Le courage comme réponse aux écrans

“*Je suis débordé en ce moment, je n’ai vraiment pas le temps de lire de livre*”

Il me semble que je ne fais pas une grande erreur si je dis que ce genre de réflexion est plus répandue de nos jours qu’à d’autres époques. Pourtant, objectivement, **jamais la population n’a eu autant de temps libre** : entre 1950 et 2018, le temps de travail a diminué de 23 %. Du jamais vu dans l’histoire moderne.

Et dans le même temps, nous sommes en train de constater avec les technologies que nous automatisons des tâches de plus en plus dur, ce qui signifie que nous devrions avoir plus de temps pour faire de nouvelles choses, ou que nous pourrions nous consacrer à des projets plus complexes.

En réalité, il y a déjà là un paradoxe : si on automatise des tâches de plus en plus longues, c’est bien parce que nous n’avons pas envie de les faire. Si l’on prend le temps de les automatiser, cela signifie davantage qu’on ne *veut* pas réaliser les longues tâches et non qu’on veut aboutir les tâches plus complexes.

Un autre phénomène permet de constater l’incapacité à s’ancrer dans le temps long : les communications instantanées qui nous poussent à vouloir des réponses immédiates.

Finalement, **étant sollicité en permanence par les notifications, le cerveau ne peut plus se permettre de travailler sur des tâches longues**. Prendre beaucoup de temps pour une tâche est perçu comme un gaspillage, un manque d’optimisation : on risque de faire moins de choses dans la journée. Passer la serpillière : 20 minutes. Passer en revue 80 applications : 20 minutes (on constate de plus en plus que les jeunes balayent leurs applications en ne restant dessus pas plus de 20 secondes, ce qu’on appelle le switching).

Tous cela a été étudié par des sociologues ou des psychologues. **Il ne s’agit pas de refaire les analyses mais de poser le constat : on ne manque pas de temps, on le gaspille à enchaîner les petits choix, les tâches faciles (et inutiles), à préférer les petites stimulations immédiates…** Les réseaux sociaux en tête : plus d’une heure par jour pour TikTok ou YouTube, plus d’une demi-heure par jour sur Instagram, etc. C’est la guerre de l’attention : les réseaux sociaux représentent en moyenne 2h30 par jour par utilisateur.

J’aimerais opposer ce phénomène au courage, une véritable vertu à exercer pour reprendre le contrôle.

Pourquoi parler de courage ?

En 1978, Alexandre **Soljenitsyne dénonçait déjà le manque de courage** des sociétés occidentales dans son Discours d'Harvard : "*Le déclin du courage*". Si ce discours mettait en avant le manque de courage de nos politiciens – notamment suite à la révolution morale de 1968 –, Marcel De Corte écrivait en 1980 (*De la force*) :

> Conserver la bonne disposition des parties dans un tout, lesquelles sont toujours tentées de s'en séparer à cause des passions qui assaillent l'humaine faiblesse, appartient par excellence à la force. **Pour accomplir ce qui doit être et être fait, il faut toujours *en premier lieu* du courage.** Dès lors, si l'ordre de préséance des vertus cardinales est bien : prudence, justice, force, tempérance, et le cortège des autres vertus (saint Thomas d'Aquin, *Somme de théologie*, II II, q. 123, a. 12), dans la pratique, sans laquelle il n'est ni vertu, ni bien commun en particulier, la force est la condition de toute vertu et de tout bien.

Si je souhaite présenter le courage, c'est pour répondre à cette fuite en avant numérique où l'individu ne fait justement plus suffisamment "*ce qui doit être ni être fait*".

Définition du courage

Saint Thomas d'Aquin retient la définition d'Aristote : "**le courage constitue une espèce de *médiété* concernant craintes et audaces.** Le courage implique, en effet, une fermeté de l'esprit grâce à laquelle l'esprit se tient immobile devant les craintes des dangers." (*Commentaire de l'Éthique à Nicomaque, Leçon 14 #529*)

Le courage est donc le juste milieu entre la lâcheté qui nous fait fuir les difficultés par crainte, et la témérité qui nous pousse aux dangers irresponsables par manque de prudence et de tempérance. On peut donc dire que **le courage consiste à gouverner ces mouvements passionnels, particulièrement ceux de l'appétit irascible (peur, audace, colère, désespoir, etc.), en s'ordonnant par la raison à ce qui est jugé comme objectivement bon**.

Il ne faut pas voir le courage comme une façon d'abolir la peur, mais comme la capacité à dominer les passions (dont la peur) par la raison. Le courage peut finalement être vu comme une disposition qui affermit l'homme dans la vertu malgré les dangers qui peuvent aller jusqu'à la mort.

Le courage ne peut donc être dissocié de la vertu de prudence, "la première et la plus importante de toutes les vertus" puisqu'elle gouverne toutes les autres, selon Saint Thomas d'Aquin. La prudence contribue à identifier les dangers, à discerner les bons moyens pour l'affronter et à peser les conséquences possibles afin de choisir l'action juste et mesurée.

Le courage est finalement une vertu qui vise la justice, car elle recherche, en plus de la survie individuelle, le bien commun. Il est également complémentaire de la tempérance car il nécessite la maîtrise de l'appétit concupiscible afin d'*affronter en paix* la peur de perdre des plaisirs ou des richesses non nécessaires. **Le courage est donc sobre et sage dans ses choix, guidé par la recherche du bien véritable et non des désirs temporels.**

En somme, le courage fait appel à de nombreuses vertus dans le but de gouverner les passions face aux dangers, dont la mort tant physique que morale.

Courage surnaturel

Il est important de souligner une distinction possible entre le courage naturel et le courage surnaturel.

Le courage surnaturel a pour finalité la vision béatifique. Il faut effectivement beaucoup de courage pour persévérer tout au long du pèlerinage terrestre jusqu'à choisir Dieu en toute chose.

On peut dire que le courage surnaturel ne détruit pas le courage naturel, mais l'accomplie en y ajoutant une finalité divine. C'est grâce à l'espérance que, par exemple, Polycarpe, un Père apostolique disciple de Saint Jean, a eu le courage d'être brûlé vif plutôt que de renoncer à sa foi. Il fait ici preuve d'aucune peur de la mort parce qu'il avait cette conviction intime que celui-ci lui permettrait d'avoir ce qu'il désirait le plus : être uni à Dieu.

Le courage ne peut être séparé de sa finalité dans la charité, puisqu'à travers cette vertu théologale il est la force de faire ce qui est objectivement bon et beau pour Dieu et pour les hommes. Le courage chrétien est ainsi toujours ancré dans une relation intime à Dieu et implique une cohérence entre les convictions et les actions incarnant une intégrité morale.

Dès lors, on comprend que le courage joue un rôle important dès qu'il s'agit de défendre la vérité objective de notre vie publique à notre vie intérieure. Et il est également nécessaire d'avoir un certain courage moral pour vivre conformément à sa conscience même face aux pressions sociales… Ou encore un véritable courage intérieur pour préserver et entretenir sa vie de prière et son intégrité intérieure toujours orientée à notre finalité ultime : Dieu.

*

En somme, le courage est à la fois la bravoure nécessaire pour défendre ce qui est bien ici-bas malgré les craintes, mais également une arme pour ce combat intérieur afin de rester fixé sur notre finalité : la vision béatifique.

Le courage face aux écrans

On comprendra donc facilement que **le courage est une vertu incontournable pour faire face aux divertissements permanents** des écrans. Il peut être nécessaire pour faire face à plusieurs obstacles dans ce domaine.

La distraction permanente

Tout d'abord, il y a besoin de courage pour fuir les distractions qui captent l'attention et nous enferment dans le monde virtuel. Il est tellement plus simple d'ouvrir son téléphone et de scroller pendant une demi-heure… Que, par exemple, de dire un chapelet qui dure 20 minutes. Le premier apporte une satisfaction immédiate là où le second apportera une satisfaction, probablement impalpable et inconnue avant notre dernier jour.

S'il ne faut pas nier l'importance du divertissement, nécessaire pour ressourcer notre corps et notre esprit limités, **il doit cependant toujours rester subordonné à nos besoins et à nos devoirs**. Or, aujourd'hui nous savons que le temps d'écran empiète notamment sur notre sommeil, un besoin physiologique primaire. Que des entreprises arrivent à nous empêcher de répondre à nos besoins les plus primaires devrait, plus que nous interroger, nous scandaliser !

Et, plus grave car difficile à mesurer, ces applications nous empêchent de penser à Dieu comme il se devrait. **Combien de fois avons-nous consommé de la distraction sans nous rendre compte que nous aurions pu prier**, lire la Bible, des écrits spirituels ? Ou plus généralement, que nous aurions pu **former nos intelligences** à travers des livres, **témoigner de notre attention** envers les personnes présentes devant nous ?

En ce sens, il pourrait être pertinent, en accord avec leur étymologie, de **proposer une distinction entre le divertissement, qui consiste à se séparer d'une chose momentanément, et la distraction, qui est le détachement de notre attention des choses**. On peut continuer de voir dans le premier cas un certain ordre de l'esprit absent du deuxième, qui implique un déchirement.

Le courage est donc une nécessité pour fuir les distractions qui empêchent le plein épanouissement de notre vie intérieure. Chamath Palihapitiya le disait ainsi : "*Comment vous sentez-vous après avoir reçu plein de j'aime ? La vérité c'est que **vous vous sentez vide de l'intérieur***".

Le courage de la sobriété numérique

Là aussi, **le courage est un élément clé pour faire face à l'envie d'entretenir une vie numérique qui nous détache de la réalité**. Savoir se détourner du virtuel pour se réancrer dans le réel est une nécessité. L'homme est par nature fait pour le réel, et sa spiritualité s'incarne concrètement dans le monde réel, parfois difficile, mais toujours occasion de vertu.

Comme le soulignait Jean Daujat il y a 70 ans, **c'est précisément un mal du modernisme que d'arracher l'individu au réel**.

> Toute la prédication chrétienne parle d'amour du prochain, au point que le mot « prochain » est devenu l'un des mots les plus usités du vocabulaire chrétien. On peut même remarquer que le mot « prochain » est propre au vocabulaire chrétien.
>
> Si le mot ne surprend plus nos contemporains, à cause de l'usage qui en a été fait depuis dix-neuf siècles, il a surpris les contemporains de Jésus et ceux-ci l'ont interrogé : Jésus leur a répondu par la parabole du bon Samaritain. Or, cette parabole nous montre clairement que **le prochain, c'est « l'homme réel et concret » que la Providence, par le jeu des circonstances toujours disposées par Elle, rend « proche » de nous**, c'est-à-dire met près de nous, met sur notre chemin.
>
> **C'est notre comportement avec l'homme réel et concret qu'est le prochain qui est le signe que notre charité est universelle.** L'humanitarisme, au contraire, ne cherche pas à réaliser l'amour dans les relations de prochain à prochain où se nouent les liens entre des hommes réels : son inspiration idéaliste le porte vers des constructions de l'esprit concernant l'humanité ou l'homme universel et abstrait, vers des solutions idéales et générales. Il craint même les relations de prochain à prochain : **il lui faut l'individu numéro anonyme, s'absorbant dans la masse universelle avec des problèmes résolus théoriquement pour l'universalité des hommes par des solutions uniformes** pour tous les individus.
>
> Jean Daujat, *Idées Modernes, Réponses Chrétiennes*, 1956

Ce que dénonce Jean Daujat n'est-il pas précisément le fonctionnement de nos réseaux sociaux ? **Une masse d'individus pseudonymisés, normalisés derrière des interfaces standards, où les personnes sont réduites à des données traitées par des algorithmes (la solution universelle).**

À partir de là, l'homme se détourne de ses proches réels, de lui-même et finalement de la réalité.

De plus en plus de personnes témoignent : elles sentent un manque dès qu'elles n'ont pas leur smartphone avec elles. On sait également que les utilisateurs vérifient leur smartphone en moyenne toutes les 5 minutes dans leur journée.

Le smartphone nous semble donc incontournable et détourne notre attention de la réalité. Il modifie notre identité et notre rapport au réel. Or, le courage, c'est aussi fuir les dangers trop importants. Le courage peut consister à se donner les moyens d'éviter la tentation de la distraction : placer le smartphone à un endroit difficilement accessible, mettre l'écran en noir et blanc, désactiver les notifications, etc.

Le courage de la vie privée

Le choix d'application respectueuse de la vie privée pourrait paraître bien simple… **La réalité nous apprend tout autre chose : la pression sociale est le plus grand frein à ces adoptions**.

Lorsque toute la famille ou les amis restent en lien via Instagram, comment se sentir libre de quitter ces plateformes intrusives ? La crainte de perdre les proches donne raison de la vie privée. C'est ainsi qu'on choisit volontairement le viol de notre intimité. Le plus souvent, on préfère garder nos dizaines de contacts avec qui nous ne partageons plus rien, si ce n'est l'abonnement mutuel de l'un à l'autre pour notre fil de distraction. On voit passer une photo, un commentaire de temps en temps. Rien de plus.

La crainte de perdre des contacts est donc bien réelle… Il ne s'agit pas de le nier ni de le minimiser. Mais face à cela, **le courage consiste à affronter cette crainte pour vivre conformément à ce que dicte notre conscience**. D'autant plus que des solutions intermédiaires peuvent facilement être trouvées. Par exemple, proposer à ses contacts un autre moyen de communication avant de quitter la plateforme. Une personne qui veut vous donner de l'attention et garder un véritable lien saura s'adapter.

Il en va évidemment de même pour toutes les autres solutions. Face à la crainte d'être dérouté par telle ou telle solution, il faut se donner le courage de dépasser les idées reçues et d'essayer de prendre les nouvelles habitudes.

Conclusion

> "*De toutes les vertus, disait Hélie Denoix de Saint Marc, la plus importante, parce qu'elle est la motrice de toutes les autres et qu'elle est nécessaire à l'exercice des autres, de toutes les vertus, la plus importante me paraît être le courage, les courages, et surtout celui dont on ne parle pas et qui consiste à être fidèle à ses rêves de jeunesse. Et pratiquer ce courage, ces courages, c'est peut-être cela « L'Honneur de Vivre »*"
>
> *Que dire à un jeune de vingt ans ?*

Les martyrs sont des exemples de courage, car ils ont su dépasser la crainte de la mort pour ne jamais renier le Christ. Aujourd'hui, dans les pays occidentaux du moins, **les chrétiens ne sont plus persécutés physiquement… Mais moralement, intimement**. C'est une nouvelle forme de dictature. **Sans renier le Christ, on détourne en permanence notre attention et notre esprit** alors que nous pourrions lui rendre un culte. Peut-être que **le martyr du 21ième siècle sera d'ordre informationnel**, ainsi que l'a dit Peter Diamandis : "*Se "débrancher" se fera au prix d'une grande solitude*".

C’est également une chance, car cela signifie que **nous avons à chaque instant de notre vie l’opportunité d’exercer notre courage. Ce sont autant d’occasions de grandir en vertu !**

Renoncer à la distraction et à la facilité des écrans au nom d’un bien supérieur, celui d’ordonner notre vie de façon juste et ultimement à Dieu, est une expression accessible et haute du courage.