

# Cultiver l'intériorité à l'ère digitale

"Veux-tu vraiment être saint ?  
— Remplis le petit devoir de  
chaque instant : fais ce que tu  
dois et sois à ce que tu fais" : ce  
conseil de Saint Josémaria peut  
nous aider à optimiser notre  
utilisation des multiples sources  
d'information et de  
communication à notre  
disposition.

27/01/2015

Les nouvelles technologies ont  
développé le volume d'informations

que nous recevons à chaque instant. C'est pourquoi nous ne sommes plus étonnés de recevoir en temps réel des nouvelles venant des endroits les plus éloignés. Il est de plus en plus facile de se tenir au courant de l'actualité et de posséder des données sur tout ce qui arrive. Dès lors, de nouveaux défis se présentent peut-être, et en particulier celui-ci : comment gérer les ressources informatiques ?

**L'accroissement des informations disponibles impose à chacun de nous le besoin de cultiver une attitude réflexive**, c'est-à-dire d'être capable de faire le tri entre les données qui ont un intérêt et celles qui n'en ont pas. C'est parfois compliqué, car « la vitesse de l'information dépasse notre capacité de réflexion et de jugement et ne permet pas une expression de soi mesurée et correcte » [1]. Si nous ajoutons à cela le fait que les

technologies de la communication nous offrent une grande quantité de stimulants qui réclament notre attention (textes, images, musique), il est évident que le risque existe de s'habituer à y répondre sur le champ, sans tenir compte de l'activité qui nous occupait à l'instant précis.

**Le silence fait parti du processus de la communication**, en ouvrant des espaces de réflexion qui permettent d'assimiler ce que nous recevons et de donner la réponse adéquate à notre interlocuteur. « Dans le silence nous écoutons et nous nous connaissons mieux nous-mêmes ; dans le silence, la pensée naît et s'approfondit, nous comprenons avec une plus grande clarté ce que nous voulons dire ou ce que nous attendons de l'autre, nous choisissons comment nous exprimer. [2] »

Dans la vie chrétienne, le silence joue un rôle très important, car il est nécessaire de cultiver une intériorité qui nous permet d'entendre la voix de l'Esprit Saint et de seconder ses motions. Saint Josémaria rattachait au silence la fécondité et l'efficacité [3] et le pape François a demandé des prières « pour que les hommes de notre temps, souvent submergés par le bruit, redécouvrent la valeur du silence et sachent écouter la voix de Dieu et de leurs frères » [4].

Comment parvenir à cette intériorité dans une société marquée par les nouvelles technologies ?

## **La vertu de tempérance, une alliée**

Saint Josémaria rappelle une expérience avec laquelle il est facile de s'identifier : « *C'est aux moments les moins opportuns que les affaires bouillonnent dans ma tête...* », me dis-tu. *C'est pour cela que je t'ai*

*recommandé d'essayer d'obtenir des moments de silence intérieur,... et la maîtrise de tes sens externes et internes* [5]. Pour parvenir à un recueillement nous permettant d'investir nos puissances dans la tâche à réaliser et pouvoir ainsi la sanctifier, nous devons nous exercer à la discipline des sens. Cela s'applique spécialement à l'usage des ressources informatiques qui, comme tous les biens matériels, doivent être utilisées avec modération.

La vertu de tempérance est une alliée pour garder notre liberté intérieure lorsque nous évoluons dans les milieux digitaux. **La tempérance est maîtrise de soi** [6], car elle ordonne au bien nos inclinations à l'heure d'utiliser les outils disponibles. Elle conduit à agir de telle manière que les choses soient droitement utilisées, selon leur juste valeur, en accord avec notre dignité d'enfants de Dieu.

Si nous voulons voir juste dans le choix d'un appareil électronique, d'un service déterminé ou même d'une offre informatique gratuite, il est logique de nous interroger sur son attrait ou son utilité, mais aussi de nous demander si ce choix correspond à un style tempéré de vie : est-ce que cela me permettra de mieux profiter de mon temps ou de trouver des distractions convenables ? Ces nouvelles fonctionnalités justifient-elles un nouvel achat ou bien est-ce que je ne pourrais pas prolonger l'usage de mon outil actuel ?

L'idéal de la sainteté implique d'aller au-delà de ce qui est simplement licite — *si on peut le faire...* — pour se demander : *Est-ce que cela m'approche davantage de Dieu ?* La réponse de saint Paul aux Corinthiens est très éclairante : « **Tout m'est permis** » ; mais tout **n'est pas profitable**. « **Tout m'est**

**permis » ; mais je ne me laisserai, moi, dominer par rien [7].** Cette affirmation de maîtrise de soi de la part de l'Apôtre trouve une nouvelle actualité à l'heure d'examiner certains produits ou services informatiques qui, parce qu'ils apportent un *bien-être* immédiat ou relativement rapide, stimulent la répétition. Savoir mettre des limites à leur usage évite des phénomènes tels que l'anxiété ou, dans des cas extrêmes, une sorte de dépendance. Dans ce domaine, ce bref conseil peut nous être utile : ***Habitue-toi à dire non*** [8]. Nous y trouvons un appel à lutter avec un sens positif, comme saint Josémaria lui-même l'expliquait : ***Car de cette victoire interne jaillit la paix pour notre cœur, et la paix que nous apportons à notre foyer — chacun au sien — et la paix que nous apportons à la société et au monde entier*** [9].

L'usage des nouvelles technologies dépend des circonstances et des besoins personnels. C'est pourquoi c'est à chacun, conseillé par d'autres personnes, de trouver sa mesure dans ce domaine. Il est toujours possible de se demander si cet usage est tempéré. Les messages, par exemple, peuvent être utiles pour montrer à un ami que nous lui sommes proches, mais s'ils sont à ce point nombreux qu'ils entraînent des interruptions continuelles dans le travail ou dans l'étude, nous serions probablement en train de tomber dans la banalité et la perte de temps. Dans ce cas, la maîtrise de soi nous aidera à vaincre l'impatience et à reporter la réponse à plus tard, de sorte que nous puissions nous investir dans une activité qui exige la concentration, ou simplement prêter attention à la personne avec laquelle nous nous entretenons.

Certaines attitudes aident à vivre la tempérance dans ce domaine. Par exemple, prévoir la connexion aux serveurs à une heure déterminée, établir un rythme quotidien pour consulter un réseau social ou pour relever le courrier électronique, se déconnecter pendant la nuit, éviter leur usage pendant les repas ou dans les moments d'un plus grand recueillement, comme un jour de récollection spirituelle. L'internet peut être consulté aux moments et dans les lieux appropriés, pour éviter de se trouver en situation de naviguer sur la toile sans but précis, courant le risque de tomber sur des contenus qui contredisent le sens chrétien de la vie, ou tout au moins de perdre son temps avec des trivialités.

**La conviction que nos aspirations les plus hautes se situent bien au-delà des satisfactions rapides qu'un *click* peut nous procurer,**

**donne un sens à l'effort pour vivre la tempérance. À travers cette vertu, nous forçons une personnalité solide et *la vie retrouve alors les nuances que l'intempérance estompait ; nous sommes en mesure de nous préoccuper des autres, de partager ce qui nous appartient avec tout le monde, de nous consacrer à de grandes tâches* [10]**

## **La valeur de l'étude**

L'habitus de l'étude, qui ordonne notre désir de savoir vers des objectifs élevés, est souvent mis en rapport avec la tempérance. Saint Thomas caractérise la vertu de *studiositas* comme « une certaine ardeur d'intention visant à acquérir la science » [11] qui comporte l'effort pour surmonter la commodité et la paresse. Plus l'esprit adhère intensément à un concept après l'avoir connu, plus grandit son désir

d'apprendre et de savoir  
régulièrement.

Le désir de savoir nous enrichit s'il est mis au service des autres et s'il contribue à susciter un amour droit du monde, qui nous pousse à suivre l'évolution des réalités culturelles et sociales dans lesquelles nous évoluons et que nous voudrions conduire à Dieu. Néanmoins, cela ne veut pas dire que nous devons être tournés vers l'extérieur, dominés par une curiosité dont une des manifestations pourrait être, par exemple, le désir d'être au courant de tout et de ne rien manquer. Cette attitude désordonnée finirait par nous conduire à la superficialité, à la dispersion intellectuelle, à la difficulté pour fréquenter Dieu, à la perte du zèle apostolique.

Les nouvelles technologies, en élargissant les sources d'information disponibles, sont une aide précieuse

dans l'étude des affaires aussi variées qu'un projet de recherche, le choix d'un site de villégiature pour la famille, etc. Cependant, il existe aussi différentes formes de désordre de l'appétit ou du désir de savoir : « Lorsqu'une étude moins utile nous arrache à l'étude que la nécessité nous impose » [12]. Par exemple, lorsque l'attention se centre sur la réponse à un message ou la dernière mise à jour, au lieu de se concentrer sur l'étude ou le travail.

**La curiosité démesurée**, que saint Thomas caractérise d'« inquiétude errante de l'esprit » [13] **peut conduire à l'acédie : une tristesse du cœur, une lourdeur de l'âme qui n'arrive pas à répondre à sa vocation** lui demandant de mettre attention et effort dans ses relations avec le prochain et avec Dieu. L'acédie est compatible avec une certaine agitation de l'esprit et du corps, mais une agitation qui n'est

que le reflet d'une instabilité intérieure. Par ailleurs, l'habitus de l'étude accorde une vigueur à l'heure de travailler et d'établir des rapports avec les autres, permet un emploi efficace du temps disponible et aide même à prendre goût à des activités exigeant un effort mental.

## **Protéger les moments de silence**

La tempérance aplanit le chemin vers la sainteté, car elle construit un ordre intérieur qui permet d'investir l'intelligence et la volonté dans ce qui nous occupe : ***Veux-tu vraiment être saint ? — Remplis le petit devoir de chaque instant : fais ce que tu dois et sois à ce que tu fais*** [14]. Pour recevoir la grâce divine, pour croître en sainteté, le chrétien doit être tout entier à l'activité qui est la matière de sa sanctification.

Est-ce que les nouvelles technologies favorisent la superficialité ? Cela dépendra, sans doute, de la manière dont elles sont utilisées. Cependant, il faut être en garde contre la dissipation : *Tu laisses tes sens et tes facultés s'abreuver à n'importe quelle mare. —Puis, te voilà, instable, l'attention dispersée, la volonté somnolente et la concupiscence en éveil [15]*

Bien évidemment, lorsque nous cédon à la dissipation par une utilisation désordonnée du téléphone ou de l'internet, la vie de prière rencontre des obstacles pour se développer, encore que l'esprit chrétien nous permette de garder notre calme et d'évoluer avec aisance dans les différentes circonstances de la vie moderne : *Nous autres, enfants de Dieu, nous devons être des contemplatifs : des gens qui, dans la rumeur de la foule, savent atteindre*

*au silence de l'âme dans un entretien permanent avec le Seigneur [16].*

Saint Josémaria signalait que **le silence est comme le portier de la vie intérieure** [17] et, dans la même ligne, il encourageait les fidèles vivant au milieu du monde à se ménager des moments d'un plus grand recueillement, compatibles avec un travail intense. Il accordait une importance particulière à la préparation de la sainte messe. Dans un climat dominé par les nouvelles technologies, les chrétiens savent trouver des temps pour fréquenter Dieu, en recueillant les sens, l'imagination, l'intelligence, la volonté. Comme le prophète Élie, nous découvrons le Seigneur non pas dans le bruit des éléments et de l'ambiance, mais dans **le son d'un silence subtil** [18].

Le recueillement qui ouvre des espaces au dialogue avec Jésus-Christ

exige de reléguer au second plan d'autres activités qui réclament notre attention. La prière demande de se déconnecter de ce qui peut distraire et il sera souvent opportun que cette déconnexion soit aussi matérielle : en désactivant les alertes, en fermant des applications ouvertes, et même, éventuellement, en éteignant l'appareil. Ce sera le moment de diriger son regard vers le Seigneur et de laisser le reste entre ses mains.

D'un autre côté, **le silence porte à faire attention aux autres et renforce la fraternité, pour découvrir ainsi *des personnes qui ont besoin d'aide, de charité et d'affection***

[19].

À une époque où nous disposons de ressources technologiques qui semblent nous inciter à remplir nos journées d'initiatives, d'activités, de bruit, il est bon de faire silence en-

dehors et au-dedans de nous-mêmes. En ce sens, en réfléchissant sur le rôle des media dans la culture actuelle, le pape François a invité à « retrouver un certain sens de la lenteur et du calme. Ce qui demande du temps et la capacité de faire silence pour écouter [...]. Si nous désirons vraiment écouter les autres, alors nous apprendrons à regarder le monde avec des yeux différents, et à apprécier l'expérience humaine comme elle se manifeste dans différentes cultures et traditions. [20] » L'effort pour avoir une attitude personnelle d'écoute et la promotion d'espaces de silence nous ouvrent aux autres et, de façon spéciale, à l'action de Dieu dans notre âme et dans le monde.

---

[1]. Pape François, *Message pour la Journée mondiale des*

*communications sociales*, 24 janvier 2014.

[2]. Benoît XVI, *Message pour la Journée mondiale des communications sociales*, 24 janvier 2012.

[3]. Cf. *Sillon*, n<sup>os</sup> 300 et 530.

[4]. Pape François, Intentions de prière du pour septembre 2013.

[5]. *Sillon*, n° 670.

[6]. *Amis de Dieu*, n° 84.

[7]. 1 Co 6, 12.

[8]. *Chemin*, n° 5.

[9]. Saint Josémaria, notes prises lors d'une réunion de famille, 28 octobre 1972.

[10]. *Amis de Dieu*, n° 84.

[11]. Saint Thomas, *S. Th.*, II-II, q. 166, a. 2, ad 3.

[12]. *Ibid.* II-II, q. 167, a. 1 resp.

[13]. Saint Thomas, *De Malo*, q.11, a. 4.

[14]. *Chemin*, n° 815.

[15]. *Ibid.*, n° 375.

[16]. *Forge*, n° 738.

[17]. *Chemin*, n° 281.

[18]. 1 R 19, 12.

[19]. *Entretiens*, n° 96.

[20]. Pape François, Message pour la Journée mondiale des communications sociales. La communication au service d'une authentique culture de la rencontre, 24 janvier 2014.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr/article/cultiver-  
linteriorite-a-lere-digitale/](https://opusdei.org/fr/article/cultiver-linteriorite-a-lere-digitale/) (03/04/2026)