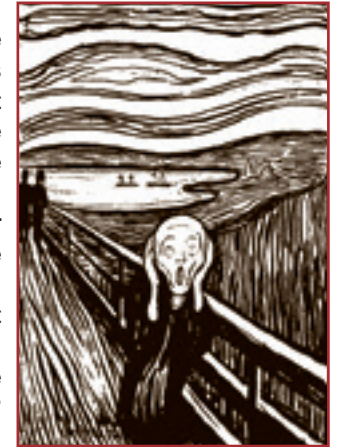


# Écran, mon bel écran, dis-moi ce qui est encore humain ?

Abbé Nicolas du Chaxel, FSSP

Le savant de la haute antiquité n'avait aucune idée de ce que pouvait être le livre tel que nous le connaissons aujourd'hui. Il ne lisait pas comme nous, il n'étudiait pas comme nous. Indépendamment de l'usage (bon ou mauvais) que l'on en fait, une technique a des conséquences sur ceux qui l'utilisent. L'usage massif des écrans exerce ses effets à partir du substrat physico-chimique que notre nature corporelle impose à l'activité intellectuelle. Saurons-nous apprendre que l'homme ouvert sur l'infini n'est pas disponible à l'infini, et que ce dont il se remplit l'altère en une mesure dont il n'est pas toujours pleinement maître ?



Gustave Thibon n'avait pas attendu l'après-guerre pour percevoir que la promotion du surnaturel passerait par le sauvetage de la nature et en particulier la nature humaine[1]:

Dans un tel monde, il s'agit avant tout de restaurer la nature, il s'agit de refaire des hommes. [...] Si la grâce ne se met pas au service de la nature, demain la nature dévastée et pourrie n'offrira plus à la semence divine qu'un désert – ou un égout. [...] Il n'est plus que temps – car la marge entre la folie et la mort devient chaque jour plus étroite – de rééduquer la nature... [2]

Aujourd'hui, la citoyenneté se décline au pluriel, un Français est aussi de “nationalité internet”. L'identité est désormais au moins autant marquée par la langue française que par Google, Apple, Facebook, etc. L'exposition aux écrans – y compris dans le cadre scolaire et éducatif – dépasse et même étouffe l'influence de l'éducation familiale, parentale ou religieuse. Dans l'Amérique de 2017, un adulte passe en moyenne 12h7min par jour en contact avec les médias[3]. Les statistiques sont en hausse et l'exposition des jeunes[4] est supérieure à celle des

1.– Cf. *Tu es Petrus*, n°XVII, Hiver 2018, p. 50-80.

2.– GUSTAVE THIBON, *Retour au Réel*, Nouveaux Diagnostics, Lardanchet, Lyon, 1943, p. 144-145.

3.– 4h de télévision, 5h50 sur les ordinateurs (dont 3h14 devant le téléphone connecté), 1h25 de radio.

4.– Pour ce qui est des enfants en dessous de 8 ans, en 2017, l'exposition est de 2h19 par jour dont le tiers avec des téléphones connectés.

adultes. L'inquiétude est perceptible partout[5]. Un des fondateurs de Facebook résume parfaitement la situation :

**“L’humanité est en train d’inaugurer sans le savoir la forme absolue de l’asservissement, celle qui consiste à devenir prisonnière de ses propres œuvres.”**

Les boucles de réaction à court terme, dopaminergiques, que nous avons créées sont en train de détruire la façon dont la société fonctionne. [...] Vous ne vous en rendez pas compte, mais vous devez maintenant décider ce que vous êtes prêt à abandonner, quelle part de votre indépendance intellectuelle.[6]

Ce qu’indique cette citation est fort simple, nous ne ferons que le commenter. Cet informaticien se réapproprie sans le savoir un point essentiel de philosophie réaliste : *“Rien ne vient à l’intelligence qui ne soit pas d’abord dans les sens”*[7] Les sens externes (la vue, le toucher...), les sens internes (imagination, mémoire...) relèvent du corps et par eux nous entrons en contact avec la réalité – bref : “nous connaissons”. Le corps et en particulier le cerveau est modifié par

les modes de communication comme la peau est modifiée par les rayons du soleil ; certains bronzent, d’autres sont brûlés[8]. La surconsommation d’écran,

la saturation de prétendues informations transforment nettement la chimie du cerveau avec des conséquences sur tout le corps. L’homme se trouve enchaîné à un circuit de récompense émotionnelle à court terme[9] qui met ce même corps en demande compulsive de ces “récompenses médiatiques”. Pour beaucoup, vivre veut dire suivre le rythme des 👍 !

Il s’en suit tous les troubles consécutifs aux addictions comme la mélancolie endémique, les troubles de l’attention, et obsessions diverses.

Là où l’intelligence et la volonté sont neutralisées, la liberté disparaît : *Ils leur promettent la liberté, quand eux-mêmes sont esclaves de la corruption ; car on est esclave de celui par qui on s’est laissé vaincre.* (2 P 2, 19)

- 5.– Pour ne citer que quelques références récentes : *Le Figaro Magazine* du 21 octobre 2017 titre : “Ils vivent devant leurs écrans, peut-on débrancher nos enfants ?”, suit un dossier (p.45-54) qui laisse désabusé ; idem dans *Valeurs Actuelles*, qui titre “Viral, addictif, tabou – Enquête sur les ravages du porno, à l’école, sur Internet, dans les familles, Comment le fléau s’est répandu” ; “Exposition involontaire des enfants à la pornographie : comment réagir ?” GORDON CHOISEL, *L’Homme Nouveau*, n° 1652, samedi 9 décembre 2017, p. 4 ; “Internet pour le meilleur ou pour le pire”, JEAN-MICHEL BEAUSSANT. p. 9, *L’Homme Nouveau*, n° 1647, 30 septembre 2017.
- 6.– CHAMATH PALIHAPITIYA, vice-président en charge de la croissance des audiences depuis une dizaine d’années chez Facebook, citation viralemment reproduite sur internet.
- 7.– “*Nihil est in intellectu quod non sit prius in sensu*”, SAINT THOMAS, Questions Disputées *De Veritate*, Q. 2, a. 3, arg. 19.
- 8.– Pour une analyse thomiste de la plasticité cérébrale voir DANIEL DE HAAN, “Thomistic Hylomorphism, Self-Determination, Neuroplasticity, and Grace : The Case of Addiction”, *Proceedings of the American Catholic Philosophical Association*, Vol. 85, 2011, p. 99-120.
- 9.– C’est la thèse que soutient depuis longtemps NICHOLAS CARR, un journaliste, initialement *high-tech pionnier*, dans l’étude des conséquences d’Internet sur le cerveau et la mémoire. Cf. *Internet rend-il bête ?*, Robert Lafont, 2011, voir surtout le chapitre 7 “le cerveau du jongleur” et le chapitre 9 “Mémoire, recherche, mémoire !

Dans un premier temps, l’objet de ces quelques lignes est d’inviter à l’humilité qu’impose le fait d’avoir un corps. Dans un deuxième temps nous verrons ce que saint Thomas peut nous enseigner sur les compulsions médiatiques.



L’humilité du cerveau

En 2014, une étude de l’Institut Max Plank [10] a fait grand bruit car elle montrait que le cerveau et ses fonctionnalités élémentaires étaient durablement altérés par l’exposition à la pornographie. En réalité la situation est plus problématique encore car la littérature spécialisée [11] constate que c’est tout usage incontinent

d’écran qui bouleverse le fonctionnement cérébral et endocrinien au point que les études qui sont menées mettent en parallèle les effets de la cocaïne avec l’addiction aux écrans [12].

### Le cerveau modelé par son travail

De façon extrêmement schématique rappelons que le schéma des trois cerveaux a longtemps été à la mode [13]. À la suite des travaux de P. MacLean, on distinguait le cerveau reptilien du cerveau limbique et du néocortex ; le premier intégrant les comportements archaïques, le second gérant les émotions, et, au terme de l’évolution de l’espèce, le néocortex typiquement humain étant le siège des activités cognitives.

Ce modèle a le mérite d’être parlant mais il est globalement faux, tout comme la commode métaphore du “cerveau gauche/cerveau droit”. La raison en est que nous sommes humains, dans toutes les dimensions de notre être !

- 10.– S. KÜNG, J. GALLINAT, “Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption”, *JAMA Psychiatry*, Volume 71, issue 7, 2014, p. 827-834. Voir aussi MARKUS HEILIG, *The Thirteenth Step, Addiction in the Age of Brain Science*, Columbia University Press, 2015.
- 11.– CHRISTIAN MONTAG, MARTIN REUTER, *Internet addiction, Neuroscientific Approaches and Therapeutic Implications Including Smartphone Addiction*, Springer, 2017.
- 12.– *Ibid.*, p. 41 et suivantes. Pour ce qui est de l’évaluation de cette addiction, chacun peut s’interroger selon les critères suivants : 1) Alors que mon écran est éteint, est-ce que j’y pense ? 2) Est-ce que j’éprouve une certaine satisfaction à l’idée de pouvoir passer du temps devant un écran ? 3) Comment se passent mes tentatives de m’abstenir de connexion ? 4) Est-ce que je suis frustré quand il n’est pas possible de se connecter ? 5) Est-ce que je reste plus longtemps connecté que je ne le prévoyais initialement ? 6) Est-ce que je préfère du temps connecté à du temps avec des relations humaines réelles ? 7) Est-ce que je parle à quelqu’un en étant en train de regarder mon écran ? À titre indicatif, une étude CSA pour Bouygues Telecom début février indique que 52% des 15-25 ans préfèrent se passer de sexe pendant une semaine que d’internet sur leur smartphone. Ils sont même 87% à préférer se passer d’alcool et 85% quand il s’agit de café ! Il est troublant que des manuels classiques ne contiennent même pas le mot “internet”, par exemple : MICHEL LEJOYEUX, *Addictologie*, Abrégés de médecine, Elsevier Masson, 2013.
- 13.– Pour une synthèse simple : JEAN-FRANÇOIS DORTIOR, “le mythe des trois cerveaux”, *Sciences Humaines*, Hors série spécial n°14, novembre 2011, p. 14-17.

Aujourd'hui, les neuroscientifiques<sup>[14]</sup> et cognitivistes optent pour un modèle qui de façon très simplifiée revient à ceci :

1 L'amygdale cérébrale centralise les stimuli extérieurs afin de pouvoir déclencher la vie émotionnelle correspondante. L'amygdale reçoit des informations d'autres parties du cerveau comme le thalamus ou l'hypothalamus. L'hippocampe tient un caractère particulièrement important dans les connexions avec l'amygdale.

2 Devant la perception d'un danger ou quand il faut vite réagir, le complexe amygdalien est hyperactivé et le système endocrinien (adrénaline...) se déclenche tandis que l'hippocampe et le cerveau préfrontal est littéralement débranché.

Ce système, dit "sympathique", est très nécessaire à la vie même la plus ordinaire. Les ennuis commencent quand nous fonctionnons trop exclusivement selon cette boucle courte, ou "sympathique", au mépris du système "parasympathique", lequel est plus lent. Il fait appel via l'hippocampe à la mémoire longue (aux expériences passées), et commande un rythme cardiaque plus calme<sup>[15]</sup>. Voici un exemple simple<sup>[16]</sup> de la fenêtre de confort émotionnel que l'omniprésence des écrans ou un trauma va bouleverser. Quand je marche dans

une forêt, la boucle rapide (amygdale) permet de lever le pied pour préparer le pas suivant en évaluant les sources de dangers les plus immédiats. Ce n'est pas au mépris de la boucle longue, laquelle analyse qu'en effet, il n'y a pas de danger. Ceci se produit en fonction des expériences passées et à la faveur d'une appréciation plus fine de la qualité de cette promenade en forêt. Cette même boucle longue nous permet aussi d'apprécier cette marche calme en forêt. Elle en fait du même coup une pierre d'attente pour toutes les autres promenades à venir. Ce seront bien les ressources émotionnelles (la joie de la promenade) relevant de la boucle courte qui seront alors mobilisées au service d'une vie ouverte à la raison et à un vrai discernement qui fera dire : "Et si on allait faire une promenade !"

S'il y a une attaque d'animaux sauvages au cours d'une promenade, il est possible que la mémoire et le fonctionnement émotionnel soient perturbés. Un effort sur soi devra être produit pour remobiliser les facultés perturbées, faute de quoi le circuit court risque de généraliser une réaction de peur, établir un lien généralisateur entre forêt et danger, lequel pourra paralyser les ressources du système parasympathique.

Autrement dit, une sollicitation massive des sens développe un type d'activi-

té nerveuse et cérébrale au détriment de celle qui permet l'assimilation de l'expérience et l'apprentissage de la prudence et de la sagesse. La physiologie de notre cerveau elle-même en est atteinte.

Dans nos vies, nous avons des contrariétés, des peurs, des défis à relever, il est nécessaire que ces émotions soient vécues dans une zone de confort suffisante pour que le meilleur de nos ressources soient mobilisées (ou éduquées).

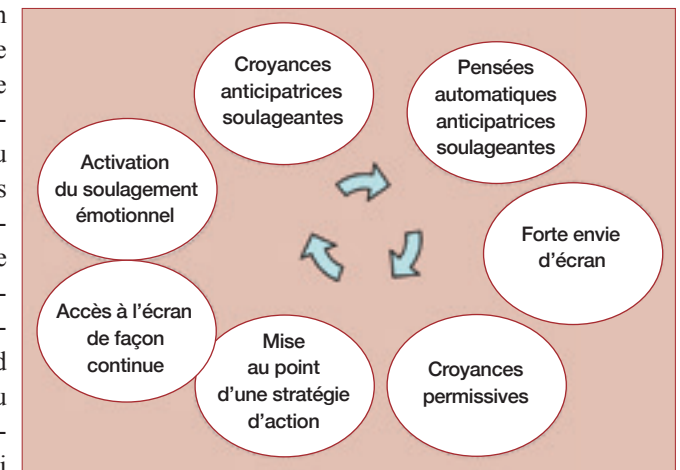
**De la plasticité du cerveau à sa manipulation**

Qu'en est-il de nos écrans ? L'exposition quasi-universelle aux écrans et aux contenus qu'ils véhiculent opère de la façon suivante. L'écran sollicite de façon répétée et rapide les sens et le cerveau (signaux auditifs signalant un nouveau message, fluctuation des images, hyperliens, boutons qui réclament d'être activés...). L'immédiété des émotions positives médiatiques tend à prendre la place du recours nécessaire au circuit parasympathique, si

**"Une sollicitation massive des sens développe un type d'activité nerveuse et cérébrale au détriment de celle qui permet l'assimilation de l'expérience et l'apprentissage de la prudence et de la sagesse".**

bien que devant la moindre émotion négative, ou fatigue, l'accès à ces satisfactions constitue une compensation toute trouvée.

Ceci explique les statistiques impressionnantes évoquées plus haut. En Corée (le pays le plus fortement touché), aux États-Unis, en Allemagne ou en France, il est fort difficile de dispenser un enseignement académique sans utiliser un grand renfort d'écran : sans celui-ci, l'attention requise ne sera pas obtenue. L'addiction<sup>[17]</sup> commence, la modification organique aussi et l'organisme modifie réellement son accès au réel. Le diagramme ci-dessous résume ce qui se passe quand les individus entrent dans la boucle de satisfaction immédiate. On pourra remarquer l'importance de la



14.- Par exemple : CATHERINE BELZUNG, *Biologie des émotions*, Neurosciences et cognition, De Bœck, Bruxelles, 2007, chap. 3 "les bases neuroanatomiques et neurochimiques des émotions", p. 116-172.  
 15.- Pour une présentation en français et accessible à plusieurs niveaux (débutant, avancé etc.) voir <http://lecerveau.mcgill.ca>.  
 16.- L'exemple est tiré de JOSEPH LEDOUX, *The Emotional Brain, The mysterious Underpinning of Emotional Life*, Simon & Schuster, 1998, dans le chapitre "beyond evolution".

17.- La définition de l'addiction qui est couramment retenue est celle de AVIEL GOODMAN en 1990 dans le *British Journal of Addiction* : "Un processus par lequel un comportement, pouvant permettre à la fois de procurer un plaisir et d'écartier ou d'atténuer une sensation de malaise, est employée d'une façon caractérisée par l'impossibilité répétée de contrôler ce comportement et sa poursuite, en dépit de la connaissance des conséquences négatives."



Botticelli, *Saint Augustin*.

**“De la volonté pervertie naît la passion ; de l’esclavage de la passion naît l’habitude, et de la non-résistance à l’habitude naît la nécessité.” (S. Augustin)**

*l’habitude naît la nécessité. Et ces nœuds d’iniquité étaient comme les anneaux de cette chaîne dont m’enlaçait le plus dur esclavage.*” [19] La nouveauté réside dans l’accessibilité à des objets addictifs et abrutissants qui envahissent nos vies sous le prétexte assez faux de la nécessité sociale, pédagogique ou professionnelle. L’erreur est de s’imaginer que ces mécanismes sont éducatifs, et qu’avec une certaine connaissance, nous pourrions les maîtriser. C’est se méprendre sur le fait qu’entre en jeu notre propre fonctionnement – dont nous ne pouvons pas nous départir. Pour prétendre à quelque liberté, il convient de nourrir l’humilité qu’exige notre nature d’animal raisonnable, dont l’âme anime un corps qui opère par des organes [20], notamment un cerveau, et de s’éduquer devant des outils particulièrement captatifs.

**Les biais cognitifs**

Ces outils modernes sont particulièrement bien étudiés et assurent la mobilisation maximale de notre attention [21]. Saint Thomas, qui parle “*de détournement de l’énergie de l’âme*”, écrit :

mémoire courte [18] qui présente de façon exclusive sa solution anticipée à partir de l’expérience immédiatement précédente. De façon bien simple, les écrans fabriquent une population incapable de faire face à la contrariété, ou de fournir quelque effort dans un monde où le bien-être immédiat devient l’ambition suprême.

Saint Augustin avait déjà bien exposé la logique qui préside à ce cycle infernal : “*Oui, de la volonté pervertie naît la passion ; de l’esclavage de la passion naît l’habitude, et de la non-résistance à*

18.– Pour la mise en valeur de rapport entre les différents types de mémoires dans pensée de saint Thomas voir J. CASTONGUAY, *Psychologie de la mémoire : sources et doctrine de la memoria chez saint Thomas d’Aquin*, Éditions du Levrier, Montréal, 1963.  
 19.– SAINT AUGUSTIN, *Confessions*, lib. VIII, v, 10  
 20.– SAINT THOMAS, in *De Anima*. Lib. II, lect. 12, n°377.  
 21.– Pour des fins commerciales et publicitaires le plus souvent.

Les œuvres de l’âme exigent une tension qui, fortement appliquée à une chose, ne peut s’appliquer fortement à une autre. Ainsi, par une sorte de détournement, lorsque le mouvement de l’appétit sensible s’engage avec force dans une passion quelconque, le mouvement de l’appétit rationnel ou volonté doit nécessairement se relâcher ou même s’arrêter tout à fait. [22]

Nous reviendrons plus loin sur les implications de ce qui vient d’être dit. S’ajoutant à d’autres fonctionnements cognitifs élémentaires, de nombreux “biais cognitifs” [23] sont très opérants dans l’usage des nouveaux médias. Ces “biais” ou “distorsions cognitives” sont autant de raisons pressantes d’être humble dans notre ambition de maîtrise des informations venant de l’extérieur. Saint Thomas le disait déjà : “*Les dispositions de l’homme changent suivant les passions de son appétit sensitif.*” [24]

Nous venons d’évoquer une distorsion évidente. La pensée logique est perturbée au profit de pensées automatiques, le processus cognitif “persuade” que la so-



Johann Peter Hasenclever, *Le Cabinet de lecture*.

**La pensée logique est perturbée au profit des pensées automatiques...**

lution à un manque d’homéostasie émotionnelle est la consommation d’écran : l’instabilité engendrée par les écrans pousse à la consommation d’écran.

Ceci est un biais de confirmation : nous tendons à trouver les validations d’une croyance. La croyance en effet a quelque chose de volontaire : elle est un consentement qui refuse la contrariété. Elle peut alors lier l’intelligence... d’autant plus que le processus cognitif nous y induit. Il y a aussi le biais de négativité qui pousse à donner plus de poids aux expériences négatives qu’aux positives. Il y a encore, parmi tant d’autres, le biais de conformi-

22.– *Somme Théologique*, I<sup>a</sup>-II<sup>ae</sup>, Q. 77, a. 1. C’est en vertu de ce principe que la violence la passion désordonnée et l’enclenchement de la boucle addictive est quasi-immédiate quand le contenu est à caractère pornographique.  
 23.– Les Thérapies Cognitivo-Comportementales ont particulièrement étudié ces biais. Voir JEAN COTTRAUX, *Les psychothérapies comportementales et cognitives*, Elsevier Masson, 2011, p. 56, 76, 155 etc.  
 24.– *Somme Théologique*, I<sup>a</sup>-II<sup>ae</sup>, Q. 9, a. 2. C’est un commentaire de l’adage aristotélicien “chacun juge de la fin suivant ce qu’il est lui-même”. Il écrit ensuite : “Selon qu’il est soumis à telle ou telle passion, ce qui ne lui semblait pas convenable avant que la passion ne se soit déclarée lui paraît ensuite convenir. L’homme en colère, par exemple, approuve ce que l’homme tranquille n’approuverait pas.”

té qui, comme son nom l'indique, pousse à se conformer aux autres,

**L'homme abêti ne perçoit pas ce qui vient de l'Esprit. (1 Co 2, 14)**

pour être rassuré. Le biais de corrélation presse de croire à des liens de causalité entre des choses sans véritable rapport. Ainsi, les enfants renonceront bien difficilement à l'idée qu'ils ne peuvent pas être les seuls de la classe (biais de conformité) à souffrir (biais de négativité) de ne pas avoir de smartphone et ils n'auront pas de peine à "démontrer" (biais de confirmation) à quel point ils sont isolés socialement à cause de cela (biais de corrélation).

Ces biais constituent pour les émotions une caisse de résonance qui joue à plein dans notre vie, et affecte même notre esprit. Cette résonance est d'autant plus forte que ces biais opèrent à notre insu même quand nous croyons les dominer. Leur formation appartient à notre vie normale. Le problème est que l'usage des écrans les développe au-delà de tout contrôle et à notre détriment.

### Hebetudo spiritualis, cæcitas mentis

(hébétude spirituelle, aveuglement de l'esprit)

Comme on l'a dit [25], beaucoup s'émeuvent devant un phénomène que rien ne semble pouvoir arrêter. Très souvent les diagnostics pessimistes ne proposent aucune solution. En prenant le temps de lire

saint Thomas d'Aquin, il est possible d'apprécier la gravité de la situation

tout en montrant des résolutions pratiques.

Dans son œuvre théologique, saint Thomas étudie ce qu'on peut appeler les vices qui conspirent contre l'intelligence, la contemplation et la sagesse. Nous donnerons quelques citations qui s'appliquent à la civilisation des écrans de manière prophétique.

L'homme sature ses puissances de sentir avec les choses de la terre, et par suite il devient inapte à percevoir les choses divines, selon saint Paul (1 Co 2, 14) : *L'homme abêti ne perçoit pas ce qui vient de l'Esprit de Dieu.* [26]

Le résultat est l'hébétude, c'est-à-dire une forme de sottise qui résulte du détournement de vie qui a été signalé plus haut.

Ce sont les attraites de la sensualité dérégulée qui accaparent de façon véhémentement les énergies les plus humaines, notamment ce qui devrait relever des facultés intellectuelles : *"Le plaisir est ce qui trouble au maximum l'estimation de la prudence, surtout le plaisir charnel, qui absorbe l'âme entière et l'entraîne au plaisir des sens. Or la perfection de la prudence, comme de toute vertu intellectuelle, consiste à se détacher du sensible."* [27] Entendons-nous. Aujourd'hui, on commet couramment l'erreur de se



Jérôme Bosch, *Gloutonnerie et luxure.*

polariser sur l'ennemi très réel qu'est la pornographie ; si l'usage des écrans lui fournit un puissant auxiliaire, elle reste accidentelle à celui-ci. Avec finesse, saint Thomas note que la luxure est bien l'attrait le plus fort mais précise néanmoins que si *"elle se rapporte principalement aux voluptés sexuelles, celles qui dissolvent le plus et tout spécialement l'âme de l'homme"*, elle se dit aussi *"secondairement pour toute autre matière se rattachant à un excès.* [28]" La surconsommation d'écran tombe assurément dans l'excès. Comment ne pas s'attendre à ce qu'un excès en appelle un autre ? Saint Thomas a très bien vu que vivre une vie droite requiert que l'usage de la raison soit libre de tous les excès et pas seu-

lement des plus immédiatement voluptueux [29]. Voici ce que saint Thomas dit de l'aveuglement de l'esprit :

À ce principe [quelque principe par lequel l'homme comprend d'autres choses] cependant, l'esprit de l'homme peut s'appliquer ou ne pas s'appliquer. Et il lui arrive de ne pas s'y appliquer de deux façons. Parfois cela vient de ce que l'homme a une volonté qui spontanément se détourne de la pensée d'un tel principe, selon la parole du Psaume (36, 4) : *"Il a refusé l'intelligence du bien."* Ou encore, l'homme a l'esprit occupé à d'autres choses qu'il aime davantage et qui détournent sa pensée de regarder ce principe-là [...]. Dans ces deux cas, l'aveuglement de l'esprit est un péché. [30]

Les processus analysés plus haut neutralisent l'œuvre de l'intelligence. Si la quête du vrai n'est que partiellement détournée, on parle d'hébétude :

Donc l'hébétude du sens, en matière intellectuelle, implique une certaine débilité de l'esprit dans la considération des biens spirituels. [...] L'un et l'autre [aveuglement et hébétude] s'opposent au don d'intelligence par lequel on connaît les biens spirituels dès qu'on les appréhende, et par lequel on pénètre finement dans ce qu'ils ont d'intime. L'hébétude comme l'aveuglement de l'esprit ont raison de péché en tant qu'ils sont volontaires. Cela est évident chez celui qui, attaché aux biens charnels, n'éprouve qu'ennui ou négligence

25.- Cf note 5.

26.- *Somme Théologique, I<sup>a</sup>-II<sup>ae</sup>, Q. 46, a. 2.*

27.- *Somme Théologique, I<sup>a</sup>-II<sup>ae</sup>, Q. 53, a. 6.*

28.- *Somme Théologique, I<sup>a</sup>-II<sup>ae</sup>, Q. 153, a. 1, ad I<sup>um</sup>.*

29.- Ce point a été particulièrement bien développé par REINHARD HÜTTER, "The virtue of chastity and the scourge of pornography : a twofold crisis considered in light of Thomas Aquinas's moral Theology", *The Thomist*, 2013, p. 1-39.

30.- *Somme Théologique, I<sup>a</sup>-II<sup>ae</sup>, Q. 15, a. 1.*

à scruter finement les réalités spirituelles. [31]

Comme nous le verrons dans plus bas, une telle caractérisation porte la solution à l'hébétude : *"Cherchez les choses d'En-Haut !"* (Col 3, 2)

L'Aquinate voit la source de l'aveuglement de l'esprit dans les désordres sensuels et celle de l'hébétude dans la gourmandise. Nul doute que l'addiction décrite plus haut a valeur de gourmandise. Voici alors la synthèse proposée :

C'est pourquoi, par de tels vices, l'intention de l'homme s'applique au maximum aux réalités physiques, et par conséquent son activité dans le domaine intelligible s'affaiblit, mais davantage par la luxure que par la gourmandise. [...] C'est pourquoi la luxure engendre l'aveuglement de l'esprit qui exclut pour ainsi dire totalement la connaissance des biens spirituels ; mais la gourmandise engendre l'hébétude du sens qui rend l'homme débile devant de telles réalités intelligibles. [32]

La solution s'impose d'elle-même :

Au contraire, les vertus opposées, c'est-à-dire l'abstinence et la chasteté, sont ce qui dispose le mieux à la perfection de l'activité intellectuelle. [33]

Dans ces quelques éléments thomistes qui synthétisent le bon sens élémentaire, saint Thomas ausculte avec de beaucoup de finesse les mouvements de l'âme. Il se fait involontairement sociologue et thérapeute car ces analyses conditionnent toute une vision des rapports humains et une éducation de soi.

## Résolutions pratiques

La connaissance commence par les sens. Interagir avec le monde nous modifie, parfois de façon considérable et peut nous emporter dans un circuit de la récompense qui va s'autonomiser et nous abrutir, nous aveugler. Le danger est d'être déshumanisé. La conséquence en est que la finalité de l'esprit qui est de connaître le vrai et d'aimer le bien va se trouver absorbée par l'attrait du sensible.

Le monde des écrans n'apporte rien de nouveau à des fonctionnements humains très classiques pour qui a quelque sens commun. L'hyperconnectivité amplifie, séduit comme jamais auparavant. Aussi faut-il avoir l'humilité de se savoir faible par rapport aux outils que la modernité nous présente comme indispensables, voire vitaux. Il en va d'une vision de l'homme. Comme l'a saisi G. Thibon – ou aujourd'hui Fabrice Hadjadj – il faut sauver l'homme de lui-même. Le livre de Ludovic Frère sur la question est résumé dans cette citation : *"L'humanité est en train d'inaugurer sans le savoir la forme absolue de l'asservissement, celle qui consiste à devenir prisonnière de ses propres œuvres."* [34]

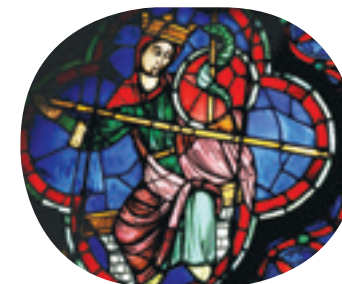
L'humilité d'avoir un corps va de pair avec l'ambition de chercher le vrai et le bien qui sont les portes d'entrée de la contemplation autant que des rapports humains vrais [35].

Ce réalisme impose parfois comme nécessaire de trouver l'aide d'accompagnants qui aideront à une rééducation émotionnelle et fonctionnelle. Il est important que ce chemin tienne les grandes lignes d'une anthropologie réfléchie, notamment en prenant compte les composantes émotionnelles, chimiques, morales, et pas seulement biographiques [36]. La solution n'est autre qu'une vie chrétienne vécue en plénitude puisque le Bon Berger ne nous donne pas moins : *"Je suis venu pour qu'on ait la vie, la vie en plénitude"* (Jean 10, 10), en sachant que la pression du monde nous prive de pouvoir ambitionner une vie chrétienne moyenne ou ordinaire. Avec Jean-Claude Larchet [37], reprenons les vigoureuses résolutions qui doivent être nôtres :

*L'humilité d'avoir un corps va de pair avec l'ambition de chercher le vrai et le bien qui sont les portes d'entrée de la contemplation autant que des rapports humains vrais.*

- ◆ Avoir des filtres pour nos écrans qui réguleront le contenu autant que la durée d'exposition.
- ◆ S'abstenir de ce qui n'est pas nécessaire.
- ◆ Avoir l'esprit de contradiction vis-à-vis de ce que le monde veut nous imposer.
- ◆ Avoir de vrais amitiés humaines et bannir les fréquentations électroniques.
- ◆ Apprendre à faire les choses lentement.
- ◆ Nourrir le silence et la solitude.
- ◆ Pratiquer le jeûne des médias comme d'autres biens mêmes légitimes.
- ◆ Réserver du temps à la prière, et pratiquer la vigilance de ses pensées par un effort constant d'attention.

D'un mot : le monde des écrans nous presse de mener une vie pleinement chrétienne ! ■



Notre-Dame de Paris, rose ouest, allégorie de la sagesse.

31.– *Somme Théologique, I<sup>a</sup>-II<sup>ae</sup>*, Q. 15, a. 2.

32.– *Somme Théologique, I<sup>a</sup>-II<sup>ae</sup>*, Q. 15, a. 3.

33.– *Somme Théologique, I<sup>a</sup>-II<sup>ae</sup>*, Q. 15, a. 3.

34.– LUDOVIC FRÈRE, *Déconnexion, reconexion, une spiritualité chrétienne du numérique ?*, Artège, Paris, 2017, p. 167. La citation est de PHILIPPE PLET, *Babel et le culte du bonheur*, Salvator, Paris, 2012, p.123. L'auteur est beaucoup moins irénique et plus juste qu'un autre ouvrage sur la question : PIERRE AMAR, *Internet : le nouveau presbytère*, Artège, Paris, 2016.

35.– Sur l'établissement de relations avec des humains concrètement présents comme remède à l'addiction, et loin d'une vision trop exclusivement chimique de l'addiction voir JOHANN HARL, *Lost connections : Uncovering the Real Causes of Depression and the expected Solutions*, Bloomsbury, 2018.

36.– Cf. H. PICKARD, S. AHMED, B. FODDY, "Alternative models of addiction", *Frontiers of Psychiatry*, Février 2015. Pour une présentation très accessible : OLIVIER COTTENCIN, "Thérapie systématique brève en addictologie", *Annales médico-psychologiques*, 2009, p. 518-522

37.– *Malades des nouveaux médias*, Cerf, Paris, 2016, p. 243 et ss.