

## Un jeûne des écrans pour réincarner la vie spirituelle



Article rédigé par [www.vaticannews.va](http://www.vaticannews.va), le 02 mars 2021

Sens de l'intériorité, valeur du silence, recentrage spirituel, lien sacramentel : les bénéfices d'un réajustement de la relation aux écrans sont nombreux à faire valoir en cette période de Carême. Entretien avec le frère carme Jean-Alexandre.

Et si l'effort de Carême était numérique ? La pratique du jeûne, souvent associée à la nourriture, peut concerner aujourd'hui une autre activité prépondérante: le rapport aux écrans et la consommation d'Internet.

Saturation d'informations, déconcentration, sursollicitation... Les méfaits d'y consacrer un temps trop important sont nombreux. Tout comme les conséquences sur la vie spirituelle, qui risque alors une évacuation «*du cœur et du corps*», de toute la dimension incarnée, qui passe par les sacrements, la prière, la rencontre physique.

Se déconnecter donc durant 40 jours pour se recentrer et réajuster son mode d'être et sa relation à Dieu, c'est ce que conseille frère Jean-Alexandre, maître des novices au couvent des carmes d'Avon (77).

Radio Vatican: Pourquoi le Carême serait propice à une déconnexion des écrans ?

La pédagogie du Carême propose le jeûne, souvent lié à la nourriture, mais je pense qu'il y aujourd'hui d'autres façons de se nourrir qui nous occupent un peu trop l'esprit au quotidien : c'est le rapport aux écrans et à la consommation d'Internet. Le jeûne servirait donc non pas à diaboliser les écrans et Internet – de même que l'on ne diabolise pas la nourriture durant le Carême -, mais il s'agit de prendre de la distance par rapport à des choses qui en elles-mêmes peuvent être bonnes, mais qui parfois saturent un peu trop notre quotidien et nous pousse à des rapports idolâtriques, qui prennent trop de place dans nos vies. Il s'agit de nous réajuster dans notre relation aux écrans et aux nouvelles technologies pour mettre Dieu au centre.

Retrouvez l'intégralité de l'article [en cliquant ici](#)