

Samedi 28 mars 2026

# 1 ACTION CONCRÈTE

Sobriété numérique

## Un chemin avec Saint-François d'Assise

---

Choisir la sobriété numérique, c'est éteindre les écrans pour lever les yeux vers la Création de Dieu. Saint François d'Assise, dans son Cantique des créatures, appelle « frère » et « sœur » les dons du Créateur, voyant en chaque élément de la nature un reflet de l'amour divin. **En limitant mon temps d'écran à 30 minutes par jour, je fais taire le bruit virtuel pour mieux m'émerveiller.** Le pape François, dans *Laudato si'*, s'est inspiré de lui pour nous inviter à l'écologie intégrale : prendre soin de notre maison commune, c'est aussi libérer notre cœur de l'addiction numérique qui nous déconnecte de Dieu, des autres et de la terre. **Quelle Crédit va-t-il redécouvrir aujourd'hui ?**

JE REMPLACE

30 min d'écran par 30 min de marche en extérieur