

## Les Priorités de la foi

### **Supplément - Le Sabbat, Une bénédiction pour le détox numérique**

« Souviens-toi du jour du sabbat, pour le sanctifier. Pendant six jours, tu travailleras et tu feras tout ton ouvrage ; mais le septième jour est un sabbat pour le Seigneur ton Dieu. Tu ne feras aucun ouvrage, ni toi, ni ton fils, ni ta fille, ni ton serviteur, ni ta servante, ni ton bétail, ni l'étranger qui est dans tes portes. Car en six jours, le Seigneur a fait le ciel et la terre, la mer et tout ce qui s'y trouve, et il s'est reposé le septième jour. C'est pourquoi l'Éternel a béni le jour du sabbat et l'a sanctifié. » (Exode 20.8-11)

#### Saisir les dimensions du sabbat

Les adventistes du septième jour savent expliquer le changement historique du jour fixé par le Seigneur comme septième jour de la semaine, passé au dimanche. Il nous est moins aisé d'en démontrer la beauté et la bénédiction unies à la sanctification du sabbat. Pour beaucoup, le sabbat s'est transformé en une routine lourdement légaliste, s'abstenant de certains travaux. Ce n'est plus un délice de marcher avec Jésus. Si la redécouverte de vivre la célébration joyeuse du sabbat ne se fait pas, personne ne sera attiré par l'expérience du sabbat telle une bénédiction divine. Le sabbat, bien conçu, offre des bénédictions merveilleuses et pratiques. A contrario, tout a changé à travers une génération dont le relationnel est façonné à l'ère de la connectivité numérique. Pourtant, le sabbat offre une occasion parfaite de choisir comment vivre dans le présent. À une époque où peu de personnes ne s'imposent de limites que via les textos, les réseaux sociaux, l'usage d'autres technologies numériques, le sabbat devrait se révéler l'opportunité d'une expérience enrichissante pour la nouvelle semaine.

#### Déconnexion numérique

La sélection des pages web n'évite pas une quantité infinie d'informations. Elle peut tout de même impacter l'engagement d'une réflexion sérieuse purifiée de toute distraction numérique. Lorsque l'on applique la lecture rapide ou la navigation-balayage sur internet, il est fort difficile de saisir le sens des propos qui sont clairement élagués. Il devient physiologiquement plus difficile de suivre une pensée biblique prolongée et de réfléchir en profondeur sur les paroles et les voies de Dieu. Les conséquences pourraient s'avérer dommageables à notre relation spirituelle avec Dieu. En effet, Jésus dit que le cerveau est essentiel pour exprimer notre amour envers Dieu (Marc 12.30). La technologie numérique altère le développement des circuits cérébraux nécessaires à l'adoration, à la prière. Le digital n'est pas sans impact sur les autres dimensions de la vie spirituelle. Pourtant, c'est précisément ce type de pensées en rapport avec notre Seigneur Dieu qui a besoin d'une désintoxication numérique. Pour y parvenir, il lui faut un ralentissement, notamment, en privilégiant l'observation du sabbat que Dieu propose. Imaginez les bienfaits d'une journée entière par semaine où nos téléphones portables, nos ordinateurs et nos tablettes seraient

éteints parce que nous avons librement choisi de nous abstenir de naviguer sur le web et/ou de consulter nos courriels. En échange, nous pourrions avoir pour priorité, l'engagement dans les activités et fortifier des relations où la présence physique et mentale est optimale. Imaginez un sabbat où vous partagez réciproquement vos idées et expériences. Ainsi, un tel vécu du sabbat vous reconnectera à Dieu, renouvelant ainsi vos forces et vos relations vivantes, riches et bénéfiques. Notre cheminement spirituel se développe par l'attention que nous accordons aux autres en se reposant et en prenant le temps de réfléchir sur la Parole de Dieu de manière vivante et efficace.