

Avec ses Exercices spirituel, Ignace de Loyola, nous invite à ordonner notre vie, et notamment notre rapport à la nourriture. Ces conseils peuvent être appliqués à nombreux domaines de notre quotidien, comme par exemple notre usage du numérique...

### 1. Connaître les bases

[210] *La première règle : **pour le pain**, il convient moins de s'en abstenir, car ce n'est pas un aliment sur lequel, habituellement, l'appétit soit tellement désordonné, ou sur lequel la tentation se fasse pressante, comme pour les autres aliments.*

**Utilisation comme moyen d'information** : Internet possède un potentiel énorme comme outil facilitant la communication et l'accès à l'information. **Savoir comment utiliser internet est aujourd'hui une compétence essentielle, et il n'y pas de raison freiner ou limiter son utilisation rationnelle**, en particulier dans tout ce qui touche la recherche d'informations, la lecture des nouvelles, les courriels et l'aide pour son travail.

### 2. Distinguer le nuisible du profitable

[211] *La deuxième. **Pour ce qui est de la boisson**, l'abstinence paraît plus opportune que pour ce qui est de manger du pain. C'est pourquoi il faut bien regarder ce qui est profitable, pour l'adopter, et ce qui est nuisible, pour le rejeter.*

**Être attentif à la médiation numérique des relations.** (les relations au défi de la médiation numérique). Il y a bien d'autres usages du numérique pour tisser des relations ou se divertir, notamment **les réseaux sociaux et autres substituts à des relations directes dans le monde physique**. Ces outils et lieux demandent une plus grande attention. La médiation numérique dans le monde des relations requiert un discernement spécial pour distinguer l'utile et les avantages de ceux-ci, d'autres aspects qui peuvent être nuisibles. Nous ne devons pas être naïfs en ce qui concerne les risques d'abus et de possible addictions.

### 3. Comprendre ses besoins

[212] *La troisième. Pour les aliments, il faut pratiquer la plus grande et la plus complète abstinence, car, en ce domaine, l'appétit est plus prompt à se désordonner et la tentation plus prompte à chercher une occasion. Ainsi pour éviter tout désordre, on peut pratiquer l'abstinence sur les aliments de deux manières : l'une en s'habituant à manger des mets ordinaires, l'autre en n'en mangeant, s'ils sont raffinés, qu'en petite quantité.*

**Critère du besoin et de l'usage.** Il est important de comprendre ce dont chacun a besoin et où le superflu commence. A l'exception d'experts ou de certains champs professionnels particuliers, personne n'a besoin du dernier gadget et de la meilleure performance. **Connaître ses besoins réels et le niveau d'utilisation permet de temporiser l'appel du marché** qui entoure ces technologies.

### 4. Retrancher pour mieux sentir et goûter

[213] *La quatrième. Tout en prenant garde de ne pas tomber malade, plus on retranchera sur ce qui convient, et plus vite on parviendra au juste milieu qu'il faut garder dans la nourriture et la boisson ; cela pour deux raisons. La première : s'aidant et se disposant ainsi, on sentira souvent davantage les connaissances intérieures, les consolations et les inspirations divines qui nous montrent le juste milieu qui nous convient. La seconde : si l'on voit que, dans cette abstinence, on n'a pas beaucoup de forces physiques ni de capacités pour les exercices spirituels, on en viendra facilement à juger ce qui convient davantage pour les besoins du corps.*

**Retrancher quand c'est possible.** Le monde numérique tend à occuper de plus en plus de temps dans nos vies. Comme outils, il peut être très profitable de les utiliser seulement quand c'est nécessaire. **Il est bon de ne pas toujours laisser son ordinateur ou son téléphone ou sa tablette allumé, de ne pas les avoir à portée de main quand on se repose. Il n'est pas bon d'associer continuellement le temps libre avec l'usage du numérique,** qui est **chronophage** et peut tendre à nous écarter d'autres occupations plus utiles comme le sport, la musique, la lecture ou passer du temps avec d'autres. Trop de temps en ligne peut empêcher la croissance de notre capacité à se concentrer et contempler, fragmentant notre personne et fragilisant ainsi notre mission.

## 5. Unifier sa vie

[214] *La cinquième. Pendant que l'on mange, considérer, comme si on le voyait, le Christ notre Seigneur manger avec ses apôtres, comment il boit, comment il regarde, comment il parle ; et chercher à l'imiter. De sorte que la partie principale de l'intelligence soit occupée à considérer notre Seigneur et la partie inférieure la nourriture du corps ; ainsi, en effet, on en retire un accord et un ordre plus grands dans la manière dont on doit se comporter et se conduire.*

**Soyez authentique. Il est important de ne pas réduire l'utilisation du numérique à un compartiment hermétique, totalement séparé du reste de nos vies. La tentation de l'anonymat s'oppose à la transparence. Cacher qui on est ou jouer avec de faux profils n'aide pas. Utiliser ces médias pour des raisons pastorales et pour des sujets spirituels aidera à intégrer la dimension religieuse dans le monde numérique. C'est en effet un lieu où nous sommes appelés à être pleinement nous-même, comme Jésus le fut sur les routes de Palestine en son temps.**

## 6. Savoir trouver ses repères

[215] *La sixième. Une autre fois, pendant que l'on mange, on peut prendre une autre considération, sur la vie des saints, ou sur quelque pieuse contemplation, ou quelque affaire spirituelle qu'on doit traiter. En effet, en portant l'attention sur une telle chose, on prendra moins de plaisir et de satisfaction sensible aux aliments du corps.*

**Se créer son propre espace hors ligne. Respectez votre temps et donnez vous du temps d'intériorité, en dehors d'Internet, pour du silence spirituel et digital. Ayez des moments avec un rythme humain. Créez des lieux sans ordinateurs, ou autres équipements et bloquez les interruptions : configurez au mieux vos alarmes, coupez le son ou les messages. Soyez sûr d'avoir ces espaces où vous pouvez vous retrouver, où vous pouvez être l'acteur majeur de la relation avec Dieu, sans médiation ou interférence.**

## 7. Rester aux commandes

[216] *La septième. Par-dessus tout, que l'on prenne garde à ce que l'esprit ne soit pas totalement appliqué à ce que l'on mange, ni qu'en mangeant on se hâte, entraîné par l'appétit ; mais **qu'on soit maître de soi** aussi bien dans la manière de manger que dans la quantité que l'on mange.*

**Être aux commandes. Résistez au surf sans but sur le web**, sans savoir clairement où vous allez et pourquoi. Faites en sorte qu'**Internet ne deviennent pas le maître de votre temps et de votre journée**. Sur le Web ou sans vos courriels, il est important d'avoir un objectif et de le suivre. Il est aidant de se lancer sur des projets ou nouvelles idées qu'on peut poursuivre plus tard. **Choisissez vous-même d'accéder aux outils numériques (Mails, réseaux sociaux...)** et **ne les laissez pas vous interrompre à tous moments, ceci ayant pour effet de briser votre concentration et vous distraire**. Utiliser des 'marques pages' ou 'à lire plus tard'...

### 8. Planifier les choses

[217] *La huitième. Pour écarter le désordre, il est très profitable, après le repas de midi ou après celui du soir, ou bien à une autre heure où l'on ne sent pas d'appétit pour manger, de **se fixer la quantité** qu'il convient de manger au prochain repas de midi ou du soir ; et ainsi de suite chaque jour. Cette quantité, qu'on ne la dépasse pas, quel que soit l'appétit ou la tentation ; bien plutôt pour vaincre davantage tout appétit désordonné et toute tentation de l'ennemi, si l'on est tenté de manger plus, que l'on mange moins.*

**Planifiez.** Pour éviter la distraction, il est bon de planifier la manière dont on use des médias numériques. Par exemple, à la fin de la journée, on peut poser le plan pour la journée future, à un moment où il n'est pas si urgent de se connecter. Il est bon de se donner des buts, en fonction du temps et du type d'usage. Porter une attention particulière sur le temps de sommeil et la fin du jour, quand ces technologies tendent à prendre de l'espace et du temps qu'il serait important de garder pour le repos et la réflexion.