



ÉGLISE de DIEU UNIE

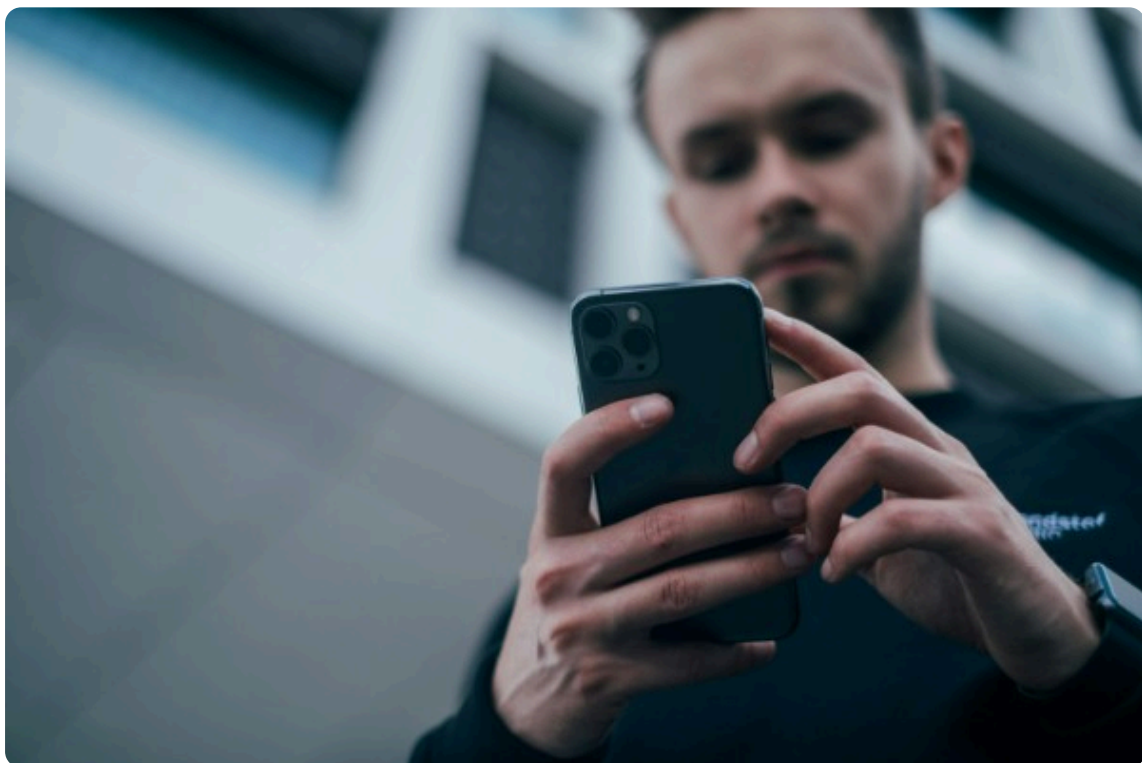
association internationale

eTrait d'Union

Le journal des membres francophones

N° 55 - Juillet 2026

Lutter contre la dépendance aux écrans



Combien d'heures par jour diriez-vous passer sur un appareil connecté ?

Lorsque je me suis posé cette question il y a quelques mois, ma réponse instinctive a été : « Ça ne doit pas dépasser deux heures par semaine. » J'en étais persuadé ; après tout, je suis trop occupée le reste de la journée par d'autres choses !

Le déclat

Vous pouvez imaginer mon choc lorsque je me suis réveillée un matin en découvrant une notification sur mon iPhone. Elle m'informait joyeusement que j'avais passé en moyenne cinq heures par jour devant un écran au cours de la semaine précédente !

L'introspection qui a suivi m'a révélé que j'avais trop facilement consacré mon temps et mon attention à des contenus qui n'apportaient aucune valeur à ma vie.

Pourquoi la dépendance aux écrans est-elle si courante ?

Il est facile, et très courant, de développer une dépendance aux écrans, d'autant plus que nos carrières et nos vies personnelles dépendent souvent de l'accès aux téléphones, aux applications de messagerie et au temps passé devant les écrans. Pour le cerveau, il n'y a pratiquement aucune différence entre les effets d'une dépendance aux écrans et ceux d'une dépendance à d'autres substances perçues comme plus dangereuses, telles que les drogues et l'alcool. En réalité, les effets d'une dépendance aux écrans peuvent nous priver autant de temps et de santé que n'importe quelle dépendance à une substance si nous les laissons faire. Si rien n'est fait, nous pourrions même en arriver à un point où nous nous sentons à peine capables de fonctionner sans nos appareils.

Outre la dépendance générale aux écrans, les jeux vidéo et le défilement sans fin sur les réseaux sociaux peuvent être particulièrement néfastes. Le temps passé à jouer ou à faire défiler sans fin TikTok, YouTube, Instagram ou Facebook peut sembler insignifiant au premier abord, mais il peut rapidement accaparer notre temps et notre énergie de manière inefficace et peu épanouissante.

De nombreux jeux sont conçus pour maintenir les joueurs accrochés grâce à des récompenses, des succès et des niveaux de difficulté croissants, ce qui peut créer une envie compulsive de jouer « encore une partie », entraînant souvent des heures de temps perdu. De même, les réseaux sociaux sont conçus pour nous rendre accro grâce à un flux infini de contenus. L'effet de « défilement zombie », où l'on fait défiler machinalement des vidéos et des publications sans même y prêter attention, est particulièrement courant. Les algorithmes sont conçus pour proposer des contenus qui semblent intéressants ou divertissants au premier abord, mais ils visent à nous faire continuer à faire défiler bien après que nous ayons perdu tout intérêt, alors que nous pourrions faire quelque chose de plus productif.

Les conséquences de la dépendance aux écrans

Utiliser notre temps de cette manière apporte rarement une valeur à nos vies et nous apporte souvent le sentiment d'être davantage déconnectés de la réalité. En effet, ce flux constant de contenu superficiel peut nuire à notre santé mentale, en réduisant notre capacité d'attention, en augmentant l'anxiété et en engendrant le sentiment de n'être plus vraiment connectés à nos vie réelle.

La dépendance aux écrans peut entraîner un certain nombre de problèmes, notamment la fatigue, de mauvaises habitudes de sommeil, une perturbation du rythme circadien, une capacité d'attention réduite, l'anxiété, la dépression et même un effondrement de la famille.

Une perspective biblique sur la gestion du temps

La Bible offre de nombreuses pistes sur la manière d'aborder ce défi, et on y trouve des passages utiles dont on peut s'inspirer. Le roi David nous donne une perspective sur la manière de gérer notre temps, même dans un monde où nos écrans, avec leurs bips et leurs clignotements, ne cessent de rivaliser pour attirer notre attention. Il a écrit : « Je devance l'aurore et je crie : j'espère en tes promesses. Je devance les veilles et j'ouvre les yeux, pour méditer ta parole. » (Psaumes 119:147-148).

Malgré toutes les pressions, les distractions et les responsabilités qui pesaient sur David en tant que roi d'Israël, il trouvait toujours le temps de donner la priorité à Dieu. Si nous suivons l'exemple de David en consacrant notre temps à un objectif plus noble, nous nous rendons compte que nous ne pouvons pas passer chaque moment libre à faire défiler les réseaux sociaux. Non seulement cela nuit à notre santé mentale, mais cela peut également nuire à nos relations et à notre bien-être spirituel.

Réévaluer ses priorités

Lorsque nous pensons être « trop occupés » par tout ce que nous avons à faire, prenons-nous le temps de renforcer notre lien avec Dieu ? Prenons-nous le temps d'entretenir nos relations avec notre famille et nos amis, d'être présents et engagés auprès d'eux ?

Comme nous le rappelle Éphésiens 5:16, nous devons « racheter le temps, car les jours sont mauvais ». D'autres traductions mettent davantage l'accent sur ce conseil : « Saisissez toutes les occasions qui se présentent à vous, car les jours que nous vivons sont mauvais. » (Nouvelle Français Courant) et « Mettez à profit les occasions qui se présentent à vous, car nous vivons des jours mauvais. » (Bible du Semeur). Cela renforce notre engagement à faire en sorte que chaque instant compte et à utiliser le temps que Dieu nous donne, surtout lorsque les distractions abondent.

Si nous ne réévaluons pas consciemment notre temps, celui-ci peut facilement nous filer entre les doigts, nous laissant épuisés et déconnectés de nos priorités profondes. La bonne nouvelle, c'est qu'avec l'aide de Dieu, nous pouvons choisir d'être plus responsables et de limiter notre temps passé devant les écrans au quotidien. C'est tout à fait possible, et c'est un choix que nous pouvons faire chaque jour !

— Hannah Styer

Nouvelles de l'Œuvre

Annnonce de baptême



Nous rendons grâce à Dieu pour l'œuvre qu'Il accomplit dans la vie de ceux qui recherchent sincèrement la vérité.

M. Sessouma Mikael, âgé de 31 ans, marié et père de deux enfants, est de nationalité burkinabé et réside à Bobo-Dioulasso, au Burkina Faso. Son parcours spirituel avec l'Église a commencé en 2019, lorsqu'au cours de ses recherches personnelles sur la Parole de Dieu, il est tombé sur l'une de nos revues. Touché par les enseignements qu'il y découvrait, il a continué à approfondir ses recherches et à étudier fidèlement les Saintes Écritures.

Au fil des années, grâce à ses études personnelles et aux cours bibliques qu'il a suivis, sa compréhension du plan de Dieu s'est affermie. Convaincu de la vérité biblique qu'il découvrait, il prit la décision courageuse de quitter son ancienne dénomination religieuse afin de marcher pleinement selon les enseignements qu'il avait reçus.

Animé par ce désir de s'engager envers Dieu, il a entrepris le voyage depuis le Burkina Faso jusqu'au Bénin afin de recevoir le baptême. Après plusieurs jours d'entretiens spirituels et d'échanges sur sa foi, sa compréhension des doctrines bibliques et son engagement envers Dieu ont été confirmés. Il a ensuite eu la joie de passer le Sabbat avec la congrégation du Bénin, le samedi 13 juin, partageant avec les frères et sœurs un moment de communion et d'adoration.

Son parcours nous rappelle les paroles de notre Seigneur :
« Vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous affranchira. » (Jean 8:32)

Nous prions que Dieu continue de fortifier notre frère Sessouma Mikael dans sa marche chrétienne, qu'Il bénisse son foyer et qu'Il lui accorde la sagesse, la fidélité et la persévérance nécessaires pour demeurer ferme dans la foi jusqu'à la fin.

« Celui qui persévéra jusqu'à la fin sera sauvé. » (Matthieu 24:13)

— *Pierre Ogoudélé, pasteur au Bénin*

Une poursuite judiciaire à la défense du sabbat

Laurel Torode a commencé à observer le Sabbat en décembre 2022, lorsqu'elle a commencé à assister aux assemblées de l'Église de Dieu Unie. Dès le début, elle en a fait une priorité. Lorsqu'elle postulait à des emplois, elle informait chaque entreprise qu'elle ne serait pas disponible le samedi. Lors de son entretien avec une franchise de la chaîne fastfood Chick-fil-A à Austin, au Texas, pour un poste de management, l'employeur a d'abord respecté sa demande.

Après plusieurs mois, cependant, l'entreprise a changé d'avis et a commencé à faire pression sur elle pour qu'elle travaille le samedi. Lorsqu'elle est restée solide sur sa position, l'entreprise lui a proposé une solution : accepter un déclassement au poste de livreuse, avec une baisse de salaire et moins d'avantages sociaux, ou partir. Elle a refusé le déclassement et a été licenciée.

La Commission pour l'égalité des chances en matière d'emploi (EEOC), l'agence fédérale chargée de faire respecter le droit du travail aux États-Unis, poursuit désormais en justice l'employeur de la franchise en vertu de la loi sur les droits civils de 1964. La plainte invoque le non-respect de convictions religieuses sincères et un licenciement abusif. Une décision en faveur de Laurel pourrait créer un précédent juridique pour les observateurs du Sabbat à travers le pays.

Laurel, quant à elle, voit les choses à long terme. « Je fais simplement preuve de patience et je m'en remets à Dieu », a-t-elle déclaré au Trait d'Union. La conviction qu'elle a trouvée au sein de l'Église ne laisse aucune place au compromis. « C'est Dieu qui a décidé quand est le Sabbat ; ce n'est pas aux humains de le rendre plus pratique. » Elle est reconnaissante du soutien de sa congrégation à Austin et espère que son affaire encouragera d'autres personnes à se pencher sur la question de savoir quand est le véritable jour du Sabbat.

Elle tenait également à clarifier un point : « Depuis combien de temps on observe le sabbat n'a aucune importance. Ce qui compte vraiment, c'est de respecter les lois de Dieu à partir du moment où on connaît la vérité. »

Le règlement de cette affaire pourrait prendre du temps. Dans certains pays, la lutte pour garder le sabbat n'est même pas considérée comme un droit légal, et nombreux membres ont souffert pour pouvoir l'observer. En attendant, Laurel et tous ceux qui ont été

confrontés ou pourraient être confrontés à des épreuves similaires en raison de leur foi
apprécient toutes vos prières.

— *Werner Solórzano*

Ordinations



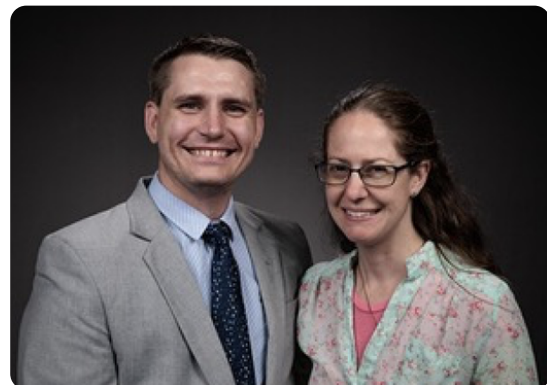
Nous sommes heureux d'annoncer que **Junia Marin** a été ordonné le 7 mai 2026. Avec son épouse, Veena, il exerce son ministère auprès des congrégations de Trinité-et-Tobago et des Caraïbes du Sud.

Nous sommes heureux d'annoncer que le 9 mai 2026, **Jonathan Litaba** a été ordonné, et continuera en tant que pasteur, à servir les congrégations de Zambie.



Nous sommes heureux d'annoncer l'ordination de **Dan Lausted** le 24 mai 2026, en tant qu'ancien. Avec son épouse, Darlene, il exerce son ministère au sein de la congrégation d'Eau Claire, dans le Wisconsin, aux États-Unis.

Nous sommes heureux d'annoncer que le 8 avril 2026, **David Rains** a été ordonné au ministère. Avec son épouse, Kayla, il exerce son ministère auprès des congrégations de Nashville, Murfreesboro et Jackson, dans le Tennessee, aux États-Unis.





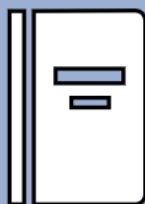
Nous sommes heureux d'annoncer que le 2 avril 2026, lors du premier jour de la Fête des Pains sans levain, **Mark Yap** a été ordonné au ministère. Avec son épouse, Julia, il exerce son ministère auprès des congrégations de Winnipeg, dans le Manitoba ; de North Battleford et Saskatoon, dans le Saskatchewan ; et de Lethbridge, dans l'Alberta, au Canada.

Sur le site edunie.org...

Quelques statistiques de notre bureau à Martignas...

AU MOIS DE JUIN

22



Demandes de brochures

1



Nouveau contact pour assister aux assemblées

15



Demandes d'abonnement à *Pour l'Avenir*

8



Inscriptions Programme de lecture de la Bible

Suivez-nous sur les réseaux !!



EDU France

7 chemin de Monfaucon, Lot 21- 33127 Martignas-sur-Jalle