



Beaucoup ont vécu cette expérience. Nous achetons un paquet de chips, avec l'intention d'en manger une poignée. Mais soudain, le paquet est vide et notre corps nous rappelle qu'une poignée aurait été préférable. Ou peut-être préférez-vous la glace et avez-vous du mal à vous arrêter après une seule boule.

Ce que nous consommons dans notre bouche a un impact sur notre corps tout entier. De la même manière, ce que nous consommons avec nos yeux et nos oreilles modifie notre façon de penser, de ressentir et d'agir. Les écrans étant devenus une partie importante de notre vie, nous voulons apprendre à les utiliser d'une manière qui nous rapproche du Christ.

Deux changements de mentalité peuvent nous aider à atteindre cet objectif : consommer moins de contenu et consommer un meilleur contenu.

### **Consommer moins**

Un utilisateur Internet type passe 6 heures et 40 minutes en ligne chaque jour. Cela fait beaucoup de matière qui remplit nos esprits.

Le simple volume nous prive de temps que nous pourrions autrement consacrer à la recherche d'une communauté profonde, à discipliner nos familles, à montrer de l'amour à nos voisins, à profiter de la création de Dieu ou à de nombreuses autres activités enrichissantes. Consommer de grandes quantités de contenu sur écran réduit également notre capacité d'attention, ce qui nous fait perdre notre capacité à nous concentrer et à faire un travail profond et significatif.

Se fixer comme objectif de consommer moins de contenu sur écran ouvre instantanément des opportunités de poursuivre la vie abondante que Dieu a pour nous.

### **Consommer un meilleur contenu**

Une deuxième façon de faire attention à ce que nous écoutons sur nos téléphones est de consommer des contenus de meilleure qualité.

La Bible nous prescrit de remplir notre esprit de ce qui est vrai, noble, juste, pur, aimable, admirable, excellent et digne de louange (Philippiens 4:8). Même si les auditeurs de Paul ne luttèrent pas contre une dépendance à leur smartphone, nous pouvons utiliser ce verset pour juger du contenu que nous consommons.

Cela ne signifie pas que nous ne pouvons consommer que du matériel chrétien. Pour certains, regarder une émission de télévision amusante en famille peut être une expérience importante pour se rapprocher. Mais nous devons nous efforcer de consommer des choses qui nous rapprochent du type de personnes que nous voulons être.

### **Consommateurs de Dieu**

Enfin, aussi sans fin que semble être le contenu de l'internet, nous avons un Dieu qui est vraiment infini ! Il est insondable - trop grand pour que nous puissions le comprendre. Il est incompréhensible - au-delà de notre capacité à le connaître pleinement. Pourtant, ce Dieu étonnant se met à notre disposition. Ceux qui le cherchent le trouvent. Nous pourrions passer toute notre vie à le consommer et ne jamais être à court de mystères à explorer.



*Dévotion*

# D'OCTOBRE

## À quoi sommes-nous attentifs?

Lisez 2 Corinthiens 10:5. Paul utilise un langage fort pour décrire la façon dont il protège les pensées de son esprit. Dans quelle mesure protégez-vous ce qui entre dans votre esprit? Comment pensez-vous que cela vous affecte? Sur votre famille? Votre ministère?

Dans le Psaume 101:3, David écrit: « Je ne mettrai rien de mauvais devant mes yeux; Je hais la conduite des pécheurs; Elle ne s'attachera point à moi ». Si vous deviez écrire honnêtement ce psaume, qu'auriez-vous à écrire sur les choses que vous consommez? Quelles sont les choses que vous écoutez et qu'il vous faudrait éliminer pour pouvoir dire ce psaume en toute vérité?

Paul prie dans Ephésiens 3:19 et connaître l'amour de Christ, qui surpasse toute connaissance, en sorte que vous soyez remplis jusqu'à toute la plénitude de Dieu.? Comment ce que vous écoutez ou regardez sur les écrans peut-il vous conduire à une plus grande connaissance de Dieu?

Lisez le Psaume 145.3, Job 5.9 et Ésaïe 40.28. Dieu est trop merveilleux pour que nous puissions le comprendre, et pourtant nous nous ennuyons si souvent dans nos moments de dévotion et nous nous divertissons en parcourant les médias sociaux et en regardant la télévision. Pourquoi en est-il ainsi? Que pouvons-nous faire pour rencontrer Dieu d'une manière qui éveille nos aspirations les plus profondes?

Le Psaume 37.4 dit Fais de de l'Éternel tes délices, et il te donnera ce que ton coeur désire. Racontez un moment où votre cœur s'est réjoui en Dieu.

De quelle manière cherchez-vous à satisfaire vos désirs par d'autres moyens?

**Approfondir - Conseils pratiques et réflexion personnelle:**

Voici quelques conseils pratiques pour consommer moins de contenu tout en consommant mieux:

- Fixer des zones et des heures sans écran, par exemple: « Je n'utiliserai pas d'écran entre 18 h et 19 h 30. Et je n'utiliserai pas d'écrans dans ma chambre à coucher.
- Ne vous réveillez pas avec votre téléphone. Engagez-vous plutôt à lire un chapitre entier de la Bible ou à passer 30 minutes à vous connecter avec votre famille avant de regarder votre téléphone.
- Utilisez les écrans à la maison pour vous connecter. Organisez une soirée cinéma en famille et discutez-en ensuite ou écoutez un fichier audiovisuel (podcast) en préparant le dîner ensemble.
- Trouvez d'autres moyens de vous détendre et de vous ressourcer qui n'impliquent pas d'écran, de sorte que lorsque vous utilisez un écran, vous soyez moins tenté de perdre du temps sur des contenus peu inspirants.

Une personne moyenne utilise des écrans pendant 6 heures et 40 minutes par jour. Cette statistique vous a-t-elle surpris? Combien d'heures préféreriez-vous passer sur un écran et quelles mesures pouvez-vous prendre pour y parvenir?

Pensez à un moment du mois dernier où vous vous êtes senti(e) épanoui(e). Que faisiez-vous? En quoi les écrans ont-ils favorisé ou entravé ce moment?

Choisissez l'un des conseils de la liste ci-dessus. Comment allez-vous l'appliquer cette semaine?

Nous devons penser à ce qui est vrai, noble, juste, pur, charmant, admirable, excellent et digne de louange (Philippiens 4:8). Pensez à trois choses que vous avez écoutées ou regardées sur un écran cette semaine. En quoi correspondraient-elles ou non à cette instruction?