

Réveillez-vous!

AOÛT 2011

Le pouvoir de la
MUSIQUE





Réveillez-vous!

TIRAGE MOYEN : 39 913 000 EXEMPLAIRES
PUBLIÉ EN 83 LANGUES

Le pouvoir de la MUSIQUE

- 3 La musique : un don inestimable
- 4 Naissance d'un tube
- 6 Ferez-vous de bons choix ?

- 10 Les jeunes s'interrogent
Que dois-je savoir sur les réseaux
sociaux en ligne ? – 2^e partie
- 14 Ibn Battuta révèle son monde
- 17 Hasard ou conception ?
Le lard des mammifères marins
- 18 Les nazis ne m'ont pas changée
- 21 Coup d'œil sur le monde

- 22 D'après la Bible
Dieu approuve-t-il les guerres
modernes ?
- 24 Cancer du sein : combat et espoir
- 29 Sagesse, cœur et santé
- 30 Apprenons en famille
- 32 Connaissez-vous le message
de la Bible ?

La musique : un don inestimable

VOUS imaginez-vous une vie sans musique ? Pas de berceuses apaisantes, de sérénades romantiques, de refrains populaires, de symphonies vibrantes, de mélodies inspiratrices... Ce serait pour beaucoup une perspective bien morose.

En effet, la musique trouve écho dans presque toute la gamme des émotions humaines. Elle calme et stimule, élève et inspire, ravit et arrache les larmes. En outre, comme elle parle directement au cœur, elle exerce un grand pouvoir. Pourquoi produit-elle un tel effet sur l'homme ? La raison est très simple : la musique est un magnifique don de Dieu (Jacques 1:17). Elle devrait donc être tenue en haute estime, mais aussi être saine et accessible à tous, jeunes et vieux.

La musique ne date pas d'hier. Des découvertes archéologiques indiquent par exemple que des siècles avant notre ère des tribus africaines jouaient des percussions et du cor, et frappaient des cloches. Jadis, les Chinois soufflaient dans des flûtes de Pan et des sortes d'harmonica. Les peuples d'Égypte, d'Inde, d'Israël et de Mésopotamie, quant à eux, grattaient la harpe. C'est peut-être dans la Bible, en Genèse 4:21, que l'on trouve l'une des premières mentions explicites de la musique. Nous y apprenons qu'un

homme nommé Youbal était " l'ancêtre de tous ceux qui manient la harpe et le chalumeau ". Des siècles plus tard, Salomon, roi d'Israël, s'est vivement intéressé à la musique et s'est procuré le meilleur bois disponible pour la fabrication de harpes et d'autres instruments à cordes. — 1 Rois 10:11, 12.

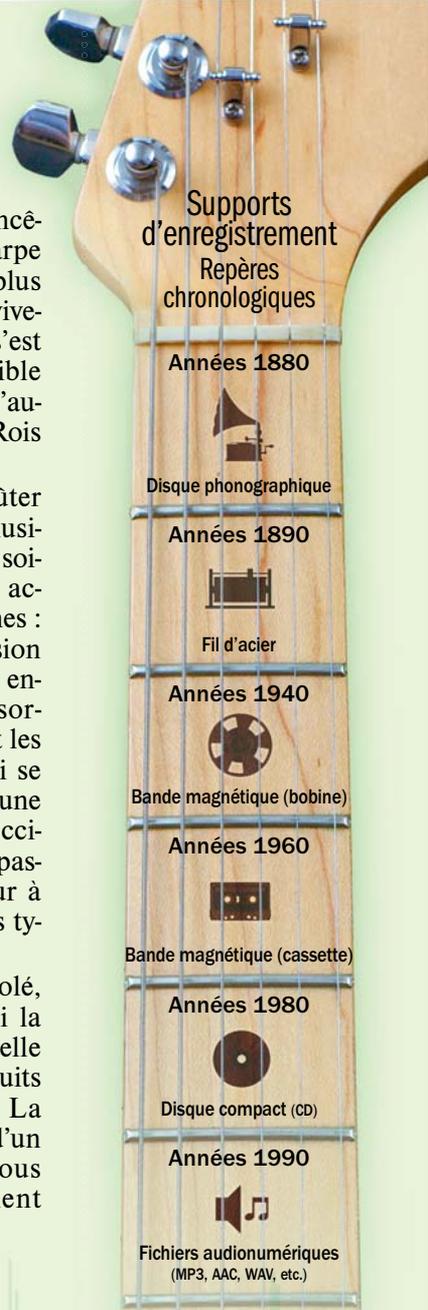
Bien sûr à l'époque, pour goûter la musique, il fallait avoir un musicien dans son entourage ou l'être soi-même. Aujourd'hui, c'est chose accessible à des millions de personnes : il suffit d'un clic ou d'une pression sur un bouton. On peut en effet enregistrer ou télécharger toutes sortes de mélodies ou de chansons et les écouter au moyen d'appareils qui se glissent dans la poche. En 2009, une enquête réalisée dans un pays occidental a révélé que les 8 à 18 ans passent plus de deux heures par jour à écouter de la musique ou d'autres types d'enregistrements audio.

Ce phénomène, loin d'être isolé, permet de comprendre pourquoi la musique et les technologies qu'elle suppose sont devenues des produits commerciaux incontournables. La musique fait assurément l'objet d'un commerce gigantesque. Mais vous êtes-vous déjà demandé comment naît une chanson à succès ?

Musique en ligne

TÉLÉCHARGEMENT : Généralement, l'utilisateur paie chaque fichier téléchargé, qui devient donc sa propriété. On peut aussi souscrire à un abonnement, souvent associé à un forfait téléphonique ou à un autre contrat de ce type, qui permet de télécharger de la musique et de l'écouter pendant la durée du contrat.

LECTURE SEULE (STREAMING) : Musique au format numérique que l'on écoute instantanément, sans conserver les fichiers. Elle est généralement accessible gratuitement, bien que certains contenus spécialisés réclament un abonnement.





Naissance d'un tube

L'INDUSTRIE de la musique est capricieuse, en perpétuelle évolution et la concurrence y est rude. Les goûts musicaux changent, les tubes se démodent, une nouvelle tendance ou technologie en balaie une autre. Les producteurs “ sont constamment à la recherche de l'air qui va faire fureur ”, explique Kelli Burns, spécialiste en médias sociaux. Ceci dit, transformer un “ air ” en tube n'est pas une mince affaire. “ Beaucoup de jeunes, rapporte un manuel sur l'industrie de la musique, rêvent de devenir des vedettes de la chanson, [...] mais souvent, le chemin qui mène au contrat d'enregistrement est un véritable par-

cours du combattant. ” – Voir l'encadré “ Une véritable révolution ”, à la page 6.

Genèse d'une chanson

L'**auteur-compositeur (1)** cherche à écrire des paroles qui font vibrer des cordes sensibles, qui trouvent un écho dans les espoirs, les rêves et les sentiments les plus profonds des gens. Le thème le plus populaire, vous l'aurez deviné, c'est l'amour. L'artiste s'efforce également de composer des mélodies avec une “ accroche ”, une phrase musicale entraînante facilement mémorable.

Ensuite, il réalise une maquette de la chanson. Si la maison de disques pense qu'elle se vendra bien, elle lui offrira un **contrat d'enregistrement (2)**. Mais si elle a des réserves sur le choix du chanteur, elle pourra lui proposer de faire interpréter sa composition par un autre artiste.

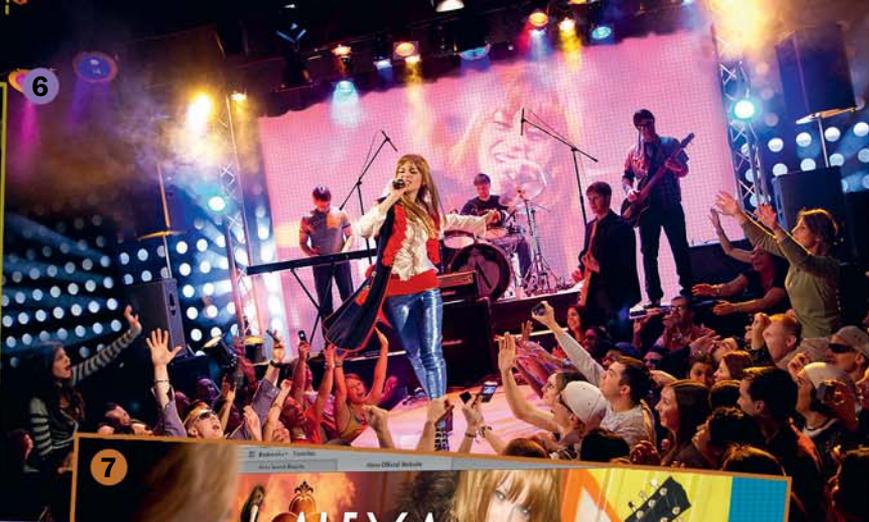
Réveillez-vous!®

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. Simonis, 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 : 06/2011 ISSN 1146-3872



Au studio

Pour l'étape **enregistrement (3)**, une maison de disques fait généralement appel à un directeur artistique expérimenté. Celui-ci juge la qualité et le style de la chanson. Il réserve un studio d'enregistrement équipé du matériel nécessaire à l'élaboration d'un produit commercialisable et de qualité. À cette fin, il engage et dirige orchestrateurs, copistes, musiciens, choristes et ingénieurs du son.

La plupart des enregistrements sont le résultat d'un assemblage progressif. Percussions, guitare, basse et clavier constituent ce qu'on appelle la base. On y superpose les instruments solo, puis les choristes, les chanteurs et d'éventuels effets spéciaux. On procède enfin

au mixage, qui permettra la réalisation du **master (4)**, c'est-à-dire de l'enregistrement qui servira à la duplication.

La promotion

Pour promouvoir ses produits, une maison de disques tourne souvent des **clips (5)**. Ces vidéos, de trois à cinq minutes, projettent souvent dans l'ambiance festive des concerts et font de la publicité à l'artiste. Elles peuvent également rapporter beaucoup d'argent à la maison de disques.

Un chanteur vend forcément plus d'albums dans les régions où il donne des **concerts (6)**. C'est pourquoi il organise souvent des tournées pour promouvoir un album. La plupart des artistes créent un **site Internet (7)** comportant

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, icibemba, igbo, ilo, indonésien, islandais, italien⁺, japonais⁺, kanada, kinyarwanda, kirghiz, kirundi, letton, lingala, lituanien, macédonien, malayalam, malgache, maltais, myama, néerlandais⁺, norvégien⁺, ourdou, pendjabi, polonais⁺, portugais⁺, rarotongan, roumain, russe⁺, samoan, sepedi, serbe, sesotho, shona, silozi, singhalais, slovaque, slovène, suédois⁺, swahili, tagalog⁺, tamoul, tchèque⁺, thaï, tok pisin, tongien, tswana, 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.

leur blog et sur lequel ils publient des extraits de chansons, des photos, des vidéos, des informations sur leurs prochains concerts ainsi que des liens vers des sites de fan-clubs et, plus important, vers des plateformes de téléchargement.

Mais qui détermine si la chanson sera un tube ? Au final, c'est vous, si vous décidez de l'écouter. Quels critères guident donc vos choix en matière de musique ? Simplement la mélodie, l'artiste ? Ou également vos valeurs ? Ces questions sont importantes, car la musique peut influencer le plus profond de votre être. D'où ce conseil capital émanant du Créateur : " Plus que toute autre chose qu'on doit garder, préserve ton cœur, car de lui viennent les sources de la vie. " – Proverbes 4:23.

Une véritable révolution

L'industrie de la musique traverse une véritable révolution due notamment à Internet et au faible coût du matériel et des logiciels d'enregistrement. De nos jours, les musiciens peuvent réaliser chez eux des enregistrements d'excellente qualité et les diffuser mondialement. L'hebdomadaire *The Economist* rapporte que " plusieurs artistes célèbres se passent purement et simplement de maisons de disques ".

Comment appliquer ce sage conseil à vos choix musicaux ? Et, si vous êtes parent, comment protéger vos enfants de ce qui pourrait nuire à leurs relations avec Dieu et à leur équilibre mental et affectif ?

Ferez-vous de bons choix ?

"La musique de mes parents est d'un ennui mortel", se plaint Jordan, 17 ans.*

"La musique de mon fils est pleine de mal de vivre et de rage", déplore Denise, sa mère.



POURQUOI parents et adolescents s'accordent-ils rarement sur le chapitre de la musique ? Notamment parce que, souvent, les goûts changent avec l'âge. Mais aussi parce que la musique elle-même évolue : ce qui est en vogue aujourd'hui est démodé demain.

Quoi qu'il en soit, la musique exerce un pouvoir. Avez-vous constaté qu'elle agit sur vos émotions ? Quand Saül, roi de l'Israël antique, était agité, une musique douce l'apaisait (1 Samuel 16:23). En un sens, les chansons sont comparables à des fréquentations. Certaines éveillent en nous des émotions positives, comme la joie et l'amour, d'autres des sentiments négatifs, tels que la colère et la haine. — Proverbes 13:20.

C'est pourquoi parents et enfants devraient faire le tri. Parents, vous intéressez-vous de près à ce que vos enfants et vos adolescents écoutent et au temps qu'ils y passent ? Avez-vous fixé des normes ?

Il ne s'agit pas de se contenter d'interdire certains albums ou styles musicaux. Il faut aussi aider votre

* Certains prénoms ont été changés.

adolescent à choisir autre chose selon les bons critères. Le livre *Précis d'adologie* (angl.) déclare : " On ne peut pas simplement enlever à une personne une chose à laquelle elle tient et laisser un vide. Il faut combler ce vide, sinon les anciennes habitudes reprendront le dessus. "

Autre aspect important : le temps que vos enfants passent à écouter de la musique. Ce temps empiète-t-il sur celui qu'ils devraient consacrer

Certains styles de musique se caractérisent par la dépravation.

à des choses plus sérieuses, telles que les responsabilités d'ordres scolaire, culturel ou familial ? Comme le dit la Bible, " pour tout il y a un temps fixé ". — Ecclésiaste 3:1.

Parlons également de l'isolement. Bien sûr, nous avons tous besoin de moments d'intimité. Nous devrions par ailleurs réserver du temps à la réflexion afin de ne pas devenir superficiels (Psaume 1:2, 3). Mais à trop s'isoler, on risque de tomber dans l'égoïsme et l'égoïsme (Proverbes 18:1). Pour Felipe, qui a aujourd'hui 20 ans, écouter de la musique faisait partie de ses " moments à lui ". " Mais ma mère

s'inquiétait, dit-il, parce qu'elle trouvait que je m'isolais. "

Qu'est-ce qui peut aider les jeunes, comme Felipe, et les parents à transformer un terrain potentiellement explosif en terrain d'entente ? Comment chacun peut-il faire des choix judicieux en matière de musique ? Les principes bibliques en ont aidé plus d'un. Pourquoi n'examineriez-vous pas les trois questions suivantes avec vos enfants ?

● Quel message cette musique transmet-elle ?

" Que fornication et impureté sous toutes ses formes ou avidité *ne soient même pas mentionnées parmi vous*. " (Éphésiens 5:3). Beaucoup de chansons ont des paroles innocentes. Mais d'autres, subtilement ou ouvertement, cautionnent, voire encouragent, des comportements qui bafouent des valeurs élevées telles que les principes bibliques. En effet, certains styles musicaux se caractérisent par la dépravation, la haine et la violence. " Les paroles du rap sont parfois choquantes, quelquefois agressives et imprégnées de misogynie et d'obscénité ", écrit Karen Sternheimer, professeur de sociologie. Le heavy metal, quant à lui, prône souvent la violence et l'occultisme. Même des chansons de variétés peuvent vanter des comportements douteux. Alors pour

Pourquoi j'ai changé

" Je garde de mon adolescence un souvenir confus où se mêlent alcool, drogue et violence, raconte Ashley, 24 ans. Ces vices étaient alimentés par deux styles de musique : le heavy metal et le rap. Les paroles blasphématoires et chargées de haine ainsi que le rythme frénétique me donnaient un sentiment de puissance. Cette musique était également ce qui me liait à mes amis toxicomanes. Rappeurs et groupes de heavy metal étaient nos mentors et nos héros.

" Mais, rapidement, je n'ai plus rien maîtrisé. À 17 ans, j'ai failli mourir d'une overdose. À mon réveil, j'ai prié Dieu de m'aider. Un garçon m'avait dit un jour que le nom de Dieu est Jéhovah, nom que j'ai naturellement associé aux Témoins de

Jéhovah. J'ai donc pris l'annuaire, je les ai appelés et j'ai étudié la Bible avec eux.

" J'ai renoncé à mes mauvaises habitudes et me suis débarrassé de mes CD. Mais quand je les ai jetés, je suis resté planté là, devant la poubelle, à les regarder. C'était un vrai déchirement. Je me suis alors rappelé que cette musique, ajoutée à mes vices, me détruisait. J'ai donc détourné les yeux et je suis parti.

" Aujourd'hui, des années plus tard, le heavy metal et le rap m'attirent encore. Je les fuis donc comme des drogues. J'apprécie maintenant quantité d'autres styles musicaux, comme les ballades, le soft rock et certains morceaux classiques. Mais ma plus grande satisfaction, c'est d'avoir repris ma vie en main. "



Quand vous choisissez une musique, gardez des critères élevés.



Un large choix de musiques s'offre à vous.

faire de bons choix, servez-vous de “votre raison”. (Romains 12:1.) N'adoptez pas aveuglément ce qui est à la mode ou dont l'air vous plaît.

● **Quel effet a-t-elle sur moi ?** “Préserve ton cœur, car de lui viennent les sources de la vie.” (Proverbes 4:23). La musique que vous choisissez ne se limite pas à refléter vos pensées et vos sentiments, à révéler des facettes de votre personne intérieure. Elle les influence. “Certains styles de musique me rendaient irritable et agressif”, se rappelle Jordan, déjà cité. Demandez-vous : ‘ Quel effet ma musique a-t-elle sur mes pensées et sur mon humeur ? Me laisse-t-elle apaisé, revigoré, ou plutôt stressé et mal à l'aise ? Éveille-t-elle en moi des idées indécentes (Colossiens 3:5) ? ’ Si certaines chansons suscitent en vous des pensées ou des sentiments déplacés, il serait sage de vous en débarrasser (Matthieu 5:28, 29). Hannah, 17 ans, déclare : “ Je vois les dégâts que causent certaines musiques, et je tiens à m'en préserver. ”

● **Influera-t-elle sur mes valeurs ?** “Haïssez ce qui est mauvais et aimez ce qui est bon”, lit-on en Amos 5:15. Un conseil très difficile à suivre de nos jours, car comme l'annonçait la Bible, les gens en général sont “amis d'eux-mêmes, amis de l'argent, arrogants, orgueilleux, blasphémateurs, désobéissants à l'égard de leurs parents, ingrats, sans fidélité, sans affection naturelle, sans esprit d'entente, calomnieux, sans maîtrise de soi, cruels, sans amour du bien [...], amis des plaisirs plutôt qu'amis de Dieu”. (2 Timothée 3:1-4.) D'où



cette recommandation au verset 5 : “ De ceux-là détourne-toi. ”

Comment se détourne-t-on de telles personnes ? Il est évident qu’il ne suffit pas de s’en tenir à distance physiquement. Il faut aussi rejeter les productions qui reflètent leurs habitudes malsaines (Éphésiens 4:25, 29, 31). Mais alors, reste-t-il quelque chose d’écoutable ? Absolument.

Élargissez vos goûts

Dans de nombreuses familles, parents et adolescents prennent plaisir à explorer l’univers musical des uns et des autres. Lena témoigne : “ Ma fille de 13 ans m’a fait découvrir ses chansons préférées, et j’y ai pris goût. ” Heather, 16 ans, aime bien la musique de ses parents et réciproquement. Ils échangent régulièrement leurs CD.

Dans le monde entier, des millions de Témoins de Jéhovah de tous âges et de toutes cultures apprécient une grande variété de musiques, dont les cantiques du recueil *Chantons à Jéhovah**, qui élèvent l’esprit. Ceux-ci diffèrent pourtant, dans certains pays, des styles communément prisés.

Que vous soyez parent ou adolescent, avant d’acheter un album ou de télécharger un morceau, demandez-vous donc : ‘ Qui m’a doté de la faculté d’apprécier la musique ? N’est-ce pas le Créateur, Jéhovah Dieu ? Alors comment le remercier sincèrement pour ce don ? N’est-ce pas en tenant en haute estime ses normes du bien et du mal ? ’ Cette réflexion vous aidera à faire des choix judicieux, pour votre bonheur, mais aussi celui du Créateur. — Proverbes 27:11.

* Téléchargeable gratuitement à partir du site www.jw.org.

Conseils aux parents

Êtes-vous préoccupé par la musique qu’écoute votre enfant ? Comment le protéger sans déterrer la hache de guerre ? Voici quelques suggestions :

Informez-vous. Avant d’aborder le sujet, écoutez la mélodie, prêtez attention aux paroles, examinez la jaquette ou jetez un œil sur le site ou les clips du groupe. Demandez-vous : ‘ Ai-je lieu de m’inquiéter, ou suis-je tatillon ? ’ La Bible dit : “ Une personne sage réfléchit avant de parler. Ainsi, elle peut convaincre les autres par ses paroles. ” — Proverbes 16:23, *Parole de Vie*.

Soyez perspicace. La musique qu’écoute votre enfant peut révéler ce qu’il pense et ressent. Amenez-le à s’exprimer. Demandez-lui : “ Qu’est-ce qui te plaît dans cette chanson ? Est-ce qu’elle parle de certaines de tes inquiétudes ? ” Écoutez attentivement ses réponses. Proverbes 20:5 déclare : “ Les pensées de l’homme sont cachées comme des eaux souterraines. Une personne intelligente sait les faire apparaître. ” — *Bible en français courant*.

Soyez constructif. Votre objectif n’est pas simplement d’amener un adolescent à se débarrasser d’un CD peu recommandable. Vous voulez plutôt exercer ses “ facultés de perception [...] à distinguer et le bien et le mal ” pour qu’il puisse prendre lui-même de bonnes décisions (Hébreux 5:14). Alors léguez-lui un héritage durable : *apprenez-lui à faire des recherches et à raisonner d’après les principes bibliques*. Vous l’aidez ainsi à cultiver la capacité de réflexion et la sagesse divine, qualités bien plus précieuses que tout l’or du monde ! — Proverbes 2:10-14 ; 3:13, 14.

Soyez ferme, compatissant et bon. “ Revêtez-vous des tendres affections de la compassion, ainsi que de bonté, d’humilité, de douceur et de patience. ” (Colossiens 3:12). Quand vous raisonnez avec votre adolescent, ne soyez ni dogmatique ni batailleur. Rappelez-vous que vous avez été adolescent vous aussi.

Numérotez les points ci-dessous selon l'importance qu'ils ont pour vous :

- votre vie privée
- votre temps
- votre réputation
- vos amitiés

QU'EST-CE qui vient en tête de votre classement ? Si vous fréquentez un site communautaire, cet aspect de votre vie (comme les trois autres d'ailleurs) pourrait bien être menacé.

Devriez-vous appartenir à un réseau social ? Si vous vivez chez vos parents, c'est à eux de décider* (Proverbes 6:20). Comme presque tout ce que propose le Net, les sites communautaires comportent des avantages, mais aussi des pièges. Si vos parents ne souhaitent pas que vous ayez un compte, vous devriez respecter leur volonté. — Éphésiens 6:1.

Si par contre ils vous y autorisent, comment vous protéger ? L'article " Les jeunes s'interrogent " de notre numéro de juillet 2011 examinait deux aspects qui méritent toute votre attention : votre vie privée et votre temps. Intéressons-nous maintenant à votre réputation et à vos amitiés.

VOTRE RÉPUTATION

Préserver votre réputation, c'est veiller à ne donner aux autres aucune raison valable de mal vous juger. Imaginez que vous ayez une voiture flambant neuve, sans la moindre rayure ni la moindre bosse. N'aimeriez-vous

* Réveillez-vous ! ne recommande ni ne condamne aucun site communautaire en particulier. Un chrétien devrait s'assurer que son utilisation d'Internet n'enfreint pas les principes bibliques. — 1 Timothée 1:5, 19.



pas la conserver dans cet état ? Que ressentiriez-vous si, par imprudence, vous l'esquintiez dans un accident ?

Un proverbe biblique déclare :
“ Une bonne réputation vaut mieux que de grandes richesses. ”

— Proverbes 22:1, Bible en français courant.

Sur un réseau social, il pourrait arriver la même chose à votre réputation. Une jeune fille nommée Cara constate : “ Il suffit d'une photo ou d'un commentaire malheureux pour ruiner une réputation. ” Voici par exemple ce qui pourrait vous discréditer :

● **Vos photos.** L'apôtre Paul a écrit : “ Ayez le souci de mener une vie honorable aux yeux de tout le monde. ” (Romains 12:17, *Parole vivante*). Si vous regardez des photos sur un site communautaire, que remarquez-vous ?

“ J'ai déjà vu des photos de gens que j'estimais beaucoup sur lesquelles ils semblaient ivres. ” — Ana, 19 ans.

“ Certaines filles prennent des poses qui mettent leurs formes en évidence. Elles donnent une image très différente de celle qu’elles renvoient dans la réalité. ” – Cara, 19 ans.

Quelle idée vous feriez-vous d’une personne qui publie des photos sur lesquelles elle 1) est habillée de façon provocante ou 2) a l’air soûle ?

- 1
- 2

● **Vos commentaires.** “ Qu’aucune parole pourrie [ou “ plaisanterie sale ”, selon la *Bible des Peuples*] ne sorte de votre bouche ”, dit Éphésiens 4:29. Certains ont remarqué que sur les sites communautaires se glissent parfois grossièretés, ragots et obscénités.

“ Sur les réseaux sociaux, les gens ont moins de retenue. Un mot qu’on tape ne heurte pas autant qu’un mot qu’on prononce. On ne sera peut-être pas vulgaire, mais on exprimera des choses plus sensuelles, plus osées ou même plus sales. ” – Danielle, 19 ans.

À votre avis, pourquoi devant leur ordinateur beaucoup ont-ils moins de retenue ?

-
-

Les photos et les commentaires que vous publiez ont-ils vraiment de l’importance ? Oui ! “ En cours, on a beaucoup parlé de ce sujet, explique Jane, 19 ans. On a vu que, pour évaluer un candidat à l’embauche, des employeurs consultent son profil. ”

C’est précisément ce que fait le professeur Fogg, qui déclare dans le livre *Facebook pour les parents* (angl.) : “ Je considère cette démarche comme une enquête préalable à mener. Si lorsque j’ai accès à la page d’un postulant, je vois des bêtises, il ne me fait pas bonne impression. Je ne l’embauche pas. Pourquoi ? Parce que je tiens à m’entourer de gens qui font preuve d’un excellent jugement. ”

Si vous êtes chrétien, il y a encore plus important à prendre en compte : l’effet que vos

Par une conduite imprudente, vous pouvez esquinter votre voiture. De même, publier des photos et des commentaires indécents peut ruiner votre réputation.



publications auront sur les autres, qu’ils soient des coreligionnaires ou pas. L’apôtre Paul a écrit : “ Ne donnons en quoi que ce soit aucune occasion de trébucher ”, c’est-à-dire de rejeter la foi chrétienne. – 2 Corinthiens 6:3 ; 1 Pierre 3:16.

De bons réflexes

Si vos parents vous autorisent à appartenir à un réseau social, regardez les photos que vous publiez et demandez-vous : ‘ Que disent sur moi ces photos ? Est-ce vraiment l’image que je veux donner ? Serais-je gêné que mes parents, un ancien de la congrégation ou un éventuel employeur les voient ? ’ Si c’est le cas, faites les changements qui s’imposent. C’est ce qu’a fait Kate, 21 ans. Elle se rappelle : “ Un ancien m’a parlé de la photo qui apparaissait sur mon profil, et je lui en suis reconnaissante. Il voulait protéger ma réputation. ”

Relisez aussi avec attention vos commentaires et ceux que *d’autres* ont laissés sur *vo*tre page. Ne tolérez ni “ propos stupides ” ni “ plaisanteries obscènes ”. (Éphésiens 5:3, 4.) “ Parfois les gens publient des commentaires avec des gros mots ou des sous-entendus, déplore Jane. Même si vous n’en êtes pas l’auteur, ils donnent une mauvaise image de *vous*, parce que c’est *vo*tre page. ”

Pour préserver votre réputation, quelles limites fixerez-vous à ce que vous publiez ?

.....
.....
.....

VOS AMITIÉS

Si vous aviez une voiture neuve, laisseriez-vous monter à bord *n'importe qui* ? Si vos parents vous permettent d'avoir un compte sur un réseau social, vous êtes devant un choix similaire : Qui inviterez-vous, ou accepterez-vous, dans votre liste d'amis ? Saurez-vous faire le tri ?

“ Pour certains, le seul objectif est d'allonger leur liste d'amis : plus ils en ont, mieux c'est. Ils acceptent même parfois des gens qu'ils ne connaissent pas vraiment. ” – Nayisha, 16 ans.

“ Un réseau social permet de renouer avec d'anciennes connaissances. Mais parfois, c'est mieux que ces gens restent dans notre passé. ” – Ellen, 25 ans.

De bons réflexes

Suggestion : Inspectez et avisez. Passez en revue votre liste d'amis et faites le ménage si nécessaire. Pour chaque personne, demandez-vous :

1. ‘ Est-ce que je la connais bien “ hors connexion ” ? ’

2. ‘ Quel genre de photos et de commentaires publie-t-elle ? ’

3. ‘ A-t-elle une influence positive sur moi ? ’

“ En général, je vérifie ma ‘ liste d'amis ’ tous les mois. Si je ne connais pas bien l'un d'eux ou s'il me met mal à l'aise, je le supprime de ma liste. ” – Ivana, 17 ans.

Suggestion : Définissez une ligne de conduite. Quand vous invitez ou acceptez quelqu'un dans votre liste d'amis, fixez-vous les mêmes limites que dans le monde réel (1 Corinthiens 15:33). Une jeune femme nommée Leanne témoigne : “ Ma ligne de conduite est la suivante : si je ne te connais pas, je ne t'ajoute pas comme ami. Si quelque chose sur

Prendriez-vous à bord un inconnu simplement parce qu'il fait du stop ? Alors pourquoi accepter un inconnu dans votre liste d'amis ?



ta page me gêne, je te supprime de ma liste et je refuse toute autre sollicitation de ta part. ” D'autres se sont fixé des limites semblables.

“ Je ne deviens pas l'amie de n'importe qui. Ça pourrait être dangereux. ” – Erin, 21 ans.

“ D'anciens camarades de classe m'ont proposé de devenir leur ami sur un réseau. Mais à l'époque, je faisais tout mon possible pour éviter de les fréquenter ; alors pourquoi m'associer à eux maintenant ? ” – Alex, 21 ans.

Écrivez ci-dessous la ligne de conduite que vous-même adopterez pour choisir vos amis.

.....
.....
.....

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

ET SI VOUS INTERROGIEZ VOS PARENTS ?

Examinez avec vos parents le présent article ainsi que, dans la même rubrique, celui de notre numéro de juillet 2011. Voyez ensemble quelle incidence votre usage d'Internet a sur 1) votre vie privée, 2) votre temps, 3) votre réputation et 4) vos amitiés.

UN MOT AUX PARENTS

Vos enfants connaissent peut-être mieux que vous tout ce qui a trait à Internet. Mais ils n'ont pas votre bon sens (Proverbes 1:4 ; 2:1-6). Comme l'exprime Parry Aftab, spécialiste de la sécurité sur Internet, " les enfants en savent plus sur la technologie. Les parents en savent plus sur la vie ".

Ces dernières années, les réseaux sociaux ont gagné en popularité. Votre adolescent est-il suffisamment mûr pour en fréquenter un ? C'est à vous d'en juger. Tout comme conduire une voiture, avoir un compte en banque ou utiliser une carte bancaire, appartenir à un site communautaire comporte des risques. Voyons-en quelques-uns.

VIÉ PRIVÉE. Beaucoup de jeunes ne mesurent pas ce qu'ils risquent à mettre trop de renseignements sur le Net. Indiquer leur adresse, l'école qu'ils fréquentent et les moments où ils sont ou ne sont pas chez eux pourrait compromettre la sécurité de toute la famille.

De bons réflexes. Lorsque vos enfants étaient petits, vous leur avez appris à regarder des deux côtés avant de traverser la route. Aujourd'hui, apprenez-leur à naviguer prudemment sur la Toile. L'article " Les jeunes s'interrogent " du mois dernier offre des suggestions concernant l'aspect vie privée. Consultez également notre édition d'octobre 2008 aux pages 3 à 9. Puis, parlez des

idées avec votre adolescent. Efforcez-vous, en rapport avec ces questions, de lui inculquer " la sagesse pratique et la capacité de réflexion ". — Proverbes 3:21.

TEMPS. On peut devenir dépendant des réseaux sociaux. " Quelques jours seulement après avoir créé un compte, je m'y connectais sans arrêt, témoigne Rick, 23 ans. Je passais des heures à regarder les photos et les commentaires. "

De bons réflexes. Lisez dans notre édition de janvier 2011 l'article " Suis-je accro aux médias électroniques ? ", notamment l'encadré " J'étais accro aux réseaux sociaux en ligne " (page 26). Puis discutez-en avec votre adolescent. Apprenez-lui à devenir " modéré dans ses habitudes " et à limiter le temps qu'il passe en ligne (1 Timothée 3:2). Qu'il n'oublie pas qu'il y a une vie en dehors d'Internet !

RÉPUTATION. " Un enfant montre par ses actes si sa conduite est bonne et droite ", dit un proverbe biblique (Proverbes 20:11, *Parole de Vie*). C'est certainement valable sur le Net ! De plus, comme un réseau social est un espace *public*, ce que votre enfant y met peut rejallir non seulement sur sa réputation, mais aussi sur celle de sa famille.

De bons réflexes. Les adolescents doivent savoir ce qu'ils publient en ligne *reflète ce qu'ils sont*. Ils doivent aussi comprendre cette vé-

rité : ce qu'on *fait* sur le Web *reste* sur le Web. " La *permanence* des contenus Internet est un concept que les adolescents ont du mal à saisir, mais qu'ils doivent absolument assimiler, écrit Gwenn Schurgin O'Keeffe dans le livre *Cyber-sécurité* (angl.). Une des façons d'expliquer aux enfants comment se comporter sur la Toile est de leur rappeler de ne pas dire en ligne ce qu'ils ne diraient à personne hors connexion. "

AMITIÉS. " Beaucoup d'adolescents veulent passer pour populaires, dit Tanya, 23 ans. Du coup, ils sont prêts à accepter pour ' amis ' des inconnus ou des gens sans principes. "

De bons réflexes. Aidez votre fils ou votre fille à définir une ligne de conduite. Par exemple, Alicia, 22 ans, n'ajoute généralement pas les amis de ses amis à sa liste. Voici sa politique : " Si je ne connais pas quelqu'un, ou ne l'ai pas rencontré en personne, ce n'est pas juste parce qu'on a des amis en commun que je vais l'accepter dans ma liste. "

Tim et Julia se sont inscrits au même réseau social que leur fille. Ils peuvent ainsi avoir un œil sur ses amis et ses publications. " Nous avons tenu à ce qu'elle nous inclue dans sa liste d'amis, dit Julia. Quand elle communique avec des gens, c'est comme si elle les recevait dans notre salon. Nous voulons savoir à qui elle a affaire. "



Ibn Battuta révèle son monde

EN 1325, un jeune homme quitte la ville marocaine de Tanger. Il entreprend la première d'une série d'expéditions qui le mèneront jusqu'à certaines des parties les plus reculées du monde connu d'alors, dont la Chine, l'Inde, l'Indonésie, le Mali, la Perse, la Russie, la Syrie, la Tanzanie, la Turquie et tous les pays arabes. Son nom : Abu Abdallah ibn Battuta. Il parcourra quelque 120 000 kilomètres, exploit inégalé avant l'ère de la vapeur.

On l'a appelé le voyageur de l'Islam ou le plus grand voyageur des temps prémodernes. Ses mémoires, rédigés lors de son retour définitif après presque 30 années de pérégrinations, font la lumière sur beaucoup de facettes de la

vie et de la culture au XIV^e siècle, notamment dans le monde médiéval musulman.

Pèlerinage à La Mecque

L'objectif d'Ibn Battuta est de visiter les lieux saints et d'accomplir le hadj, pèlerinage de La Mecque, exigé de tout musulman adulte financièrement et physiquement en mesure de voyager. La Mecque se trouve à environ 4700 kilomètres à l'est de sa ville natale. Pour des raisons de sécurité, le Tangérois se joint à des caravanes, comme le font la plupart des pèlerins.

Représentation par al-Wasiti (XIII^e siècle) de musulmans effectuant le hadj.

Scala/White Images/Art Resource, NY

Ayant un père cadî (juge musulman), Battuta a lui-même reçu une formation de cadî, la meilleure qu'offrait la ville. L'apprenant, ses compagnons de voyage l'élisent juge de tout litige qui surviendrait en route.

Alexandrie, Le Caire, le haut Nil...

La caravane longe la côte nord-africaine jusqu'en Égypte. Battuta y découvre le célèbre phare d'Alexandrie, l'une des merveilles du monde antique, déjà partiellement en ruine. Au sujet du Caire, il dira qu'il atteint " les dernières limites du possible par la multitude de sa population et s'enorgueill[it] de sa beauté et de son éclat. C'est le rendez-vous des voyageurs, la station des faibles et des puissants. [...] Le nombre de ses habitants est si considérable que leurs flots la font ressembler à une mer agitée* ". Bateaux, jardins, souks, édifices religieux et coutumes de cette cité grandiose le remplissent d'admiration. Comme il en a pris l'habitude, il obtient en Égypte le patronage de dignitaires religieux, d'érudits et d'autres personnages influents.

Du Caire, il suit le Nil jusqu'en Haute-Égypte. En chemin, il reçoit l'hospitalité de religieux, notamment dans des monastères, ainsi

* Ibn Battuta, *Voyages*, traduction C. Defremery et B. R. Sanguinetti, Paris, éditions François Maspéro, collection FM/La Découverte, vol. 1, 1982, p. 95.

que dans des auberges et des collèges universitaires financés par des dons, établissements alors courants dans les villes musulmanes. Il souhaite gagner la mer Rouge par le désert, faire voile vers l'Arabie occidentale, puis se rendre à Médine, où se trouve la mosquée du prophète Mahomet, et à La Mecque. Mais la guerre lui barre la route. Il retourne donc au Caire.

Un grand détour

Le pèlerin ne renonce pas ; il part vers le nord. Il fait escale à Gaza, à Hébron, puis à ce qu'on pense être l'emplacement des sépultures d'Abraham, d'Isaac et de Jacob. Alors qu'il se dirige vers Jérusalem et son sanctuaire du Dôme du Rocher, il s'arrête à Bethléem, où il constate la vénération que vouent les " chrétiens " au lieu de naissance de Jésus.

L'explorateur poursuit vers le nord. À Damas, il étudie auprès d'éminents savants musulmans et obtient des références attestant qu'il est apte à enseigner. La Mosquée des Omeyyades, s'émerveille-t-il, est " la plus sublime " au monde. Dans les bazars se vendent bijoux, étoffes, papeterie, livres et verrerie ; on y rencontre également des estrades de notaires sur lesquelles se trouvent " cinq ou six tabellions [des juristes], et, de plus, la personne chargée par le juge de consacrer les mariages* ". D'ailleurs, dans cette ville, Battuta se marie. Mais la jeune mariée ne sera qu'une des nombreuses femmes et concubines qui s'évaporent de son récit aussi vite qu'elles y apparaissent.

À Damas, Battuta s'associe à un groupe de pèlerins en route pour La Mecque. Lors d'une halte, ils campent près d'une source, où des porteurs d'eau font de grands réservoirs avec des peaux de buffles. Ainsi, les voyageurs peuvent abreuver leurs chameaux et remplir leurs outres avant de traverser le désert. Battuta arrive finalement à La Mecque. C'est le premier des sept pèlerinages qu'il y fera. Après avoir accompli leurs rites, la plupart des pèlerins rentrent chez eux. Notre homme, lui, met le cap sur Bagdad, " juste pour l'aventure ", précise le biographe Ross Dunn.

* Ibn Battuta, *op. cit.*, p. 173 et p. 179.

Le monde est grand !

À Bagdad, alors capitale de l'Islam, Battuta est impressionné par les bains publics. Il constate que " dans chaque établissement de bains se voient beaucoup de cabinets " à usage privé, pourvus d' " un bassin de marbre avec deux robinets dont l'un laisse couler de l'eau chaude et le second de l'eau froide* ". Grâce aux bons offices d'un aimable général, le jeune homme s'introduit auprès du sultan Abu Saïd. Il repart chargé de cadeaux précieux : un cheval, un habit de cérémonie et une lettre de recommandation priant le gouverneur de Bagdad de lui fournir chameaux et ravitaillement.

Il fait alors voile vers les ports est-africains de Mogadiscio, de Mombasa et de Zanzibar, puis vers l'Arabie et le golfe Persique. Il en décrira les habitants, les produits et les coutumes. Citons l'hospitalité somalienne offerte aux marchands, la pêche des perles dans le golfe Persique, la mastication du bétel et la culture de la noix de coco au Yémen. Il se rend ensuite en Inde par un itinéraire pour le moins indirect. Il passe par l'Égypte, la Syrie et l'Anatolie (Turquie), traverse la mer Noire, contourne la mer Caspienne par le nord, puis descend par ce qui constitue aujourd'hui le Kazakhstan, l'Ouzbékistan, l'Afghanistan et le Pakistan.

De l'Inde à la Chine

En Inde, Battuta travaille huit ans comme cadî au service du sultan de Delhi. Connaissant son goût pour les voyages, le souverain lui confie une mission d'ambassadeur. Il doit apporter à l'empereur de Chine, le Mongol Togon Timur, ce cadeau diplomatique : ' Cent chevaux de race, sellés et bridés, cent esclaves mâles, cent jeunes filles hindoues, habiles dans le chant et la danse, douze cents étoffes diverses, des chandeliers et des bassins d'or et d'argent, des robes d'honneur en brocart, des bonnets, des carquois, des épées, des gants brodés de perles et quinze eunuques#.'

À Calicut, port du sud de l'Inde, des navires marchands appelés jonques empruntent la voie que Battuta prévoit de suivre pour aller

* Ibidem, p. 364.

Ibidem, vol. 3, p. 126.

en Chine. Imposants, ceux-ci ne possèdent pas moins de 12 voiles, toutes en bambou natté. Leurs équipages comptent jusqu'à 1000 hommes : 600 marins et 400 gens d'arme. Les familles des marins vivent à bord, où elles " sèment des herbes potagères, des légumes et du gingembre dans des baquets de bois* ", relate Battuta.

* Ibidem, vol. 3, p. 175.

**Extrait de l'Atlas catalan de 1375
montrant une des zones parcourues
par Ibn Battuta.**

Snark/Art Resource, NY



Un naufrage contrecarrant son projet diplomatique, notre voyageur se retrouve aux Maldives, où il entre au service d'un dirigeant musulman. Il sera le premier à décrire au monde les coutumes de cet archipel. En Chine, il ira quand même, et si bien des choses lui plaisent dans cette contrée, d'autres heurtent sa sensibilité religieuse. La maigre description qu'il en fait en amène certains à douter qu'il l'ait sillonnée autant qu'il le prétend. Il n'a peut-être atteint que quelques ports méridionaux.

De mauvaises nouvelles

De retour à Damas, Battuta apprend qu'un fils qu'il a eu là-bas 20 ans plus tôt est mort depuis 12 ans, et que son père, qui habitait à Tanger, est enterré depuis 15 ans. Nous sommes en 1348 et la peste noire ravage le Moyen-Orient. Battuta rapporte qu'au Caire elle tue chaque jour 21000 personnes !

Un an après, l'explorateur, à présent âgé de 45 ans, arrive au Maroc, où il apprend que sa mère est morte de la peste à peine quelques mois plus tôt. Il était parti à 21 ans. Ces 24 années de voyage ont-elles étanché sa soif d'aventure ? Apparemment non, puisque rapidement il embarque pour l'Espagne. Trois ans plus tard, il entame son dernier périple, qui le mène jusqu'au fleuve Niger et à Tombouctou, ville du pays africain aujourd'hui appelé le Mali.

' Écris tes mémoires '

Ayant eu vent des voyages de Battuta, le sultan de la ville marocaine de Fès lui en commande un compte rendu écrit pour distraire la cour. Il lui fournit un secrétaire, Ibn Juzayy. En arabe, l'œuvre ne connaît pas une large diffusion, et sa traduction dans des langues occidentales ne débutera qu'au XIX^e siècle, quand des érudits européens redécouvrent le récit.

Ibn Juzayy en parle comme d'un condensé de ce que lui a dicté le voyageur, mais il s'est de toute évidence permis quelques libertés. L'ouvrage offre néanmoins des indications remarquables sur la vie, le commerce, les coutumes, la religion et la politique des pays que Battuta a visités, en particulier ceux du monde médiéval islamique.

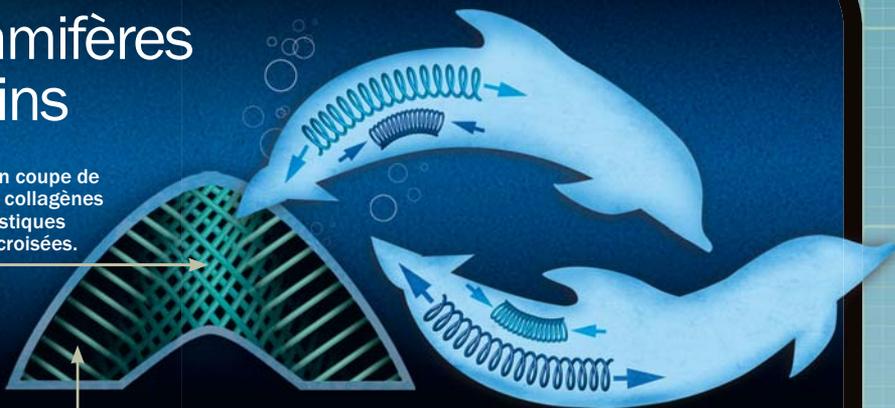
HASARD OU CONCEPTION ?

Le lard des mammifères marins



Vue en coupe de fibres collagènes et élastiques entrecroisées.

Fibres parallèles.



● Pendant des décennies, la recherche s'est demandé comment les dauphins pouvaient nager à des vitesses avoisinant 40 kilomètres à l'heure. Ils ne semblaient tout bonnement pas avoir la musculature pour. Mais le dauphin a un secret qui réside en partie dans sa couche de lard, une substance sous-cutanée complexe dont sont dotés d'autres animaux marins, tels le marsouin et la baleine.

Considérez ceci : " Le lard du cétacé est une couche épaisse et dense de tissu conjonctif savamment structuré, riche en cellules adipeuses ", explique la *New World Encyclopedia*. Il enveloppe presque entièrement l'animal, et est " solidement fixé à la musculature et au squelette par des réseaux en éventail, extrêmement bien agencés, de tendons et de ligaments ". Ces réseaux sont quant à eux composés de fibres élastiques ainsi que de collagène, une protéine également présente dans la peau et les os. Le lard est donc bien plus que de la graisse isolante. C'est une combinaison très élaborée de différents tissus vivants.

Mais comment permet-il au dauphin et au marsouin de nager si vite, ce dernier pouvant atteindre 55 kilomètres à l'heure ? D'abord, il leur donne une forme plus hydrodynamique. Ensuite, la graisse située entre la nageoire caudale et la nageoire dorsale présente un entrecroisement particulièrement dense de fibres collagènes et élastiques. Cette structure donne de l'élasticité à la queue du cétacé et lui permet de stocker l'énergie mécanique. Ainsi, quand les muscles entraînent la queue dans une direction, la couche adipeuse, tel un ressort, aide l'animal à la rabattre, ce qui accentue la poussée et limite la dépense d'énergie.

Le matelas graisseux favorise par ailleurs la flottabilité, offre une isolation thermique et constitue une réserve d'énergie en période de vaches maigres. À juste titre donc, ce composé polyvalent suscite de l'intérêt dans les secteurs où l'on cherche à améliorer les performances des engins maritimes et de leurs moyens de propulsion.

Qu'en pensez-vous ? Le lard de cétacé, doté de propriétés aussi surprenantes, est-il apparu par hasard ? ou a-t-il été conçu ?

Les nazis ne m'ont pas changée

PAR HERMINE LISKA

LES douces années de ma petite enfance ont connu une fin brutale en 1938, quand Adolf Hitler et son parti nazi ont annexé l'Autriche, mon pays natal. Très vite, à l'école, on nous a imposé de faire le salut hitlérien, de chanter des hymnes nazis et de rallier les Jeunesses hitlériennes. Mais j'ai fermement refusé. Je vais vous raconter pourquoi.

Je suis la dernière d'une famille de cinq enfants, la seule fille. J'ai grandi dans une ferme à Sankt Walburgen, village de la province autrichienne de Carinthie. Mes parents s'appelaient Johann et Elisabeth Obweger. En 1925, mon père a rejoint les rangs des *Bibelforscher*, ou Étudiants de la Bible, qu'on appellera plus tard Témoins de Jéhovah. En 1937, ma mère s'est fait baptiser Témoin de Jéhovah. Dès mon enfance, tous deux m'ont enseigné les principes bibliques et m'ont appris à aimer Dieu et sa création. Ils m'ont par exemple montré qu'il est mal de vénérer un humain. Jésus Christ a dit en effet : " C'est Jéhovah ton Dieu que tu dois adorer, et c'est à lui seul que tu dois offrir un service sacré. " — Luc 4:8.

Mes parents étaient très hospitaliers. Nous avions souvent de la visite et, bien que famille nombreuse, nous logions des ouvriers agricoles. Nous chantions beaucoup, ce qui est encore la coutume en Carinthie, et nous parlions régulièrement de la Bible. Je garde un souvenir heureux des discussions bibliques que nous avions le dimanche matin autour de la table du salon.



Du bonheur à la terreur

Lors de l'annexion de l'Autriche, j'avais presque huit ans. La pression pour que les citoyens se soumettent aux exigences nazies s'est alors intensifiée, et rapidement tous ont été tenus de se saluer par un " Heil Hitler ! " Pour moi, c'était hors de question, car le mot allemand " heil " signifie " salut " et je ne voulais pas attribuer le salut à Hitler ! Mon Sauveur, c'était Jésus Christ (Actes 4:12). Cette position m'a valu des moqueries incessantes de la part de mes professeurs et de mes camarades. Quand j'avais onze ans, le directeur de l'école primaire m'a dit : " Hermine, je vais te renvoyer au cours préparatoire : je ne peux pas tolérer un enfant aussi têtu dans ma classe ! "

Comme mes frères et moi étions fermement décidés à ne pas faire le salut hitlérien, mon père a été convoqué au tribunal. On lui a demandé de signer un document indiquant qu'il renonçait à sa foi et qu'il s'engageait à élever ses enfants selon l'idéologie nazie. Comme il a refusé, on a retiré à mes parents la garde de leurs enfants. J'ai pour ma part été envoyée dans un centre de rééducation à une quarantaine de kilomètres de chez moi.

Ma famille m'a vite manqué, cruellement. J'ai versé bien des larmes. De son côté, la gouvernante tentait de me forcer à rejoindre les Jeunesses hitlériennes. En vain. Pendant le salut au drapeau nazi, des filles essayaient de soulever mon bras droit, mais là encore, sans succès. Je me sentais aussi déterminée que les serviteurs de Dieu du passé qui ont déclaré : " Il est impensable pour nous de quitter Jéhovah pour servir d'autres dieux. " – Josué 24:16.

Mes parents n'ayant pas le droit de visite, ils trouvaient le moyen de me rencontrer en cachette sur le chemin de l'école, et à l'école. Ces brefs moments m'encourageaient grandement à rester fidèle à Jéhovah. Lors d'une de ces entrevues, mon père m'a donné une petite bible, que je cachais soigneusement dans mon lit. Je la lisais en secret, mais quel plaisir ! Un jour, on a failli me surprendre, mais je l'ai vivement glissée sous la couverture.

Transférée dans un couvent

Comme toute tentative de me " rééduquer " avait échoué, on m'a soupçonnée d'être toujours sous l'influence de mes parents. En septembre 1942, on m'a donc mise dans un train pour Munich (Allemagne), où j'ai été placée

dans l'école catholique Adelgunden, qui est aussi un couvent. Durant le voyage, des religieuses ont vu ma bible et l'ont confisquée.

**" Je ne suis pas disciple de mon frère.
Je suis disciple de Jésus Christ. "**

Déterminée malgré tout à rester fidèle à mes croyances, je n'assistais pas aux offices. Un jour, j'ai confié à une religieuse que mes parents avaient l'habitude de me lire la Bible tous les dimanches. À ma grande surprise, elle m'a rendu ma bible ! Apparemment, mes paroles l'avaient touchée. Elle a même accepté que je lui en lise des passages.

En une occasion, une enseignante m'a raisonnablement ainsi : " Hermine, tu es blonde aux yeux bleus. Tu es une Germanique, pas une Juive. Jéhovah est le Dieu des Juifs. "

" Mais Jéhovah a tout fait, lui ai-je répondu. Il est notre Créateur à tous ! "

Le directeur aussi a tenté de me faire céder. Il m'a dit : " Regarde, Hermine, un de tes frères s'est enrôlé dans l'armée. Voilà un excellent exemple ! " J'étais parfaitement au courant de ce qu'avait fait mon frère, mais je n'avais pas l'intention de l'imiter.



▲ **Elisabeth et Johann Obweger,
mes parents.**

Les deux photos : Foto Hammerschlag

◀ **Ma famille et moi,
dans notre ferme de Sankt Walburgen.**

“ Je ne suis pas disciple de mon frère. Je suis disciple de Jésus Christ ”, ai-je rétorqué. Il m’a alors menacée de m’envoyer dans un établissement psychiatrique ; il a même demandé à une religieuse de se préparer à m’y conduire. Il n’a cependant pas mis son projet à exécution.

Au cours de l’été 1943, Munich étant sous les bombes, les enfants d’Adelgunden ont été emmenés à la campagne. À cette époque, j’ai beaucoup réfléchi à ces paroles de ma mère : “ Si on devait être séparées, et que tu ne reçois plus mes lettres, souviens-toi que Jéhovah et Jésus sont avec toi. Ils ne t’abandonneront jamais. Alors continue de prier. ”

Autorisée à rentrer

En mars 1944, on m’a renvoyée à Adelgunden. Munich étant pilonnée jour et nuit, nous passions le plus clair de notre temps dans un abri anti-aérien. Pendant ce temps, mes parents déposaient régulièrement des demandes pour que je leur sois rendue. Ils ont fini par obtenir satisfaction. Fin avril 1944, j’étais de retour chez moi.

Mon mari, Erich, et moi.



Quand je lui ai fait mes adieux, le directeur m’a dit : “ Écris-nous quand tu seras rentrée, Hermine. Et surtout, reste comme tu es. ” Il avait bien changé ! J’ai appris que, peu après mon départ, neuf filles et trois religieuses avaient été tuées lors d’un raid aérien. La guerre est vraiment une chose horrible !

J’étais néanmoins contente de retrouver ma famille. En mai 1944, alors que la guerre faisait toujours rage, j’ai symbolisé l’offrande de ma personne à Jéhovah en me faisant baptiser, en l’occurrence dans une baignoire. En 1945, quand les hostilités ont pris fin, je suis devenue évangéliste à plein temps. J’avais très à cœur de communiquer à mes semblables la bonne nouvelle du Royaume de Dieu, le seul espoir de paix et de sécurité durables pour les humains. — Matthieu 6:9, 10.

En 1950, j’ai rencontré Erich Liska, jeune Témoin de Jéhovah autrichien originaire de Vienne. Il visitait les congrégations pour affermir leur foi. Nous nous sommes mariés en 1952 et, pendant une courte période, je l’ai accompagné dans son activité itinérante.

Puis nous avons eu une fille en 1953. Deux autres enfants ont suivi. En raison de ces nouvelles responsabilités, nous avons quitté le ministère à plein temps. J’ai appris que Dieu ne nous déçoit jamais si nous lui restons attachés ; au contraire, il nous fortifie. Jamais il ne m’a abandonnée. Il me procure force et réconfort, surtout depuis la mort de mon mari bien-aimé, survenue en 2002.

Quand je fais le point sur mon existence, je suis très reconnaissante à mes parents d’avoir implanté dans mon jeune cœur l’amour pour Dieu et pour sa Parole écrite, source de vraie sagesse (2 Timothée 3:16, 17). Mais je remercie par-dessus tout Jéhovah, qui continue de m’accorder la force de surmonter les épreuves de la vie.

1. Le char de Naaman. 2. Les sacs d’argent.
3. Les vêtements. 4. 172000. 5. D.

RÉPONSES DES PAGES 30 ET 31

Biodiversité en Amazonie

Le bassin amazonien figure parmi les régions du monde présentant la plus large biodiversité connue. Le Fonds mondial pour la nature (WWF) rapporte qu'au cours de la décennie passée, on y a découvert et répertorié plus de 1200 espèces de plantes et d'animaux (poissons, amphibiens, reptiles, oiseaux et mammifères). Autrement dit, en Amazonie, on découvre en moyenne une espèce tous les trois jours. Sarah Hutchison, coordinatrice du Fonds mondial au Brésil, déclare : “ Le nombre d'espèces découvertes est stupéfiant et c'est sans compter les nombreux groupes d'insectes. ”

Stress au travail

Un cinquième des Finlandais pensent que des problèmes de concentration et de mémoire diminuent leur performance au travail. D'après un compte rendu de l'Institut finlandais de la santé au travail, les moins de 35 ans sont de plus en plus concernés, alors qu'à cette période de la vie le cerveau est censé être au mieux de sa forme. Entre autres facteurs incriminés, citons l'excès d'information et les perpétuels change-

ments dans les systèmes informatiques. “ Beaucoup ont l'impression de brasser un tel volume d'information qu'ils ont du mal à sélectionner ce qui est essentiel à leur travail ”, analyse le professeur Kiti Müller. *L'Helsinki Times* observe : “ Si le stress dure, le cerveau s'y adapte et notre organisme ne nous alerte plus en cas de surmenage. Du moins, jusqu'à ce que nous tombions gravement malades. ”

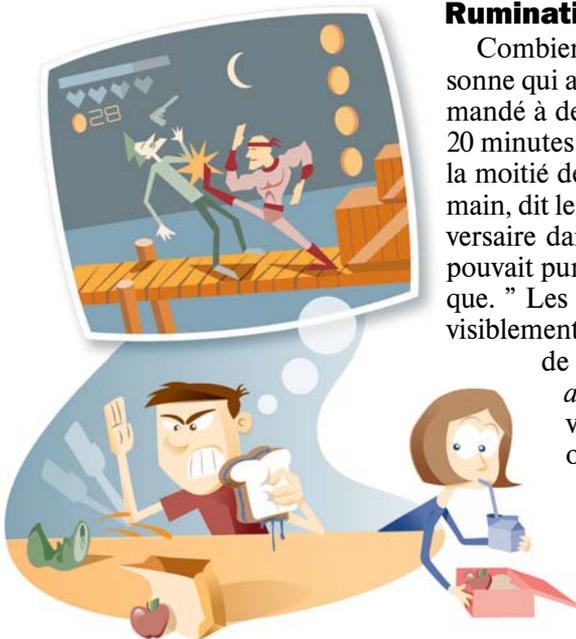
Sur les 5 296 **produits soi-disant verts** contrôlés au Canada et aux États-Unis, 95 % “ n'étaient pas à la hauteur de leur label écologique ”. – *TIME*, ÉTATS-UNIS.

En passant aux rayons X les bagages d'une passagère, le personnel de sécurité de l'aéroport international de Bangkok “ a suspecté quelque chose ”. Dans un sac, les douaniers ont trouvé **un bébé tigre vivant**, sous sédatif. – FONDIS MONDIAL POUR LA NATURE, THAÏLANDE.

ments dans les systèmes informatiques. “ Beaucoup ont l'impression de brasser un tel volume d'information qu'ils ont du mal à sélectionner ce qui est essentiel à leur travail ”, analyse le professeur Kiti Müller. *L'Helsinki Times* observe : “ Si le stress dure, le cerveau s'y adapte et notre organisme ne nous alerte plus en cas de surmenage. Du moins, jusqu'à ce que nous tombions gravement malades. ”

Rumination nocive

Combien de temps l'agressivité persiste-t-elle chez une personne qui a joué à un jeu vidéo violent ? Des chercheurs ont demandé à des étudiants, hommes ou femmes, de jouer pendant 20 minutes à un jeu vidéo, soit violent soit non violent. Ensuite, la moitié de chaque groupe devait repenser au jeu. “ Le lendemain, dit le rapport, les participants affrontaient un supposé adversaire dans une compétition à l'issue de laquelle le gagnant pouvait punir le perdant à coups de sons stridents dans un casque. ” Les hommes qui avaient repensé au jeu violent étaient visiblement plus agressifs. Selon un commentaire des auteurs de l'étude rapporté dans la revue *Social Psychological and Personality Science*, “ ceux qui jouent à des jeux violents jouent d'ordinaire plus de 20 min[utes] et ont probablement l'habitude de les ruminer ”. On n'a noté aucun effet significatif sur les femmes, qui n'apprécient généralement pas les jeux vidéo violents.



Dieu approuve-t-il les guerres modernes ?

À PROPOS de son rôle de guerrier, David, roi de l'Israël antique, a dit : “ [Dieu] enseigne à mes mains la guerre, et mes bras ont plié un arc de cuivre. ” – Psaume 18:34.

L'apôtre Paul a quant à lui écrit aux chrétiens : “ Bien que nous marchions dans la chair, nous *ne faisons pas* la guerre selon ce que nous sommes dans la chair. Car les armes de notre guerre *ne sont pas* charnelles. ” – 2 Corinthiens 10:3, 4.

Ces textes se contredisent-ils ? Ou bien Dieu a-t-il des raisons valables d'avoir permis que l'Israël antique prenne part à des guerres, mais de s'opposer à ce que les chrétiens se battent ? Son point de vue sur les guerres a-t-il changé ? Trois grandes différences entre Israël et la véritable congrégation chrétienne font la lumière sur ces questions.

Trois différences significatives

1. L'Israël antique était une nation dont Dieu lui-même avait défini les frontières et qui était entourée de peuples souvent hostiles. C'est pourquoi Dieu lui a ordonné de défendre son territoire et lui a accordé des victoires sur ses ennemis (Juges 11:32, 33). La congrégation chrétienne, par contre, n'a pas de frontières. Elle compte des membres dans le monde entier. Si les disciples de Christ d'un pays s'engageaient dans une guerre contre un autre pays, ils combattraient donc des coreligionnaires, des frères et sœurs dans la foi, alors qu'ils ont reçu l'ordre de les aimer, même au péril de leur vie. – Matthieu 5:44 ; Jean 15:12, 13.

2. Israël avait un roi humain dont le trône se trouvait à Jérusalem. Les vrais chrétiens, en revanche, sont dirigés par Jésus Christ, qui est aujourd'hui un esprit puissant dont le trône est

aux cieux (Daniel 7:13, 14). Jésus lui-même a déclaré : “ Mon royaume ne fait pas partie de ce monde. Si mon royaume faisait partie de ce monde, mes serviteurs auraient combattu pour que je ne sois pas livré aux Juifs. Mais voilà, mon royaume n'est pas d'ici. ” (Jean 18:36). Ainsi, aucun royaume, ou gouvernement, terrestre ne peut prétendre appartenir à Christ. En quoi cela concerne-t-il les “ serviteurs ”, ou disciples, de Jésus ? Le troisième point nous éclaire.

3. Comme les autres nations, Israël dépêchait souvent des messagers, qu'on appellerait aujourd'hui ambassadeurs ou envoyés (2 Rois 18:13-15 ; Luc 19:12-14). Jésus en a fait autant, mais avec deux différences fondamentales. Premièrement, *tous* ses disciples sont ambassadeurs ou envoyés. C'est pourquoi l'apôtre Paul a pu écrire au nom de ses compagnons chrétiens : “ Nous sommes donc des ambassadeurs à la place de Christ. ” (2 Corinthiens 5:20). Et en tant qu'ambassadeurs pacifiques, les premiers chrétiens ne prenaient pas les armes. Deuxièmement, les disciples de Christ parlent à *tous* ceux qui veulent bien écouter leur message. Jésus a prédit : “ Cette bonne nouvelle du royaume sera prêchée dans toute la terre habitée, en témoignage pour toutes les nations. ” (Matthieu 24:14). Il a aussi ordonné : “ Allez donc et faites des disciples de gens d'entre toutes les nations, [...] leur enseignant à observer tout ce que je vous ai commandé. ” – Matthieu 28:19, 20.

Malheureusement, les serviteurs de Christ ne reçoivent pas toujours un accueil chaleureux. Paul a écrit à l'évangéliste Timothée : “ Comme un excellent soldat de Christ Jésus, prends ta part pour ce qui est de suppor-



Les Témoins de Jéhovah forment une communauté internationale de frères et restent neutres lors des guerres.

ter le mal. ” (2 Timothée 2:3). Les armes de Timothée étaient évidemment de nature spirituelle. Elles comprenaient la Parole écrite de Dieu, appelée “ l’épée de l’esprit ”. — Éphésiens 6:11-17.

Pourquoi la congrégation chrétienne a remplacé Israël

Pendant quelque 1500 ans, Israël a entretenu avec Dieu une relation particulière, basée sur une alliance, ou contrat (Exode 19:5). Les termes de cette alliance, dont Moïse était le médiateur, englobaient les Dix Commandements et d’autres lois, qui prônaient le vrai culte et des normes morales élevées (Exode 19:3, 7, 9 ; 20:1-17). Hélas ! les Israélites se sont pour la plupart montrés infidèles à Dieu, allant jusqu’à tuer ses prophètes. — 2 Chroniques 36:15, 16 ; Luc 11:47, 48.

Des siècles plus tard, Jéhovah a envoyé son Fils, Jésus Christ, homme né juif. Au lieu de l’accueillir comme le Messie, la nation juive dans son ensemble l’a rejeté. Par conséquent, Dieu a mis un terme à de longues années d’alliance avec Israël. Le mur symbolique qui séparait les Juifs* des non-Juifs est alors tombé (Éphésiens 2:13-18 ; Colossiens 2:14). À la même époque, Dieu a fondé la congrégation chrétienne et a placé Jésus à sa tête. Avant la fin du 1^{er} siècle, cette congrégation était véritablement devenue internationale. “ En toute nation l’homme qui le craint [Dieu] et pratique

la justice est agréé de lui ”, a affirmé l’apôtre Pierre, lui-même juif. — Actes 10:35.

Les Témoins de Jéhovah suivent l’exemple des premiers chrétiens. Ils sont d’ailleurs connus pour leur œuvre d’évangélisation et leur neutralité quant aux affaires politiques et aux guerres (Matthieu 26:52 ; Actes 5:42). En effet, rien ne saurait les empêcher d’annoncer la bonne nouvelle du Royaume de Dieu, le seul gouvernement qui éradiquera le mal et apportera une paix durable sur la terre. Cette précieuse espérance à l’esprit, l’apôtre Paul a écrit : “ À la place de Christ, nous vous en prions : ‘ Réconciliez-vous avec Dieu. ’ ” (2 Corinthiens 5:20). Cette invitation est d’autant plus pressante que les “ derniers jours ” du présent monde méchant arrivent maintenant à leur terme. — 2 Timothée 3:1-5.

QU’EN PENSEZ-VOUS ?

- **Quelle qualité remarquable doit régner parmi les chrétiens ? — Jean 13:34, 35.**
- **Quelle est l’ “ arme ” principale du vrai chrétien ? — Éphésiens 6:17.**
- **Quel message important les représentants de Christ annoncent-ils ? — Matthieu 24:14 ; 2 Corinthiens 5:20.**

* Le terme “ Juif ” désignait à l’origine un membre de la tribu israélite de Juda. Il en est venu à désigner tout Hébreu. — Ezra 4:12.

CANCER DU SEIN

Combat et espoir

ANA* ne présentait aucun des facteurs de risque classiques du cancer du sein. Elle avait 40 ans, était en bonne santé et n'avait pas d'antécédents familiaux. Ses dernières mammographies n'avaient rien révélé d'anormal. Mais un jour qu'elle s'examinait les seins dans la douche, elle a senti une grosseur. C'était en fait une tumeur cancéreuse. Son mari et elle étaient sous le choc tandis que le médecin leur exposait les différentes possibilités de traitement.

Autrefois, lorsqu'une femme souffrait de cette maladie, son seul espoir de survie passait par une mastectomie totale, opération mutilante consistant à enlever le sein, les ganglions lymphatiques de la poitrine et de l'aisselle, et le muscle grand pectoral. En général, des séances de chimiothérapie et de radiothérapie prolongeaient son cauchemar. On comprend que le "remède" était souvent plus redouté que le mal.

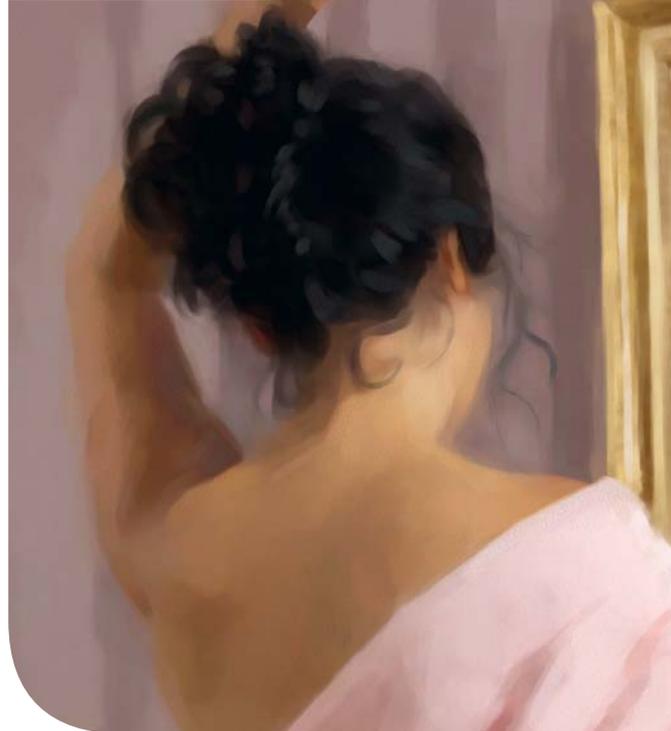
Le combat contre le cancer du sein a été une lutte incessante entre la nécessité d'éliminer de façon radicale un mal mortel et la volonté d'éviter une mutilation inutile et des effets secondaires pénibles. Comme pour Ana, divers traitements# s'offrent aujourd'hui aux patientes^ . De plus, le flot permanent de publications médicales et de reportages laisse espérer que, grâce à de nouveaux traitements, à des tests présymptomatiques et à une alimentation préventive, cette maladie sera enfin vaincue.

En dépit des progrès de la science, le cancer du sein reste le cancer féminin le plus mortel. Dans les pays développés d'Amérique du Nord et d'Europe occidentale, on enregistre une incidence élevée. Mais en Asie et en Afrique, où elle

* Certains prénoms ont été changés.

Réveillez-vous ! ne recommande aucune thérapeutique en particulier.

^ Le cancer du sein est relativement rare chez l'homme.



a longtemps été moindre, elle est en augmentation. La mortalité y est même plus élevée parmi les cas diagnostiqués. Pourquoi ? " Le dépistage précoce est peu pratiqué, explique un médecin d'Afrique. La plupart des femmes qui consultent ont déjà un cancer avancé. "

Le risque augmente avec l'âge. Quelque 80 % des cas concernent des femmes de plus de 50 ans. Mais, fait encourageant, le cancer du sein est celui qui se soigne le mieux. Aux États-Unis par exemple, 97 % des femmes dont le cancer est localisé à un stade précoce sont toujours en vie cinq ans après le diagnostic. Récemment, Ana a elle-même franchi ce cap.

Ce qu'il faut savoir

On l'a évoqué, le cancer du sein se décèle souvent par une grosseur suspecte. Heureusement, dans 80 % des cas, ces tumeurs sont bénignes ou circonscrites, beaucoup n'étant que des cavités à contenu liquide appelées kystes.

Tout commence quand une cellule rebelle se divise anarchiquement pour former peu à peu une tumeur. Une tumeur devient maligne, ou cancéreuse, lorsque ses cellules envahissent d'autres tissus. Certaines se développent rapidement, tandis que d'autres ne sont décelables qu'au bout d'une dizaine d'années.



SYMPTÔMES À SURVEILLER

Bien que le dépistage précoce soit crucial, certaines études signalent que, chez les sujets jeunes, la palpation et la mammographie sont parfois moins fiables, ce qui donne lieu à des traitements ou à une inquiétude inutiles. Toutefois, les spécialistes recommandent vivement d'être attentif à tout changement au niveau des seins ou des ganglions lymphatiques. Voici quelques symptômes à surveiller :

- Grosseur ou durcissement à tout endroit de l'aisselle ou du sein.
- Écoulement mammaire autre que le lait maternel.
- Tout changement dans la coloration ou le grain de la peau.
- Rétraction ou sensibilité anormale du mamelon.

Ana a subi une biopsie : au moyen d'une fine aiguille, le médecin a prélevé une portion de la grosseur suspecte. Elle contenait des cellules cancéreuses. Ana a donc été opérée. On lui a enlevé la tumeur et les tissus environnants, ce qui a permis de déterminer le stade de la tumeur (taille, type et propagation) et son grade (vitesse de croissance).

Après une telle intervention, de nombreuses patientes suivent des traitements complémentaires visant à prévenir la récurrence ou la propagation du cancer. En effet, des cellules cancé-

reuses risquent de se détacher de la tumeur, de circuler dans les systèmes sanguin et lymphatique, puis de se remettre à proliférer. Un cancer devient mortel lorsqu'il produit des métastases, qu'il se dissémine dans les organes et les tissus vitaux (cerveau, foie, moelle osseuse ou poumons).

Ana a suivi une radiothérapie et une chimiothérapie pour détruire autour du foyer initial et dans le reste de l'organisme les cellules cancéreuses errantes. Son type de cancer étant œstrogéno-dépendant, elle a également pris un

SI ON VOUS DIAGNOSTIQUE UN CANCER DU SEIN

- Attendez-vous à passer un an, voire davantage, occupée à votre traitement et à votre guérison.
- Si possible, choisissez des médecins compétents qui prennent en considération vos besoins et vos convictions.
- Décidez en famille à qui vous le révélez et quand. Cela permettra à vos amis de vous témoigner leur affection, et de prier avec vous et pour vous. — 1 Jean 3:18.
- Apaisez votre angoisse en lisant la Bible, en priant et en méditant sur des choses positives. — Romains 15:4 ; Philippiens 4:6, 7.
- Parlez-en à d'autres femmes qui sont passées par là et qui peuvent vous encourager. — 2 Corinthiens 1:7.
- Efforcez-vous de vous concentrer uniquement sur les inquiétudes du jour. " Ne vous inquiétez jamais du lendemain, a dit Jésus, car le lendemain aura ses propres inquiétudes. " — Matthieu 6:34.
- Économisez votre énergie ; vous avez besoin de repos.

traitement anti-hormonal pour empêcher l'apparition d'autres lésions.

Des progrès dans le traitement du cancer du sein offrent d'autres possibilités aux patientes en fonction de leur âge, de leur santé, de leurs antécédents et de leur type de cancer. Prenons le cas d'Arlette. Des examens ont révélé un cancer avant qu'il ne se soit propagé au-delà du ca-

nal galactophore. Grâce à une tumorectomie, son sein a été préservé. Alice, elle, a suivi une chimiothérapie visant à réduire la tumeur avant son ablation. Quant à Janice, outre la tumeur, on lui a seulement enlevé le ganglion sentinelle, le premier ganglion dans lequel s'écoule le liquide de la tumeur. Celui-ci étant sain, les autres n'ont pas été ôtés, ce qui a réduit le risque de lymphœdème, un gonflement du bras gênant qui survient quelquefois après le retrait d'un grand nombre de ganglions.

La façon dont se développe le cancer du sein n'a plus beaucoup de secrets. Mais une question fondamentale demeure : pourquoi et comment débute-t-il ?

Les causes

Les causes restent un mystère. On reproche parfois à la recherche de se concentrer davantage sur les traitements et le dépistage, qui génèrent de gros bénéfices, que sur les causes et la prévention. Quoi qu'il en soit, les scientifiques ont découvert d'importants indices. Certains pensent que ce cancer est le résultat d'un processus complexe à étapes multiples, au départ duquel un gène défectueux incite des cellules à se rebeller : elles se divisent frénétiquement, envahissent d'autres tissus, échappent à l'action du système immunitaire et lancent des attaques furtives contre les organes vitaux.

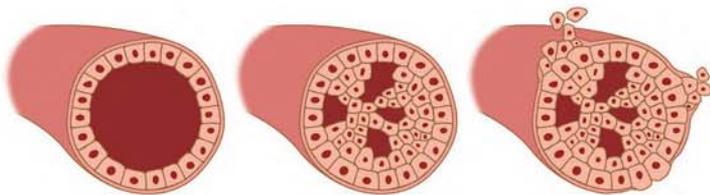
D'où viennent ces gènes corrupteurs ? Cinq à dix pour cent des femmes possédant des gènes qui prédisposent au cancer du sein sont nées avec. Mais il semble que, fréquemment, des gènes sains soient détériorés par des agents externes, radiations et produits chimiques figurant parmi les suspects numéro un. La recherche confirmera peut-être ces liens.

Autre agent possible : l'hormone œstrogène. C'est pourquoi le risque est plus élevé quand une femme a été réglée très jeune ou ménopausée tard, a eu son premier enfant tard ou n'en a pas eu du tout, ou encore a suivi un traitement hormonal de substitution. Étant donné que les cellules adipeuses sécrètent des œstrogènes, l'obésité peut également augmenter les risques chez la femme ménopausée, dont les ovaires ont arrêté d'élaborer des hormones. Sont également incriminés un taux de mélatonine (hormone du



LA COMMUNICATION AVEC VOTRE MÉDECIN

- Familiarisez-vous avec le vocabulaire médical de base relatif au cancer du sein.
- Avant la consultation, mettez vos questions par écrit et demandez à votre conjoint ou à une amie de vous accompagner pour prendre des notes.
- Si le médecin dit une chose que vous ne comprenez pas, demandez-lui de l'expliquer.
- Demandez à votre médecin combien de cas semblables au vôtre il a déjà traités.
- Essayez d'obtenir un deuxième avis médical.
- Si vos médecins se contredisent, mettez leurs expériences en balance et demandez-leur de discuter de votre cas. Éventuellement, recherchez un troisième avis.



Canal galactophore à cellules saines.

Carcinome canalaire in situ.

Carcinome canalaire invasif.

Désobéissant aux signaux de croissance normaux, les cellules cancéreuses se multiplient et envahissent d'autres tissus.

sommeil) bas, dérèglement qui touche souvent les travailleurs nocturnes, ou un taux d'insuline élevé.

Des traitements plus efficaces et moins traumatisants se profilent-ils à l'horizon ? La recherche tente de mettre au point des thérapies faisant appel au système immunitaire de l'organisme et des médicaments agissant sur les mécanismes moléculaires cancérogènes. En attendant, le perfectionnement des techniques d'imagerie devrait permettre une radiothérapie plus précise et plus efficace.

La science se bat également sur d'autres fronts, tels que ceux-ci : percer le mystère des

métastases, contrer les cellules cancéreuses chimiorésistantes, brouiller les signaux de croissance cellulaire et individualiser le traitement des tumeurs.

Toutefois, dans le monde actuel, la maladie ne sera jamais supprimée, et les humains continueront à mourir (Romains 5:12). Seul le Créateur peut changer cette triste réalité. Le fera-t-il ? La Bible le garantit ! L'époque viendra, promet-elle, où " aucun habitant ne dira : ' Je suis malade*.' " (Isaïe 33:24). Quel soulagement ce sera !

* Vous trouverez de plus amples détails sur cette promesse dans le manuel d'étude biblique *Qu'enseigne réellement la Bible ?*, publié par les Témoins de Jéhovah.

PAREZ AUX EFFETS SECONDAIRES



Parmi les effets secondaires de certains traitements anticancéreux figurent nausées, perte de cheveux, fatigue chronique, douleurs, engourdissement ou fourmillements dans les extrémités et réactions cutanées. Voici quelques suggestions simples permettant de les réduire :

- Mangez sainement et suffisamment pour fortifier votre système immunitaire.
- Notez régulièrement votre niveau d'énergie et votre réaction aux aliments.
- Voyez si un médicament, l'acupuncture ou des massages n'atténueraient pas les nausées et les douleurs.
- Faites de l'exercice modéré pour augmenter votre résistance, réguler votre poids et stimuler votre réponse immunitaire*.
- Reposez-vous souvent, mais sachez que rester longtemps alité peut accroître la fatigue.
- Maintenez votre peau bien hydratée. Portez des vêtements amples. Prenez des douches ou des bains chauds.

* Avant d'entamer des séances d'exercice, un malade du cancer devrait demander un avis médical.

QUAND UN PROCHE A UN CANCER

Comment soutenir un proche atteint d'un cancer ? Appliquez ce principe biblique : " Réjouissez-vous avec ceux qui se réjouissent ; pleurez avec ceux qui pleurent. " (Romains 12:15). Témoignez votre amour et votre sollicitude par des appels téléphoniques, des lettres, des cartes, des e-mails et de brèves visites. Priez ensemble et lisez des versets bibliques réconfortants. Beryl conseille : " Ne parlez pas de ceux qui sont morts du cancer, mais de ceux qui y ont survécu. " Janice, qui a elle-même eu un cancer, recommande : " Allez vers votre amie et serrez-la dans vos bras, tout simplement. Si elle veut en parler, elle le fera. " Un mari en particulier doit rappeler à sa femme qu'il l'aime.

" Nous programmions des ' journées sans cancer ', se souvient Geoff. Ma femme tenait à ce que sa santé n'accapare pas toute notre attention. Alors, à intervalles réguliers, nous décidions de ne pas parler cancer pendant une journée. Nous nous concentrons plutôt sur les aspects positifs de notre vie. C'était des sortes de trêves, qui nous ressourçaient. "

TÉMOIGNAGES

À l'annonce du diagnostic

Sharon : Ma vie a basculé. Je me suis dit : " C'est la fin. "

Au creux de la vague

Sandra : La détresse morale est pire que le traitement.

Margaret : Après le deuxième traitement, on se dit : " Je n'ai pas envie de revivre ça. " Mais on y va quand même.

Les amis

Arlette : Nous l'avons dit à nos amis pour qu'ils prient pour nous.



*Le soutien affectueux
de la famille et des amis
est une facette essentielle
du traitement du cancer.*

Jenny : Chaque sourire, signe de tête ou bonjour a compté.

Des maris réconfortants

Barbara : J'ai décidé de me raser les cheveux avant de les perdre. Colin a dit : " Tu as une très jolie forme de tête ! " Il m'a fait rire.

Sandra : Nous avons regardé dans le miroir ensemble. J'ai jeté un coup d'œil à Joe : son expression m'a rassurée.

Sasha : Karl avait l'habitude de dire : " Nous avons un cancer. "

Jenny : Geoff a fait preuve d'un amour indéfectible. Sa spiritualité inébranlable me rassurait.

Sagesse, cœur et santé

“ Un cœur calme est la vie de l’organisme de chair. ” – PROVERBES 14:30.

“ Un cœur qui est joyeux fait du bien comme guérisseur. ” – PROVERBES 17:22.

● Ces déclarations simples mais profondes ont été formulées par Salomon, roi d’Israël, il y a près de trois mille ans*. Mais sont-elles véridiques ? Qu’en dit la médecine moderne ?

Opposant un cœur calme à un cœur porté à la colère, le *Journal of the American College of Cardiology* déclare : “ Des découvertes récentes laissent supposer l’existence d’un lien entre colère et hostilité d’une part et maladies coronariennes d’autre part. ” C’est pourquoi l’article poursuit : “ Pour prévenir et traiter efficacement les maladies coronariennes, il serait bien de recourir [...] non seulement aux traditionnelles physiothérapie et pharmacothérapie, mais aussi à une prise en charge psychologique ciblant la colère et l’hostilité. ” En termes simples, un cœur calme est bon pour la santé, comme le dit la Bible.

Un cœur joyeux produit des effets positifs semblables. Derek Cox, médecin et responsable de la santé publique en Écosse, a déclaré dans un article de la BBC News : “ Si vous êtes heureux, vous risquez moins de souffrir un jour de maux physiques que les gens malheureux. ” L’article ajoutait : “ Les gens plus heureux sont également mieux protégés contre des affections comme les maladies cardiaques et les attaques. ”

Pourquoi la sagesse de Salomon, tout comme celle des autres rédacteurs bibliques, était-elle si en avance sur son temps ? La réponse est simple : “ Dieu donnait à Salomon sagesse et intelligence dans une très large mesure. ” (1 Rois 4:29). Cette sagesse est par ailleurs exprimée

* Dans la Bible, le mot “ cœur ” désigne généralement toute la personne intérieure, dont ses émotions.

dans la Bible dans un langage clair pour que tous puissent en bénéficier, et ce gratuitement !

Pourquoi ne pas inclure la lecture régulière de la Bible dans votre programme ? Comme des millions de personnes avant vous, vous constaterez avec joie la véracité de ces paroles : “ Quand la sagesse entrera dans ton cœur et que la connaissance deviendra agréable à ton âme, la capacité de réflexion veillera sur toi, le discernement te préservera. ” (Proverbes 2:10, 11). N’est-ce pas des plus rassurant ?



Cherchez l'erreur !

Lisez **2 Rois 5:1, 9-16, 20-27**. Maintenant, regardez l'image. Que manque-t-il ? Écrivez vos réponses ci-dessous. Reliez les points pour compléter l'image, puis coloriez-la.

- 1.....
- 2.....
- 3.....

● Réponses des pages 30 et 31 à la page 20.

SUJET DE DISCUSSION : Guéhazi a dit deux mensonges. Lesquels ?
INDICE : Lisez 2 Rois 5:22, 25. Qui savait que Guéhazi mentait ? **INDICE :** Lisez 2 Rois 5:25, 26 ; 2 Chroniques 16:9 ; Hébreux 4:13. **Pourquoi ne faut-il pas mentir ?** **INDICE :** Lisez Proverbes 12:22 et Jean 8:44.

ACTIVITÉ EN FAMILLE : Lisez ensemble le récit biblique. Si possible, distribuez les rôles comme suit : 1) le narrateur, 2) Élisha, 3) Naamân et ses serviteurs, et 4) Guéhazi.



Mes fiches bibliques

Découper, plier en deux et conserver 

HIZQIYA

FICHE BIBLIQUE



QUESTIONS

- A.** À quel âge est-il devenu roi de Juda ?
- B.** De combien d'années Jéhovah a-t-il miraculeusement prolongé sa vie ?
- C.** Remplis l'espace : Parce qu'Hizqiya l'a prié et lui a été fidèle, Jéhovah a envoyé un ange abattre _____ soldats assyriens.

98 de n. è.

1 de n. è.

A vécu vers 700 av. n. è.

4026 av. n. è.

Création d'Adam

Rédaction du dernier livre de la Bible



HIZQIYA

EN BREF Roi fidèle à Dieu qui a réparé et rouvert le temple, détruit les objets liés au faux culte et exhorté le peuple à observer la Pâque (2 Rois 18:4 ; 2 Chroniques 29:3 ; 30:1-6). Malgré le mauvais exemple de son père, le roi Ahaz, il " demeura attaché à Jéhovah ". — 2 Rois 18:6.

RÉPONSES

- A.** À 25 ans. — 2 Rois 18:1, 2.
- B.** De 15 années. — 2 Rois 20:1-6.
- C.** 185 000. — 2 Rois 19:15, 19, 35, 36.

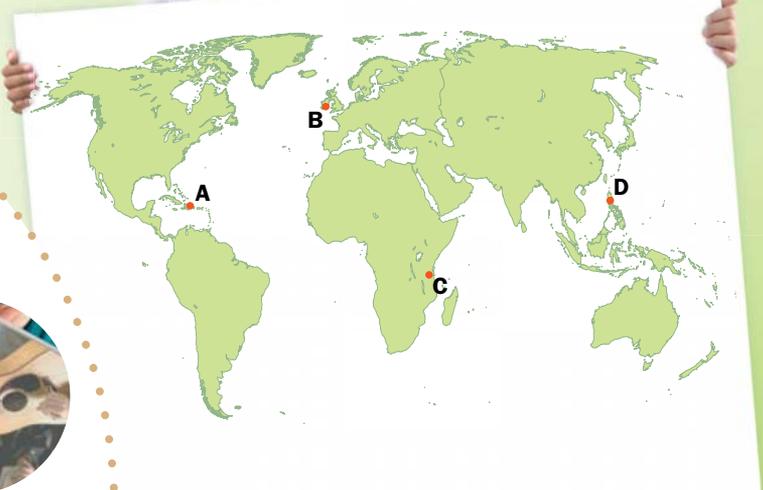
La terre et ses habitants

- 4.** Nous nous appelons Kyril (six ans) et Sheen (neuf ans). Nous vivons aux Philippines. Combien y a-t-il de Témoins de Jéhovah aux Philippines : 62 000, 126 000 ou 172 000 ?
- 5.** Quel point montre où nous habitons ? Entoure-le et mets-en un là où tu vis, toi, pour voir à quelle distance tu es des Philippines.



Aux enfants de chercher !

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





Connaissez-vous le message de la Bible ?

● La Bible est le livre le plus largement diffusé de tous les temps. Dans toutes les cultures, son message est source de réconfort et d'espoir, ses conseils utiles au quotidien. Pourtant, peu connaissent vraiment ce livre extraordinaire.

D'un style concis, rythmé et avec ses jolies illustrations, la brochure *La Bible — Quel est son message ?* est très instructive. Ses deux premières parties expliquent qu'à l'origine Dieu avait placé l'homme dans un paradis, mais que celui-ci l'a perdu. Nous découvrons ensuite un aspect important du dessein divin : le Royaume de Dieu, un gouvernement céleste administré par Jésus Christ, rétablira le Paradis.

Les parties suivantes s'attardent sur Jésus : son ministère, ses miracles, sa mort et sa résurrection. Vous ferez aussi connaissance avec ses courageux disciples du 1^{er} siècle, ainsi qu'avec leurs écrits inspirés qui font partie de la Bible telle que nous la connaissons aujourd'hui.

L'ouvrage de 26 parties s'achève tout naturellement sur ce thème magnifique : " Le Paradis retrouvé ". L'avant-dernière page, intitulée " Le message de la Bible — En bref ", résume en images sept éléments importants du dessein de Dieu à l'égard de l'humanité.

Vous pouvez demander cette brochure de 32 pages 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, la brochure 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