

La sobriété numérique, un chemin pour plus de vie

Le carême est un temps pour revenir à l'essentiel : Dieu (par la prière), les autres (par le partage), un juste rapport à toute chose (par le jeûne).

Aujourd'hui, le numérique remplit nos vies. Les écrans dominent sur nos tables de travail, dans nos maisons, dans les voitures et bien sûr dans nos sacs à main et nos poches. Le numérique peut être une aide pour trouver Dieu (une retraite en ligne par exemple), pour se mobiliser pour de justes causes, pour faire entendre la voix de ceux qu'on ne veut pas écouter. Mais il peut aussi nous envahir de telle sorte que se rabougrisse notre vie de relation avec Dieu, avec les autres et avec toute la création.

Nous proposons ici quelques informations et pistes concrètes pour discerner ce qui est juste. Il ne s'agit pas de rejeter en bloc le numérique mais de regarder humblement l'usage que nous en faisons et nous demander, sous le regard de Dieu, ce que nous pouvons changer.

1. L'impact du numérique sur la terre, notre maison commune

Pour ce Carême 2024, [Entraide et Fraternité](#) invite à regarder de plus près l'impact de nos écrans sur l'environnement et les conditions de vie des populations des régions minières en particulier en République Démocratique du Congo. On pourra donc se référer utilement aux [outils](#) proposés dans le cadre de la campagne de Carême.

- **Atteinte aux droits humains**

Un smartphone contient environ 50 métaux différents, dont certains sont des métaux rares qu'on trouve principalement en RDC (tantale, cobalt ...). Les richesses minérales suscitent la convoitise et souvent des conflits extrêmement sanglants. L'extraction des minerais se fait souvent dans des conditions de travail indécentes et dangereuses pour les travailleurs dont de nombreux enfants, qui n'en retirent qu'un salaire de misère.

- **Dégradation des écosystèmes**

L'extraction minière et leur transformation ont des effets extrêmement nocifs pour la planète : destruction des écosystèmes, pollution des sols, de l'eau, perte de la biodiversité, etc.

- **Émission de gaz à effet de serre**

Le numérique est le secteur qui connaît la plus forte croissance des émissions des GES : 2% du total en 2007, 4% en 2020 et probablement 7% en 2025 ! La fabrication (extraction, transformation et assemblage) des appareils est responsable de 80% des émissions, leur utilisation de 20%.

- **Le numérique un allié pour faire face à la crise écologique ?**

Ses promoteurs le soutiennent, en mettant en lumière l'apport de l'intelligence artificielle pour diminuer l'impact des activités humaines et l'amélioration énergétique constante

des appareils. C'est sans compter que les minerais nécessaires à la fabrication du numérique sont une ressource finie; or les systèmes numériques augment actuellement de 9% par an. C'est aussi sans compter l'effet rebond : par exemple la 5G est moins énergivore mais elle va provoquer une hausse de la consommation de données.

2. L'impact du numérique sur la vie sociale et la vie en société

Aujourd'hui les relations sociales et les relations de travail reposent largement sur l'utilisation du numérique. On ne peut nier les avantages du numérique en termes de facilité et de rapidité de communication. Mais n'y-t-il pas un risque de déshumaniser le contact social ?

- **Fracture numérique**

Les guichets électroniques se sont multipliés pour l'accès à la banque, aux administrations, et parfois même aux services sociaux ou de santé. On encourage les paiements électroniques au détriment de l'argent cash. Cette révolution numérique est-elle attentive aux personnes qui pour des raisons multiples (pauvreté, exclusion sociale, âge, etc.), n'ont pas un usage habituel ou accès aux outils numériques ? Aujourd'hui, la fracture numérique est une cause majeure d'exclusion dans notre société.

- **Respect de la vie privée et marchandisation des données personnelles**

La collecte de nos informations personnelles, notamment par les grandes entreprises du numérique (GAFAM), pose de sérieuses questions en termes de respect de la vie privée. Le quasi-monopole dont elles disposent sur la circulation de l'information est aussi un danger pour la démocratie.

- **Une accélération de nos modes de vie**

Désormais, nous sommes joignables à toute heure et parfois nous nous impatientons si notre correspondant ne réagit pas rapidement au message que nous lui avons envoyé. Tous les biens de consommation sont à portée d'un clic et nous sont livrés personnellement dans les meilleurs délais. Le numérique remplit nos vies de distractions, nous fait croire qu'il est possible de faire beaucoup de choses en même temps. Notre esprit est sans cesse occupé.

- **Une addiction au numérique**

Nous sommes devenus accrocs à nos écrans. On parle aujourd'hui de la nomophobie : la peur d'être séparé de notre smartphone car « tout notre monde » y est concentré. De plus en plus de notre temps est consacré à consulter nos messageries, à réagir aux notifications diverses, à scroller, à regarder des vidéos en ligne etc. Les différents espaces de notre vie, de la cuisine à la salle de bains, sont peu à peu colonisés par les écrans.

3. Quelques pistes pour une sobriété numérique ?

Quelles balises pour un usage du numérique dans une perspective d'écologie intégrale ?

- **Un enjeu sociétal**

Nous vivons dans une société qui nous impose la technologie pour travailler ou communiquer. Les autorités politiques soutiennent le développement le plus large du numérique, avec un objectif essentiellement économique (favoriser la compétitivité, soutenir la croissance du PIB). Mais peu ou rien n'est fait pour favoriser une consommation plus responsable. La sobriété numérique n'est pas d'abord une démarche individuelle. Elle ne se résume pas aux petits gestes, elle vise un changement de modes de vie, ce qui implique que les politiques s'orientent vers une rupture radicale avec le système consumériste. Il est important que nous, comme citoyens, puissions questionner ce qui nous est présenté *a priori* comme un progrès, sans que soit prises en compte les questions de justice sociale et environnementale mentionnées plus haut.

- **Un enjeu de consommation**

Vu l'impact environnemental de la fabrication et de l'utilisation des appareils numériques, il est bon d'être attentif à notre consommation du numérique :

- Faut-il vraiment changer d'appareil tous les 3 ans ? Acheter le dernier cri ?
- Préférer l'achat d'appareils d'occasion ou d'appareils reconditionnés.
- Si on achète neuf, choisir un modèle adapté à nos besoins, conçu pour durer et être réparé facilement, dont le fabricant a un engagement éthique fort en ce qui concerne les conditions de travail et l'impact environnemental.
- Prendre soin de son appareil (nettoyage, déconnexion fréquente, etc.)
- Eviter les usages énergivores des appareils, comme par exemple regarder des vidéos en streaming en haute définition avec les données mobiles

- **Un enjeu relationnel**

Exercer une vigilance sur la place que prend le numérique dans ma vie. Quelques idées (parmi beaucoup d'autres) :

- Attention à ne pas se laisser « hameçonner » : par exemple, est-ce que je regarde cette vidéo parce que je la cherchais ou parce que les réseaux sociaux me l'ont suggérée ?
- Décider de lieux et de temps où j'éteins ou laisse loin de moi le smartphone : lors des repas, au lit, en promenade, lorsque je suis en prière, lorsque je reçois des amis, ou encore à la toilette 😊 ...
- Dans les transports en commun, prendre de temps en temps la décision de ne pas regarder mon smartphone pour être présent à ce qui se passe autour de moi, aux personnes, au paysage ...
- Utiliser des applications de déconnexion.
- Utiliser une carte routière plutôt qu'un GPS
- Faire le choix de ne pas utiliser son smartphone pendant plusieurs jours ou même revenir de manière durable au simple GSM ; des personnes font des options

radicales dans une perspective de simplicité et de connexion à Dieu et au réel, et s'en trouvent heureuses !

- **Un enjeu spirituel**

Faire le point régulièrement, dans une démarche de relecture de vie : est-ce que le numérique me permet de trouver Dieu ? Est-ce qu'il favorise la contemplation et la gratitude ? Est-ce qu'il fait grandir en moi le lien de la fraternité avec mes frères et sœurs et avec toute la création ? Est-ce qu'il me rend plus sensible au cri de la terre et au cri des pauvres ou m'en détourne ? Est-ce qu'il m'ouvre à l'espérance ?

Je pourrais aussi participer à des propositions spirituelles en ligne. Je pourrais aussi décider de ne pas allumer un appareil électronique le matin avant d'avoir pris un temps de prière et de connexion à Dieu. Je peux aussi choisir de remplacer le visionnage d'une vidéo par la lecture d'un livre spirituel ou d'un livre qui me mobilise pour le soin de la maison commune.

Pour aller plus loin :

- Les outils de la campagne de Carême [d'Entraide et Fraternité](#)
- L'encyclique [Laudato si'](#) (46-47, 102-104, 203, 206, 222-227)
- [Une infographie sur le smartphone](#) : « Avec lui, on prend la pause tout sourire et on ne voit plus le temps passer. Pour rien au monde on ne voudrait en être séparé tant, sans lui, on se sent nu » Quels sont ses impacts ? Quelques conseils pour son usage.
- La fiche écojésuite « [Un usage durable du numérique](#) »
- « [La sobriété numérique : le seul choix possible](#) » : une analyse de la Commission justice et Paix sur les enjeux du numérique.
- « [Sortir de notre addiction au numérique](#) » : un article de La Libre sur l'impact environnemental du numérique et un appel d'experts à plus de sobriété.
- Le témoignage d'une famille qui a choisi de réduire le plus possible la place des écrans : <https://www.cathobel.be/2023/02/la-vie-loin-des-ondes-une-occasion-de-se-reconnecter-au-monde-reel/>
- [Le Wiki d'Educode](#), une association belge qui a pour objet d'informer, de former et de réfléchir aux enjeux du numérique, avec des articles, des revendications citoyennes, des pistes d'action etc.
- [Les rapports du Shift Project](#) (France) sur la sobriété numérique (pour celles et ceux qui veulent vraiment aller au fond des choses : c'est volumineux !)