

# CULTE DES JEUNES DU DIMANCHE 23/03/2025

THEME : LIBERE DES ADDICTIONS :La technologie et le divertissement.

Texte biblique : EPHESIENS 5,20

Prédicateur : Ev. Daniel WAKANDU

## ***La technologie est-ce un défi ou une opportunité ?***

La technologie fait désormais partie de nous, elle n'est donc pas diabolique. Il est donc opportun de parler des opportunités et des défis auxquels nous faisons face quant à l'utilisation de la technologie.

### **1. Les opportunités que nous présente la technologie sont multiples, voici quelques unes:**

- a) La technologie augmente l'engagement
- b) La technologie renforce les relations
- c) Grace à la technologie nous communiquons avec nos semblables

### **2. Les défis que auxquels nous faisons face quant l'utilisation des outils de la technologie sont aussi multiples tout autant que les opportunités, en voici certains:**

- a. **La comparaison sociale** : les jeunes chrétiens passent de temps sur les réseaux sociaux. Cela crée la tendance à se comparer aux autres. Cela entraîne des troubles anxieux, une baisse de l'estime de soi, les symptômes de dépression et plusieurs autres problèmes chez certains jeunes.
- b. **La pression sociale** : Les jeunes chrétiens peuvent ressentir une pression pour correspondre aux normes idéalisées sur les réseaux sociaux, ce qui peut affecter leur bien être psychologique .
- c. **Les illusions** : Les réseaux sociaux ont une grande capacité de façonner votre mental selon les standards de ce monde et non sur les standards divins. Sachez que vous devez ce qui vous domine. Sans le savoir votre perception du monde s'éloigne de la volonté de DIEU et vous devenez un agent paramétré selon les technologues qui vous dominent.
- d. **Du temps perdu** : Une utilisation excessive des réseaux sociaux peut réduire la satisfaction de vie chez les jeunes chrétiens. C'est une bulle de distraction qui épuise toute concentration.

### **3. Comment trouver de l'équilibre face aux réseaux sociaux ?**

Avant d'utiliser les réseaux sociaux, posez-vous la question suivante : **Est-ce utile à ce moment ?**

- a) **Créer un équilibre technologique** : Planifier des moments spécifiques pour les réseaux sociaux, le matin après la prière ou après les tâches matinales et le soir, 15 minutes avant de vous reposer.
- b) **Prioriser les divertissements sans technologie** : Trouver des alternatives en pratiquant des loisirs ou activités sans technologie pour votre bien être : la lecture hors écran, le sport, travaux manuels ou passer du temps en famille ou entre amis.
- c) **Soyers sélectifs** : Ne suivez que des comptes et des groupes qui apportent une réelle valeur. Désabonnez-vous à des contenus inutiles. Priorisez donc les contenus qui vous rapprochent de DIEU.

Que DIEU soit glorifié même dans notre manière d'utiliser les réseaux sociaux et que ces derniers nous soient bénéfiques **AMEN !**