

La technologie et nos cœurs anxieux

1. Les effets de la technologie sur le cerveau
2. Les causes de l'anxiété
 - a. Première cause : la peur de rater quelque chose
 - b. Deuxième cause : les mauvaises nouvelles
 - c. Troisième cause : le manque de temps
3. Sept suggestions
4. Des remèdes contre l'anxiété

En tant que pasteur, j'ai l'occasion de parler à beaucoup de gens. Après quelques moments de conversation, je commence à me faire une idée de la situation des gens. Comment vont-ils? Qu'est-ce qui les préoccupe? Qu'est-ce qui les inquiète? Peut-être ne serez-vous pas surpris d'apprendre que beaucoup de gens sont anxieux. Je n'entends pas nécessairement ce terme dans un sens clinique, comme un trouble de santé mentale. Mais plus généralement, les gens éprouvent un sentiment de malaise, d'inquiétude, de peur et d'agitation.

C'est un phénomène courant, tellement courant que tout le monde en fait probablement l'expérience. De nombreux facteurs peuvent contribuer à ce sentiment de malaise. Si mon estomac est dérangé pendant des semaines, je vais commencer à être anxieux. Si nous manquons d'argent, nous pouvons être anxieux. D'autres fois, il n'y a pas de raison particulière que nous pouvons identifier, mais nous ressentons quand même l'anxiété et la peur. Bien plus profonde que n'importe quelle cause, l'anxiété est une condition fondamentale de l'être humain, une composante de ce que nous sommes en tant que personnes faibles et pécheresses, vivant dans un monde corrompu, menaçant et souvent méchant.

Vous l'avez peut-être déjà entendu, mais savez-vous quel est le commandement le plus répété dans les Écritures? Quelle est la chose que Dieu nous demande de faire *le plus souvent*? Les gens pensent généralement qu'il s'agit de quelque chose comme « *Aimez-vous les uns les autres* » ou « *Louez le Seigneur* ». En fait, le commandement le plus répété dans les Écritures est le suivant : « *Ne craignez pas.* »

Dieu le dit à ses serviteurs spécialement choisis comme Josué. Ses anges le disent aux personnes auxquelles ils apportent des messages. Ses prophètes le disent à Israël : « *Ne craignez pas.* » Jésus le dit à ses disciples : « *N'ayez pas peur.* » Plus de 350 fois dans l'Écriture, nous trouvons le commandement « *Ne craignez pas* ». Nous avons besoin de l'entendre, car nous avons peur. C'est symptomatique de l'être humain.

1. Les effets de la technologie sur le cerveau

J'aimerais aborder un autre facteur qui contribue à nourrir nos peurs et nos angoisses quotidiennes : la technologie. Par technologie, j'entends en particulier les appareils portables et connectés que nous avons avec nous la plupart du temps, ces appareils qui sont toujours à portée de main et disponibles : téléphones intelligents, ordinateurs portables et autres ordinateurs, et tablettes. Certains d'entre nous sont assis devant des écrans toute la journée et, même lorsqu'ils ne sont pas à leur bureau, ils continuent à utiliser la technologie. Même ceux qui n'ont pas de travail de bureau passent beaucoup de temps à utiliser cette technologie : avant le travail, pendant le travail, après le travail; avant les cours, pendant les cours, après les cours.

Nous avons du mal à saisir l'ampleur du changement qui s'est produit dans le domaine de la technologie portable. Par exemple, en l'espace d'une décennie, nous sommes passés d'un monde où il n'y avait aucun téléphone intelligent à un monde où il y en a environ deux milliards. Nous avons acheté ces appareils pour ce qu'ils promettaient de faire *pour* nous, mais nous pouvons être sûrs qu'ils font aussi quelque chose *en* nous.

2. Les causes de l'anxiété

On commence à peine à réfléchir à l'impact de cette interaction quasi permanente avec la technologie. Avec cette stimulation incessante, le cerveau n'a pas le temps de se reposer. Cela peut nous rendre anxieux à cause d'un certain nombre de raisons. Examinons quelques-unes de ces raisons, et réfléchissons à la manière dont nous pouvons contrer cette anxiété avec la vérité de Dieu.

a. Première cause : la peur de rater quelque chose

L'une des raisons pour lesquelles notre utilisation de la technologie peut nous rendre anxieux est qu'elle entraîne notre cerveau à avoir besoin d'un apport constant d'informations. Notre cerveau est plastique et modelable, et nous devenons programmés pour recevoir des mises à jour continues dans un grand nombre d'aspects de la vie. Ces mises à jour concernent aussi bien des événements internationaux importants à Moscou que des choses insignifiantes comme ce que nos amis ont mangé au petit-déjeuner ce matin.

Lorsque nous ne recevons pas ces mises à jour, nous nous sentons déconnectés et déconcertés. Lorsque nous n'avons pas l'occasion de les lire, ou lorsque nous n'avons pas notre appareil électronique sur nous, c'est comme si le monde passait sans nous. C'est un mal qui se répand aujourd'hui, un mal si répandu qu'il est déjà entré dans certains dictionnaires qui l'appellent le « syndrome FOMO ». De quoi s'agit-il? Il s'agit d'un acronyme accrocheur qui signifie « Fear Of Missing Out » (la peur de rater quelque chose). Selon une définition, c'est *l'état de tension mentale ou émotionnelle causé par la peur de rater quelque chose; une inquiétude compulsive de manquer une occasion ou un événement satisfaisant.*

Manquer le bateau, manquer le bus, rater une occasion ou rater un événement entre amis : nous avons tous fait l'expérience de rater quelque chose d'une manière ou d'une autre. La *peur* de rater

quelque chose est donc une expérience universelle. Comment cela se traduit-il par rapport à notre utilisation de la technologie? La proximité de notre téléphone sous nos yeux et la connectivité de notre ordinateur aux réseaux Wi-Fi ou 4G en font un véritable combat.

Nous sommes devenus habitués à être constamment informés, qu'il s'agisse d'événements mondiaux, de notre vie comparée à celle des autres ou d'autre chose. Dès que nous nous connectons et que nous commençons à faire défiler les pages, notre crainte de passer à côté de quelque chose se réalimente. Nous voulons savoir, nous voulons voir, nous voulons commenter. Qu'il s'agisse d'une alerte de dernière minute, d'une notification en mode vibreur ou d'un message texte, chaque instant est immédiat. Nos téléphones nous rendent vulnérables à ce sentiment que quelque part, d'une manière ou d'une autre, quelque chose d'intéressant est en train de se produire tout de suite! Nous sommes accros à tout ce qui est nouveau, et plus c'est nouveau, mieux c'est. Voyez si vous pouvez vous identifier à ces scénarios :

Scénario 1 — Vous vous réveillez le matin et quelle est la première chose que vous faites? Vous vous penchez sur votre table de chevet et vérifiez votre téléphone. Qui vous a envoyé un message? Qui a publié quelque chose en ligne? Vous êtes un peu inquiet de voir que la nuit dernière, pendant que vous dormiez d'un sommeil réparateur, vos amis ont discuté d'un sujet important, et vous l'avez raté. Vous avez un petit pincement au cœur qui vous fait regretter.

Scénario 2 — Vous avez quelques minutes avant de partir, alors vous vous rendez sur votre site de médias sociaux préféré. Vous voyez qu'une de vos amies a publié en ligne des photos de ses superbes vacances : de belles plages, des villes passionnantes, beaucoup de photos artistiques de nourriture et de boissons. Et vous voilà en train de vous préparer à nettoyer les toilettes ou à écouter un cours de deux heures à l'université. Votre vie est incontestablement nulle. Vous passez à côté du plaisir et de l'aventure.

Scénario 3 — Vous vous couchez le soir. Vous vous brossez les dents, etc. Puis vous vous allongez et vous lisez votre Bible. Puis, une dernière fois, vous vérifiez votre téléphone : Des messages? Des nouvelles? Pas cette fois. Mais qu'en sera-t-il au réveil? Qu'est-ce que vous aurez manqué? Un autre sentiment d'angoisse s'installe.

Comme vous en avez probablement fait l'expérience, nous pouvons prendre l'habitude compulsive d'aller en ligne. Il ne s'agit pas seulement de consulter les médias sociaux, mais aussi d'autres sites web. Quelles sont les vidéos les plus populaires sur YouTube? Avec qui Kendall Jenner sort-elle en ce moment? Que portait Meghan Markle lors du match de polo avec le prince Harry? Quels sont les mêmes les plus populaires? À un certain point, nous nous rendons compte que nous ne nous intéressons pas vraiment à toutes ces choses, mais nous choisissons tout de même de lire et de regarder. Nous n'aimerions pas passer à côté.

Vous avez peut-être entendu parler des études qui établissent un lien entre les médias sociaux et la dépression. Chez un nombre alarmant d'utilisateurs de médias sociaux, on observe un sentiment de tristesse presque immédiat lorsqu'une personne se déconnecte. C'est même devenu un terme abrégé, « dépression Facebook », ou peut-être « Insta-morosité ». En consultant le statut de nos amis, nous

sommes souvent confrontés à des personnes qui ont plus de succès que nous, qui sont plus séduisantes ou qui ont autre chose de plus. Nous venons de porter un regard sur ce qui ne nous appartient pas. Cela nous a rappelé que notre vie n'est pas aussi intéressante que la leur. Nous aimerions que les gens puissent voir à quel point *nous* sommes bons, et nous tenons à nous présenter sous un jour positif. C'est pourquoi nous essayons sans cesse de prendre l'égoportrait parfait, puis nous nous inquiétons lorsque ce n'est pas possible.

Réponse : vous ne ratez rien

FOMO est devenu une blague et un hashtag¹. Pourtant, cela décrit une insécurité profonde qui habite chacun d'entre nous. Le syndrome FOMO n'est ni unique ni moderne, il date d'avant le Wi-Fi et nos téléphones toujours connectés. Nous nous souvenons de l'époque où nous n'avions pas de cellulaire, mais même à cette époque, nous avons peur de manquer quelque chose, n'est-ce pas? En quatrième année, il y avait une fête d'anniversaire et vous n'y alliez pas : c'était un sentiment assez désagréable. Ou vous aviez entendu parler de l'excellente opportunité d'affaires qu'un frère de votre Église avait reçue. Vous auriez pu y participer. Pourquoi n'avez-vous pas été invité? Encore une occasion ratée!

Le problème, c'est que notre nature pécheresse nous dira toujours que, si nous pouvions avoir nos idoles (quelles qu'elles soient), elles finiraient par nous satisfaire. Ce problème remonte au paradis. Qu'est-ce qu'Adam et Ève pouvaient vouloir de plus que ce que Dieu leur avait donné? Cependant, Satan a dit : « Échappez à votre condition de créature. Définissez votre propre vérité. Gardez la gloire pour vous. Pourquoi ne pas devenir comme Dieu avec une seule bouchée de ce fruit? »

Aujourd'hui, cette offre diabolique est toujours d'actualité. La peur de rater quelque chose couve dans le cœur de l'homme. La Bible l'appelle la convoitise, un désir infidèle de posséder quelque chose qui ne nous appartient pas. Nous attachons à des idoles notre profond désir de bonheur, pensant qu'une personne, un objet, une réussite, un statut ou une expérience nous rendra enfin heureux. C'est pourquoi nous continuons à chercher, à défiler vers le bas, à acheter, parce que nous cherchons quelque chose de plus.

Cependant, l'anxiété causée par la peur de rater quelque chose est un mensonge. Elle nie l'immense richesse de ce que nous avons en Dieu et par Jésus-Christ. Au cœur de l'Évangile se trouve le Dieu vivant qui a envoyé son Fils unique afin que, par son sang, il puisse acheter pour nous le don du salut. L'Écriture dit que nous n'avons rien de bon en dehors de lui et qu'en sa présence il y a une plénitude de joie pour toujours. Comme Jésus l'a dit : « *Cherchez premièrement le royaume de Dieu et sa justice, et tout cela vous sera donné par-dessus* » (Mt 6.33).

Si vous connaissez le Christ, vous ne manquerez jamais rien.

1 NDT : D'après Wix, « le hashtag est un mot-clé précédé du symbole # que les internautes utilisent dans leurs publications sur les réseaux sociaux. Ils permettent aux autres utilisateurs d'accéder au contenu qui contient ledit mot-clé et ce, sans nécessairement être « ami » ou « follower » de la personne qui en fait usage. »

b. Deuxième cause : les mauvaises nouvelles

De nos jours, les nouvelles sont diffusées 24 heures sur 24. Cela signifie qu'il n'y a jamais un moment de la journée où nous ne pouvons pas savoir ce qui se passe dans le monde. Autrefois, on ne découvrait les événements qu'à l'arrivée du journal du matin (ou du soir), ou en regardant le téléjournal de 22 heures avant d'aller se coucher. Si l'événement ne faisait pas partie des nouvelles à ces heures traditionnelles, vous ne le saviez pas avant le lendemain, ou même plus tard.

Aujourd'hui, cependant, des réseaux se consacrent à l'information, tous les jours, toute la journée. Ces informations sont diffusées à la télévision et en ligne. Les chaînes ont des correspondants dans le monde entier qui sont en mesure de publier des articles quelques secondes après les avoir écrits ou filmés. Ces nouvelles sont passionnantes, car lorsque nous en entendons parler, ces événements ne sont pas anciens. En fait, ils se déroulent parfois encore à l'instant! La technologie nous a permis de suivre ces événements *en direct* : un gigantesque incendie en ville, un attentat à Paris, une fusillade aux États-Unis — nous les regardons se dérouler, ou nous sommes « sur le terrain » pour en suivre les conséquences.

Parce que la communauté mondiale est plus connectée, nous sommes informés de beaucoup plus d'événements, dont certains sont vraiment terribles. Il y a toujours eu des événements horribles, mais aujourd'hui nous pouvons les voir dans tous leurs détails : attaques terroristes, fusillades de masse, catastrophes naturelles. Au lieu d'être filmés par des caméras fixes, les événements sont filmés par des vidéos, ce qui les rend plus dramatiques et plus effrayants. La couverture médiatique constante donne également l'impression que ces événements se produisent de plus en plus souvent. Les médias savent que rien n'attire plus l'attention que les mauvaises nouvelles, ils nous informent donc de toutes les mauvaises nouvelles qu'ils peuvent trouver.

Ainsi, si vous suivez régulièrement les informations, vous avez probablement déjà eu l'impression que le monde est en train de s'effondrer. Des guerres font rage à différents endroits et la menace du terrorisme islamique radical plane. Il y a de nouvelles souches de maladies que l'on ne peut arrêter, ainsi que des conditions météorologiques catastrophiques présumément dues au changement climatique. Après avoir parcouru les nouvelles pendant un certain temps, vous êtes sûr que presque tout s'écroule.

Un autre aspect de toutes ces mauvaises nouvelles est le sentiment que non seulement le monde se dégrade, mais aussi que *l'Église* est attaquée. En lisant presque toutes les grandes sources d'information, on se rend compte que les convictions chrétiennes sont considérées comme une chose du passé et que la Bible appartient à la poubelle de l'histoire. Les normes de Dieu sont rejetées, qu'il s'agisse du mariage et de la sexualité, de la consommation de drogues, des jeux d'argent ou d'autres choses. De nos jours, de moins en moins de personnes s'identifient comme religieuses, et une haine vitriolique peut se manifester à l'égard de ceux qui ne sont pas d'accord avec les penseurs progressistes.

Avec toutes ces mauvaises nouvelles qui affluent à nos yeux et à nos oreilles, nous pouvons nous sentir dépassés. Par exemple, lorsque nous voyons tant de souffrances dues à la famine ou à la guerre, nous

nous sentons impuissants : Que puis-je faire? Comment puis-je aider? Nous en concluons que nous ne pouvons rien faire et nous nous y habituons.

Ou encore, lorsque nous entendons parler du danger que représentent les attaques aléatoires de terroristes dans des lieux publics, nous pouvons être effrayés : Et si nous étions les prochains? Et si cela se passait ici?

Ou encore, en voyant la société évoluer et l'Église ridiculisée, nous nous inquiétons pour l'Église. Comment l'Église peut-elle survivre? Comment les chrétiens et notre Bible à l'ancienne peuvent-ils rivaliser avec des gens qui semblent si intelligents, sophistiqués et influents?

Ce flux constant d'histoires troublantes et de tendances immorales nous rend anxieux. Cela nous donne peut-être envie de nous retirer, de nous replier sur nos distractions. Mais est-ce la solution?

Réponse : Dieu est Dieu

La réponse à notre peur des mauvaises nouvelles est la suivante : Ne craignez rien, car Dieu est Dieu, dans toute sa glorieuse souveraineté et son indéfectible bonté. Lorsque nous voyons une nouvelle catastrophe naturelle, confesser que Dieu est Dieu signifie que ce n'est pas à nous de sauver le monde. Nous pouvons faire preuve de miséricorde envers ceux qui souffrent, et nous devons le faire. Il faut toutefois se rendre compte que le monde est vaste et que nous ne sommes qu'une personne. Vous ne pouvez pas tout faire et vous n'avez pas besoin de le faire.

« Et si cela arrivait ici? », disons-nous lorsqu'il y a un nouvel attentat terroriste. Une fois de plus, nous confessons que Dieu exerce un parfait contrôle sur toutes choses. Il n'est pas surpris par ce que fait le président Poutine ni par ce qui se passe dans la péninsule coréenne. Pendant ce temps, vous et moi sommes si limités dans notre prise de conscience ou dans notre contrôle des événements. C'est comme un jeu de société, avec un grand plateau plein de cases et de rebondissements. Nous ne voyons que la case sur laquelle nous nous trouvons et nous n'avons aucune idée de ce qui va suivre, que ce soit bon ou mauvais. Dieu, lui, voit tout le tableau. Il n'est pas limité dans ce qu'il fait, et il n'y a pas d'impasses dans ce monde qui appartient à Dieu. Il fait concourir toutes choses selon son dessein bienveillant. Et le plus beau, c'est que Dieu n'a que *de bonnes choses* en réserve pour son peuple.

Lorsque le mariage est redéfini, lorsque nous entendons parler de la persécution des chrétiens et lorsque la vérité de Dieu est rejetée par défi, rappelez-vous que Dieu a dit que cela allait arriver. Il a prédit tout cela. Il n'est pas surpris, même si nous le sommes. Il est en fait rassurant de voir sa Parole s'accomplir, même si les gens choisissent les ténèbres, si l'amour se refroidit et si l'Église est opprimée. C'est difficile, et nous devons pleurer pour ceux qui sont perdus, et nous devons défendre notre foi, mais rappelez-vous que le Christ nous a d'avance annoncé tout cela. Cela nous rappelle que c'est lui qui est aux commandes et qu'il n'y a pas lieu d'avoir peur.

c. Troisième cause : le manque de temps

Notre technologie donne également l'impression que le temps passe très vite. Le monde change d'heure en heure, les événements se succèdent, les gens font toujours des choses passionnantes! Tous

ces changements et toutes ces évolutions signifient que le temps est compté. On n'a qu'une vie, et elle est très courte. La technologie nous apprend à penser que cette vie est peut-être notre seule chance de bonheur. Si nous manquons *ce* moment, il n'y en aura peut-être jamais d'autres.

Nous apprenons donc à utiliser la technologie pour accomplir beaucoup de choses, pour accéder à beaucoup d'informations et pour être en contact avec beaucoup de gens.

1. Grâce à la technologie de notre téléphone, nous pouvons programmer notre journée dans une large mesure. Avec un calendrier, des rappels automatiques et des outils de planification, nous pouvons viser le sommet de la productivité.
2. Grâce à la technologie, nous pouvons savoir beaucoup de choses de nos jours. Nous pouvons gérer de près notre forme physique, nous tenir au courant de la mode, de la musique, de l'actualité mondiale et lire sur toutes sortes de sujets qui nous intéressent.
3. Grâce à la technologie, nous pouvons rester en contact avec de nombreuses personnes. Nous pouvons envoyer des messages, utiliser WhatsApp, FaceTime, etc. Nous n'avons pas besoin de passer une demi-heure à converser, mais nous pouvons avoir un échange bref, mais bénéfique.

Ce sont de bonnes choses. Être productif est un aspect de la gestion fidèle des biens que Dieu nous confie. Il est normal que nous essayions de nous tenir informés des événements mondiaux et de la vie de l'Église, afin d'être de bons voisins et un peuple qui prie. Il est juste que nous maintenions un contact significatif avec les personnes que Dieu a placées autour de nous.

Cependant, le problème est que tout cela prend du temps. Le fait d'avoir toujours besoin d'un emploi du temps signifie que nous devons gérer chaque quart d'heure de notre journée. Faire 10 000 pas par jour prend du temps. Lire et traiter de nouvelles informations prend du temps. Garder le contact avec toutes sortes de personnes demande du temps et de l'énergie émotionnelle. C'est pourquoi nous nous sentons parfois anxieux parce que nous n'avons *pas* le temps, pas pour tout. La technologie est à la fois merveilleuse et terrible. Elle a rendu possibles de grandes choses, mais elle nous a aussi rendus capables de *trop de choses*. C'est pourquoi nous sommes anxieux. Que devons-nous faire face à cette peur?

Réponse : il nous restera toujours l'éternité

Il y a tant de choses à savoir, tant de choses à faire, tant de personnes avec lesquelles se connecter, et seulement une vie. Mais voici la bonne nouvelle : nous avons *plus* qu'une vie! En Christ, nous avons une promesse éternelle. Tout ce qui aura été perdu sera retrouvé en lui. Tout ce qui nous aura manqué sera restauré en lui. Pierre écrit : « *Mais nous attendons, selon sa promesse, de nouveaux cieux et une nouvelle terre où la justice habitera* » (2 Pi 3.13). Ce sera tellement différent de maintenant, car dans la nouvelle création, seule la justice habitera; il n'y aura rien d'incomplet, rien de méchant, rien qui puisse causer du chagrin ou de la déception, mais seulement la paix et la perfection.

Cela nous donne une grande raison d'être, car nous savons que nous allons vers un but. Nous savons que cette vie ne se résume pas à la poursuite d'objectifs terrestres. Elle ne se résume pas non plus à ces bonnes choses que sont l'Église, la famille et la foi. En effet, ces choses imparfaites font partie de

quelque chose de beaucoup plus grand : le grand plan de Dieu pour restaurer parfaitement sa création par l'intermédiaire de son Fils. Ne vous inquiétez pas si vous ne pouvez pas tout faire dans cette vie : il vous reste l'éternité! En attendant, concentrez-vous jour après jour à vivre pour le Christ.

3. Sept suggestions

En lisant cet article, vous vous dites peut-être que vous devriez probablement jeter votre téléphone. Mais vous savez aussi que vous ne le jetterez probablement pas. Alors, que pouvez-vous faire avec la technologie et avec votre cœur anxieux?

1. Confessez votre anxiété à Dieu. Priez pour qu'il vous pardonne votre inquiétude. Priez pour qu'il vous pardonne votre convoitise. Priez pour qu'il vous donne la force de devenir plus satisfait en Christ.
2. Confessez votre anxiété à d'autres personnes. Si vous avez un problème, vous pouvez être sûr que d'autres personnes ont le même problème. Il peut être embarrassant d'en parler, mais encourageons-nous les uns les autres à vivre dans la sainteté.
3. Portez une attention particulière à ce que vous faites. Posez-vous honnêtement quelques questions : Combien de personnes avec lesquelles vous restez en contact sont réellement des amis importants? Dans quelle mesure votre vie a-t-elle été améliorée par le fait de rester constamment informé sur les médias sociaux? Avez-vous *vraiment* besoin de lire cet article, de regarder cette vidéo ou de commenter ce billet?
4. Recherchez la compagnie des autres. Prenez le temps d'apprécier la présence de vos amis et de votre famille dans la beauté de la vie quotidienne. N'oubliez pas que la communion fraternelle n'existe pas si tout le monde dans la pièce est occupé à tapoter sur son clavier! Profitez plutôt du don d'être ensemble en parlant avec d'autres personnes, en jouant à un jeu, en sortant ou en discutant d'un bon livre.
5. Faites une pause. Prévoyez des moments précis pour éteindre les médias sociaux, la télévision ou l'ordinateur. Essayez de prendre un « repos sabbatique » des médias, et pas seulement le dimanche! Vous apprécierez probablement le temps passé loin du flot frénétique et incessant d'informations. Et vous ne manquerez probablement rien d'important.
6. Souvenez-vous des autres. Un remède donné par Dieu au mécontentement et à la convoitise est de servir les gens qui nous entourent. Notre technologie a la capacité de nous replier sur nous-mêmes, de nous rendre encore plus égocentriques que nous ne le sommes naturellement. Regardez donc autour de vous et portez votre attention aux intérêts des autres.
7. Souvenez-vous des bonnes nouvelles. Aujourd'hui, les mauvaises nouvelles sont nombreuses, mais les choses ne sont pas toujours aussi désastreuses qu'elles le paraissent. Dans sa miséricorde, Dieu continue à soutenir le monde. Par exemple, grâce à ses bénédictions en matière de soins de santé et de production alimentaire, de nombreuses personnes peuvent aujourd'hui vivre plus longtemps et en meilleure santé. Nous devrions également voir comment Dieu continue à restreindre

la méchanceté dans ce monde par l'élection (parfois inattendue!) de gouvernements conservateurs qui mettent en œuvre des politiques pro-vie et pro-famille.

Et n'oublions pas la meilleure des nouvelles : la vérité de la Parole de Dieu et la bonne nouvelle du salut et de la paix en Jésus-Christ. Nous ne devrions pas être si occupés par tout le reste qu'il ne nous reste plus de temps pour nous plonger dans les Écritures. Nous avons probablement la Parole dans notre téléphone, alors mettons-la dans notre esprit.

4. Des remèdes contre l'anxiété

La peur de rater quelque chose, l'impuissance devant l'écoute de mauvaises nouvelles, la pression du manque de temps : nous ne pouvons vraiment pas rejeter sur la technologie la responsabilité de tout cela. En effet, tout péché trouve son origine dans le cœur humain et nous sommes fondamentalement faibles. Mais dans sa grâce, Dieu nous vient en aide et nous donne sa paix. Comme le dit Jésus dans Matthieu 6.25-27 :

« C'est pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps de quoi vous serez vêtus. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement? Regardez les oiseaux du ciel : Ils ne sèment ni ne moissonnent, ils n'amassent rien dans des greniers, et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux? Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une seule coudée à la durée de sa vie? »

Les paroles de Jésus sont en accord avec le commandement que l'on trouve plus que tout autre dans les Écritures : « *Ne craignez pas* ». Puissent ces belles paroles anciennes parler directement à nos cœurs au milieu de nos angoisses modernes concernant la technologie!

Reuben Bredenhof, professeur de théologie

Traduit de « [Technology and Our Anxious Hearts](#) », *Unfolding the Word*, 30 septembre 2019.

L'auteur a servi comme pasteur des Églises réformées canadiennes à London, Ontario, et St-Albert, Alberta, puis pasteur de l'Église réformée libre de Mount Nasura, en Australie. Il est maintenant professeur de ministère et de mission au Séminaire théologique des Églises réformées canadiennes à Hamilton, Ontario, Canada.

www.ressourceschretiennes.com



2023. Traduit et utilisé avec permission. Cet article est sous licence Creative Commons. Paternité – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International ([CC BY-SA 4.0](#))