

laloidedieu.org

Appendice 5f : Technologie et divertissement le jour du sabbat

Cette page fait partie de la série sur le 4e 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 : Appliquer les principes du sabbat dans la vie quotidienne
4. Appendice 5d : La nourriture le jour du sabbat — Guide pratique
5. Appendice 5e : Les transports le jour du sabbat
6. Appendice 5f : Technologie et divertissement le jour du sabbat (page actuelle).
7. Appendice 5g : Le travail et le sabbat — Faire face aux défis du monde réel

Pourquoi la technologie et le divertissement sont importants

La question de la technologie le jour du sabbat est principalement liée au divertissement. Lorsqu'une personne commence à observer le sabbat, l'un des premiers défis consiste à décider quoi faire de tout le temps libre qui se dégage naturellement. Ceux qui fréquentent des églises ou des groupes qui observent le sabbat peuvent occuper une partie de ce temps avec des activités organisées, mais même eux doivent tôt ou tard faire face à 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 représente un tel défi est la pression actuelle pour rester connecté. Le flux constant d'actualités, de messages et de mises à jour est un phénomène récent, rendu possible par Internet et la multiplication des appareils personnels. **Rompre avec cette habitude demande de la volonté et des efforts.** Mais le sabbat offre l'occasion idéale de le faire — une invitation hebdomadaire à se déconnecter des distractions numériques et à se reconnecter au Créateur.

Ce principe **ne se limite pas au seul sabbat** ; chaque jour, un enfant de Dieu devrait être attentif au piège de la connexion et de la distraction permanentes. 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 la joie, la stabilité et la 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) — ce qui fait de ce jour le seul de la semaine où se déconnecter du monde séculier est non seulement utile, mais aussi prescrit par Dieu.

Regarder du sport 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, on ne doit pas regarder du sport, des films séculiers ou des séries de divertissement le jour du sabbat. **De tels contenus sont sans rapport avec le bienfait spirituel que ce jour est destiné à apporter.** L'Écriture nous adresse cet appel : « Vous serez saints, car je suis saint » (Lévitique 11:44-45 ; repris en 1 Pierre 1:16), nous rappelant que la sainteté implique une séparation d'avec ce qui est commun. Le sabbat offre chaque semaine l'occasion de détourner notre attention des distractions du monde et de la tourner plutôt vers l'adoration, le repos, les conversations édifiantes et les activités qui ressourcent l'âme et honorent Dieu.

Pratiquer un sport et entretenir sa forme physique le jour du sabbat

Tout comme regarder du sport séculier attire notre attention sur la compétition et le divertissement, participer activement à des activités sportives ou à des programmes de remise en forme le jour du sabbat détourne également l'attention du repos et de la sainteté. Aller à la salle de sport, s'entraîner pour atteindre des objectifs sportifs ou pratiquer un sport relève du rythme ordinaire de travail et de perfectionnement personnel des jours de la semaine. En effet, l'exercice physique, par sa nature même, contraste avec **l'appel du sabbat à cesser l'effort et à accueillir le véritable repos.** Le sabbat nous invite à mettre de côté même nos quêtes personnelles de performance et de discipline afin de nous ressourcer en Dieu. En laissant de côté les séances d'exercice, les entraînements ou les matchs, nous honorons ce jour comme sacré et laissons place au renouveau spirituel.

Les activités physiques en harmonie avec le sabbat

Cela ne signifie pas que le sabbat doit se passer à l'intérieur ou dans l'inactivité. Faire des promenades paisibles et peu fatigantes en plein air, passer du temps dans la nature sans se presser ou jouer calmement avec les enfants peut être une belle manière d'honorer ce jour. Les activités qui ressourcent plutôt que de favoriser la compétition, qui approfondissent les relations plutôt que de distraire, et qui tournent notre attention vers la création de Dieu plutôt que vers les réalisations humaines s'accordent toutes avec l'esprit de repos et de sainteté du sabbat.

Bonnes pratiques pour l'usage de la technologie le jour du sabbat

- Idéalement, toute connexion non nécessaire au monde séculier doit cesser pendant le sabbat. Cela ne signifie pas que nous devenons rigides ou privés de joie, mais que nous prenons délibérément du recul par rapport au bruit numérique pour honorer ce jour comme saint.

- Les enfants ne doivent pas dépendre d'appareils connectés à Internet pour occuper leurs heures de sabbat. Encouragez plutôt les activités physiques, les livres ou les médias consacrés à des contenus saints et édifiants. **C'est là qu'une communauté de croyants est particulièrement utile**, car elle leur permet de trouver d'autres enfants avec qui jouer et des activités saines à partager.
- Les adolescents sont censés avoir assez de maturité 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 » de ces limites.
- L'accès aux actualités et aux mises à jour séculières doit être supprimé le jour du sabbat. Consulter les titres de l'actualité ou faire défiler les publications sur les réseaux sociaux peut rapidement ramener l'esprit aux préoccupations de la semaine et briser l'atmosphère de repos et de sainteté.
- Préparez-vous à l'avance : téléchargez les ressources nécessaires, imprimez des guides d'étude biblique ou préparez avant le coucher du soleil une liste de contenus appropriés, afin de ne pas avoir à chercher des ressources dans la précipitation pendant les heures du sabbat.
- Mettez les appareils de côté : désactivez les notifications, utilisez le mode avion ou placez les appareils dans un panier prévu à cet effet pendant les heures du sabbat pour marquer le changement de centre d'intérêt.
- L'objectif n'est pas de diaboliser la technologie, mais de l'utiliser de manière appropriée en ce jour particulier. Posez-vous les questions que nous avons présentées plus haut : « **Est-ce nécessaire aujourd'hui ?** » et « **Cela m'aide-t-il à me reposer et à honorer Dieu ?** » Avec le temps, la pratique de ces habitudes vous aidera, vous et votre famille, à vivre le sabbat comme un délice plutôt que comme une lutte.