

Réveillez-vous!

NOVEMBRE 2013



**Des valeurs
qui n'ont pas de prix**



Des valeurs qui n'ont pas de prix

PAGES 6-9

- 3 COUP D'ŒIL SUR LE MONDE
- 4 DE L'AIDE POUR LES FAMILLES
Comment parler des sextos à votre ado
- 10 INTERVIEW
Un pianiste parle de sa foi
- 12 BIEN-ÊTRE
Faire face aux troubles de la ménopause
- 14 D'APRÈS LA BIBLE
Le mariage
- 16 PAROLES DE SAGESSE
Vivez-vous « un festin constant » ?

ADOLESCENTS



Tu trouveras la réponse biblique à des dizaines de questions que les jeunes se posent. Par exemple :

- « Est-ce que je fais une obsession de mon physique ? »
- « J'ai un grave problème de santé : que faire ? »
- « Scarifications : pourquoi est-ce que je me coupe ? »

Voir aussi sous « Ce qu'ils en pensent » la vidéo « La procrastination ».

(À retrouver sous LA BIBLE ET VOUS > ADOLESCENTS.)

ENFANTS



Découvrez des bandes dessinées bibliques. Servez-vous des activités proposées pour aider votre enfant à améliorer sa connaissance des personnages et des principes de la Bible.

(À retrouver sous LA BIBLE ET VOUS > ENFANTS.)

Dépôt légal : 08/2013

Vol. 94, No. 11 / Monthly / FRENCH

Tirage de chaque numéro : 43 524 000 en 99 langues

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 1146-3872) 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, 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). © 2013 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Tous droits réservés. Printed in United Kingdom.

« Editions 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.

Aimeriez-vous en savoir plus ou bénéficier de cours bibliques gratuits ?

Rendez-vous sur www.jw.org ou écrivez à l'une des adresses suivantes :

LES TÉMOINS DE JÉHOVAH : FRANCE : BP 625, F-27406 Louviers Cedex. BELGIQUE : Rue d'Argile-Potaardestraat 60, B-1950 Kraainem. La liste complète des adresses est disponible sur www.jw.org/fr/nous-contacter.

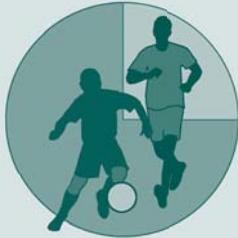


MONDE

Selon une étude sur les religions du monde, 1,1 milliard de personnes disent n'appartenir à « aucune religion », sans être forcément athées. Elles arrivent en troisième position après le christianisme (2,2 milliards) et l'islam (1,6 milliard). L'hindouisme vient en quatrième position avec environ 1 milliard de fidèles.

ALLEMAGNE

En 2012, l'une des plus hautes juridictions du pays a décrété qu'une personne qui se retire officiellement d'une Église ayant le statut de collectivité de droit public ne peut pas rester membre de cette religion. Les catholiques qui font cette démarche et ne paient donc plus l'impôt culturel, mais qui continuent à pratiquer leur foi, risquent de ne plus pouvoir communier, se confesser, occuper une fonction dans leur paroisse ni même avoir un enterrement religieux.



ITALIE

Un sondage a révélé que les Italiens jouent en moyenne 15 minutes par jour avec leurs enfants. « Seul 1 parent sur 5 pense que jouer remplit un rôle éducatif », dit *La Repubblica*. Andrea Angelino, un créateur de jeux de société, explique qu'en jouant avec leurs enfants, les parents les aident à développer leur imagination ainsi que le « respect des règles ».



JAPON

Des scientifiques japonais ont démontré que « les compliments activent la zone de récompense du cerveau », ce qui engendre un « sentiment de bonheur ». Cette découverte semble confirmer l'idée selon laquelle complimenter quelqu'un est un bon moyen de l'inciter à faire des progrès.



BOLIVIE

Un recensement national a été effectué fin 2012. Afin qu'il soit le plus exact possible, les autorités ont ordonné aux Boliviens de rester chez eux le jour du recensement. De plus, elles ont interdit la circulation de véhicules personnels, la consommation d'alcool et l'accès aux frontières.



Comment parler des sextos à votre ado



LE DÉFI

Vous avez entendu dire que les sextos* sont à la mode chez les jeunes. Vous vous demandez peut-être : « Se pourrait-il que *mon* adolescent en envoie ? »

Vous voulez aborder le sujet avec votre enfant, mais comment faire ? Avant de répondre, voyons pourquoi certains jeunes envoient des sextos et pourquoi il est bien de s'en préoccuper.

* Les sextos sont des messages, des photos ou des vidéos à caractère sexuel envoyés par téléphone portable. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [jw.org](http://www.jw.org) et découvrez dans la rubrique « Les jeunes s'interrogent » l'article « Le sexting : que faut-il savoir ? » (à retrouver sous LA BIBLE ET VOUS > ADOLESCENTS).



CAUSES ET CONSÉQUENCES

- Certains adolescents envoient des messages à caractère sexuel à quelqu'un qui leur plaît pour essayer de le **séduire**.
- Parfois, une fille envoie une photo érotique d'elle parce qu'un garçon **fait pression** sur elle.
- Il arrive qu'un garçon fasse une diffusion massive d'une photo érotique d'une fille soit pour **amuser** ses amis, soit pour **se venger** après une rupture.

En tout cas, un adolescent armé d'un téléphone portable peut s'attirer beaucoup d'ennuis. « En un seul clic, lit-on dans *Cybersécurité* (angl.), des vies sont bouleversées à jamais. »

Beaucoup ne se rendent pas compte qu'après avoir publié une photo sur le Web, ils ne peuvent plus maîtriser l'utilisation qui en est faite. Selon un communiqué du FBI, une fille de 18 ans « s'est suicidée après qu'une photo d'elle nue, qu'elle avait envoyée à son petit ami avec son portable, a été diffusée à des centaines d'adolescents de son école. D'autres élèves ont apparemment continué à diffuser sa photo et l'auraient harcelée ».

Il y a aussi l'aspect juridique. Dans certains endroits, des mineurs qui ont envoyé des images à caractère sexuel à d'autres mineurs ont été condamnés pour pornographie infantile et ont été inscrits dans le fichier des délinquants sexuels. De plus, en fonction de la loi en vigueur dans votre pays, vous pouvez être civilement responsable des infractions commises par votre enfant.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Établissez des règles claires. Même si vous ne pouvez pas surveiller tout ce que votre adolescent fait avec son portable, vous pouvez lui indiquer clairement vos règles et ce qui lui arrivera s'il les enfreint. Rappelez-vous aussi qu'en tant que parent vous avez le droit de contrôler l'utilisation qu'il fait de son portable. (*Principe biblique : Éphésiens 6:1.*)

Aidez votre adolescent à cerner le problème. Vous pourriez lui demander : « Il y a différents avis sur ce qui constitue un sexto. Comment est-ce que tu définirais ce terme ? » « Pour toi, c'est quoi une photo indécente ? » « Dans certains endroits, la loi dit qu'un mineur qui envoie une photo d'un mineur nu est coupable d'un délit. D'après toi, c'est si grave

Il faut se projeter au-delà de la touche « Envoyer ».

que ça ? » « Pourquoi est-ce que ce serait contraire à la morale ? » Écoutez attentivement ses réponses et aidez-le à se projeter au-delà de la touche « Envoyer ». (*Principe biblique : Hébreux 5:14.*)

Envisagez ensemble des scénarios possibles. Vous pourriez dire à votre fille : « Imagine qu'un garçon harcèle une fille pour qu'elle lui envoie un sexto. Que devrait-elle faire : céder pour ne pas perdre son amitié ? refuser tout en cherchant à lui plaire ? mettre fin à leur relation ? en parler à un adulte ? » Aidez votre fille à raisonner sur le sujet. Bien sûr, vous pouvez utiliser le même genre de questions avec votre fils. (*Principe biblique : Galates 6:7.*)

Faites appel à son sens du bien. Posez-lui des questions comme : « Est-il important pour toi d'avoir une bonne réputation ? Pour quels traits de caractère veux-tu être connu ? Comment te sentirais-tu si tu humiliais quelqu'un en envoyant une photo indécente de lui ? À l'inverse, comment te sentirais-tu si tu décidais de faire ce qui est bien ? » Vous aiderez ainsi votre ado à avoir « une bonne conscience » (1 Pierre 3:16).

Montrez l'exemple. La Bible dit que la sagesse qui vient de Dieu est pure et non hypocrite (Jacques 3:17). Cela correspond-il à vos valeurs ? On lit dans *Cybersécurité* : « Nous devons montrer l'exemple et ne pas regarder des images ni consulter des sites qu'on pourrait considérer comme douteux ou illicites. » ■

VERSETS-CLÉS

« Enfants, obéissez à vos parents »
(Éphésiens 6:1).

« Les hommes mûrs [...] ont les facultés de perception exercées à distinguer et le bien et le mal »
(Hébreux 5:14).

« Ce qu'un homme sème, cela il le moissonnera aussi »
(Galates 6:7).

SUGGESTION

Si parler des sextos risque de vous mettre mal à l'aise, vous ou votre ado, essayez cette méthode :

Tout d'abord, discutez avec lui des habitudes des autres jeunes. Dites-lui : « J'ai beaucoup entendu parler des sextos. Est-ce que c'est vraiment courant ? »

Ensuite, cherchez à savoir ce qu'il pense de ce que les autres font. Demandez-lui par exemple : « Crois-tu que les jeunes sont conscients des conséquences du sexting ? »

Puis parlez avec votre adolescent de ce qu'il ferait. « Imaginez que tu reçoives un sexto. Que feras-tu ? »

Astuce : Vous pourriez vous servir d'un fait divers pour entamer une discussion. Par exemple : « J'ai lu qu'une fille a été photographiée nue et que sa photo a fait le tour de son école. Ça arrive souvent, ce genre de choses ? »



Des valeurs qui n'ont pas de prix

Christina n'en croit pas ses yeux. Elle vient de trouver un sac plastique noir contenant une très, très grosse somme d'argent : l'équivalent pour elle de 20 ans de salaire ! Elle sait à qui il appartient. Que va-t-elle faire ? Et vous, que feriez-vous ? Votre réponse révélera l'importance que vous accordez à l'honnêteté.

QUE sont les valeurs ? Ce sont des principes moraux que nous estimons bons et importants, comme le pardon, l'honnêteté, la liberté, l'amour, le respect de la vie ou la maîtrise de soi. Nos valeurs influencent notre comportement, nos priorités, nos relations avec les autres ainsi que la direction que nous donnons à nos enfants. Toutefois, malgré leur importance, les valeurs sont en voie de disparition.

LES VALEURS SE PERDENT

En 2008, aux États-Unis, des chercheurs ont interrogé des centaines de jeunes adultes sur leur conception des valeurs morales. « C'est effrayant de constater qu'ils réfléchissent si peu aux questions morales et n'ont vraiment pas grand-chose à dire à ce sujet », expliquait David Brooks dans le *New York Times*. La plupart condamnaient le viol et le meurtre, mais « en dehors de ces cas extrêmes, les considérations morales n'entraient pas en ligne de compte, même sur des sujets comme l'alcool au volant, tricher aux examens ou tromper son conjoint ». Une jeune femme a d'ailleurs déclaré : « Je ne me pose pas souvent la question de savoir si quelque

Le besoin urgent d'« une éthique mondiale »

La survie de l'humanité « pourrait bien passer par l'adhésion à une éthique mondiale [...], lit-on dans la revue *Counseling and Values*. La valeur morale la plus universellement acceptée est sans doute la Règle d'or ». De quoi s'agit-il ? De cette règle enseignée par Jésus : « Faites pour les autres tout ce que vous voulez qu'ils fassent pour vous » (Matthieu 7:12, *Bible en français courant*).

chose est bien ou mal. » En fait, beaucoup voyaient les choses ainsi : « Si ça te paraît bien, vas-y ! Écoute ton cœur ! » Mais est-ce bien raisonnable ?

Le cœur humain est certes capable d'amour et de compassion, mais il est aussi « traître » et « extrêmement mauvais » (Jérémie 17:9). Cette triste réalité transparaît dans l'évolution des mœurs aujourd'hui, une tendance que la Bible avait prédite depuis longtemps. Elle avait annoncé que dans les derniers jours, les gens seraient « égoïstes, amis de l'argent, vantards », « orgueilleux », « sans pitié », et « violents ». Ils seraient aussi « ennemis du bien » et « aimer[iaient] le plaisir plutôt que Dieu » (2 Timothée 3:1-5, *Bible en français courant*).

Ces réalités devraient nous inciter à nous méfier de notre cœur, au lieu de le suivre aveuglément ! La Bible avertit : « Qui a confiance dans son propre cœur est stupide » (Proverbes 28:26). Notre cœur a besoin d'être alimenté par de bonnes valeurs si on veut pouvoir compter sur lui. Où trouver ces valeurs ? Beaucoup se tournent vers la Bible, dont ils apprécient la sagesse et la franchise.

DES VALEURS SÛRES !

Les valeurs que la Bible enseigne ont manifestement été taillées sur mesure pour les humains. Intéressons-nous à quatre d'entre elles : l'amour, la bonté, la générosité et l'honnêteté.

■ **L'amour pour les autres.** « Si vous avez appris à aimer, le bonheur ne manquera pas de frapper à votre porte », lit-on dans *Élaboration du bonheur : une nouvelle approche pour une vie joyeuse* (angl.). C'est évident, les humains que nous sommes ont besoin d'amour. Sans lui, nous ne pouvons pas être vraiment heureux.

Ce que la Bible dit : « Revêtez-vous de l'amour, car c'est un lien d'union parfait » (Colossiens 3:14). L'apôtre Paul a aussi déclaré : « Si [...] je n'a[i] pas l'amour, je ne suis rien » (1 Corinthiens 13:2).

Cet amour n'est ni physique ni purement sentimental ; il est fondé sur des principes. C'est le genre d'amour qui incite à aider un inconnu en difficulté, sans rien attendre en retour. On lit en 1 Corinthiens 13:4-7 : « L'amour est patient et bon. L'amour n'est pas jaloux, il ne se vante pas, ne se gonfle pas d'orgueil, n'agit pas de façon inconvenante, ne cherche pas ses propres intérêts, ne s'irrite pas. Il ne tient pas compte du mal subi. Il ne se réjouit pas de l'injustice, mais se réjouit avec la vérité. Il supporte tout, [...] endure tout. »

Quand ce genre d'amour manque dans une famille, tout le monde en souffre, surtout les enfants. Monica a subi des maltraitances physiques, psychiques et sexuelles pendant son enfance. « J'étais privée d'amour et sans espoir », dit-elle. Puis, à 15 ans, elle est allée vivre chez ses grands-parents, des Témoins de Jéhovah.

« Pendant les deux années où j'ai habité chez eux, raconte Monica, ils ont appris à la jeune fille timide que j'étais à aller vers les autres, à les aimer et à leur faire du bien. Ils m'ont aidée à retrouver le respect de moi-même. » Aujourd'hui, Monica

vit heureuse avec son mari et leurs trois enfants. Elle exprime son amour aux autres en leur communiquant le message de la Bible.

L'amour a un ennemi particulièrement insidieux : le matérialisme. C'est la conviction que la richesse et les plaisirs sont les valeurs suprêmes. Pourtant, plusieurs études ont montré qu'au-delà d'un seuil étonnamment modeste, plus de richesse n'apporte pas plus de bonheur. En fait, tout ce qu'on gagne à miser sur les choses matérielles, c'est d'être insatisfait. Ce constat rejoint d'ailleurs le point de vue de la Bible. Ecclésiaste 5:10 affirme par exemple : « Celui qui aime l'argent ne se rassasiera pas d'argent, ni celui qui aime la fortune, du revenu. Cela aussi est vanité. » Un autre verset conseille : « Que votre manière de vivre soit exempte d'amour de l'argent » (Hébreux 13:5).

■ **La bonté et la générosité.** Voici ce qu'on pouvait lire dans un article publié par le Centre des sciences pour le plus grand bien de tous (Université de Californie) : « Ce ne serait pas génial si on pouvait entrer dans un magasin et acheter du bonheur pour toute la vie ? L'idée n'est pas aussi folle qu'elle en a l'air, tant que ce qu'on achète est destiné à quelqu'un d'autre. » En bref, donner rend plus heureux que de recevoir.

Ce que la Bible dit : « Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir » (Actes 20:35).

Souvent, la meilleure façon de donner, et la plus gratifiante, c'est de donner de soi, c'est-à-dire de son temps et de son énergie. Prenons l'exemple de Karen. Un jour, elle a vu trois femmes, une mère et ses deux filles, assises dans une voiture dont le capot était ouvert. La mère et l'une des filles devaient prendre l'avion, mais leur voiture ne démarrait pas et le taxi avait du retard. Karen a proposé de les emmener à l'aéroport, même s'il était

Des valeurs qui rendent meilleurs

« Aim[e] ton prochain comme toi-même » (Marc 12:31).

« Ne rendez à personne le mal pour le mal » (Romains 12:17).

« Continuez à [...] vous pardonner volontiers les uns aux autres, si quelqu'un a un sujet de plainte contre un autre » (Colossiens 3:13).

« L'amour de l'argent est une racine de toutes sortes de choses mauvaises » (1 Timothée 6:10).

à 45 minutes de là. Elles ont accepté. Au retour, Karen a remarqué que la deuxième fille attendait toujours dans la voiture.

« Mon mari va arriver, a expliqué la femme.

— Tant mieux, je suis rassurée. Je vous laisse alors ; je vais faire du jardinage à la Salle du Royaume, mon église.

— Vous êtes Témoin de Jéhovah ?

— Tout à fait ! », a répondu Karen. Les deux femmes ont discuté un bref instant.

Quelques semaines plus tard, Karen a reçu une lettre, qui disait notamment : « Ma mère et moi n'avons pas oublié votre beau geste. Nous avons pu prendre notre avion... grâce à vous ! Ma sœur nous a dit que vous étiez Témoin de Jéhovah ; ça explique tout ! Ma mère est Témoin. Moi aussi, même si je ne suis plus tellement pratiquante. Mais j'ai décidé de me reprendre en main *très vite* ! » Karen était folle de joie d'avoir pu aider deux coreligionnaires. « J'en ai pleuré », dit-elle.

L'auteur Charles Warner a écrit : « L'une des récompenses de la vie, c'est qu'on ne peut aider sincèrement quelqu'un sans





s'aider soi-même. » Il en est ainsi parce qu'en créant les humains, Dieu voulait non pas qu'ils se montrent égoïstes, mais qu'ils imitent ses belles qualités (Genèse 1:27).

■ **L'honnêteté.** Cette valeur morale est indispensable à toute société harmonieuse. La malhonnêteté favorise la peur, la méfiance et la décadence.

Ce que la Bible dit : « Qui sera l'hôte de [l]a tente [de Dieu] ? » Réponse : « Celui qui marche de façon intègre [...] et qui exprime la vérité *dans son cœur* » (Psaume 15:1, 2). La véritable honnêteté, tout comme les autres qualités que nous avons examinées, est un trait de personnalité. Elle ne dépend ni des circonstances ni de notre intérêt.

Vous vous souvenez de Christina, qui avait trouvé un sac plein d'argent ? Son souhait le plus cher n'était pas de devenir riche, mais de plaire à Dieu. C'est pourquoi quand le propriétaire du sac est revenu, paniqué, elle lui a remis son argent. Il a été sidéré par son honnêteté. Et l'employeur de Christina aussi ! Il lui a plus tard offert une promotion : elle est devenue magasi-

nière principale, poste de confiance s'il en est ! Les paroles de 1 Pierre 3:10 se sont vérifiées pour elle : « Celui qui veut aimer la vie et voir des jours heureux, qu'il garde [...] ses lèvres du langage de tromperie. »

« MARCHEZ DANS LA VOIE DES BONS »

Les valeurs morales que la Bible enseigne reflètent le profond amour que notre Créateur a pour nous. En effet, ces valeurs nous permettent de « march[er] dans la voie des bons » (Proverbes 2:20 ; Isaïe 48:17, 18). De notre côté, quand nous suivons cette voie, nous montrons à Dieu que nous l'aimons et nous en retirons de nombreux avantages. La Bible promet par ailleurs : « Garde [l]a voie [de Dieu], et il t'élèvera pour prendre possession de la terre. Quand les méchants seront retranchés, tu le verras » (Psaume 37:34).

Un avenir merveilleux attend ceux qui respectent les normes de la Bible : une vie paisible sur une terre débarrassée de la méchanceté ! Les valeurs enseignées dans la Bible méritent vraiment qu'on s'y intéresse ! ■



Un pianiste parle de sa foi

Eldar Nebolsin est un pianiste de renommée internationale. Il a joué en soliste avec des orchestres prestigieux dans des villes comme Londres, Moscou, Saint-Pétersbourg, New York, Paris, Rome, Sydney, Tokyo et Vienne. Il est né en Ouzbékistan, dans l'ex-Union soviétique, et a été élevé dans l'athéisme. Mais il est plus tard arrivé à la conclusion que les humains sont l'œuvre d'un Créateur plein d'amour. Réveillez-vous ! l'a interrogé sur son métier et sur sa foi.

Comment êtes-vous devenu musicien ?

Mes parents sont tous les deux pianistes. Ils ont commencé à m'apprendre le piano quand j'avais cinq ans. J'ai ensuite étudié à Tachkent, dans une école de musique spécialisée.

Quelles sont les difficultés quand on joue avec un orchestre ?

Il n'y a pas deux orchestres pareils. Chacun est comme un instrument de musique géant dont « joue » le chef d'orchestre.

Le plus difficile pour un soliste, c'est peut-être d'établir avec le chef d'orchestre une bonne interaction. C'est comme une conversation entre deux amis : il n'y en a pas un qui la dirige, chacun laisse l'autre s'exprimer. En général, vous n'avez qu'une ou deux répétitions pour trouver cet équilibre.

Combien de temps passez-vous à vous exercer ?

Au moins trois heures par jour, et pas seulement pour travailler les passages difficiles. J'étu-

die aussi la structure du morceau que je prépare, mais sans le jouer. Et j'écoute d'autres œuvres du compositeur, ce qui m'aide à mieux comprendre le morceau que je veux interpréter.

Selon vous, qu'est-ce qui fait un grand pianiste ?

C'est sa capacité à faire « chanter » son piano. Je m'explique : Le piano est un instrument à percussion. Une fois qu'une corde a été frappée, le son produit ne peut que diminuer en volume, alors qu'un instrument à vent ou la voix humaine peut tenir une note, voire augmenter son volume. Tout l'art du pianiste consiste à contrer la tendance du son à s'évanouir. Il y arrive au moyen de mouvements subtils des doigts et des poignets, ainsi que d'une utilisation habile de la pédale de droite, qui prolonge la durée d'une note et en modifie le tim-

La Bible est comme une symphonie élégamment structurée, magistralement composée et porteuse d'un message touchant pour l'humanité.

bre. Quand un pianiste maîtrise ces techniques difficiles, il peut faire sonner le piano comme une flûte, un cor ou même un orchestre ! Il peut également le faire « chanter » comme le plus merveilleux des instruments : la voix humaine !

Vous êtes un amoureux de la musique, c'est évident !

Pour moi, la musique est le langage qui parle le plus directement au cœur : elle exprime et éveille des sentiments qu'il est difficile, voire impossible, de traduire par des mots.

Pourquoi vous êtes-vous intéressé à Dieu ?

Notre maison était toujours pleine de livres que mon père ramenait de Moscou. Un de mes livres préférés était un livre d'histoires bibliques sur les débuts de l'humanité et sur les Israélites. Il y avait aussi le livre *Vous pouvez vivre éternellement sur une terre qui deviendra un paradis**, publié par les Témoins de Jéhovah. Il expliquait la Bible avec tant de clarté ! Ça me fascinait. Quand, en 1991, je suis parti en Espagne pour y étudier la musique, j'ai emporté ce livre et je l'ai lu plusieurs fois. J'ai découvert une religion qui ne faisait pas

* Les Témoins de Jéhovah utilisent maintenant le manuel d'étude biblique *Qu'en-seigne réellement la Bible ?* Vous le trouverez sur www.jw.org.

juste appel aux émotions, mais dont les enseignements étaient basés sur des raisonnements solides et des preuves convaincantes.

Ce qui a particulièrement retenu mon attention, c'est la promesse biblique selon laquelle les humains pourront vivre éternellement sur la terre. Ça me paraissait tellement logique ! Je précise qu'à ce moment-là, je n'avais encore rencontré aucun Témoin de Jéhovah. Mais je me suis promis que dès que j'en rencontrerais un, je lui demanderais des cours bibliques.

Comment avez-vous rencontré les Témoins ?

Quelques jours après m'être fait cette promesse, j'ai croisé deux femmes, chacune avec une bible à la main. Je me suis dit : « Ces femmes ressemblent aux personnes dont mon livre parle. Elles prêchent comme les chrétiens du temps de la Bible. » Peu après, j'ai commencé à étudier la Bible avec un Témoin. Aujourd'hui, ma plus grande joie, c'est d'aider les autres à en apprendre plus sur notre Créateur !

Qu'est-ce qui vous a convaincu de l'existence d'un Créateur ?

La musique, bien sûr ! Quasiment tout le monde est sensi-

ble à la musique, et ce d'une façon bien différente des animaux. La musique peut exprimer la joie, l'assurance, la tendresse, presque n'importe quel sentiment. Nous bougeons naturellement au rythme de la musique. Mais est-elle nécessaire à notre survie ? A-t-elle un rôle dans la « survie du plus apte », pour reprendre l'expression des évolutionnistes ? Je ne pense pas. Je ne peux pas croire que le cerveau, avec sa capacité à composer et à apprécier des œuvres comme celles de Mozart ou de Beethoven, soit le produit de l'évolution. Il me semble beaucoup plus logique de penser que notre cerveau est l'œuvre d'un Créateur intelligent et plein d'amour.

Qu'est-ce qui vous a amené à croire que la Bible vient de Dieu ?

La Bible est un recueil de 66 livres écrits par 40 hommes sur 1600 ans. Qui a bien pu « orchestrer » un chef-d'œuvre aussi harmonieux ? La seule réponse possible est Dieu ! Pour moi, la Bible est comme une symphonie élégamment structurée, magistralement composée et porteuse d'un message touchant pour l'humanité. ■

Faire face aux troubles de la ménopause



« Brusquement et sans raison apparente, la tristesse m'envahissait. Je pleurais et je me demandais si je n'étais pas en train de devenir folle » (Carmen*, 50 ans).

« On se réveille le matin et on se rend compte que la maison est tout en désordre. On n'arrive pas à retrouver ses affaires. Ce qu'on a fait sans problème pendant des années paraît maintenant très difficile, et on ne sait pas pourquoi » (Hanta, 55 ans).

* Les prénoms ont été changés.

CES femmes ne ressentent pas les effets d'une maladie, mais de la ménopause : une période de changement naturel dans la vie d'une femme, qui correspond à la fin de sa fécondité. Si vous êtes une femme, approchez-vous de cette période de la vie ? Êtes-vous en plein dedans ? Quoi qu'il en soit, plus vous et vos proches serez renseignés sur la question, mieux vous serez armés pour faire face aux difficultés liées à la ménopause.

La périménopause

La périménopause inclut la période menant à la ménopause et la ménopause* elle-même (c'est-à-dire la fin des règles). Dans le langage courant, cependant, on

* Les médecins considèrent qu'une femme est ménopausée lorsqu'elle n'a pas eu de règles depuis 12 mois.

emploie souvent le mot « ménopause » pour parler en fait de la « périménopause ».

Pour la plupart des femmes, la périménopause commence entre 40 et 50 ans, mais chez certaines, elle peut se produire après 60 ans. Généralement, les menstruations cessent progressivement. En raison de variations dans la production hormonale, il arrive qu'un cycle saute, que les règles surviennent de façon inattendue ou qu'elles soient très abondantes. Dans de rares cas, les menstruations s'arrêtent brutalement, presque du jour au lendemain.

« Chaque femme vit la ménopause de façon différente », explique le *Guide de la ménopause* (angl.). Il ajoute : « Les désagréments les plus courants sont les bouffées de chaleur », qui sont parfois suivies de frissons. Ces symptômes peuvent perturber

le sommeil et provoquer une baisse d'énergie. Combien de temps durent-ils ? Selon le *Livre de la ménopause* (angl.), « certaines femmes ont des bouffées de chaleur pendant un an ou deux au cours de la péri-ménopause. D'autres en souffrent pendant de nombreuses années, et dans de très rares cas, des femmes en ont occasionnellement tout le reste de leur vie* ».

En raison des fluctuations hormonales, une femme peut aussi connaître des états dépressifs et des sautes d'humeur, qui l'amèneront à pleurer souvent, et à avoir des difficultés de concentration et des pertes de mémoire. Cela dit, « il est très improbable qu'une femme cumule tous ces symptômes », affirme le *Livre de la ménopause*. À vrai dire, certaines subissent peu, voire aucun, de ces désagréments.

Comment soulager les symptômes

Quelques changements simples dans le mode de vie peuvent atténuer les symptômes. Par exemple, les fumeuses peuvent réduire la fréquence des bouffées de chaleur en abandonnant le tabac. Des changements dans l'alimentation peuvent également être bénéfiques, comme réduire ou même stopper sa consommation d'alcool, de caféine et d'aliments sucrés ou épicés, qui peuvent provoquer des bouffées de chaleur. Bien sûr, il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée.

Il peut être aussi très utile de faire de l'exercice. Cela réduit les insomnies, améliore beaucoup l'humeur, renforce les os et contribue à un bon état de santé général#.

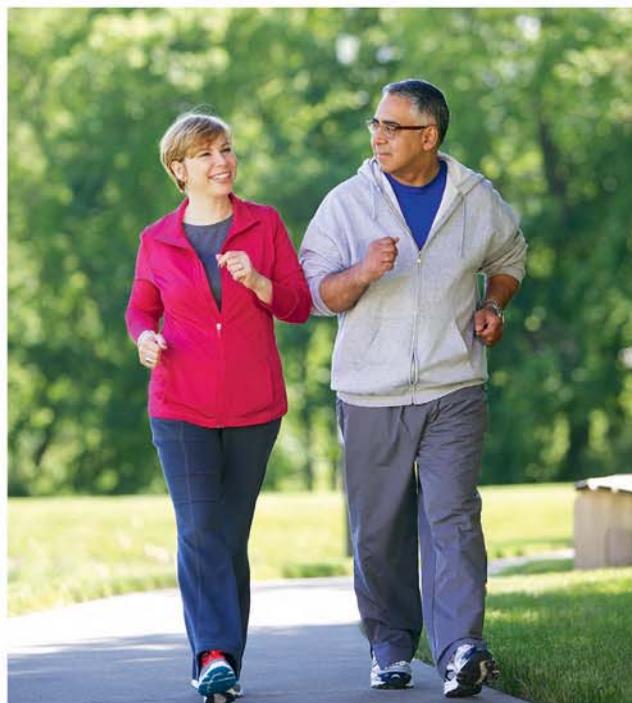
* Des problèmes de santé, comme un dysfonctionnement de la thyroïde ou une infection, ainsi que certains traitements médicaux peuvent également provoquer des bouffées de chaleur. Il vaut mieux commencer par vérifier que les bouffées de chaleur ne sont pas dues aux facteurs ci-dessus avant de les attribuer à la ménopause.

Pour soulager les symptômes de la ménopause, les médecins prescrivent parfois des hormones, des compléments alimentaires, des antidépresseurs, etc. *Réveillez-vous !* ne recommande aucun produit ni aucun traitement en particulier.

Une bonne communication

« Rien ne vous oblige à souffrir en silence, dit Carmen, citée en introduction. Si vous parlez ouvertement de vos difficultés à vos proches, ils ne s'inquiéteront pas trop en voyant ce qui vous arrive. » Ils seront peut-être même plus patients et compréhensifs. « L'amour est patient et bon », lit-on en 1 Corinthiens 13:4.

Beaucoup de femmes puisent du réconfort dans la prière, notamment celles qui sont tristes de ne plus pouvoir avoir d'enfant. « [Dieu] nous console dans toutes nos détresses », affirme la Bible (2 Corinthiens 1:4, *Traduction Œcuménique de la Bible*). Il est aussi rassurant de savoir que la ménopause n'est qu'une étape de la vie. Les femmes qui continuent à prendre soin de leur santé peuvent retrouver une belle énergie et couler encore de nombreux jours heureux. ■





LE MARIAGE

Le mariage n'est-il qu'une formalité administrative ?

« *Ce que Dieu a attelé au même joug, que l'homme ne le sépare pas* »
(Matthieu 19:6).

CE QUE LA BIBLE DIT Aux yeux de Dieu, le mariage est bien plus qu'une formalité administrative. C'est une union sacrée entre un homme et une femme. On lit en effet dans la Bible : « Dès le commencement de la création "[Dieu] les fit mâle et femelle. À cause de cela, l'homme quittera son père et sa mère, et les deux seront une seule chair" [...]. Donc, *ce que Dieu a attelé au même joug, que l'homme ne le sépare pas** » (Marc 10:6-9 ; Genèse 2:24).

L'expression « ce que Dieu a attelé au même joug [ou : a uni] » ne signifie pas que Dieu sert d'entremetteur. Elle indique plutôt que notre Créateur est l'Auteur du mariage, et souligne ainsi le sérieux de cet engagement. Les couples qui voient les choses de cette façon considèrent leur mariage comme un lien sacré, permanent. Cela renforce leur détermination à faire de leur union une réussite. Mari et femme augmentent davantage encore leurs chances de réussite lorsqu'ils se tournent vers la Bible pour voir comment remplir leurs rôles respectifs.

* D'après la Bible, une personne peut divorcer si son conjoint lui a été infidèle (Matthieu 19:9).



Quel est le rôle du mari ?

CE QUE LA BIBLE DIT Pour le bien-être d'une famille, une seule personne doit prendre les décisions finales. La Bible confie cette responsabilité au mari. Pour autant, il n'est pas autorisé à se comporter en tyran. Inversement, s'il fuit ses responsabilités, il entame le respect que sa femme a pour lui et lui met sur les épaules un fardeau qu'elle n'est pas censée porter. Dieu souhaite que le mari fasse tout pour prendre soin de sa femme et qu'il lui témoigne la considération qui lui est due, car elle est son amie la plus proche (1 Timothée 5:8 ; 1 Pierre 3:7). « Les maris doivent aimer leurs femmes comme leurs propres corps », lit-on en Éphésiens 5:28.

« *Le mari est chef de sa femme* »
(Éphésiens 5:23).

Le mari qui aime vraiment sa femme reconnaît ses aptitudes et ses talents, et il tient compte de son opinion, surtout lorsque les décisions concernent le foyer. Il n'impose pas sa façon de faire simplement parce qu'il est le chef de famille. Quand Abraham a rejeté le conseil avisé de sa femme sur une question familiale, Jéhovah Dieu lui a ordonné : « Écoute sa voix » (Genèse 21:9-12). Cet homme attaché à Dieu a obéi humblement. Sa famille a alors connu la paix et l'unité, et a été bénie par Jéhovah.

Quel est le rôle de la femme ?

CE QUE LA BIBLE DIT Juste avant de créer une femme pour le premier homme, Dieu a déclaré : « Il n'est pas bon que l'homme reste seul. Je vais lui faire *une aide qui lui corresponde* » (Genèse 2:18). L'homme et la femme auraient donc des rôles complémentaires. Dieu n'avait pas prévu que la femme soit identique à l'homme ni qu'elle rivalise avec lui. Elle devait être son pendant. Ensemble, ils pourraient s'acquitter de la mission que Dieu leur avait confiée : remplir la terre de leur descendance (Genèse 1:28).

« *Femmes, soyez soumises à vos propres maris* »
(1 Pierre 3:1).

Dieu a donné à la femme des qualités physiques, mentales et affectives idéales pour remplir son rôle. Quand elle les utilise sagement et avec amour, elle contribue grandement à la réussite de son couple, ainsi qu'au bonheur et à la sécurité affective de son mari. Pour Dieu, une telle femme est digne de louanges* (Proverbes 31:28, 31). ■

* Les couples trouveront de nombreuses suggestions pratiques dans la rubrique « De l'aide pour les familles », publiée dans *Réveillez-vous !*



Vivez-vous « un festin constant » ?

« Tous les jours de l'affligé
sont mauvais ; mais celui
qui a le cœur joyeux
vit un festin constant »
(Proverbes 15:15).

QUE signifie ce proverbe ? Il se rapporte aux pensées et aux sentiments d'une personne. « L'affligé » se concentre sur ce qui est négatif, et de ce fait ses jours lui semblent « mauvais », tristes. À l'inverse, « celui qui a le cœur joyeux » essaie de se concentrer sur ce qui est positif, ce qui le rend profondément heureux et fait de sa vie « un festin constant ».

Tous nous rencontrons des problèmes qui peuvent entamer notre bonheur. Nous pouvons néanmoins faire certaines choses pour garder notre joie. Voyez ce que la Bible conseille :

- Ne laissez pas les inquiétudes de demain vous tourmenter aujourd'hui. Jésus Christ a déclaré : « Ne vous faites pas de souci pour demain. Demain se fera du souci pour lui-même. La fatigue d'aujourd'hui suffit pour aujourd'hui ! » (Matthieu 6:34, Parole de Vie).
- Essayez de vous concentrer sur les choses positives qui vous arrivent. Quand vous n'avez pas le moral, pourquoi ne pas faire une liste de ces choses et prendre le temps d'y réfléchir ? Par ailleurs, ne ressassez pas vos erreurs ou vos mauvaises actions passées. Tirez-en des leçons et allez de l'avant. Agissez comme un conducteur qui *jette un œil* sur son rétroviseur, mais ne garde pas les yeux *fixés* dessus. Rappelez-vous aussi qu'« il y a le vrai pardon auprès de [Dieu] » (Psaume 130:4).
- Quand vous êtes rongé par les inquiétudes, confiez-les à quelqu'un qui pourra vous remonter le moral. « L'appréhension [...] fait se courber [notre] cœur, mais *une bonne parole* le réjouit », dit Proverbes 12:25. Cette « bonne parole » peut venir d'un membre de votre famille ou d'un ami proche, de quelqu'un qui n'est ni critique ni pessimiste, mais qui « aime tout le temps » (Proverbes 17:17).

Les paroles de sagesse contenues dans la Bible ont aidé beaucoup de personnes à être plus joyeuses, même dans les moments difficiles. Nous sommes persuadés qu'elles vous aideront vous aussi. ■



Téléchargez
gratuitement
cette revue et des
numéros précédents.



Lisez la Bible en ligne
(une cinquantaine de
langues disponibles).

Rendez-vous sur
www.jw.org ou
scannez le code.



913.11-F
130730