

Réveillez-vous!

MARS 2011



UNE MEILLEURE SANTÉ EN CINQ LEÇONS

À LIRE AUSSI : QUE DOIS-JE SAVOIR SUR LA CIGARETTE ? PAGE 26

Réveillez-vous!

TIRAGE MOYEN : 39 913 000 EXEMPLAIRES
PUBLIÉ EN 83 LANGUES

UNE MEILLEURE SANTÉ EN CINQ LEÇONS

- 3 Une meilleure santé,
c'est possible !
- 4 Leçon 1 : Une alimentation saine
- 5 Leçon 2 : Prenez soin de vous
- 6 Leçon 3 : Bougez !
- 7 Leçon 4 : Protégez votre santé
- 8 Leçon 5 : De solides motivations
- 9 À vous de jouer !

-
- 10 D'après la Bible
La mortification aide-t-elle
à s'approcher de Dieu ?
 - 12 *Le livre des martyrs*,
de Jean Crespin
 - 14 Instruments de musique
dans l'Israël antique
 - 17 Un livre digne de foi
5^e partie : La Grèce
dans l'histoire biblique
 - 21 Heureux d'être berger
 - 25 Hasard ou conception ?
La tarière de la guêpe
perce-bois
 - 26 Les jeunes s'interrogent
Que dois-je savoir
sur la cigarette ?
 - 29 Coup d'œil sur le monde
 - 30 Apprenons en famille
 - 32 " Merci de m'avoir présenté
un Père plein d'amour "



UNE MEILLEURE SANTÉ C'EST POSSIBLE !

RUSTAM, un habitant de Russie, a une vie bien remplie. Par le passé, il avait des habitudes néfastes, mais il s'est aperçu qu'il en payait les conséquences. Il a alors arrêté de fumer et a limité sa consommation d'alcool. Reste que les longues journées qu'il passait devant l'ordinateur le rendaient léthargique.

Il commençait son travail à huit heures du matin, mais était rarement bien réveillé avant dix heures. De plus, il était souvent malade. Il a donc revu certaines de ses habitudes. Il constate : " Ces sept dernières années, je n'ai pas été arrêté pour maladie plus de deux jours par an. Je me sens en pleine forme, vif et dynamique. J'aime la vie ! "

Ram, sa femme et leurs deux enfants vivent au Népal. Leur quartier ne bénéficiant pas d'un réseau d'assainissement, moustiques et mouches pullulent. À une époque, ils souffraient souvent de difficultés respiratoires et d'infections oculaires. Eux aussi ont opéré des changements qui ont considérablement amélioré leur santé.

Prenez votre santé en main !

Qu'ils soient riches ou pauvres, beaucoup ne font pas le lien entre leur façon de vivre et leur santé. Ils estiment sans doute qu'être bien portant est une question de chance, une chose qu'ils ne maîtrisent pas vraiment. Avec un point de vue aussi fataliste, on ne cherche généralement pas à améliorer sa santé et on se prive d'une vie plus productive.

En réalité, quels que soient vos moyens, vous pouvez prendre des mesures élémen-

taires pour protéger et améliorer nettement votre santé ainsi que celle de votre famille. Cela en vaut-il la peine ? Absolument ! Vous vivrez mieux et plus longtemps.

Les parents peuvent, par la parole et par l'exemple, inculquer à leurs enfants des habitudes bénéfiques à leur santé. Le temps et l'argent investis ne sont pas perdus : on s'épargne des souffrances, des jours de maladie et des frais médicaux inutiles. " Mieux vaut prévenir que guérir ", dit le proverbe.

Les articles qui suivent examinent *cinq principes fondamentaux* dont Rustam, Ram et bien d'autres ont tiré profit, et qui peuvent vous aider aussi !



Ram et sa famille font le plein d'eau potable.

LEÇON 1

Une alimentation saine

“ *Mangez de vrais aliments. Juste ce qu’il faut. Surtout des végétaux.* ” Par ces quelques mots, l’auteur Michael Pollan résume des principes de diététique simples, qui ont fait leurs preuves. Lesquels ?

○ **Mangez des produits frais.** Efforcez-vous de manger de “ vrais ” aliments, des aliments complets et frais, que l’homme consomme depuis des millénaires, plutôt que des aliments modernes transformés. La nourriture préemballée ou servie par les chaînes de restauration rapide contient généralement beaucoup de graisses, de sucre et de sel, mis en cause dans les maladies cardiaques, les attaques, les cancers et autres maladies graves. Optez pour des aliments grillés, cuits à la vapeur ou au four plutôt que frits. Privilégiez herbes aromatiques et épices afin de réduire le sel. Vérifiez que vos viandes sont bien cuites et abstenez-vous de tout ce qui est avarié.

○ **Ne mangez pas trop.** L’Organisation mondiale de la santé (OMS) fait état d’une augmentation alarmante de personnes en surpoids ou obèses dans le monde, souvent en raison d’une suralimentation. Dans certaines régions d’Afrique, “ il y a plus d’enfants en surpoids que souffrant de malnutrition ”, a révélé une étude. Les enfants obèses risquent, à court et à long terme,

d’avoir des problèmes de santé, dont le diabète. Parents, donnez l’exemple à vos enfants en limitant vos rations.

○ **Surtout des végétaux.** Un menu équilibré comportera davantage de fruits, de légumes et de céréales complètes que de viandes et de féculents. Si possible, une ou deux fois par semaine, remplacez la viande par du poisson. Réduisez les aliments raffinés comme les pâtes, le pain et le riz blancs, qui ont perdu une bonne partie de leur valeur nutritive. Mais fuyez les régimes à la mode qui peuvent s’avérer dangereux. Protégez vos enfants en leur apprenant à aimer les aliments bons pour la santé. Par exemple, en guise d’encas, donnez-leur des noix ou des fruits (bien lavés) au lieu de biscuits, de chips ou de bonbons.

○ **Buvez !** Adultes et enfants doivent chaque jour boire beaucoup d’eau ou des boissons sans sucre ajouté. D’autant plus quand il fait chaud, ou au cours d’un travail de force ou d’une activité sportive. Boire favorise la digestion, l’évacuation des toxines, la perte de poids et assainit la peau. Résultat, on se sent, et on paraît, au mieux de sa forme. N’abusez pas de l’alcool ni des boissons sucrées. Un soda par jour peut en un an vous faire prendre près de sept kilos.

Dans certains pays, se procurer de l’eau potable est parfois laborieux et coûteux. Pourtant, boire est très important. Une eau polluée doit être bouillie ou traitée chimiquement. On estime que les eaux souillées font plus de victimes que les guerres ou les tremblements de terre. Elles tueraient 4 000 enfants par jour. L’OMS recommande de nourrir les nouveau-nés uniquement avec du lait maternel les six premiers mois, puis avec du lait maternel et quelques autres aliments jusqu’à deux ans au moins.

Réveillez-vous!®

CE PÉRIODIQUE S’ADRESSE à chaque membre de la famille. Il montre comment faire face aux problèmes de notre époque. Il informe, parle des usages propres à divers peuples et traite de sujets religieux et scientifiques. Mais il ne s’en tient pas là. Il va au fond des choses et dégage le sens réel des événements, tout en gardant sa neutralité politique et son impartialité raciale. Par-dessus tout, *Réveillez-vous !* donne de solides raisons de croire que le Créateur réalisera ses promesses en instaurant très bientôt un monde nouveau de paix et de sécurité qui remplacera l’actuel système de choses méchant et sans loi.

Ce document ne peut être vendu. Sa diffusion s’inscrit dans le cadre d’une œuvre mondiale d’enseignement biblique rendue possible par des offrandes volontaires. Sauf indication contraire, les citations des Écritures sont tirées de la version en français moderne. *Les Saintes Écritures — Traduction du monde nouveau — avec notes et références.*

* Éditions les Témoins de Jéhovah de France * (ass. 1901), 11, rue de Seine, 92100 Boulogne-Billancourt. Directeur de la publication : Jean-Marie Bockaert. Imprimeur : Watch Tower Bible and Tract Society of Britain, The Ridgeway, London NW7 1RN, United Kingdom. (Organisme de bienfaisance enregistré en Angleterre.) Publié en Belgique par : Congrégation chrétienne des Témoins de Jéhovah (éditeur responsable : Marcel Gillet, rue d’Argille-Potaardestraat 60, B-1950 Kraainem, Belgique, PP-PB BRUXELLES X — BRUSSEL X N° 10/667.

Awake! is published monthly by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc., M. H. Larson, President; G. F. Simons, Secretary-Treasurer, 25 Columbia Heights, Brooklyn, NY 11201-2483, U.S.A., and in the United Kingdom by Watch Tower Bible and Tract Society of Britain, The Ridgeway, London NW7 1RN (Registered in England as a Charity). © 2011 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Tous droits réservés. Printed in United Kingdom. Dépôt légal : 12/2010 ISSN 1146-3872

LEÇON 2

Prenez soin de vous

“ Personne n’a jamais détesté son corps. Au contraire, on le nourrit, on en prend soin. ” (Éphésiens 5:29, Parole de Vie).

Quelques principes élémentaires d’hygiène de vie peuvent être très déterminants pour la santé.

○ **Reposez-vous suffisamment.** “ Mieux vaut une poignée de repos qu’une double poignée de dur travail et de poursuite du vent. ” (Ecclésiaste 4:6). Les exigences et les distractions de la vie moderne grignotent notre temps de sommeil. Le sommeil est pourtant essentiel à une bonne santé. Des études montrent que, lorsque nous dormons, notre organisme et notre cerveau se réparent, ce qui profite à la mémoire et à l’humeur.

Le sommeil renforce le système immunitaire et contribue à prévenir les infections, le diabète, les attaques cérébrales, les maladies cardiaques, le cancer, l’obésité, la dépression et peut-être même la maladie d’Alzheimer. Plutôt que de tromper votre fatigue, ce “ dispositif de sécurité ” naturel, avec des sucreries, de la caféine ou d’autres stimulants, tenez-en compte et dormez, tout simplement. Pour être frais, dispos et avoir bonne mine, la plupart des adultes doivent dormir sept à huit heures par nuit ; les jeunes, da-

vantage. Un jeune en manque de sommeil sera plus sujet aux troubles psychologiques ou à l’as-soupissement au volant.

Le sommeil est particulièrement important en cas de maladie. Pour surmonter des affections comme le rhume, il suffit parfois de dormir davantage et de boire abondamment.

○ **Prenez soin de vos dents.** Se brosser les dents et utiliser du fil dentaire après les repas, surtout avant d’aller se coucher, prévient la chute des dents, les caries et les gingivites. Sans nos dents naturelles, nous tirons moins profit de ce que nous mangeons. On rapporte que les éléphants meurent lentement de faim, et non de vieillesse, car leurs dents usées les empêchent de mâcher correctement. Les enfants qui ont appris à se brosser les dents et à passer du fil dentaire seront en meilleure santé dans leur jeunesse et tout au long de leur vie.

○ **Allez chez le médecin.** Certaines affections réclament une attention médicale sérieuse. Un diagnostic précoce mène généralement à une issue plus favorable et limite les dépenses. Si donc vous ne vous sentez pas bien, cherchez de l’aide auprès d’un spécialiste pour trouver et éliminer la cause de votre mal. Ne vous contentez pas d’en soulager les symptômes.

Des bilans réguliers effectués par des prestataires de soins agréés, de même qu’un suivi médical pendant une grossesse*, peuvent prévenir nombre de graves ennuis. Mais n’oubliez pas qu’un médecin ne fait pas de miracles. Nous ne serons complètement guéris de tous nos maux que lorsque Dieu fera “ toutes choses nouvelles ”. — Révélation 21:4, 5.

* Voir l’article “ À maman en bonne santé, bébé en bonne santé ”, dans notre édition de novembre 2009.

Langues : Afrikaans, albanais, allemand⁺, amharique, anglais⁺, arabe, arménien, bichlamar, bulgare, cebuano, chichewa, chinois (simplifié), chinois (traditionnel)[°] (audio : mandarin seulement), chitonga, coréen⁺, croate, danois[°], espagnol⁺, estonien, éwé, fidjien, finnois⁺, français⁺, géorgien, grec, gujarati, hébreu, hiligaynon, hindi, hongrois, icimbemba, igbo, iloko, indonésien, islandais, italien⁺, japonais⁺, kannada, Kinyarwanda, kirghiz, kirundi, letton, lingala, lituanien, macédonien, malayalam, malgache, maltais, myama, néerlandais⁺, norvégien⁺, ourdou, pendjabi, polonais⁺, portugais⁺, rorotongan, roumain, russe⁺, samoan, sepedi, serbe, sesotho, shona, silzi, singhalais, slovaque, slovène, suédois⁺, swahili, tagalog, tamoul, tchèque⁺, thaï, tok pisin, tongien, tsonga, tswana, turc, ukrainien, vietnamien, xhosa, yoruba, zoulou

⁺ Également sur CD.

[°] Également sur CD-ROM (format MP3).

[°] Également en version audio sur www.jw.org.

Pour de plus amples renseignements ou une étude gratuite de la Bible à domicile, écrivez aux Témoins de Jéhovah à l’une des adresses ci-dessous. Pour avoir la liste complète des adresses, voir www.watchtower.org/address.

France : BP 625, F-27406 Louviers Cedex. **Belgique :** rue d’Argile-Potaardestraat 60, B-1950 Kraainem. **Bénin :** 06 BP 1131, Akpakpa pk3, Cotonou. **Cameroun :** BP 889, Douala. **Centrafrique :** BP 662, Bangui. **Congo, Rép. dém. du :** BP 634, Limete, Kinshasa. **Côte d’Ivoire :** 06 BP 393, Abidjan 06. **États-Unis :** 25 Columbia Heights, Brooklyn, NY 11201-2483. **Madagascar :** BP 116, 105 Ivato. **Maurice :** Rue Baissac, Petit Verger, Pointe aux Sables. **Sénégal :** BP 29896, 14523 Dakar.

LEÇON 3

Bougez !

“ Si l'exercice était une pilule, ce serait le médicament le plus prescrit au monde. ” (École de médecine de l'université Emory). Parmi tout ce que nous pouvons faire pour notre santé, peu de choses sont aussi bénéfiques que l'exercice physique.

○ **Dépensez-vous.** Une activité physique régulière rend tonique, productif, met d'humeur joyeuse et éclaircit les idées. Associée à une alimentation saine, elle aide à maîtriser son poids. Un exercice efficace n'est pas forcément violent ni douloureux. Pratiqué modérément et plusieurs fois par semaine, il est salubre.

Faire du jogging, de la marche rapide, du vélo ou participer à des sports toniques, suffisamment pour accélérer son rythme cardiaque et transpirer, rend plus endurant et réduit les risques d'attaques cardiaque ou cérébrale. Combinés à de la musculation modérée et à de la gymnastique suédoise, ces sports renforcent les os, les muscles internes et les membres. Ces activités permettent également de maintenir un métabolisme élevé, donc de réguler le poids.

○ **Servez-vous de vos pieds !** L'exercice est bénéfique à tout âge, et nul besoin d'appartenir à un club de gym. Marcher, au lieu de prendre la voiture, le bus ou

l'ascenseur, est un bon début. Pourquoi attendre à un arrêt de bus quand vous pouvez vous rendre à votre destination à pied et peut-être même y arriver plus tôt ? Incitez vos enfants à participer à des jeux où ils se dépensent, et en plein air autant que possible. Cela fortifie leur organisme et développe la coordination de leurs mouvements, bienfaits que des divertissements sédentaires comme les jeux vidéo n'apportent pas.

Quel que soit l'âge où vous débutez, l'exercice modéré vous fera du bien. Si vous êtes âgé ou malade, demandez conseil à un médecin avant de commencer. Mais commencez ! Effectués progressivement et sans forcer, certains mouvements aideront même les plus âgés à entretenir leur force musculaire et leur masse osseuse, voire à éviter les chutes.

L'exercice : c'est ce qui a remis en forme Rustam, cité au début du présent dossier. Il y a sept ans, sa femme et lui se sont mis à courir un peu cinq matins par semaine. “ Au début, nous nous trouvions des excuses pour y couper, raconte-t-il. Mais à deux, nous nous sommes encouragés. C'est une bonne habitude, à laquelle nous avons pris goût. ”

On peut prendre goût à l'exercice.



LEÇON 4

Protégez votre santé

“ Il est astucieux celui qui, ayant vu le malheur, s’est alors caché. ” (Proverbes 22:3). Des précautions simples peuvent vous épargner bien des maladies et des douleurs, mais aussi une perte de temps et d’argent.

○ **Hygiène corporelle.** “ Le lavage des mains est la mesure la plus importante qui soit pour empêcher qu’une infection se propage et pour préserver sa santé ”, indique le Centre américain d’épidémiologie. Pas moins de 80 % des infections sont, pense-t-on, transmises par des mains sales. Alors lavez-vous les mains plusieurs fois par jour, en particulier avant de manger, de cuisiner, de panser ou même de toucher une blessure, mais aussi après avoir touché un animal, changé un bébé ou être allé aux toilettes.

L’eau et le savon sont plus efficaces que les solutions désinfectantes à base d’alcool. Un enfant sera en meilleure santé si ses parents lui apprennent à se laver les mains et à ne pas les porter aux yeux ni à la bouche. Prenez un bain ou une douche tous les jours et gardez vos vêtements et votre linge de lit propres et frais.

○ **Maladies infectieuses.** Évitez les contacts rapprochés avec une personne enrhumée ou grippée et ne partagez pas vos ustensiles de table avec elle : salive et sécrétions nasales contaminent. Des maladies véhiculées par le sang, comme les hépatites B et C ou le sida, se transmettent principalement par les relations sexuelles, la prise de drogues par voie intraveineuse et la transfusion. Bien qu’il existe des vaccins contre certaines infections, des précautions s’imposent en présence d’un sujet atteint d’une maladie infectieuse. Attention aux

piqûres de moustiques. Il ne faut ni rester ni dormir dehors sans protection à l’heure où les moustiques ou autres insectes vecteurs sont actifs. Entourez les lits de moustiquaires, surtout ceux des enfants, et mettez de la crème anti-insectes*.

○ **Un logement propre.** Ne vous épargnez aucun effort pour garder votre logement propre et net, aussi bien à l’intérieur qu’à l’extérieur. Éliminez tout aménagement où l’eau est susceptible de s’accumuler, car les moustiques s’y reproduisent. Les détritiques, la crasse, les aliments laissés à l’air libre et les poubelles attirent les insectes et la vermine, souvent porteurs de microbes et de maladies. Si vous n’avez pas de toilettes, aménagez des latrines plutôt que de vous soulager dans la nature. Couvrez-les pour ne pas attirer les mouches, vectrices d’infections oculaires et autres maladies.

○ **Prévenez tout dommage.** Au travail, à moto, à vélo ou en voiture, obéissez aux consignes de sécurité. Veillez au bon état de votre véhicule. Portez l’équipement ou les vêtements adaptés à chaque situation : chaussures, ceinture ou lunettes de sécurité, chapeaux, casques, protections auditives, etc. L’exposition excessive au soleil cause le vieillissement prématuré et le cancer de la peau. Si vous fumez, arrêtez. En arrêtant maintenant, vous réduisez considérablement les risques de maladie cardiaque, de cancer des poumons ou d’attaque cérébrale#.

* Voir le dossier “ Ces insectes qui propagent des maladies ”, dans notre édition du 22 mai 2003.

Voir le dossier “ Comment arrêter de fumer ”, dans notre édition de mai 2010.

1. Inscription sur le turban. 2. Pierres d’onyx sur les épaules. 3. Clochettes bordant le bas du manteau. 4. Celui de gauche. 5. 133 000. 6. B.

RÉPONSES DES PAGES 30 ET 31

LEÇON 5

De solides motivations

“ *Tout homme astucieux agira avec connaissance.* ” (Proverbes 13:16).

En vous informant des principes sanitaires de base, vous aurez la connaissance et la motivation nécessaires pour effectuer les changements qui amélioreront votre santé et celle de votre famille.

○ **Continuez d'apprendre.** Dans de nombreux pays, des institutions publiques et privées proposent des programmes d'éducation et de la documentation sur tout un éventail de questions sanitaires. Tirez-en parti : renseignez-vous sur les façons d'améliorer ou de ne pas compromettre votre santé. Restez ouvert et soyez prêt à opérer des changements simples.

Les bonnes habitudes que vous acquérez pourraient bien être salutaires à vos enfants et à leurs enfants après eux. Des parents qui donnent l'exemple concernant l'alimentation, l'hygiène, le sommeil, l'exercice physique et la prévention des maladies ont de grandes chances d'être imités par leurs enfants. — Proverbes 22:6.

○ **Mais encore ?** Pour adopter et conserver un mode de vie sain, il ne suffit pas de se soucier de sa personne. L'idée de rompre avec de vieilles habitudes peut paraître une montagne. Des changements même mineurs demandent souvent beaucoup de volonté. Et la menace d'une maladie grave et de la mort ne pousse pas tou-

jours une personne à faire ce qu'elle sait être bon. Que lui faut-il donc ? Il lui faut, comme tout être humain, un objectif plus élevé.

Les conjoints ont besoin d'être résistants et bien portants pour continuer de s'épauler. Les parents souhaitent rester aptes à subvenir aux besoins de leurs enfants et à les éduquer. Une fois adultes, les enfants doivent s'occuper de parents âgés. À cela s'ajoute le noble désir d'être un avantage plutôt qu'un fardeau pour la société. Autant d'objectifs qui supposent amour et intérêt pour les autres.

La reconnaissance envers le Créateur et l'attachement à Sa personne sont des motifs plus puissants encore. Ceux qui croient en Dieu veulent protéger ce précieux don qu'est la vie et qui nous vient de lui (Psaume 36:9). Une bonne santé permet de servir Dieu plus activement. Existe-t-il une raison plus valable et plus noble de veiller à sa santé ?

Goûtez aux bienfaits d'une vie saine.



À VOUS DE JOUER !

VOUS souvenez-vous de Ram, déjà cité ? Comme beaucoup, il ignorait l'incidence sur la santé d'une alimentation saine et d'autres habitudes quotidiennes. Il raconte : “ L'article de *Réveillez-vous !* ‘ Se nourrir mieux, c'est possible ! ’ (8 mai 2002) m'a aidé à comprendre pourquoi il faut veiller à son alimentation. ”

Il explique : “ En famille, nous avons essayé d'appliquer les suggestions. Au bout de quelque temps, notre système immunitaire était visiblement plus fort. Avant de commencer à surveiller notre alimentation, nous nous enrhumions souvent. Maintenant, c'est rare. Grâce à l'article de *Réveillez-vous !* ‘ Six façons de protéger votre santé ’ (22 septembre 2003), nous avons également découvert des moyens économiques et faciles de nous procurer de l'eau potable.

“ Un autre article de *Réveillez-vous !*, ‘ Le savon, un “ vaccin à la portée de tous ” ’ (22 novembre 2003), a contribué à la bonne santé de ma famille. Tout de suite

après l'avoir lu, nous l'avons mis en pratique. Aujourd'hui, nous souffrons beaucoup moins d'infections oculaires.

“ Là où nous habitons, nous sommes envahis de mouches et de moustiques, mais les gens n'en font pas cas. Or, la vidéo *La Bible : une force dans votre vie** nous a appris qu'il faut nous en protéger. Encore une information qui nous aide à préserver notre santé. ”

Ne renoncez pas ! Quels que soient les changements à opérer, vous y parviendrez plus facilement en avançant pas à pas, plutôt qu'en vous fixant des objectifs inaccessibles. Par exemple, commencez par réduire les aliments médiocres au lieu de les supprimer du jour au lendemain. Efforcez-vous de vous coucher un peu plus tôt et de faire un peu plus d'exercice. Peu, c'est toujours mieux que rien ! Il faut en général du temps — des semaines ou des mois — pour qu'une habitude devienne une seconde nature. Et si vous ne voyez pas immédiatement les bienfaits de vos efforts, ne vous découragez pas. Persévérez malgré les rechutes, votre santé s'en ressentira.

Dans ce monde imparfait, nul ne peut prétendre à une santé parfaite. Quand vous tombez malade, ce n'est pas forcément dû à une négligence de votre part, mais à la faiblesse inhérente à la nature humaine. C'est pourquoi ne laissez pas les soucis de santé, ni quoi que ce soit d'autre, vous inquiéter à l'excès. “ Qui d'entre vous, en s'inquiétant, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie ? ”, a demandé Jésus (Luc 12:25). Par contre, évitez tout ce qui abrège la vie ou nuit à sa qualité. Vous jouirez ainsi de la meilleure santé possible jusqu'au jour où, dans le monde nouveau de Dieu, “ aucun habitant ne dira : ‘ Je suis malade. ’ ” — Isaïe 33:24.

* Produite par les Témoins de Jéhovah.



La mortification aide-t-elle à s'approcher de Dieu ?

L'IDÉE de s'infliger des souffrances répugne à la plupart des gens. Pourtant, des dévots ont été érigés en modèles pour avoir martyrisé leur corps en pratiquant par exemple l'autoflagellation, le jeûne extrême ou le port de la haire (une chemise rugueuse qui irrite la peau). Ces coutumes ne sont pas que des vestiges du Moyen Âge. Selon de récents articles de presse, des chefs religieux contemporains, même très éminents, se sont livrés à l'autoflagellation.

Qu'est-ce qui motive ce genre d'actes de dévotion ? D'après un porte-parole d'une association dite chrétienne, " l'acceptation volontaire de désagréments est un moyen de s'unir à Jésus Christ et aux souffrances qu'il a volontairement acceptées pour nous racheter du péché ". Tel est le point de vue de chefs religieux. Toutefois, qu'en dit la Bible ?

Entourez votre corps de soins

La Bible ne recommande ni n'excuse la mortification dans le culte. En réalité, elle encourage vivement le croyant à prendre soin de son corps. Au sujet de l'affection qui doit exister entre un mari et une femme, voici comment elle parle de la façon dont un homme traite naturellement son corps : " Les maris doivent aimer leurs femmes comme leurs propres corps. [...] personne n'a jamais haï sa propre chair ; mais il la nourrit et l'entoure de soins, comme le Christ aussi le fait pour la congrégation. " – Éphésiens 5:28, 29.

Quel sens l'injonction d'aimer sa femme comme son propre corps aurait-elle si lors du culte un homme se maltraitait ? À l'évidence, celui qui attache du prix aux principes bibliques doit entourer son corps de soins et, dans

une certaine mesure, l'aimer. Un amour de soi raisonnable qu'il devrait manifester à son conjoint.

Les Écritures contiennent d'ailleurs de nombreux principes qui encouragent à soigner sa personne. Elles mentionnent les bienfaits de l'exercice physique modéré (1 Timothée 4:8). Elles évoquent les vertus thérapeutiques de certains aliments et les mé-

Pèlerin se traînant péniblement vers une église.



faits d'une mauvaise alimentation (Proverbes 23:20, 21 ; 1 Timothée 5:23). Elles préconisent également d'entretenir sa santé, ce qui permet d'être aussi actif que possible (Ecclésiaste 9:4). La Bible inciterait-elle à se protéger de ces différentes façons d'une part et à se faire du mal d'autre part ? – 2 Corinthiens 7:1.

Faut-il s'infliger les mêmes souffrances ?

Invoquant les brutalités que Jésus et ses premiers disciples ont subies, certains mouvements prônent la mortification. Mais les souffrances rapportées par les rédacteurs bibliques n'étaient jamais auto-infligées. S'ils ont attiré l'attention sur les souffrances du Christ, c'était pour encourager le chrétien à endurer la persécution, non à se l'imposer. Celui qui se supplicie n'imité donc pas Jésus Christ.

Illustrons : un ami que vous admirez se fait insulter et battre par une foule déchaînée. Mais il garde son calme, il ne rend ni les coups ni les insultes. Si vous vouliez l'imiter, vous mettriez-vous à vous frapper ou à vous insulter vous-même ? Non, bien sûr. Cela reviendrait à reproduire le comportement de la foule. Vous vous efforcerez plutôt, face à une situation similaire, de ne pas vous venger.

Il est donc clair que les disciples du Christ ne sont pas censés se mortifier, comme s'il fallait qu'ils imitent les foules en colère qui ont tourmenté et cherché à tuer Jésus (Jean 5:18 ; 7:1, 25 ; 8:40 ; 11:53). À l'exemple de leur Maître, ils doivent au contraire garder leur calme sous les persécutions. – Jean 15:20.

Une déformation des Écritures

Bien avant l'ère chrétienne, les Écritures régissant la vie et le culte des Juifs les empêchaient de faire quoi que ce soit qui les blesserait corporellement. Par exemple, la Loi leur interdisait expressément de se faire des entailles, une pratique apparemment répandue chez les nations non juives de l'Antiquité (Lévitique 19:28 ; Deutéronome 14:1). Si Dieu

ne voulait pas qu'ils se fassent des entailles, il n'aurait pas davantage voulu qu'ils se lacèrent à coups de fouet. La norme biblique est claire : martyriser délibérément sa chair de quelque manière que ce soit est inacceptable pour Dieu.

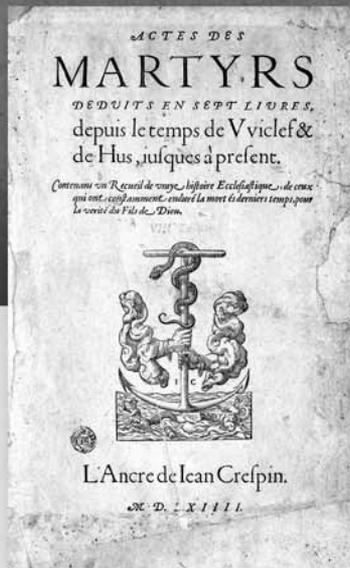
De même qu'un artiste désire qu'on respecte ses œuvres, ainsi Jéhovah Dieu, le Créateur, veut qu'on respecte sa création qu'est le corps humain (Psaume 139:14-16). En fait, la mortification ne renforce pas la relation avec Dieu ; elle la dégrade et est une déformation des enseignements des Évangiles.

La norme biblique est claire : martyriser délibérément sa chair de quelque manière que ce soit est inacceptable pour Dieu.

À propos de cette tradition oppressive inventée par l'homme, l'apôtre Paul a écrit sous l'inspiration divine : “ Ces choses-là ont bien une apparence de sagesse, par un culte que l'on s'impose à soi-même et une fausse humilité, un traitement sévère du corps, mais elles n'ont aucune valeur pour combattre la satisfaction de la chair. ” (Colossiens 2:20-23). La pratique consistant à se mortifier n'est vraiment d'“ aucune valeur ” pour s'approcher de Dieu. À l'inverse, les exigences du vrai culte s'avèrent douces, légères et revigorantes. – Matthieu 11:28-30.

QU'EN PENSEZ-VOUS ?

- **Comment Dieu considère-t-il le corps humain ? – Psaume 139:13-16.**
- **La mortification de la chair aide-t-elle à combattre les désirs inconvenants ? – Colossiens 2:20-23.**
- **Le vrai culte est-il censé être pesant, ou sévère ? – Matthieu 11:28-30.**



Le livre des martyrs de Jean Crespin

“ **Le livre des martyrs** ”, de Crespin, page de titre (édition de 1564).

ceux qui contestent les dogmes catholiques établis subissent, aux mains de leurs adversaires religieux, des traitements atroces. Parmi les ouvrages qui dénoncent de tels actes figure *Le livre des martyrs*^{*}, de Jean Crespin, publié à Genève (Suisse) en 1554, autrement intitulé *Histoire des martyrs*.

Un avocat se rallie à la Réforme

EN 1546, 14 hommes de la ville française de Meaux sont condamnés au bûcher pour hérésie. Quel est leur crime ? Se réunir dans des foyers, prier, chanter des psaumes, célébrer la Cène et déclarer qu'ils n'adhéreront jamais aux “ idolâtries Papistiques ”.

Le jour de l'exécution, le théologien catholique François Picard demande aux condamnés des explications sur leurs croyances relatives à la Cène. En guise de réponse, ils l'interrogent à leur tour sur le dogme de la transsubstantiation, qui veut que le pain et le vin utilisés pendant la messe se transforment miraculeusement en la chair et le sang de Jésus. ‘ Le pain a-t-il un goût de chair, et le vin de sang ? ’, objectent-ils.

Bien que le théologien soit à court d'arguments, les hérétiques sont attachés à des pieux et brûlés vifs. Ceux qui n'ont pas eu la langue arrachée chantent des psaumes. Pour tenter de couvrir leurs voix, les prêtres qui assistent à l'exécution chantent plus fort. Au même endroit le lendemain, Picard proclame les 14 hommes condamnés à la damnation éternelle.

Il ne fait pas bon être dissident religieux dans l'Europe du XVI^e siècle. Beaucoup de

Crespin naît en 1520, à Arras, dans ce qui est aujourd'hui le nord de la France. Il étudie le droit en Belgique, à Louvain, et c'est probablement durant ce séjour qu'il entre en contact avec les idées de la Réforme. En 1541, il se rend à Paris, où un juriste réputé l'embauche comme secrétaire. Il assiste alors, place Maubert, au supplice de Claude Le Paintre. Il est profondément impressionné par la foi de ce jeune orfèvre, brûlé vif pour avoir, écrit-il, ‘ annoncé la vérité à ses parents et amis ’.

Vers cette période, Crespin entame une carrière d'avocat dans sa ville natale. Mais rapidement, ses nouvelles croyances lui valent d'être accusé d'hérésie. Pour échapper aux poursuites, il s'enfuit à Strasbourg. Plus tard, il s'installe à Genève, où il fréquente des partisans de la Réforme. Il abandonne alors sa carrière juridique et devient imprimeur.

Il publie des écrits religieux de réformateurs comme Jean Calvin, Martin Luther, John Knox et Théodore de Bèze. Il imprime

^{*} Le titre complet de l'ouvrage étant *Le livre des martyrs qui est un recueil de plusieurs martyrs qui ont enduré la mort depuis Jean Hus jusques à ceste présente année MDLIII*. Plusieurs éditions révisées et enrichies, avec différents titres et contenus, ont été publiées du vivant et après la mort de Crespin.

**Exécution de protestants
sous les yeux du roi
de France Henri II
et de sa cour.**



Images des deux pages : © Société de l'Histoire du Protestantisme Français, Paris

le texte grec de ce qu'on appelle communément le Nouveau Testament et des traductions partielles ou complètes de la Bible en anglais, en espagnol, en français, en italien et en latin. Ce qui le rend célèbre, toutefois, c'est *Le livre des martyrs*, dans lequel il dresse la liste de nombreuses personnes mises à mort pour hérésie entre 1415 et 1554.

Pourquoi un martyrologe

Quantité des publications produites par les réformateurs dénonçaient la cruauté des autorités catholiques. Elles encourageaient les gens en expliquant que l' " héroïsme " des martyrs protestants s'inscrivait dans la droite ligne des souffrances endurées par les adorateurs de Dieu d'autrefois, dont les chrétiens du 1^{er} siècle. Crespin a constitué un catalogue d'individus morts pour leur foi, dans le but de proposer des exemples à ses coreligionnaires*.

Ce martyrologe est une compilation de rapports de procès et de procédures inquisitoriales ainsi que de témoignages oculaires ou rédigés par des accusés en prison. Y figurent également des lettres d'encouragement adressées aux prisonniers, certaines foisonnant de citations bibliques. Selon Crespin, la foi de ces martyrs est ' digne de mémoire perpétuelle '.

Une bonne partie du contenu doctrinal de l'ouvrage tourne autour de querelles noires opposant persécuteurs et persécutés. Entre autres pommes de discorde, citons le

* En 1554, année de parution du livre de Crespin, deux autres martyrologes ont été publiés : un en allemand, par Ludwig Rabus ; un en latin, par John Foxe.

recours aux images dans le culte, le purgatoire et les prières des morts. Par ailleurs, le sacrifice de Jésus se répétait-il vraiment lors de la messe ? Le pape était-il vraiment le représentant de Dieu ?

Le livre des martyrs est le témoin de l'intolérance et des controverses caractéristiques de cette sombre époque. Crespin s'est concentré sur les persécutions catholiques, mais n'oublions pas qu'à leurs heures les protestants ont eux aussi persécuté les catholiques, avec guère moins de barbarie.

Tout au long de l'Histoire, la fausse religion a eu les mains pleines du " sang des prophètes et des saints et de tous ceux qu'on a tués sur la terre ". Assurément, le sang des hommes que Dieu considère comme ses fidèles martyrs crie vengeance (Révélation 6:9, 10 ; 18:24). Parmi ceux qui, aux jours de Jean Crespin, ont souffert et sont morts pour leur foi, sans doute certains cherchaient-ils la vérité religieuse en toute sincérité.

Instrument de musique dans l'Israël antique

DANS l'Israël antique, la musique faisait partie intégrante de la culture. Trompettes et cors invitaient au culte et signalaient les événements importants. Harpes et lyres apaisaient les têtes couronnées (1 Samuel 16:14-23). Tambours, sistres et cymbales étaient indissociables des événements joyeux. — 2 Samuel 6:5 ; 1 Chroniques 13:8.

La Bible parle de Youbal, un descendant de Caïn, comme de l'“ ancêtre de tous ceux qui manient la harpe et le chalumeau ”. (Génèse 4:21.) C'est probablement l'inventeur des instruments et à cordes et à vent.

Si les Écritures contiennent de nombreux récits où la musique est présente, elles ne sont pas très loquaces sur les instruments eux-mêmes. Toutefois, des découvertes archéologiques et des écrits anciens ont permis de se faire une idée de l'aspect de ces instruments d'autrefois et du son qu'ils produisaient. Certaines conclusions sont hasardeuses, mais intéressons-nous à quelques exemples solidement documentés.

Tambourins, sistres et cymbales

Après que Dieu a miraculeusement mené Moïse et les Israélites de l'autre côté de la mer Rouge, Miriam, la sœur de Moïse, accompagnée de “ toutes les femmes ”, est sortie “ avec tambourins et danses ”. (Exode 15:20.) Bien qu'aucun tambourin ressemblant à ceux que nous connaissons aujourd'hui n'ait été mis au jour, d'anciennes

figurines en céramique de femmes maniant des petits tambours ont été retrouvées en Israël dans des villes comme Akzib, Meguido et Beth-Shéân. Cet instrument, souvent appelé “ tambourin ” dans les traductions de la Bible, consistait probablement en une simple peau animale tendue sur un cadre en bois.

À l'époque patriarcale, les femmes jouaient du tambourin lors de réjouissances, aux côtés de chanteurs et de danseurs. La Bible explique que, lorsque le chef israélite Yiphtah est rentré chez lui après avoir gagné une bataille décisive, sa fille a couru à sa rencontre “ jouant du tambourin et dansant ”. En une circonstance, des femmes ont salué les exploits de David “ avec chant et danses ” et “ avec des tambourins ”. — Juges 11:34 ; 1 Samuel 18:6, 7.

Quand, une fois roi, David a apporté l'arche de l'alliance à Jérusalem, les Juifs “ fêtaient l'événement devant Jéhovah avec toutes sortes d'instruments en bois de genévrier, avec des harpes, des instruments à cordes et des tambourins, des sistres et des cymbales ”. (2 Samuel 6:5.) Plus tard, le temple de Jérusalem a possédé son propre orchestre doté de musiciens habiles : cymbaliers, trompettistes ainsi qu'harpistes et autres joueurs d'instruments à cordes.

Évoquons à présent le sistre. C'était, semble-t-il, une sorte de hochet constitué d'un petit cadre ovale et d'un manche. Secoué, il produisait un cliquetis. Le terme n'apparaît



**Le sistrum se secouait
comme un hochet.**

qu'une fois dans les Écritures, lors de l'épisode du transport de l'Arche à Jérusalem. Cependant, la tradition juive affirme qu'on en jouait aussi lors d'événements tristes.

Que dire des cymbales ? Peut-être pensez-vous à de grands disques métalliques que l'on entrechoque. Dans l'Israël antique toutefois, elles ne mesuraient qu'une dizaine de centimètres de diamètre. Elles ressemblaient à des castagnettes et produisaient un tintement aigu.

Harpe et autres instruments à cordes

Le *kinnôr*, appelé le plus souvent " harpe " ou " lyre ", était un instrument courant. David en jouait au roi Saül pour le calmer (1 Samuel 16:16, 23). Les spécialistes disposent d'au moins 30 représentations de lyres provenant de murs de pierre, de pièces de monnaie, de mosaïques et de sceaux. L'instrument a changé de forme au fil des siècles. Le lyriste le tenait dans ses bras et, de ses doigts ou à l'aide d'un plectre, pinçait ou grattait les cordes.

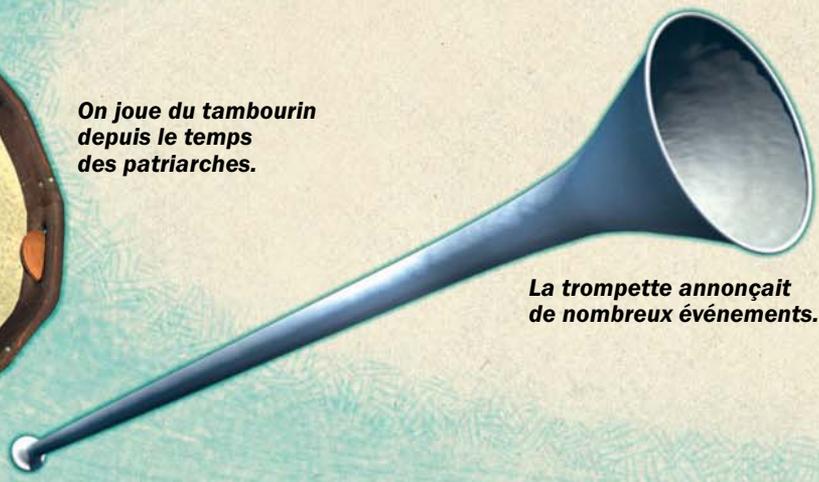
Le *nèvel* était semblable au *kinnôr*. Mais quelle taille faisait-il ? Combien de cordes avait-il ? Ses cordes étaient-elles grattées ou pincées ? On l'ignore. La plupart des spécialistes sont néanmoins d'avis que, comme le *kinnôr*, c'était un instrument portatif.



Le roi David était un virtuose de la harpe.



On joue du tambourin depuis le temps des patriarches.



La trompette annonçait de nombreux événements.

Figurine d'une femme maniant un instrument à percussion (VIII^e siècle avant notre ère).



Pièce de monnaie représentant un instrument à cordes (II^e siècle de notre ère).



Sur cette pierre datant du I^{er} siècle avant notre ère et provenant du mur d'enceinte du temple de Jérusalem figure l'inscription " Vers l'aire de sonnerie de trompettes ".

Trompettes et cors

Dieu avait ordonné à Moïse de fabriquer deux trompettes en argent martelé (Nombres 10:2). Les prêtres en sonnaient pour annoncer diverses fêtes et nombre d'événements liés au temple. Le son émis pouvait être bref, prolongé et puissant, ou autre, en fonction du but recherché. À quoi ressemblaient ces trompettes ? Difficile à dire, car aucune datant de l'époque biblique n'a été découverte. Nous ne disposons que de représentations artistiques, comme celle qui figure sur le bas-relief de l'Arc de Titus, à Rome.

Le cor, ou *shôphar*, est cité plus de 70 fois dans les Écritures hébraïques. On le fabriquait avec une corne de bouc ou de bélier. D'après des sources juives, il pouvait avoir deux formes : droite avec une embouchure en or, ou incurvée et décorée d'argent. On s'en servait souvent pour émettre des signaux, car il pouvait produire un son grave d'une grande portée de deux ou trois tons.

Le cor signalait certains événements religieux tels que le début et la fin du sabbat. Mais il avait d'autres emplois, notamment en temps de guerre. Imaginez le hurlement terrifiant des 300 cors qui a déchiré la nuit juste avant que l'armée de Guidéon n'attaque les Madianites par surprise. — Juges 7:15-22.

Toute une gamme d'instruments

À l'époque biblique, on utilisait également luths, cloches et flûtes. Dans ses écrits, Daniel, prophète de Jéhovah en exil à Babylone, a fait mention de l'orchestre du roi Neboukadnetsar. Il évoque la cithare, le chalumeau et la cornemuse. — Daniel 3:5, 7.

Cet aperçu d'une poignée d'instruments dont parlent les Écritures confirme que la musique faisait partie du quotidien des Israélites et probablement d'autres civilisations anciennes. Des mélodies s'échappaient de la cour royale et des lieux de culte, mais aussi des villages et des maisons.

Figure en céramique : Z. Radovan/PnL/Lebrecht ; pièce de monnaie : © 2007 by David Hendin. Tous droits réservés ; pierre du temple : Photograpia / Israeli Museum, Jérusalem ; avec l'aimable autorisation de l'Israeli Antiquities Authority

UN LIVRE DIGNE DE FOI

5^e partie

La Grèce dans l'histoire biblique

Voici le cinquième article d'une série de sept, publiés dans des éditions consécutives de " Réveillez-vous ! " et traitant des sept puissances mondiales de l'histoire biblique. Leur but est de montrer que la Bible est digne de foi, inspirée de Dieu et que son message est un message d'espoir, celui de voir prendre fin les souffrances causées par la domination cruelle de l'homme par l'homme.

AU IV^e SIÈCLE avant notre ère, un jeune Macédonien du nom d'Alexandre a propulsé la Grèce* sur la scène du monde : il en a fait la cinquième puissance mondiale de l'histoire biblique. Lui-même a fini par être appelé Alexandre le Grand. Les puissances précédentes étaient l'Égypte, l'Assyrie, Babylone et l'Empire médo-perse.

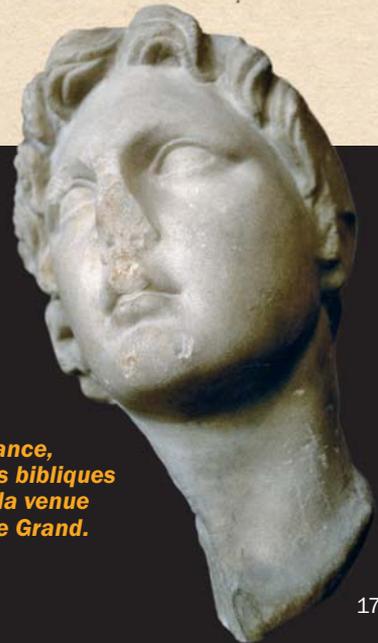
Après la mort d'Alexandre, son empire s'est fragmenté et mis à décliner. Pourtant, l'influence culturelle, linguistique, religieuse et philosophique grecque a longtemps subsisté après la fin de l'empire politique.

Historicité

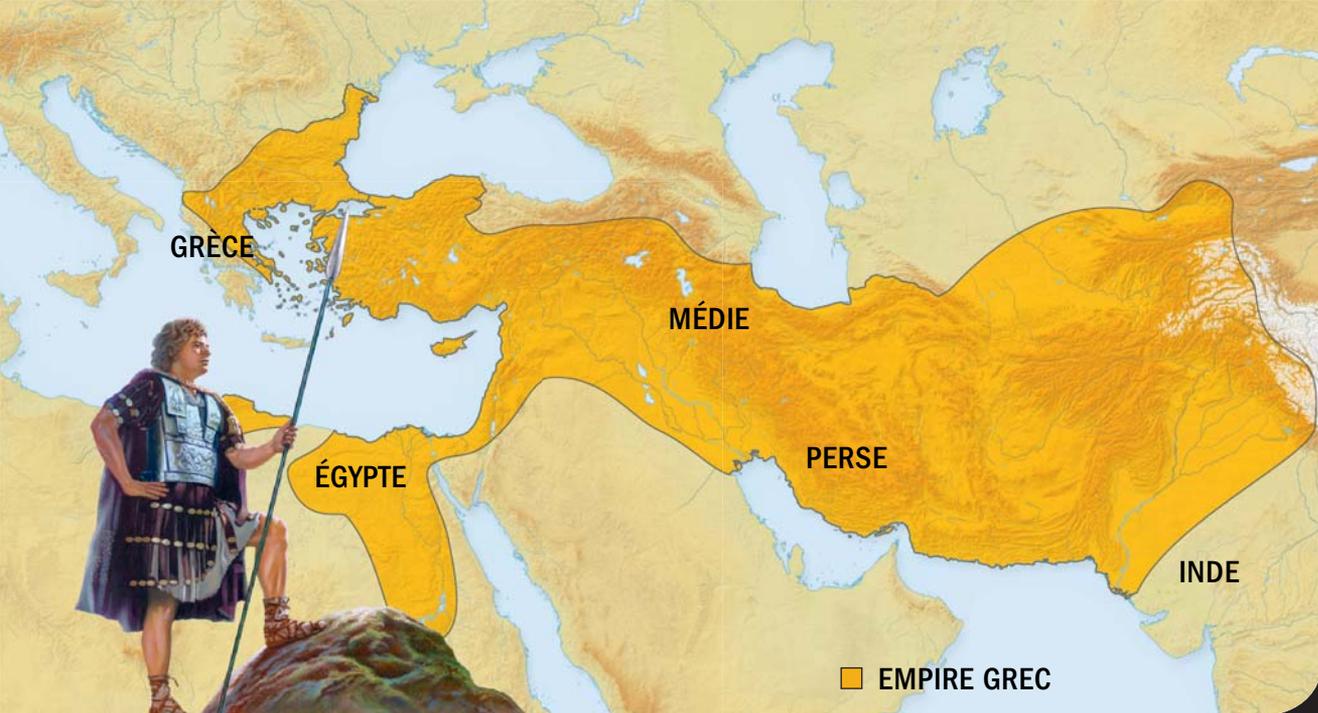
Le récit biblique ne fait état d'aucun prophète de Dieu à l'œuvre durant la suprématie grecque et aucun livre biblique inspiré n'a été rédigé à cette époque. Néanmoins, certaines prophéties bibliques ont trait à la Grèce. De plus, les Écritures grecques chrétiennes, communément appelées Nouveau Testament, évoquent souvent l'influence grecque. D'ailleurs, un groupe de dix villes hellénisti-

ques principalement situées en Israël formait la Décapole, terme qui traduit un mot grec signifiant " dix villes ". (Matthieu 4:25 ; Marc 5:20 ; 7:31.) Dans la Bible, il est plusieurs fois question de cette région, et l'Histoire ainsi que d'impressionnants vestiges de théâtres, d'amphithéâtres, de temples et de thermes corroborent son existence.

Près de deux siècles à l'avance, les prophéties bibliques annonçaient la venue d'Alexandre le Grand.



* Cet article s'intéresse uniquement à la Grèce antique. Aucune indication ne se rapporte donc aux frontières nationales actuelles.



La Bible avait annoncé avec précision les conquêtes d'Alexandre le Grand et le démembrement de son empire.

Les Écritures font également plusieurs allusions à la culture et à la religion grecques, notamment dans le livre des Actes, rédigé par le médecin Luc. Prenons des exemples :

Relatant la visite de l'apôtre Paul à Athènes en 50 de notre ère, la Bible précise que la ville était " pleine d'idoles ". (Actes 17:16.) Des indications historiques confirment que la cité abondait en idoles et en sanctuaires.

Actes 17:21 déclare que " tous les Athéniens [...] et les étrangers qui séjournèrent là n'employaient leurs loisirs à rien d'autre qu'à dire ou à écouter quelque chose de nouveau ". Les écrits de Thucydide et de Démosthène attestent la passion des Athéniens pour la conversation et le débat.

La Bible dit expressément que " des philosophes épicuriens et stoïciens se mirent à parler avec [Paul] dans un esprit de controverse " ; ils l'emmenèrent même à l'Aréopage pour l'écouter plus longuement (Actes 17:18, 19). Athènes était renommée pour ses

nombreux philosophes, dont les épicuriens et les stoïciens.

Paul mentionne un autel athénien qui portait l'inscription : " À un Dieu inconnu. " (Actes 17:23). Les autels dédiés à un dieu inconnu ont probablement été érigés par le Crétois Épiménide.

Dans son discours aux Athéniens, Paul reprend l'expression " car nous sommes aussi lignés ", qu'il attribue non pas à un seul poète, mais à " certains poètes de chez [eux] ". (Actes 17:28.) Manifestement, les poètes en question étaient Aratus et Cléanthe.

Un professeur d'archéologie a conclu à juste titre : " Le récit de la visite de Paul à Athènes porte à mon sens l'empreinte du témoignage oculaire. " Une remarque qui pourrait s'appliquer à la narration biblique du passage de l'apôtre à Ephèse, en Asie Mineure. On sait qu'au 1^{er} siècle de notre ère la ville avait toujours une prédilection pour la religion païenne grecque et plus particulièrement pour la déesse Artémis.

Or, le livre des Actes parle à plusieurs reprises du temple d'Artémis, une des Sept Merveilles du monde antique. On apprend par exemple que le ministère de Paul à Éphèse exaspérait Démétrius, orfèvre qui devait sa prospérité à la fabrication de sanctuaires d'Artémis en argent. " Ce Paul, a-t-il vociféré, a persuadé une foule considérable et l'a fait changer d'avis, en disant que ce ne sont pas des dieux, ceux qui sont faits à la main. " (Actes 19:23-28). L'artisan a ensuite excité la foule, qui s'est mise à scander : " Grande est l'Artémis des Éphésiens ! "

Aujourd'hui, il est possible de visiter les ruines d'Éphèse et le site du temple d'Artémis. Par ailleurs, d'anciennes inscriptions provenant de cette ville confirment qu'on y fabriquait des idoles en l'honneur de la déesse et qu'il s'y trouvait une corporation d'orfèvres.

Exactitude prophétique

Deux siècles avant Alexandre le Grand, Daniel, prophète de Jéhovah Dieu, avait écrit à propos de la domination du monde : " Voyez : un bouc qui venait du couchant sur

la surface de toute la terre ; il ne touchait pas la terre. Pour ce qui est du bouc, il y avait une corne très apparente entre ses yeux. Et il venait jusqu'au bélier qui possédait les deux cornes [...] ; il courait vers lui dans sa forte fureur. Et [...] il abattit alors le bélier et brisa ses deux cornes, et il n'y eut pas de force dans le bélier pour tenir devant lui. Il le jeta donc par terre et le piétina [...]. Quant au bouc, il prit de grands airs jusqu'à l'extrême ; mais dès qu'il devint fort, la grande corne fut brisée, et à sa place montèrent alors, de façon très apparente, quatre cornes, vers les quatre vents des cieux. " — Daniel 8:5-8.

À qui ces paroles s'appliquaient-elles ? Daniel lui-même répond : " Le bélier que tu as vu et qui possédait les deux cornes représente les rois de Médie et de Perse. Et le bouc velu représente le roi de Grèce ; quant à la grande corne qui était entre ses yeux, elle représente le premier roi. " — Daniel 8:20-22.

Rendez-vous compte : la Bible avait prédit à l'époque de la domination babylonienne que les puissances à venir seraient l'Empire médo-perse et la Grèce. De plus, comme signalé plus haut, elle annonçait noir sur blanc que, ' dès qu'il [le bouc] deviendrait fort, la grande corne ', Alexandre, serait " brisée " et remplacée par quatre autres cornes. Elle ajoutait qu'aucune d'elles ne serait de la postérité d'Alexandre. — Daniel 11:4.

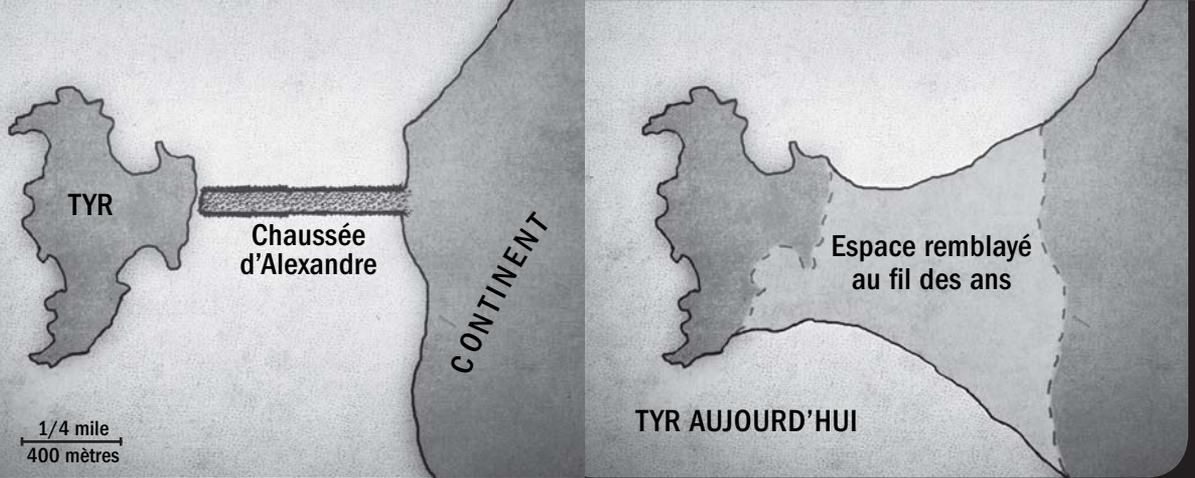
Cette vision s'est accomplie en détails. En 336 avant notre ère, Alexandre a été couronné. Sept ans plus tard, il a vaincu le puissant roi perse Darius III. Il a continué d'étendre son empire jusqu'en 323, année où il est décédé prématurément, à 32 ans. Sa succession n'a été assurée ni par un monarque absolu ni par l'un de ses descendants. Ses quatre principaux généraux, Lysimaque, Cassandre, Séleucus et Ptolémée " se sont auto-proclamés rois " et ont dirigé l'empire, lit-on dans *L'âge hellénistique* (angl.).

Durant ses campagnes, Alexandre a réalisé d'autres prophéties bibliques. Par



Statue de la déesse éphésienne Artémis.

Autel dédié à un dieu inconnu.



En construisant une chaussée menant à la ville insulaire avec les décombres de la ville continentale, Alexandre a accompli une prophétie biblique.

exemple, les prophètes Ézékiel et Zekaria, qui ont respectivement vécu aux VII^e et VI^e siècles avant notre ère, avaient prédit la destruction de la ville de Tyr (Ézékiel 26:3-5, 12 ; 27:32-36 ; Zekaria 9:3, 4). Ézékiel avait même écrit qu'on placerait sa poussière et ses pierres " au milieu de l'eau ". Ces paroles se sont-elles vérifiées ?

Lors du siège de Tyr en 332, les troupes d'Alexandre ont entassé les ruines de l'ancienne ville continentale et les ont jetées dans la mer afin de construire une chaussée menant à la ville insulaire*. La stratégie a réussi : Tyr est tombée. Un explorateur du XIX^e siècle a remarqué : " Les prophéties concernant Tyr se sont accomplies dans les moindres détails. "

Une espérance certaine

Par ses conquêtes, Alexandre n'a pas amené un monde sûr et paisible. Après avoir analysé la domination grecque, un professeur a constaté : " Fondamentalement, la condition du commun peuple [...] a peu changé. " Cet état de choses, souvent répété à travers l'Histoire, donne une fois encore raison à la déclaration biblique selon laquelle

* Comme Ézékiel l'avait prédit, Tyr a été conquise une première fois par le roi babylonien Neboukadretsar (Ézékiel 26:7). Plus tard, elle a été rebâtie et c'est celle-ci qu'Alexandre a détruite. Une fin en tout point conforme aux paroles des prophètes.

" l'homme a dominé l'homme à son détriement ". – Ecclésiaste 8:9.

Toutefois, ce mauvais exercice du pouvoir ne durera pas indéfiniment, car Dieu a établi un gouvernement de loin supérieur à tous ceux que l'homme a conçus. Appelé Royaume de Dieu, il remplacera toutes les dominations humaines, et ses sujets vivront dans une paix et une sécurité authentiques et durables. – Isaïe 25:6 ; 65:21, 22 ; Daniel 2:35, 44 ; Révélation 11:15.

Le Roi de ce Royaume n'est nul autre que Jésus Christ. Contrairement aux dirigeants humains hautains et assoiffés de pouvoir, il est mû par l'amour de Dieu et des humains. Un psalmiste a révélé à son sujet : " Il délivrera le pauvre qui crie au secours, ainsi que l'affligé et quiconque n'a personne pour lui venir en aide. Il s'apitoiera sur le petit et le pauvre, et il sauvera les âmes des pauvres. De l'oppression et de la violence il rachètera leur âme. " – Psaume 72:12-14.

Souhaiteriez-vous avoir un tel dirigeant ? Si oui, intéressez-vous à Rome, la sixième puissance mondiale de l'histoire biblique. En effet, c'est durant l'ère romaine que le Sauveur attendu est né et a marqué l'Histoire d'une empreinte indélébile. Lisez donc, dans le prochain numéro, le sixième volet de notre série.

Heureux d'être berger

PAR ALYMBEK BEKMANOV



À l'âge de trois ans, j'ai commencé à garder les moutons. J'y ai énormément pris goût. À 17 ans, j'étais un berger expérimenté. J'ai plus tard découvert une activité pastorale d'un autre genre, spirituelle cette fois. J'aimerais vous expliquer en quoi celle-ci me procure une joie supérieure.

JE SUIS né en 1972, dans une grande famille kirghize. Nous habitons à Chyrpykty, village riverain du splendide lac Issyk-Koul. La région qui entoure le lac est un site touristique très apprécié de ceux qui visitent le Kirghizstan, cette ancienne république de l'Union soviétique. Aujourd'hui, ma femme, Gulmira, et moi vivons à Bichkek, la capitale, située à 200 kilomètres de mon village natal.

Un berger et son troupeau

Enfant, j'accompagnais mon oncle, qui menait son troupeau dans des alpages le printemps venu. Nous montions à plus de 3000 mètres, un périple de plusieurs jours. Certains bergers empruntaient un itinéraire plus court. Mais ils devaient passer près de gorges et de ravins, et parfois les moutons qui s'éloignaient un peu se blessaient, voire se tuaient.

De plus, on y croisait souvent des loups qui effrayaient ou attaquaient les moutons, ce qui les dispersait ou causait des pertes. C'est pourquoi mon oncle choisissait un sentier plus praticable et plus sûr, même si cela ral-

longeait le voyage d'un jour ou plus. Parfois, je voulais accélérer, mais mon oncle me disait : " Alymbek, pense aux moutons, pas à toi. "

Dans les magnifiques alpages, on aménageait des enclos temporaires pour protéger le troupeau la nuit. Certains bergers aimaient tellement faire la grasse matinée qu'ils emmenaient paître les moutons longtemps après le lever du jour, quand il faisait déjà chaud.

Résultat, les moutons ne tardaient pas à se regrouper têtes basses, respirant avec peine. Incapables de manger à satiété, ils maigrissaient et s'affaiblissaient. Mon oncle, lui, était debout avant l'aube, dès quatre heures, et avait déjà mené son troupeau dans un bon pâturage au lever du soleil. Les bêtes avaient donc le temps de brouter à la fraîche. Comme les gens disaient souvent, " c'est à son troupeau qu'on reconnaît le berger ".

Une fois repues, les bêtes se reposent ; c'est en général un moment propice pour les inspecter et les soigner. Il arrive, et c'était un de nos plus gros problèmes, que des mouches

leur pondent dans le nombril. Celui-ci s'infecte alors et enfle. Quand ce n'est pas décelé à temps, la douleur devient parfois si intense que l'animal peut s'éloigner et mourir. Nous examinions donc nos moutons presque tous les jours. C'était du temps et des efforts, mais quel bonheur de les voir en bonne santé et heureux !

Chaque soir, lorsque nous regagnions l'enclos, nous comptions nos moutons. Ils entraient dans leur enclos, jusqu'à trois ou quatre à la fois, par une porte étroite. Ils étaient des centaines, mais nous étions tellement rompus à l'exercice que nous pouvions en dénombrer jusqu'à 800 en 15 ou 20 minutes. Une technique qui ne s'est pas acquise du jour au lendemain !

S'il manquait le moindre agneau, mon oncle prenait son fusil et sa houlette, et partait à sa recherche, même sous la pluie ou dans l'obscurité. Il l'appelait à grands cris. Sa voix faisait fuir les animaux sauvages, mais rassurait à l'évidence la bête égarée.

Nous donnions un nom à chaque mouton, en fonction de traits physiques ou de caractère. Un troupeau semblait toujours avoir ses éléments récalcitrants, qui, allez savoir pourquoi ! refusaient d'obéir. La brebis galeuse ayant parfois tendance à entraîner les autres, le berger s'efforçait de l'éduquer et de la discipliner. Par exemple, en la laissant seule dans l'enclos. Avec le temps, certaines acceptaient la discipline et suivaient les instructions. Les irréformables finissaient dans nos assiettes !

Berger d'un autre genre

En 1989, j'ai appris les arts martiaux, dans lesquels je suis devenu très habile. L'année suivante, j'ai été incorporé dans l'armée soviétique. Durant mon service en Russie, mes compagnons d'arts martiaux ont formé un gang. Quand je suis rentré au Kirghizstan, ils m'ont assuré que, si je me joignais à eux, j'aurais tout ce que je désirais. Mais durant la même période, j'ai fait la connaissance des Témoins de Jéhovah.

Ils ont répondu à des questions qui me tourmentaient depuis l'enfance. Pourquoi meurt-on ? par exemple. Nos discussions m'ont appris que la mort est la conséquence du péché du premier humain, Adam (Romains 5:12). J'ai également découvert dans la Bible que Jéhovah, le vrai Dieu, a envoyé son Fils Jésus comme Rédempteur et que, si nous plaçons notre confiance en eux, le péché que nous avons hérité peut être couvert. Cette disposition offre l'espoir de vivre éternellement dans le Paradis terrestre, conformément au dessein originel de Dieu à l'égard de l'humanité. — Psaume 37:11, 29 ; 83:18 ; Jean 3:16, 36 ; 17:1-5 ; Révélation 21:3, 4.

Les réponses bibliques fournies par les Témoins étaient si claires que je m'exclamais souvent : " Ça tombe sous le sens ! " Je n'ai plus eu envie de traîner avec mes camarades. À maintes reprises, ils ont essayé de me faire revenir dans leur groupe. Mais mon désir d'apprendre et de pratiquer les vérités bibliques était assez fort pour que je résiste à leurs propositions, désir qui m'a plus tard amené à devenir berger spirituel.

Des difficultés à surmonter

À cette époque, une guérisseuse réputée dans notre région rendait visite à ma mère. Un jour, en rentrant chez moi, je l'ai trouvée en train de diriger une séance de spiritisme. Elle a soutenu que j'avais un don et m'a encouragé à me rendre à la mosquée pour y recevoir une amulette prétendant qu'un tel objet m'aiderait. Elle m'a presque convaincu que, si j'écoutais son conseil, je recevrais le don de guérison.

Le lendemain, j'ai raconté cette entrevue aux Témoins avec qui j'étudiais. Ils m'ont montré dans la Bible que Jéhovah s'oppose à toutes formes de spiritisme, car elles ont un lien avec les esprits mauvais (Deutéronome 18:9-13). L'influence des démons m'a fait passer plusieurs nuits blanches. Puis les Témoins m'ont enseigné à prier d'une manière conforme à la volonté de Jéhovah. Mes cauche-



Dans les pâturages.



Nous comptons nos moutons tous les soirs.

mars ont alors rapidement cessé. J'ai acquis la conviction d'avoir trouvé le véritable Berger, Jéhovah.

J'ai découvert que David, rédacteur de nombreux psaumes bibliques, avait lui aussi été berger dans sa jeunesse. Il appelait Jéhovah " mon Berger ". Les sentiments qu'il éprouvait pour son Dieu me touchaient profondément (Psaume 23:1-6). Je souhaitais imiter le Fils de Jéhovah, Jésus, appelé le " berger des brebis ". (Hébreux 13:20.) Début 1993, lors d'une assemblée tenue à Bichkek, je me suis fait baptiser dans l'eau en symbole de l'offrande de ma personne à Dieu.

Une réunion importante

Bon nombre de mes parents, ainsi que des voisins, ont commencé à se réunir pour étudier la Bible. Environ 70 personnes du village se retrouvaient près du lac Issyk-Koul. Un membre de ma famille, le chef du conseil municipal, s'intéressait beaucoup à la Bible. Il avait projeté d'organiser un rassemblement

important au cours duquel nous pourrions exposer nos nouvelles croyances. Mais des chefs religieux ont incité des habitants à s'opposer à notre œuvre d'évangélisation. Ils voulaient se servir de cet événement pour monter la population contre nous.

Le jour dit, un millier de personnes étaient au rendez-vous, certaines venant de trois villages voisins. Quelques Témoins étaient présents et l'un d'eux a pris la parole. Au bout d'à peine cinq minutes, un assistant s'est levé et a posé des questions sur un ton agressif. Accusations et menaces ont fusé, et la foule, excitée, était près d'en venir aux mains.

C'est alors qu'un de mes frères aînés, qui venait d'entamer une étude de la Bible, a pris notre défense. Comme il savait se battre, tout le monde avait peur de lui et l'évitait. Il s'est courageusement interposé entre la foule et les Témoins, et il n'y a pas eu de violences. L'année suivante, nombre de ceux qui avaient assisté à cette réunion sont devenus Témoins. Aujourd'hui, notre village compte plus de cinquante Témoins pour mille habitants.

Une fille de berger

Quelques mois avant la grande assemblée des Témoins de Jéhovah tenue en août 1993 en Russie, à Moscou, j'ai rencontré Gulmira, une jeune fille Témoin d'un village kirghiz.

Elle aussi appartenait à une famille de bergers. En 1988, sa mère avait commencé à étudier la Bible, alors que les activités des Témoins étaient interdites en Union soviétique. Son enseignante s'appelait Aksamy ; c'était la première Kirghize de la région à devenir Témoin de Jéhovah, dans les années 1970.

Gulmira s'est rapidement jointe à ces discussions. En 1990, sa mère et elle se sont fait baptiser Témoins de Jéhovah. Profondément touchée par les vérités bibliques, Gulmira est devenue pionnière, nom que les Témoins donnent à leurs évangélistes à plein temps.

Habitant à 160 kilomètres de chez elle, je ne l'ai vue qu'occasionnellement les deux années suivantes. En mars 1995, j'ai décidé de mieux faire sa connaissance. Un matin, je lui ai donc rendu visite. Quel choc d'apprendre qu'elle partait le lendemain : elle était affectée au siège des Témoins de Jéhovah de Russie, à plus de 5600 kilomètres !

À l'époque, j'étais devenu pionnier et je m'étais mis au russe, car aucune de nos publications n'existait encore en kirghiz. Gulmira et moi avons correspondu pendant trois ans. Nous convenions de lire les mêmes passages de la Bible, puis nous en discutions. De mon côté, je participais aux activités de la première congrégation d'expression kirghize, dans la ville de Balyktchy.

Je sers Jéhovah aux côtés de Gulmira

En 1998, Gulmira est venue en vacances au Kirghizstan, et nous nous sommes mariés. J'ai été invité à œuvrer à ses côtés au siège national de Russie. Comme j'avais bien fait d'apprendre le russe ! On m'a plus tard associé à l'équipe de traduction des publications bibliques en kirghiz. Je priais Jéhovah de m'accorder sagesse et patience. Ma femme et compagne de travail m'a bien sûr été d'un grand soutien.

En 2004, l'équipe de traduction a été déplacée à Bichkek, où j'ai été nommé membre du comité qui supervise l'œuvre des Témoins



Gulmira et moi aujourd'hui.

de Jéhovah au Kirghizstan. Le pays comptait alors sept congrégations d'expression kirghize et plus de 30 d'expression russe. À présent, il compte, en langue kirghize, plus de 20 congrégations et de nombreux groupes, réunissant 40 % des quelque 4800 Témoins du pays.

Ma femme et moi avons décidé d'apprendre l'anglais, ce qui allait favoriser notre ministère. En effet, en 2008, nous avons été invités à faire un séjour au siège mondial des Témoins de Jéhovah, aux États-Unis. J'y ai suivi des cours destinés à ceux qui prennent la tête dans l'œuvre d'évangélisation de leur pays.

Aujourd'hui, Gulmira et moi nous sentons mieux armés pour travailler aux intérêts spirituels des Kirghiz. Nous avons constaté par expérience personnelle que Jéhovah est réellement un berger plein d'amour. J'ai pour ma part éprouvé la véracité des paroles de ce psaume : " Jéhovah est mon Berger. Je ne manquerai de rien. Dans des prés où l'herbe abonde, il me fait coucher ; il me conduit près de lieux de repos qui sont bien arrosés. Il ranime mon âme. Il me conduit sur les pistes de la justice à cause de son nom. " — Psaume 23:1-3.

HASARD OU CONCEPTION ?

La tarière de la guêpe perce-bois



● La guêpe perce-bois (ou sirex européen du pin) femelle dépose ses œufs à l'intérieur des conifères. La façon dont elle procède a inspiré la mise au point de sondes chirurgicales particulièrement sûres et efficaces.

Considérez ceci : L'insecte creuse le pin grâce à sa tarière (ou ovipositeur), un tube pareil à une aiguille possédant deux tiges, ou "valves", imbriquées et pourvues de dents orientées vers l'extérieur. Les dents d'une des valves s'ancrent dans le bois, ce qui crée une résistance, tandis que l'autre valve glisse un cran en avant. Puis, les dents de cette dernière s'ancrent à leur tour et créent une résistance tandis que la première valve glisse en avant. Par une oscillation rapide durant laquelle une valve crée une résistance tandis que l'autre avance, la tarière fore dans l'aubier un trou de près de 20 millimètres avec un minimum d'efforts, sans se tordre ni se casser.

Des chercheurs ont conçu un prototype de sonde neurochirurgicale qui fonctionne selon le principe de la tarière du sirex. Son aiguille de silicium consiste en deux valves oscillantes dotées de dents minuscules qui peuvent pénétrer jusque dans des parties profondes du cerveau en causant un minimum de dommages. Mais la sonde possédera une caractéristique supplémentaire. "À la différence des sondes chirurgicales rigides actuelles, explique le *New Scientist*, le dispositif sera assez flexible pour emprunter l'itinéraire le plus sûr, par exemple en contournant pendant une opération les zones à haut risque du cerveau." Une telle sonde devrait également réduire le nombre d'incisions nécessaires pour atteindre les régions difficiles d'accès.

Qu'en pensez-vous ? La tarière de la guêpe perce-bois femelle est-elle apparue par hasard ? ou a-t-elle été conçue ?

Guêpe : David R. Lance, USDA APHIS PPQ, Bugwood.org ; schéma : J. F. V. Vincent and M. J. King, (1996). The mechanism of drilling by wood wasp ovipositors. *Biomimetics*, 3 : 187-201

LES JEUNES S'INTERROGENT

Que dois-je savoir sur la cigarette ?



Lisez les phrases qui suivent
et cochez celles qui, à votre avis,
vous correspondent.

- Je suis curieux.
- Je suis stressé.
- J'ai envie qu'on m'accepte.
- Je surveille mon poids.

SI VOUS avez coché ne serait-ce qu'une case, alors vous avez un point commun avec des jeunes qui fument du tabac ou qui en ont envie*. Par exemple :

* Le présent article parle des fumeurs de tabac, mais les dangers signalés concernent également ceux qui le chiquent ou le prisent.

Curiosité. “ Je me demandais l'effet que ça faisait. Alors un jour, à l'école, j'ai accepté la cigarette qu'une fille me proposait et je l'ai fumée en cachette. ” – Tracy.

Stress et envie d'être accepté. “ À l'école, j'entendais certains dire : ‘ Il me faut à tout prix une cigarette ’, et ensuite : ‘ Ah !... Ça va mieux maintenant ! ’ Dans les moments de stress, c'est ça que je voulais. ” – Nikki.

Perte de poids. “ Certaines filles fument pour rester minces. C'est tellement plus facile que de faire un régime ! ” – Samantha.

Mais avant d'allumer votre première (ou prochaine) cigarette, réfléchissez un instant. Ne soyez pas comme un poisson qui mord à un appât. Il aura probablement une petite satisfaction, mais à quel prix ! Suivez plutôt les conseils bibliques : servez-vous de “ votre claire faculté de réflexion ”. (2 Pierre 3:1.) Répondez donc aux questions suivantes :

Que savez-vous vraiment sur le tabagisme ?

Mettez vrai ou faux :

- a. — La cigarette déstresse.
- b. — On peut rejeter presque toute la fumée.
- c. — Tant que je suis jeune, fumer ne m'abîme pas la santé.
- d. — En fumant, je plairai davantage à ceux de l'autre sexe.
- e. — Quand je fume, je ne fais de tort qu'à moi.
- f. — Peu importe à Dieu que je fume ou pas.

Réponses

a. La cigarette déstresse. — *Faux.* Bien qu'elle soulage temporairement le stress dû aux symptômes de manque, des chercheurs

ont découvert qu'en fait, la nicotine élève le taux d'hormones du stress.

b. On peut rejeter presque toute la fumée. – *Faux.* Des études révèlent que plus de 80 % des particules inhalées restent dans l'organisme.

c. Tant que je suis jeune, fumer ne m'abîme pas la santé. – *Faux.* Non seulement chaque cigarette fumée vous esquinte à petit feu, mais certains effets sont immédiats. On peut devenir dépendant dès la première cigarette. Votre capacité pulmonaire va diminuer et vous risquez de traîner une toux. Votre peau va se rider davantage et avant l'âge. Fumer vous rend plus sujet aux dysfonctionnements sexuels, aux crises de panique et à la dépression.

d. En fumant, je plairai davantage à ceux de l'autre sexe. – *Faux.* Le chercheur Lloyd Johnston a constaté que les adolescents qui fument sont "jugés moins attirants par la majorité des gens de l'autre sexe".

e. Quand je fume, je ne fais de tort qu'à moi. – *Faux.* Le tabagisme passif tue des milliers de personnes par an. Vous faites du tort à votre famille, à vos amis et même à vos animaux de compagnie.

f. Peu importe à Dieu que je fume ou pas. – *Faux.* Ceux qui veulent plaire à Dieu doivent se purifier de "toute souillure de la chair". (2 Corinthiens 7:1.) La cigarette souille le corps, c'est évident. Si vous faites le choix d'être "impur", d'intoxiquer votre entourage et vous-même, vous ne pouvez être l'ami de Dieu. – Matthieu 22:39 ; Galates 5:19-21.

Comment résister à la tentation

Alors que faire si quelqu'un vous tend une cigarette ? Un simple "Non, merci, je ne fume pas", dit avec fermeté, suffira généralement. Face à la pression ou à des moqueries, n'oubliez pas que c'est à vous de décider. Vous pourriez répondre :

● "Je me suis renseigné sur les risques et j'ai décidé que ce n'était pas pour moi."

L'OPINION D'AUTRES JEUNES

“ Si on me demandait pourquoi je ne fume pas, je dirais : ‘ Parce que je ne veux pas me noircir les poumons, ni réduire mon espérance de vie. ’ ”



Benjamin



Heather

“ Si on me proposait une cigarette, je dirais : ‘ Non. ’ Si on insistait, je répondrais : ‘ Tu ne me laisses pas libre de mes choix ? Plutôt choquant à notre époque ! ’ ”

● “ J’ai des projets d’avenir, et pour ça, j’aurai besoin de mes poumons...”

Cependant, comme les jeunes cités plus haut, la plus forte pression viendra peut-être de vous-même. Si c’est le cas, répondez à cette ‘ voix intérieure ’ en raisonnant à l’aide de questions comme celles-ci :

● Aurais-je vraiment intérêt à fumer ? Par exemple, si je décide de fumer juste pour que d’autres m’acceptent, puis-je espérer que ça marche alors que j’ai si peu d’autres points communs avec eux ? De plus, est-ce que je tiens *vraiment* à plaire à des gens qui seraient contents de me voir ruiner ma santé ?

● À quel point mon porte-monnaie, ma santé et le respect qu’on a pour moi en pâtiront-ils ?



Comme un poisson qui mord à l'appât, le fumeur éprouve une certaine satisfaction, mais le paie terriblement cher.

● Suis-je prêt à sacrifier mon amitié avec Dieu pour une cigarette ?

Mais que faire si vous êtes déjà accro ?

Comment arrêter

1. Persuadez-vous. Faites la liste des raisons que *vous* avez d'arrêter, et lisez-la régulièrement. Le désir d'être pur devant Dieu peut être une motivation puissante. — Romains 12:1 ; Éphésiens 4:17-19.

● LE SAVEZ-VOUS ?

Le tabac sans fumée, comme le tabac à mâcher, peut libérer plus de nicotine que les cigarettes et contient plus de 25 composés qui favorisent les cancers de la gorge et de la bouche.

2. Faites-vous aider.

Si vous fumez en secret, il est temps d'en parler. Dites aux gens à qui vous le cachez jusqu'ici que vous voulez arrêter, et demandez-leur du soutien. Si vous voulez servir Dieu, priez-le de vous aider. — 1 Jean 5:14.

3. Fixez-vous une date. Accordez-vous deux semaines ou moins

et entourez sur votre calendrier le jour où vous avez décidé d'arrêter. Mettez votre famille et vos amis au courant.

4. Faites le ménage ! D'ici le jour J, passez au peigne fin chambre, voiture et vêtements. Si vous trouvez la moindre cigarette, détruisez-la. Débarrassez-vous des briquets, des allumettes et des cendriers.

5. Gérez les symptômes de manque. Buvez beaucoup de jus de fruits ou d'eau, et

dormez plus. Dites-vous bien que les désagrémentes sont *temporaires*, mais les bienfaits *permanents* !

6. Évitez les situations à risque. Fuyez les situations ou les endroits où vous risquez d'être tenté. Il vous faudra peut-être également cesser de fréquenter des fumeurs. — Proverbes 13:20.

7. Ne vous cherchez pas d'excuses. Ne vous leurrez pas avec des phrases comme : " Juste une petite bouffée..." C'est le meilleur moyen de rechuter complètement. — Jérémie 17:9.

Ne vous faites pas avoir

Chaque année, les industriels du tabac dépensent des milliards de dollars dans la publicité. Peuvent-ils *ignorer* qu'une multitude de jeunes se prendront à leur hameçon, devenant ainsi les adultes dépendants de demain ?

Ne les laissez pas vous dépouiller de votre argent. Pourquoi mordre à l'appât ? Ni ces gens-là ni les fumeurs n'ont à cœur votre intérêt. Plutôt que de les écouter, écoutez les conseils bibliques et apprenez à agir " pour [votre] profit ". — Isaïe 48:17.

Vous trouverez d'autres articles de la rubrique " Les jeunes s'interrogent " sur le site www.watchtower.org/ypf

ET SI VOUS LEUR EN PARLIEZ ?

C'est beaucoup plus facile de résister à la pression du groupe quand on y est préparé. Pourquoi ne pas demander à vos parents de faire des séances d'exercices avec vous, pour vous entraîner à répondre quand on vous tend une cigarette ? Un des parents pourrait jouer le rôle d'un camarade insistant. Coup de pouce : vous trouverez de bonnes idées dans les fiches " Contre la pression du groupe ", pages 132 et 133 du livre *Les jeunes s'interrogent — Réponses pratiques*, volume 2.

La confiance en l'Église s'effondre

“ La plupart des gens n'ont plus confiance en l'Église [catholique] ”, titre l'*Irish Times*. L'article classe cette Église dans la même catégorie que d'autres institutions qui ont perdu la confiance de la majorité des Irlandais : le gouvernement et les banques. Dans un pays où la fidélité à l'Église est légendaire, plus de la moitié des sondés ont récemment déclaré soit ne pas avoir “ du tout ” foi en l'Église (32 %), soit n'avoir “ pas vraiment ” foi en elle (21 %). Les scandales ayant dernièrement secoué l'Église sont jugés responsables de cet ‘ effondrement ’ de la confiance publique.

Gros bagage et chômage

Une formation universitaire garantit-elle l'obtention d'un emploi ? Pour beaucoup, non, rapporte le *Manila Bulletin*. L'article cite ces propos d'Herbert Bautista, maire de Quezon City (Philippines) : “ Chaque année, nos universités produisent des millions de diplômés qui se retrouvent au chômage parce que leur cursus est incompatible avec les offres d'emplois. ” Beaucoup finissent employés de bureau ou de fast foods. Le gouvernement encourage, après le lycée, à suivre une forma-

L'Italie a tenu son premier salon du divorce.

Les visiteurs y ont consulté des agences matrimoniales pour trouver un nouveau conjoint, des agences de voyages pour célibataires et des agences de divorce pour trouver avocats, comptables, psychologues et médiateurs familiaux. – *CORRIERE DELLA SERA*, ITALIE.

Le “ manque de crédibilité ” dû à la “ mauvaise gestion [par l'Église catholique] de la crise liée aux abus sexuels commis par le clergé ” a abouti à la “ plus grande crise institutionnelle de l'Église depuis des siècles, peut-être même depuis ses débuts ”.

– *NATIONAL CATHOLIC REPORTER*, ÉTATS-UNIS.

Des scientifiques ayant séquencé l'ADN provenant de cheveux congelés d'un Groenlandais mort il y a 4 000 ans ont déduit que l'individu “ **semble être natif de Sibérie** ”.

– *AGENCE REUTERS*, ÉTATS-UNIS.

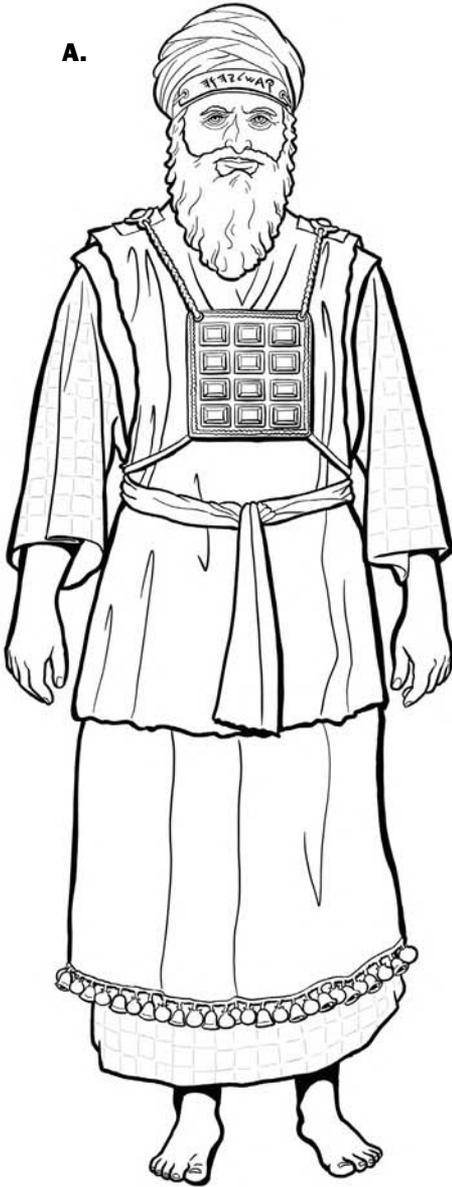
tion courte dans des domaines pratiques ou techniques, où l'on trouve plus facilement du travail.

Crachats corrosifs !

À Calcutta (Inde), le pont d'Howrah, long de 457 mètres, est menacé par les crachats des passants. En effet, le *gutka*, un mélange de feuilles de bétel, de noix d'arec et de chaux éteinte que beaucoup d'habitants chiquent et recrachent, est hautement corrosif. Selon le *Telegraph* de Calcutta, “ les crachats quotidiens des usagers [ont] depuis 2007 réduit de moitié l'acier de six millimètres d'épaisseur qui protège les piliers ” de l'ouvrage. Environ 500 000 piétons et 100 000 véhicules empruntent ce pont chaque jour.



A.



Cherchez l'erreur !

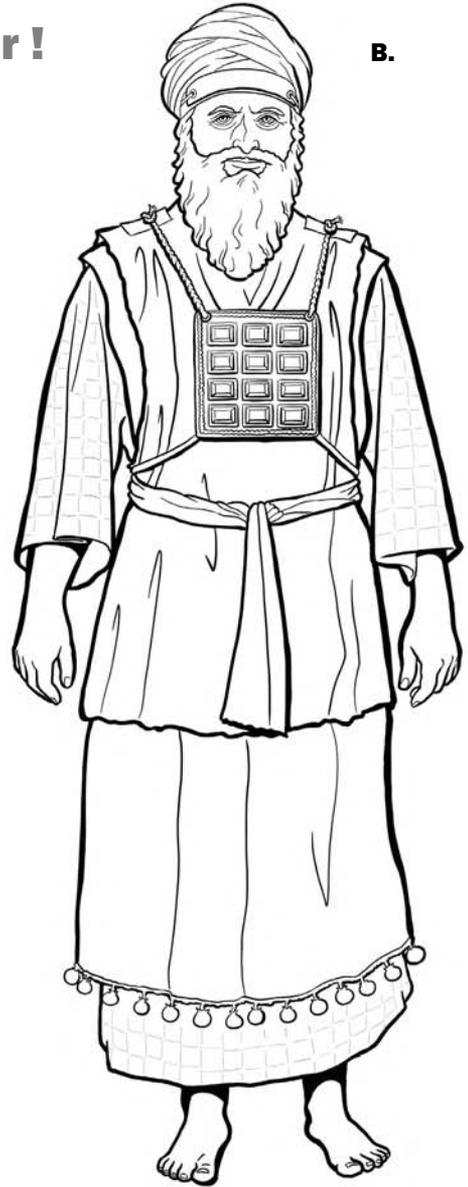
Trois erreurs se sont glissées entre les dessins A et B ; saurez-vous les retrouver ? Écrivez vos réponses ci-dessous et complétez les images en les coloriant. **INDICE** : Lisez Exode 28:9-12, 33, 36, 37.

1.
2.
3.

4. Quel dessin est exact : celui de droite ou celui de gauche ?

-
- Réponses des pages 30 et 31 à la page 7.

B.



SUJET DE DISCUSSION :
 Que signifie le mot “ saint ” ?
 Pourquoi est-ce important que les adorateurs de Jéhovah soient saints ? Comment montrer que vous vous efforcez de l’être ? **INDICE** : Lisez 2 Corinthiens 7:1.

ACTIVITÉ EN FAMILLE : Chaque membre de la famille fait des recherches sur le rôle du grand prêtre en Israël. La famille se réunit ensuite et chacun parle de ce qu’il a appris. Par exemple, quelles étaient quelques-unes des responsabilités du grand prêtre ? **INDICE** : Lisez Lévitique 9:7 ; Deutéronome 17:9-11. Pourquoi Jésus Christ est-il le meilleur Grand Prêtre qui soit ? **INDICE** : Lisez Hébreux 4:14-16 ; 7:26-28 ; 9:11-14.

RUTH

FICHE BIBLIQUE

3



QUESTIONS

- A.** Complète cette déclaration de Ruth à Naomi : “ Ton peuple sera...”
- B.** Quel bel exemple laisse-t-elle à ceux qui s’occupent de personnes malades ou âgées ?
- C.** Remplis les espaces : Ruth a épousé _____ et est devenue l’ancêtre de _____ et de _____.

4026 av. n. è.

Création d’Adam

A vécu vers 1200 av. n. è.

1. de n. è.

98 de n. è.

Rédaction du dernier livre de la Bible



RUTH

EN BREF Veuve moabite fidèle à Dieu. Elle a soutenu sa belle-mère âgée, Naomi. L’amour fidèle qu’elle lui a témoigné et sa détermination à adorer Jéhovah lui ont donné la force de quitter sa patrie pour Bethléhem. On disait à Naomi : “ Ta belle-fille [...] vaut mieux pour toi que sept fils. ” – Ruth 4:14, 15.

RÉPONSES

- A.** “ ... mon peuple, et ton Dieu mon Dieu. ” – Ruth 1:16.
- B.** Elle était travailleuse et avait l’esprit de sacrifice. – Ruth 2:7, 10-12, 17 ; 3:11.
- C.** Boaz, David, Jésus Christ. – Matthieu 1:5, 6, 16.

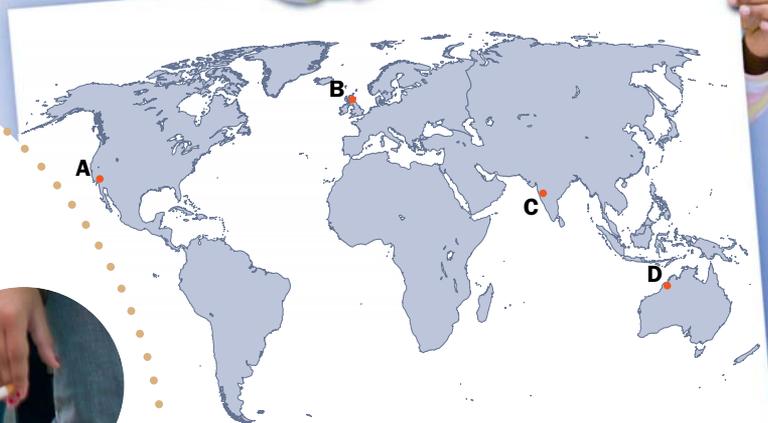
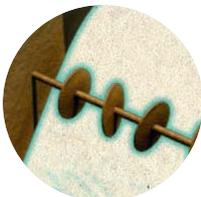
La terre et ses habitants

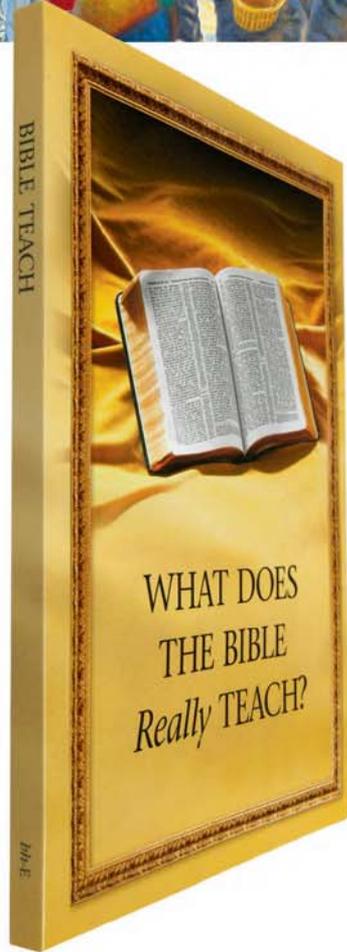
- 5.** Je m’appelle Shaé. J’habite en Grande-Bretagne, non loin de l’Europe continentale. Combien y a-t-il de Témoins de Jéhovah environ en Grande-Bretagne : 13 300, 133 000 ou 333 000 ?
- 6.** Quel point montre où j’habite ? Entoure-le et mets-en un là où tu habites, toi, pour voir à quelle distance tu es de la Grande-Bretagne.



Aux enfants de chercher !

Essaie de retrouver ces illustrations dans le périodique et décris chacune d’elles avec tes mots à toi.





“ Merci de m’avoir présenté un Père plein d’amour ”

● Une jeune fille de 19 ans, du sud des États-Unis, a écrit :
“ J’ai grandi dans un foyer pratiquant, et je reconnais Christ comme mon Sauveur. Pourtant, pendant des années j’ai vécu dans la peur de subir le terrible châtement divin, de brûler en enfer. Puis j’ai eu entre les mains votre livre *Qu’enseigne réellement la Bible ?* ”

“ Au bout d’à peine quelques chapitres, j’ai ressenti une paix extraordinaire. C’était comme si un éléphant qui m’écrasait était parti ! À présent, je comprends que Jéhovah est un Dieu aimant, bon et miséricordieux. Il souhaite que j’entretienne avec lui une relation, mais pas fondée sur une peur terrible de sa personne. J’ai prévu, dimanche prochain, de me rendre pour la première fois dans une Salle du Royaume des Témoins de Jéhovah. J’ai vraiment hâte ! Merci de m’avoir présenté un Père plein d’amour, et non un Père qui aurait créé un enfer. ”

Le livre *Qu’enseigne la Bible ?* traite d’autres sujets importants tels que la condition des morts, l’espoir de la résurrection, la vie de famille, l’identité de Dieu et de Jésus Christ, et les raisons pour lesquelles Dieu permet la souffrance. Vous pouvez le demander en envoyant le coupon ci-dessous, dûment rempli, à l’adresse indiquée ou à l’une de celles qui figurent à la page 5.

Veuillez me faire parvenir, sans engagement de ma part, le livre ci-contre.

Langue :

Veuillez me faire savoir comment bénéficier d’une étude gratuite de la Bible.



Nom

Adresse

Code postal Ville

Les Témoins de Jéhovah, BP 625, 27406 Louviers Cedex