

« Que vos paroles soient toujours bienveillantes »

# LETTRE PASTORALE SUR L'UTILISATION DES MÉDIAS SOCIAUX

COMMISSION ÉPISCOPALE POUR LA JUSTICE ET LA PAIX  
CONFÉRENCE DES ÉVÊQUES CATHOLIQUES DU CANADA



# QUE VOS PAROLES SOIENT TOUJOURS BIENVEILLANTES, QU'ELLES NE MANQUENT PAS DE SEL, VOUS SAUREZ AINSI RÉPONDRE À CHACUN COMME IL FAUT.

— Colossiens 4, 6

## INTRODUCTION

**1.** Combien d'entre nous, il y a vingt ans, connaissaient l'expression « réseaux sociaux » ? Aujourd'hui, la ressource qu'elle désigne affecte tous les aspects de notre vie. Nous utilisons les réseaux sociaux pour rester en contact avec nos parents et amis ou même pour retracer des cousins éloignés. Ces médias nous transmettent les potins du quartier et les nouvelles internationales et nationales. Nous y côtoyons des étrangers qui partagent nos intérêts et nos passe-temps. Grâce à eux, nous découvrons des événements auxquels nous souhaitons participer et des vidéos qui nous font rire. À l'heure actuelle, 87 % des Canadiens qui ont accès à l'Internet sont actifs sur les réseaux sociaux<sup>1</sup> et on prévoit qu'en 2026, ce taux atteindra 96 %<sup>2</sup>. L'utilisateur canadien moyen des réseaux sociaux a 6,4 comptes et passe en moyenne une heure et cinquante-six minutes par jour à parcourir les différentes plateformes<sup>3</sup>.

**2.** D'un côté, on pourrait dire que les réseaux sociaux sont simplement de nouveaux moyens de communication : les derniers venus dans l'arsenal croissant d'outils et de techniques dont s'est dotée l'humanité au fil de son histoire, du langage des signes à la parole articulée et au texte écrit. Comme toute forme de communication,

les réseaux sociaux sont au service d'un bien humain fondamental : la construction de ponts entre les gens pour partager de l'information. Le pape Benoît XVI l'a bien souligné, ce désir de communiquer avec les autres, d'une manière ou d'une autre, est une belle et bonne chose : « lorsque nous sentons le besoin de nous rapprocher d'autres personnes, lorsque nous voulons mieux les connaître et nous faire connaître, nous répondons à l'appel de Dieu — appel qui est inhérent à notre nature d'être créés à l'image et à la ressemblance de Dieu, le Dieu de la communication et de la communion<sup>4</sup> ».

**3.** Par ailleurs, la vitesse et la portée des réseaux sociaux sont incomparables. Comme jamais dans l'histoire, des foules de personnes peuvent

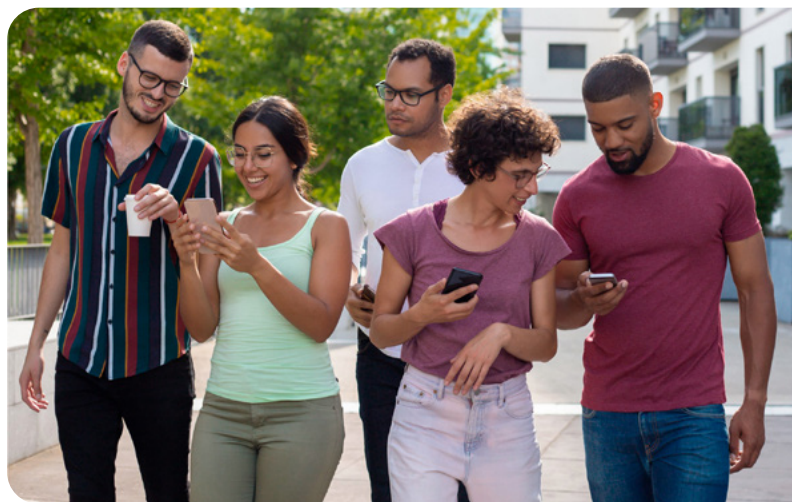


Photo : MangoStar\_Studio/Canva

1 Simon Kemp, « [Digital 2022, April. Global Statshot Report](#) », *DataReportal*, 21 avril 2022, diapo. 112

2 S. Dixon, « [Canada : social network penetration 2018-2027](#) », *Statista*, 13 février 2023.

3 S. Kemp, « [April 2022, Daily Time Spent Using Social Media](#) », diapo. 116 et « April 2022, Average Number of Social Media Platforms Used », diapo. 124;

4 Benoît XVI, « [Nouvelles technologies, nouvelles relations. Promouvoir une culture de respect, de dialogue, d'amitié](#) ». Message pour la 43<sup>e</sup> Journée mondiale des communications sociales, 24 mai 2009.

désormais se joindre presque instantanément. Or si la vitesse et la portée des réseaux sociaux multiplient de manière exponentielle le bien qu'ils peuvent faire, elles accroissent du même coup le mal qu'ils peuvent causer. Même si nous n'utilisons pas nous-mêmes les réseaux sociaux, nous n'en sommes pas moins affectées par le rôle qu'ils jouent dans la diffusion de la désinformation, dans la dégradation du discours civil, dans la radicalisation des systèmes politiques et dans la crise de santé mentale qui touche particulièrement les jeunes. On le voit, les réseaux sociaux méritent notre attention et doivent faire l'objet d'une réflexion particulière. »

4. L'année dernière seulement, le Dicastère pour la communication du Saint-Siège a publié une réflexion pastorale sur les médias sociaux intitulée, *Vers une présence totale*. S'appuyant sur la parabole du bon samaritain, cette réflexion examine comment nous pouvons être des voisins bienveillants les uns envers les autres en ligne<sup>5</sup>. Au cours des deux dernières décennies, les papes Benoît XVI et François ont cherché à aborder et à scruter la promesse des réseaux sociaux et le défi qu'ils posent dans une série de messages pour la Journée mondiale des communications sociales<sup>6</sup> puis, plus récemment, dans l'encyclique de François parue en 2020 *Fratelli Tutti*, sur la

*fraternité et l'amitié sociale*. Les papes encouragent les chrétiens catholiques à s'impliquer dans les réseaux sociaux en adoptant hardiment les nouvelles plateformes pour promouvoir et cultiver des relations porteuses de sens et même pour échanger sur leur foi<sup>7</sup>. Par ailleurs, ils les mettent en garde contre la naïveté. La conception de ces plateformes et les algorithmes qui régissent leur performance peuvent jouer sur nos pires instincts et créer des environnements en ligne qui violent les valeurs chrétiennes fondamentales de la vérité et de la dignité humaine. Comme le signale le pape François, « les relations virtuelles, qui dispensent de l'effort de cultiver une amitié, une réciprocité stable ou même un consensus se renforçant à la faveur du temps, ne sont sociales qu'en apparence. Elles ne construisent pas vraiment un *nous*<sup>8</sup> ». Les réseaux sociaux peuvent donner l'illusion de construire des ponts entre les gens alors qu'en fait ils déchirent la trame de notre vie collective<sup>9</sup>.

## UN APPEL À TOUS LES CATHOLIQUES CANADIENS

5. En tant qu'évêques catholiques au Canada, nous partageons les espoirs et les inquiétudes des papes quant au rôle des réseaux sociaux dans la vie moderne. En parlant aux fidèles de nos

« LES RÉSEAUX SOCIAUX SONT AU SERVICE D'UN BIEN HUMAIN FONDAMENTAL : LA CONSTRUCTION DE PONTS ENTRE LES GENS POUR PARTAGER DE L'INFORMATION. »

5 Cette réflexion pastorale est disponible à l'adresse suivante : [https://www.vatican.va/roman\\_curia/dpc/documents/20230528\\_dpc-verso-piena-presenza\\_fr.html](https://www.vatican.va/roman_curia/dpc/documents/20230528_dpc-verso-piena-presenza_fr.html).

6 Site web de la Journée mondiale des communications sociales; <https://www.comunicazione.va/en/giornata-mondiale-comunicazioni-sociali.html>.

7 Benoît XVI, *Message pour la 43<sup>e</sup> Journée mondiale des communications sociales*, 2009.

8 François, *Fratelli tutti*, 43.

9 François, *Fratelli tutti*, 42-50.



diocèses et en utilisant nous-mêmes les réseaux sociaux, nous voyons bien qu'il est possible de mettre les nouvelles plateformes au service de la vision chrétienne du Royaume de Dieu. Nous voyons comment la communication en ligne peut renforcer l'amitié mondiale et la promotion de la justice et de la paix dans le monde. Nous admirons la créativité déployée par nos paroisses, nos écoles et les autres organisations catholiques pour informer les gens de leurs activités et leur offrir la possibilité de participer à la vie de la communauté croyante. Nous voyons les journaux et les stations de télévision,



Photo : thanasus/iStock.com

les magazines et les revues catholiques se transformer afin d'atteindre un public toujours plus large. Avec le pape Benoît XVI, nous reconnaissons nous trouver devant un nouveau « continent digital<sup>10</sup> » où partager et vivre la vie chrétienne.

**6.** Nous applaudissons l'esprit missionnaire de ceux et celles qui se sentent appelés à témoigner

10 Benoît XVI, [Message pour la 43<sup>e</sup> Journée mondiale des communications sociales](#), 2009.

11 François, [Fratelli tutti](#), 46.

explicitement de leur foi chrétienne par le truchement des réseaux sociaux : en partageant des ressources de qualité sur la foi, en invitant des amis à visiter leur paroisse ou à participer à une retraite, en célébrant en ligne des fêtes et des dévotions catholiques. Et nous souhaitons voir grandir ce mouvement ! En même temps, nous reconnaissons que la façon la plus fondamentale de témoigner de notre foi est la qualité de notre vie : notre façon de traiter les autres, de gérer nos désaccords, de réagir aux problèmes et aux déceptions. En fait, de choisir ou non d'exposer explicitement notre foi sur les réseaux sociaux, car nous sommes *tous et toutes* appelés à veiller à ce que notre conduite en ligne témoigne de la vertu chrétienne. Par exemple, si nous essayons de transmettre notre foi catholique en ligne sans que notre approche se fonde sur la charité, la prudence et la vérité, nous pourrions finir par faire plus de mal que de bien<sup>11</sup>.

**7.** Nous invitons tous les catholiques canadiens à s'arrêter pour réfléchir, personnellement et

« LA FAÇON LA PLUS FONDAMENTALE DE TÉMOIGNER DE NOTRE FOI EST LA QUALITÉ DE NOTRE VIE : NOTRE FAÇON DE TRAITER LES AUTRES, DE GÉRER NOS DÉSACCORDS, DE RÉAGIR AUX PROBLÈMES ET AUX DÉCEPTIONS. »

communautairement, à leur engagement sur les réseaux sociaux et à leur participation au vaste effort pour gagner au Christ le « continent numérique », avant tout par la qualité de leur conduite en ligne.

## SEPT ENGAGEMENTS QUE NOUS POUVONS PRENDRE ENSEMBLE

**8.** La Commission épiscopale pour la justice et la paix invite tous les utilisateurs et utilisatrices de réseaux sociaux à prendre les sept engagements que voici pour témoigner de valeurs chrétiennes fondamentales et aider à bâtir un environnement numérique sain au service du bien commun. Nous nous engageons à...

### VÉRIFIER L'EXACTITUDE

**9.** L'engagement pour la vérité est au cœur de la vie chrétienne. Thomas d'Aquin, le grand docteur de l'Église, décrit la vérité comme *adequatio rei et intellectus* (« l'adéquation entre la chose et l'intellect » : en d'autres mots, il s'agit d'avoir dans la tête une image des choses qui corresponde à ce qu'elles sont en réalité<sup>12</sup>. La réalité est immense et nous n'en aurons jamais une représentation complète, mais comme chrétiens, nous nous engageons à nous efforcer constamment d'aligner nos idées le mieux possible sur la réalité. Ce n'est pas un engagement facile à tenir sur les réseaux sociaux.

**10.** Chacune, chacun de nous tente de créer des liens et une communauté virtuelle sécuritaire, mais nous le faisons sur des plateformes encombrées de contenus postés par d'autres personnes – certaines que nous connaissons peut-être, d'autres non ; certaines qui partagent notre détermination à rechercher la vérité, d'autres non. L'une des dynamiques les plus dangereuses des réseaux sociaux aujourd'hui est

la prolifération de la désinformation et de l'infox (les *fake news*). De nombreux messages ont pour but de tromper ou de manipuler le public au service d'un programme, qu'il soit politique, économique, social ou même personnel. Le pape François écrit : « il faut démasquer en effet ce qu'on pourrait appeler "la logique du serpent", capable partout de se dissimuler et de mordre. C'est la stratégie utilisée par le « serpent rusé », dont parle le Livre de la Genèse, celui qui, au commencement de l'humanité, est devenu l'auteur de la première *fake news*, qui a conduit aux conséquences tragiques du péché<sup>13</sup>. »



Photo : Tramont\_ana/Canva

**11.** Nous devons toutes et tous nous méfier des informations en ligne produites afin de tromper ou de manipuler les autres, pour quelque motif que ce soit; dans tous les cas, il faut éviter de les diffuser. En tant que chrétiennes et chrétiens, notre engagement en faveur de la vérité implique nécessairement un engagement en faveur de l'exactitude. Nous pouvons compter sur certains outils pour nous aider à établir l'exactitude des informations que nous rencontrons

12 Thomas d'Aquin, *Somme théologique*, Ia, q 16.

13 François, *Message pour la Journée mondiale des communications sociales*, 2018.



## « UN ENGAGEMENT TOTAL POUR LA VÉRITÉ IMPLIQUE TOUJOURS LE SOUCI DE LA PERSONNALITÉ DE L'AUTRE. »

en ligne : notre propre jugement critique, sans doute, mais aussi des informations objectives sur la fiabilité de la source et de ses assertions. Bien entendu, il peut y avoir des raisons légitimes de partager ou d'utiliser des informations douteuses ou incertaines, pour autant que cela soit fait de bonne foi, en vue de vraiment rechercher la vérité et dans le respect de la dignité inhérente à la personne et du bien commun. Nous ne devons jamais utiliser les médias sociaux dans le but de manipuler, de tromper les autres ou de ternir la réputation de quelqu'un.

### PRENDRE DU RECUL

**12.** Le pape François nous rappelle qu'une partie de « la difficulté de dévoiler et d'éradiquer les *fake news* ou fausses nouvelles est due [...] au fait que les gens interagissent souvent dans des environnements numériques homogènes et imperméables à des perspectives et opinions divergentes<sup>14</sup> ». L'engagement chrétien pour la

vérité implique non seulement que nous recherchions la réalité des faits, mais aussi que nous examinions le champ immense de la réalité sous différents points de vue. Le danger des *fake news* sur les réseaux sociaux se conjugue à celui des « chambres d'écho » dans lesquelles nous ne lisons qu'un petit nombre de sources et ne nous engageons qu'auprès d'un groupe restreint de personnes partageant les mêmes idées, qui confirment ce que nous croyons déjà au lieu d'élargir notre compréhension de la réalité.

**13.** Les plateformes des réseaux sociaux tirent un avantage financier du fait de garder les gens en ligne le plus longtemps possible et elles ont appris qu'un moyen d'y parvenir consiste à nous inonder d'informations et de points de vue avec lesquels nous sommes déjà d'accord. Si nous manifestons de l'intérêt pour un sujet donné et que nous nous y attardons, les plateformes continuent à nous envoyer d'autres contenus sur ce sujet et nous mettent en contact avec des personnes qui partagent notre avis à ce propos. Si nous voulons nous attacher à examiner la réalité depuis différents points de vue, nous devons nous efforcer de consulter des sources moins familières ou qui ne nous attirent pas spontanément. Par ailleurs, afin d'inverser la tendance à la polarisation et à la radicalisation politique, il peut être bénéfique de glaner des informations auprès de diverses sources dignes de confiance et de suivre en ligne des personnes qui dépassent les clivages politiques, raciaux, ethniques et religieux, et qui partagent un même désir de rechercher ce qui est vrai.



Photo : Santiago Meja LC/Cathopic

14 François, [Message pour la Journée mondiale des communications sociales](#), 2018.

## RESPECTER LA DIGNITÉ HUMAINE

**14.** Outre l'exactitude et la pluralité des perspectives dans la recherche de la vérité, même lorsqu'on utilise les médias sociaux, le pape François nous rappelle l'importance *d'être fidèles* les uns aux autres en ligne. Considérant la manière dont se déroulent trop souvent les conversations sur les réseaux sociaux, même entre chrétiens, il remarque qu'« un argument impeccable peut en fait reposer sur des faits indéniables, mais s'il est utilisé pour blesser quelqu'un et pour le discréditer aux yeux des autres, aussi juste qu'il apparaisse, il n'est pas habité par la vérité<sup>15</sup> ». Un engagement total pour la vérité implique toujours le souci de la personnalité de l'autre.

**15.** Or il peut être difficile de nous souvenir que les interlocuteurs avec qui nous conversons sur les réseaux sociaux sont des personnes. Le fait que, sur la plupart des plateformes, nous ne voyons qu'un petit portrait de l'autre, et encore, nous incite peut-être à le traiter comme s'il n'était qu'une tête, c'est-à-dire uniquement la somme de ses positions et de ses idées. Il est facile d'oublier que derrière ces positions et ces idées se cache une vraie personne qui, tout comme nous, a ses bons et ses mauvais jours, éprouve toute une gamme d'émotions, fait des erreurs et mène une vie compliquée. Même lorsque nous ne sommes pas d'accord avec ce que l'autre publie et que nous jugeons ses opinions erronées, nous devons nous engager à le traiter avec dignité.

**16.** Malheureusement, il arrive même à des personnes profondément convaincues de servir la foi catholique de se fourvoyer à cet égard. « Même dans des médias catholiques, nous

rappelle le pape François, on peut dépasser les limites, on a coutume de banaliser la diffamation et la calomnie, et toute éthique ainsi que tout respect de la renommée d'autrui semblent évacués<sup>16</sup>. » Il importe qu'il y ait toujours adéquation entre la vérité que nous essayons de partager et la manière dont nous la partageons. Comment peut-on espérer connaître et faire connaître un Dieu d'amour par une communication qui n'est pas elle-même bienveillante ?

**17.** Si l'on peut se montrer « dur » pour dénoncer les informations erronées et courageux pour présenter son propre point de vue, il faut toujours se montrer « doux » avec les gens en supposant qu'ils sont bien intentionnés et en évitant d'assimiler leurs idées à leur personne. Nous demandons instamment aux utilisateurs des réseaux sociaux d'éviter tous les commentaires *ad hominem* où l'on s'en prend aux personnes plutôt qu'à leurs idées. Nous demandons instamment aux utilisateurs des réseaux sociaux d'éviter de publier en ligne des propos qu'ils n'adresseraient pas à leur interlocuteur en présence d'autres chrétiens.



Photo : pcess609/iStock

15 François, [Message pour la Journée mondiale des communications sociales](#), 2018.

16 François, [Fratelli tutti](#), 46 (pour une référence complète, voir François, [Gaudete et exsultate](#), 115).



## **INTRODUIRE LA CURIOSITÉ DANS LA CONVERSATION**

**18.** Lorsque nous ne sommes pas d'accord, une façon signifiante de démontrer notre engagement pour la dignité humaine consiste à supposer d'abord qu'il y a peut-être quelque chose que nous ne comprenons pas encore dans la perspective ou le comportement de l'autre. Au lieu d'intervenir dans une conversation en ligne en claironnant des déclarations hostiles, posons-nous quelques questions. La différence entre nous pourrait-elle venir de ce que nous avons des sources d'information différentes ou de ce que nous avons accès à des faits dont l'autre n'a pas connaissance ? Provient-elle de ce que chacun de nous pèse et interprète les faits de manière différente ? Pourquoi cette question est-elle importante pour l'autre ? Quel est l'enjeu pour lui ? Comment s'en trouve-t-il affecté dans sa propre vie ? En quoi ce sujet peut-il provoquer chez lui de la peur ou de l'anxiété ? Si nous décidons d'entamer une conversation en ligne, partons d'une attitude de curiosité. Que nos réactions cherchent à ouvrir le dialogue plutôt qu'à le bloquer en échangeant simplement des positions intransigeantes.

**19.** Le pape François traite sans détour des qualités nécessaires à un dialogue authentique : « qu'est-ce qui nous aide dans l'environnement numérique à grandir en humanité et dans la compréhension mutuelle ? Par exemple, nous devons retrouver un certain sens de la lenteur et du calme. Ce qui demande du temps et la capacité de faire silence pour écouter. Nous avons également besoin d'être patients si nous voulons comprendre celui qui est différent de nous<sup>17</sup>. » Sur les réseaux sociaux, la vitesse des interactions

alors que nous disposons de peu d'indices non verbaux sur la façon dont seront reçus nos propos – et même, dans certains cas, d'un nombre limité de caractères – ne se prête pas à l'écoute en profondeur. Il manque aux conversations en ligne, souligne François, « les gestes physiques, les expressions du visage, les silences, le langage corporel, voire le parfum, le tremblement des mains, le rougissement, la transpiration... car tout cela parle et fait partie de la communication humaine<sup>18</sup> ». Si nous voulons entamer une conversation de fond avec une personne qui compte pour nous sur un sujet qui nous tient à cœur, il est plus logique de tenir la conversation hors ligne. Il est plus facile faire comprendre à l'autre qu'on veut l'écouter quand on se trouve face à face.



Photo : Farknot\_Architect/Canva

## **DISTINGUER ENTRE L'INTENTION ET L'IMPRESSION**

**20.** Si nous amorçons une conversation en supposant que nous comprenons déjà le point de vue de l'autre, il n'y a qu'un pas à franchir

17 François, [Message pour la Journée mondiale des communications sociales](#), 2014.

18 François, [Fratelli tutti](#), 43.



pour être persuadés de comprendre également ce qui motive la personne à adopter cette position ou à se comporter de cette manière. Et généralement, l'évaluation que nous faisons de ses motivations n'est pas positive. Lorsque nous trouvons la publication d'une autre personne offensante, de mauvais goût ou d'une grossière ignorance, nous avons tendance à penser que cette personne veut insulter ou provoquer ou alors, si elle n'a pas conscience de l'ineptie de ses propos, qu'elle manque carrément de sens commun. En somme, nous concluons généralement de la mauvaise impression que nous fait un texte à la mauvaise intention de son auteur. Ironiquement, cependant, lorsque c'est nous qui publions quelque chose que les autres trouvent offensant, de mauvais goût ou inepte, et qu'ils réagissent en conséquence, nous nous sentons incompris. Nous pensons que les autres devraient savoir que nous avons bonne intention et qu'il n'y a pas lieu de nous en vouloir. Nous trouvons que les autres réagissent de manière excessive.

**21.** Une des choses les plus utiles que nous puissions faire en tant que chrétiens dans le monde en ligne, c'est de distinguer entre l'impression et l'intention, en réalisant qu'il est possible de se tromper en voulant bien faire tout comme il est possible d'être blessé sans que l'autre ait voulu nous blesser. Lorsque les sensibilités sont heurtées, nous demandons aux utilisateurs de réseaux sociaux de ralentir et de calmer les échanges en s'interrogeant, d'une part, sur les intentions des autres et, d'autre part, sur l'impact que leurs propres propos peuvent avoir sur les autres.

**22.** Il n'est pas facile de ralentir. Encore une fois, les plateformes de réseaux sociaux sont souvent conçues pour que les utilisateurs restent en ligne le plus longtemps possible et l'un des moyens qu'elles ont appris à utiliser pour nous garder en

ligne consiste à propulser au sommet de nos flux des messages émotionnellement provocants. Les messages qui nous irritent ou nous bouleversent retiennent davantage notre attention et nous incitent à faire défiler de plus en plus de messages. Mais personne n'a avantage à se gaver de propos surchargés d'indignation. Pour reprendre les mots du pape François, l'environnement en ligne ne sera sain que lorsqu'il sera peuplé de « personnes qui, attirées par le bien, se montrent responsables dans l'utilisation du langage<sup>19</sup> ».



Photo : elenaleonova / iStock.com

« IL EST POSSIBLE DE SE  
TROMPER EN VOULANT  
BIEN FAIRE TOUT COMME  
IL EST POSSIBLE D'ÊTRE  
BLESSÉ SANS QUE  
L'AUTRE AIT VOULU  
NOUS BLESSER. »

19 François, [Message pour la Journée mondiale des communications sociales](#), 2018.

## PRIVILÉGIER LES RENCONTRES « DANS LA VIE RÉELLE »

**23.** Jusqu'à présent, nous avons considéré la façon de nous présenter en ligne comme chrétienne ou chrétien, mais il nous faut aussi porter attention à l'impact du temps que nous passons en ligne sur le reste de notre vie, en particulier sur nos relations avec les personnes que nous rencontrons « dans la vie réelle ». En 2011, le pape Benoît XVI observait la quantité de temps passé en ligne et posait la question : « N'y a-t-il pas le danger d'être moins présent à ceux que nous rencontrons dans notre vie quotidienne ordinaire ? N'y a-t-il pas le risque d'être plus distrait, parce que notre attention est fragmentée et absorbée dans un monde "différent" de celui dans lequel nous vivons<sup>20</sup> ? » Plus d'une décennie plus tard, nous pouvons répondre qu'effectivement, ce danger existe et que les risques sont aujourd'hui bien documentés. En fait, le comportement qui consiste à accorder plus d'attention à son téléphone qu'aux personnes avec lesquelles on se trouve a désormais un nom – le *phubbing* (contraction de *phone snubbing*, le « snobisme téléphonique ») – et l'on sait qu'il diminue sur le coup la qualité des interactions en personne tout en faisant monter le niveau d'anxiété<sup>21</sup>. À long terme, le *phubbing* provoque des interactions plus superficielles, peu propices aux relations profondes et durables qui nous soutiennent et nous font mûrir en tant qu'êtres humains.

**24.** Il faut nous rappeler que le Dieu que nous avons appris à connaître en tant que chrétiennes et chrétiens ne s'est pas contenté de communiquer avec nous de loin, mais qu'il a choisi de

s'incarner et de naître comme nous pour manger avec nous, prier avec nous, parler avec nous, nous imposer les mains et même mourir de notre mort. Les réseaux sociaux peuvent être un moyen puissant d'établir de nouveaux contacts et d'entretenir les anciens, mais ils ne sauraient devenir une fin en soi. Ils doivent enrichir, et non diminuer, les rencontres en personne. Comme nous le rappelle le pape François, les réseaux sociaux sont destinés à compléter, et non à remplacer « la rencontre en chair et en os, qui vit à travers le corps, le cœur, les yeux, le regard, le souffle de l'autre. Si le réseau est utilisé comme une extension ou comme une attente d'une telle rencontre, alors il ne se trahit pas et demeure une ressource pour la communion. Si une famille utilise le réseau pour être plus connectée, pour ensuite se réunir à table et se regarder dans les yeux, alors c'est une ressource. Si une communauté ecclésiale coordonne sa propre activité à travers le réseau, pour ensuite



Photo : patty\_c/iStock.com

20 Benoît XVI, [Message pour la Journée mondiale des communications sociales](#), 2011.

21 La chose est bien documentée. Voici quelques sources : Dwyer et coll., « [Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions](#) » dans le *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 78, septembre 2018, p. 233-239; Procentese et coll., « [Families and Social Media Use: The Role of Parents' Perceptions about Social Media Impact on Family Systems in the Relationship between Family Collective Efficacy and Open Communication](#) » dans *Int J Environ Res Public Health*, décembre 2019.



célébrer l'Eucharistie ensemble, alors c'est une ressource<sup>22</sup>. » En somme, dans la mesure où les réseaux sociaux ne conduisent pas à une présence en personne plus profonde les uns aux autres, ils cessent d'être une ressource utile à la vie chrétienne. Nous devons donner la priorité à la présence aux personnes avec qui nous partageons un même milieu de vie.

### **GÉRER LE TEMPS QUE NOUS PASSONS EN LIGNE**

**25.** En tant qu'évêques, nous sommes particulièrement préoccupés par les recherches faisant état du temps que passent les personnes sur les réseaux sociaux et de l'effet d'une utilisation intensive sur la santé mentale et le bien-être général des utilisateurs. Étant donné que la durée moyenne de la vie humaine est de 73,4 ans et que l'utilisateur moyen des réseaux sociaux y consacre 147 minutes par jour, on estime que chacun de nous passera six ans et huit mois de sa vie sur les réseaux sociaux, contre trois ans et sept mois à manger et à boire<sup>23</sup>. Pour une tradition de foi comme la nôtre, qui accorde une grande importance à la communion autour de la table, ce n'est pas rien. Et le fait que l'adolescent

moyen passe maintenant quelque 180 minutes par jour sur les réseaux sociaux est encore plus déconcertant<sup>24</sup>. Quelles répercussions tout ce temps passé sur les réseaux sociaux aura-t-il sur la qualité de vie de nos jeunes dans les années à venir ?



Photo : Suwaree Tangbovornpichet/iStock.com

**26.** Il y a plus de dix ans maintenant, Benoît XVI soulignait que « lorsque le désir de connexion virtuelle devient obsessif, la conséquence en est que la personne s'isole, interrompant ainsi l'interaction sociale réelle. Cela finit par perturber aussi les rythmes de repos, de silence et de réflexion nécessaires à un développement humain sain<sup>25</sup> ». Nous partageons son inquiétude. Nous craignons que le temps passé en ligne ne compromette l'approfondissement de nos relations avec nos parents et amis, et qu'il réduise également le temps que nous consacrons

« DIEU NE SOUHAITE PAS NOUS VOIR ENCHAÎNÉS À NOS APPAREILS. »

22 François, [Message pour la Journée mondiale des communications sociales](#), 2019.

23 Fondé sur une moyenne quotidienne de 147 minutes, enregistrée en 2022 par <https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/>. Moyennes compilées par : <https://www.broadbandsearch.net/blog/average-daily-time-on-social-media> en partant des statistiques fournies par le Bureau des statistiques sur le travail des États-Unis en 2019-2020.

24 Rapport 2021 de *Common Sense Media* <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2021> (le chiffre comprend le visionnement de vidéos en ligne sur des plateformes comme TikTok et YouTube).

25 Benoît XVI, [Message pour la Journée mondiale des communications sociales](#), 2009.

à la prière, à l'exercice, à l'activité citoyenne, à la nature, au sommeil et aux autres biens de la vie.

**27.** Un nombre croissant d'utilisateurs des réseaux sociaux déclarent avoir des comportements proches de la dépendance : envie de vérifier compulsivement leurs comptes, changements d'humeur s'ils n'y ont pas accès, rechute après avoir essayé de s'en éloigner. D'un bout à l'autre de l'Écriture, Dieu désire libérer l'homme de toute forme d'esclavage. Nous pouvons être certains que Dieu ne souhaite pas nous voir enchaînés à nos appareils. Nous appelons tous les utilisateurs à surveiller le nombre d'heures qu'ils passent sur les réseaux sociaux et à se demander s'il correspond à ce qu'ils veulent vraiment faire de leur temps. Nous préconisons la pratique d'un « sabbat technologique » – d'une journée complète sans écran – chaque semaine et nous encourageons les utilisateurs à demander de l'aide s'ils utilisent les réseaux sociaux d'une manière néfaste à leur propre bien-être.

## NOUS RÉUNIR POUR ŒUVRER AU BIEN COMMUN

**28.** Les sept engagements qui précèdent sont des décisions que chacune, chacun de nous peut prendre personnellement pour changer le paysage des réseaux sociaux, un message à la fois. Mais notre appartenance à une communauté de foi mondiale fait que nous pouvons aussi mobiliser nos efforts pour faire avancer la société humaine dans son ensemble, un pays à la fois. Nous pensons le moment venu de réfléchir à ce que nous pouvons faire ensemble, en tant que catholiques canadiens, pour plaider en faveur d'un environnement en ligne plus sain, au service du bien commun.

**29.** Une législation sur les réseaux sociaux est en préparation; nous ne pouvons en traiter dans une lettre pastorale comme celle-ci, mais nous souhaitons encourager ce projet et appuyer une

législation qui vise à favoriser la véracité et le respect de la dignité humaine sur les réseaux sociaux. Cela comporte une intervention du législateur de concert avec les plateformes de réseaux sociaux afin d'éliminer les contenus violents et les trolls abusifs.

**30.** Nous demandons à nos conseils scolaires catholiques et à nos paroisses de réfléchir à ce qu'ils peuvent faire pour promouvoir l'éducation aux médias dans leur propre milieu. Nous devons tous nous sensibiliser à la façon d'utiliser les médias modernes de manière plus prudente et plus délibérée, en ayant conscience de la façon dont nous sommes façonnés par les plateformes, même si nous travaillons à les façonner. Nous recommandons l'étude de livres et les soirées de réflexion, le développement de programmes d'études et de séries de conférences sur une saine utilisation des réseaux sociaux. L'examen de conscience devrait inclure un retour sur notre utilisation des réseaux sociaux. La prédication devrait faire ressortir les liens entre le comportement en ligne et la vie chrétienne. Nos universités, nos facultés de théologie et nos séminaires catholiques peuvent être des lieux de réflexion proactive et critique sur l'avenir des réseaux sociaux.

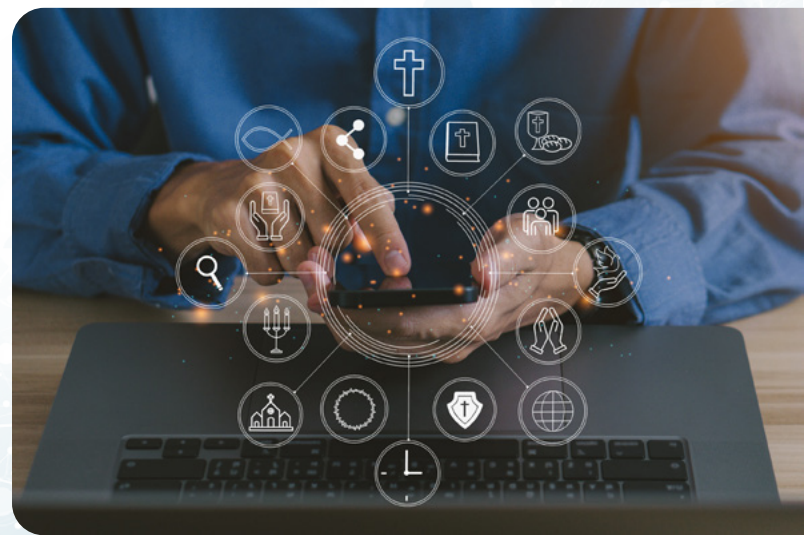


Photo : witsarut sakorn/iStock.com



**31.** Nous attendons de nos institutions catholiques et de nos médias qu'ils s'imposent les normes les plus strictes afin que leurs publications en ligne respectent le plus haut degré possible d'exactitude et de véracité, tout en donnant la priorité à la charité chrétienne et à la dignité humaine. Les autres prendront modèle sur ce qu'ils nous verront faire et nous voulons montrer l'exemple à cet égard.

**32.** Personnellement et tous ensemble, nous nous engageons à aller de l'avant avec courage, conscients à la fois du grand potentiel et des grands défis de cette nouvelle façon de communiquer. Nous nous unissons à la prière du pape François et nous faisons monter nos voix vers le Seigneur pour demander que tous les efforts que nous ferons dans ce domaine en émergence servent le grand dessein de Dieu.

Seigneur, fais de nous des instruments de ta paix.

Fais-nous reconnaître le mal qui s'insinue

dans une communication qui ne crée pas la communion.

Rends-nous capables d'extraire le venin de nos jugements.

Aide-nous à parler des autres comme de frères et de sœurs.

Tu es fidèle et digne de confiance;

fais que nos paroles soient des semences de bien pour le monde :

là où il y a de la rumeur, que nous pratiquions l'écoute;

là où il y a confusion, que nous inspirions l'harmonie;

là où il y a ambiguïté, que nous apportions la clarté;

là où il y a exclusion, que nous apportions le partage;

là où il y a du sensationnalisme, que nous usions de la sobriété;

là où il y a de la superficialité, que nous posions les vraies questions;

là où il y a des préjugés, que nous suscitions la confiance;

là où il y a agressivité, que nous apportions le respect;

là où il y a la fausseté, que nous apportions la vérité.

Amen<sup>26</sup>.

26 François, [Message pour la Journée mondiale des communications sociales](#), 2018.

## QUESTIONS POUR LA DISCUSSION

- Êtes-vous actuellement actif/active sur les réseaux sociaux? Pourquoi avez-vous décidé de vous y mettre ? L'expérience répond-elle à vos attentes ? En quoi ?
- Qu'attendez-vous des réseaux sociaux dans votre vie ? Pour notre pays ? Quelles sont vos inquiétudes ou vos craintes ?
- Associez-vous les réseaux sociaux à la construction ou à la ruine de vos relations ? À l'approfondissement de vos relations ou à un effet de distraction dans vos relations ? Quels sont les comportements que vous avez relevés et qui vous incitent à pencher plutôt pour l'une de ces situations ?
- La lettre pastorale appelle à un engagement pour la vérité dans ce qu'on lit et partage sur les réseaux sociaux – à la fois en termes d'exactitude et d'ouverture du champ de vision. Laquelle de ces deux dimensions (exactitude ou ample perspective) est la plus difficile pour vous ? Comment jugez-vous de la véracité de ce que vous trouvez sur les réseaux sociaux ?
- La présente lettre pastorale nous rappelle qu'un engagement pour la vérité exige aussi que nous pratiquions le respect les uns des autres en honorant la dignité humaine de l'autre et en lui prêtant de bonnes intentions. Où rencontrez-vous les plus grandes difficultés dans votre propre engagement sur les réseaux sociaux ?
- Si vous voyez quelque chose qui vous dérange sur les réseaux sociaux, qu'est-ce qui vous amène à entamer une conversation ou à simplement passer outre ? Avez-vous essayé d'autres façons de réagir ?
- Avez-vous des règles à la maison quant à l'utilisation d'appareils (téléphones, tablettes, etc.) à la table familiale ? Avant le coucher ? Quant au temps passé devant l'écran chaque jour ? Sur une échelle de un à dix, quelle est l'efficacité de ces règles ?
- Êtes-vous satisfait.e du temps que vous passez sur les réseaux sociaux ? Aimerez-vous leur consacrer plus/moins de temps ? Comment essayez-vous de contrôler votre utilisation des réseaux sociaux en fonction de vos autres priorités dans la vie ?
- Lorsque vous pensez à ce que votre famille, votre paroisse ou votre communauté scolaire pourraient faire pour promouvoir un environnement de réseaux sociaux sain et sécuritaire pour tous et toutes, quelles idées vous viennent à l'esprit ? Comment pouvez-vous mettre ces idées en pratique ?

*Commission épiscopale pour la justice et la paix*

*Publié avec l'approbation du Conseil permanent de la Conférence des évêques catholiques du Canada*

*Le 24 janvier 2024, mémoire de saint François de Sales*



Conférence des évêques  
catholiques du Canada

« Que vos paroles soient toujours bienveillantes » –  
*Lettre pastorale sur l'utilisation des médias sociaux*  
© Conccan inc., 2024. Certains droits réservés  
Code : 185-195 | ISBN : 978-0-88997-953-6

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives Canada, Ottawa  
Dépôt : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Montréal



Licence Creative Commons : Attribution  
– pas d'utilisation commerciale – pas de  
modification 4.0 international ([CC BY-  
NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)). Pour tout autre usage, envoyez une demande à  
[permissions@cecc.ca](mailto:permissions@cecc.ca).