

Réveillez-vous!

MARS 2012



POURQUOI
TANT DE COLÈRE ?

À LIRE AUSSI : COMMENT FAIRE LA PAIX AVEC SON SEMBLABLE ? PAGE 10

Réveillez-vous!

TIRAGE MOYEN : 41 042 000 EXEMPLAIRES
PUBLIÉ EN 84 LANGUES

POURQUOI TANT DE COLÈRE ?

- 3 Un mauvais maître**
- 4 Les raisons de la colère**
- 7 Comment maîtriser sa colère**

- 10 D'après la Bible
Comment faire la paix
avec son semblable ?
- 12 Ayn Djalut :
une bataille historique
- 15 Les jeunes s'interrogent
Est-ce mal d'être populaire ?
- 18 La forteresse de Terezín :
piètre rempart contre
la souffrance
- 21 Une poêlée de champignons ?
- 24 Hasard ou conception ?
La surface de l'aile du papillon
- 25 Mieux comprendre
les troubles anxieux
- 28 Coup d'œil sur le monde
- 29 Le fruit d'or d'Arménie
- 30 Le coin des familles
- 32 Comment vous
représentez-vous Jésus ?



Un mauvais maître

Dans un fast-food, un homme enrage parce qu'il estime que le service est trop long. Il entre dans le restaurant, menace un employé, le plaque au comptoir et le gifle. Puis il prend son sandwich et quitte les lieux.



L NOUS arrive à tous d'éprouver de la colère. Après tout, c'est une émotion inhérente à la nature humaine au même titre que l'amour, l'espoir, l'angoisse, la tristesse ou la peur. Une colère maîtrisée peut s'exprimer d'une bonne manière et servir un dessein utile. Par exemple, la colère est constructive lorsqu'elle rend plus déterminé à surmonter certains obstacles ou certaines difficultés.

Mais comme l'illustre le fait ci-dessus, cette émotion peut aussi être néfaste. Certains s'énervent plus rapidement, plus fréquemment et plus vivement que d'autres. Sous le coup de l'irritation, ils cèdent à l'agressivité verbale ou physique. C'est alors la colère qui les domine, et non l'inverse. Une telle colère laissée sans frein est dangereuse et cause chez le sujet des difficultés majeures sur les plans de la pensée, des sentiments et des relations avec les autres.

Le coléreux souffre et fait souffrir son entourage. Même des choses apparemment anodines peuvent déclencher chez lui une réaction violente aux conséquences tragiques. Considérez les exemples suivants :

Un homme marchant aux côtés d'amis dans une rue encombrée reçoit une balle dans le cou. Un passant n'avait pas supporté d'être effleuré par le sac de sport d'un des membres du groupe.

Un homme de 19 ans jouait à un jeu vidéo violent, quand l'enfant de sa fiancée, un bébé de 11 mois, a touché la commande et ainsi mis fin à la partie. Le jeune homme l'a battu à mort.

Des faits semblables venant du monde entier indiquent que de plus en plus de personnes gèrent mal leur colère. Pourquoi ce phénomène ?

La colère est inhérente à la nature humaine. Par conséquent, bien canalisée, elle s'avère parfois opportune. Le présent dossier, néanmoins, se concentrera sur la colère malsaine, celle qui cause un tort affectif, physique ou spirituel tant à l'individu qu'à son entourage.

Les raisons de la colère

LES causes de la colère sont complexes. Même les scientifiques reconnaissent ne pas bien la comprendre. Toutefois, les professionnels de la santé mentale s'accordent pour dire que tous, nous réagissons à certains éléments déclencheurs de colère.

Un " déclencheur de colère " peut être quelque chose qui contrarie ou agace. Il est souvent lié à l'injustice. Il est parfois dû à une vexation, résultant par exemple d'une insulte ou d'un manque de respect, ou encore au sentiment que notre autorité ou notre réputation sont menacées.

Évidemment, les déclencheurs de colère varient d'une personne à l'autre. L'âge, le sexe et même la culture entrent en ligne de compte. Les réactions à ces déclencheurs varient également. Certains s'emportent rarement et surmontent rapidement un affront, tandis que d'autres prennent vite la mouche et gardent rancune des jours, des semaines, des mois...

Dans la société actuelle, les déclencheurs possibles ne manquent pas, et les gens y sont de plus en plus sensibles. Pourquoi ? Citons le manque de considération et l'égoïsme ambiants. La Bible avait annoncé : " Dans les derniers jours, [...] les hommes seront amis d'eux-mêmes, amis de l'argent, arrogants, orgueilleux, [...] entêtés, gonflés d'orgueil. "

(2 Timothée 3:1-5). N'est-ce pas là le reflet exact de la mentalité de nombre de nos contemporains ?

Or, quand des individus égocentriques n'obtiennent pas ce qu'ils veulent, c'est souvent l'explosion. Mais d'autres facteurs encore attisent les passions. Détaillons-en quelques-uns.

Modèle parental

Les parents ont une profonde influence sur le développement de la personnalité de leur enfant tout au long de sa croissance. Le psychologue Harry Mills explique : " Très jeunes, nous apprenons à manifester notre colère en imitant la façon dont les membres de notre entourage expriment la leur. "

Un enfant élevé dans une ambiance électrique, où les esprits s'échauffent pour un rien, apprend à réagir aux difficultés par la colère. Il est comparable à une plante arrosée avec de l'eau polluée. Sa croissance sera probablement entravée et les dommages durables. Pareillement, un enfant qui baigne dans un environnement explosif aura plus de difficultés, une fois adulte, à gérer sa colère.

Villes surpeuplées

En 1800, environ 3 % de la population mondiale vivait en zone urbaine. En 2008, la proportion était passée à 50 %, et d'ici 2050, elle devrait atteindre 70 %. Comme les gens continuent de s'entasser dans des villes déjà surpeuplées, les niveaux de colère et d'agacement risquent encore d'augmenter. Prenons Mexico, une des villes les plus peuplées et les plus congestionnées de la planète. Les embouteillages y sont une source majeure de tension. Avec ses quelque 18 millions d'habitants et ses 6 millions de voitures, elle " pourrait bien être la capitale la plus stressée au monde, rapporte un journaliste. La circulation y est tellement

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.

4

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'Argile-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.; L. Weaver, Jr., 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). © 2012 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Tous droits réservés. Printed in United Kingdom. **Dépôt légal : 01/2012 ISSN 1146-3872**



Quel effet vos accès de colère peuvent-ils avoir sur vos enfants ?

dense que, si les moteurs tournent au ralenti, les conducteurs, eux, démarrent au quart de tour ! ”

Le surpeuplement des villes génère bien d'autres causes de tension, telles que la pollution sonore et atmosphérique, la pénurie de logements, les différences culturelles et une forte criminalité. Les facteurs de stress se multipliant, les citadins ont tendance à s'irriter, à se mettre en colère et à perdre patience plus facilement.

Désespoir économique

L'effondrement de l'économie mondiale sème stress et angoisse. Un rapport réalisé en 2010 par le Fonds monétaire international et l'Organisation internationale du travail (OIT), une agence onusienne, signale : “ On estime le nombre de chômeurs dans le monde à plus de 210 millions. ” Et malheureusement, la plupart des personnes licenciées n'ont pas de poire pour la soif ni ne bénéficient pas d'aides sociales.

INQUIÉTEZ-VOUS SI...

- ▶ ... vous perdez patience quand vous faites la queue dans un magasin.
- ▶ ... vous vous disputez souvent avec vos collègues.
- ▶ ... vous restez parfois éveillé la nuit à ressasser les contrariétés de la journée.
- ▶ ... vous avez du mal à passer sur une offense.
- ▶ ... vous perdez fréquemment la maîtrise de vos émotions.
- ▶ ... après un épisode coléreux, vous éprouvez souvent de la honte ou du regret*.

* D'après les renseignements fournis par le site MentalHelp.net.

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⁺, rarotongan, roumain, russe⁺, samoan, sepedi, serbe, sesotho, shona, silozi, singhalais, slovaque, slovène, suédois[°], swahili, tagalog[°], tamoul, tchèque[°], thaï, tok pisin, tongien, tsonga, tswana, turc, twi, ukrainien, vietnamien, xhosa, yoruba, zoulou

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-Potaarstraat 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.

⁺ Également sur CD. [°] Également sur CD-ROM (format MP3).
[°] Également en version audio sur www.jw.org.



L'industrie des loisirs modèle-t-elle votre conception de la colère et de l'agressivité ?

QUELQUES STATISTIQUES

La Fondation de Londres pour la santé mentale a publié un rapport intitulé *Point d'ébullition : Colère problématique et ce qu'on peut y faire* (angl.). On y trouve notamment ces chiffres frappants :

84 % des sondés sont plus stressés au travail qu'il y a cinq ans.

65 % des employés de bureau ont déjà vécu une "rage de bureau".

45 % des gens s'énervent régulièrement au travail.

Jusqu'à **60 %** des absences au travail sont dues au stress.

33 % des Britanniques n'adressent plus la parole à leurs voisins.

64 % des sondés admettent ou sont convaincus que les gens en général sont de plus en plus en colère.

32 % des sondés disent avoir un ami ou un membre de leur famille qui maîtrise mal sa colère.

La situation de ceux qui occupent un emploi n'est guère plus brillante. D'après l'OIT, le stress lié au travail est une "épidémie mondiale". Lorne Curtis est conseiller en gestion d'entreprise dans l'Ontario (Canada). "Les gens, observe-t-il, craignent pour leur poste et ont tôt fait d'imaginer le pire." Résultat, "ils se tiennent sur la défensive et sont davantage enclins à se quereller avec leurs supérieurs ou d'autres employés".

Préjugés et injustices

Quel serait votre réaction si vous alliez disputer un cent mètres, mais que vous soyez le seul à devoir courir les pieds enchaînés ? C'est le genre de sentiment qu'éprouvent des millions de personnes face aux préjugés raciaux ou d'une autre nature. La colère monte lorsque, cherchant à accéder à l'emploi, à l'instruction, au logement ou à d'autres nécessités élémentaires, ils se heurtent à des obstacles.

Et ce ne sont là que quelques formes d'injustice démoralisantes et douloureuses. La plupart d'entre nous avons hélas ! été un jour victimes d'injustice. Il y a plus de 3000 ans, Salomon, un roi d'une grande sagesse, a constaté : "Voyez, les larmes des opprimés, mais ils n'avaient pas de consolateur." (Ecclésiaste 4:1). Quand l'injustice règne et que la consola-

tion est rare, la colère peut facilement germer dans un cœur.

L'industrie des loisirs

Les effets qu'a sur les enfants la violence à la télévision et dans d'autres médias ont fait l'objet de plus d'un millier d'études. James Steyer, fondateur de l'association Common Sense Media, analyse : " Une génération qui a continuellement sous les yeux une brutalité extrême et crue grandit en développant plus d'indulgence envers l'agressivité, moins d'hostilité envers la violence et moins de compassion. "

Bien sûr, tous les jeunes qui voient régulièrement des scènes de sauvagerie à la télévision ne deviennent pas des criminels endurcis. Toutefois, les médias de divertissement présentant souvent la brutalité comme une façon acceptable de réagir à l'adversité, on assiste à l'apparition d'une génération désensibilisée à la violence.

L'influence des esprits mauvais

La Bible révèle que derrière la plupart des sentiments haineux qui gangrènent le monde aujourd'hui se cache une force invisible. C'est-à-dire ? À l'aube de l'humanité, une créature spirituelle s'est rebellée contre le Dieu

Tout-Puissant. Cet esprit méchant s'appelle Satan, terme hébreu qui signifie " Opposant " ou " Adversaire ". (Genèse 3:1-13.) Satan a plus tard entraîné d'autres anges dans sa rébellion.

Ces anges désobéissants, appelés démons ou esprits mauvais, sont confinés au voisinage de la terre (Révélation 12:9, 10, 12). Et sachant que leurs jours sont comptés, ils sont dans " une grande fureur ". C'est pourquoi même si nous ne les voyons pas, nous ressentons leur action. Comment ?

Satan et ses hordes de démons exploitent nos tendances pécheresses en nous incitant à tomber dans ' les inimitiés, la querelle, la jalousie, les accès de colère, les disputes, les divisions et choses semblables '. — Galates 5:19-21.

Résistez !

Toutes ces difficultés, pressions et sources d'angoisse considérées, on comprend pourquoi l'amertume gagne beaucoup de gens, déjà aux prises avec leurs responsabilités quotidiennes.

L'envie de succomber à l'exaspération et d'exploser semble parfois irrésistible. Alors comment maîtriser sa colère ? L'article qui suit offre d'excellentes suggestions.

Comment maîtriser sa colère

L Y A plus de 2000 ans, le philosophe grec Aristote a employé le terme " catharsis " pour évoquer la " purgation ", ou libération, des tensions émotionnelles que produit chez le spectateur une représentation théâtrale, comme une tragédie. Cette libération était censée procurer un certain apaisement psychologique.

Au début du siècle dernier, le neurologue autrichien Sigmund Freud défend un point de vue similaire. Il prétend que les émotions négatives refoulées ou réprimées refont surface sous forme de troubles psychiques comme l'hystérie. Ainsi, pour lui, mieux vaut extérioriser sa colère que la tenir en bride.

Plus récemment, dans les années 1970 et 1980, des chercheurs ayant testé la théorie de la catharsis trouvent peu, voire aucun élément de confirmation. Conclusion de la psychologue Carol Tavris : " Il est temps de tor- dre le cou à l'hypothèse de la catharsis. La

croyance selon laquelle observer (ou exprimer) de la violence évacue toute animosité n'a pour ainsi dire jamais été étayée par la recherche. ”

Gary Hankins, également psychologue, affirme : “ Les recherches montrent que généralement ‘ laisser sortir ’ toute sa colère de manière cathartique ajoute à la tension, et non l'inverse. ” Cette question continuera probablement de diviser les spécialistes de la santé mentale. Quoi qu'il en soit, beaucoup de gens tirent profit d'une autre source de sagesse : la Bible.

“ Laisse la colère ”

On trouve sous la plume du psalmiste David un encouragement à maîtriser sa colère : “ Laisse la colère et abandonne la fureur ; ne t'échauffe pas seulement pour faire du mal. ” (Psaume 37:8). Le mieux pour ne pas dire ou faire quelque chose qu'on pourrait regretter est encore de ne pas ‘ s'échauffer ’. C'est évidemment plus facile à dire qu'à faire, mais c'est possible ! Voici trois méthodes utiles pour dompter votre colère.

Apprivoisez-la

Pour atténuer votre colère, prenez du recul et détendez-vous. Essayez de ne pas dire la première chose qui vous vient à l'esprit. Si vous vous sentez à deux doigts d'explorer, appliquez ce conseil biblique : “ Le commencement de la dispute, c'est comme lorsqu'on lâche des eaux ; avant donc qu'éclate la querelle, prends congé. ” — Proverbes 17:14.

C'est ce qui a aidé un dénommé Jack à contenir son tempérament violent. Son père, porté sur la boisson, avait de fréquents accès de fureur. En grandissant, Jack est lui aussi devenu violent. “ Quand j'étais en colère, se souvient-il, j'avais l'impression de prendre littéralement feu. Alors je hurlais et je distribuais des coups de poing. ”

Puis il s'est mis à étudier la Bible avec les Témoins de Jéhovah. Il a compris qu'avec

le soutien de Dieu, il pouvait changer et apprendre à maîtriser sa colère. Voyez plutôt : Un jour, un de ses collègues l'a insulté. “ J'ai eu une bouffée de rage, raconte-t-il. Je n'avais qu'une envie : l'attraper par le colback et lui mettre une raclée. ”

Mais Jack a gardé son calme. Il explique d'où lui est venue cette force. “ J'ai prié : ‘ S'il te plaît Jéhovah, aide-moi à me calmer ! ’ C'est alors que, pour la toute première fois, j'ai senti une paix m'envahir et j'ai réussi à m'en aller. ” L'homme a poursuivi son étude de la Bible. Il a beaucoup prié et médité sur des versets comme Proverbes 26:20, selon lequel “ là où il n'y a pas de bois, le feu s'éteint ”. Il est ainsi parvenu à dompter sa colère.

Apprenez à vous relaxer

“ Un cœur calme est la vie de l'organisme de chair. ” (Proverbes 14:30). Tenir compte de cette vérité biblique fondamentale peut améliorer la santé affective, physique et spirituelle. Commencez par apprendre des méthodes de relaxation simples, qui permettent d'atténuer l'irritation. Voici des techniques

APPRENEZ À VOUS DÉTENDRE

Pratiquez la respiration
profonde.



qui, dans la lutte contre la colère liée au stress, ont fait leurs preuves :

- Respirez profondément. C'est un des moyens les plus efficaces, et les plus rapides, de faire retomber la pression.

- Tout en respirant profondément, répétez un mot ou une phrase qui vous apaise, du genre " détends-toi ", " laisse tomber " ou " reste calme ".

- Absorberez-vous dans un de vos passe-temps : lecture, musique, jardinage ou toute autre occupation qui vous relaxe.

- Faites régulièrement de l'exercice et mangez sainement.

Revoquez vos attentes

Si vous ne pouvez pas éviter complètement les gens ou les choses susceptibles de déclencher votre colère, vous pouvez apprendre à maîtriser vos réactions. Pour cela, vous devez revoir vos attentes.

Ceux qui ont des attentes très élevées sont davantage sujets à la colère. En effet, lorsqu'on ne satisfait pas leurs exigences, ils sont vite dépités. Alors combattez cette mentalité perfectionniste en vous souvenant qu' " il n'y

a pas de juste, pas même un seul [et que tous] les hommes ont dévié, tous ". (Romains 3:10, 12.) Assurément, si vous pensez que la perfection est de ce monde, un sentiment d'échec vous guette.

Ayez donc le bon sens de ne pas trop attendre et des autres et de vous-même. La Bible déclare : " Tous, nous trébuchons souvent. Si quelqu'un ne trébuche pas en parole, celui-là est un homme parfait. " (Jacques 3:2). Non, " il n'y a pas d'homme juste sur la terre qui fasse toujours le bien et ne pêche pas ". (Ecclésiaste 7:20.) Alors si nous prétendons être ce que nous ne sommes pas, c'est-à-dire irréprochables, la frustration et la colère empoisonneront notre existence.

Tout être humain éprouve de la colère de temps en temps. Mais à lui de décider comment la manifester. L'apôtre Paul a fait cette mise en garde à ses compagnons chrétiens : " Soyez en colère, et pourtant ne péchez pas ; que le soleil ne se couche pas sur votre irritation. " (Éphésiens 4:26). Oui, si vous maîtrisez votre colère, vous exprimerez ce que vous ressentez de façon positive, d'une façon qui soit bénéfique à tous.

Absorberez-vous
dans un passe-temps.



Faites régulièrement de l'exercice.



Comment faire la paix avec son semblable ?

LA Bible dit des humains : “ Tous [...] ont péché et n’atteignent pas à la gloire de Dieu. ” (Romains 3:23). Les plus de sept milliards d’habitants de la planète étant imparfaits, les conflits de personnalité sont inévitables. Dans un tel contexte, comment faire la paix quand surgit un différend ?

La Bible offre de judicieux conseils. Elle qualifie le Créateur de “ Dieu de paix ” ; son nom est Jéhovah (Hébreux 13:20 ; Psaume 83:18). Il veut que ses enfants terrestres entretiennent des relations paisibles. Et il nous montre l’exemple. Quand le premier couple humain a péché contre lui, rompant ainsi de paisibles relations, il a immédiatement pris des dispositions en faveur d’une réconciliation avec ses créatures humaines (2 Corinthiens 5:19). Et nous, comment faire la paix avec notre semblable ? Examinons trois grands principes.

Pardonnez volontiers

Que dit la Bible ? “ Continuez à vous supporter les uns les autres et à vous *pardonner volontiers les uns aux autres*, si quelqu’un a un sujet de plainte contre un autre. Tout comme Jéhovah vous a pardonné volontiers, vous aussi faites de même. ” — Colossiens 3:13.

La difficulté Peut-être votre “ sujet de plainte ” est-il valable et vous estimez-vous fondé à couper les ponts avec l’offenseur. Peut-être jugez-vous également que c’est à lui de s’excuser. Mais imaginez que celui-ci ignore qu’il vous a froissé ou pense que le tort est de votre côté ; alors vous êtes dans l’impasse.

Que faire ? Suivez le conseil biblique, pardonnez volontiers. Surtout si le problème est mineur. Songez que si Dieu comptabilisait nos fautes, notre dette serait bien lourde (Psaume

130:3) ! La Bible dit que “ Jéhovah est miséricordieux et compatissant, lent à la colère et abondant en bonté de cœur. Car il sait bien de quoi nous sommes formés, il se souvient que nous sommes poussière ”. — Psaume 103:8, 14.

Réfléchissez par ailleurs à ce proverbe biblique : “ La perspicacité d’un homme retarde sa colère, et sa beauté est de passer sur la transgression. ” (Proverbes 19:11). La perspicacité permet de voir au-delà des apparences, de discerner pourquoi untel a dit ceci ou fait cela. Alors si une personne vous blesse, demandez-vous : ‘ Était-elle fatiguée, malade ou sous tension ? ’ Si vous discernez ses intentions et ses sentiments réels, et prenez en compte sa situation, sans doute ferez-vous mieux la part des choses et votre colère s’atténuera-t-elle.

Parlez à l’offenseur

Que dit la Bible ? “ Si ton frère commet un péché, va exposer sa faute entre toi et lui seul. S’il t’écoute, tu as gagné ton frère. ” — Matthieu 18:15.

La difficulté Des sentiments négatifs comme la peur, la colère ou la honte peuvent vous retenir d’aller voir la personne pour résoudre le différend. Attention aussi à la tentation de chercher des appuis en racontant vos griefs autour de vous. Vous risqueriez d’élargir et d’attiser la discorde.

Que faire ? Quand l’offense est sérieuse et que vous êtes incapable de passer dessus, allez voir la personne concernée. Essayez de traiter l’affaire de la façon suivante :

1) Promptement : Ne remettez pas à plus tard. Les choses risqueraient de s’envenimer. Efforcez-vous d’appliquer ce conseil de Jésus : “ Si [...] tu apportes ton présent à l’autel et



“ La perspicacité d’un homme retarde sa colère, et sa beauté est de passer sur la transgression. ”
 – PROVERBES 19:11.

que là tu te souviennes que ton frère a quelque chose contre toi, laisse ton présent là, devant l’autel, et va-t’en ; d’abord, fais la paix avec ton frère, et puis, quand tu seras revenu, offre ton présent. ” – Matthieu 5:23, 24.

2) En privé : Résistez à la tentation de colporter l’incident. “ Plaide ta cause avec ton semblable, et ne révèle pas les propos confidentiels d’un autre. ” – Proverbes 25:9.

3) Pacifiquement : Lutte contre la tendance à chercher qui a tort ou raison. Votre objectif est de faire la paix, pas de gagner une bataille. Préférez le pronom “ je ” au “ tu ”. Un “ je me sens blessé parce que...” sera sûrement plus efficace qu’un “ tu m’as blessé ! ” En d’autres termes, “ poursuiv[ez] les choses qui favorisent la paix et celles qui sont constructives, les uns pour les autres ”. – Romains 14:19.

Soyez patient

Que dit la Bible ? “ Ne rendez à personne le mal pour le mal [...]. Mais ‘ si ton ennemi a faim, donne-lui à manger ; s’il a soif, donne-lui à boire ’. ” – Romains 12:17, 20.

La difficulté Si votre première tentative de réconciliation est mal accueillie, vous pourriez avoir envie de baisser les bras.

Que faire ? La patience. Tous n’ont pas le même tempérament, ni la même maturité. Certains sont lents à se calmer, d’autres commencent tout juste à cultiver les qualités divines. Continuez à leur manifester de la bonté et de l’amour. “ Ne te laisse pas vaincre par le mal, mais continue à vaincre le mal



par le bien ”, recommandent les Écritures. – Romains 12:21.

Pour ramener la paix, il faut s’appliquer à cultiver l’humilité, la perspicacité, la patience et l’amour. Mais des relations paisibles ne méritent-elles pas ces efforts ?

QU’EN PENSEZ-VOUS ?

- Qu’est-ce qui vous aidera à pardonner volontiers ? – Colossiens 3:13.
- Quels conseils vous aideront dans votre démarche de réconciliation ? – Matthieu 5:23, 24.
- Que faire si votre tentative de réconciliation est mal accueillie ? – Romains 12:17-21.

Ayn Djalut

UNE BATAILLE HISTORIQUE

VENUS de Mongolie à bride abattue, de féroces cavaliers dévastent sur leur passage toute ville qui refuse de se rendre*. En février 1258, leur sauvagerie se déchaîne sur Bagdad. Ils ouvrent une brèche dans sa muraille, puis tuent et pillent pendant une semaine. Le monde musulman tremble.

En janvier 1260, l'envahisseur progresse vers l'ouest. La ville syrienne d'Alep connaît le même sort que Bagdad. En mars, Damas ouvre ses portes. Peu après, deux cités palestiniennes, Naplouse (près du site de la Sichem antique) et Gaza, tombent à leur tour.

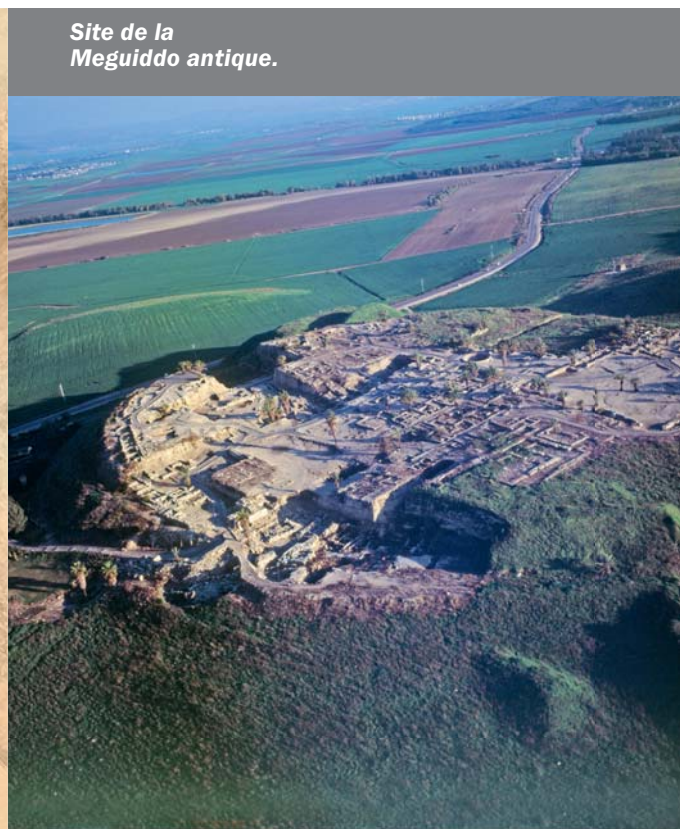
Le général mongol Hulagu somme le sul-

* Vous trouverez de plus amples renseignements sur les Mongols et leurs conquêtes dans notre édition de mai 2008.

tan d'Égypte, al-Muzaffar Sayf ad-Dîn Qutuz, de se rendre lui aussi. Sinon, son pays s'en repentira. L'armée égyptienne, de 20 000 hommes, est 15 fois inférieure en nombre à celle d'Hulagu. " Le monde musulman est à deux doigts de l'extinction ", explique le professeur Nazir Ahmed, historien de l'islam. Que va faire Qutuz ?

Qutuz le Mamelouk

Qutuz est un mamelouk d'origine turque. Les mamelouks étaient des soldats esclaves au service des Ayyubides, une dynastie régnant au Caire, la capitale égyptienne. En 1250 toutefois, ces esclaves ont renversé leurs maîtres et pris les rênes du pays. Qutuz, lui-même ancien soldat esclave, a accédé au sul-



Site de la
Meguido antique.

tanat en 1259. Guerrier expérimenté, il n'est pas homme à se rendre sans en découdre. Son espoir de vaincre les Mongols paraît cependant bien ténu. C'est alors qu'une succession d'événements va façonner l'Histoire.

Hulagu apprend que Mongke, le grand khan de Mongolie, vient de mourir. Supposant qu'une lutte pour le pouvoir va s'ensuire, il se replie avec le gros de ses troupes. Il laisse sur place entre 10 000 et 20 000 soldats qui, pense-t-il, ne feront qu'une bouchée de l'Égypte. Qutuz comprend alors que la situation tourne en sa faveur. S'il veut l'emporter, c'est l'occasion ou jamais.

Un obstacle le gêne néanmoins : les croisés, venus en Palestine revendiquer la " Terre sainte " pour la chrétienté, occupent une bande de terre située entre l'Égypte et les forces mongoles. Il leur demande un droit de passage et la permission de se ravitailler afin de livrer bataille aux Mongols en Palestine.

Les croisés acceptent. Il faut dire que le Mamelouk est leur seul espoir de voir la région débarrassée de ces terrifiants guerriers.

Toutes les conditions sont réunies pour que Mamelouks et Mongols s'affrontent, dans un combat qui s'avérera décisif.

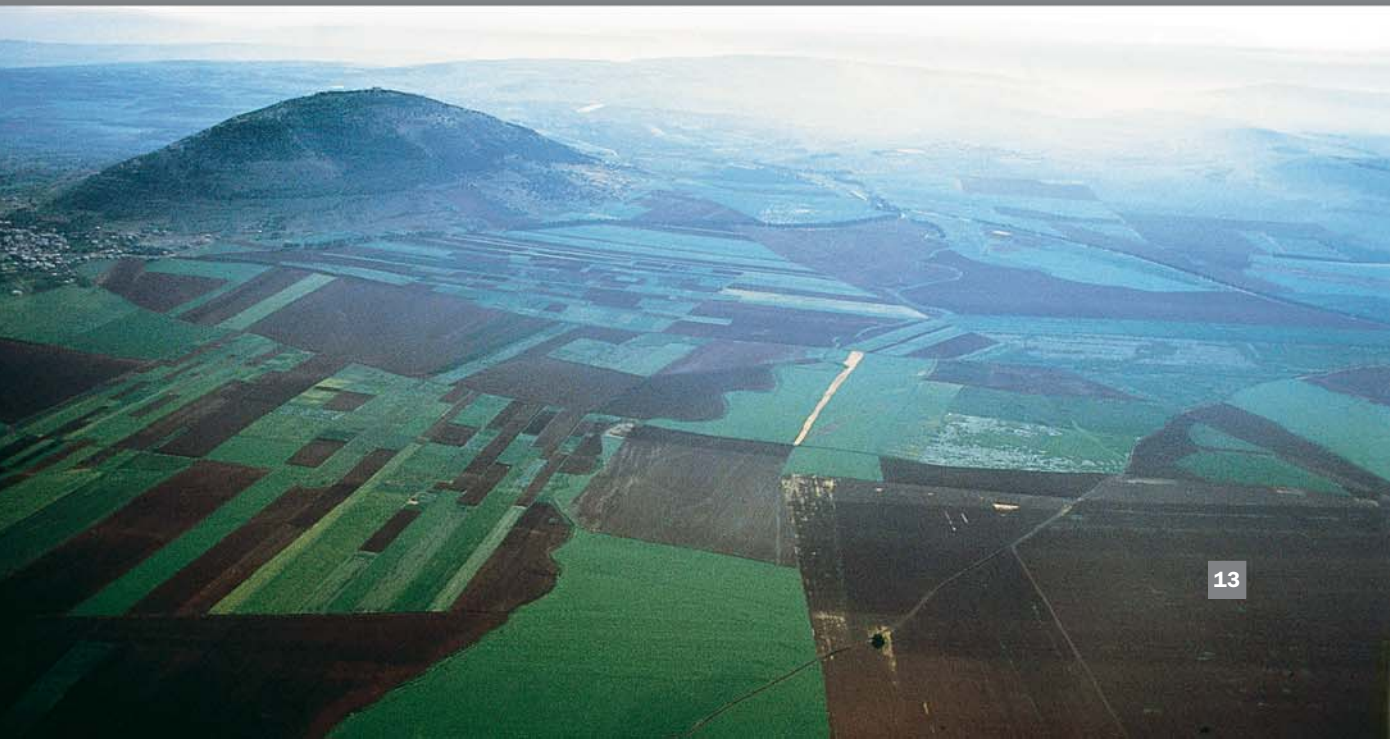
Ayn Djalut

Le choc a effectivement lieu, en septembre 1260 à Ayn Djalut, dans la plaine d'Esdremon. Tout près, pense-t-on, de la ville antique de Meguido*.

L'historien Rachid al-Din raconte que les Mamelouks tendent un piège aux Mongols à Meguido. Qutuz embusque la plupart de ses cavaliers dans les collines et envoie une petite

* Cette région ayant été le théâtre de nombreuses batailles décisives, " Meguido " en est venu à être associé à la célèbre bataille appelée Har-Maguédôn (terme d'origine hébraïque également orthographié Armageddon). La Bible associe Har-Maguédôn à " la bataille de ce grand jour du Dieu tout-puissant ". — Révélation 16:14, 16, *Segond 21*.

Les armées mameloukes et mongoles s'affrontent en septembre 1260 à Ayn Djalut, dans la plaine d'Esdremon.



unité en avant dans le but de déclencher une offensive mongole. Présument qu'ils ont sous leurs yeux toute l'armée mamelouke, les Mongols chargent. Le piège se referme alors : Qutuz ordonne aux troupes embusquées d'attaquer l'adversaire par les flancs. L'envahisseur est vaincu.

Depuis le début de leur campagne en Occident, 43 ans plus tôt, les Mongols essuient là leur première défaite. Bien qu'elle ait réuni relativement peu de combattants, on considère Ayn Djalut comme l'une des batailles de l'Histoire les plus lourdes de conséquences : Elle a préservé les musulmans de l'extinction, brisé le mythe de l'invincibilité mongole et permis à l'armée mamelouke de reprendre ses territoires.

Les répercussions

Les Mongols retourneront à plusieurs reprises du côté de la Syrie et de la Palestine, mais ne constitueront plus jamais une me-

nace pour l'Égypte. Les descendants d'Hulagu s'établiront en Perse, se convertiront à l'islam et deviendront les garants de la culture islamique. Leurs territoires seront connus comme l'*ilkhanat* ("khanat régional") de Perse.

Qutuz, toutefois, ne va pas savourer longtemps sa victoire ; ses rivaux l'assassinent peu après. Parmi eux figure celui qui deviendra le premier sultan du royaume réunifié d'Égypte et de Syrie, Baybars I^{er}. Pour beaucoup, il est le véritable fondateur du régime mamelouk. Son État, bien administré et prospère, subsistera jusqu'en 1517.

Durant ces deux siècles et demi de règne, les Mamelouks chassent les croisés de la Terre sainte, promeuvent le commerce et l'industrie, patronnent les arts, et bâtissent hôpitaux, mosquées et écoles. Sous leur domination, l'Égypte devient un centre éminent du monde musulman.

L'affrontement d'Ayn Djalut n'a pas eu de répercussions que sur le Proche-Orient. Il s'est avéré déterminant pour l'avenir de la civilisation occidentale. " Si les Mongols étaient parvenus à conquérir l'Égypte, ils auraient probablement pu, après le retour d'Hulagu, poursuivre leurs campagnes en Afrique du Nord jusqu'au détroit de Gibraltar ", suppose la revue *Saudi Aramco World*. Comme, parallèlement, les Mongols avaient gagné la Pologne, l'Europe se serait retrouvée en bien mauvaise posture.

" Dans de telles conditions, la Renaissance aurait-elle eu lieu ? commente encore la revue. Le monde d'aujourd'hui aurait probablement un tout autre visage. "

Ruines de la Sichem antique, avec une partie de Naplouse en arrière-plan.



Est-ce mal d'être populaire ?

Remplissez l'espace
avec un des mots ci-contre :
C'est _____ bien d'être populaire.

A. toujours
B. parfois
C. jamais



LA BONNE réponse est la “ B ”. Pourquoi ? Parce qu'être populaire signifie tout simplement être apprécié par beaucoup, ce qui n'est pas toujours un mal ! La Bible a prédit que les chrétiens seraient comme une ‘ lumière pour les nations ’, et qu'ils attireraient des gens à eux (Isaïe 42:6 ; Actes 13:47). En ce sens, on peut dire qu'ils sont populaires.

Le savez-vous ? Jésus était populaire. Jeune, il trouvait “ faveur auprès de Dieu et des hommes ”. (Luc 2:52.) Des versets montrent qu'une fois adulte, c'était toujours le cas. On lit par exemple : “ De grandes foules le suivirent, venues de la Galilée, et de la Décapole, et de Jérusalem, et de la Judée, et de l'autre côté du Jourdain. ” – Matthieu 4:25.

Pourquoi était-ce une bonne chose ? Parce que Jésus ne *cherchait* pas la gloire, ni ne *courait* après la popularité. Il ne visait pas l'approbation générale coûte que coûte. Il se contentait de faire le bien, une attitude qui lui valait parfois la faveur du public (Jean 8:29, 30).

Mais il savait que toute approbation des foules, souvent changeantes, ne serait que temporaire. Il n'ignorait pas qu'il finirait par être mis à mort ! – Luc 9:22.

En résumé : La popularité, c'est comme la richesse. Être riche n'est pas forcément mauvais en soi. Le problème, c'est ce qu'on fait pour le devenir ou le rester.

Attention ! De nombreux jeunes feraient n'importe quoi pour avoir la cote. Il y a celui que nous appellerons le conformiste, qui se coule dans le moule pour plaire à la foule. Et puis il y a le “ tyran ”, qui cherche à *forcer* les autres à l'admirer, même si son seul moyen de pression est l'intimidation*.

Dans les pages qui suivent, nous explorons ces deux chemins, périlleux, qui mènent à la popularité. Ensuite, nous décrirons une voie meilleure.

* La Bible parle de brutes, ou de tyrans, appelées “ Nephilims ”, qu'elle qualifie par ailleurs d’“ hommes de renom ”. Ces individus ne s'intéressaient qu'à leur propre gloire. – Genèse 6:4.

LES CHEMINS DE LA POPULARITÉ

LE CONFORMISTE

Je tiens à obtenir l'approbation des autres.



Pour l'obtenir, je dois faire comme eux.

LE TYRAN

On m'aime bien, et je ne veux pas que ça change.



Je suis prêt à tout pour garder la cote, quitte à piétiner les autres.

UNE VOIE MEILLEURE

1

Ayez des normes précises.

La Bible dit que les personnes mûres sont "exercées à distinguer et le bien et le mal". — Hébreux 5:14.

2

Soyez fidèle à vos convictions.

Imitez Josué, qui a dit avec fermeté : "Choisissez pour vous aujourd'hui qui vous servirez [...]. Mais quant à moi et à ma maisonnée, nous servirons Jéhovah." — Josué 24:15.

L'OPINION D'AUTRES JEUNES

Melissa — *Bien sûr, tu peux essayer de ressembler à tous les jeunes que tu croises dans les couloirs de l'école. Pas très original... En fait, être chrétien te rend différent dans le bon sens du terme. Ça ne fait pas de toi quelqu'un de bizarre, mais d'agréable.*



Ashley — *À l'école, je ne me sentais pas très bien vue. Mais quand j'allais aux réunions chrétiennes, je retrouvais des amis qui m'aimaient pour ce que j'étais. Du coup, gagner l'approbation de mes camarades de classe était le dernier de mes soucis.*



“ Pour me faire bien voir, j’ai essayé de changer de comportement. Au début, ça semblait marcher. Mais j’ai finalement compris qu’il ne faut pas chercher à être quelqu’un d’autre juste pour être accepté. ” — Nicole.



Principe biblique : “ Ne fais pas quelque chose pour la simple raison que tout le monde le fait. [...] Tu ne dois pas laisser ces gens te persuader de faire des choses mauvaises. ” — Exode 23:2, *Holy Bible* —*Easy to Read Version*.

“ Les jeunes sont souvent cruels. Les tyrans étant populaires, les plus craintifs gobent tout ce qu’ils disent. ” — Raquel.



Principe biblique : “ Comme vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites de même pour eux. ” — Luc 6:31.

3

Ne doutez pas de la voie que vous avez choisie.

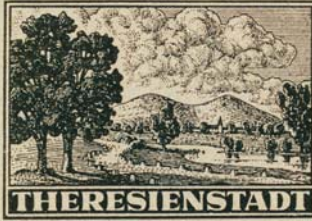
L’apôtre Paul a rappelé à Timothée : “ Dieu ne nous a pas donné un esprit de lâcheté, mais de puissance. ” — 2 Timothée 1:7.



En appliquant ces trois points, vous perdrez peut-être en popularité, mais vous plairez à la bonne catégorie de gens !

Phillip — *Pour être accepté par les autres, il faut s’intéresser sincèrement à eux. Depuis quelque temps, j’essaie de faire des petites choses pour mes amis, et ça m’a rapproché d’eux.*

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



*Timbre donnant
une vision idyllique
de Terezín durant
la Seconde Guerre
mondiale.*

La forteresse de Terezín



Piètre rempart contre la souffrance

EN EUROPE centrale, à mi-chemin entre Dresde et Prague, se situe la ville de Theresienstadt (ou Terezín). Sur son territoire s'élève une imposante forteresse aux remparts massifs. Comme toute réalisation de ce genre, elle a été édifiée afin de barrer la route aux armées ennemies et d'offrir une protection à la population alentour.

C'est l'empereur germanique Joseph II qui en a commandé la construction. Il a assisté aux levés de terrain, puis, fin 1780, à la pose de la première pierre. L'ouvrage, exécuté en l'honneur de sa mère, l'impératrice Marie-Thérèse*, a été baptisé Terezín, nom tchèque qui signifie " Ville de Thérèse ". On raconte que sur le chantier se sont activés jusqu'à 14 000 ouvriers à la fois. Le gros des travaux a été achevé en quatre ans.

En 1784, Terezín était la plus grande forteresse du territoire des Habsbourg. Jamais dans la construction de citadelles on n'avait encore recouru à des techniques aussi pointues. Toutefois, avant même son achèvement, les tactiques et stratégies militaires avaient connu des changements considérables.

* L'impératrice fut également la mère de Marie-Antoinette, reine de France.

En effet, un envahisseur n'assiégeait plus les châteaux ; il cernait plutôt les villages environnants et les pillait. Par conséquent, en 1888, Terezín a perdu son statut de place de guerre. Ses larges remparts extérieurs ont été convertis en jardins d'agrément dotés d'allées et de bancs.

La forteresse et la ville

Terezín avait été conçue pour servir de place forte. Derrière ses murailles se trouvaient des logements pour les soldats, leurs familles et d'autres civils.

À proximité de la forteresse principale s'en dresse une plus petite, qui faisait office de prison militaire. C'est entre ses murs qu'on détenait, au début du XIX^e siècle, les opposants aux Habsbourg. Une centaine d'années plus tard y ont été enfermés les individus ayant trempé dans l'assassinat de l'archiduc François-Ferdinand à Sarajevo en 1914. Ayant moins de 20 ans, les jeunes gens ont échappé à la peine de mort, mais la plupart ont rapidement succombé aux conditions carcérales. Ils ont subi des tortures et certains ont perdu la raison. Gavrilo Princip, l'auteur même du crime, est mort à Terezín



Prisonniers conduits à la caserne. Sur le panneau, cette inscription en allemand : “Arbeit Macht Frei [Le travail rend libre]”.



Lits de planches dans le quartier des femmes.

alors que la Première Guerre mondiale faisait encore rage.

La petite forteresse avait la réputation d'être un des pires pénitenciers d'Autriche-Hongrie. Les prisonniers, lourdement enchaînés, croupissaient souvent dans des cachots froids et humides. Durant la Seconde Guerre mondiale, l'édifice a été utilisé à des fins encore plus sordides.

Mascarade machiavélique

En 1941, après l'invasion de ce qui est aujourd'hui la République tchèque, les nazis ont déporté des Juifs dans la forteresse principale. Ils ont transformé Theresienstadt en ghetto. La ségrégation raciale, prétendaient-ils, s'imposait pour éviter les conflits entre Juifs et non-Juifs. Ils faisaient passer la ville pour une station thermale réservée aux Juifs, mais projetaient en réalité de les exterminer.

Les nazis avaient déjà implanté des camps de la mort en Europe orientale où, progressivement, ils transféraient et tuaient les Juifs de Theresienstadt et d'autres lieux semblables*. Bien que l'existence de tels camps

fût notoire depuis le milieu des années 1930, la propagande nazie les présentait comme de simples établissements pénitentiaires. De plus en plus de rumeurs circulant sur les conditions dans les camps, les autorités nazies se sont vues néanmoins contraintes de s'expliquer. Elles ont donc manœuvré pour se justifier aux yeux du monde. Comment ?

Au cours de la Seconde Guerre mondiale, en 1944 et en 1945, elles invitent des représentants de la Croix-Rouge à venir inspecter la forteresse principale pour constater par eux-mêmes ce qui s'y passe. Toutefois, elles réalisent d'abord d'importants travaux pour la maquiller en station thermale.

Elles suppriment les numéros des pâtés de maisons et attribuent de jolis noms aux rues. Une banque fictive, un jardin d'enfants et des magasins voient le jour. Un café ouvre même ses portes dans le centre du ghetto ! Les façades des maisons sont ravalées, le parc central s'enrichit de verdure et s'agrémenté d'un kiosque diffusant de la musique classique.

Lors de la visite guidée, les représentants de la Croix-Rouge s'entretiennent avec des membres de l'administration juive “ autonome ”. Il s'agit cependant de personnes

* Pour de plus amples renseignements, voir nos éditions du 22 août 1995, pages 3-15, et du 8 avril 1989, pages 3-20.



**Entrée principale
de la petite forteresse.**

LES TÉMOINS DE JÉHOVAH DANS LA PETITE FORTERESSE

La plupart des Témoins de Jéhovah affectés à Theresienstadt subissaient d'abord un interrogatoire au quartier général de la Gestapo de Prague. Après un séjour dans la petite forteresse, ils étaient généralement envoyés dans les camps d'Allemagne. Comment ont-ils fait face aux pénibles conditions carcérales et à l'isolement ?

Une femme Témoin se souvient :
“ Comme je ne voulais pas oublier les enseignements bibliques, je me les passais et repassais dans la tête. De plus, à chaque fois que j'arrivais dans une prison, je cherchais les Témoins. S'il y en avait, j'essayais d'entrer en contact avec eux. Et puis je m'efforçais de parler de ma foi autant que la situation le permettait. ”

Manifestement, la méthode a marché. Cette femme est restée fidèle à Dieu tout au long de son incarcération ainsi qu'au cours des années qui ont suivi.

habilement choisies, qui répondent exactement ce que leurs geôliers les ont entraînées à dire. La Croix-Rouge procédera à deux inspections et à chaque fois n'y verra que du feu. Dans son rapport, elle décrira Theresienstadt comme une ville juive normale où les habitants sont bien traités. Mais après son passage, les malheureux emmurés continuent de souffrir, d'avoir faim et de mourir. Peu voient la fin de la Seconde Guerre mondiale.

La petite forteresse

Les nazis aussi se sont servis de la petite forteresse comme d'une prison. Ses conditions de détention valaient celles des camps de concentration. Pour nombre des dizaines de milliers d'hommes et de femmes qui y ont séjourné, elle n'était qu'une escale dans leur transfert vers certains camps, plus grands, que comptait le territoire du Reich.

Au moins 20 Témoins de Jéhovah, venant de Prague, de Pilsen et d'autres parties du pays, ont purgé une peine dans la petite forteresse. Leur crime : ils refusaient de soutenir les nazis et restaient politiquement neutres. Malgré l'interdiction qui pesait sur leur œuvre d'évangélisation, ils n'ont cessé de prêcher la bonne nouvelle biblique. S'ils ont souffert, c'est en raison de leur foi, plusieurs ayant été torturés à mort ou exécutés.

Un enseignement

La Bible conseille : “ Ne placez pas votre confiance dans les nobles, ni dans le fils de l'homme tiré du sol, à qui n'appartient pas le salut. Son esprit sort, il retourne à son sol ; en ce jour-là périssent ses pensées. ” (Psaume 146:3, 4). Une vérité que l'histoire de Terezin souligne avec force.



Une poêlée de champignons ?

JADIS en Égypte, les pharaons considéraient le champignon comme un mets délicat. Seule la famille royale en consommait. Les Romains le qualifiaient de nourriture des dieux et n'en servaient que lors des grandes occasions. Quant aux Grecs, ils organisaient des festins de champignons et pensaient que ceux-ci rendaient les soldats vigoureux pour la bataille.

Aujourd'hui, cet aliment n'est plus réservé à une élite. N'importe quel habitant de la planète peut s'en régaler. Est-ce votre cas ? Mais savez-vous au juste ce qu'est un champignon ? Est-ce un animal, un végétal, autre chose ? Comment le cultive-t-on ? Quelle est sa valeur nutritive ? Enfin, quelles précautions s'imposent quand vous en trouvez dans la nature ?

En quête de réponses, ma femme et moi, qui vivons en Australie, quittons Sydney pour Mittagong, une ville pittoresque juchée sur les hautes terres méridionales de la Nouvelle-Galles du Sud. Notre destination : la champignonnière de Noel Arrol.

La culture du champignon

Noel, un Australien solidement charpenté, est microbiologiste et spécialiste en champi-

gnons. Il en a étudié la culture dans plusieurs pays, puis est retourné sur sa terre natale pour en faire son gagne-pain. “ Le champignon appartient à une famille d'organismes qui englobe les moisissures et les levures, explique-t-il. Autrefois, les biologistes l'associaient au règne végétal. Mais nous savons aujourd'hui qu'il est très différent de la plante.

“ Par exemple, contrairement à la plupart des végétaux, il ne fabrique pas sa nourriture grâce à la photosynthèse. Il peut croître dans l'obscurité. Son organisme sécrète des enzymes puissantes qui convertissent la matière organique en nutriments de base, qu'il absorbe pour se nourrir. Ce processus digestif spécifique le distingue également de l'animal. N'étant ni un végétal ni un animal, il est rangé dans une catégorie à part, le règne fongique.

Des champignons sont cultivés dans cette salle d'incubation thermorégulée.



Certains champignons rappellent de magnifiques fleurs.



LE CHAMPIGNON SAUVAGE

Les champignons sauvages poussent principalement dans les forêts sombres, fraîches et humides, où ils convertissent les végétaux, notamment les arbres morts, et les déjections animales en une matière organique fertilisante. Certains vivent en symbiose avec les arbres : ils se nourrissent de composés organiques présents dans les racines tandis que les arbres profitent des nutriments qu'absorbent les champignons.

“ Dans la nature, un spécimen adulte dissemine des millions de spores qui, se mêlant à celles d'autres champignons, germent. Si [...] elles atterrissent dans un milieu frais, humide et nourricier, des champignons peuvent apparaître. Les éleveurs souhaitent reproduire ce processus dans des conditions maîtrisées pour augmenter tant la qualité que le rendement de leurs récoltes. ”

Alors que nous progressons dans notre visite, Noel nous apprend que les champignons ne poussent pas tous dans les mêmes conditions. Le champignon de couche, ou champignon de Paris, une variété mondialement connue, préfère le compost pasteurisé. D'autres se plaisent dans des sacs de déchets végétaux, des bouteilles de graines de céréales, ou sur des rondins de bois ou de sciure compressée. Parmi les milliers d'espèces connues, seulement 60 sont cultivées pour la vente.

Noel a aménagé sa champignonnière dans un tunnel de chemin de fer désaffecté, près de Mittagong. “ Il y fait frais et humide, un climat idéal pour la culture du champignon ”, commente-t-il. Sous nos yeux sont alignés des sacs, des pots et des bouteilles d'où émergent des milliers de champignons de toutes formes et de toutes tailles, évoquant des roses épanouies, des arums, des bouquets floraux ou des ombrelles trapues. Le spectacle nous enchante !

Du goût et des vertus

“ L'aspect des champignons exotiques en séduit plus d'un, mais peu savent les cuisiner, observe Noel. C'est pourtant facile. On peut les émincer et les faire sauter, en agrémenter une soupe ou une salade, ou les laisser entiers et les cuire au barbecue. Personnellement, j'ai un faible pour les pleurotes panés et frits à la poêle. Je

1. Il y a une chèvre sur un dessin et une vache sur l'autre. 2. Il y a une fille sur un dessin et pas sur l'autre. 3. Il y a une outre à vin sur un dessin et une corne remplie d'huile sur l'autre. 4. B. 5. 22 300.

RÉPONSES DES PAGES 30 ET 31

vous recommande aussi le shiitake, dont la saveur prononcée, boisée, en fait l'allié rêvé des omelettes. ”

Les champignons comestibles sont extrêmement nourrissants et sont des sources non négligeables de fibres, de protéines, de minéraux et de vitamines. Quelque 2000 variétés sont également réputées pour leurs vertus médicinales. Selon un rapport médical, certains extraits de champignons ont plus d'une centaine d'emplois, notamment dans la lutte contre le cancer, l'hépatite, le sida, la maladie d'Alzheimer et le cholestérol.

La cueillette de champignons à l'état sauvage présente toutefois des risques. Attention par exemple à l'amanite phalloïde, qui bien que ressemblant à s'y méprendre à des variétés comestibles, est mortelle. Suivez cette règle : Ne mangez *jamais* un champignon trouvé dans la nature à moins qu'un connaisseur ne vous ait donné le feu vert ! Du côté des variétés commercialisées, par contre, ne vous privez pas. Ces petits plaisirs n'étaient-ils pas autrefois réservés aux palais royaux ?

Champignons rissolés accompagnés d'houmous, de feuilles d'épinard, d'ail et de ciboulette hachée.



BON À SAVOIR

- Au réfrigérateur, enveloppez vos champignons frais dans un sac en papier ou en tissu. Comme ils absorbent les odeurs, maintenez-les à distance d'aliments qui sentent fort.
- Si vous les consommez crus, essuyez-les d'abord avec un torchon humide, ou rincez-les rapidement puis absorbez l'eau avec un torchon sec. Ne les faites pas tremper.
- Si vous les faites cuire, il suffira de les débarrasser d'éventuelles saletés au moyen d'une brosse souple.
- Ne les épluchez pas : leur peau est savoureuse et nourrissante !

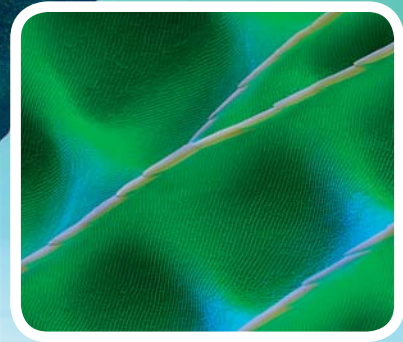
En haut : avec l'aimable autorisation du Centre d'information du champignon ; en bas : avec l'aimable autorisation de l'Association des champignonnistes australiens



La surface de l'aile du papillon



Papilio blumei.



Aile d'un papillon vue au microscope.

● Les splendides couleurs métalliques des ailes de certains papillons varient selon l'angle sous lequel on les regarde. Une espèce notamment arbore une couleur si pure et si intense qu'on peut la voir à quelque 800 mètres. Qu'est-ce qui rend l'aile du papillon si remarquable ?

Considérez ceci : Les ailes de *Papilio blumei*, un magnifique porte-queue émeraude, présentent des rangées de minuscules surfaces concaves qui réfléchissent la lumière de diverses manières. Par exemple, le centre de chaque concavité réfléchit la lumière jaune-vert, tandis que les bords réfléchissent la lumière bleue. De plus, la lumière qui frappe le centre est réfléchi directement, alors que celle qui frappe les bords traverse au préalable une surface qui, se composant de couches multiples, amplifie les ondes lumineuses et les polarise partiellement, c'est-à-dire leur fait subir une rotation. On qualifie la couleur obtenue de struc-

turelle en raison de la complexité de sa production.

Les chercheurs ont mis dix ans à mettre au point une réplique simplifiée de la surface de l'aile du papillon. Une telle avancée, espèrent-ils, permettra de fabriquer des billets de banque et des cartes bancaires plus difficiles à contrefaire, ainsi que des cellules photovoltaïques qui captent plus efficacement l'énergie solaire. Imiter l'aile du papillon n'est toutefois pas une mince affaire. " Malgré notre profonde compréhension de l'optique, écrit Ullrich Steiner, professeur au Centre de nanoscience de Cambridge, la palette de couleurs incroyablement variée présente dans la nature surpasse souvent les effets optiques réalisables par des moyens technologiques. "

Qu'en pensez-vous ? La surface de l'aile du papillon est-elle le fruit du hasard ? Ou d'une conception ?



Mieux comprendre les troubles anxieux

“ Mon cœur se met à battre très fort ; je suis prise d'une sueur froide et j'ai du mal à respirer. Une peur et une anxiété terribles m'envahissent et je suis en proie à la confusion mentale. ” – Isabella, une quadragénaire sujette au trouble panique.



L'ANXIÉTÉ peut être décrite comme “ un état de nervosité ou d'inquiétude ”. Vous êtes-vous déjà senti crispé face à un chien hargneux ? Que se passe-t-il lorsque l'animal s'en va ? La nervosité et l'inquiétude en font autant, n'est-ce pas ? Mais quand peut-on dire que l'anxiété relève de la pathologie ?

Lorsqu'elle devient chronique, qu'elle persiste même quand elle n'a plus de raison d'être. Selon une étude menée par l'université technique de Dresde, “ environ 14 % de la population européenne souffre de troubles anxieux ”. Une anxiété installée, comme celle

dont Mary est atteinte, peut être très handicapante.

Ce peut être également éprouvant pour la famille proche. Un espoir existe néanmoins. Une publication de l'Institut américain de la santé mentale révèle : “ On dispose contre les troubles anxieux de thérapies efficaces, et la recherche est en train de mettre au point de nouveaux traitements qui aideront la plupart des patients à mener une vie productive, épanouissante. ”

La famille et les amis aussi peuvent être d'un grand secours. Comment ?

Quel soutien apporter

Soyez compréhensif : Monica, qui souffre du trouble anxieux généralisé et d'un stress post-traumatique, explique la difficulté qu'elle rencontre : " La plupart des gens ont du mal à comprendre mes problèmes psychologiques. "

Souvent, les grands anxieux redoutent tant l'incompréhension qu'ils cherchent à dissimuler leur problème. Cela peut entraîner un sentiment de culpabilité qui ne fait qu'aggraver leur état. Il est donc primordial que famille et amis manifestent leur soutien.

Documentez-vous : Cette suggestion sera surtout utile à celui qui côtoie de près un " anxieux ", notamment un parent ou un ami particulièrement proche.

Continuez à vous consoler mutuellement : Paul, un missionnaire du 1^{er} siècle, a exhorté ses amis de la ville grecque de Thessalonique à ' continuer à se consoler mutuellement et à se bâtir l'un l'autre '. (1 Thessaloniens 5:11.) À cet effet, le choix des mots compte autant que le ton de la voix. Il est important de mon-

trer un réel souci pour ses amis et de s'abstenir de tout sous-entendu vexant.

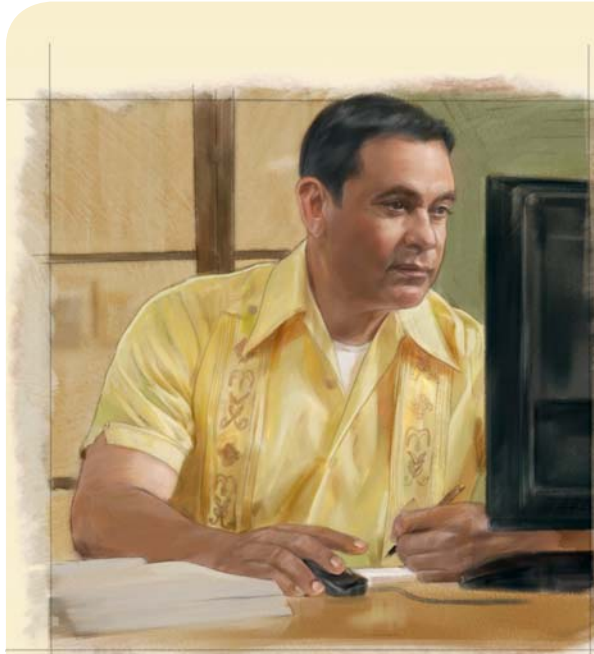
Intéressons-nous aux trois pseudo-amis de Job, un patriarche dont un livre de la Bible porte le nom. Comme vous le savez peut-être, l'affligeant trio a insinué à tort que si Job était éprouvé, c'était parce qu'il avait commis des fautes et qu'il les cachait.

Soyez donc sensible aux sentiments d'un proche anxieux. Écoutez-le attentivement. Efforcez-vous d'appréhender les choses de son point de vue plutôt que du vôtre. Tandis qu'il se confie, ne tirez pas de conclusions hâtives. C'est le tort qu'ont eu les faux amis de Job, ce qui leur a valu le qualificatif de " pénibles consolateurs ". En réalité, ils ont ajouté au désarroi du patriarche ! — Job 16:2.

Retenez donc bien ce point : prêtez une oreille attentive à celui qui souffre. Laissez-le exprimer librement ce qu'il ressent. Vous comprendrez mieux ce qu'il traverse. Et qui sait si grâce à votre aide, il ne mènera pas une vie plus remplie et plus riche de sens ?

" Continuez à vous consoler mutuellement. "





Les différents troubles anxieux

Il est indispensable que celui qui compte dans son entourage une personne atteinte d'un trouble anxieux comprenne bien de quoi il s'agit. Passons en revue cinq types de troubles.

Le trouble panique Souvenez-vous d'Isabella, mentionnée précédemment. Ce ne sont pas que les accès d'anxiété qu'elle trouve handicapants. " Même quand ça va, je vis dans la peur de faire une crise. " On comprend donc pourquoi certains évitent les endroits où ils ont eu une crise. Parfois, la liste de ces endroits est si longue qu'ils restent confinés chez eux ou sont incapables d'affronter une situation redoutée sans la présence d'une personne de confiance. Isabella explique : " Le simple fait d'être seule suffit à déclencher une crise. La présence de maman me rassure ; je ne supporte pas qu'elle soit loin de moi. "

Le trouble obsessionnel compulsif Celui qui, par exemple, a la hantise des microbes ou de la saleté risque de développer un besoin im-

périeux de se laver les mains sans arrêt. Renan, quant à lui, témoigne : " Je passe mon temps à ressasser mes erreurs passées, à les réanalyser, à les considérer sous tous les angles possibles et imaginables, ce qui me plonge dans une agitation mentale constante. " En conséquence, Renan éprouve un besoin obsessionnel d'avouer des fautes anciennes. Il a besoin d'être rassuré en permanence. Mais un traitement médical l'aide à contenir son obsession*.

Le stress post-traumatique Depuis quelque temps, ce terme sert à désigner un ensemble de symptômes psychologiques consécutifs à un événement extrêmement traumatisant au cours duquel le sujet a été menacé ou atteint dans son intégrité physique. Il sursaute facilement, est irritable, devient insensible à toute émotion, perd le goût pour des activités qu'autrefois il aimait et a du mal à éprouver de l'affection, surtout envers ses intimes. Parfois, il devient agressif, voire violent, et fuit les situations qui lui rappellent l'évènement traumatisant.

La phobie, ou anxiété, sociale Le phobique social est démesurément anxieux et mal à l'aise dans ses contacts quotidiens. Certains ont une peur profonde et tenace du regard ou du jugement des autres. Ils peuvent redouter un événement auquel ils doivent assister des jours, voire des semaines, à l'avance. La peur s'intensifie parfois à un point tel qu'elle perturbe leurs activités courantes, scolaires ou professionnelles et rend toute amitié difficile à nouer ou à garder.

Le trouble anxieux généralisé C'est l'un des maux dont souffre Monica, déjà citée. Ses journées sont remplies d' " inquiétudes excessives ", peu ou pas fondées. L'anxieux de ce type a tendance à imaginer le pire et se soucie à l'excès de questions concernant la santé, l'argent, la famille ou le travail. La simple idée d'affronter la journée peut être une source d'anxiété#.

* Réveillez-vous ! ne recommande aucun traitement en particulier.

Les informations de cet encadré sont tirées d'une publication éditée par l'Institut national de la santé mentale dépendant du ministère américain de la Santé.

Pari sur l'addiction

En Allemagne, un accro du jeu perd en moyenne dix fois plus d'argent qu'un non-dépendant. Les joueurs dépendants constituent donc la " base de ce secteur d'activité ", rapporte le quotidien *Süddeutsche Zeitung*. Pour maximiser les profits, l'industrie du jeu structure ses jeux et conçoit ses machines de telle sorte qu'ils favorisent et exploitent la dépendance. Plus les machines sont rapides, plus vite le joueur perd la maîtrise de lui-même et plus vite il devient accro. La stratégie est efficace : 56 % de l'argent encaissé grâce aux machines à sous sort, estime-t-on, des poches d'individus dépendants. Dans les casinos, la proportion s'élève à 38 % ; pour les jeux en ligne, à 60 %.

Juge repu, relaxe en vue !

Des facteurs étrangers à une affaire judiciaire peuvent-ils influencer le verdict ? C'est ce que suggère une étude. Une équipe de chercheurs a examiné plus de 1000 dossiers de demande de liberté conditionnelle confiés à des juges israéliens expérimentés. Ils ont noté qu'après le repas ou la pause-grignotage des juges, la proportion de verdicts favorables s'élevait à environ 65 %, puis diminuait au fil des sessions jusqu'à presque zéro. Elle remontait brusquement à 65 % après la pause suivante. Ils en ont conclu que les décisions ne reposent pas toujours sur la loi et les faits seuls, mais " peuvent être influencées par des éléments qui ne devraient pas peser dans la balance ".



“ Le nombre de mariages en Angleterre et au pays de Galles n’a jamais été aussi bas depuis qu’on a commencé à les enregistrer ”, en 1862. – INSTITUT NATIONAL DE LA STATISTIQUE, GRANDE-BRETAGNE.

Aux États-Unis, plus de la moitié des patrons de petites entreprises privées **“ s’attendent à ce que leurs employés volent quelque chose de valeur [à l’entreprise] au cours de l’année prochaine ”. – AGENCE REUTERS, ÉTATS-UNIS.**

Moins d’un an après leur avoir déclaré la guerre, les autorités chinoises avaient déjà **“ fermé sur le Web plus de 60 000 sites pornographiques ”**, a déclaré le Bureau national contre les publications pornographiques et illégales. – *CHINA DAILY*, CHINE.

“ Plus de 215 millions de personnes, soit 3 % de la population mondiale, [vivent] à présent hors de leur pays natal. ” – FONDS INTERNATIONAL DE DÉVELOPPEMENT AGRICOLE DES NATIONS UNIES, ITALIE.

“ Sur les 19 étudiants qui se suicident chaque jour en Inde, 6 [le font] par crainte d’échouer aux examens. ” – INDIA TODAY INTERNATIONAL, INDE.



Le fruit d'or d'Arménie

● L'abricot se cultive depuis des millénaires en Asie et en Europe. Les Européens l'ont d'abord appelé " pomme d'Arménie ", car ils le supposaient originaire de cette partie du monde.

Aujourd'hui, une cinquantaine de variétés d'abricotiers sont cultivées en Arménie. Le riche sol volcanique et l'ensoleillement généreux de ce pays donnent aux fruits un goût particulièrement sucré qui les place aux yeux de beaucoup parmi les plus savoureux au monde. Les récoltes ont lieu de la mi-juin à la fin août.

Les variétés communes sont de la taille d'une petite prune ; leur couleur varie de l'or clair à l'orange profond. Revêtue d'une peau duveteuse, leur chair est ferme, subtilement juteuse et offre une saveur allant du sucré à l'acidulé. Le goût de certaines variétés prisées se situe, dit-on, entre celui de la pêche et celui de la prune.

Des cultivateurs ont produit un " abricot noir ". Il s'agit en réalité d'un hybride issu d'un croisement entre l'abricot et la prune. Sa chair jaune s'habille d'une peau veloutée lie de vin, presque noire.

Avant même la feuillaison, l'abricotier s'orne de fleurs blanches, parfumées, qui

s'autopollinisent. Elles rappellent celles du pêcher, du prunier et du cerisier. L'arbre aux fruits d'or prospère généralement dans des régions où les hivers sont rigoureux et les étés chauds, car pour fleurir et donner du fruit il doit d'abord subir une phase de froid. À ce titre, le climat arménien est idéal !

L'abricot est excellent pour la santé. Il abonde notamment en bêta-carotène et en vitamine C. Étant néanmoins très fragile et périssable, il est souvent plus connu sous sa forme déshydratée. Dans certaines parties du monde, le sec détrône même le frais. Qu'à cela ne tienne : il est lui aussi nourrissant, et riche en fibres et en fer. Par ailleurs, l'abricot se prête à la fabrication d'eau-de-vie, de confiture et de jus.

Mais ce n'est pas tout : on réalise de magnifiques objets en bois d'abricotier. Citons le *doudouk*, une petite flûte très populaire en Arménie. À Erevan, la capitale, boutiques et marchés proposent aussi aux touristes de jolies sculptures en bois d'abricotier.

Si vous vivez dans une région du monde où l'on trouve des abricots frais, profitez-en. Le fruit d'or déçoit rarement.

Cherche l'erreur !

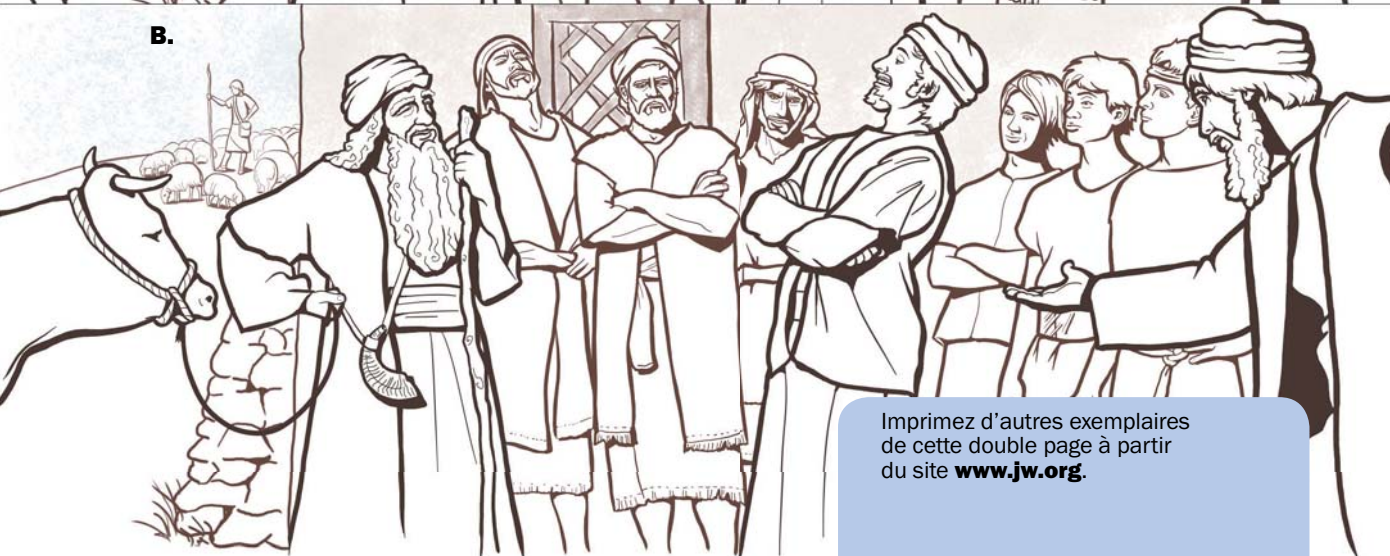
Trois différences se sont glissées entre les dessins A et B ; sauras-tu les retrouver ? Écris tes réponses ci-dessous et complète les images en les coloriant.
INDICE : Lis 1 Samuel 16:1-3, 6-13.

- 1
- 2
- 3
4. Quel dessin est exact : le A ou le B ?

SUJET DE DISCUSSION : Que voit Jéhovah quand il regarde une personne ? Que signifie l'expression biblique selon laquelle ' Jéhovah voit le cœur ' ? INDICE : Lisez Jérémie 17:10. Quelle importance Jéhovah attache-t-il à l'apparence extérieure ? INDICE : Lisez Proverbes 11:22 ; 31:30 ; 1 Pierre 3:3, 4. Quelles qualités vous rendront beaux aux yeux de Dieu ? INDICE : Lisez Luc 10:27 ; 2 Pierre 1:5-8.

ACTIVITÉ EN FAMILLE : Lisez Galates 5:22, 23. Écrivez chacune des neuf qualités sur une feuille différente. Puis, scotchez-en une sur le dos d'un membre de la famille, sans la lui avoir montrée. À lui de deviner de quelle qualité il s'agit en posant des questions au reste de la famille, qui ne répondra que par oui ou par non.

● Réponses de cette double page à la page 22.



DAVID

FICHE BIBLIQUE

15



QUESTIONS

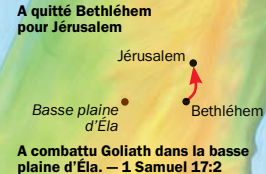
- A.** David et Jésus sont nés dans la même ville. Laquelle ?
- B.** Dans sa jeunesse, David a exercé le métier de _____, et a courageusement tué un _____ et un _____.
- C.** Complète sa déclaration : “ Et toi, Salomon mon fils, connais le...”

98 de n. è. / 1 de n. è. / 4026 av. n. è.

Rédaction du dernier livre de la Bible

A vécu vers 1000 av. n. è.

Création d'Adam



A quitté Bethléhem pour Jérusalem

A combattu Goliath dans la basse plaine d'Éla. — 1 Samuel 17:2

DAVID

EN BREF Fils de Jessé et deuxième roi d'Israël. Poète et musicien de talent, il a rédigé plus de 73 psaumes. Il a humblement recherché la direction de Jéhovah dans sa vie (1 Samuel 23:2 ; 30:8 ; 2 Samuel 2:1). Jéhovah l'a qualifié d'“ homme selon [son] cœur ”. — Actes 13:22.

RÉPONSES

- A.** Bethléhem (en Judée). — Jean 7:42.
- B.** Berger, lion, ours. — 1 Samuel 17:34, 35 ; Psaume 78:70, 71.
- C.** “ ... Dieu de ton père et sers-le d'un cœur complet. ” — 1 Chroniques 28:9.

La terre et ses habitants

5. Je m'appelle Olivia. J'ai six ans et je vis en Indonésie. Combien y a-t-il de Témoins de Jéhovah en Indonésie : 22 300, 42 800 ou 63 900 ?

6. Quel point montre où j'habite ? Entoure-le et mets-en un là où tu vis, toi, pour voir à quelle distance tu te trouves de l'Indonésie.



Aux petits de chercher !

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



COMMENT VOUS REPRÉSENTEZ-VOUS **JÉSUS** ?



Le voyez-vous plutôt comme
un enfant, un supplicié ou un roi ?

La Bible révèle qu'en réalité, Jésus est un roi puissant. Mais en quoi cela vous concerne-t-il ?

Beaucoup croient que Jésus est mort pour eux. Cependant, comment la mort d'un homme survenue il y a presque 2 000 ans peut-elle signifier la vie pour des humains aujourd'hui ?

Vous êtes cordialement invité à venir écouter les réponses bibliques à ces questions. Elles seront données lors de la commémoration de la mort de Jésus célébrée par les Témoins de Jéhovah. En 2012, cet anniversaire tombe le **jeudi 5 avril**, après le coucher du soleil.

Pour connaître l'heure exacte et le lieu de l'évènement, adressez-vous aux Témoins de Jéhovah de votre localité.