

## IMMORTALISER UN MOMENT OU LE VIVRE VRAIMENT?

### COMMENT L'USAGE COMPULSIF DU SMARTPHONE A CHANGÉ NOS VIES

Souvent nous sommes pris par l'anxiété d'immortaliser un moment pour ensuite le revivre successivement. Le temps que nous vivons semble toujours ou projeté dans le futur ou déplacé dans le passé. Nous photographions pour le plaisir de le faire, pour partager notre expérience avec les autres, pour démontrer que "oui, j'y étais aussi". Mais attention! L'usage compulsif du smartphone nous transforme de protagonistes actifs en spectateurs passifs. Ainsi on risque de ne pas vivre le présent, amoindrissant, avec lui, même ce que nous avons de plus précieux: notre vie.

#### Photographier et partager

Dans l'ère de l'iper connexion digitale "photographier et partager" semble être devenue une vraie nécessité, une sorte de besoin d'affirmation existentielle: "Je partage ergo existe". Nous ne cueillons plus l'instant présent, mais sa reproduction digitale, sans laquelle notre vie n'a plus de signification. Voici qu'alors nous photographions le livre que nous lisons, le plat que nous mangeons, le spectacle auquel nous assistons: mais cette habitude n'entrave-t-elle pas le vivre vraiment les moments que nous choisissons, amoindrissant aussi notre présence?



Certes, il n'y a rien de mal dans le vouloir immortaliser un instant: un ciel particulièrement beau, un panorama coupe souffle, le sourire d'une amie qui dîne avec nous. Toutefois, ceci ne devrait pas se transformer en "anxiété de prestation" parce que nous devons démontrer quelque chose aux autres qui nous regarderont, ne devrait pas en effet nous faire oublier de jouir vraiment de cette expérience.

## Vivre le présent partant de nos valeurs

Il est important de savoir ce qui motive nos actions et nos choix. Donner sens à la vie veut dire la construire selon des valeurs édifiantes et prioritaires comme la foi, la famille, l'amour, l'altruisme. Seulement ayant un objectif clair, qui ait un sens pour nous, pouvons vraiment nous prendre le temps pour en savourer le chemin qui nous conduit vers lui. Nous arrêtant pour jouir du moment présent, nous aidera à construire des souvenirs heureux de ce que nous éprouvons. Ces "souvenirs chauds" qui, indélébiles, se transforment dans une source de consolation pour le futur.



L'acte d'immortaliser à tout prix une expérience fait en sorte que nous n'arrivons pas à la vivre ni à la rappeler à plein. Ceci parce que le souvenir est fait sûrement d'événements, mais surtout d'émotions. Si celles-ci ne sont pas vécues sur le moment, parce qu'engagés à les photographier, toute la poésie de cet instant sera perdue.

Avant d'immortaliser notre présent, donc, cherchons de l'observer, de le vivre, de le rendre partie en nous, puis, éventuellement, photographions-le. Remplissez-vous de la beauté de ce que vous êtes en train de vivre, ne vous limitez pas à le cadrer avec votre smartphone. Savourez la joie qu'il vous donne, et si même vous n'aurez pas l'image ou le vidéo parfait à poster en temps réel sur votre social préféré, patience, il restera de toute façon sculpté dans votre mémoire: de telle sorte ce seront vos émotions à créer les couleurs du souvenir.

La possibilité d'immortaliser chaque second de notre vie est certainement une extraordinaire et merveilleuse invention, mais comme chaque instrument humain nous ne devons pas dépasser la limite outre laquelle nous risquons de devenir esclaves de la technologie.

Cherchons donc de ne pas vider de signification notre vécu seulement pour une superficielle envie d'apparaître: vivons davantage et immortalisons moins!

Umberto Macchi  
it.aleteia.org