

# Réveillez-vous!

MAI 2014

## LE STRESS COMMENT LE GÉRER





# LE STRESS

COMMENT LE GÉRER

PAGES 4-7

- 3 COUP D'ŒIL SUR LE MONDE
- 8 DE L'AIDE POUR LES FAMILLES  
**Protégez votre ado des dangers d'Internet**
- 10 INTERVIEW  
**Un consultant en chirurgie parle de sa foi**
- 12 **La chasse aux sorcières en Europe**
- 14 D'APRÈS LA BIBLE  
**La méditation**
- 16 « **La sagesse crie** » : l'entendez-vous ?

## ADOLESCENTS



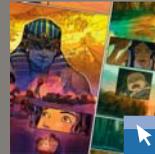
Tu trouveras la réponse biblique à des dizaines de questions que les jeunes se posent. Par exemple :

- « Est-ce que je suis quelqu'un de responsable ? »
- « Est-ce que je suis prêt pour sortir avec quelqu'un ? »
- « Mes parents divorcent : comment réagir ? »

Voir aussi sous « Ce qu'ils en pensent » la vidéo *L'importance du physique*.

(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 : 02/2014

Vol. 95, No. 5 / Monthly / FRENCH  
Tirage de chaque numéro : 44 748 000 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. Simons, Secretary-Treasurer; 25 Columbia Heights, Brooklyn, NY 11201-2483, U.S.A., and in the United Kingdom by Watch Tower Bible and Tract Society of Britain, The Ridgeway, London NW7 1RN (Registered in England as a Charity). © 2014 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Printed in United Kingdom.

« Éditions les Témoins de Jéhovah de France » (ass. 1901), 11, rue de Seine, 92100 Boulogne-Billancourt. Directeur de la publication : Jean-Marie Bocckaert. 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](http://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](http://www.jw.org/fr/nous-contacter).



## ALASKA

Presque tous les villages autochtones sont situés sur la côte ou près de rivières, et 86 % de ces villages sont touchés par des inondations ou l'érosion. Des rapports indiquent que le réchauffement climatique retarde la formation des glaces protégeant les rives, ce qui rend les villages plus vulnérables aux tempêtes d'automne.

## MONDE

Malgré d'énormes investissements dans les énergies propres — éolienne et solaire par exemple —, « l'unité moyenne d'énergie produite aujourd'hui est, en gros, aussi sale qu'il y a 20 ans », déplore Maria van der Hoeven, directrice de l'Agence internationale de l'énergie.



## ASIE DU SUD-EST

Selon le Fonds mondial pour la nature, entre 1997 et 2011, de nombreuses nouvelles espèces de plantes et d'animaux, y compris un serpent aux yeux couleur rubis (*Trimeresurus rubeus*), ont été identifiées dans le Grand Mékong, une région qui englobe le Cambodge, le Laos, la Birmanie, la Thaïlande, le Viêt Nam et la province du Yunnan, en Chine. Parmi les nouvelles espèces découvertes rien qu'en 2011, il y avait 82 plantes, 21 reptiles, 13 poissons, 5 amphibiens et 5 mammifères.

## EUROPE

Le trafic d'êtres humains est devenu un problème grave dans « toute l'Union européenne », rapporte le *Moscow Times*. Des gens sont vendus à des fins d'exploitation sexuelle, de travail forcé ou de « commerce illégal d'organes ». La pauvreté, le chômage et l'inégalité des sexes favorisent ce trafic.



## NOUVELLE-ZÉLANDE

Des chercheurs ont constaté que les enfants et les adolescents qui regardent trop la télé « ont plus tendance à avoir des comportements antisociaux au début de leur vie adulte ». Ces observations, ajoutent-ils, rejoignent celles de l'Académie américaine de pédiatrie, qui recommande « de ne pas dépasser une à deux heures par jour de programme télévisé et que celui-ci soit "de qualité" ».



# LE STRESS

## COMMENT LE GÉRER

« J'avais l'impression d'être comme une souris qui court dans sa roue, mais qui ne va nulle part. Je travaillais souvent 16 heures par jour, et même le week-end en général. J'étais en colère contre moi-même parce que je ne voyais ma petite fille que lorsqu'elle dormait. Le stress me rendait malade ! » (Kari, Finlande).

**C**E QU'A vécu Kari n'est pas une exception. D'après une organisation caritative pour la santé mentale, 1 employé britannique sur 5 a déclaré que le stress l'avait déjà rendu malade au cours de sa carrière, et 1 sur 4 a pleuré au travail tellement la pression était forte. En 2009, une année de récession économique, le nombre de prescriptions d'anti-dépresseurs a connu une augmentation sans précédent.

### Qu'est-ce qui vous stresse ?

- L'insécurité, financière ou autre.
- Un emploi du temps surchargé.
- Les conflits avec les autres.
- Des événements traumatisants.

### Quel effet le stress a-t-il sur vous ?

- Des problèmes de santé.
- L'épuisement émotionnel.
- Des troubles du sommeil.
- La dépression.
- De moins bonnes relations.



## « La première chose à faire »

« La première chose à faire [pour soulager son stress], c'est d'apporter quelques changements à son mode de vie, explique l'Institut américain de la santé (NIH). Mangez sain et équilibré. Dormez suffisamment et faites de l'exercice. Limitez votre consommation de caféine et d'alcool, et n'absorbez pas de nicotine, de cocaïne, ni d'autres drogues. » Le NIH conseille aussi de prendre des vacances, de passer du temps avec sa famille et ses amis, et d'apprendre à faire des choses de ses mains ou à jouer d'un instrument.

Le stress déclenche un incroyable mécanisme dans votre corps, une sorte de système d'intervention d'urgence. La libération d'hormones accélère votre respiration et votre rythme cardiaque, et augmente votre pression artérielle. Des stocks de cellules sanguines et de glucose se déversent dans votre système circulatoire. Ces réactions en chaîne vous aident à faire face à la cause de votre stress. Si la source de stress disparaît, votre corps retrouve son fonctionnement normal. Sinon, vous pouvez rester dans un état d'anxiété chronique, comme un moteur qui tourne en surrégime. Il est donc important que vous appreniez à gérer votre stress, tant pour votre bien-être physique que mental.

### Gérer son stress

Le stress en lui-même n'est pas forcément mauvais. Dans un article, l'Association américaine de psychologie compare le stress à la tension d'une corde de violon. Pour que le son soit agréable, il faut que la corde soit tendue dans une mesure raisonnable. Trop peu, rien ne se passe. Trop, la corde casse. Conclusion : « Le

stress peut soit signer votre arrêt de mort, soit mettre du piment dans votre vie. Tout dépend de la façon dont vous le gérez. »

De plus, nous n'avons pas tous le même tempérament ni la même santé. Ce qui est source de tension pour l'un ne l'est peut-être pas pour l'autre. Quoi qu'il en soit, si votre emploi du temps vous crée du stress au point que vous n'arrivez pas à vous détendre ni à répondre aux petites urgences, c'est sans doute que votre dose de stress est excessive.

Pour « faire face » à leur stress chronique, certains se réfugient dans l'alcool, la drogue ou le tabac. D'autres adoptent de mauvaises habitudes alimentaires, ou s'assoient passivement devant la télévision ou un ordinateur. Mais loin de régler le problème de fond, tous ces comportements risquent plutôt de l'aggraver. Alors, comment apprendre à gérer son stress efficacement ?

Beaucoup y sont parvenus en appliquant les conseils pratiques contenus dans la Bible. Ces conseils peuvent-ils vous aider ? Pour le savoir, revenons sur quatre sources courantes de stress.



## 1 L'INSÉCURITÉ

Personne ne connaît la sécurité absolue. Comme la Bible le dit, « temps et événement imprévu [nous] arrivent à tous » (Ecclésiaste 9:11). Comment surmonter un sentiment d'insécurité ? Essayez ceci :

- Confiez-vous à un membre de votre famille ou à un ami. Les études montrent invariablement que le soutien de proches protège dans une certaine mesure des troubles causés par le stress. « Un véritable compagnon aime tout le temps et c'est un frère qui est né pour les jours de détresse » (Proverbes 17:17).
- N'imaginez pas constamment le pire. Cela finirait par vous épuiser émotionnellement. En plus, ce que vous redoutez n'arrivera peut-être pas ! C'est avec raison que la Bible conseille : « Ne vous inquiétez jamais du lendemain, car le lendemain aura ses propres inquiétudes » (Matthieu 6:34).
- Priez. « Rejetez sur [Dieu] toute votre inquiétude, parce qu'il se soucie de vous », lit-on en 1 Pierre 5:7. Dieu montre qu'il se soucie de nous en nous donnant la paix intérieure et en promettant qu'il n'abandonnera jamais ceux qui, de tout cœur, recherchent auprès de lui réconfort et soutien (Hébreux 13:5 ; Philippiens 4:6, 7).

## 2 UN EMPLOI DU TEMPS SURCHARGÉ

Un rythme de vie incessant — se déplacer, travailler, étudier, s'occuper des enfants ou de parents âgés — peut maintenir votre stress à un niveau élevé. Et tirer un trait sur certaines de ces activités n'est peut-être même pas envisageable (1 Timothée 5:8). Alors, comment faire face ?

- Essayez de prendre le temps de souffler, et dormez suffisamment. La Bible affirme : « Mieux vaut une poignée de repos qu'une double poignée de dur travail et de poursuite du vent » (Ecclésiaste 4:6).
- Fixez-vous des priorités et menez une vie modeste (Philippiens 1:10). Pouvez-vous simplifier votre vie, peut-être en réduisant vos dépenses ou votre temps de travail ? (Luc 21:34, 35).

Kari, cité en introduction, a réexaminé sa situation : « Je me suis rendu compte que je menais une vie égoïste. » Il a vendu son affaire et a choisi un emploi qui lui permet d'être plus souvent chez lui. « Notre niveau de vie a un peu baissé, reconnaît-il, mais ma femme et moi ne vivons plus dans le stress. Nous passons plus de temps en famille et entre amis. Aucune affaire, aussi juteuse soit-elle, ne me fera renoncer à la paix intérieure que je ressens aujourd'hui. »





### 3 LES CONFLITS AVEC LES AUTRES

Les conflits avec les autres, surtout au travail, peuvent être très éprouvants. Si vous êtes dans cette situation, voici quelques suggestions utiles :

- Quand quelqu'un vous contrarie, essayez de rester calme. Ne jetez pas d'huile sur le feu. « Une réponse, lorsqu'elle est douce, détourne la fureur » (Proverbes 15:1).
- Réglez le problème en privé et parlez de façon respectueuse. Vous honorerez ainsi votre interlocuteur (Matthieu 5:23-25).
- Efforcez-vous de comprendre ses sentiments et son point de vue. Une telle perspicacité « retarde [la] colère » parce qu'elle permet de se mettre à la place de l'autre (Proverbes 19:11). Elle aide aussi à se voir comme l'autre nous voit.
- Essayez de pardonner. Le pardon n'est pas seulement beau, c'est aussi un bon médicament. D'après une étude de 2001, « la rancune » provoque « une forte augmentation » du rythme cardiaque et de la pression artérielle, tandis que le pardon réduit le stress (Colossiens 3:13).

« Mieux vaut une poignée de repos  
qu'une double poignée de dur travail. »

### 4 DES ÉVÈNEMENTS TRAUMATISANTS

Nieng, qui vit au Cambodge, a connu une série de tragédies. En 1974, elle a été blessée par l'explosion d'une bombe dans un aéroport. L'année suivante, ses deux enfants, sa mère et son mari sont morts. En 2000, sa maison et tous ses biens ont disparu dans un incendie. En 2003, son second mari est mort. C'en était trop... Elle a alors voulu mourir.

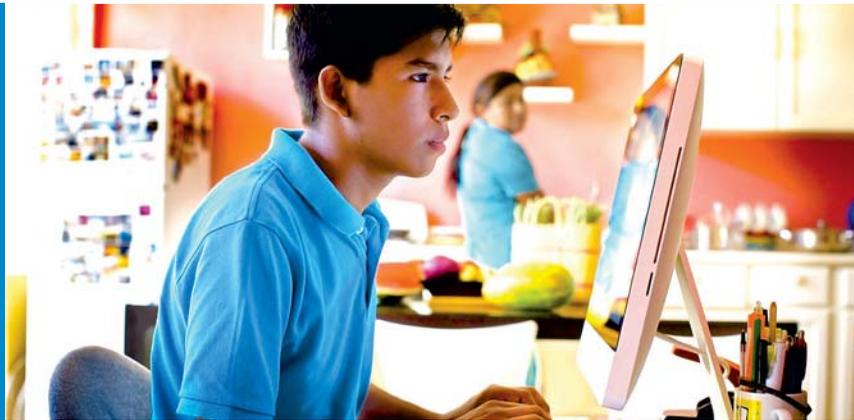
Toutefois, Nieng a trouvé le moyen de faire face. Comme Kari, elle a examiné la Bible. Ce qu'elle a appris lui a fait tellement de bien qu'elle s'est mise à son tour à aider d'autres personnes à étudier la Bible. Son histoire illustre bien les résultats d'une étude britannique de 2008 : une façon de développer « la capacité à surmonter le stress » consiste à « donner aux autres, d'une manière ou d'une autre » — un remède préconisé dans la Bible depuis longtemps (Actes 20:35).

Nieng a aussi découvert une espérance solide, celle d'un avenir meilleur où toutes les difficultés qui accablent les humains auront disparu. Elle sait que bientôt la paix régnera sur la terre (Psaume 72:7, 8).

Une espérance véritable et la sagesse qui permet de faire face aux nombreuses tensions de la vie : voilà deux choses inestimables qu'on trouve dans la Bible. Des millions de personnes se sentent déjà mieux grâce à l'étude de ce livre formidable. Voulez-vous essayer ? ■



## Protégez votre ado des dangers d'Internet



### LE DÉFI

Avez-vous l'impression, en écoutant les informations, qu'Internet est le paradis des harceleurs, des prédateurs sexuels et des usurpateurs d'identité ? Vous vous en inquiétez, et vous avez raison, car votre adolescent va souvent sur Internet et ne semble pas très conscient des dangers.

Mais vous *pouvez* protéger votre adolescent des dangers d'Internet. Pour commencer, voici ce que vous devez savoir sur son utilisation.



### CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

**Les ados peuvent aller sur Internet à partir d'un appareil mobile.** La recommandation de mettre l'ordinateur dans une pièce commune de la maison est toujours d'actualité. Toutefois, si sa tablette ou son téléphone est connecté à Internet, votre adolescent peut encore plus facilement qu'avant accéder au monde virtuel, et ce... *sans* votre surveillance.

**Certains ados passent trop de temps en ligne.** « J'allume l'ordinateur pour jeter un coup d'œil sur mes e-mails, et au final je regarde des vidéos pendant des heures, confie une jeune fille de 19 ans. Il faut vraiment que j'apprenne à me maîtriser ! »

**Les ados peuvent en dire trop.** En croisant les informations qu'un adolescent publie (messages, photos, etc.), des personnes malintentionnées peuvent connaître son adresse, celle de son école et les heures où il est seul chez lui.

**Des ados n'ont pas conscience que ce qu'ils publient peut avoir des conséquences.** Ce qui est mis en ligne reste en ligne. Il arrive que des photos et des messages compromettants refassent surface plus tard, par exemple quand un patron se renseigne sur le parcours d'un demandeur d'emploi.

Cela dit, rappelez-vous : *Internet n'est pas votre ennemi.* C'est plutôt l'utilisation *imprudente* d'Internet qui est source d'ennuis.

Ce n'est pas parce que certains ont des accidents de voiture qu'il faut arrêter de conduire. C'est pareil pour Internet. Votre adolescent doit apprendre à « conduire » prudemment.



## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

**Apprenez à votre ado à établir des priorités et à gérer son temps.** Pour devenir un adulte responsable, il faut entre autres apprendre à donner la priorité aux choses les plus importantes. Discuter en famille, faire ses devoirs ou ses tâches ménagères est plus important que surfer sur Internet. Si votre ado passe trop de temps en ligne, fixez-lui des limites. Utilisez un minuteur si nécessaire. (*Principe biblique : Philippiens 1:10.*)

**Apprenez à votre ado à réfléchir avant de mettre quelque chose en ligne.** Aidez-le à se poser des questions : Le message que je vais publier risque-t-il de blesser quelqu'un ? Quel effet cette photo aura-t-elle sur ma réputation ? Est-ce que je serais gêné si mes parents ou d'autres adultes voyaient cette photo ou ce message ? Que penseraient-ils de moi ? Qu'est-ce que je penserais si quelqu'un publiait ce genre de message ou de photo ? (*Principe biblique : Proverbes 10:23.*)

« Les enfants en savent plus sur la technologie. Les parents en savent plus sur la vie. »

**Apprenez à votre ado à se laisser guider par des valeurs, pas seulement par des règles.** Vous ne pouvez pas être derrière lui à tout instant de la journée. D'ailleurs, votre objectif n'est pas de diriger sa vie, mais de l'aider à avoir « [s]es facultés de perception exercées à distinguer et le bien et le mal » (Hébreux 5:14). Alors, au lieu de *toujours* parler de règles et de punitions, faites appel au sens moral de votre adolescent. Quel genre de réputation souhaite-t-il se faire ? Pour quelles qualités veut-il être connu ? Votre but est qu'il sache prendre de sages décisions, que vous soyez là ou non. (*Principe biblique : Proverbes 3:21.*)

Pour surfer sur Internet, comme pour conduire une voiture, il faut avoir du bon sens, et pas simplement des compétences techniques. Votre enfant a donc absolument besoin que vous le guidiez. Comme le rappelle Parry Aftab, spécialiste de la sécurité sur Internet, « les enfants en savent plus sur la technologie. Les parents en savent plus sur la vie ». ■

## VERSETS-CLÉS

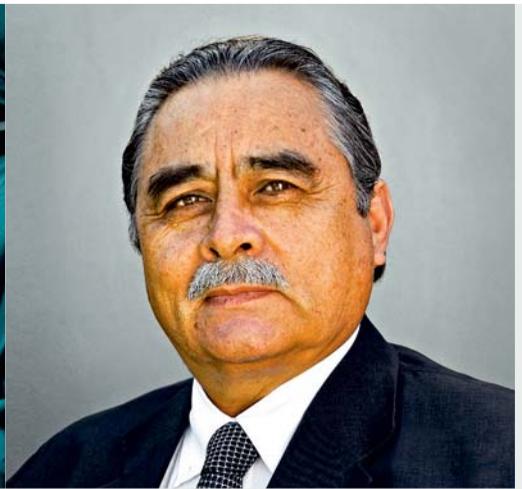
« Vérifie[z] les choses les plus importantes » (Philippiens 1:10).

« Pour le stupide, se livrer au dérèglement est comme un jeu, mais la sagesse est pour l'homme de discernement » (Proverbes 10:23).

« Préserve la sagesse pratique et la capacité de réflexion » (Proverbes 3:21).

« Avant que votre enfant n'entre dans le monde virtuel, il doit avoir acquis les belles qualités que vous vous efforcez de lui inculquer — comme la bonté, la retenue, la tolérance et l'ouverture d'esprit —, parce qu'il en aura bien besoin ! »

(*Laissez-le quitter le cocon avec amour et sérénité [angl.], de Kenneth Ginsburg et Susan FitzGerald.*)



## Un consultant en chirurgie parle de sa foi

Le docteur Guillermo Perez, aujourd'hui à la retraite, était responsable d'une unité de chirurgie dans un hôpital de 700 lits, en Afrique du Sud. Pendant de nombreuses années, il a cru en l'évolution. Mais plus tard, il a acquis la conviction que le corps humain a été créé par Dieu. *Réveillez-vous !* l'a interrogé sur sa foi.

### Qu'est-ce qui vous avait amené à croire en l'évolution ?

J'ai été élevé dans une famille catholique. Pourtant, je doutais de l'existence de Dieu. Par exemple, je n'arrivais pas à croire en un Dieu qui brûle des gens en enfer. Alors, quand mes professeurs d'université m'ont enseigné que les êtres vivants avaient évolué et qu'ils n'avaient pas été créés par Dieu, j'ai accepté cette idée. Je parlais du principe qu'elle était fondée sur des preuves. Et puis mon Église ne rejetait pas l'évolution. Elle affirmait que Dieu l'avait dirigée.

### Pourquoi vous êtes-vous intéressé à la Bible ?

Susana, ma femme, a commencé à étudier la Bible avec des Témoins de Jéhovah. Ils lui ont montré à l'aide de la Bible que Dieu ne torture personne dans un enfer de feu<sup>1</sup>. Ils lui ont également parlé de la promesse de Dieu de faire de notre planète un paradis<sup>2</sup>. Enfin des enseignements cohérents ! En 1989, Nick, un Témoin, a commencé à me rendre visite. Lors d'une discussion sur le corps humain et son origine, j'ai été impressionné par la simplicité et la logique du raisonnement de la Bible en Hébreux 3:4, qui

dit que « toute maison [...] est construite par quelqu'un, mais celui qui a construit toutes choses, c'est Dieu ».

### L'étude du corps humain vous a-t-elle aidé à accepter la création ?

Oui. La façon dont le corps s'autorépare a été soigneusement réfléchi. La cicatrisation d'une plaie, par exemple, se déroule en quatre phases qui se chevauchent. Tout cela m'a rappelé qu'en tant que chirurgien, je ne faisais que m'appuyer sur le système de réparation naturel du corps humain.

### Alors, dites-nous, que se passe-t-il quand nous sommes blessés ?

En quelques secondes, la première étape d'une série de réactions visant à stopper l'hémorragie se déclenche. Ces réactions sont extrêmement complexes et efficaces. Soit dit en passant,

## Quand je vois comment le corps s'autorépare, je suis ébahi !

notre système circulatoire, constitué de 100 000 kilomètres de vaisseaux sanguins, doit faire pâlir d'envie les plombiers, car il est capable de colmater ses fuites et de s'autoréparer.

### En quoi consiste la deuxième phase de réparation ?

Au bout de quelques heures, quand l'hémorragie s'est arrêtée, la réaction inflammatoire débute. Elle consiste en un enchaînement stupéfiant de phénomènes. Les vaisseaux sanguins qui s'étaient contractés au départ, pour *réduire* la perte de sang, se dilatent à présent, pour *augmenter* le flux de sang dans la région blessée. Ensuite, un liquide riche en protéines fait enfler toute cette région. Ce liquide joue un rôle capital dans la lutte contre l'infection, la dilution des toxines et l'évacuation des tissus endommagés. Chaque étape réclame la production de millions de molécules et de cellules spécialisées, grâce à des réactions en cascade. Certaines de ces réactions lancent la phase suivante, puis elles s'arrêtent.

### Comment se déroule la troisième phase ?

En quelques jours, le corps commence à élaborer un nouveau tissu. C'est le début de la phase trois. Elle atteint son point culminant en deux semaines environ. Les cellules qui forment des fibres pour recou-

vrir la plaie migrent vers le centre de la lésion et prolifèrent. De minuscules vaisseaux sanguins se multiplient en direction de la zone blessée. Ils éliminent les déchets et alimentent la zone en nutriments au cours des processus de dégradation et de réparation. Un autre mécanisme complexe génère des cellules qui rapprochent les bords de la plaie.

### Mais ça en fait du travail ! Combien de temps faut-il pour que la réparation soit complète ?

La dernière phase, le remodelage, peut prendre quelques mois. Des os fracturés retrouvent leur solidité initiale, et les fibres qui reposaient sur le tissu mou de la plaie sont remplacées par un tissu plus solide. La cicatrisation d'une plaie est un exemple épatant de coordination extrêmement précise.

### Vous souvenez-vous d'un cas qui vous a vraiment impressionné ?

Oui. Je me souviens avoir soigné une fille de 16 ans, victime d'un terrible accident de voiture. Elle était dans un état grave : sa rate avait éclaté et elle faisait une hémorragie interne. Si le cas s'était présenté des années en arrière, nous l'aurions opérée pour réparer ou enlever la rate. Mais aujourd'hui, les médecins comptent davantage sur la capacité du

corps à s'autoréparer. Je me suis donc contenté de traiter l'infection, la perte de liquides, l'anémie et la douleur. Quelques semaines plus tard, un scanner a révélé que la rate avait guéri. Quand je vois ce genre de choses, je suis ébahi ! Et cela me convainc encore plus que nous avons été créés par Dieu.

### Qu'est-ce qui vous a attiré vers les Témoins de Jéhovah ?

Je les trouvais sympathiques, et ils répondaient toujours à mes questions en se servant de la Bible. J'admirais aussi le courage avec lequel ils parlaient aux autres de leurs croyances et les aidaient à connaître Dieu.

### Votre nouvelle religion vous a-t-elle aidé dans votre travail ?

Oui. Elle m'a notamment aidé à faire face à l'usure de compassion, une forme d'épuisement émotionnel qui touche souvent les médecins et les infirmiers, du fait qu'ils sont constamment en contact avec des gens malades ou blessés. Et puis, quand des patients voulaient parler, je pouvais les reconforter. Je leur expliquais que le Créateur va mettre fin à la maladie et aux souffrances<sup>3</sup>, qu'il va instaurer un monde où personne ne dira : « Je suis malade<sup>4</sup>. » ■

1. Eclésiaste 9:5.

2. Isaïe 11:6-9.

3. Révélation 21:3, 4.

4. Isaïe 33:24.

# La chasse aux sorcières en Europe



Les suspects étaient pesés parce qu'on pensait que les sorcières ne pesaient rien ou presque.

*Le Marteau des sorcières* a été décrit comme « le livre le plus féroce [...], le plus nuisible de toute l'histoire de la littérature ».

LYA plusieurs siècles, en Europe, la peur des forces du mal a déclenché des chasses aux sorcières et des exécutions. Elles ont eu lieu principalement en France, en Allemagne, dans le nord de l'Italie, en Suisse et dans la région qui couvre aujourd'hui la Belgique, le Luxembourg et les Pays-Bas. « Des dizaines de milliers de personnes en Europe et dans les colonies européennes\* sont mortes » et « des millions d'autres ont connu la torture, des arrestations, des interrogatoires, la haine, le sentiment de culpabilité ou la peur », déclare le livre *La chasse aux sorcières dans le monde occidental* (angl.). Comment cette paranoïa a-t-elle commencé ? Qu'est-ce qui l'a alimentée ?

## L'Inquisition et *Le Marteau des sorcières*

L'Inquisition a joué un grand rôle dans cette histoire. Elle a été mise en place par l'Église catholique au XIII<sup>e</sup> siècle « pour convertir les apostats et empêcher les autres de désertir », explique le livre *Der Hexenwahn* (La hantise des sorcières). L'Inquisition fonctionnait comme une police au service de l'Église.

Le 5 décembre 1484, le pape Innocent VIII fait paraître une bulle, ou lettre, condamnant la sorcellerie. De plus, il autorise deux inquisiteurs, Jacques Sprenger et Henry Institoris (Kraemer) à s'attaquer au problème. Les deux hommes publient un livre intitulé *Malleus Maleficarum* (*Le Marteau des sorcières*). Catholiques et protestants l'accepteront par la suite comme faisant autorité dans la lutte contre la sorcellerie. Le livre contenait des histoires imaginaires tirées du folklore. Il présentait des arguments théologiques et juridiques contre la sorcellerie, et fournissait des directives pour repérer et éliminer les sorcières. *Le Marteau des sorcières* a été décrit comme « le livre le plus féroce [...], le plus nuisible de toute l'histoire de la littérature ».

\* Le continent américain faisait partie des colonies européennes.

On pouvait accuser quelqu'un de sorcellerie sans aucune preuve. Le livre *Hexen und Hexenprozesse* (Sorcières et procès en sorcellerie) rapporte que les procès « avaient pour seul but d'obtenir les aveux de l'accusé, par la persuasion, la pression ou la force ». La torture était courante.

Le *Marteau des sorcières* et la bulle du pape Innocent VIII ont déclenché de vastes chasses aux sorcières en Europe. Cette folie a bénéficié de l'apparition de l'imprimerie, qui a favorisé sa propagation même jusqu'en Amérique.

### Sur qui portaient les soupçons ?

Dans presque 80 % des cas, il s'agissait de femmes, en particulier des veuves, qui n'avaient souvent personne pour les défendre. Parmi les victimes se trouvaient des pauvres, des personnes âgées et des femmes qui prescrivait des remèdes à base de plantes, surtout quand ils n'étaient pas efficaces. Cela dit, personne n'était vraiment à l'abri, riches ou pauvres, hommes ou femmes, gens importants ou gens ordinaires.

Les supposées sorcières étaient accusées de tous les maux. On prétendait qu'elles « provoquaient le gel et des invasions d'escargots ou de chenilles pour détruire les semences et les fruits de la terre », explique la revue allemande *Damals*. Si la grêle ravageait une récolte, si une vache ne produisait pas de lait, si un homme était impuissant ou une femme stérile, c'était sans aucun doute la faute des sorcières !

À quoi reconnaissait-on une « sorcière » ? Certaines suspectes étaient plongées pieds et poings liés dans une eau glacée « bénite ». Si elles coulaient, elles étaient déclarées innocentes et on les sortait de l'eau. Si elles flottaient, elles étaient exécutées sur le champ ou livrées au tribunal. D'autres suspectes étaient pesées parce qu'on pensait que les sorcières ne pesaient rien ou presque.

Une autre épreuve consistait à chercher « la marque du Diable », « un signe physique laissé par le Diable montrant qu'il avait conclu un pacte avec la sorcière », indique *La chasse aux sorcières dans le monde occidental*. Pour chercher cette marque, on « rasait complètement l'accusée puis on examinait chaque coin et recoin de son corps », le tout en public ! On piquait ensuite avec une aiguille chaque marque qu'on trouvait — taches de naissance, verrues, cicatrices, etc. Si la piqûre ne provoquait ni douleur ni saignement, on en déduisait que c'était une marque de Satan.

Des dirigeants aussi bien catholiques que protestants ont encouragé les chasses aux sorcières, et dans certaines régions les protestants étaient encore plus durs que leurs homologues catholiques. Avec le temps cependant, la raison a repris le dessus. Prenons l'exemple de Friedrich Spee, un prêtre jésuite qui avait accompagné jusqu'au bûcher de nombreuses personnes accusées de sorcellerie pour qu'elles soient brûlées vivantes. En 1631, il a écrit que de son point de vue aucune n'était coupable. Et si les choses continuaient à ce rythme, a-t-il prévenu, l'Allemagne serait bientôt vidée de ses habitants ! Dans le même temps, des médecins ont commencé à comprendre que des phénomènes comme les convulsions pouvaient être le signe d'un problème de santé, et non d'une possession démoniaque. Au XVII<sup>e</sup> siècle, le nombre de procès a brusquement baissé, et vers la fin du siècle, il n'y en avait presque plus.

Que nous enseigne cette époque sombre ? Notamment ceci : Quand de soi-disant chrétiens se mettent à remplacer les enseignements purs de Jésus Christ par des mensonges religieux et des superstitions, la porte est ouverte aux pires atrocités. La Bible avait prédit que de tels comportements jetteraient le déshonneur sur le vrai christianisme : « On parlera en mal de la voie de la vérité » (2 Pierre 2:1, 2). ■



# LA MÉDITATION

## Qu'est-ce que la méditation ?

*« Je méditerai sur toute ton action, et je veux m'intéresser à tes manières d'agir » (Psaume 77:12).*

**CE QUE CERTAINS DISENT** La méditation revêt beaucoup de formes. Plusieurs d'entre elles tirent leur origine de religions orientales anciennes. Par exemple, le penseur Krishnamurti a dit : « Si l'esprit veut voir clairement, il doit être vide\* ». D'après ce courant de pensée, vider son esprit tout en se concentrant sur des mots ou des images favorise la paix intérieure, la lucidité et l'illumination spirituelle.

**CE QUE LA BIBLE DIT** La Bible attache beaucoup d'importance à la méditation (1 Timothée 4:15). Cependant, la méditation qu'elle encourage n'implique pas de se vider l'esprit ni de répéter des mots ou des formules, telles que les mantras. Elle implique de réfléchir activement sur des sujets constructifs, comme les qualités de Dieu, ses normes et sa création. Un fidèle serviteur de Dieu a prié : « J'ai médité sur toute ton action ; sans relâche et bien volontiers je me suis intéressé à l'œuvre de tes mains » (Psaume 143:5). Il a aussi déclaré : « Quand je me souviens de toi sur ma couche, durant les veilles de la nuit je médite sur toi » (Psaume 63:6).

\* *L'éveil de l'intelligence*, trad. A. Duché, Paris, Stock, coll. « Le livre de poche », 2011, p. 699.



## Que peut vous apporter la méditation ?

---

**CE QUE LA BIBLE DIT** Une méditation constructive nous aide à acquérir profondeur de pensée, retenue et force morale. Tout cela nous permet de parler et d'agir avec plus de perspicacité (Proverbes 16:23). Une telle méditation contribue donc à une vie heureuse et satisfaisante. Psaume 1:3 déclare au sujet de celui qui médite régulièrement sur Dieu : « Il deviendra comme un arbre planté près de ruisseaux d'eau, qui donne son fruit en son temps et dont le feuillage ne se flétrit pas, et tout ce qu'il fait réussira. »

La méditation nous aide aussi à améliorer notre compréhension des choses et notre mémoire. Par exemple, quand on étudie un aspect de la création ou un sujet biblique, on découvre beaucoup d'idées intéressantes. Et quand on médite sur ces idées, on voit les liens qui existent entre elles, mais également avec ce qu'on a déjà appris. Ainsi, tout comme un charpentier transforme des matériaux bruts en une magnifique maison, en méditant, nous assemblons des idées pour former un tout harmonieux dans notre esprit.

*« Le cœur du juste médite pour répondre »  
(Proverbes 15:28).*

## La méditation doit-elle être canalisée ?

---

**CE QUE LA BIBLE DIT** « C'est de l'intérieur, du cœur des hommes, que sortent les raisonnements mauvais : fornications, vols, meurtres, adultères, convoitises, actes de méchanceté, tromperie, dérèglement, œil envieux [...], folie » (Marc 7:21, 22). Comme un feu, la méditation doit être canalisée. Sinon, de mauvaises pensées pourraient alimenter des désirs nuisibles. On aurait alors du mal à les maîtriser et ils nous mèneraient à des actes regrettables (Jacques 1:14, 15).

Voilà pourquoi la Bible nous encourage à méditer sur des choses qui sont vraies, justes, pures, qui méritent d'être aimées, qui ont bon renom, qui sont vertueuses et dignes de louanges (Philippiens 4:8, 9). Si nous faisons entrer dans notre esprit d'excellentes pensées et les laissons germer, nous produirons de belles qualités et nous aurons des paroles pleines de charme ainsi que des relations chaleureuses avec les autres (Colossiens 4:6). ■

*« Traître est le cœur, plus que toute autre chose, et il est extrêmement mauvais. Qui peut le connaître ? »  
(Jérémie 17:9).*



# « LA SAGESSE CRIE »

## L'ENTENDEZ-VOUS ?

« Est-ce que la sagesse ne crie pas sans cesse ? Est-ce que le discernement ne fait pas retentir sa voix sans arrêt ? Au sommet des hauteurs, près du chemin, au croisement des routes, elle s'est postée. À [...] l'entrée des portails [ou : au seuil des portes], elle continue à crier avec force » (PROVERBES 8:1-3).

**L**A SAGESSE est inestimable. Sans elle, nous ferions bêtise sur bêtise. Mais où trouver la vraie sagesse ? Dans les versets cités plus haut, il est question de la sagesse incomparable de notre Créateur. Presque tous les humains ont accès à cette sagesse grâce à un livre très particulier : la Bible. Voyez vous-même :

- La Bible est « le livre le plus diffusé de l'Histoire, lit-on dans la *World Book Encyclopedia*. De tous les livres, c'est celui qui a été le plus souvent traduit et dans le plus grand nombre de langues ». La Bible est aujourd'hui disponible, en totalité ou en partie, en près de 2 600 langues, ce qui la rend accessible à plus de 90 % des humains.

- Par ailleurs, la sagesse « continue à crier avec force » dans un sens plus littéral. Matthieu 24:14 déclare : « Cette

bonne nouvelle du royaume sera prêchée dans toute la terre habitée, en témoignage pour toutes les nations ; et alors viendra la fin [de la société actuelle]. »

Cette « bonne nouvelle » est une expression de la vraie sagesse, car elle met en avant la solution que Dieu a prévue pour régler les problèmes de l'humanité : son Royaume. Il s'agit d'un gouvernement qu'il a établi pour diriger la terre entière, un gouvernement mondial (Daniel 2:44 ; 7:13, 14). C'est pourquoi Jésus a prié : « Que ton royaume vienne. Que ta volonté se fasse, comme dans le ciel, aussi sur la terre » (Matthieu 6:9, 10).

Les Témoins de Jéhovah sont heureux d'annoncer le Royaume de Dieu dans 239 pays et territoires. La sagesse divine « crie » bel et bien, même « au seuil des portes » ! L'entendez-vous ? ■



Téléchargez gratuitement cette revue et des numéros précédents.



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

Rendez-vous sur [www.jw.org](http://www.jw.org) ou scannez le code.



914 05-F  
140128