

Réveillez-vous!

OCTOBRE 2012



RÉUSSIR SA SCOLARITÉ



Réussir sa scolarité

Pour vous, qui dit école dit...

ennui ou joie ?

supplice ou enrichissement ?

stress ou plaisir ?

Si votre point de vue sur l'école est plutôt négatif, que faire ? S'il est positif, comment aiguïser vos aptitudes afin de tirer meilleur parti encore de votre scolarité ? Nous inspirant de la sagesse biblique, dans les pages 3 à 7 nous passerons en revue cinq facteurs de réussite.

Nombre de principes examinés dans ce dossier vous seront utiles, que vous soyez scolarisé dans une école publique, dans une école privée ou à domicile.

Réveillez-vous !

TIRAGE MOYEN : 41042000 EXEMPLAIRES
PUBLIÉ EN 84 LANGUES

Réussir sa scolarité

- 3 Trouvez une motivation
- 4 Organisez-vous
- 5 Faites-vous aider
- 6 Gardez la forme
- 7 Ayez un objectif
- 8 L'aide des parents
- 10 Jeunesse et obésité
— La guerre est déclarée !
- 12 Sur la trace du gorille des plaines
- 15 Hasard ou conception ?
Les capteurs du bupreste pyromètre
- 16 Les jeunes s'interrogent
Que puis-je attendre du mariage ? 2^e partie
- 19 Enfants et actualités troublantes
- 22 D'après la Bible
Les étoiles influencent-elles votre vie ?
- 24 Comment remplir son rôle de parent
- 26 La Bible, un livre aux prophéties véridiques :
6^e partie
- 29 Coup d'œil sur le monde
- 30 Le coin des familles
- 32 De l'aide pour réussir votre scolarité



Trouvez une motivation

Pour avoir envie de faire une chose, quelle qu'elle soit, il faut en voir l'utilité.

QUELLE est l'utilité de l'école ? Elle aide à acquérir du bon sens, de la sagesse. Or la Bible dit que la "sagesse procure une protection". (Ecclésiaste 7:12.) Comment ? Imaginez que vous traversiez un quartier dangereux. Préfereriez-vous être seul ou en compagnie d'amis qui pourraient vous protéger si nécessaire ? Les bienfaits d'une solide instruction sont comparables à un groupe d'"amis costauds" qui ne vous quittent jamais. Faisons leur connaissance :

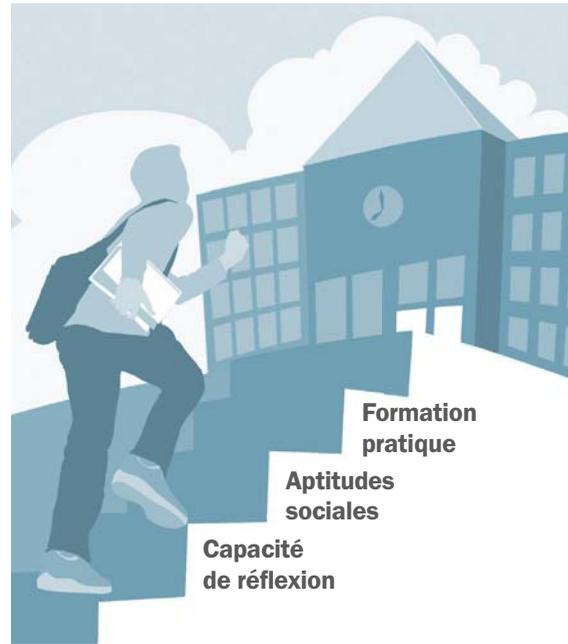
La capacité de réflexion. L'école permet de développer ce que la Bible appelle "le discernement et la réflexion". (Proverbes 3:21, *Bible en français courant*.) Ces facultés vous aideront à résoudre vos problèmes vous-même au lieu de toujours devoir compter sur les autres.

Des aptitudes sociales. La Bible encourage le chrétien à cultiver, entre autres, la patience et la maîtrise de soi (Galates 5:22, 23). Étant donné qu'elle réunit des gens très différents, l'école vous offre de nombreuses occasions d'aiguiser ces deux qualités, mais aussi la tolérance, le respect et l'empathie ; autant de dispositions qui vous seront utiles toute votre vie.

Une formation pratique. L'école enseigne l'intérêt qu'il y a à faire preuve de conscience professionnelle, un excellent atout quand on veut trouver un emploi et le garder. Par ailleurs, plus vous en apprendrez sur le monde qui vous entoure, mieux vous saurez qui vous êtes et ce qui est important pour vous (Proverbes 14:15). Armé de telles certitudes, vous serez capable de défendre vos croyances avec respect. — 1 Pierre 3:15.

À retenir : Puisque vous avez besoin d'une instruction, à quoi bon vous appesantir sur ce que vous n'aimez pas à l'école ? Trouvez plutôt une motivation en songeant à ces trois "amis" que vous pourriez vous faire. Peut-être même vous en ferez-vous d'autres !

On y va ? Réfléchissez à ce qui vous donne le plus envie de réussir votre scolarité.



Les bons enseignants, on les aime !

" J'ai eu un prof d'économie qui aurait pu travailler dans un organisme financier. Mais il avait choisi d'enseigner dans notre école secondaire de banlieue, un endroit où la plupart des élèves n'avaient rien à faire de l'économie. Il donnait ses cours avec simplicité et humour, et il savait nous montrer à quoi ils pouvaient nous servir. Un jour, il a même appelé ma mère pour lui dire que j'avais fait une bonne dissertation. Quand on lui demandait pourquoi il enseignait ici, il répondait que c'était le meilleur endroit où il ait jamais travaillé. Il nous comprenait, se souciait de nous, nous félicitait. Je n'ai jamais eu un aussi bon prof ! "

— *Reyon, États-Unis.*



Organisez-vous

Une bonne organisation nécessite sans doute quelques efforts, mais ils en valent vraiment la peine : plus de temps, de meilleures notes et moins de stress.

IMAGINEZ : Vous entrez dans un magasin pour acheter juste un article. Mais voilà, les marchandises sont dispersées çà et là, sans aucune logique. Combien de temps vous faudrait-il pour trouver votre bonheur ? Si tout était rangé méthodiquement et si les allées étaient clairement identifiées, ne serait-ce pas plus facile ? Voyons comment appliquer cette idée à votre scolarité.

Faites-vous un emploi du temps. Zachary, un Américain de 18 ans, raconte : “ Un jour, j’ai complètement oublié *et* mes devoirs *et* mes tâches ménagères. Tout ça parce que j’avais passé le week-end chez un copain. Le lundi, j’ai dû supplier mes profs de m’accorder un sursis. Depuis, pour ne rien oublier, je me fais des listes. ”

Mettre les choses par écrit : C’était aussi l’habitude de Celestine, une Néoguinéenne. Repensant à sa scolarité, elle explique : “ Je me faisais un emploi du temps sur lequel j’inscrivais toutes mes activités : devoirs, examens, sorties... Ça m’aidait à me fixer des priorités et à respecter les délais. ”

Un bon truc : Notez sur un petit carnet, sur votre téléphone portable ou sur un autre appareil électronique votre liste de choses à faire.

Ne remettez pas au lendemain. Rien de plus facile que de dire “ je le ferai plus tard ”, pas



vrai ? Mais c’est bien mieux de faire les choses dès que possible, surtout ses devoirs.

Un bon truc : Ayez pour règle de faire vos devoirs dès que vous rentrez chez vous, avant d’allumer la télé ou de vous consacrer à tout autre loisir.

Soyez ordonné. Avez-vous déjà eu la mauvaise surprise de découvrir en classe que vous aviez oublié vos stylos, un cahier, un livre ? Ce genre d’incident est évitable. Comment ? Aung Myo Myat, un jeune Birman, nous donne la parade : “ Je préparais toujours mon sac à l’avance. ”

Un bon truc : Gardez votre sac net et rangé. Vous trouverez plus facilement vos affaires.

À retenir : Une bonne organisation vous épargnera le stress dû à un oubli, à un retard ou à l’impression de n’avoir jamais assez de temps pour vos priorités.

On y va ? Pensez à un domaine dans lequel vous manquez d’organisation. Puis, avec un de vos parents ou un ami, cherchez des façons de vous améliorer.

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.

Awake! (ISSN 0005-237X) is published monthly by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; L. Weaver, Jr., President; G. F. Simonis, Secretary-Treasurer; 25 Columbia Heights, Brooklyn, NY 11201-2483. Periodicals Postage Paid at Brooklyn, N.Y., and at additional mailing offices. **POSTMASTER**: Send address changes to *Awake!*, 1000 Red Mills Road, **Walkkill, NY 12589-3299**.

Réveillez-vous ! (ISSN 0005-237X) est publié mensuellement par la Watch Tower Bible and Tract Society of Canada, C. P. 4100, Georgetown (Ontario) L7G 4Y4. **Receveur des postes** : Envoyez les changements d’adresse à *Réveillez-vous !*, 1000 Red Mills Road, **Walkkill, NY 12589-3299**. © 2012 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. All rights reserved. Printed in Canada. Tous droits réservés. Imprimé au Canada.



Faites-vous aider

On a tous besoin de soutien dans la vie, pas seulement quand on est à l'école, mais aussi dans ce qu'on entreprend une fois adulte.



QUI pourrait vous aider à réussir votre scolarité ?

La famille. “ Quand j’avais besoin d’aide pour mes devoirs, raconte Bruna, une Brésilienne de 18 ans, mon père* m’expliquait le cours, puis il m’amenait par des questions habiles à trouver moi-même les réponses. ”

Un bon truc : Avant toute chose, demandez à un de vos parents s’il était doué dans la matière qui vous cause du tracas. Si oui, c’est probablement la personne la mieux placée pour vous aider.

Les enseignants. En général, un enseignant est content de savoir qu’un élève veut vraiment y arriver et il est tout disposé à lui apporter son soutien.

Un bon truc : Dites simplement à votre enseignant : “ J’ai envie de comprendre ce cours, mais je n’y arrive pas. Auriez-vous des conseils à me donner ? ”

Un mentor. Un ami de la famille digne de confiance peut-il vous aider ? L’avantage est double : 1) vous bénéficiez du soutien recherché et 2) cela vous apprend à compter sur d’autres quand c’est nécessaire, une habitude qui vous sera utile dans votre vie d’adulte. Notez que bien souvent, la réussite d’un projet est le résultat d’un effort collectif, pas individuel. — Proverbes 15:22.

* Un frère ou une sœur aîné(e) peut également remplir ce rôle.

Un bon truc : Demandez à vos parents quel ami ferait un bon mentor pour vous.

À retenir : Il n’y a rien de mal à demander de l’aide !

On y va ? Notez le nom de deux ou trois personnes que vous respectez et admirez. L’une d’elles serait-elle en mesure de vous donner un coup de main ?

“ Mon prof préféré ”

“ Mon prof de comptabilité était mon prof préféré. Il était très strict, mais tout le monde le respectait. C’était un passionné. Pendant le cours, il allait d’un bout à l’autre de la salle en faisant plein de gestes. Il nous faisait tous participer. Quand on ne comprenait pas quelque chose, il nous l’expliquait patiemment jusqu’à ce qu’on l’ait bien compris. Il disait tout le temps que nos questions étaient les bienvenues, qu’elles l’aidaient non seulement à voir ce qui nous posait problème, mais aussi à être un meilleur enseignant. Il s’intéressait personnellement à chacun. Beaucoup ont choisi de travailler dans la comptabilité après n’avoir passé qu’un an dans sa classe ! ” — Alana, Australie.

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.jw.org/fr/nous-contacter. Belgique : rue d’Argile-Potaardestraat 60, B-1950 Kraainem. Bénin : 06 BP 1131, Akpakpa pk3, Cotonou. Cameroun : BP 889, Douala. Canada : CP 4100, Georgetown (Ontario) L7G 4Y4. 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. France : BP 625, F-27406 Louviers Cedex. Haïti : PO Box 185, Port-au-Prince.

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



Gardez la forme

*En prenant soin de sa santé,
on peut améliorer
ses résultats scolaires
et la qualité de sa vie.*

QUOI de plus logique que de prendre soin du corps que Dieu nous a donné (Psaume 139:14) ? Imaginez que vous ayez une voiture, mais que vous ne l'entretenez pas. Tôt ou tard, elle tombera en panne. Il en va de même de votre corps. De quelle sorte d' "entretien" a-t-il besoin ?

Sommeil. En général, quand on manque de sommeil, on a mauvaise mine, les idées embrouillées, on est amorphe, voire déprimé. Par contre, quand on dort assez, on retrouve de l'énergie. Un sommeil suffisant peut aussi accélérer la croissance physique, améliorer les fonctions cérébrales, stimuler le système immunitaire et augmenter le sentiment de bien-être affectif. Bref, un maximum de bienfaits pour un minimum d'efforts ! Rentable, non ?

Un bon truc : Couchez-vous si possible tous les soirs à la même heure.

Alimentation. L'adolescent grandit vite. Entre 10 et 17 ans, la plupart des garçons doublent leur poids maigre. Les filles aussi ont une phase de croissance rapide. Un corps en pleine croissance a besoin d'une quantité importante d'aliments nourrissants et énergétiques. Veillez donc à donner au vôtre les éléments nutritifs indispensables.

Un bon truc : Ne sautez pas le petit-déjeuner. "Faites le plein de carburant" avant d'aller en cours. La qualité de votre concentration et de votre mémoire immédiate s'en ressentira sûrement.

Activité physique. La Bible affirme que "les exercices physiques sont utiles". (1 Timothée 4:8, *Bible en français courant*.) Ils peuvent en effet fortifier les muscles et les os, améliorer l'endurance, réguler le poids, augmenter les aptitudes intellectuelles, renforcer l'immunité, at-



ténuer le stress et agir sur l'humeur. Et puis, quand on choisit un sport qui nous plaît, on joint l'utile à l'agréable.

À retenir : Grâce à un sommeil suffisant, à une alimentation et à une activité physique équilibrées, votre "moteur" continuera de bien tourner*. Et quand son moteur ronronne, l'élève performe !

On y va ? Fixez-vous un programme raisonnable d'exercice physique. Notez pendant un mois ce que vous mangez ainsi que le temps que vous dormez, puis voyez si des "réglages" s'imposent.

"Quand je vais marcher, j'ai l'impression d'avoir un regain d'énergie, même si en partant j'étais fatigué." — Jason, Nouvelle-Zélande.

"Je me dis que la nourriture, c'est le carburant que Dieu a créé pour notre corps. Alors, je veux remplir mon réservoir du meilleur carburant possible !" — Jill, États-Unis.

"Je cours trois fois par semaine, et je fais du vélo ou de la marche deux fois par semaine. Le sport me redonne du tonus et m'aide à évacuer le stress." — Grace, Australie.

* Vous trouverez d'autres conseils relatifs à la santé dans le chapitre 10 du livre *Les jeunes s'interrogent – Réponses pratiques*, volume 1, publié par les Témoins de Jéhovah.



Ayez un objectif

Vous trouverez votre scolarité plus intéressante (et plus agréable) si vous savez où elle vous mène.



POURSUIVRE sa scolarité sans avoir d'objectif, c'est comme courir sur une piste qui n'a pas de ligne d'arrivée. La Bible conseille : " Réfléchis au chemin que tu vas prendre. " (Proverbes 4:26, *Bible en français courant*). Un objectif vous aidera à mobiliser vos efforts et facilitera votre entrée dans le monde du travail. Alors, comment vous définir un objectif ?

Demandez-vous : ' *Comment je compte gagner ma vie ?* ' Ne remettez pas cette question à demain. Plus tôt vous y répondez, mieux ça vaudra. Quand on veut partir en voyage, on opte d'abord pour une destination, puis on cherche sur une carte quel est le meilleur itinéraire. Appliquez ce principe à votre scolarité. Réfléchissez à la profession que vous voulez exercer, puis choisissez le parcours qui vous y mènera.

Attention, beaucoup de jeunes sont tellement résolus à n'exercer que le métier qui les passionne (musicien professionnel, par exemple), qu'occuper un autre type d'emploi leur paraît inconcevable. Peut-on être plus nuancé ? Oui. Voyons comment.

1. *Évaluez vos aptitudes.* Aimez-vous rendre service ? Êtes-vous bricoleur ? doué pour la mécanique ? Avez-vous la bosse des chiffres ? le sens des affaires ?

2. *Évaluez les possibilités.* Quelles professions collent le mieux à vos aptitudes ? Plutôt que de faire une fixation sur la carrière " de vos rêves ", élargissez votre horizon en recueillant plusieurs avis. Ensuite, ayez du sens pratique. Par exemple, si vous deviez changer de région, pourriez-vous continuer dans la branche choi-

sie ? Que dire du coût de la formation : entraînerait-il de lourdes dettes ?

3. *Évaluez les débouchés.* Une fois que vous avez une idée de la profession que vous aimerez exercer, assurez-vous qu'elle offre des débouchés dans votre région. Connaissez-vous d'éventuels employeurs ? Prennent-ils des apprentis ? Y a-t-il des programmes de formation professionnelle ?

Un bon truc : Consultez vos parents, vos professeurs et des amis adultes. Renseignez-vous sur Internet, auprès des centres d'orientation ou lisez les petites annonces.

À retenir : Un objectif donnera un sens et un but à votre scolarité.

On y va ? Réfléchissez maintenant, tant que vous êtes à l'école, aux trois points qui précèdent. Mettez vos objectifs par écrit, puis parlez-en avec vos parents.

Vous avez sans doute remarqué que, tout en détaillant les facteurs de réussite scolaire, ce dossier cite souvent la Bible. Les Témoins de Jéhovah, éditeurs de ce périodique, sont convaincus que la Bible est utile pour " former à une juste manière de vivre ". (2 Timothée 3:16, *BFC*.) Elle est utile au quotidien, non seulement à l'école, mais aussi au travail, au foyer, etc. Pour plus d'informations sur l'aide que la Bible peut vous apporter personnellement, jetez un œil à la page 32 et allez sur le site www.jw.org/fr.

L'aide des parents

“ Dans la classe, on était serrés comme des sardines ! Il n’y avait pas de ventilateur ; il faisait une chaleur étouffante. ”

— Luis, Bolivie.

“ L’école manquait d’enseignants. On ne bénéficiait donc pas d’une attention personnalisée. Il n’y avait ni carte, ni matériel de labo, ni bibliothèque. ”

— Dorcus, Birmanie.

“ La plupart de mes profs avaient du mal à se faire obéir. Parfois, les élèves étaient tellement dissipés que c’était très dur de se concentrer. ”

— Nina, Afrique du Sud.

COMME le montrent les témoignages ci-dessus, certaines écoles sont tout sauf un lieu idéal pour apprendre. Comment aider votre enfant à tirer le meilleur parti de sa scolarité malgré les difficultés ? Voici quelques suggestions :

Faites preuve d’initiative. Au lieu de vous focaliser sur les problèmes, contre lesquels vous êtes impuissants pour la plupart, concentrez-vous sur ce qui est *en votre pouvoir*. Si votre enfant semble peiner dans une matière ou que la somme de ses devoirs le panique, cherchez avec lui quelques solutions. Par exemple, faut-il lui fournir un meilleur coin-étude ? A-t-il besoin de conseils pour s’établir un programme qui lui permettra d’accomplir les tâches les plus importantes ? Lui faudrait-il des cours particuliers ? Vous pourriez aussi recueillir l’avis de son enseignant et du conseiller d’orientation. Considérez ces professionnels comme des alliés, et non comme des adversaires.

Aidez-le à garder à l’esprit le but de l’instruction. L’instruction devrait préparer un enfant à devenir un adulte accompli et responsable. Le but ne devrait pas être simplement d’apprendre à bien gagner sa vie. Pourtant, une enquête

révèle que quantité de jeunes poursuivent des études précisément avec cet objectif en tête : devenir riches. La Bible offre quant à elle un point de vue équilibré sur les choses matérielles. Elle convient que “ l’argent procure une

L’instruction devrait préparer un enfant à devenir un adulte accompli et responsable.

protection ”, mais elle avertit aussi que “ ceux qui sont bien décidés à être riches ” ne trouveront pas le bonheur véritable. — Ecclésiaste 7:12 ; 1 Timothée 6:9.

Laissez-le apprendre par les difficultés. Nombre d’enseignants disent que si des élèves leur donnent du fil à retordre, les parents sont parfois pires. Certains bondissent dès que leur fils ou leur fille a des ennuis ou rate une interrogation. Témoin ce que rapporte la revue *Time* au sujet de ce qu’a vécu un professeur d’université : elle avait des élèves qui, “ en plein cours, téléphonaient à leurs parents pour se plaindre d’une mauvaise note, puis leur passaient le pro-



Considérez les enseignants comme des alliés, et non comme des adversaires.

fesseur parce que le père ou la mère voulaient protester. Des parents insinuaient même que, vu le coût des études de leur enfant, une note inférieure à A n'était pas un retour sur investissement acceptable. ”

Ces parents ne rendent pas service à leurs enfants. En réalité, plutôt que de les “ secou-

Nombre d'enseignants disent que si des élèves leur donnent du fil à retordre, les parents sont parfois pires.

rir ”, ils les privent d’ “ occasions de prendre des décisions par eux-mêmes, d'expérimenter l'échec et de réparer leurs erreurs ”, écrit Polly Young-Eisendrath dans son livre *Le piège de l'amour-propre* (angl.). Elle poursuit : “ Quand les parents interviennent à l'excès dans la résolution des problèmes de leurs enfants alors

que ceux-ci restent les bras croisés, les parents s'aguerrissent mais les enfants s'affaiblissent et, le jour où les jeunes tentent de courir tout seuls, ils se cassent la figure. ”

Soyez raisonnables quant au niveau d'études à atteindre. Comme évoqué plus haut, l'instruction contribue à faire d'un enfant un adulte responsable (Genèse 2:24). Mais, pour atteindre cet objectif, combien d'années d'étude votre enfant devra-t-il faire ?

Ne pensez pas qu'il doive absolument aller à l'université pour gagner décemment sa vie. Il existe d'autres possibilités, moins onéreuses. En fait, il n'est pas rare que ceux qui ont des compétences techniques soient aussi bien payés que des diplômés d'université.

À retenir : Les écoles ne sont pas parfaites, et les enfants rencontrent aujourd'hui des difficultés encore inconnues il y a à peine quelques dizaines d'années. Toutefois, avec votre soutien, votre enfant *peut* réussir sa scolarité ! Pourquoi ne pas examiner en famille les suggestions des pages 3 à 7 de cette revue ?



Jeunesse et obésité

La guerre est déclarée !

SELON le ministère américain de la Santé, entre 1980 et 2002, le nombre d'adolescents en surpoids a triplé et celui des préadolescents dans le même cas a plus que doublé. L'obésité infantile* accroît le risque de souffrir à long terme d'hypertension artérielle, de diabète, de maladies cardiovasculaires et de différents types de cancers.

Elle peut être liée à plusieurs facteurs. Citons la sédentarité, les campagnes publicitaires ciblant les jeunes, et la facilité avec laquelle il leur est possible, à bas prix, de se procurer des aliments malsains. Le Centre américain d'épidémiologie affirme que " l'obésité infantile est due à une consommation excessive de calories et à un manque d'activité physique ".

Enfants, adolescents et adultes devraient regarder de près leurs habitudes alimentaires. Inutile de pousser les choses à l'extrême. Quelques mesures simples peuvent faire des merveilles. Considérez le cas de Marc, un jeune homme qui, depuis qu'il a modifié ses habitudes alimentaires, se sent et se porte beaucoup mieux. " J'étais accro à la malbouffe ", reconnaît-il. Il explique à *Réveillez-vous !* les changements qu'il a opérés.

* L'expression " obésité infantile " désigne une pathologie qui touche l'enfant et l'adolescent. D'après des spécialistes, le risque qu'un jeune souffrant de surcharge pondérale soit un adulte en surpoids est de 70 %.

À partir de quand as-tu eu des problèmes avec la nourriture ?

Après le secondaire. À cette époque, j'ai commencé à manger dehors régulièrement. Comme il y avait deux fast-foods près de mon lieu de travail, je prenais le repas de midi à l'un ou à l'autre presque tous les jours. C'était bien plus simple que de préparer moi-même mes repas !

Et après avoir quitté le foyer ?

Les choses ne se sont pas arrangées. Je ne savais pas cuisiner et je n'étais pas riche. Or mon resto préféré était à deux pas. Ça me paraissait la solution la plus facile et la moins chère. Je mangeais mal, et *beaucoup, beaucoup trop*. Je ne me contentais pas d'un menu classique. Je commandais un supplément de frites, un maxi-soda, un deuxième

hamburger. Bref, les plus grosses quantités pourvu que ça entre dans mon budget.

Qu'est-ce qui t'a amené à réagir ?

Au début de la vingtaine, je me suis mis à penser plus sérieusement à ma santé. J'étais trop gros. Je tournais au ralenti, et je manquais d'assurance. C'était évident, il fallait que je réagisse.

Comment as-tu repris la situation en main ?

J'y suis allé progressivement. D'abord, j'ai réduit les *quantités*. Je me disais : " Ce n'est pas ton dernier repas, tu remangeras un jour ! " Quelquefois, il fallait que je m'éloigne physiquement de la table. Mais après, je me sentais bien, comme si j'avais remporté une victoire.

T'a-t-il fallu prendre des mesures draconiennes ?

J'ai complètement renoncé à certaines choses, aux sodas par exemple. Je ne buvais plus que de l'eau. C'était dur parce que j'adorais les sodas et je détestais l'eau. Alors après avoir bu un verre d'eau, je prenais une ou deux gorgées de jus, juste pour avoir un bon goût dans la bouche. Petit à petit, l'eau m'a paru plus " appétissante ".

Tu as éliminé les aliments malsains. Et ensuite ?

Je les ai remplacés par une nourriture saine. D'abord des fruits : pommes, bananes, frai-

ses, myrtilles, framboises, melons... Puis j'ai introduit dans mon alimentation des protéines maigres, comme le poulet ou le thon. Ces aliments-là figurent maintenant parmi mes préférés. J'essaie de manger davantage de légumes, et je touche modérément au plat de résistance. Quand, entre les repas, je grignote un aliment sain, j'ai moins tendance à dévorer à l'heure du repas. Avec le temps, ma dépendance à la " cuisine fast-food " a diminué.

Ne manges-tu plus du tout dehors ?

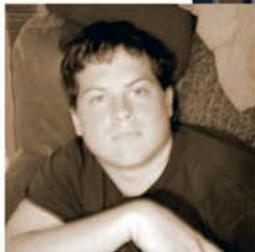
Si, ça m'arrive encore de temps en temps. Mais je me surveille : quand on me sert une portion trop copieuse, avant de commencer mon repas, j'en mets la moitié dans une barquette à emporter.

Comme ça, je mange raisonnablement, plutôt que de finir à tout prix mon assiette simplement pour ne pas gaspiller.

Quels bienfaits retires-tu de ces changements ?

J'ai maigri, j'ai plus de tonus et je suis mieux dans ma peau. Ce qui me rend surtout heureux, c'est qu'en prenant soin de ma santé j'honore le Dieu qui m'a fait le don de la vie (Psaume 36:9). Avant, je confondais vie saine et vie austère. Aujourd'hui, pour rien au monde je ne reviendrais à mes vieilles habitudes* !

** Réveillez-vous ! ne recommande aucun régime en particulier. Chacun devrait analyser soigneusement les solutions envisageables et consulter un médecin avant de faire un choix en matière de diététique. Attention aux régimes en vogue, qui s'avèrent parfois dangereux.*





© N A Planken-Kooij/YAY Micro/age fotostock

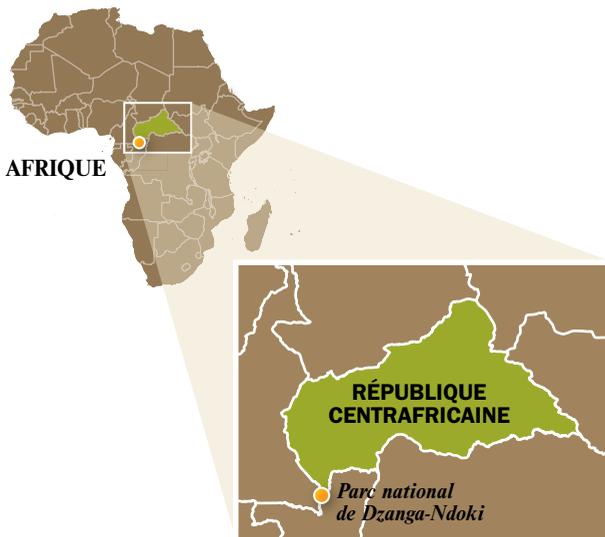
Sur la trace du gorille des plaines

LA FORÊT tropicale centrafricaine recèle un trésor de la nature que quelques privilégiés, dont nous allons faire partie, ont eu le bonheur de découvrir. Après 12 longues heures de piste, notre véhicule atteint le parc national de Dzanga-Ndoki, un territoire vierge de la pointe sud-ouest du pays, enclavé entre le Cameroun et le Congo. Notre objectif : faire connaissance avec Makumba et sa famille, fascinants gorilles des plaines de l'Ouest.

Notre guide nous recommande de rester groupés et prudents. En effet, nous allons marcher sur les sentiers qu'empruntent quotidiennement les éléphants en quête de nourriture. Mais les pachydermes ne sont pas notre seule préoccupation. " Si un gorille charge, prévient la guide, restez immobiles et fixez le sol. Ne le regardez pas dans les yeux. Il ne vous fera aucun mal ; il fera juste du vacarme. Pour ma part, je trouve pratique de fermer les yeux. "

Un pisteur aka nous trace le chemin*. En digne autochtone, il est capable de détecter le moindre élément

* Les Aka sont classés parmi les Pygmées en raison de leurs traits physiques et de leur petite taille.



Le gorille des plaines peut mesurer jusqu'à 1,80 mètre et peser plus de 200 kilos.



© Juan Carlos Muñoz/age fotostock

Comparez la taille de votre main avec celle d'un gorille adulte grâce à cette empreinte grandeur nature.

UNE VIE DE GORILLE

Aussi massif soit-il, nous explique la guide, le gorille consomme principalement des jeunes pousses, des feuilles et des branches. Insectes et fruits de saison améliorent son ordinaire. Pour se nourrir, il parcourt jusqu'à quatre kilomètres par jour. La famille couche à même le sol ou construit des nids dans les arbres. Le mâle dominant est appelé " dos argenté ", car son dos grisonne avec l'âge. Il dort généralement par terre afin de protéger les siens.

Pour accoutumer les primates à la présence humaine, les pisteurs vont les voir quotidiennement pendant au moins cinq ans. Dits " habitués ", ces gorilles-là peuvent alors recevoir la visite de touristes qui, en payant l'entrée du parc, contribuent à financer la recherche et la sauvegarde de cette espèce menacée.



© FLPA/Terry Whittaker/age fotostock

visuel, olfactif ou sonore trahissant la présence de l'animal le plus insaisissable. Escortés d'une variété d'abeilles sans dard mais plus qu'exaspérantes, nous le suivons tant bien que mal, alors qu'il fend la végétation dense à grandes enjambées.

Nous traversons maintenant une forêt vierge où peu d'Occidentaux ont mis le pied. Soudain, le pisteur s'arrête et nous indique une vaste zone non loin. De jeunes gorilles y ont batifolé ; buissons piétinés et herbe couchée en témoignent. Et, vestiges d'une collation matinale, des branches cassées et effeuillées jonchent le sol. À mesure que nous progressons, notre impatience grandit.

Au bout de trois kilomètres, le pisteur ralentit son allure. Il fait claquer sa langue pour éviter que les gorilles ne sursautent. Tout près, nous parvenons des grognements sourds, ponctués de craquements de branches. La guide nous fait signe d'avancer lentement. Un doigt sur la bouche, elle nous impose le silence absolu. Elle nous demande de nous accroupir et de regarder à travers les arbres. Et là, à une dizaine de mètres, nous le voyons enfin. C'est lui, c'est Makumba !

La forêt jusqu'alors bruyante s'est tue. Nous n'entendons plus que le battement de notre cœur. Évidemment, nous nous posons tous la même question : Makumba va-t-il charger ? Eh bien non ! L'animal tourne sa face burinée

dans notre direction et, après avoir eu l'air de nous jauger rapidement, nous gratifie d'un bâillement souverain. Ouf !

Dans la langue aka " makumba " signifie " vitesse ". Pourtant, en notre présence, le primate se contentera de casser la croûte tranquillement. À proximité, deux jeunes s'essaient à la lutte et se chatouillent. Sopo, un petit de dix mois aux yeux écarquillés, joue près de Mopambi, sa mère. Chaque fois que sa curiosité insatiable l'entraîne trop loin, maman le ramène gentiment près d'elle. Les autres membres de la famille dépouillent les branches de leurs feuilles et de leur moelle, ou encore gambadent en groupes. Ils nous jettent deux ou trois coups d'œil, puis se désintéressent de nous et reprennent leurs jeux.

Une heure s'est écoulée. Il est temps de partir. Apparemment, c'est aussi ce que pense Makumba. Dans un grognement, il se hisse sur ses bras épais et entre dans la forêt. En quelques secondes, toute la famille disparaît. La rencontre de ces bêtes superbes a certes été fugace, mais elle restera longtemps dans notre mémoire.

RÉPONSES DES PAGES 30 ET 31
 1. L'échelle se trouve dans la scène 3. 2. La toile d'araignée se trouve dans la scène 2. 3. 152 000. 4. C.

Les capteurs du bupreste pyromètre

● La plupart des animaux fuient devant un incendie de forêt, mais pas le bupreste pyromètre. Pourquoi ? Parce qu'un arbre qui vient de brûler est pour lui l'endroit idéal où pondre ses œufs. En outre, le feu repousse ses prédateurs, le laissant libre de manger, de se reproduire et de pondre en toute sécurité. Mais comment cet insecte repère-t-il un feu de forêt ?

Considérez ceci : Le bupreste possède des fossettes sensorielles situées au niveau de ses pattes intermédiaires. Ces fossettes captent la chaleur produite par le rayonnement infrarouge qu'émet un incendie, ce qui incite le coléoptère à se diriger vers les flammes.

Mais l'insecte a plus d'un capteur dans son système de détection incendie. Quand brûle son arbre préféré, ses antennes détectent des quantités infimes de certaines substances chimiques libérées dans l'air. D'après des chercheurs, ces " détecteurs de fumée " lui permettent de repérer à près de un kilomètre un seul arbre brûlé. Grâce à l'ensemble de ses capteurs, le bupreste " sentirait " et localiserait un feu de forêt dans un périmètre de 50 kilomètres !

Les chercheurs s'intéressent aux fossettes sensorielles et aux antennes du bupreste pyromètre en vue d'améliorer les dispositifs détectant le rayonnement infrarouge produit par un incendie. Les capteurs haute résolution classiques devant être refroidis,



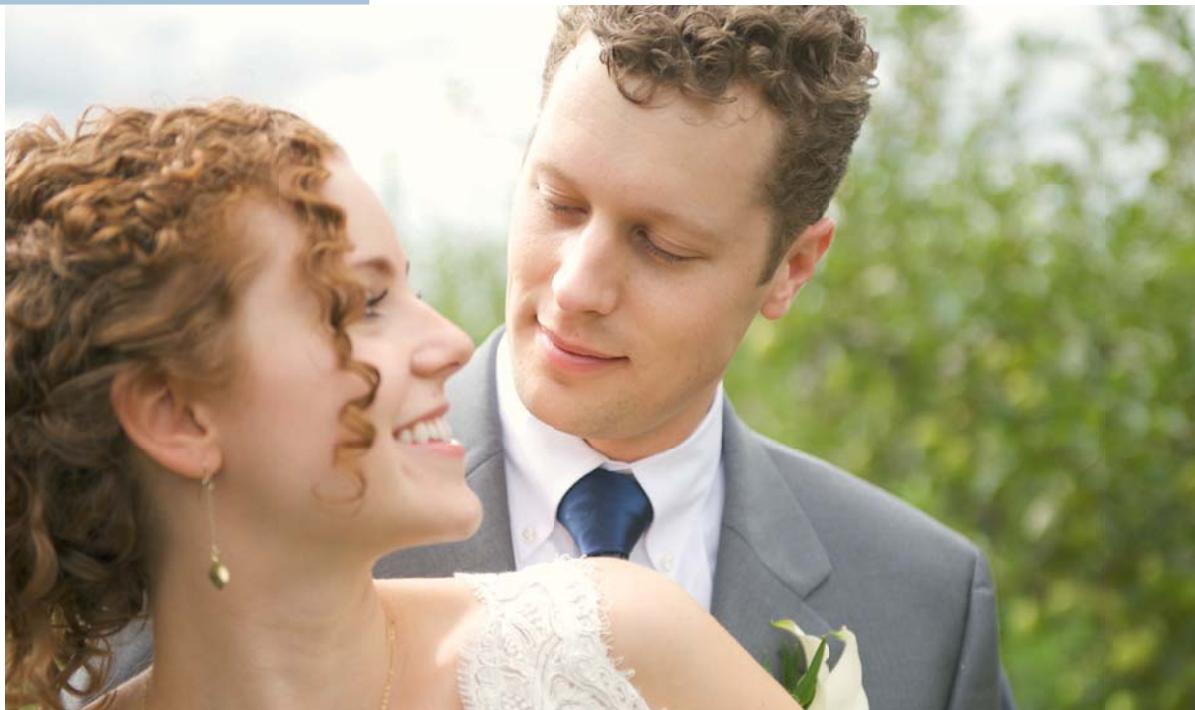
Récepteurs infrarouges du bupreste.

ce coléoptère pourrait aider les scientifiques à concevoir de meilleurs capteurs fonctionnant à température ambiante. Sur le modèle de ses antennes, des ingénieurs ont mis au point des systèmes de détection incendie plus sensibles et capables de distinguer entre les substances émises par un feu de forêt et d'autres composés chimiques.

Le bupreste épate les chercheurs par sa façon singulière de trouver un lieu de ponte. " Comment ce coléoptère a-t-il appris où pondre ses œufs ? " s'interroge E. Richard Hoebeke, spécialiste des coléoptères à l'université Cornell (États-Unis). " Dire qu'on ne sait presque rien de ces insectes dotés de mécanismes de détection incroyablement sensibles et complexes ! "

Qu'en pensez-vous ? La capacité du bupreste pyromètre à détecter les incendies de forêt est-elle le fruit du hasard ? ou d'une conception ?





DANS L'ÉDITION PRÉCÉDENTE,
nous avons parlé de quelques
joies et difficultés qui découlent
généralement du mariage.

DANS LA PRÉSENTE ÉDITION,
nous verrons pourquoi il faut
s'attendre à l'inattendu.

Cochez ci-contre les mentions
qui correspondent à vos atten-
tes, et numérotez-les selon
l'importance que vous leur
accordez.

J'aimerais que mon futur conjoint...



soit beau.

contribue
à mon épanouissement.

partage mes objectifs.

aime les mêmes loisirs
que moi.

Il n'y a rien de mal à avoir ce genre d'attentes. Peut-être même trouverez-vous quelqu'un qui les comblera *toutes*. Mais il faut être réaliste : avec le temps les gens *et les situations* changent.

Idée forte : Si vous voulez réussir votre mariage, vous devez *prévoir l'imprévisible*.

La bonne nouvelle. Des côtés inattendus du mariage peuvent s'avérer de bonnes surprises.

“Maintenant qu'on est mariés, je découvre vraiment l'humour de Clara.” Nous ne nous prenons pas trop au sérieux et, du coup, nos problèmes nous paraissent moins graves.* — Mark.

La mauvaise nouvelle. Des côtés inattendus du mariage peuvent être désagréables. Prenons un exemple :

● Supposez que, fiancés, vous ayez poursuivi l'objectif de partir à l'étranger pour

être missionnaires. Mais voilà : après le mariage, votre conjoint rencontre un sérieux problème de santé. Ce sont, hélas ! des choses qui arrivent. La Bible dit en effet que “ tous connaissent le bonheur et le malheur ”. (Ecclésiaste 9:11, *Parole de Vie*.) Et cette situation nouvelle rend votre objectif inaccessible. Vous êtes sans aucun doute très affecté de voir votre conjoint malade, et déçu que vos projets tombent à l'eau. Face à ce genre d'imprévu, vous n'auriez pourtant d'autre solution que d'accepter la réalité et de vous adapter. Car vous avez épousé une personne, pas un objectif, n'est-ce pas ?

Idée forte : La Bible prévient ceux qui se marient qu'ils auront des “ tribulations ”. (1 Corinthiens 7:28.) Parfois, ces tribulations sont dues à des imprévus.

Comment vous préparer à l'inattendu ? Il vous faut deux choses :

* Certains prénoms ont été changés.

L'OPINION D'AUTRES JEUNES



Sirvan — *Parfois ceux qui se fréquentent choisissent d'ignorer les signaux d'alarme concernant leur futur conjoint. C'est dangereux. Tu peux te retrouver marié, malheureux et avoir le sentiment que le seul moyen d'être à nouveau heureux, c'est de divorcer de la personne dont tu disais : ' Je ne pourrais pas vivre sans elle. '*



Danielle — *Beaucoup se marient simplement parce qu'ils pensent qu'arrivés à un certain âge ils doivent se marier. Mais d'autres pensent qu'il est judicieux d'attendre, car les jeunes changent dans pas mal de domaines. Même des couples heureux en ménage disent qu'ils auraient préféré attendre un peu.*

1. UN POINT DE VUE RÉALISTE

Quelle que soit la compatibilité de vos personnalités, attendez-vous, une fois mariés, à ne pas toujours...

- être d'accord sur tout,
- avoir les mêmes priorités,
- aimer faire les mêmes choses,
- nager dans l'euphorie amoureuse.

Les désillusions de ce genre ne sont pas rares. Mais elles ne détruiront pas votre union, *sauf si vous le leur permettez !* Retenez cette pensée biblique : l'amour " endure tout " et " ne disparaît jamais ". – 1 Corinthiens 13:4, 7, 8.

C'est un fait : La réussite ou l'échec d'un couple ne dépend pas de la *nature* des problèmes qu'il rencontre, mais de la *façon dont il y fait face*. – Colossiens 3:13.

2. LE SENS DE L'ENGAGEMENT

Vous serez mieux armés pour résister aux tempêtes si vous et votre conjoint êtes déterminés à rester ensemble *quoi qu'il arrive*. – Matthieu 19:6.

Certains prétendent que la notion d'engagement rend le mariage pesant. Pourtant, c'est tout le contraire ! Si vous tenez à respecter votre engagement, vous donnerez de la stabilité à votre relation. En cas d'imprévu, vous chercherez tous les deux des solutions, et non la porte de sortie la plus proche.

Pour cultiver le sens de l'engagement, il vous faudra porter sur le mariage un regard lucide plutôt qu'idéaliste. Quelle est la différence ? Faites cet exercice :

ET SI VOUS INTERROGIEZ VOS PARENTS ?

Quelles bonnes et moins bonnes surprises avez-vous eues jeunes mariés ? Si toutefois je me marie, comment puis-je me préparer à l'inattendu ?



1. Imaginez que vous ayez un billet d'avion gratuit qui vous permette de vous rendre *n'importe où dans le monde*. Où iriez-vous, et pourquoi ?

Destination :

Raison :

— paysage — culture

— climat — loisirs — autres _____

2. Maintenant, imaginez qu'il s'agisse d'un *aller simple* et que vous deviez passer le restant de vos jours dans le coin du monde que vous avez choisi.

Où iriez-vous ?

Destination :
ou

— je resterais où je suis.

Votre premier et votre second choix diffèrent probablement. Et même s'ils sont identiques, pour fixer le second vous avez sûrement dû *réfléchir* autrement. En effet, vous ne vous êtes plus mis dans la peau du vacancier qui se prélassait sur une plage ou randonne en montagne, mais dans celle de l'habitant, avec ses joies et ses difficultés quotidiennes.

C'est de cette manière qu'il vous faut songer au mariage. Et ne l'oubliez pas, avec le temps les situations changent parfois. Sans aucun doute votre conjoint et vous changerez également. Votre bonheur dépendra en grande partie de votre capacité à prévoir l'imprévisible et à y faire face le moment venu.

Question de réflexion : Quelle est votre aptitude à faire face aux imprévus, aujourd'hui, alors que vous êtes célibataire ?

Trouvez d'autres conseils à l'attention des adolescents sur le site www.jw.org/fr.

Enfants et actualités troublantes



“ Ma fille de 11 ans n’aime pas regarder le journal télévisé. Elle fait souvent des cauchemars après. Une fois, elle a vu un reportage dans lequel une personne avait décapité quelqu’un de sa famille. Le soir même, elle a rêvé qu’elle aussi se faisait décapiter. ” – Quinn.

“ Ma nièce de six ans a vu à la télévision qu’il y avait eu des tornades quelque part dans le pays. Ça l’a terrifiée pendant des semaines. Elle me téléphonait souvent, persuadée qu’une tornade se dirigeait vers chez elle et qu’elle allait mourir. ” – Paige.

LES actualités effraient-elles votre enfant ? Lors d’une enquête, près de 40 % des parents ont reconnu que leurs enfants avaient été bouleversés par quelque chose qu’ils avaient vu aux informations. Ces enfants craignaient qu’eux et leurs proches ne subissent la même chose.

Pourquoi cette réaction ? En premier lieu, parce que généralement un enfant n’interprète pas les informations de la même manière qu’un adulte. Un jeune enfant peut en effet croire qu’une tragédie dont on *parle* x fois dans les médias se *reproduit* effectivement x fois.

En second lieu, un enfant qui entend parler tous les jours d’événements troublants peut avoir une vision déformée du monde. Il est vrai que nous vivons “ des temps critiques, difficiles à supporter ”. (2 Timothée 3:1.) Mais un enfant bombardé d’images angoissantes peut ressentir des peurs paralysantes. “ Les enfants qui regardent souvent le journal télévisé ont tendance à surévaluer l’étendue de la criminalité et à voir le monde plus dangereux



PROTÉGEZ



qu'il ne l'est vraiment ", observe la Fondation de la famille Kaiser.

Si votre enfant est troublé par ce qu'il voit aux informations, que pouvez-vous faire ? Voici quelques suggestions :

Protégez-le. En fonction de l'âge, de la maturité et de la constitution affective de votre enfant, déterminez la fréquence à laquelle il regardera le journal télévisé. À l'ère de l'information, les enfants sont forcément au courant de certaines nouvelles. Même un petit voit ou entend parfois davantage qu'on ne l'imagine. Soyez donc attentif à tout signe d'inquiétude ou d'anxiété chez votre enfant.

Éduquez-le. À mesure que votre enfant grandit, envisagez de regarder les informations *avec* lui. Vous pouvez ainsi profiter de ces moments pour l'enseigner. Efforcez-vous de relever les aspects positifs d'un reportage, par exemple, les

secours apportés aux victimes d'une catastrophe.

Rassurez-le. Quand les médias rapportent un événement inquiétant, invitez votre enfant à exprimer ce qu'il ressent. " Ma femme et moi prenons le temps d'expliquer à notre fils, Nathaniel, ce qu'il a vu aux actualités, ainsi que les dispositions que nous avons prises pour éviter de subir le même drame, dit Michael. Un jour, Nathaniel a vu les images d'un incendie qui a réduit une maison en cendres, et il a eu peur que la nôtre soit la prochaine. Pour le rassurer, nous lui avons montré tous les détecteurs de fumée de la maison. Il sait où ils se trouvent et à quoi ils servent. Ça l'a sécurisé. "

Conservez un regard équilibré. Des chercheurs ont remarqué que nous avons tendance à évaluer la *probabilité* d'un événement en fonction de la faci-



RASSUREZ

lité avec laquelle des cas d'évènements semblables nous viennent à l'esprit. Par exemple, si vous avez entendu récemment qu'un enfant s'est fait enlever, vous allez probablement exagérer les risques que court le vôtre sous ce rapport. Bien sûr, il vaut mieux être conscient des dangers potentiels. Néanmoins, selon des spécialistes, les médias peuvent nous faire redouter des malheurs qui ne nous arriveront sans doute jamais. — Proverbes 22:3, 13.

Si les parents ne conservent pas un regard équilibré sur les actualités, ils pourraient nourrir des craintes excessives, et leur enfant aussi. Par exemple, en 2005 un garçon de 11 ans s'est perdu dans les montagnes de l'Utah, aux États-Unis. Il avait tellement peur de se faire kidnapper qu'il s'est caché des secouristes pendant quatre jours.

“ Ce qui effraie le plus les enfants de 3 à 7 ans, ce sont les récits de catastrophes naturelles et d'accidents, tandis que les 8-12 ans sont terrifiés par les actes criminels et de violence. ”
— Fondation de la famille Kaiser.

Quand ces derniers l'ont finalement trouvé, il était faible et déshydraté. Même si la probabilité d'être enlevé par un étranger n'est que de 1 sur 350 000, les craintes du garçon l'ont poussé à prendre le risque de mourir de faim plutôt que de se faire aider.

Quelle leçon en tirer ? Assurez-vous que vous et votre enfant portez sur les actualités un regard équilibré. Beaucoup de malheurs font la une justement parce qu'ils sont relativement rares, et non parce qu'ils sont fréquents.

Criminalité, violence, catastrophes naturelles appartiennent aux tristes réalités de notre époque. Cependant, comme vous venez de le lire, en vous efforçant de protéger votre enfant, de l'éduquer, de le rassurer et de lui communiquer un point de vue équilibré, vous l'aidez à ne pas se laisser déstabiliser par les informations troublantes.

Les étoiles influencent-elles votre vie ?

M'aime-t-il ?

Devrais-je voyager aujourd'hui ?

Aurai-je le poste ?



POUR obtenir la réponse à de telles questions, beaucoup se tournent vers l'astrologie*. Mais les étoiles influencent-elles réellement votre vie ? Peuvent-elles vous aider à connaître votre avenir, ou à vous connaître vous-même ? Qu'en dit la Bible ?

Notre avenir est-il écrit dans les étoiles ?

Certains croient qu'on ne peut échapper à son destin, que le futur est écrit d'avance et

* L'astrologie est l'étude du soleil, de la lune, des planètes et des étoiles fondée sur la croyance que ces corps célestes ont une influence sur nous et peuvent nous aider à nous comprendre nous-mêmes.

que les étoiles peuvent nous le révéler. Mais la Bible n'est pas de cet avis. Elle nous indique que Dieu laisse les humains choisir, ce qui sous-entend qu'ils sont dans une certaine mesure maîtres de leur sort. Par exemple, Dieu a dit aux Israélites : " J'ai mis devant toi la vie et la mort, la bénédiction et la malédiction ; et tu dois *choisir la vie*, afin que tu restes en vie, toi et ta descendance. " – Deutéronome 30:19.

Par ces mots, Jéhovah Dieu a bien fait comprendre à ses adorateurs que leur avenir était en grande partie entre leurs mains.

S'ils obéissaient à ses commandements, ils seraient bénis. S'ils désobéissaient, ils s'attireraient des difficultés.

Réfléchissez : Si l'avenir de chaque Israélite était déjà écrit dans les étoiles, aurait-il été logique que Dieu lui recommande de *choisir* la vie ? Aurait-il été juste de sa part de tenir ses serviteurs pour responsables d'actions dont ils n'étaient pas maîtres ?

La leçon de la Bible est claire : ce sont nos choix, et non les étoiles, qui déterminent ce que sera notre vie. — Galates 6:7.

Les étoiles influent-elles sur notre personnalité ?

La plupart des astrologues relativisent la notion de prédestination. “ Notre destin, nous le prenons en charge ”, affirme l'un d'eux, tout en ajoutant : “ En revanche, l'heure de la naissance influe sur la structure de notre personnalité. ” Bien des gens pensent comme eux. Puisque les étoiles et les planètes exercent une influence *physique* sur la terre, se disent-ils, pourquoi n'auraient-elles pas aussi une influence *métaphysique* ? Que nous apprend la Bible ?

La Bible n'est pas un manuel scientifique expliquant chaque détail du corps humain et de l'univers. Cependant, elle nous précise dans quel but Jéhovah a créé les astres. Genèse 1:14, 15 déclare : “ Et Dieu dit : ‘ Que, dans l'étendue du ciel, il y ait des luminaires pour que l'on distingue le jour de la nuit, et pour marquer les saisons, [...] pour illuminer la terre. ’ ” — *Bible du Semeur*.

Réfléchissez : Si Dieu avait créé les étoiles pour influencer sur notre personnalité, ne nous en aurait-il pas informés ?

Qu'en concluons-nous ? Que les étoiles font partie de la création de Dieu, mais qu'elles n'influencent pas sur notre personnalité.

Un meilleur guide

Il est bien de vouloir connaître son avenir et se comprendre soi-même. Mais il y a meilleur guide que les étoiles.

Jéhovah Dieu est “ Celui qui dès le commencement révèle la conclusion ”, assure Isaïe 46:10. Il a un dessein, qu'il mènera à bien (Isaïe 55:10, 11). Nous pouvons découvrir ce dessein en lisant la Bible. Ce livre sacré antique nous explique aussi pourquoi nous souffrons et comment Dieu mettra fin aux conditions qui accablent l'humanité*. — 2 Pierre 3:13 ; Révélation 21:1-4.

Pour nous connaître nous-mêmes et nous améliorer, la Bible est le meilleur guide qui soit. Pourquoi ? Parce qu'elle nous aide à nous analyser honnêtement. Par exemple, elle déclare que Jéhovah Dieu est “ miséricordieux ”, “ lent à la colère ” et “ prêt à pardonner ”. (Exode 34:6 ; Psaume 86:5.) Et nous, le sommes-nous ? La Bible peut mettre en évidence nos façons de penser erronées et nous aider à voir dans quels domaines nous améliorer.

Par conséquent, nul besoin d'interroger les étoiles pour connaître notre avenir ou notre personnalité. Mieux vaut se tourner vers la Bible, qui est “ inspirée de Dieu et utile pour enseigner, pour reprendre, pour remettre les choses en ordre ”. — 2 Timothée 3:16, 17.

* Pour en savoir plus sur le dessein de Dieu, voir le chapitre 3 du livre *Qu'enseigne réellement la Bible ?*, publié par les Témoins de Jéhovah.

QU'EN PENSEZ-VOUS ?

- Pourquoi Dieu a-t-il créé les corps célestes ? — **Genèse 1:14, 15.**
- Comment analyser votre personnalité plus objectivement ? — **Hébreux 4:12.**
- Comment pouvez-vous connaître l'avenir avec certitude ? — **Isaïe 46:10.**

Comment remplir son rôle de parent

Vous rappelez-vous la première fois que vous avez tenu votre nouveau-né dans vos bras ?

Bien vite, vous avez compris que votre enfant aurait besoin de vos conseils de nombreuses années durant. L'énormité de la responsabilité vous est pleinement apparue. Vous vous êtes peut-être senti dépassé.



SI LE rôle de parent a toujours été exigeant, il l'est d'autant plus maintenant. Pourquoi ? Parce que le monde est plus compliqué que lorsque vous-même étiez enfant. Certaines des menaces morales auxquelles les enfants font face, par exemple quand ils sont sur Internet, n'existaient pas il y a quelques décennies.

Comment aider votre enfant à éviter les embûches morales de notre société moderne ? Voici trois suggestions.

1 Exprimez clairement vos valeurs. En grandissant, les enfants sont bombardés d'informations erronées sur la moralité, certaines venant de leurs camarades et beaucoup d'autres des médias. Ces influences négatives se manifestent particulièrement au début de l'adolescence. Néanmoins, des études révèlent que pour ce qui est des grandes décisions de la vie, nombre d'adolescents accordent plus de valeur à l'opinion de leurs parents qu'à celle de leurs amis.

Comment vous y prendre. Dans l'Israël antique, les parents étaient encouragés à parler fréquemment avec leurs enfants pour leur inculquer de bonnes valeurs (Deutéronome 6:6, 7). Faites de même avec votre enfant. Par exemple, si vous suivez les normes morales de la Bible, dites-lui *pourquoi* vous pensez que c'est la meilleure façon de vivre.

2 Faites-le réfléchir sur les conséquences de ses actes. “ Ce qu’un homme sème, cela il le moissonnera aussi ”, déclare la Bible (Galates 6:7). Cette relation de cause à effet se vérifie dans quasiment tous les aspects de la vie. Repensez à votre propre enfance : les leçons qui vous restent gravées sont sans doute celles que vous avez apprises en ayant à assumer les conséquences de vos actes.

Comment vous y prendre. À l’aide de faits vécus, expliquez à votre enfant en quoi les personnes qui ont choisi une mauvaise voie en ont pâti, et quels bienfaits ont connus celles qui ont bien agi (Luc 17:31, 32 ; Hébreux 13:7). Par ailleurs, ne protégez pas votre enfant des conséquences de ses bêtises. Supposons que, par manque de soin, votre fils a cassé le jouet d’un autre petit garçon. Pourquoi ne pas lui demander de donner à ce garçon l’un de ses jouets ? Votre fils n’oubliera pas de sitôt l’importance de respecter les biens d’autrui.

3 Aidez-le à cultiver de bons traits de caractère. Un proverbe biblique déclare : “ Le jeune enfant manifeste qui il est par ses actes, on voit si sa conduite sera pure et droite. ” (Proverbes 20:11, *Bible du Semeur*). À mesure qu’ils grandissent, les enfants acquièrent des habitudes de comportement qui les caractérisent. Malheureusement, certains se distinguent par de mauvais traits de personnalité (Psaume 58:3). D’autres, par contre, se forment une réputation sérieuse, louable. Ainsi, l’apôtre Paul a écrit à une congrégation au sujet du jeune Timothée : “ Je n’ai personne d’autre qui ait une attitude comme la sienne et qui se soucie réellement des choses qui vous concernent. ” – Philippiens 2:20.

Comment vous y prendre. Faites réfléchir votre enfant non seulement aux conséquences de ses actes, comme nous l’avons dit, mais aussi aux traits de caractère pour lesquels il aimerait être connu. Devant un dilemme, un jeune peut apprendre à faire le bon choix en se demandant :

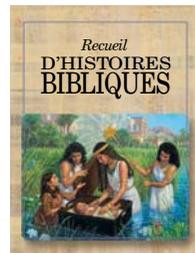
- Quel genre de personne est-ce que je veux être ? – Colossiens 3:10.
- Que ferait une telle personne dans cette situation ? – Proverbes 10:1.

La Bible contient de nombreux exemples d’hommes et de femmes dont les actions ont révélé qu’ils étaient bons ou mauvais (1 Corinthiens 10:11 ; Jacques 5:10, 11). Au moyen de ces exemples, aidez votre fils ou votre fille à cultiver de belles qualités.

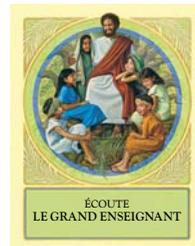
Les publications des Témoins de Jéhovah peuvent vous montrer comment appliquer les principes bibliques au foyer et comment aider votre enfant à faire de même.

De l’aide pour votre famille

Pour les jeunes enfants :
Recueil d’histoires bibliques



Pour les préadolescents :
Écoute le grand Enseignant



Pour les adolescents :
Les jeunes s’interrogent – Réponses pratiques, volumes 1 et 2



Pour les adultes :
Le secret du bonheur familial



Dans cette série de huit articles, “ Réveillez-vous ! ” s’intéresse à une particularité frappante de la Bible : ses prophéties, ou prédictions. Vous y trouverez des éléments de réponse à cette question : Les prédictions bibliques sont-elles simplement l’œuvre d’humains intelligents, ou portent-elles la marque de l’inspiration divine ? Nous vous invitons à évaluer les faits.



“ Les derniers jours ”

NOUS vivons une époque difficile. Des quatre coins de la terre nous parvient un flux perpétuel de mauvaises nouvelles : malheurs et troubles sociaux. La situation du monde actuel revêt-elle une signification particulière ?

Il y a 2000 ans, la Bible annonçait que l’agitation du monde atteindrait son paroxysme à “ l’achèvement du système de choses ”. (Matthieu 24:3.) Il n’est pas question ici de “ la fin du monde ” telle que beaucoup l’imaginent. Bien plutôt, la Bible décrit un ensemble d’évènements et de mentalités – constituant un signe – qui seraient manifestes au cours de la période appelée “ les derniers jours ”. (2 Timothée 3:1.) Jésus a prévenu ses disciples que, lorsqu’ils verraient “ ces choses arriver ”, la délivrance serait proche (Luc 21:31). Arrêtons-nous sur quelques prophéties montrant que notre époque est unique en son genre.

1^{re} prophétie : “ *Nation se lèvera contre nation.* ”
– Matthieu 24:7.

Accomplissement : À l’aube du xx^e siècle, quantité de gens s’attendaient à ce que la paix dure indéfiniment. Le déclenchement de la Première Guerre mondiale a bouleversé le monde et plongé celui-ci dans une ère d’affrontements sans précédent. Comme l’a prédit le livre de la Révélation, la paix a été ôtée “ de la terre pour [que les humains] se tuent les uns les autres ”. – Révélation 6:4.

Ce que révèlent les faits :

- “ Le déclenchement de la Première Guerre mondiale en 1914 semble toujours marquer la fin d’une ère et le début d’une autre. ” – *Les origines de la Première Guerre mondiale* (angl.), publié en 1992.

- Il est impossible d’évaluer avec précision le lourd tribut que la Première Guerre mondiale a prélevé. Toutefois, concernant les soldats qui ont péri dans ce conflit, une encyclopédie avance le chiffre de 8 500 000.

- La Seconde Guerre mondiale a été encore plus meurtrière : entre 35 et 60 millions de victimes parmi les soldats et les civils.

● De la fin de la Seconde Guerre mondiale à 2010, il y a eu 246 conflits armés dans 151 endroits de la terre.

2^e prophétie : “ *Il y aura des disettes.* ” – Matthieu 24:7.

Accomplissement : La famine a provoqué la mort de plus de 70 millions de personnes au XX^e siècle, et aujourd’hui ce problème mondial demeure.

Ce que révèlent les faits :

● Les Nations unies affirment que la faim est le premier risque sanitaire dans le monde et que une personne sur sept se couche le ventre vide.

● “ Aujourd’hui, les disettes sont la conséquence, non de la perte occasionnelle de récoltes due à de mauvaises conditions climatiques, mais plutôt de quatre tendances persistantes : croissance rapide de la population, disparition des terres arables, généralisation de la pénurie d’eau et hausse des températures. ” – *Scientific American*.

3^e prophétie : “ *Il y aura de grands tremblements de terre.* ” – Luc 21:11.

Accomplissement : Davantage de personnes habitent des zones sismiques. Du coup, le nombre de décès ou de vies bouleversées en raison d’un tremblement de terre monte en flèche.

Ce que révèlent les faits :

● On lit dans le *Rapport sur les catastrophes dans le monde, 2010* : “ De toutes les catastrophes majeures, ce sont les séismes qui ont été les plus meurtriers ces dernières années. ”

● Chaque année, entre 1970 et 2001, on a enregistré en moyenne 19 catastrophes sismiques* faisant 19547 morts. Entre 2002 et 2012, la moyenne annuelle des séismes est passée à 28 et celle des morts à 67954.

* Le Centre de recherche sur l’épidémiologie des catastrophes appelle “ catastrophe sismique ” un séisme qui a au moins une des conséquences suivantes : 10 morts ou plus, 100 sinistrés ou plus, la déclaration de l’état d’urgence ou encore la sollicitation de l’aide internationale.

4^e prophétie : “ *Dans un lieu après l’autre, des pestes.* ” – Luc 21:11.

Accomplissement : Malgré les progrès de la médecine, des millions de personnes meurent chaque année d’une maladie infectieuse. Les voyages intercontinentaux et l’augmentation de la population urbaine accroissent le risque de propagation rapide d’une épidémie.

Ce que révèlent les faits :

● Au XX^e siècle, la variole a tué entre 300 et 500 millions de personnes.

● Le Worldwatch Institute signale qu’au cours des trois dernières décennies “ plus de trente maladies jusque-là peu connues, comme la fièvre d’Ebola, le sida, les infections à hantavirus ou le SRAS, sont devenues de nouvelles menaces ”.

● L’Organisation mondiale de la santé attire l’attention sur l’émergence de bactéries résistant aux médicaments. “ Le monde va se retrouver dans une ère post-antibiotique : la majorité des infections communes ne pourront plus être soignées et seront de nouveau mortelles. ”

5^e prophétie : “ *[Les gens] se livreront les uns les autres, et se haïront les uns les autres. [...] l’amour du grand nombre se refroidira.* ” – Matthieu 24:10, 12.

Accomplissement : Les génocides, nourris par la haine, ont fait des millions de victimes. Dans bien des pays, les conflits armés et la criminalité entraînent l’escalade de la peur et de la violence.

Ce que révèlent les faits :

● Le régime nazi a exterminé six millions de Juifs et des millions d’autres personnes. L’écrivain Zygmunt Bauman décrit ainsi la réaction des citoyens ordinaires : “ Les massacres étaient accompagnés non par le vacarme des émotions mais par le mortel silence de l’indifférence*.”

● Selon la BBC, environ 800 000 Tutsis et Hutus modérés ont été assassinés en quelques

* *Modernité et holocauste*, trad. P. Guivarch, Paris, Complexe, 2008, p. 128.

mois seulement. Un chercheur estime à 200 000 le nombre de personnes ayant participé au massacre.

● Chaque année, la criminalité et les conflits armés fauchent plus de 740 000 vies.

6^e prophétie : “ *Les hommes seront amis d’eux-mêmes, amis de l’argent, [...] sans affection naturelle.* ” – 2 Timothée 3:2, 3.

Accomplissement : Avidité et laxisme caractérisent notre époque. Ces tendances engendrent quantité de troubles sociaux.

Ce que révèlent les faits :

● Un rapport de l’UNICEF sur le bien-être de l’enfant déclare qu’au Royaume-Uni parents et enfants “ semblent prisonniers d’une spirale incontrôlable de consommation ”. Les familles achètent “ pour essayer de compenser les difficultés relationnelles et le malaise social ”.

● On pense que dans le monde 275 millions d’enfants sont exposés à la violence domestique.

● “ Rien qu’aux États-Unis, chaque année, plus de 500 000 personnes âgées seraient maltraitées ou délaissées. ” – Centre américain d’épidémiologie.

7^e prophétie : “ *Cette bonne nouvelle du royaume sera prêchée dans toute la terre habitée.* ” – Matthieu 24:14.

Accomplissement : La Bible enseigne que le Royaume de Dieu est un véritable gouvernement, qu’il règne depuis les cieux et qu’il a Jésus pour Roi. Ce Royaume céleste “ broiera tous [les gouvernements humains] et y mettra fin, et lui-même subsistera pour des temps indéfinis ”. – Daniel 2:44.

Le Royaume de Dieu, ce qu’il est et ce qu’il fera, est au centre du message que proclament les Témoins de Jéhovah par toute la terre.

Ce que révèlent les faits :

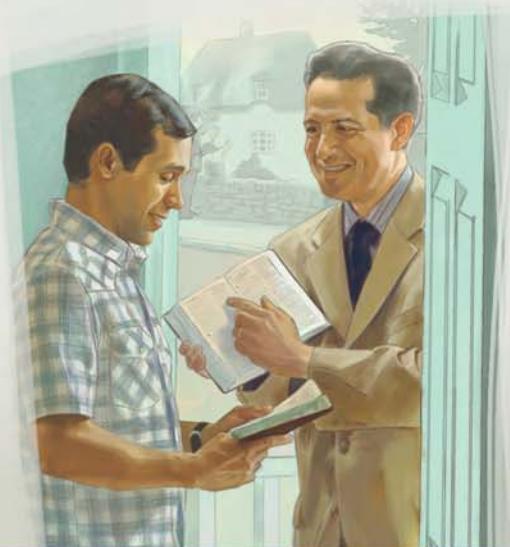
● Dans plus de 230 pays et territoires, pas moins de sept millions de Témoins de Jéhovah parlent à leur prochain du Royaume de Dieu.

● Les Témoins de Jéhovah publient, sur page imprimée et en ligne, des informations basées sur la Bible en plus de 500 langues.

Les prophéties et votre avenir

Après examen des faits, des millions de gens sont parvenus à la conclusion que le signe des derniers jours décrit dans la Bible se réalise aujourd’hui. Comme l’ont montré les six premiers articles de cette série, l’Histoire confirme que la Bible est bel et bien un livre aux prophéties infaillibles.

Les prophéties bibliques relatives à l’avenir sont également dignes de confiance. Celles-ci auront un effet direct sur *vous*, car Dieu promet de mettre un terme à ces “ derniers jours ” traumatisants. Les deux prochains articles de cette série expliqueront comment Dieu procédera. Ils traiteront aussi du merveilleux avenir qui attend la terre et ses habitants.



**En accomplissement de Matthieu 24:14,
les Témoins de Jéhovah prêchent
la bonne nouvelle du Royaume de Dieu.**

Le stress de la vie urbaine

Selon la revue polonaise *Przekrój*, des recherches indiquent que “ les citoyens réagissent plus vivement au stress que ceux qui résident à la campagne ”. “ Les villes exposent leurs habitants à beaucoup trop de stimuli ”, explique Mieczysław Jaskulski, psychothérapeute au Laboratoire de psychoéducation de Varsovie. “ Vivre en zone urbaine augmente de 21 % les risques de crises d’angoisse et de 39 % les risques de troubles de l’humeur. ” Comment prévenir le stress ? “ Acceptez l’idée que vous ne pouvez pas tout contrôler ”, “ laissez votre travail au travail ”, “ allez faire un tour ” et “ n’hésitez pas à prendre des vacances ”, suggère la revue précitée.

Facebook très conservateur...

En Autriche, un étudiant en droit a demandé au réseau social le plus fréquenté du monde, et auquel il appartient depuis trois ans, de lui fournir l’intégralité des données sauvegardées à son sujet. Facebook lui a envoyé un CD contenant l’équivalent de 1222 pages imprimées. L’étudiant a raconté au journal allemand *Der Tagesspiegel* : “ Tout avait été conservé : chaque message, chaque discussion, y compris des renseignements confidentiels sur des amis. ” Il s’y trouvait même des informations qu’il était certain d’avoir supprimées !



Au Royaume-Uni, “ presque la moitié des cancers diagnostiqués chaque année, soit plus de 130 000, sont **la conséquence de comportements évitables** comme celui de fumer, de boire ou d’avoir une mauvaise alimentation ”. – BBC NEWS, GRANDE-BRETAGNE.

“ Le crime organisé, qui se livre à un trafic immense dans des réserves naturelles en recourant à des moyens de plus en plus sophistiqués, **[est] en train de détruire à une échelle sans précédent les espèces qui nous sont les plus chères.** ” – SOCIÉTÉ POUR LA CONSERVATION DE LA FAUNE, ÉTATS-UNIS.

Celui qui reste assis devant la télévision en moyenne six heures par jour peut s’attendre à vivre cinq ans de moins que celui qui ne la regarde jamais. Autrement dit, **chaque heure passée devant le petit écran réduit l’espérance de vie d’un adulte d’environ 22 minutes.** – BRITISH JOURNAL OF SPORTS MEDICINE, GRANDE-BRETAGNE.

En Allemagne, plus de 90 % des femmes qui attendent un bébé **trisomique décident d’avorter.** – DER TAGESSPIEGEL, ALLEMAGNE.

QU'APPRENONS-NOUS... de Noé ?

T'ES-TU DÉJÀ DEMANDÉ S'IL EST VRAIMENT
IMPORTANT D'OBÉIR À DIEU ?

• Colorie les images. • Lis les versets et complète
les pointillés. • Dans ces images se cachent **1)** une
échelle et **2)** une toile d'araignée. Retrouve-les.

• Réponses de cette double page à la page 14.

DIEU A DIT À NOÉ : " FAIS-TOI

— GENÈSE 6:14

DIEU A DONNÉ DES
INSTRUCTIONS PRÉCISES.
— GENÈSE 6:15, 16

GENÈSE 6:19, 20

GENÈSE 6:22

NOÉ "

Pourquoi était-il important que Noé obéisse à
Dieu ? INDICE : Jérémie 7:23 ; 2 Pierre 2:5.

Qu'est-ce qui t'aidera à obéir à Dieu ?

INDICE : 1 Chroniques 28:9 ; Isaïe 48:17, 18 ;
1 Jean 5:3.

Que t'enseigne ce récit ?

Qu'en penses-tu ? Pour obéir à Dieu,
à qui d'autre dois-tu obéir ?

INDICE : Éphésiens 6:1-3 ; Hébreux 13:7, 17.

Imprimez d'autres exemplaires de cette double page à
partir du site www.jw.org/fr.

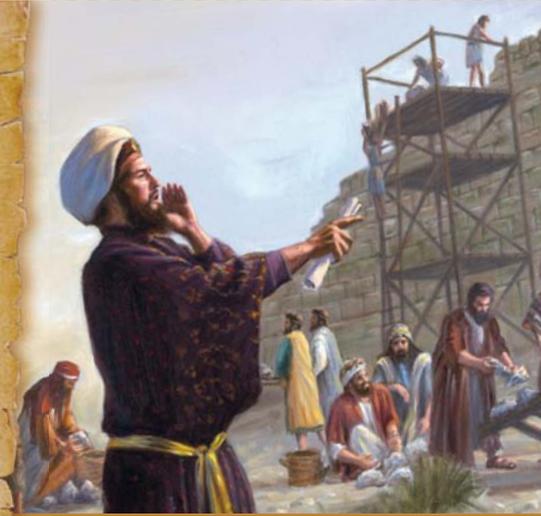
GENÈSE 7:17, 23



NEHÉMIA

FICHE BIBLIQUE

22



QUESTIONS

- Nehémia travaillait comme _____ du roi perse _____.
- Que signifie son nom ?
- Il a prié : " Souviens-toi de moi, ô mon Dieu, ... "

98 de n. è.

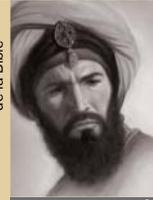
Rédaction du dernier livre de la Bible

1 de n. è.

Avéçu vers 450 av. n. è.

4026 av. n. è.

Création d'Adam



NEHÉMIA

EN BREF A quitté temporairement un emploi prestigieux pour se mettre au service de Jéhovah. Gouverneur des Juifs, il a dirigé les travaux de reconstruction de la muraille de Jérusalem, qui a été achevée en 52 jours seulement (Nehémia 6:15). C'était un homme de prière et de courage ; son exemple nous enseigne à placer notre confiance en Jéhovah dans n'importe quelle situation. — Nehémia 2:3-8.

RÉPONSES

- échanson, Artaxerxès. — Nehémia 1:11 ; 2:1.
- " Yah console. "
- " ... pour le bien. " — Nehémia 13:31.

La terre et ses habitants

3. Nous nous appelons Taonga et Mwelwa. Nous avons 6 et 8 ans. Nous vivons en Zambie. Combien y a-t-il de Témoins de Jéhovah en Zambie : 90 000, 152 000 ou 196 000 ?

4. Quel point montre où nous habitons ? Entoure-le et mets-en un là où tu vis, toi, pour voir à quelle distance tu te trouves de la Zambie.



Aux petits de chercher !

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





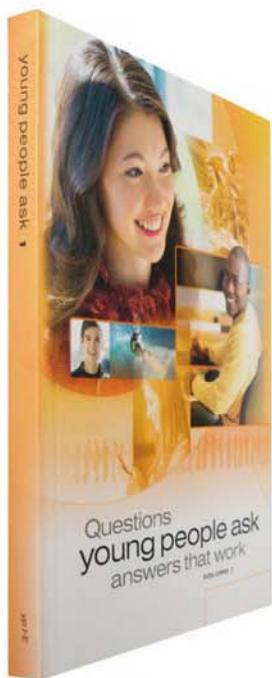
De l'aide pour réussir votre scolarité

- Comment gérer mon stress à l'école ?
- Comment avoir de meilleures notes ?
- Comment m'entendre avec un professeur difficile ?
- Comment atteindre mes objectifs ?

Ce ne sont là que quelques-uns des sujets traités dans *Les jeunes s'interrogent — Réponses pratiques*, volumes 1 et 2.

Vous y trouverez aussi des conseils bibliques sur l'amitié, la façon de gérer ses sentiments et la manière de se comporter avec l'autre sexe.

Vous pouvez demander ces livres en envoyant le coupon ci-dessous, dûment rempli, à l'une des adresses qui figurent à la page 5.



Veuillez me faire parvenir, sans engagement de ma part, le livre *Les jeunes s'interrogent*, volume 1.

Veuillez me faire parvenir, sans engagement de ma part, le livre *Les jeunes s'interrogent*, volume 2.

Langue :

.....

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

Nom

Adresse

.....

Ville

Province/État Code postal