



Nous vivons à l'époque de l'*image*. Une époque où une photo peut valoir plus que mille mots, où un « j'aime » est ressenti comme une validation personnelle, et où le miroir a été remplacé par la caméra frontale du smartphone. Dans ce contexte, les **selfies** et le **posture sur les réseaux sociaux** sont devenus des pratiques quotidiennes — apparemment inoffensives, mais profondément significatives lorsqu'on les analyse d'un point de vue théologique.

Cet article t'invite à une réflexion — profonde mais accessible — sur le rôle de l'ego et de la vanité dans cette culture de l'image de soi, et sur la manière dont nous, chrétiens, pouvons vivre une vie authentique, humble et centrée sur le Christ, même dans l'univers digital.

---

## □ 1. Brève histoire du culte de l'image : de Narcisse à l'iPhone

Même si les **selfies** sont un phénomène récent, le problème qu'ils révèlent ne l'est pas. L'histoire humaine regorge d'épisodes où l'homme a tenté de s'adorer lui-même. Du mythe grec de **Narcisse**, tombé amoureux de son propre reflet dans l'eau, aux pharaons et empereurs qui faisaient graver leur visage dans la pierre comme signe de pouvoir et de divinité, le désir d'exalter sa propre image a toujours existé.

Aujourd'hui, avec l'avènement des réseaux sociaux, cette pulsion atteint une nouvelle dimension : **il ne suffit plus d'être, il faut paraître**. Ce que nous montrons sur Instagram, TikTok ou Facebook devient une sorte de vitrine de notre vie, soigneusement éditée et filtrée pour susciter admiration, envie ou approbation.

Mais... que dit Dieu à ce sujet ?

---

## □ 2. Un regard biblique : que dit la Parole de Dieu ?

L'Écriture Sainte nous offre une sagesse millénaire, toujours actuelle à l'ère numérique. Voici quelques pistes :

« *Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence, afin que*



*vous discerniez quelle est la volonté de Dieu : ce qui est bon, agréable et parfait. »*

*(Romains 12,2)*

Cette exhortation de saint Paul nous invite à ne pas nous laisser emporter par les modes, les courants dominants ou les structures de péché que le monde présente comme normales. Et cela inclut, bien sûr, les dynamiques superficielles des réseaux sociaux.

*« L'homme regarde à ce qui frappe les yeux, mais le Seigneur regarde au cœur. »*

*(1 Samuel 16,7)*

Dans le monde digital, tout tourne autour de l'*apparence*, mais Dieu ne se laisse pas tromper par les filtres ni par les poses. Il regarde directement le cœur, et ce qu'il désire, c'est la sincérité, l'humilité et la vérité intérieure.

---

### □ 3. Ego, vanité et recherche d'approbation : péché ou simple distraction ?

La **vanité** est l'un des vices les plus anciens et les plus dangereux. Elle se définit comme une estime excessive de soi, un désir démesuré d'être admiré. Théologiquement, elle est étroitement liée à l'**orgueil**, le péché originel de Lucifer : vouloir prendre la place de Dieu.

Le Catéchisme de l'Église catholique nous enseigne :

*« Le péché est une parole, un acte ou un désir contraires à la loi éternelle. »*

*(CEC 1849)*



Lorsque nous utilisons les réseaux pour **nous exhiber**, pour susciter l'envie, pour nourrir notre ego, nous transgressons la loi de l'amour, car nous plaçons **nous-mêmes** au centre, à la place de Dieu et du prochain.

Mais alors, prendre un selfie est-il un péché ? Pas nécessairement. Ce qui compte, c'est **l'intention du cœur**. Pourquoi le fais-tu ? Que cherches-tu à travers cette publication ? Quel fruit cela porte-t-il chez les autres ?

---

## □ 4. Les conséquences spirituelles de l'exhibition

Le *posture* n'est pas qu'une exagération superficielle. Il a des conséquences profondes :

- **Il affaiblit l'humilité**, car il cherche à dominer ou à briller.
- **Il alimente la comparaison**, qui mène souvent à l'envie ou aux complexes.
- **Il nous détourne de l'essentiel**, car il privilégie l'apparence à la substance.
- **Il nous rend esclaves de l'approbation**, notre estime dépendant des « j'aime ».

Jésus nous enseigne que **quiconque s'élève sera abaissé, et quiconque s'abaisse sera élevé** (Luc 14,11). Le Royaume de Dieu est un Royaume à l'envers : le premier est le dernier, et le plus grand est le serviteur.

---

## □ 5. Guide pratique pour une vie digitale chrétienne

Voici un **guide théologico-pastoral** pour vivre ta présence sur les réseaux sociaux de manière cohérente. Il ne s'agit pas de diaboliser la technologie, mais **de l'utiliser comme un instrument d'évangélisation, de beauté et de vérité**.

### 1. Examine tes intentions avant de publier

Pose-toi honnêtement les questions suivantes :

- Ce que je veux partager glorifie-t-il Dieu ?
- Est-ce que je cherche l'approbation ou j'essaie vraiment d'inspirer les autres ?
- Ce contenu promeut-il des valeurs chrétiennes ou bien la vanité ?



## 2. Évite l'auto-idolâtrie

Souviens-toi que ta valeur ne réside pas dans ton image, ton corps ou ta pose. Ta valeur est dans ton identité de **fil(s)/file de Dieu**. Tu n'as rien à prouver. Tu as déjà été racheté(e) par le sang du Christ.

## 3. Pratique le silence digital

Prends chaque jour des temps pour te déconnecter afin de **te connecter à Dieu**. Les réseaux nous sur-stimulent et nous distraient de la prière, du prochain, de la vraie vie. Jésus se retirait pour prier seul : fais comme Lui.

## 4. Diffuse le bien, la vérité et la beauté

Utilise tes réseaux pour partager :

- Des paroles de foi et d'espérance.
- Des moments authentiques, non fabriqués.
- Des actes de miséricorde et des témoignages chrétiens.

## 5. Fais un examen de conscience digital

Chaque soir, pose-toi les questions suivantes :

- Ai-je bien utilisé les réseaux aujourd'hui ?
- Suis-je tombé(e) dans la vanité, le jugement ou l'envie ?
- Qui ai-je édifié(e) avec ce que j'ai partagé ?

Et si la réponse n'est pas bonne, ne t'accable pas : **confesse-toi, prie, et recommence demain.**

---

## † 6. Le modèle d'humilité : le Christ crucifié

Il n'y a pas de meilleur antidote à la vanité que de **contempler le Christ en croix**. Lui, qui étant Dieu, s'est dépouillé de sa gloire (Philippiens 2,6-8), s'est abaissé jusqu'au plus bas, par amour pour nous. Son « selfie », ce fut ce visage défiguré par les coups, couronné d'épines, ensanglanté, sans filtres ni applaudissements.



Le chrétien est appelé à **refléter ce visage**, et non celui du narcissisme moderne. Et nous le faisons quand nous vivons avec humilité, quand nous servons dans l'ombre, quand nous aimons sans chercher la reconnaissance.

---

## □ 7. Conclusion : sois lumière, pas mirage

Dans un monde plein de miroirs, Dieu t'appelle à être une **fenêtre**. Que ceux qui te regardent voient le Christ, pas seulement ton meilleur angle. Que tes réseaux parlent de vérité, de foi, de vie. Et si tu tombes parfois dans la vanité, rappelle-toi que Dieu ne te condamne pas : **Il t'invite à te relever et à revenir à l'essentiel.**

« *Que votre lumière brille devant les hommes, afin qu'ils voient vos bonnes œuvres et glorifient votre Père qui est dans les cieux.* »

*(Matthieu 5,16)*

**Ton visage peut montrer plus que la beauté : il peut refléter Dieu.**

Et cela, mon frère, ma sœur, vaut infiniment plus que mille likes.