



## Vivre en disciples de Jésus-Christ

### Ch. 8: La concentration dans un monde de distractions

#### En bref

Dans un monde qui génère de plus en plus de «bruit» en tous genres, il devient difficile de fixer notre attention sans encombre sur les choses les plus importantes : notre relation avec Dieu, son appel sur nos vies, nos buts et projets à long-terme pour le servir. Il est donc vital de réapprendre la concentration et d'avoir l'intelligence «nettoyée» de ce qui cherche à s'imposer de l'extérieur comme distractions inutiles. Vivre dans la distraction n'est certes pas un péché en soi mais l'émiettement de notre concentration porte atteinte à notre pleine humanité, à notre capacité à aimer Dieu et à aimer notre prochain comme nous-mêmes.

#### 1. Lire et méditer les passages suivants

##### a) Ex 20,8-11 ; Dt 5,12-15

Quelles sont les différences principales entre ces deux passages ?

---

---

---

---

---

---

---

Pourquoi ces différences sont-elles importantes, d'un côté comme de l'autre ? Qu'est ce que ces spécificités cherchent à communiquer ? En ce qui concerne Exode 20, quels liens y a-t-il dans ces versets entre le repos des Israélites et le fait qu'en Genèse premier, l'être humain est créé en « image de Dieu » ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**b) Ps 37,7 ; 62,2.6 ; 65,2 ; 116,7 ; 131,2**

Dans différents contextes, le psalmiste s'encourage – et encourage ceux qui reprennent son psaume – à « faire silence ». En regardant un peu les versets alentour, précise en quelques mots les différents types de circonstances où cette exhortation est donnée :

---

---

---

---

---

---

---

Dans de telles circonstances, ou dans des circonstances différentes, quelle peut être l'utilité de « faire silence » ? En quoi ce « silence » se distingue-t-il de la prière d'intercession ? En quoi s'en rapproche-t-il ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**c) Lc 10,38-42**

Dans l'incident que rapportent ces versets, qu'est-ce que Jésus reproche à Marthe ? Est-ce de faire des choses ? Si oui, pourquoi ? Sinon, pourquoi pas ? Dans le fond, qu'est-ce qui distingue les comportements des deux femmes et qu'y a-t-il de propre à l'attitude de Marie que Jésus approuve ?

---

---

---

---

---

---

---

---

**d) Ph 3,7-15**

Face aux multiples choses qui pourraient donner une assise et une valeur à sa vie – y compris devant Dieu – Paul dit y avoir renoncé pour se donner un autre but (v. 8-11). Quel est ce but ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Pourquoi, d'après ces versets, Paul raconte-t-il à ses lecteurs ce cheminement et ces aspirations ?

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Commentaire et réflexions

### *La perte de concentration dans le monde moderne*

De nombreuses études récentes soulignent les difficultés croissantes liées à une perte de concentration en Occident. Dans un monde de plus en plus tiraillé entre applis en tous genres, sms, un choix infini de vidéos proposées par YouTube, réseaux sociaux et jeux internet, sans parler des courriels incessants pour toute une partie de la population, notre attention est constamment sollicitée, éclatée et, finalement, mise à mal. Cet éclatement et son corollaire inévitable, l'impossibilité de nous concentrer sur un sujet unique pour des périodes de temps substantielles, font partie de notre quotidien d'une manière qui était inconnue de nos ancêtres.

Comme l'affirme Johann Hari dans un livre choc, *On vous vole votre attention*<sup>1</sup>, l'effritement de notre concentration est un problème objectivement mesurable, exacerbé par des pratiques de consommation d'Internet, les habitudes alimentaires, une diminution collective du temps de sommeil depuis 75 ans environ, et, de façon générale, par une hygiène de vie de plus en plus dégradée. Bien que son propos essentiel soit ailleurs, l'auteur relève l'explosion des cas de TDAH (Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité). Ce fléau, particulièrement préoccupant dans les pays anglo-saxons, ne peut être expliquée indépendamment de l'évolution de la société et des sollicitations de plus en plus omniprésentes auxquelles est soumise notre attention dès le plus jeune âge. La question des conséquences de cet émiettement de notre concentration pour une vie de disciple se pose donc avec une urgence particulière.

### *Au commencement, le sabbat !*

Or, il est saisissant de noter que, dès « la charte de l'alliance » initiale entre Dieu et Israël que sont les dix commandements, le

principe du repos prend une place centrale. Dans les deux versions du décalogue, le commandement relatif au sabbat, faisant la transition entre la première et la seconde partie de cette collection de lois, est le plus long et le plus approfondi.

Les différences entre la version de l'Exode et celle du Deutéronome sont bien connues : l'Exode met le sabbat en lien avec le début de la Genèse, tandis que le Deutéronome rappelle l'oppression en Égypte et la délivrance par *Yhwh*. Y a-t-il un lien entre ces deux choses ? Dans l'Exode, le rythme dicté pour le peuple de Dieu se calque sur la même alternance que l'on voit dans l'œuvre créatrice de Dieu : une période de travail suivi d'un temps de repos (Ex 20,11). La vie d'Israël imitera l'activité du Dieu créateur. Nous retrouvons ici l'idée de l'être humain comme « image de Dieu » : de par son activité mais aussi par son repos vécu devant Dieu, l'homme représentera son créateur et s'y rapportera explicitement. Le Deutéronome, lui, insiste sur le fait que *Yhwh* a délivré Israël ; il l'a libéré d'un esclavage où les membres du peuple ne pouvait reprendre haleine. D'ailleurs, cette grâce dont Israël bénéficie devra déterminer sa façon d'agir envers ceux qui, maintenant, se trouvent dans des situations analogues. Dieu établit le sabbat afin que les serviteurs et servantes des Israélites puissent se reposer eux aussi (v. 14b) : « *Tu te souviendras que tu as été esclave au pays d'Égypte [...] : c'est pourquoi l'Éternel, ton Dieu, t'a commandé de célébrer le jour du sabbat* » (Dt 5,15).

Quel est donc le sens du sabbat ? Ce jour est « sanctifié », consacré à Dieu, à la communion avec lui (Dt 5,14a) et au souvenir de ce qu'il a fait. Mais il vise aussi le prélassement d'Israël. Face à la tentation de se perdre dans une activité sans répit, Dieu ménage un espace temporel, un jour sur sept. Israël se souviendra ainsi qu'il doit refuser l'attraction de l'activisme et la tentation d'engranger toujours plus de richesses sur le plan matériel. Il se rappellera que le sens de la vie est ailleurs, dans la communion avec Dieu et dans la sollicitude à l'égard d'autrui.

1. Johann Hari, *On vous vole votre attention ! Pourquoi vous ne pouvez plus rester concentré*, Paris, Eyrolles, 2024.



Quel lien avec la question de concentration aujourd'hui? Simplement ceci: alors que d'innombrables voix réclament notre attention sept jours sur sept, dès notre réveil et jusqu'au coucher, il nous est rappelé l'importance de ménager des temps où nous pouvons avoir l'esprit disponible pour entendre une autre voix, celle de notre créateur et rédempteur. Dans l'Ancien Testament, le sabbat ponctuait la semaine d'un peuple dont le style de vie était relativement simple. Aujourd'hui, ce commandement doit continuer à rythmer notre semaine; mais face aux distractions constantes, autrement envahissantes qu'à l'époque de l'Ancien Testament, il souligne la nécessité de vivre, toute la semaine durant, avec un minimum de distractions et en étant vigilants face aux «bruits» qui détruisent la concentration et nous éloignent de notre appel d'êtres humains créés à l'image de Dieu.

#### *Faire silence pour mieux écouter Dieu*

Les nombreux passages où le psalmiste appelle ses auditeurs à «faire silence» vont dans le même sens. D'un psaume à l'autre, les contextes varient: il peut s'agir d'un appel à la confiance face à l'adversité ou au danger (Ps 37,7; 62,2), de l'inquiétude à l'égard d'un avenir incertain (62,2.6), d'une délivrance accordée (116,7) ou tout simplement parce que le psalmiste reconnaît ses limitations et sa dépendance vis-à-vis de Dieu (131,2). Notons qu'il n'est pas question ici d'intercession, de crier à Dieu notre besoin ou notre inquiétude. Nous l'avons vu, l'intercession est importante et Dieu prend plaisir à écouter les prières de ses enfants. Mais dans ces passages, il s'agit d'abord de se placer devant Dieu, d'écarter les bruits qui empêchent de nous rendre disponibles à sa présence, de nourrir notre confiance en lui et notre esprit d'écoute. Les réflexions qui viendront alors seront de lui, ou non. Elles peuvent être le simple produit de notre intelligence; il faudra les confronter à l'Écriture. Mais dans tous les cas, nous ne pouvons nous attendre à entendre sa voix si nous sommes constamment distraits par d'autres bruits qui détour-

nent notre attention. «Faire silence» devant Dieu est donc, entre autres, un appel à rompre périodiquement avec les distractions et soucis quotidiens pour nous placer devant Dieu et nous concentrer sur les vraies priorités.

Nous voyons une situation similaire lorsque Jésus rend visite à Marthe et Marie. On discute souvent de savoir si ce que Marthe faisait était réellement mauvais – après tout, il fallait bien que quelqu'un s'occupe des choses pratiques! – et ce serait une erreur d'opposer «l'écoute spirituelle» à toute activité pratique. Le problème a plutôt été que l'activité empêchait Marthe d'écouter celui qui venait, non pour manger ou se reposer dans une maison impeccablement nettoyée mais pour passer du temps avec ses amis. Marie l'avait compris et sut qu'à ce moment, la chose la plus importante était de marquer une pause, de rester dans une attitude d'écoute et d'accueil vis-à-vis du Maître. Le problème n'est pas l'activité mais l'incapacité à discerner la situation extraordinaire créée par le passage de Jésus. Encore une fois, nous aurions tort d'imaginer que les Évangiles préconisent un comportement de passivité permanente en faveur de la méditation biblique et la prière. Mais ils montrent bien l'importance de prévoir des moments où l'on peut se «nettoyer» l'esprit de tout ce qui le remplit, parfois inutilement, et de se placer devant Dieu afin d'entendre sa voix.

#### *Se concentrer sur la course*

Maintenir la concentration dans un monde de distractions n'est pas important uniquement pour se nettoyer l'esprit. Le plus grand danger des distractions incessantes est que celles-ci nous détournent de ce qui doit être au cœur de notre vie de disciples. À ce sujet, il est utile de revenir sur Philippiens 3,7-15. Paul souligne que sa découverte du Christ l'a conduit à renoncer à tout ce qui, auparavant, avait constitué sa valeur devant Dieu et les humains. À la place, il cherche désormais, dit-il, à vivre dans l'unité avec le Christ, «non avec une justice qui serait la mienne et qui viendrait de la loi, mais avec la justice qui est obtenue par la foi en Christ, une

*justice provenant de Dieu et fondée sur la foi*» (v. 9). Ce passage est un des textes clés de l'enseignement sur la justification par la foi : Dieu nous reconnaît comme justes, non en raison de notre obéissance propre mais grâce à la justice du Christ mise sur notre compte. Cependant, il faut reconnaître que cette découverte de la justice en Christ n'engendre aucune passivité. Au contraire, le fait d'avoir été saisi par la grâce (v. 12) donne à Paul une direction précise, une résolution forte qui détermine toute sa vie : *«Je poursuis ma course afin de saisir, puisque moi aussi, j'ai été saisi par le Christ-Jésus [...] : oubliant ce qui est en arrière et tendant vers ce qui est en avant, je cours vers le but pour obtenir le prix»* (v. 12-14). Le fait d'avoir trouvé en Christ le fondement de son existence donne une finalité et une urgence à toute son activité. Du reste, si Paul met en avant son propre cheminement dans ces versets, c'est afin que ses lecteurs adoptent cette même démarche : *«Nous tous donc qui sommes des hommes faits ayons cette pensée»* (v. 15).

#### *Pratiquement...*

Aborder le problème des distractions en ces termes est utile pour clarifier une autre question, celle du rapport entre la sanctification et le péché. Ce qu'on a l'habitude d'appeler la sanctification consiste-t-il essentiellement à éviter des péchés précis, identifiables ? C'est ainsi qu'on conçoit souvent la vie chrétienne. De fait, quantité de distractions échappent à cette catégorisation. Se laisser happer par les distractions n'est donc pas nécessairement un comportement «pécheur» au sens strict du terme. Mais la vraie question est plutôt celle-ci : dans l'ensemble de mes activités, est-ce que je grandis dans ma conformité à Jésus-Christ ? Est-ce que je chemine dans mon amour pour Dieu et mon prochain ? Si l'émiettement de notre concentration n'est pas forcément un «péché», il porte néanmoins atteinte à notre pleine humanité, à ce que nous sommes en tant qu'êtres humains créés à l'image de Dieu, appelés à vivre en étant disponibles pour

aimer Dieu et notre prochain. Vivre dans une dispersion mentale et spirituelle constante réduit notre humanité. Cela compromet notre capacité à vivre en disciples de Jésus.

Dès lors, ce que nous devons nous demander dans ce domaine est ceci : comment vivre dans notre monde sans nous laisser détourner de notre «course» (Ph 3,12) ? De façon très pratique, je peux, par exemple :

- Commencer par relever les distractions ou activités qui m'empêchent d'avancer dans cette «course» consistant à aimer Dieu et mon prochain (exemples : le temps passé sur Internet ou YouTube, sur les réseaux sociaux, les jeux vidéo, etc.).
- Ménager dans ma semaine des temps de «sevrage» par rapport aux technologies de communication, fixer des plages horaires où je me déconnecte (une journée ou deux matinées par semaine, par exemple).
- Faire le tri dans mes activités, non pour éliminer tout passe-temps (ceux-ci peuvent être des activités appréciables et permettent d'exprimer la créativité dont Dieu nous a dotés), mais les occupations qui prennent un temps disproportionné en comparaison avec l'appel que Dieu place sur ma vie. En d'autres termes, mieux fixer des priorités à mes activités et à ma vie.

\* \* \*

Nous avons parfois tendance à ranger le sabbat parmi les tendances «légalistes» de l'Ancien Testament, et il est vrai que cette institution a pu être vécue ainsi, notamment à l'époque du Nouveau Testament. Toutefois, dans un monde consumériste où l'on cherche par tous les moyens et à tout prix à éviter «l'ennui» – c'est-à-dire, en définitive, un esprit tranquille –, nous devrions plutôt accueillir ce principe de repos, de nettoyage de notre esprit, comme une aide pour garder les yeux fixés sur l'essentiel et une invitation à nous «dépolluer» de ce qui encombre inutilement notre attention, afin de vivre réellement notre humanité recrée à l'image de Jésus.

### 3. Questions d'application

**a)** Quels sont les «bruits» que je laisse inutilement accaparer mon attention ? Cela peut être des activités qui, en soi, ne sont pas négatives mais qui prennent une place dans mon esprit et un temps dans la journée disproportionnées par rapport à d'autres activités. Sois précis !

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**b)** Quels sont les moments dans mon emploi du temps où je pourrais faire une coupure par rapport à ces activités (notamment tout ce qui touche à Internet, aux réseaux sociaux, ou à d'autres moyens de technologie moderne) ?

- En répondant à cette question, réfléchis à la possibilité de plages de temps réguliers qui pourraient être des moments de coupure ou sevrage fixes dans la semaine.

---

---

---

---

---

---

---

---

**c)** Quelles sont mes habitudes «sabbatiques» ? Le dimanche devrait être occupé pour une partie, chaque fois que cela est possible, du culte, de la communion avec d'autres frères et sœurs et du repos. Comment est-ce que je peux progresser dans ce domaine ?

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

**d)** Comment est-ce que je pourrais prendre, de temps en temps (une fois par trimestre, par exemple) une journée ou un week-end pour faire le tri dans mes priorités, prendre du temps dans la prière, la lecture biblique et la réflexion sur ce que Dieu veut pour ma vie ?

- Profite de ces lignes pour réfléchir en termes de dates précises et pour organiser cela !

---

---

---

---

---

---

---

---



#### 4. Pour passer à la pratique

À titre de rappel, dans les chapitres précédents, nous nous sommes posé la question d'un style de vie missionnel :

- **En quoi consiste-t-elle ?** Participer à la mission de Jésus : faire connaître à tous l'Évangile de Jésus-Christ.
- **Pourquoi y participer ?** Parce que l'amour de Dieu manifesté en Christ nous y pousse et nous rend capables de le faire.
- **Comment ce style de vie se manifeste-t-il ?** Par le partage de la parole et sa démonstration en actes.
- **Où une telle «vie missionnelle» pourrait-elle te conduire ?** Dans «ta rue», au «quartier d'en face» et jusqu'aux «extrémités de la terre».
- **Qui cette vie peut-elle concerner ?** Tous, mais d'une façon ou d'une autre, «les moindres» et «les marginalisés».

Rappelons-nous que la mission chrétienne consiste à participer à la mission de Jésus. La semaine dernière, nous avons fait un pas important vers le développement d'une vie missionnelle en dressant une liste de personnes pour lesquelles prier. N'oublie pas de prier pour chaque personne ou groupe afin que Dieu réponde à leurs besoins spécifiques et t'utilise pour leur faire connaître l'Évangile, aussi bien par des paroles que par des gestes pratiques. Cette semaine, il s'agira de passer du temps à discuter avec une personne dans ta liste afin de mieux cerner ses besoins ou aspirations spécifiques. La conversation peut être informelle ou se

dérouler au cours d'un repas ensemble, par exemple. Il n'est pas nécessaire que la conversation porte sur des sujets spirituels en soi. Le but est plutôt de mieux comprendre comment tu peux prier pour cette personne, et cela peut être glané au cours d'une conversation informelle. Il n'y a pas besoin de poser des questions directes, ce qui pourrait être gênant si vous ne vous connaissez pas bien. Mais tu peux exprimer ta préoccupation pour tout souci dont cette personne fait part au cours de la conversation, et tu peux lui faire savoir que tu prieras pour ses besoins. Prépare-toi à partager cette expérience lors de la prochaine rencontre.

Personne/groupe : \_\_\_\_\_

Résumé de la conversation : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Besoins perçus : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Comment cette conversation pourra-t-elle orienter mes prières pour cette personne ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Conclusion

Une vie de disciple n'a rien à voir avec une compréhension de la foi qui se limiterait, pratiquement, à une ou deux heures le dimanche matin et quelques habitudes à ajouter à une vie qui, par ailleurs, resterait inchangée. Au contraire, le repos que Dieu prévoit pour son peuple et le refus des distractions inutiles sont nécessaires pour que nous puissions «poursuivre le but» en gardant l'esprit fixé sur les vraies priorités.

Dans le passage de Philippiens que nous avons regardé, Paul précise le contenu de ce but et de cette «course» : c'est de «*gagner Christ, et d'être trouvé en lui*». Plus encore, dit-il, «*mon but est de le connaître, lui, ainsi que la puissance de sa résurrection et la communion de ses souffrances, en devenant conforme à lui dans sa mort, pour parvenir, si possible, à la résurrection d'entre les morts*» (Ph 3,8-11). Non pas que Paul doute de pouvoir participer à la résurrection<sup>1</sup> ! Il exprime plutôt sa conscience de l'immensité de ce qui nous est proposé en Jésus-Christ, et devant quoi on ne peut avoir aucune présomption : participer à la vie du Christ glorifié, à la victoire de celui qui a détruit la mort dans son propre corps et qui est entré dans l'immortalité ! Cependant, comme Paul le précise, cela passe par la conformité à la mort du Christ, ceci par la mise à mort de nos ambitions et priorités égoïstes. Cela passe aussi par l'acceptation des souffrances qui peuvent être les nôtres en raison de notre appartenance au Seigneur. En même temps, Paul – qui, il ne faut pas l'oublier, écrit ces lignes alors qu'il est en prison à cause de sa foi – reste étonnamment positif ; ce à quoi il aspire, *dans cette situation*, est de mieux connaître Christ et «*la puissance de sa résurrection*». D'ailleurs, l'apôtre pense sans doute ici aux implications de notre baptême : par ce dernier, nous sommes rattachés à la mort du Christ, afin de vivre en nouveauté de vie (Rm 6,1-4). On le voit, nous sommes à mille lieues d'un engagement chrétien *a minima*, d'une «grâce à bon marché» comme le disait Dietrich Bonhoeffer.

Dans le Deutéronome, le repos sabbatique est mis en rapport avec la délivrance par rapport à l'oppression et à l'esclavage. Il va de pair avec la libération, libération dont nous attendons la plénitude dans l'éternité, grâce à l'œuvre du Christ (He 4,9-11) ; mais libération aussi par rapport à tout ce qui, aujourd'hui, tente de nous asservir et de nous empêcher de grandir dans notre amour pour Dieu et les autres. Cette question d'asservissement, notamment en ce qui concerne la sexualité et les addictions, sera abordée dans notre prochain chapitre.

Dans les jours qui viennent, médite et prie en t'appropriant cette prière :

«Seigneur, merci pour le repos que tu nous accordes en Jésus-Christ. Par sa mort, tu effaces nos péchés, par sa résurrection, tu nous donnes la promesse de participer à sa vie. Et par l'Esprit que tu déverses sur nous, tu nous permets de goûter déjà à cette vie nouvelle en lui. Donne-moi, je t'en prie, les forces nécessaires pour éloigner de ma vie les «bruits» inutiles, incessants qui tentent de me détourner de la seule chose qui compte. Accorde-moi de grandir dans cette discipline nécessaire pour fixer les priorités qui sont les tiennes et m'en tenir à elles. Et Seigneur, donne-moi aussi d'être témoin, auprès de celles et ceux que tu places sur mon chemin, de ce repos que tu nous accordes en Christ. Au nom du Christ vivant, amen».

1. Voir notamment Rm 8,28-39, où l'apôtre exprime de façon admirable sa certitude que Dieu le tiendra dans sa main, lui et tous ceux auxquels Dieu s'est attaché «avant la fondation du monde» (Ep 1,4-5).