

Réveillez-vous !

JUILLET 2015



Êtes-vous maître
de votre vie ?

DANS CE NUMÉRO

- 3 EN COUVERTURE
Êtes-vous maître
de votre vie ?
- 8 DES PAYS ET DES PEUPLES
Petit tour en Mongolie
- 10 DE L'AIDE POUR LES FAMILLES
Après une rupture
- 12 D'APRÈS LA BIBLE
Le travail
- 14 SANTÉ
Paludisme :
ce qu'il faut savoir
- 16 HASARD OU CONCEPTION ?
La mâchoire
du crocodile

Dépôt légal : 05/2015



À DÉCOUVRIR EN LIGNE

ARTICLES



LES JEUNES S'INTERROGENT

Que faire pour ne plus être aussi triste ?

Cet article donne trois suggestions utiles pour combattre les sentiments négatifs.

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

VIDÉOS



DEVIENS L'AMI DE JÉHOVAH

C'est mal de voler

Dans cette vidéo pour les enfants, Caleb veut quelque chose qui n'est pas à lui. Qu'est-ce qui va l'aider à faire le bon choix ?

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

Vol. 96, No. 7 / Monthly / FRENCH

Tirage de chaque numéro : 51788 000 en 103 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). © 2015 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 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.



EN COUVERTURE

Êtes-vous maître de votre vie ?

QUAND vous étiez jeune, quels étaient vos objectifs ? Vous marier ? développer un talent particulier ? poursuivre une carrière passionnante ? Mais les choses ne se passent pas toujours comme prévu. Des difficultés inattendues peuvent chambouler une vie. C'est ce qui est arrivé à Anja, à Delina et à Gregory.



Anja, qui vit en Allemagne, avait 21 ans quand on lui a diagnostiqué un cancer. Aujourd'hui, elle ne sort presque plus de chez elle.



Delina, une Américaine, est atteinte de dystonie, un trouble neurologique moteur. Elle s'occupe également de ses trois frères handicapés.



Gregory, qui vit au Canada, souffre d'un trouble anxieux invalidant.

En dépit de la situation qu'ils traversent, Anja, Delina et Gregory parviennent à être maîtres de leur vie. Comment ?

Un proverbe biblique déclare : « T'es-tu montré découragé au jour de la détresse ? Ta force sera mince » (Proverbes 24:10). Autrement dit, *l'état d'esprit est très important*. Ceux qui cèdent au pessimisme renoncent au peu de maîtrise qu'ils ont sur leur vie, alors que ceux qui sont positifs consacrent leur énergie à la reprendre en main.

Voyons comment cela s'est vérifié dans le cas d'Anja, de Delina et de Gregory.

LA DIFFICULTÉ :

Une situation irréversible

VOTRE vie a-t-elle été bouleversée par une maladie chronique ? un divorce ? la perte d'un proche ? Face à une situation irréversible, vous éprouvez sans doute un sentiment d'impuissance tout en espérant que les choses s'améliorent. Comment redevenir maître de votre vie ?

EXEMPLE DES TEMPS BIBLIQUES : PAUL

L'apôtre Paul, un missionnaire zélé du 1^{er} siècle, a beaucoup voyagé. Mais ses voyages ont été interrompus quand il a été injustement arrêté, puis confiné dans une maison pendant deux ans sous la garde d'un soldat. Au lieu de succomber au désespoir, Paul s'est concentré sur ce qu'il *pouvait* faire. Il aidait et réconfortait spirituellement tous ceux qui venaient lui rendre visite. Il a même écrit plusieurs lettres qui font maintenant partie de la Bible (Actes 28:30, 31).

CE QUE FAIT ANJA

Comme mentionné dans l'article précédent, Anja est confinée chez elle. « Mon cancer a complètement changé ma vie, dit-elle. Dorénavant, je ne peux plus me permettre d'attraper la moindre infection. Du coup, je n'ai quasiment pas de vie professionnelle ou sociale. » Comment Anja surmonte-t-elle cette situation ? « Ce qui m'a vraiment aidée, ç'a été de réorganiser ma vie, explique-t-elle. J'ai donné la priorité à ce qui était le plus important pour moi et j'ai établi un emploi du temps qui tient compte de mes limites. Depuis, j'ai le sentiment de maîtriser les choses. »

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Si vous avez l'impression qu'une situation irréversible domine votre vie, essayez ceci :

- Concentrez-vous sur ce que vous *pouvez* maîtriser. Par exemple, si vous n'êtes pas totalement maître de votre santé, pouvez-vous faire de l'exercice physique, manger sainement et vous reposer suffisamment ?
- Déterminez ce que vous voulez faire de votre vie. Fixez-vous des objectifs intermédiaires. Puis efforcez-vous d'y consacrer un peu de temps chaque jour.
- Effectuez des tâches, même modestes, qui vous donnent le sentiment de maîtriser les choses. Nettoyez la table et faites la vaisselle. Habillez-vous de façon soignée. Faites le plus important dès le début de la matinée.
- Réfléchissez à ce que votre situation peut vous apporter. Vous a-t-elle appris à mieux faire face aux difficultés ? Pouvez-vous utiliser ce vécu pour aider les autres ?

En résumé : Vous ne pouvez peut-être pas maîtriser votre situation, mais vous pouvez maîtriser la façon dont vous y réagissez.

« J'ai [...] appris,
en quelque situation
que je sois,
à me contenter
de ce que j'ai »

(paroles de Paul consignées
en Philippiens 4:11, note).



LA DIFFICULTÉ :

Des sollicitations incessantes

VOS enfants vous réclament... maintenant. Votre patron aussi. Votre conjoint vous téléphone. Tout cela, alors que vous êtes en train de vous occuper d'un de vos parents malade. Ce n'est pas la vie que vous imaginiez, une vie qui vous épuise jour après jour. « Que faire ? vous demandez-vous. On a besoin de moi ! » Mais répondre à toutes les sollicitations n'est probablement pas dans votre intérêt — ni dans celui des autres. Comment redevenir maître de votre vie ?

EXEMPLE DES TEMPS BIBLIQUES : MOÏSE

En assumant seul la fonction de juge dans l'Israël antique, Moïse pensait peut-être qu'il ne faisait que ce qu'on attendait de lui. Mais son beau-père lui a dit : « Ta façon de faire n'est pas bonne. Tu vas perdre tes forces. » Il lui a alors suggéré de déléguer la plupart des affaires à des hommes capables, qui ne renverraient devant Moïse que les questions les plus complexes, et lui a garanti : « Tu résisteras à la fatigue. De plus, tout ce peuple rentrera chez lui en paix » (Exode 18:17-23, *Parole de Vie*).

CE QUE FAIT DELINA

Comme l'indique le premier article, Delina souffre de dystonie et s'occupe de ses trois frères handicapés. « Je me suis rendu compte que vivre un jour à la fois et éviter de tout remettre à plus tard réduit mon stress. Parler librement de ma situation m'a permis de recevoir de l'aide, dont celle de mon mari. Je jardine aussi un peu chaque matin, ce qui me procure beaucoup de joie. »

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Si vous êtes sollicité au point de ne plus maîtriser votre vie, essayez ceci :

- Pensez à des personnes qui pourraient vous aider. Par exemple, si vos enfants sont encore à la maison, peuvent-ils vous donner un coup de main ? Des membres de votre famille ou des amis qui habitent à proximité peuvent-ils vous épauler ?
- Faites savoir ce dont vous avez besoin. Par exemple, si les attentes de votre patron ne sont pas raisonnables, allez lui parler. Cela ne veut pas dire que vous devez lui fixer un ultimatum. Expliquez-lui simplement les difficultés que vous rencontrez. Il sera peut-être disposé à modifier votre charge de travail.
- Dressez la liste des tâches que vous devez accomplir au cours d'une semaine. Pouvez-vous en déléguer certaines ?
- N'acceptez pas toutes les invitations qui vous sont faites. Si vous êtes trop fatigué ou que vous manquez de temps, refusez avec tact.

En résumé : Si vous essayez de *tout* faire, vous risquez de ne plus pouvoir *rien* faire.

« Pour tout il y a un temps fixé »
(Ecclésiaste 3:1).

LA DIFFICULTÉ :

Des sentiments négatifs

ÊTES-VOUS submergé par des sentiments comme la tristesse, la colère ou le ressentiment ? Si c'est le cas, il ne vous reste peut-être que peu d'énergie ou de temps pour faire ce qui est réellement important pour vous. Que pouvez-vous y faire* ?

EXEMPLE DES TEMPS BIBLIQUES : DAVID

Le roi David a connu toutes sortes d'émotions, dont l'anxiété et le chagrin. Qu'est-ce qui l'a aidé à tenir ? Il a laissé les choses entre les mains de Dieu (1 Samuel 24:12, 15). Il mettait aussi ses sentiments par écrit. Et, parce qu'il était un homme de foi, il priait fréquemment[#].

CE QUE FAIT GREGORY

Comme mentionné dans le premier article, Gregory souffre d'un trouble anxieux. « Mon inquiétude était disproportionnée et incontrôlable », confie-t-il. Comment a-t-il repris le dessus ? « Pour retrouver mon équilibre, j'ai accepté l'aide bienveillante de ma femme et de mes amis. J'ai aussi consulté un médecin et j'en ai appris davantage sur mon état. Après avoir opéré quelques changements dans ma vie, j'ai eu le sentiment que je dominais ma maladie, et non que c'était elle qui me dominait. Même s'il m'arrive toujours d'avoir des crises d'angoisse, je comprends mieux ce qui les déclenche et je sais comment les gérer. »

* Certains sentiments négatifs peuvent être dus à un problème de santé qui nécessite de consulter un médecin. *Réveillez-vous !* ne recommande aucun traitement en particulier. Chacun devrait analyser soigneusement les solutions envisageables avant de faire un choix.

[#] Nombre de psaumes contenus dans la Bible sont des prières de David, qu'il a mises par écrit.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Si des sentiments négatifs dominent votre vie, essayez ceci :

- Mettez vos sentiments par écrit dans un journal.
- Confiez vos sentiments à un proche ou à un ami.
- Confrontez vos sentiments à la réalité. Par exemple, demandez-vous : « L'opinion négative que j'ai de moi est-elle justifiée ? »
- N'entretenez pas votre anxiété, votre colère ou votre ressentiment. Redirigez plutôt votre énergie vers des choses plus constructives*.

En résumé : Souvent, les sentiments négatifs ne sont pas dus à notre situation, mais à la façon dont nous la percevons.

* Pour plus de renseignements, voir le dossier « Comment faire face à l'inquiétude », dans *La Tour de Garde* du 1^{er} juillet 2015.



« Un cœur qui est joyeux
fait du bien comme
guérisseur »

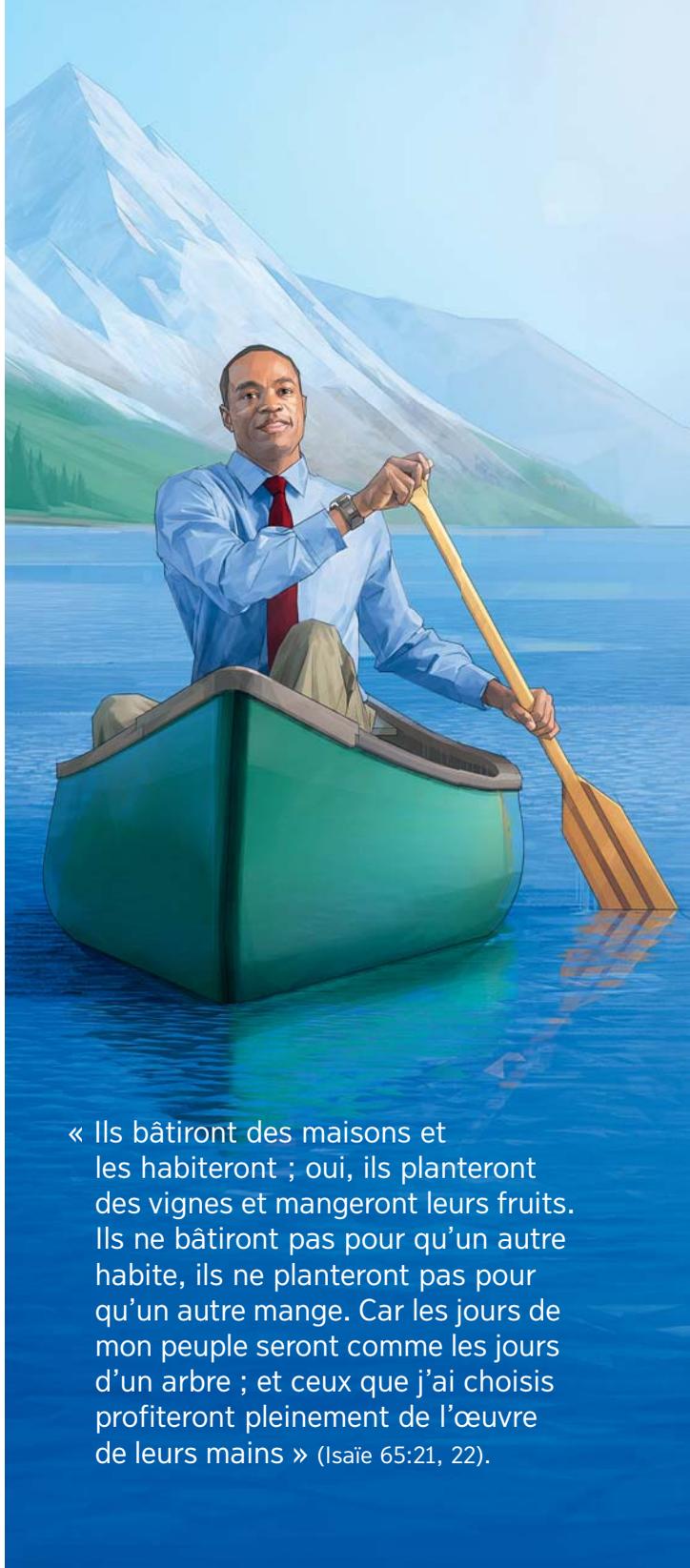
(Proverbes 17:22).

Pouvez-vous être maître de votre vie ?

SELON un dicton, « la vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie ». Aujourd'hui, personne ne connaît de situation parfaite. Souvent, le secret pour maîtriser sa vie, c'est d'apprendre à accepter sa situation et de composer avec les limites qu'elle impose. Si vous pouvez regagner une certaine maîtrise de votre vie malgré des circonstances défavorables, c'est bien. Si votre situation finit par s'améliorer, c'est mieux. Mais le meilleur est encore à venir.

La Bible promet qu'un jour tous les humains pourront maîtriser leur vie dans une mesure satisfaisante. Ils pourront s'épanouir pleinement, sans être entravés par des circonstances adverses, des pressions quotidiennes ou des sentiments négatifs (Isaïe 65:21, 22). C'est ce que la Bible appelle « la vie véritable » (1 Timothée 6:19).

Vous demandez-vous comment connaître cet avenir ? Pouvez-vous y croire ? Pour plus de renseignements, rendez-vous sur notre site www.jw.org. ■



« Ils bâtiront des maisons et les habiteront ; oui, ils planteront des vignes et mangeront leurs fruits. Ils ne bâtiront pas pour qu'un autre habite, ils ne planteront pas pour qu'un autre mange. Car les jours de mon peuple seront comme les jours d'un arbre ; et ceux que j'ai choisis profiteront pleinement de l'œuvre de leurs mains » (Isaïe 65:21, 22).



Petit tour en Mongolie



GENGIS KHAN, un guerrier intrépide du XII^e siècle, a jeté les fondations de ce qui deviendrait l'immense Empire mongol. N'occupant qu'une petite partie du territoire originel de cet empire, la Mongolie actuelle est un pays enclavé, situé entre la Russie et la Chine. Sa densité de population est l'une des plus faibles du monde.

Des fleuves, des torrents, des montagnes imposantes, des prairies vallonnées et de vastes étendues de steppes verdoyantes dessinent les paysages de Mongolie. Au sud du pays s'étend le désert de Gobi, réputé pour ses vestiges de dinosaures bien conservés. S'élevant à une hauteur moyenne de 1580 mètres au-dessus du niveau de la mer, la Mongolie est appelée par ses habitants « le pays au ciel bleu », un nom approprié, car elle bénéficie de plus de 250 jours d'ensoleillement par an.

Les Mongols vivent sous des climats extrêmes. En été, les températures peuvent vite atteindre 40 °C, tandis qu'en hiver, elles peuvent chuter à - 40 °C. Près d'un tiers



Un léopard des neiges.

Le chameau de Bactriane porte de lourdes charges même sous des températures glaciales.



Les gâteaux de lait caillé, ou *aaaruul*, sont séchés au soleil.

Les Mongols vivent sous des tentes démontables appelées *gers*.



de la population est nomade. Les hommes et les femmes commencent leur journée tôt le matin pour traire chèvres, vaches, chamelles et juments. L'alimentation se compose généralement de produits laitiers et de viande, dont le mouton qui est particulièrement apprécié.

Les Mongols sont hospitaliers. Leurs yourtes (ou *gers*), des tentes d'habitation circulaires et démontables, restent ouvertes pour permettre aux passants de se reposer et de manger les gourmandises laissées là à leur intention. On sert souvent aux invités du thé chaud avec beaucoup de lait et une pointe de sel.

L'empreinte du bouddhisme est toujours très forte. Un petit nombre de Mongols pratiquent le chamanisme, l'islam ou le christianisme, mais beaucoup n'ont pas de religion. La Mongolie compte plus de 350 Témoins de Jéhovah qui enseignent actuellement la Bible à plus de 770 personnes. ■

EN BREF

Population : 2713 000 habitants

Capitale : Oulan-Bator

Langues : mongol, russe et turc

Principales exportations :
cuivre, charbon, or et cachemire

Léopard : Image © Volt Collection/Shutterstock ; chameau : Robert Harding/Tuul ; lait caillé : © imageBROKER/Alamy



Après une rupture



LE DÉFI

« Je pensais avoir trouvé la personne qu'il me fallait. Je me disais que je pourrais passer ma vie entière avec lui. Mais après deux mois de fréquentations, j'ai dû rompre. Je n'arrivais pas à croire que ce qui avait si bien commencé pouvait s'arrêter si vite ! » (Anna*).

« On avait apparemment tellement de points communs ! Dans mon esprit, on était déjà mariés. Mais avec le temps, je me rendais compte à quel point on était différents. Quand j'ai compris l'énorme erreur que j'étais en train de faire, j'ai rompu » (Elaine).

As-tu déjà vécu ce genre de situation ? Si oui, cet article peut t'aider à y faire face.

* Les prénoms ont été changés.

CE QUE TU DOIS SAVOIR

Une rupture peut être douloureuse même pour celui qui l'a provoquée. « Je m'en voulais tellement ! dit Sarah, une jeune femme qui a rompu ses fréquentations au bout de six mois. Ce garçon était dans ma vie et dans mon avenir, puis tout d'un coup il n'y était plus. Après la rupture, quand j'entendais des chansons qu'on aimait tous les deux, le souvenir des bons moments passés ensemble resurgissait. Et quand j'étais dans des endroits où on avait vécu des choses, son absence me faisait souffrir. J'ai ressenti tout ça, alors que c'était moi qui avais rompu ! »

Une rupture peut être un mal pour un bien. « Tu ne veux pas faire souffrir l'autre, dit Elaine. D'un autre côté, tu te rends compte qu'en poursuivant des fréquentations qui de toute évidence ne mèneront à rien, vous souffrirez *tous les deux*. » Sarah est du même avis. « Je pense, dit-elle, que si on n'est pas heureux avec quelqu'un pendant les fréquentations, on ne le sera probablement pas une fois mariés. Rompre est donc la meilleure chose à faire. »

Une rupture ne fait pas de toi un cas désespéré. En réalité, des fréquentations réussies aboutissent à une *décision*, pas toujours à un *mariage*. Si toi ou la personne que tu fréquentes avez des doutes sérieux, la bonne décision est probablement de rompre. Si cela se produit, le fait que votre relation a échoué ne signifie pas que *tu* as échoué. Tu *peux* tourner la page ! Comment ?



CE QUE TU PEUX FAIRE

Accepte ta peine. « J'ai perdu bien plus qu'un ami, j'ai perdu mon *meilleur* ami », confie Elaine, citée dans l'introduction. Quand tu romps avec quelqu'un qui t'était très proche, il est normal que tu te sentes abattu pendant un certain temps. « Quand une relation prend fin, dit Adam, un jeune homme, c'est toujours un peu douloureux, même si tu sais que c'est mieux ainsi. » Tu partages peut-être les sentiments de David, un roi de l'Israël antique qui, durant une période d'angoisse, a écrit : « Tout au long de la nuit je baigne mon lit » (Psaume 6:6). Parfois, la meilleure façon d'en finir avec son chagrin est de le *traverser*, non de l'*éviter*. Accepter ce que tu ressens réellement peut être le premier pas vers la guérison. (*Principe biblique : Psaume 4:4.*)

Passe du temps avec des personnes qui se soucient de toi. Il est vrai que ce n'est pas toujours facile. « Au début, je ne voulais *voir* personne, reconnaît Anna, déjà citée. J'avais besoin de temps pour reprendre le dessus, pour réfléchir à tout ça et comprendre ce qui s'était passé. » Toutefois, Anna a fini par se rendre compte qu'il était sage de passer du temps avec des amis proches qui pourraient l'encourager. « Ma façon de voir les choses s'est améliorée, dit-elle, et la rupture n'est plus aussi douloureuse qu'avant. » (*Principe biblique : Proverbes 17:17.*)

Tire des leçons de ce qui est arrivé. Demande-toi : « Ce que j'ai vécu montre-t-il que je dois progresser dans certains domaines ? Une prochaine fois, que ferais-je différemment ? » Marcia, une jeune femme, dit : « Au bout d'un certain temps, j'ai pu mieux analyser ce qui s'était passé. En effet, du temps a dû s'écouler avant que je puisse considérer les choses avec ma tête plutôt qu'avec mon cœur. » Adam, cité précédemment, pense la même chose. « Il m'a fallu une année pour m'en remettre, dit-il. Mais il m'a fallu plus de temps encore pour en tirer des leçons. Ce que j'ai traversé m'en a appris beaucoup sur moi-même, sur l'autre sexe et sur les relations humaines. Aujourd'hui, cette rupture me fait *beaucoup moins* souffrir. »

Prie au sujet de tes inquiétudes. La Bible dit que Dieu « guérit ceux qui ont le cœur brisé, et il panse les endroits douloureux de leur personne » (Psaume 147:3). Même s'il ne joue pas les entremetteurs, ni ne peut être tenu pour responsable d'une rupture, Dieu s'intéresse à ton bien-être. Dans tes prières, épanche donc tes sentiments auprès de lui. (*Principe biblique : 1 Pierre 5:7.*) ■

VERSETS CLÉS

- « Agitez-vous [...]. Parlez en votre cœur, sur votre lit » (Psaume 4:4).
- « Un véritable compagnon [...] est né pour les jours de détresse » (Proverbes 17:17).
- « Rejetez sur [Dieu] toute votre inquiétude, parce qu'il se soucie de vous » (1 Pierre 5:7).

« LE CŒUR GUÉRIT »

« Quand le garçon que je fréquentais a rompu, je me suis sentie coupable, déboussolée, seule et même bonne à rien. Une peine de cœur est l'une des choses les plus dures à surmonter. Mais Dieu ne nous a pas créés avec la faculté d'aimer dans l'unique but de nous torturer avec. Il nous a aussi donné la faculté de guérir. On ne tombe pas amoureux du jour au lendemain, de même on ne se relève pas d'une rupture du jour au lendemain. Mais c'est possible. Le cœur guérit » (Marcia).

Pour plus de renseignements, voir le chapitre 31 du livre *Les jeunes s'interrogent. Réponses pratiques (volume 1)*. Ce livre est téléchargeable gratuitement sur www.jw.org. À retrouver sous PUBLICATIONS > LIVRES & BROCHURES.



LE TRAVAIL

Bien que la Bible soit un livre ancien, ses conseils ont résisté à l'épreuve du temps. Ce qu'elle dit sur le travail est tout aussi utile aujourd'hui que lorsqu'elle a été rédigée.

Quelle est la bonne façon de considérer le travail ?

CE QUE CERTAINS DISENT Face à une forte concurrence sur le marché de l'emploi, il faut faire passer son travail avant tout le reste. Cette vision des choses en amène certains à être tellement accaparés par leur activité qu'ils négligent leur famille et leur santé.

CE QUE LA BIBLE DIT La Bible encourage à avoir un point de vue équilibré sur le travail. Elle fait l'éloge de l'ardeur au travail et condamne la paresse (Proverbes 6:6-11 ; 13:4). Toutefois, elle n'incite pas à devenir un drogué du travail. Elle recommande plutôt de consacrer un temps raisonnable à la détente. Ecclésiaste 4:6 dit : « Mieux vaut une

poignée de repos qu'une double poignée de dur travail et de poursuite du vent. » Nous ne devrions donc pas nous laisser absorber par notre emploi au point de négliger notre famille ou notre santé. Il n'y a aucune gloire à se tuer à la tâche !

« Il n'y a rien de mieux pour un homme que ceci : qu'il mange, oui qu'il boive et qu'il fasse voir à son âme le bien à cause de son dur travail » (Ecclésiaste 2:24).

« Mon père est très occupé. En plus de son travail, il assume des responsabilités dans l'assemblée de fidèles que nous fréquentons en tant que Témoins de Jéhovah. Mais cela ne l'empêche pas d'être consciencieux dans son travail. Il parvient à faire tout ce qu'il doit faire, et il a encore du temps à nous consacrer à moi, à ma sœur et à maman. Mon père a toujours des choses à faire, mais il reste équilibré » (Alannah).



La nature de votre travail a-t-elle de l'importance ?

CE QUE CERTAINS DISENT Un bon emploi, c'est un emploi qui paie bien. Cette façon de penser, associée à l'attrait de l'argent facile, conduit certains à se livrer à des pratiques commerciales malhonnêtes, et même à accepter un emploi illégal.

D'autres, influencés par des formules du genre « poursuis tes rêves » ou « fais ce qui te plaît », n'acceptent que les emplois qui les motivent en permanence. Si leur travail ne correspond pas à leur vocation ou ne produit pas chez eux de montée d'adrénaline, ils le jugent ennuyeux. Résultat, ils portent sur lui un regard négatif et se limitent au strict minimum. Parfois même, ils refusent des offres d'emploi intéressantes parce qu'ils estiment mériter mieux.

CE QUE LA BIBLE DIT La Bible condamne toute activité malhonnête ou qui contribue à faire du tort à d'autres (Lévitique 19:11, 13 ; Romains 13:10). Un emploi convenable est bénéfique aux autres et permet d'avoir « une bonne conscience » (1 Pierre 3:16).

La Bible enseigne aussi que le travail n'a pas pour objectif principal l'épanouissement personnel, mais qu'il vise un but noble : gagner sa vie et subvenir aux besoins de sa famille. Même s'il n'y a rien de mal à aimer son activité professionnelle, elle doit être un moyen et non une fin.

C'est vrai qu'en raison de la hausse des prix, nous pourrions nous demander comment réussir à joindre les deux bouts. La Bible souligne l'importance de la modération. Elle affirme : « Ayant nourriture et vêtement, nous nous contenterons de ces choses » (1 Timothée 6:8). Ces paroles n'encouragent pas à l'ascétisme. Nous devons cependant

avoir un point de vue réaliste sur ce que nous pouvons nous permettre d'acheter et limiter raisonnablement la quantité de biens que nous acquérons (Luc 12:15).

CE QUE CELA SIGNIFIE POUR VOUS Travaillez avec ardeur. Cultivez un réel intérêt pour votre travail. Même si votre activité semble peu valorisante ou qu'elle ne soit pas l'emploi de vos rêves, efforcez-vous de devenir compétent. L'ardeur au travail procure la satisfaction d'accomplir quelque chose. Et améliorer vos compétences peut *augmenter* la joie que votre travail vous procure.

Dans le même temps, soyez équilibré. Ménagez-vous des moments de repos et de détente. Ces moments sont même plus agréables après avoir travaillé avec ardeur. De plus, subvenir à ses besoins favorise l'estime de soi et permet de gagner le respect des autres, dont celui de sa famille (2 Thésaloniciens 3:12). ■

« *Ne vous inquiétez [...] jamais, disant : "Qu'allons-nous manger ?" ou : "Qu'allons-nous boire ?" ou : "Qu'allons-nous mettre ?" [...] Car votre Père céleste sait que vous avez besoin de toutes ces choses* » (Matthieu 6:31, 32).



PALUDISME

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Selon l'Organisation mondiale de la santé, en 2013, plus de 198 millions de personnes étaient atteintes du paludisme et environ 584 000 en sont mortes. Près de 4 victimes sur 5 étaient des enfants de moins de cinq ans. Cette maladie représentant une menace dans une centaine de pays et territoires, 3,2 milliards de personnes risquent de la contracter.

1 QU'EST-CE QUE LE PALUDISME ?

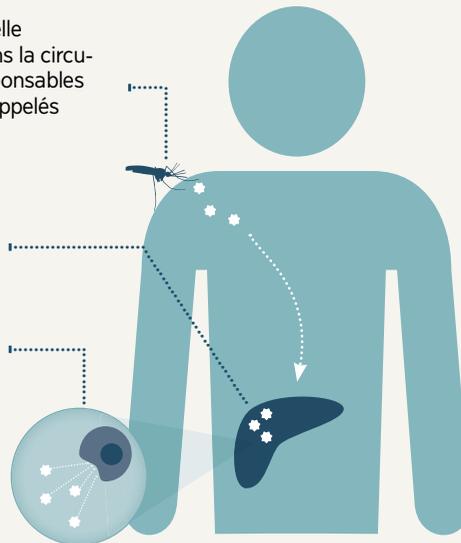
Le paludisme est une maladie parasitaire. Parmi les symptômes figurent la fièvre, les frissons, les sueurs, les maux de tête, les courbatures, les nausées et les vomissements. Les symptômes peuvent réapparaître toutes les 48 à 72 heures, en fonction du type de parasite et du temps écoulé depuis l'infection.

2 COMMENT SE TRANSMET LE PALUDISME ?

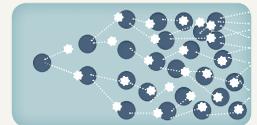
1. La piqûre d'un moustique femelle (du genre anophèle) introduit dans la circulation sanguine les parasites responsables du paludisme, des protozoaires appelés plasmodiums.

2. Ces parasites gagnent le foie, où ils se multiplient.

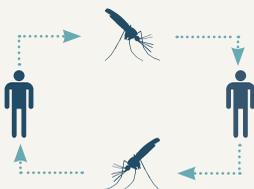
3. Quand une cellule du foie éclate, elle libère les parasites, qui pénètrent alors dans les globules rouges où ils continuent de se multiplier.



4. Quand un globule rouge éclate, il libère les parasites, qui envahissent encore plus de globules rouges.



5. Le cycle d'invasion des globules rouges et de leur éclatement se poursuit. En général, les symptômes du paludisme se manifestent chez un sujet infecté chaque fois que les globules rouges éclatent.



Un moustique infecté peut transmettre le parasite responsable du paludisme à un humain. Inversement, un moustique non infecté peut être contaminé en piquant un humain infecté. Le moustique ainsi infecté peut alors transmettre le parasite à un autre humain.

3 COMMENT SE PROTÉGER ?

Si vous vivez dans un pays touché par le paludisme :

- ▶ Dormez sous une moustiquaire. Elle devrait être...
 - a. imprégnée d'insecticide.
 - b. sans trou ni déchirure.
 - c. bordée tout autour du matelas.
- ▶ Pulvérisez un insecticide longue durée à l'intérieur de votre habitation.
- ▶ Si possible, posez des moustiquaires aux portes et aux fenêtres, et utilisez climatiseurs et ventilateurs, qui peuvent dissuader les moustiques de s'installer.
- ▶ Portez des vêtements clairs qui couvrent bien le corps.
- ▶ Lorsque c'est possible, évitez les endroits broussailleux, où les moustiques pullulent, et les eaux stagnantes, où ils se reproduisent.
- ▶ **Si vous avez le paludisme, soignez-vous rapidement.**

Si vous envisagez de visiter un pays touché par le paludisme :

- ▶ Renseignez-vous sur la situation avant de partir. Les types de parasites peuvent différer d'une région à l'autre, ce qui joue sur le choix du traitement le plus efficace. De plus, il serait sage de demander à votre médecin ce qu'il vous faut savoir compte tenu de vos antécédents médicaux.
- ▶ Au cours de votre voyage, suivez les conseils de cet article destinés à ceux qui vivent dans un pays touché par le paludisme.
- ▶ **Si vous contractez le paludisme, soignez-vous rapidement.** Sachez que les symptômes peuvent apparaître entre une et quatre semaines après contamination.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les femmes enceintes et les enfants sont plus exposés au risque de maladie grave s'ils contractent le paludisme.

Rien qu'en Afrique, un enfant meurt du paludisme toutes les minutes.

Dans de rares cas, des personnes ont contracté le paludisme par transfusion sanguine.



**RIEN QU'EN AFRIQUE,
UN ENFANT MEURT
DU PALUDISME
TOUTES LES MINUTES.**

CE QUE VOUS POUVEZ ÉGALEMENT FAIRE

1. Tirez profit des programmes de santé nationaux ou locaux.
2. Ne vous procurez de médicaments qu'auprès de fournisseurs agréés. (Les médicaments de mauvaise qualité ou les contrefaçons peuvent prolonger la maladie, voire augmenter le risque de décès.)
3. Supprimez les sites de reproduction de moustiques tout autour de chez vous.

Si vous habitez ou si vous vous êtes rendu dans un pays touché par le paludisme, ne prenez pas les symptômes suivants à la légère :



- ▶ Température élevée (fièvre)
- ▶ Sueurs
- ▶ Frissons
- ▶ Maux de tête
- ▶ Courbatures
- ▶ Fatigue
- ▶ Nausées
- ▶ Vomissements
- ▶ Diarrhées

S'il n'est pas traité, le paludisme peut provoquer une grave anémie et risque d'entraîner rapidement la mort. Un traitement médical s'impose sans tarder, avant que les symptômes ne s'aggravent, surtout chez l'enfant ou la femme enceinte*. ■

* Pour plus de renseignements, voir nos numéros de novembre 2011, pages 24-25, et de novembre 2009, pages 26-29.



La mâchoire du crocodile



© Anup Shah/Animals Animals/age fotostock

LA FORCE de morsure du crocodile est la plus importante qu'on ait mesurée chez les espèces animales actuellement vivantes. Par exemple, le crocodile marin, qui vit près des côtes australiennes, a une mâchoire trois fois plus puissante que celle d'un lion ou d'un tigre. Mais la mâchoire du crocodile est aussi incroyablement sensible au toucher, plus encore que l'extrémité d'un doigt humain. La peau du crocodile étant une cuirasse, comment est-ce possible ?

Sa mâchoire est recouverte de milliers d'organes sensoriels. Après les avoir étudiés, le chercheur Duncan Leitch a constaté : « Chaque terminaison nerveuse débouche

d'un orifice crânien. » Cette caractéristique protège les fibres nerveuses tout en donnant à la mâchoire une sensibilité qui, dans certaines zones, dépasse la capacité de mesure des instruments. Résultat, la gueule du crocodile peut faire la différence entre nourriture et débris. Cette sensibilité permet aussi à une femelle de porter ses petits dans sa gueule sans les écraser accidentellement. La mâchoire du crocodile allie ainsi de façon surprenante puissance et sensibilité.

Qu'en pensez-vous ? La mâchoire du crocodile est-elle le produit du hasard ? Ou d'une conception ? ■



Téléchargez gratuitement cette revue et des numéros précédents.



Lisez la Bible en ligne (plus de 100 langues disponibles).

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



9.15.07-F
150324