



**Les technologies :  
qui commande qui ?**

# Réveillez-vous!®

Vol. 102, n° 2 2021 FRENCH

Diffusé à 68 097 000 exemplaires

Publié en 208 langues

Dépôt légal : 07/2021

Awake! (ISSN 1146-3872)

July/August 2021.

© 2021 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Printed in Germany.

© Druck und Verlag: Wachturm Bibel- und Traktat-Gesellschaft, Selters/Ts., V. i. S. d. P. Manfred Steffensdorfer, Selters/Ts.

Association Les Témoins de Jéhovah, 11, rue de Seine, 92100 Boulogne-Billancourt.

Directeur de la publication : Jean-Marie Bockaert. Imprimeur : Wachturm Bibel- und Traktat-Gesellschaft, Selters/Ts.

Pour la FRANCE :

Association Les Témoins de Jéhovah

BP 625

F-27406 Louviers Cedex

Pour la BELGIQUE :

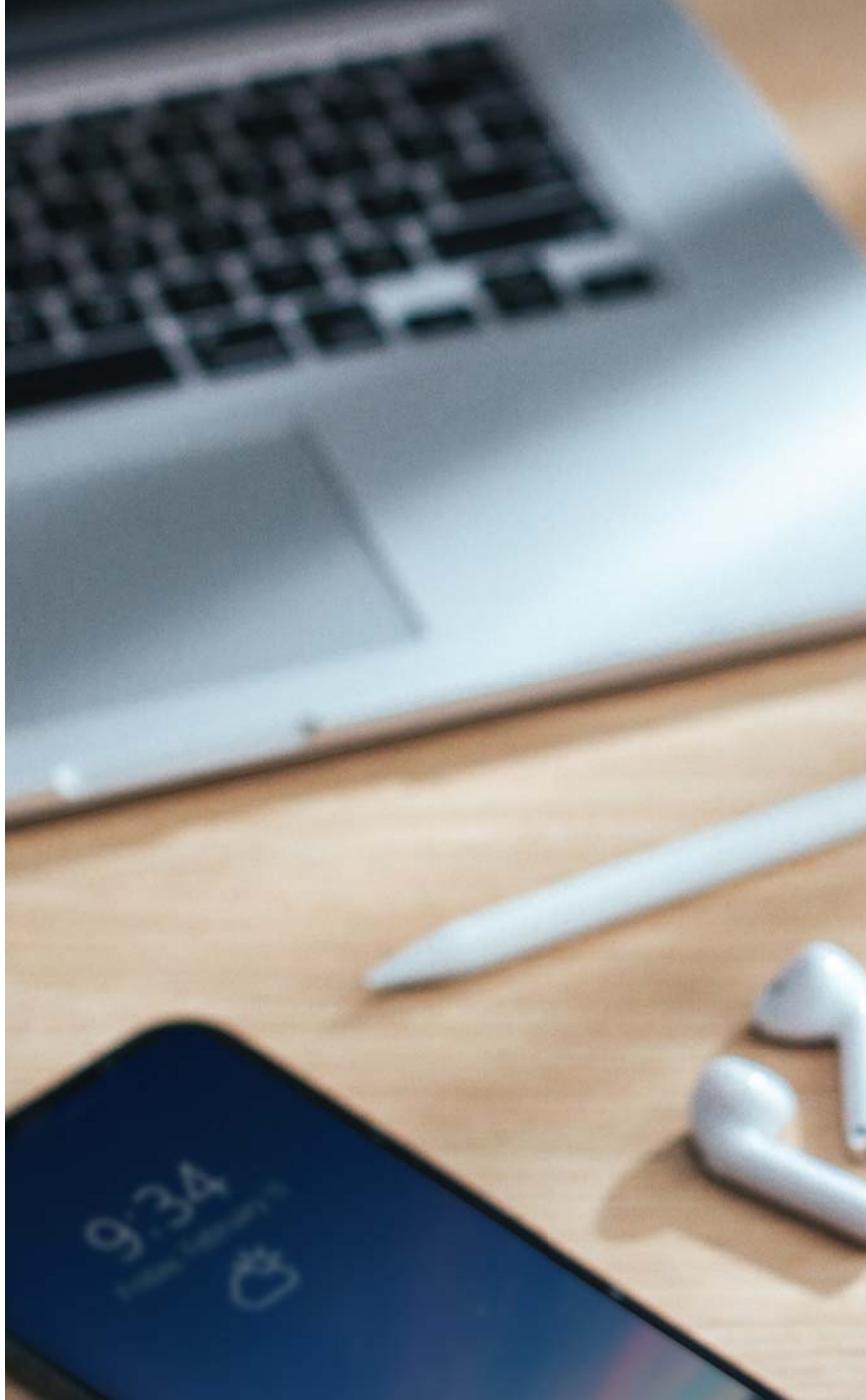
Christian Congregation of Jehovah's Witnesses

rue d'Argile-Potaardestraat 60

B-1950 Kraainem

La liste complète des adresses est

disponible sur [www.jw.org/fr/nous-contacter](http://www.jw.org/fr/nous-contacter).



Aimeriez-vous recevoir  
la visite d'un Témoin de Jéhovah  
ou bénéficier de cours bibliques ?

Allez sur  
[www.jw.org](http://www.jw.org)

ou écrivez à l'une  
des adresses ci-dessus.

Ce document ne peut être vendu. Sa diffusion s'inscrit dans le cadre d'une œuvre mondiale d'enseignement biblique rendue possible par des offrandes volontaires. Si vous souhaitez faire un don, rendez-vous sur [donate.jw.org](http://donate.jw.org). Sauf indication contraire, les citations de la Bible sont tirées de la version en français moderne *La Bible. Traduction du monde nouveau*.

Les technologies sont-elles votre maître ou votre serviteur ? Beaucoup diraient qu'elles sont leur serviteur, et non l'inverse. Pourtant, elles peuvent avoir sur leurs utilisateurs des effets dont ils ne sont pas conscients et dont ils préféreraient se passer.

## **QUELS EFFETS LES TECHNOLOGIES ONT-ELLES SUR :**

---

4 vos amitiés ?

---

7 vos enfants ?

---

10 votre couple ?

---

13 votre concentration ?

---

# QUELS EFFETS LES TECHNOLOGIES ONT-ELLES SUR VOS AMITIÉS ?

Textos, e-mails, visioconférences et médias sociaux sont autant de moyens par lesquels deux personnes peuvent communiquer très facilement, même si des milliers de kilomètres les séparent. Dans leur cas, les technologies sont un bon serviteur.

Toutefois, certaines personnes qui entretiennent leurs amitiés principalement via les outils numériques ont tendance à :

- faire preuve de moins d'empathie envers leurs amis,
- souffrir davantage de solitude et éprouver un vide intérieur,
- être davantage centrées sur elles-mêmes que sur les autres.





## CE QU'IL FAUT SAVOIR

### EMPATHIE

Pour faire preuve d'empathie, il faut savoir ralentir le rythme et prendre le temps de penser à l'autre. Or cela peut paraître difficile quand on reçoit ou qu'on envoie en rafales toutes sortes de messages, de photos ou autres.

Si les technologies sont votre maître, il se peut qu'à la longue, répondre aux messages de vos amis devienne à vos yeux une simple corvée de plus. Votre seul objectif sera alors de vider vos boîtes de réception plutôt que d'être attentif aux sentiments qu'exprime un ami.

**SUJET DE RÉFLEXION :** Comment pouvez-vous être 'sensible à la souffrance' de vos amis quand vous communiquez avec eux au moyen d'outils numériques ? (1 PIERRE 3:8).

### UN VIDE INTÉRIEUR

Une étude révèle qu'après avoir navigué sur des réseaux sociaux, beaucoup se sentent démoralisés. D'après les chercheurs, regarder les photos et les mises à jour d'autres internautes peut faire naître « l'impression de ne rien avoir fait d'utile ni d'intéressant\* ».

De plus, regarder sur les réseaux des photos sensationnelles peut donner lieu à des comparaisons décourageantes. En effet, cela peut faire croire à quelqu'un que tout le monde passe du bon temps alors que sa propre vie est un véritable désert.

**SUJET DE RÉFLEXION :** Quand vous naviguez sur un réseau social, comment éviter les comparaisons décourageantes ? (GALATES 6:4).

\* C. Sagioglou et T. Greitemeyer, *Computers in Human Behavior*, juin 2014.

### CENTRÉ SUR SOI-MÊME

Une enseignante fait remarquer que certains de ses élèves semblent avoir tendance à rechercher des amitiés à sens unique, dans lesquelles leur principale préoccupation est de savoir « ce que leurs "amis" sont susceptibles de faire pour eux\* ». De telles amitiés sont axées seulement sur ce qu'elles peuvent apporter. On pourrait en venir à considérer ses amis comme des applications qu'il suffit de fermer quand on a fini de s'en servir.

**SUJET DE RÉFLEXION :** Ce que vous postez en ligne révèle-t-il que vous avez un certain esprit de compétition ou que vous êtes un peu trop centré sur vous-même ? (GALATES 5:26).

\* S. Turkle, *Les yeux dans les yeux : Le pouvoir de la conversation à l'heure du numérique*, trad. E. Petit, Actes Sud, 2020.

## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

### UN EXAMEN PERSONNEL

Quand les technologies sont un serviteur plutôt qu'un maître, elles nous aident à rester en contact avec nos amis et même à resserrer nos liens avec eux.

**PRINCIPE BIBLIQUE :** « L'amour [...] ne cherche pas ses propres intérêts » (1 CORINTHIENS 13:4, 5).

**Cochez les suggestions que vous aimeriez appliquer ou notez vos propres idées.**

- Avoir davantage de conversations de vive voix (plutôt que de me limiter à des échanges de textos ou d'e-mails).
- Ranger mon téléphone (ou le mettre en mode silencieux) quand j'ai une conversation.
- Réduire le temps passé sur les médias sociaux.
- Apprendre à mieux écouter.
- Prendre des nouvelles d'un ami qui traverse des moments difficiles.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## DEMANDEZ-VOUS :

- Est-ce que j'entretiens une amitié authentique avec des gens auxquels je tiens et qui tiennent à moi ?
- Est-ce que j'interromps souvent une conversation que j'ai de vive voix à cause d'un appel téléphonique, d'un texto ou d'une notification ?
- Se pourrait-il que les photos et les commentaires que je poste sur les médias sociaux donnent l'impression que je m'intéresse surtout à moi-même ?
- Qu'est-ce que je ressens après avoir navigué sur un média social pendant un certain temps ?
- Quels changements pourrais-je opérer pour que mon usage des technologies ne m'empêche pas de me faire de vrais amis ?

**PRINCIPE BIBLIQUE :** « Ne recherchez pas seulement vos propres intérêts, mais aussi les intérêts des autres » (PHILIPPIENS 2:4).

« Les amitiés, ça demande du temps et de l'énergie. Donc en général, on ne peut pas en avoir beaucoup. Ce n'est pas une question de quantité mais de qualité. De vrais amis se soucient sincèrement l'un de l'autre. »



EMILY

# QUELS EFFETS LES TECHNOLOGIES ONT-ELLES SUR VOS ENFANTS ?

Les enfants manient si bien les technologies qu'on les appelle parfois « enfants (ou natifs) du numérique ». Les adultes moins compétents sont quant à eux qualifiés d'« immigrants du numérique ».

D'un autre côté, il a été observé qu'un jeune qui passe beaucoup de temps sur Internet a tendance à :

- développer une dépendance à ses appareils connectés,
- devenir soit l'auteur soit la victime de cyberharcèlement,
- être en contact avec de la pornographie, volontairement ou pas.





## CE QU'IL FAUT SAVOIR

### DÉPENDANCE

Certaines activités en ligne, comme les jeux, peuvent devenir très addictives. Ce n'est pas un hasard. En effet, on lit dans le livre *Les yeux dans les yeux* : « Les applications que nous utilisons sont faites pour nous faire rester sur nos téléphones\*. » Pourquoi ? Parce que plus nous passons de temps sur des applications qui affichent de la publicité, plus les annonceurs y trouvent leur compte.

**SUJET DE RÉFLEXION :** Vos enfants vous semblent-ils excessivement attachés à leurs appareils mobiles ? Comment pouvez-vous les aider à faire un meilleur usage de leur temps ? (ÉPHÉSIENS 5:15, 16).

\* S. Turkle, trad. E. Petit, Actes Sud, 2020.

### CYBERHARCÈLEMENT

Sur Internet, certains deviennent plus agressifs, plus vulgaires et moins sensibles aux sentiments des autres, ce qui peut les mener au harcèlement.

Ces comportements sont parfois dus à un désir immodéré d'être vu sur les réseaux ou d'avoir beaucoup d'abonnés. D'un autre côté, si quelqu'un estime que, d'une façon ou d'une autre, on l'a mis sur la touche (par exemple, s'il se rend compte qu'il n'a pas été invité à une fête), il pourrait avoir l'impression d'être victime de harcèlement.

**SUJET DE RÉFLEXION :** Quand ils sont sur Internet, vos enfants ont-ils de bonnes manières ? (Éphésiens 4:31). Comment réagissent-ils quand ils ont l'impression d'être rejetés ?

### PORNOGRAPHIE

Internet permet un accès très facile aux contenus obscènes. Les parents doivent savoir que, si les logiciels de filtrage ou de contrôle parental sont utiles, ils ne sont pas infaillibles.

Le sexting (l'échange d'images personnelles à caractère sexuel, souvent via un smartphone) peut entraîner des poursuites judiciaires. En fonction des lois de son pays et de son âge, un individu qui pratique le sexting peut être accusé de diffuser de la pornographie infantile.

**SUJET DE RÉFLEXION :** Comment pouvez-vous aider vos enfants à résister à la tentation de regarder ou de poster sur Internet des images à caractère sexuel ? (ÉPHÉSIENS 5:3, 4).

## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

### GUIDEZ VOS ENFANTS

Bien que les « enfants du numérique » soient très à l'aise avec les technologies, il faut les guider. Un spécialiste observe que donner à un enfant un smartphone ou un autre outil numérique avant qu'il sache s'en servir prudemment est « tout aussi irresponsable que de le laisser plonger la tête la première dans le grand bassin alors qu'il ne sait pas nager\* ».

**PRINCIPE BIBLIQUE :** « Enseigne à l'enfant le chemin qu'il doit prendre ; même lorsqu'il vieillira, il ne le quittera pas » (PROVERBES 22:6, NOTE).

**Cochez les suggestions que vous aimeriez appliquer ou notez vos propres idées.**

- Expliquer à mon enfant comment bien se comporter et avoir de bonnes manières sur Internet.
- Aider mon enfant à faire face au sentiment d'exclusion.
- Bloquer autant que possible les contenus inappropriés.
- Inspecter de temps en temps le téléphone de mon enfant.
- Fixer une limite au temps que mon enfant passe chaque jour sur son smartphone.
- Interdire à mon enfant de garder des appareils mobiles dans sa chambre la nuit.
- Interdire les appareils mobiles à table.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## GUIDE DE DISCUSSION POUR LES PARENTS

- Pour occuper notre enfant, nous servons-nous d'un appareil numérique comme d'une baby-sitter ?
- Notre enfant a-t-il besoin d'un appareil donnant accès à Internet ? Et si oui, pourquoi ?
- Avons-nous les moyens de fournir à notre enfant un appareil mobile ayant accès à Internet ?
- Notre enfant nous donne-t-il des preuves qu'il sait se maîtriser ?
- Notre enfant montre-t-il qu'il est responsable de ses actes ?
- Quelles règles allons-nous fixer ?
- Comment aider notre enfant à trouver l'équilibre entre le temps qu'il passe devant un écran et le temps qu'il passe à d'autres activités ?

**PRINCIPE BIBLIQUE :** 'Les gens mûrs ont les facultés de discernement exercées à distinguer et le bien et le mal' (HÉBREUX 5:14).

« Pourquoi vos enfants veulent-ils un téléphone ? Comment utilisent-ils *le vôtre* ? Combien de temps y passent-ils ? Sur quels sites vont-ils ? À quels jeux jouent-ils ? Avant de mettre entre les mains de vos enfants un smartphone ou une tablette, testez leur maturité et leur maîtrise de soi. »



LAURETA, AVEC SON MARI, DAVID.

\* N. Eyal, avec J. Yi, *Indistractable*, BenBella Books, 2019.

# QUELS EFFETS LES TECHNOLOGIES ONT-ELLES SUR VOTRE COUPLE ?

Bien employées, les technologies peuvent permettre à des conjoints de renforcer leur relation. Par exemple, elles peuvent les aider à rester en contact tout au long de la journée.

Par contre, mal employées, elles peuvent :

- les priver d'un temps précieux qu'ils pourraient passer ensemble,
- gommer la frontière entre leur vie privée et leur vie professionnelle,
- faire naître entre eux de la méfiance, voire favoriser l'infidélité.





## CE QU'IL FAUT SAVOIR

### UN TEMPS PRÉCIEUX

Michael témoigne : « Parfois, quand on est ensemble avec ma femme, elle n'est pas vraiment "là". Elle ne quitte pas des yeux son téléphone, sous prétexte qu'elle n'a pas encore pu traiter ses messages ou autres jusque-là. » Jonathan, également marié, dit que dans ce genre de situation, « des conjoints peuvent être ensemble physiquement et pourtant sembler à des kilomètres l'un de l'autre ».

**SUJET DE RÉFLEXION :** Un appel, un texto ou une notification vous privent-ils souvent d'un moment de qualité avec votre conjoint ? (ÉPHÉSIENS 5:33).

### VIE PRO-VIE PERSO

En raison de leur métier, certains doivent être joignables 24 heures sur 24. D'autres, bien qu'ayant des métiers moins exigeants, parviennent difficilement à laisser leur travail derrière eux à la fin de la journée. Lee reconnaît : « Même pendant les moments que j'ai prévu de passer avec ma femme, j'ai du mal à ne pas jeter un œil à chaque appel ou texto en lien avec mon travail. » Joy dit quant à elle : « Je travaille depuis chez moi. Donc la frontière entre ma vie privée et ma vie professionnelle est floue parfois. Ce n'est pas si simple de trouver l'équilibre. »

**SUJET DE RÉFLEXION :** Quand votre conjoint vous parle, lui accordez-vous toute votre attention ? (LUC 8:18).

### FIDÉLITÉ

D'après un sondage, l'utilisation suspecte de médias sociaux est une cause courante de disputes conjugales. Dix pour cent des sondés ont reconnu poster sur Internet des contenus qu'ils cachent à leur conjoint.

Les réseaux sociaux ont été qualifiés de véritables « terrains minés pour les couples\* » et même de médias « au service de l'adultère<sup>#</sup> ». D'ailleurs, selon des avocats spécialistes du divorce, les médias sociaux sont aujourd'hui un facteur important de ruptures conjugales.

**SUJET DE RÉFLEXION :** Entretenez-vous avec une personne de l'autre sexe une communication que vous cachez à votre conjoint ? (PROVERBES 4:23).

\* 2015, slatergordon.co.uk.

<sup>#</sup> J. Sexton, *If You're in My Office, It's Already Too Late*, Henry Holt and Company, 2018.

## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

### FIXEZ DES PRIORITÉS

Une personne qui ne mange pas suffisamment ne restera pas en bonne santé. De manière semblable, des conjoints qui ne passent pas suffisamment de temps ensemble auront du mal à garder une relation solide (Éphésiens 5:28, 29).

**PRINCIPE BIBLIQUE :** 'Discernez quelles sont les choses les plus importantes'

(PHILIPPIENS 1:10).

Parmi les suggestions qui suivent, voyez avec votre conjoint lesquelles vous aimeriez appliquer, ou notez vos propres idées.

- Prendre au moins un repas ensemble par jour.
- Prévoir des plages horaires où vous « déconnectez » de vos appareils.
- Programmer des moments rien que pour vous, comme une soirée en amoureux.
- Ne pas garder d'appareils mobiles près de vous la nuit.
- Vous réserver un quart d'heure par jour sans aucun appareil mobile à proximité pour parler ensemble.
- À un moment précis de la journée, couper votre accès à Internet.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## GUIDE DE DISCUSSION POUR LES COUPLES

D'abord, réfléchissez chacun de votre côté aux questions ci-dessous. Ensuite, discutez ensemble des réponses que chacun a données.

- De quelles façons pouvez-vous vous servir des technologies pour *renforcer* votre relation de couple ?
- Dans quelle mesure diriez-vous que les technologies vous privent de moments de qualité ?
- Quels progrès aimeriez-vous que chacun fasse ?
- Vous est-il facile de laisser le travail... au travail ? Votre conjoint serait-il d'accord avec votre réponse ?
- Comment vous montrer raisonnable au sujet du temps et de l'attention que vous réclamez à votre conjoint ?

**PRINCIPE BIBLIQUE :** « Que chacun continue à chercher, non pas son avantage personnel, mais celui de l'autre » (1 CORINTHIENS 10:24).

« Comme je travaille depuis chez moi, je m'efforce de m'arrêter à heure fixe. Et après une certaine heure, je désactive les notifications d'e-mails. De cette manière, je peux me servir de mon téléphone pour certaines choses, comme regarder l'heure, sans être distrait par le travail. »



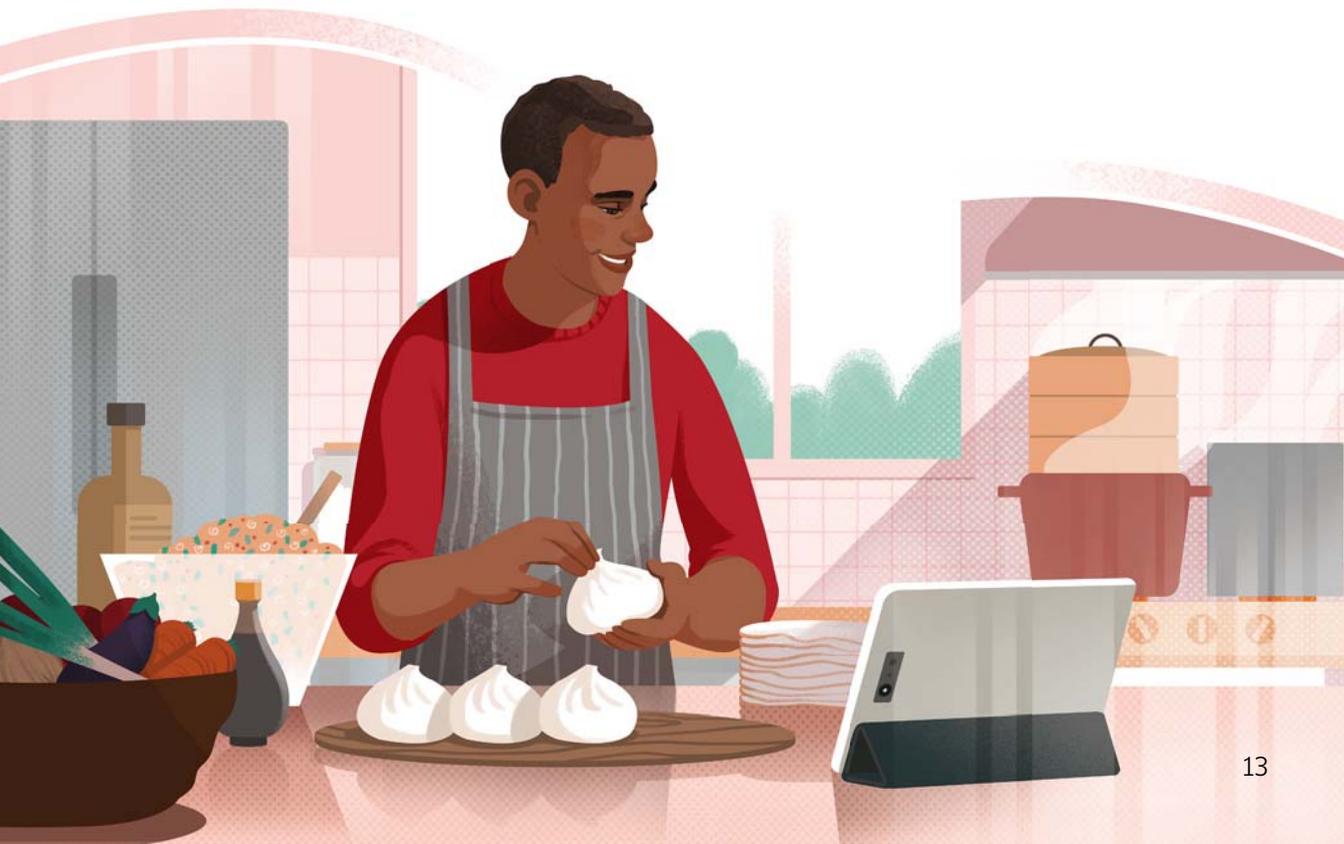
JASON, AVEC SA FEMME, ALEXANDRA.

# QUELS EFFETS LES TECHNOLOGIES ONT-ELLES SUR VOTRE CONCENTRATION ?

Que ce soit pour sa scolarité, son travail ou d'autres activités, l'être humain est constamment en train d'apprendre. Sous ce rapport, les technologies sont utiles. Jamais dans l'Histoire il n'a été aussi facile d'accéder à autant d'informations sans avoir à sortir de chez soi ni même à se lever de sa chaise.

Cependant, beaucoup d'utilisateurs intensifs des technologies constatent que :

- ils ont du mal à se concentrer quand ils lisent,
- ils ont du mal à ne traiter qu'une tâche à la fois,
- ils s'ennuient vite quand ils sont seuls.





## CE QU'IL FAUT SAVOIR

### LECTURE

Certains parcourent ou feuilletent rapidement des pages entières plutôt que de suivre patiemment le cheminement de la pensée de l'auteur.

Lire en diagonale, c'est pratique quand on veut trouver rapidement la réponse à une question. Par contre, c'est loin d'être idéal quand on cherche à approfondir un sujet.

**SUJET DE RÉFLEXION :** Vous est-il facile de lire de longues portions de texte ? Pourquoi cette façon de faire peut-elle améliorer vos capacités d'apprentissage ?

(PROVERBES 18:15).

### CONCENTRATION

Certains pensent que les technologies les rendent capables d'effectuer deux tâches à la fois, comme envoyer des textos tout en étudiant. Pourtant, celui qui porte son attention sur plusieurs tâches risque de n'en faire aucune correctement, surtout quand chacune réclame de la concentration.

Se concentrer demande de l'autodiscipline, mais cela en vaut la peine. « On fait moins d'erreurs et on est moins stressé, observe Grace, une adolescente. J'ai appris qu'il vaut mieux traiter une tâche à la fois plutôt que de se mettre en mode multitâche, donc de se disperser. »

**SUJET DE RÉFLEXION :** Le multitâchisme vous empêche-t-il de bien comprendre et de vous rappeler ce que vous étudiez ?

(PROVERBES 17:24).

### SOLITUDE

Certains supportent mal de se retrouver seuls dans un endroit calme. Alors, pour combler le vide, ils se jettent sur leur appareil connecté. « Si je reste un quart d'heure sans me servir de mon téléphone ou de ma tablette, ou sans allumer la télé, je commence à m'ennuyer », reconnaît Olivia.

Pourtant, les instants de solitude sont d'excellentes occasions de méditer en profondeur, ce qui est essentiel à l'apprentissage tant pour les jeunes que pour les adultes.

**SUJET DE RÉFLEXION :** Savez-vous tirer profit de vos instants de solitude ? (1 TIMOTHÉE 4:15).

## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

### UN EXAMEN PERSONNEL

De quelles manières pouvez-vous vous servir des technologies pour améliorer votre capacité de réflexion ? Inversement, quelles habitudes pourraient nuire à vos facultés de concentration et d'apprentissage ?

**PRINCIPE BIBLIQUE :** « Conserve la sagesse pratique et la capacité de réflexion » (PROVERBES 3:21).

### DEMANDEZ-VOUS :

- Quand je lis sur un écran une longue portion de texte, ai-je des difficultés à me concentrer ? Si oui, qu'est-ce qui risque le plus souvent de me distraire ?

- Comment pourrais-je limiter ou supprimer ces sources de distraction ?

**Idée :** Allez-y progressivement, en commençant par lire des portions de texte courtes, puis en passant à des portions de plus en plus longues. Par ailleurs, lire à voix basse favorise la concentration.

- Quels changements puis-je faire pour passer suffisamment de temps à réfléchir ou à méditer sur ma lecture ?

**Idée :** Consacrez les dix dernières minutes d'un moment d'étude à réviser ce que vous venez d'apprendre.

- Dans quelles situations suis-je particulièrement tenté de passer en mode multitâche ?
- Quels changements puis-je faire pour m'habituer à ne traiter qu'une tâche à la fois ?

**Idée :** Pour ne pas céder au multitâchisme, libérez votre espace d'étude de toute source de distraction.

**PRINCIPE BIBLIQUE :** « Acquier la sagesse, acquiers l'intelligence » (PROVERBES 4:5).

## PLUS D'INFOS SUR JW.ORG

Quel sujet aimeriez-vous approfondir ?



### Améliorer ma vie de couple

Voir l'article « Comment laisser les outils numériques à leur place ».



### Transmettre des valeurs à mes enfants

Voir l'article « Enseigner à ses enfants à se servir d'un smartphone avec bon sens ».



### Surmonter mon inquiétude au sujet de l'avenir

Voir le dossier « Que nous réserve l'avenir ? ».

La Bible peut vous aider, vous et votre famille, à avoir la meilleure vie possible dès aujourd'hui et vous donner l'espoir d'un avenir radieux.

## DANS CE NUMÉRO

Les technologies peuvent avoir sur leurs utilisateurs des effets dont ils ne sont pas conscients et dont ils préféreraient se passer.

## QUELS EFFETS LES TECHNOLOGIES ONT-ELLES SUR :

vos amitiés ?

vos enfants ?

votre couple ?

votre concentration ?



Téléchargez gratuitement cette revue ou des numéros précédents.



Lisez la Bible en ligne, accessible en plus de 200 langues.

Allez sur le site [jw.org](http://jw.org)® ou scannez le code.



92.1.2-F  
21.0604