans même y réfléchir ? Que cherches-tu habituellement dans cet instant : du soulagement, de la connexion, de l'évasion, du divertissement, ou simplement quelque chose pour combler le temps?

À quoi Dieu t'invite-t-Il à la place ?

2. Lisez Luc 10:38-42. Marthe était occupée à servir. Marie était assise et écoutait. Jésus a dit que Marie avait choisi « ce qui était meilleur ».

Quelles sont les distractions qui vous empêchent le plus souvent de Choisir ce qui est meilleur ? Pourquoi ?

3. La technologie est un don de Dieu que nous sommes appelés à bien gérer. Lisez Philippiens 4:8 et Psaume 101:3. Ces versets nous rappellent de réfléchir à quel genre de médias nous consommons, Il ne s'agit pas seulement de combien.

À quoi ressemblerait une gestion de la technologie qui vous rapprocherait de Dieu et vous aiderait à mieux servir les autres ?

4. En tant que leader, votre attention influence votre entourage. Quel exemple souhaitez-vous donner aux autres à travers votre utilisation des technologies ?

5. Repensez aux cinq conseils pratiques. Lequel est le plus difficile pour toi ? Quel petit pas peux-tu faire cette semaine pour devenir plus présent ?



BONUS : UN SEUL REGARD COMPTE-T-IL VRAIMENT ?

On a tendance à négliger les petits choix, jusqu'à ce qu'on en voie l'impact. Voici ce qui se passe réellement quand on prend son téléphone.

1. Votre cerveau passe d'une tâche à l'autre — il ne fait pas de multitâche

Lorsque vous consultez votre téléphone tout en parlant, en lisant ou en travaillant, votre cerveau ne fait pas les deux choses à la fois. Il passe rapidement d'une tâche à l'autre.

Chaque changement de tâche coûte du temps, de l'énergie et de la concentration. Plus tu changes souvent, plus il devient difficile de penser en profondeur.

Pourquoi cela compte : le travail en profondeur, la prière profonde et les conversations profondes exigent une attention concentrée. Trop de changements de tâches réduisent notre capacité à aller en profondeur.

2. Un téléphone peut vous distraire même lorsque vous ne l'utilisez pas.

Les chercheurs ont découvert que l'on réfléchit moins clairement lorsque le téléphone est posé à proximité, même s'il est face contre table ou éteint (Ward et al., 2017). Une partie du cerveau continue de prêter attention au téléphone, au cas où quelque chose se produirait.

Pourquoi cela compte : même lorsque tu ne le consultes pas, une partie de ton esprit reste tournée vers ton téléphone. Moins de toi-même est alors disponible pour les choses et les personnes qui sont devant toi.

3. Une vérification rapide n'est que rarement une simple vérification rapide.

La plupart des gens prennent leur téléphone pour faire une chose. Puis ils voient un autre message. Une autre vidéo. Un autre article. Une autre notification. Cinq minutes se transforment facilement en trente.

Pourquoi cela compte : Au fil d'une vie, pour beaucoup, ces instants s'accumulent et deviennent des mois, voire des années. Les appareils peuvent nous faire passer à côté de tant de choses de la vie s'ils ne sont pas utilisés avec sagesse !

4. Les relations se développent grâce aux petits moments.

Le chercheur en relations conjugales John Gottman a constaté que les relations saines se construisent grâce à des milliers de petits moments de connexion. Un sourire. Une question. Une histoire. Un simple « Regarde ça. »

Lorsque nous manquons régulièrement ces moments, les relations s'affaiblissent peu à peu. Mais il est difficile de remarquer ces petits instants de connexion lorsque nous sommes distraits.

Pourquoi cela compte : Nous sommes appelés à aimer les autres. La technologie peut nous faire passer à côté de ces petits moments où l'amour se manifeste.



BONUS : UN SEUL REGARD COMPTE-T-IL VRAIMENT ?

5. La technologie est conçue pour capter votre attention.

De nombreuses applications utilisent le défilement infini, la lecture automatique, les recommandations et les notifications pour vous inciter à rester plus longtemps.

Ce n'est pas un hasard. Plus vous restez longtemps, plus de sociétés gagnent d'argent.

Pourquoi cela compte : Souvent, nous essayons de résister à cette tentation par la seule force de notre volonté. Mais le problème ne réside pas seulement dans notre faiblesse, mais aussi dans la conception même des appareils et des applications. En prendre conscience est la première étape vers le changement.

6. Votre attention façonne votre vie.

Ce qui reçoit ton attention façonne tes pensées. Tes pensées façonnent tes habitudes. Tes habitudes façonnent la personne que tu deviens.

Pourquoi cela compte : Nous ne pouvons ignorer cet aspect de notre vie et espérer devenir les personnes que nous souhaitons être. Nous devons consciemment aligner cette dimension de notre existence avec ce que Dieu nous appelle à être.

Sources sélectionnées : Ward et al. (2017), *Exode des cerveaux*; Gloria Mark (2023), *Capacité d'attention*; John Gottman et Nan Silver (1999), *Les sept principes pour réussir son mariage*; Tristan Harris, *Centre pour une technologie humaine* ; Cal Newport (2016), *Travail en profondeur*.