

# Les quatre étapes de la personne dépendante des écrans

Tanguy Marie Pouliquen, *Hyperconnecté et libre. Bien vivre à l'ère du numérique sans retomber à #lagedepierre*, EdB, 2020.

## 2. Disperser son esprit

recherche de puissance  
perte d'attention et d'intention  
agitations  
sentiment de vide

**1. Être fasciné** par le flux  
des images, des informations  
fuite de ses racines, être homme dieu

## Les écrans

**3. Réagir** avec émotions,  
recherche de récompenses en boucle  
addictions  
isolement

## 4. Dominé ou dominant

relations à basse fidélité,  
contacts, recherche de rapidité,  
discussions numériques  
temps de cerveau disponible utilisé  
refus d'être dominé en dominant

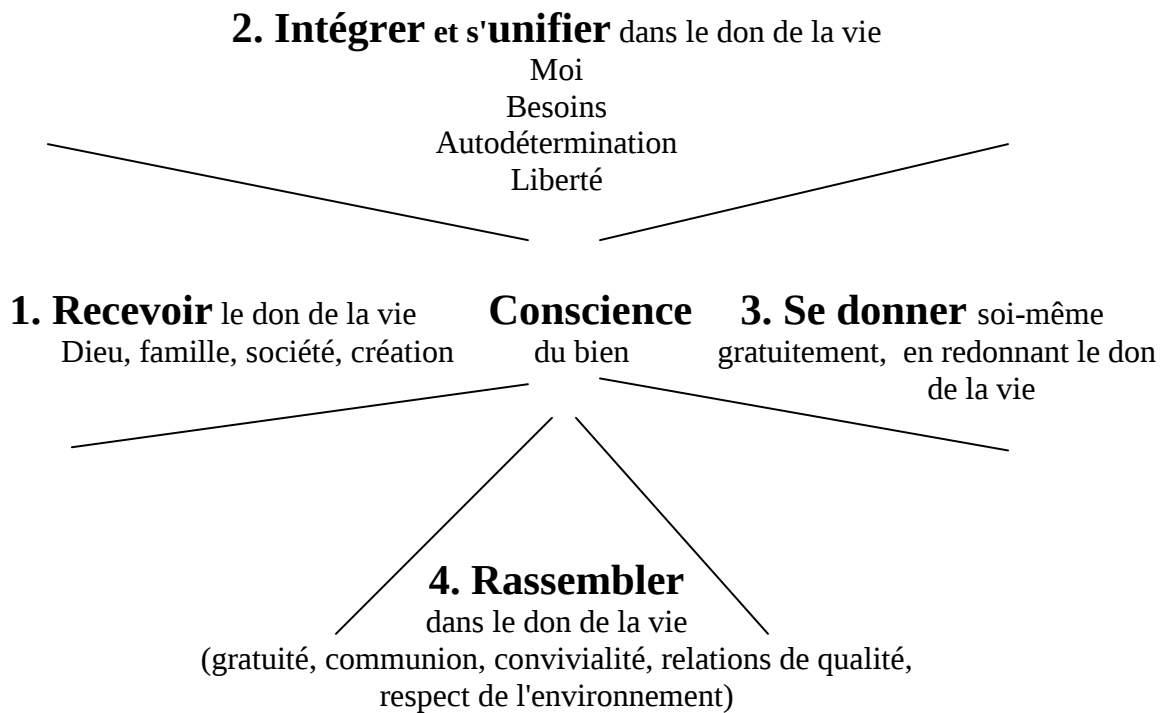
### Clé d'interprétation technique :

l'écran est le moyen par lequel la personne vénère la technocratie et satisfait aux attentes de la société de consommation qui cherche uniformiser les besoins et "à intégrer parfaitement l'homme dans le système technique" (Jacques Ellul)

# Antidote à l'homme écranisée

## Les quatre étapes de la construction intégrale de la personne :

Tanguy Marie Pouliquen, *Devenir vraiment soi-même. Itinéraire d'un développement personnel chrétien*, 2<sup>e</sup> édition, EDB, 2014.



### Clé d'interprétation chrétienne :

le Christ est *le* don de la vie fondamentale, car c'est en lui que tout a été créé, afin que tout trouve en Lui son accomplissement (col 1, 15-19).

# 10 nouveaux commandements pour bien vivre avec ses écrans

(ordinateur, télévision, jeux vidéos, mobile, smartphone, iphone...)

Tanguy Marie Pouliquen, *Fascination des nouvelles technologies et transhumanisme*. 115 questions, EDB, 2017, 310 p.

**1. Se donner une règle de vie :** l'écran n'est qu'un moyen au service d'un projet plus grand. Lequel ? Définissons-le. Qu'est-ce que je veux vraiment, aujourd'hui pour demain ? Combien d'heures d'écran par jour pour cela ? Se demander si mes écrans sont mes meilleurs amis ?

**2. Créer des espaces de sevrage écranique,** pour goûter de nouveau à la vie intérieure, aux désirs personnels les plus profonds, aux relations réelles, visage face à un visage. Remettre le virtuel à sa place : il n'est en rien notre vie intime. Suggestion : se fixer combien de jour par semaine sans aucun écran.

**3. Protéger son hygiène de vie mentale.** Peu ou pas d'écran le soir, temps consacré davantage à la relation interpersonnelle, à l'intégration de la journée, à la détente physique et du coeur : pour être connecté avec soi et les proches ! On vit sa journée comme on se lève et on se couche. Les "4 pas" pour mieux avancer : pas d'écran jusqu'au petit-déjeuner inclus, ni durant le repas, ni dans la chambre, ni avant de s'endormir. La fascination écranique disperse.

**4. Ne pas utiliser les écrans... pour se détendre.** Savoir que souvent la détente écranique rime avec compensation psychique. Mieux vaut faire du sport, lire un bon livre, écouter de la musique douce, se ressourcer spirituellement devant une vraie icône - et non les icônes en forme d'applis ou de sites. Ce n'est pas devant un ordinateur que l'on retrouve la détente corporelle et la paix du coeur. La fascination suggérée par l'écran n'a rien à voir avec l'ouverture au mystère de la Vie. Elle isole.

**5. Ne pas se servir de son smartphone comme réveil ou montre.** C'est le début de l'addiction. Il est trop tentant de se laisser avoir par sa curiosité et nous trouvons tous les

bons arguments pour le faire ! Mieux vaut éviter cette tentation et laisser son smartphone dans une autre pièce. Ne l'oublions pas : il peut également servir de répondeur ! Se demander combien de fois quotidiennement je regarde un écran ? Et pourquoi je le regarde ? Remplit-il un vide ?

**6. Habiter son espace et son style de vie.** Ranger l'ordinateur portable dans un tiroir, le smartphone en dehors de sa poche, si possible. La place que l'on donne aux objets dans notre espace personnel détermine notre manière d'être au monde. Demandez-vous, si c'est vous qui regardez l'écran ou bien si c'est l'écran qui vous regarde. Dans la deuxième cas : éteignez et allez marcher !

**7. Profitez du peu de temps libre pour réinvestir la qualité des rencontres.** Peu, pas d'écran pendant les vacances, ni le dimanche, temps privilégiés pour s'écouter, prier, reprendre contact avec les émotions et les idées de l'autre.

**8. Ne confondons pas notre esprit avec notre temps de cerveau disponible...** pour les écrans. Stimulons toute notre personnalité. Nous sommes tout à la fois corps âme esprit relations, et non pas seulement des neurones devant des écrans - neuf heures en moyenne par jour !

**9. Interdire les écrans dans les réunions,** pour faciliter l'écoute mutuelle, la bienveillance et ainsi renforcer les liens fraternels pour construire un vrai projet en commun. Eviter à tout prix de faire deux choses à la fois, car cela nous disperse et nous ne donnons pas le meilleur de nous-mêmes, contrairement à ce que l'on pourrait imaginer.

**10. Se rappeler que l'essentiel est rarement urgent** et que l'urgence est souvent liée à notre volonté d'emprise sur les événements et les personnes, ainsi qu'à la peur de manquer. Nous ne sommes pas indispensables. Laissons de la place aux autres et du temps au temps. Sortons de l'immédiateté pour retrouver le sens du long terme.