



laloidedieu.org

Appendice 5f : Technologie et divertissement le jour du sabbat

Cette page fait partie de la série sur le 4^e commandement : Le sabbat :

1. [Appendice 5a : Le sabbat et le jour pour aller à l'église, deux choses différentes](#)
2. [Appendice 5b : Comment observer le sabbat à l'époque moderne](#)
3. [Appendice 5c : Mettre en pratique les principes du sabbat dans la vie quotidienne](#)
4. [Appendice 5d : La nourriture le jour du sabbat — Guide pratique](#)
5. [Appendice 5e : Les déplacements le jour du sabbat](#)
6. [Appendice 5f : Technologie et divertissement le jour du sabbat](#) (Page actuelle).
7. [Appendice 5g : Travail et sabbat — Naviguer dans les défis du monde réel](#)

POURQUOI LA TECHNOLOGIE ET LE DIVERTISSEMENT COMPTENT

La question de la technologie le jour du sabbat est principalement liée au divertissement. Dès qu'une personne commence à observer le sabbat, l'un des premiers défis est de décider quoi faire de tout le temps libre qui s'ouvre naturellement. Ceux qui fréquentent des églises ou des groupes observant le sabbat peuvent remplir une partie de ce temps avec des activités organisées, mais même eux doivent tôt ou tard affronter des moments où il semble « qu'il n'y a rien à faire ». Cela est particulièrement vrai pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes, mais même les adultes plus âgés peuvent avoir du mal à s'adapter à ce nouveau rythme.

Une autre raison pour laquelle la technologie est un défi est la pression de rester connecté aujourd'hui. Le flux constant d'actualités, de messages et de mises à jour est un phénomène récent, rendu possible par Internet et la prolifération des appareils personnels. **Rompre cette habitude demande de la volonté et des efforts.** Mais le sabbat offre l'occasion parfaite de le faire — une invitation hebdomadaire à se déconnecter des distractions numériques et à se reconnecter avec le Créateur.

Ce principe **ne se limite pas au sabbat** ; chaque jour un enfant de Dieu doit être conscient du piège de la connexion constante et de la distraction. Les Psaumes regorgent d'encouragements à méditer sur Dieu et sur Sa Loi jour et nuit (Psaume 1:2 ; Psaume 92:2 ; Psaume 119:97-99 ; Psaume 119:148), promettant joie, stabilité et vie éternelle à ceux qui le font. La différence le septième jour est que Dieu Lui-même s'est reposé et nous a commandé de L'imiter (Exode 20:11) — faisant de ce jour unique chaque semaine un moment où se déconnecter du monde séculier n'est pas seulement utile mais divinement institué.

REGARDER DES SPORTS ET DES DIVERTISSEMENTS SÉCULIERS

Le sabbat est mis à part comme un temps saint, et nos pensées doivent être remplies de choses qui reflètent cette sainteté. Pour cette raison, regarder des sports, des films séculiers ou des séries de divertissement ne devrait pas se faire le jour du sabbat. **Un tel contenu est déconnecté du bénéfice spirituel que ce jour est censé apporter.** L'Écriture nous appelle : « Vous serez saints, car je suis saint » (Lévitique 11:44-45 ; repris en 1 Pierre 1:16), nous rappelant que la sainteté implique la séparation de ce qui est commun. Le sabbat offre une occasion hebdomadaire de détourner notre attention des distractions du monde et de la remplir plutôt d'adoration, de repos, de conversations édifiantes et d'activités qui rafraîchissent l'âme et honorent Dieu.

PRATIQUER DES SPORTS ET DU FITNESS LE JOUR DU SABBAT

Tout comme regarder des sports séculiers attire notre attention vers la compétition et le divertissement, participer activement à des sports ou à des routines de fitness le jour du sabbat détourne également le centre d'intérêt du repos et de la sainteté. Aller à la salle de sport, s'entraîner pour des objectifs sportifs ou jouer à des jeux sportifs appartient au rythme ordinaire de travail et d'amélioration personnelle de la semaine. En fait, l'exercice physique par sa nature même contraste avec **l'appel du sabbat à cesser l'effort et à embrasser le véritable repos.** Le sabbat nous invite à mettre de côté même nos poursuites autodirigées de performance et de discipline afin de trouver le rafraîchissement en Dieu. En prenant du recul par rapport aux entraînements, aux pratiques ou aux matchs, nous honorons ce jour comme sacré et faisons de la place pour un renouveau spirituel.

ACTIVITÉS PHYSIQUES EN HARMONIE AVEC LE SABBAT

Cela ne signifie pas que le sabbat doit se passer à l'intérieur ou dans l'inactivité. Des promenades douces et paisibles en plein air, du temps non pressé dans la nature ou des jeux calmes avec des enfants peuvent être une belle façon d'honorer le jour. Les activités qui restaurent plutôt qu'elles ne rivalisent, qui approfondissent les relations plutôt qu'elles ne distraient, et qui orientent notre attention vers la création de Dieu plutôt que vers l'exploit humain s'harmonisent toutes avec l'esprit de repos et de sainteté du sabbat.

BONNES PRATIQUES POUR LA TECHNOLOGIE LE JOUR DU SABBAT

- Idéalement, toute connexion non nécessaire au monde séculier devrait cesser pendant le sabbat. Cela ne signifie pas devenir rigide ou morose, mais se retirer délibérément du bruit numérique pour honorer le jour comme saint.
- Les enfants ne devraient pas dépendre d'appareils connectés à Internet pour remplir leurs heures de sabbat. Encouragez plutôt les activités physiques, les livres ou les médias consacrés à un contenu saint et édifiant. **C'est là qu'une communauté de croyants est particulièrement utile**, car elle offre à d'autres enfants de jouer et des activités saines à partager.
- Les adolescents devraient être assez mûrs pour comprendre la différence entre le sabbat et les autres jours en ce qui concerne la technologie. Les parents peuvent les guider en préparant des activités à l'avance et en expliquant le « pourquoi » derrière ces limites.
- L'accès aux nouvelles et aux mises à jour séculières devrait être éliminé le jour du sabbat. Consulter les titres ou faire défiler les réseaux sociaux peut rapidement ramener l'esprit aux préoccupations de la semaine et briser l'atmosphère de repos et de sainteté.
- Planifiez à l'avance : téléchargez le matériel nécessaire, imprimez des guides d'étude biblique ou préparez du contenu approprié avant le coucher du soleil pour ne pas chercher à la dernière minute pendant les heures du sabbat.
- Mettez les appareils de côté : désactivez les notifications, utilisez le mode avion ou placez les appareils dans un panier dédié pendant les heures du sabbat pour signaler le changement d'orientation.
- L'objectif n'est pas de diaboliser la technologie mais de l'utiliser à bon escient en ce jour particulier. Posez-vous la même question que nous avons introduite plus tôt : « **Est-ce nécessaire aujourd'hui ?** » et « **Cela m'aide-t-il à me reposer et à honorer Dieu ?** » Avec le temps, pratiquer ces habitudes aidera vous et votre famille à vivre le sabbat comme un délice plutôt qu'une contrainte.