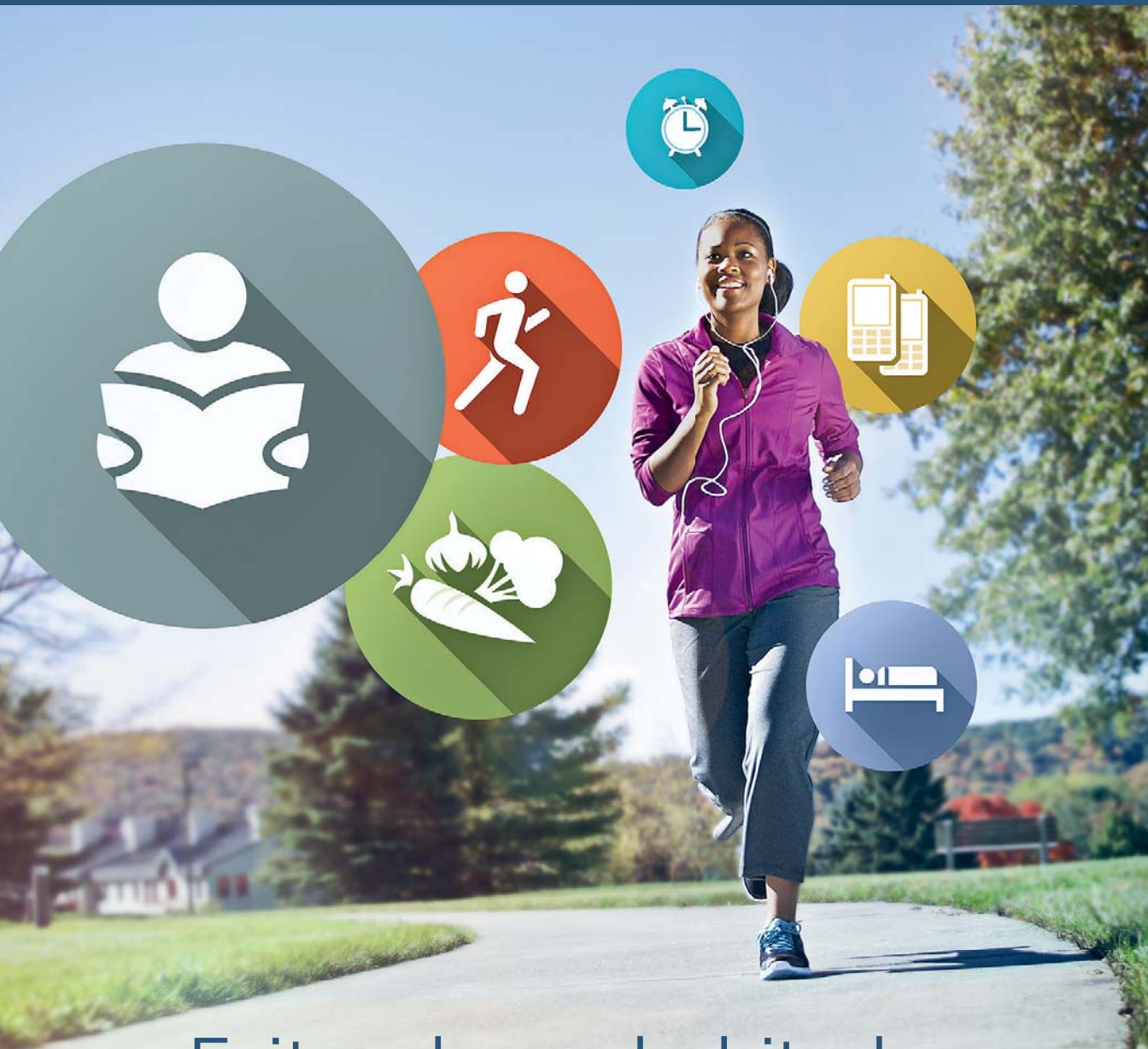


Réveillez-vous!

N° 4 2016



Faites de vos habitudes
une force



3 EN COUVERTURE

Faites de vos habitudes
une force

*Il faut du temps pour remplacer de
mauvaises habitudes par de bon-
nes. Mais cela en vaut-il la peine ?*

La Bible dit :

« Mieux vaut la fin d'une chose, par
la suite, que son commencement »
(Ecclésiaste 7:8).

*Ce dossier examine des principes
bibliques qui peuvent nous aider
à faire de nos habitudes une force.*

Dépôt légal : 06/2016

ÉGALEMENT DANS CE NUMÉRO

- 7 Que dit la Bible au sujet de l'homosexualité ?
- 10 DE L'AIDE POUR LES FAMILLES
Comment faire face aux changements
- 12 DES PAYS ET DES PEUPLES
Petit tour au Kirghizstan
- 14 D'APRÈS LA BIBLE
La beauté physique
- 16 HASARD OU CONCEPTION ?
Le cycle de vie de la cigale périodique



À DÉCOUVRIR EN LIGNE

ARTICLES



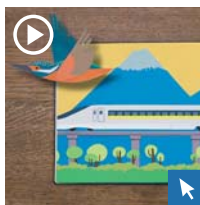
COUPLES & PARENTS

Comment arrêter de se disputer

Lorsque vous parlez avec votre conjoint, avez-vous l'impression d'avancer en terrain miné, chaque pas pouvant faire éclater une dispute ? Si oui, cet article peut vous aider !

(À retrouver sous LA BIBLE ET VOUS > COUPLES & PARENTS.)

VIDÉOS



ADOLESCENTS

Ce qu'ils en pensent Croire en Dieu

Pourquoi est-il logique de croire que nous
avons été créés ?

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

Vol. 97, No. 4 / Bimonthly / FRENCH

Diffusé à 57761000 exemplaires. Disponible en 107 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) Issue 4 August 2016 is published bimonthly by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; L. Weaver, Jr., President; G. F. Simons, Secretary-Treasurer, 1000 Red Mills Road, Walkkill, NY 12589-3299, 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). © 2016 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.)

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.



EN COUVERTURE

La force de l'habitude



LE RÉVEIL vient de sonner. Austin a encore sommeil. Pourtant il saute du lit, enfle le survêtement qu'il a préparé la veille et sort faire son jogging — comme il le fait trois fois par semaine depuis un an.



Laurie vient juste de se disputer avec son mari. En colère, elle se précipite dans la cuisine, attrape une tablette de chocolat et la dévore — comme elle le fait chaque fois qu'elle est contrariée.

Le point commun entre Austin et Laurie ? Qu'ils en aient conscience ou non, tous deux agissent sous l'impulsion d'une force puissante : la force de l'habitude.

Et vous ? Y a-t-il de bonnes habitudes que vous aimeriez acquérir ? Vous avez peut-être l'objectif de pratiquer régulièrement une activité physique, de vous coucher plus tôt ou d'avoir des contacts plus fréquents avec vos proches.

D'un autre côté, vous aimeriez peut-être vaincre une mauvaise habitude, comme fumer, manger n'importe quoi ou passer trop de temps sur Internet.

Il faut reconnaître qu'il est parfois difficile de se défaire d'une mauvaise habitude. Certains disent d'ailleurs qu'une mauvaise habitude est comme un lit bien chaud par temps froid : il est facile de s'y glisser mais difficile d'en sortir !

Comment faire de vos habitudes une force *pour votre bien* ? Découvrez trois suggestions pratiques fondées sur des principes que la Bible contient.

1

Soyez réaliste

Vous pourriez être tenté de tout changer dans votre vie du jour au lendemain. Vous vous dites : « Cette semaine, j'arrête de fumer, de dire des grossièretés et de me coucher tard ; je me mets à faire du sport, à mieux manger et à appeler mes grands-parents. » Mais essayer d'atteindre tous vos objectifs à la fois est le meilleur moyen de n'en atteindre *aucun* !

PRINCIPE BIBLIQUE : « *La sagesse est avec les modestes* » (Proverbes 11:2).

Une personne modeste est réaliste. Elle admet que son temps, son énergie et ses ressources sont limités. Ainsi, au lieu d'essayer de tout changer en même temps, elle procède par étapes.

Essayer d'atteindre tous vos objectifs à la fois est le meilleur moyen de n'en atteindre *aucun* !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Établissez un plan d'action réaliste. Les étapes suivantes pourront vous y aider :

- 1 Dressez deux listes : l'une contenant les *bonnes* habitudes que vous voulez acquérir, et l'autre les *mauvaises* que vous devez abandonner. Ne vous limitez pas : sur chaque liste, notez tout ce qui vous passe par la tête.
- 2 Numérotez les différents éléments de vos listes par ordre de priorité.
- 3 Dans chaque liste, ne sélectionnez que quelques habitudes — peut-être une ou deux — et concentrez vos efforts sur elles. Puis, faites de même avec les habitudes suivantes.

Accélérez le processus en remplaçant une mauvaise habitude par une bonne. Par exemple, si parmi vos mauvaises habitudes vous avez noté : « Je regarde trop la télé », et parmi les bonnes : « Je veux appeler plus souvent mes proches », vous pourriez décider ceci : « Au lieu d'allumer la télé dès que je rentre du travail, je vais appeler un ami ou un parent pour prendre de ses nouvelles. »

AUTRES PRINCIPES BIBLIQUES

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

« Mieux vaut la fin d'une chose [...] que son commencement » (Ecclésiaste 7:8).

2

Maîtrisez votre environnement



- Vous avez pris la résolution de manger de façon plus saine, mais ce pot de crème glacée semble vous tendre les bras.
- Vous avez décidé d'arrêter de fumer, mais votre ami, qui le sait bien, vous propose une fois de plus une cigarette.
- Vous avez prévu d'aller courir, mais l'idée même de fouiller dans votre placard pour trouver vos baskets vous épuise !

Voyez-vous le point commun entre ces trois scénarios ? Les faits montrent que notre environnement — tant les situations dans lesquelles nous nous mettons que les personnes que nous côtoyons — augmente nos chances d'acquérir de bonnes habitudes et de nous défaire des mauvaises.

PRINCIPE BIBLIQUE : « *Il est astucieux celui qui, ayant vu le malheur, s'est alors caché, mais les personnes inexpérimentées ont passé outre et doivent en porter la peine* » (Proverbes 22:3).

La Bible nous recommande d'anticiper. En anticipant, nous pouvons, d'une part, éviter les situations qui risquent de compromettre nos objectifs et, d'autre part, nous mettre dans celles qui nous aideront à les atteindre (2 Timothée 2:22). En un mot, il est sage de maîtriser notre environnement.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- Rendez la vie *difficile* aux mauvaises habitudes. Par exemple, si vous voulez éliminer de votre alimentation des aliments néfastes pour votre santé, n'en gardez pas chez vous. Ainsi, lorsque la tentation surviendra, il vous faudra faire plus d'efforts pour y succomber que pour y résister.
- Rendez la vie *facile* aux bonnes habitudes. Par exemple, si vous voulez commencer votre journée par un jogging, posez vos vêtements de sport près du lit la veille. Plus il vous sera facile de commencer, plus vous aurez de chances d'aller jusqu'au bout.
- Choisissez bien vos amis. Nous avons tendance à ressembler à ceux que nous fréquentons (1 Corinthiens 15:33). Par conséquent, évitez de passer du temps avec ceux qui encouragent les habitudes contre lesquelles vous luttez et recherchez la compagnie de ceux qui peuvent favoriser vos bonnes habitudes.

Rendez la vie *difficile*
aux mauvaises habitudes
mais rendez-la *facile*
aux bonnes habitudes.

AUTRES PRINCIPES BIBLIQUES

« Qui marche avec les sages deviendra sage » (Proverbes 13:20).

« Les plans de l'homme diligent conduisent à un avantage » (Proverbes 21:5).

3

Voyez à long terme



Selon une idée répandue, il faut 21 jours pour enraciner une nouvelle habitude. Mais des recherches montrent qu'en fait, opérer de grands changements réclame moins de temps à certains *et bien plus à d'autres*. Cela devrait-il vous décourager ?

Imaginez que vous vouliez prendre l'habitude de faire du sport trois fois par semaine.



- La première semaine, vous y parvenez.
- La deuxième, vous manquez une séance.
- La troisième, vous faites vos trois séances.
- La quatrième, vous réussissez tout juste à faire une séance.
- La cinquième, vous atteignez de nouveau votre objectif et, à partir de là, vous vous y tenez chaque semaine.

Il a fallu cinq semaines pour consolider cette nouvelle habitude. Cela peut paraître long, mais une fois le but atteint, vous serez heureux d'avoir acquis une bonne habitude.

PRINCIPE BIBLIQUE : « *Le juste peut tomber sept fois, mais, à coup sûr, il se relèvera* » (Proverbes 24:16).

La Bible encourage à voir à long terme. Ce qui compte au final, ce n'est pas combien de fois nous tombons, mais combien de fois nous nous relevons.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- En cas de rechute, ne vous dites pas que vous n'y arriverez jamais. Sachez que tout en travaillant à votre objectif, vous connaîtrez des échecs.
- Concentrez-vous sur les fois où les choses se sont *bien* passées. Par exemple, si vous cherchez à mieux communiquer avec vos enfants, demandez-vous : « Quelle est la dernière fois où j'ai eu envie de leur crier après, mais que je me suis retenu ? Qu'ai-je fait à la place ? Comment avoir la même réaction la prochaine fois ? » Vous poser de telles questions vous aidera à consolider vos bons résultats et à ne pas vous appesantir sur vos échecs.

Ce qui compte au final,
ce n'est pas combien de fois
nous tombons, mais combien
de fois nous nous relevons.

Aimeriez-vous savoir comment les principes de la Bible peuvent vous aider dans d'autres facettes de la vie, par exemple, pour faire face aux inquiétudes, avoir une vie de famille heureuse ou trouver le vrai bonheur ? Discutez avec un Témoin de Jéhovah ou allez sur notre site, jw.org. ■

AUTRES PRINCIPES BIBLIQUES

« Que ton regard soit dirigé droit devant toi » (Proverbes 4:25, *Bible du Semeur*).

« Oubliant les choses qui sont derrière et tendu vers celles qui sont devant, je poursuis ma course vers le but » (Philippiens 3:13, 14).

Que dit la Bible au sujet de l'homosexualité ?



RÉCEMMENT, la Cour suprême des États-Unis a déclaré légal le mariage homosexuel sur l'ensemble du territoire américain. En Europe, il est légal dans plusieurs pays et fait encore débat dans d'autres. Certains pourraient donc se demander : « Que dit la Bible sur le mariage gay ? »

La Bible ne se prononce pas expressément sur la légalité du *mariage* entre des personnes de même sexe. Mais voici une question

essentielle à se poser : Que dit la Bible au sujet de l'homosexualité ?

Sans même avoir examiné la Bible, beaucoup pensent connaître la réponse — mais leurs réponses se contredisent ! Certains disent que la Bible s'oppose aux homosexuels. D'autres prétendent que le commandement biblique d'aimer son prochain autorise n'importe quel comportement sexuel (Romains 13:9).

QUE DIT LA BIBLE ?

Laquelle de ces affirmations vous semble exacte ?

1. La Bible condamne les pratiques homosexuelles.
2. La Bible tolère les pratiques homosexuelles.
3. La Bible encourage l'homophobie (discrimination ou hostilité envers les homosexuels).

RÉPONSES :

1. **VRAI.** La Bible dit que les « hommes qui couchent avec des hommes [...] n'hériteront [pas] du royaume de Dieu » (1 Corinthiens 6:9, 10). Cela s'applique aussi aux femmes (Romains 1:26).
2. **FAUX.** La Bible enseigne que les relations sexuelles sont réservées à un homme et une femme qui sont mariés ensemble (Genèse 1:27, 28 ; Proverbes 5:18, 19).
3. **FAUX.** Bien que la Bible condamne les pratiques homosexuelles, elle *n'encourage pas* les discriminations, les agressions homophobes, ou toute autre sorte de maltraitance à l'égard des homosexuels (Romains 12:18^[1]).

Que croient les Témoins de Jéhovah ?

Les Témoins de Jéhovah croient que le code moral de la Bible est la meilleure référence qui soit en matière de mode de vie et ils choisissent de respecter ce code (Isaïe 48:17^[2]). Cela signifie qu'ils refusent toutes formes d'immoralité sexuelle, dont l'homosexualité (1 Corinthiens 6:18^[3]). C'est le mode de vie que les Témoins choisissent, et c'est leur droit.

Dans le même temps, les Témoins de Jéhovah s'efforcent de « poursuiv[re] la paix avec tous » (Hébreux 12:14). Bien qu'ils refusent les pratiques homosexuelles, ils n'imposent leur point de vue à personne. Ils ne commettent pas d'actes homophobes, ni ne s'en réjouissent. Les Témoins de Jéhovah s'appliquent à suivre la Règle d'or en traitant les autres comme eux-mêmes voudraient être traités (Matthieu 7:12).

La Bible encourage-t-elle les préjugés ?

Certains disent que la Bible encourage les préjugés contre les homosexuels et que ceux qui suivent son code moral sont intolérants. « La Bible a été écrite à une époque où les gens étaient étroits d'esprit, affirment-ils. Aujourd'hui, on accepte les gens de toutes races, nationalités et orientations sexuelles. » Pour eux, refuser l'homosexualité est du même ordre que rejeter une personne à cause de sa couleur de peau. Ce raisonnement est-il valable ? Pas vraiment. Pourquoi ?

Parce qu'il y a une grande différence entre refuser les *pratiques* homosexuelles et rejeter les *personnes* homosexuelles. La Bible dit que les chrétiens doivent respecter toutes sortes de personnes (1 Pierre 2:17^[4]). Mais cela ne veut pas dire que les chrétiens doivent accepter toutes sortes de *pratiques*.

Prenons une comparaison : Supposons qu'à vos yeux, le tabac soit nocif, et même répugnant, et qu'un de vos collègues soit fumeur. Est-ce qu'on vous jugera étroit d'esprit simplement parce que votre vision du

tabac est différente ? Le fait que lui fume et vous non veut-il dire que vous avez des préjugés contre lui ? Si votre collègue exigeait que vous changiez votre vision du tabac, n'est-ce pas *lui* qui serait étroit d'esprit et intolérant ?

Les Témoins de Jéhovah choisissent de suivre le code moral de la Bible. Toutefois, même s'ils n'approuvent pas les actes que la Bible interdit, ils ne tournent pas en ridicule ni ne maltraitent les *personnes* qui ont des pratiques différentes des leurs.

Le point de vue de la Bible est-il cruel ?

Qu'en est-il des personnes qui ont des penchants homosexuels ? Sont-elles nées ainsi ? Si oui, ne serait-il pas cruel de dire qu'il est mal qu'elles agissent selon leurs désirs ?

La Bible n'aborde pas la question de l'origine biologique de l'homosexualité, même si elle admet que certaines tendances humaines sont profondément enracinées. En revanche, elle déclare que pour plaire à Dieu, il faut abandonner certaines pratiques — y compris les pratiques homosexuelles (2 Corinthiens 10:4, 5).

Certains pourraient dire que le point de vue de la Bible est cruel. Mais cette opinion part du principe que nous *devons* céder à nos pulsions et que nos pulsions sexuelles en particulier sont si puissantes qu'elles ne doivent pas — et même *ne peuvent pas* — être maîtrisées. À l'inverse, la Bible traite les humains avec dignité, affirmant qu'ils *peuvent* résister à leurs désirs. Contrairement aux animaux, ils peuvent choisir de ne pas obéir à leurs pulsions (Colossiens 3:5^[5]).

Prenons une comparaison : Des spécialistes disent que certains traits de caractère, comme l'agressivité, peuvent avoir une cause biologique. La Bible n'aborde pas expressément la question de l'origine biologique de l'agressivité, mais elle admet que certains individus sont « *sujet[s]* à la colère » et « *enclin[s]* à la fureur » (Proverbes 22:24 ; 29:22).

Les Témoins de Jéhovah s'appliquent à suivre la Règle d'or en traitant les autres comme eux-mêmes voudraient être traités.

Pourtant, la Bible dit aussi : « Laisse la colère et abandonne la fureur » (Psaume 37:8 ; Éphésiens 4:31).

Rares sont les personnes qui ne seraient pas d'accord avec ce conseil ou qui diraient qu'il est cruel vis-à-vis de ceux qui ont des tendances agressives. D'ailleurs, même les spécialistes qui pensent que l'origine de la colère est dans le patrimoine génétique se donnent du mal pour aider les gens à maîtriser de telles tendances.

Les Témoins de Jéhovah adoptent une position semblable à l'égard de toute pratique qui s'oppose aux normes bibliques, dont les rapports hétérosexuels entre deux personnes qui ne sont pas mariées ensemble. Dans de tels cas, le conseil biblique suivant s'applique : « Que chacun de vous sache se rendre maître de son propre vase [ou : « corps », *Bible du Semeur*] dans la sanctification et l'honneur — non pas dans des désirs sexuels avides » (1 Thessaloniciens 4:4, 5).

« C'est là ce qu'étaient certains d'entre vous »

Au 1^{er} siècle, ceux qui voulaient devenir chrétiens étaient de toutes origines et avaient toutes sortes de modes de vie, et certains ont fait des changements importants. D'ailleurs, après avoir parlé de « fornicateurs », d'« idolâtres », d'« adultères » et d'« hommes qui couchent avec des hommes », la Bible ajoute : « C'est là ce qu'étaient certains d'entre vous » (1 Corinthiens 6:9-11).

En disant « c'est là ce qu'étaient certains d'entre vous », la Bible veut-elle dire que ceux qui ont mis fin à leurs pratiques homosexuelles n'ont plus jamais ressenti de *désirs* homosexuels ? Cela semble peu probable, puisqu'elle donne aussi cet encouragement : « Continuez à marcher par l'esprit et

vous n'accomplirez aucun désir charnel » (Galates 5:16).

Remarquez que la Bible ne dit pas qu'un chrétien ne ressentira jamais de mauvais désir. Elle dit plutôt qu'il choisira de ne pas « accomplir » ce désir, c'est-à-dire de ne pas le satisfaire. Les chrétiens apprennent à maîtriser de tels désirs en ne les entretenant pas, pour ne pas y succomber (Jacques 1:14, 15^[6]).

La Bible fait donc une distinction entre *penchants* et *pratiques* (Romains 7:16-25). Quelqu'un qui a des penchants homosexuels peut rester maître de ce sur quoi ses pensées s'attardent, comme il se rendrait maître de n'importe quel autre mauvais désir, y compris la tendance à céder à la colère, à l'adultère ou à l'avidité (1 Corinthiens 9:27 ; 2 Pierre 2:14, 15).

Les Témoins de Jéhovah respectent le code moral de la Bible. Toutefois, ils n'imposent leur point de vue à personne. Ils n'essaient pas non plus de faire réformer les lois qui protègent les droits de ceux dont la manière de vivre diffère de la leur. Le message que les Témoins de Jéhovah annoncent procure des bienfaits, et ils en parlent avec enthousiasme à tous ceux qui veulent l'entendre (Actes 20:20). ■

NOTES :

1. Romains 12:18 : « Soyez en paix avec tous les hommes. »
2. Isaïe 48:17 : « Moi, Jéhovah, je suis ton Dieu, Celui qui t'enseigne pour ton profit. »
3. 1 Corinthiens 6:18 : « Fuyez l'immoralité sexuelle » (*Segond 21*).
4. 1 Pierre 2:17 : « Honorez des hommes de toutes sortes. »
5. Colossiens 3:5 : « Faites donc mourir les membres de votre corps qui sont sur la terre, pour ce qui est de la fornication, de l'impureté, des désirs sexuels [ou : « passions incontrôlées », *Bible du Semeur*]. »
6. Jacques 1:14, 15 : « Chacun est éprouvé en se laissant entraîner et séduire par son propre désir. Puis le désir, quand il a été fécondé, donne naissance au péché. »



Comment faire face aux changements



LE DÉFI

- Ta famille doit s'installer ailleurs à cause du travail de ton père.
- Ton meilleur ami déménage dans une autre région.
- Ton grand frère quitte la maison pour se marier.

Comment peux-tu t'adapter à de tels changements ?

Un arbre capable de plier sous le vent résistera mieux à une tempête. Comme cet arbre, tu peux apprendre à « plier » sous les changements que tu maîtrises peu ou pas du tout. Mais avant de voir comment y parvenir, il y a certaines choses que tu dois savoir à propos des changements.



CE QUE TU DOIS SAVOIR

Les changements sont inévitables. La Bible énonce une vérité fondamentale au sujet des humains : « Temps et événement imprévu leur arrivent à tous » (Ecclésiaste 9:11). Tôt ou tard, tu te heurteras à la réalité de ces paroles. Bien sûr, tout événement imprévu n'est pas forcément mauvais. Et certains changements qui *semblent* mauvais au départ peuvent finalement se révéler avantageux. Cependant, la plupart des gens se sentent bien dans la routine, alors que le moindre changement — bon ou mauvais — les déstabilise.

Les changements peuvent être vraiment stressants pour les adolescents. Pour quelle raison ? « Tu es déjà soumis à des changements à l'*intérieur* de toi, explique Alex*. Les changements venant de l'*extérieur* ne font qu'augmenter ton stress. »

Citons une autre raison : Quand les adultes se retrouvent face à un changement, ils peuvent puiser dans leur vécu et se rappeler comment ils ont déjà surmonté une situation similaire. Les jeunes, eux, n'ont pas autant d'expérience.

Tu peux apprendre à t'adapter. La résilience est la capacité à se remettre d'un malheur ou à s'adapter aux changements. Une personne résiliente est capable non seulement de *supporter* une situation nouvelle, mais aussi de voir un avantage derrière ce qui semble être un obstacle. Les adolescents qui sont résilients ont moins tendance à se réfugier dans l'alcool ou la drogue quand ils se sentent dépassés.

* Certains prénoms ont été changés.



CE QUE TU PEUX FAIRE

Accepte la réalité. Tu aimerais sans doute être totalement maître de ta vie, mais ce n'est tout simplement pas possible. Tes amis déménageront et se marieront ; tes frères et sœurs grandiront et quitteront la maison ; tu seras peut-être obligé de partir vivre ailleurs avec ta famille et de laisser derrière toi tes amis et tout ce qui t'est familier. Il vaut mieux accepter la réalité plutôt que de laisser des pensées négatives te submerger. (*Principe biblique : Ecclésiaste 7:10.*)

Regarde devant. Se focaliser sur le passé, c'est comme conduire sur l'autoroute les yeux fixés sur le rétroviseur. Y jeter un coup d'œil de temps en temps est utile, mais il vaut mieux rester concentré sur la route. Il en va de même quand tu te retrouves face à des changements. Essaie de garder les yeux fixés sur l'avenir (Proverbes 4:25). Par exemple, quel objectif peux-tu te donner pour le prochain mois, ou pour les six prochains mois ?

Concentre-toi sur le positif. « La résilience est une question d'état d'esprit, dit Laura. Réfléchis aux aspects positifs de ta situation. » Peux-tu citer au moins un avantage que ta nouvelle situation t'apporte ? (*Principe biblique : Ecclésiaste 6:9.*)

Lorsque Victoria, une jeune femme, était adolescente, ses amis ont tous déménagé. Elle se rappelle : « Je me sentais tellement seule ; j'aurais aimé que tout reste comme avant. Mais avec le recul, je sais que c'est à ce moment-là que j'ai commencé à mûrir. J'ai compris que les changements sont nécessaires pour mûrir. C'est aussi à ce moment-là que j'ai remarqué qu'autour de moi, il y avait beaucoup de personnes qui pouvaient devenir mes amis. » (*Principe biblique : Proverbes 27:10.*)

Se concentrer sur le passé, c'est comme conduire sur l'autoroute les yeux fixés sur le rétroviseur.

Fais du bien autour de toi. La Bible dit : « Ay[ez] l'œil non pas uniquement sur vos propres affaires, par intérêt personnel, mais aussi, par intérêt personnel, sur celles des autres » (Philippiens 2:4). Un bon remède contre tes difficultés est d'aider les autres face à leurs difficultés. Anna, 17 ans, explique : « En grandissant, je me suis rendu compte qu'aider ceux qui traversent des situations semblables aux miennes — ou pires — me faisait beaucoup de bien ! » ■

VERSETS CLÉS

« Ne dis pas : "Comment se fait-il que les jours anciens ont été meilleurs que ceux-ci ?" » (Ecclésiaste 7:10).

« Il vaut mieux voir de ses yeux que de laisser errer ses désirs » (Ecclésiaste 6:9, *Bible annotée*).

« Mieux vaut un voisin proche qu'un frère éloigné » (Proverbes 27:10).



JUAN

« Les jeunes peuvent cultiver la résilience en analysant la situation à laquelle ils font face et en prenant conscience que les changements font partie de la vie. Plus une personne accepte rapidement cette réalité, plus il lui sera facile d'aller de l'avant. Et les choses s'améliorent vraiment. »



CARISSA

« Quand une difficulté est passée, j'essaie de ne pas la revivre encore et encore dans ma tête. Je vais simplement de l'avant vers le prochain défi. Pour moi, être résilient, c'est notamment regarder droit devant soi plutôt qu'en arrière. »



Petit tour au Kirghizstan



ENTOURÉ d'imposants sommets recouverts de glace, le Kirghizstan, blotti en Asie centrale, est bordé par le Kazakhstan, l'Ouzbékistan, le Tadjikistan et la Chine. Les montagnes s'étendent sur près de 90 % du pays. Fierté du Kirghizstan, le plus haut pic de la chaîne du Tian Shan culmine à 7439 mètres au-dessus du niveau de la mer. Les forêts occupent environ 4 % du territoire. On notera que l'une des plus grandes forêts naturelles de noyers de la planète se trouve au Kirghizstan.

Les Kirghiz sont connus pour être hospitaliers et respectueux. Au Kirghizstan, il convient de vouvoyer une personne plus âgée, de lui offrir sa place dans les transports publics ou la meilleure place à table.

Les familles comptent habituellement trois enfants ou plus. Il est courant de voir le plus jeune fils rester avec ses parents, même après son mariage, pour s'occuper d'eux dans leurs vieux jours.



Le koumis est une boisson mousseuse à base de lait de jument fermenté.



Les Témoins de Jéhovah enseignent la Bible à des milliers de personnes au Kirghizstan.

Le *komuz* est un instrument de musique populaire.



Tentes d'habitation appelées yourtes dans la vallée de Tach Rabat.

Les filles apprennent très jeunes à acquérir les qualités nécessaires pour être de bonnes maîtresses de maison. À l'adolescence, elles sont tout à fait capables de s'occuper d'un foyer. On prépare généralement pour la future mariée un trousseau, qui peut se composer de linge de lit, de vêtements divers et d'un tapis fait à la main. Le marié, quant à lui, apporte en dot de l'argent et du bétail.

Au cours des fêtes et des enterrements, un mouton ou un cheval est abattu avant d'être découpé. Chaque morceau est destiné à une personne précise, et chaque invité reçoit un morceau en fonction de son âge ou de son statut social. Là encore, le respect est au cœur de cette coutume. On sert alors le plat national, le *bechbarmak*, qui est mangé avec les doigts. ■

EN BREF

Population : 5 776 000 habitants

Capitale : Bichkek

Langues : kirghiz, russe

Exportations : coton, laine, or, mercure, uranium

Religion : islam (80 %)

Le livre *Qu'enseigne réellement la Bible ?* est publié en kirghiz. Il est disponible sur www.jw.org.





LA BEAUTÉ PHYSIQUE

Un regard équilibré sur la beauté physique peut avoir une grande incidence sur le bonheur d'une personne.

Pourquoi sommes-nous sensibles à la beauté ?

La façon dont le cerveau humain perçoit la beauté demeure un mystère. La Bible n'explique pas ce phénomène ; en revanche, elle révèle pourquoi nous avons le sens de l'esthétique : Dieu nous a dotés de ses propres qualités (Genèse 1:27 ; Ecclésiaste 3:11). Il a aussi créé le corps humain, extrêmement complexe, et lui a donné une morphologie et des capacités étonnantes. Il y a bien longtemps, un compositeur a dit à ce sujet : « Je te louerai [Dieu] de ce que, d'une si redoutable manière, je suis fait si merveilleusement » (Psaume 139:14).

Aujourd'hui cependant, beaucoup portent sur la beauté un regard qui manque d'équilibre, une tendance amplifiée par les médias et l'industrie de la mode. Selon le livre *Body Image*, plusieurs études réalisées dans des pays occidentaux « laissent entendre que l'apparence physique est ce qui influence le plus l'image qu'une personne a d'elle-même* ». Toutefois, accorder tant d'import-

* R. Lankford, Lucent Books, 2010.

tance à l'apparence physique revient à ignorer quelque chose de bien plus important : la personne intérieure (1 Samuel 16:7).

L'importance excessive accordée au corps va de pair avec celle toujours plus grande accordée à l'attrait sexuel que les personnes exercent, en particulier les femmes. Selon un rapport réalisé en 2007 par l'Association américaine de psychologie (APA), « presque tous les types de médias évalués présentent d'abondantes preuves de l'hypersexualisation des femmes ». La Bible nous encourage vivement à ne pas nous laisser influencer par de telles tendances, et ce, pour de bonnes raisons ! (Colossiens 3:5, 6).

« *Que votre parure ne soit pas celle de l'extérieur [...], mais qu'elle soit la personne cachée du cœur dans la parure incorruptible de l'esprit doux et paisible, qui est d'une grande valeur aux yeux de Dieu* » (1 Pierre 3:3, 4).

Pourquoi avoir un regard équilibré ?

Certains estiment que si on a un beau corps, il faut le montrer. Dans les cultures où cette opinion est courante, les adolescentes — et même les préadolescentes — apprennent à se considérer « comme les objets du désir des

autres [...] qu'on admire et qu'on juge sur leur physique », selon le rapport de l'APA. Cette façon de voir peut causer beaucoup de tort. En fait, c'est devenu un problème majeur de santé et de société qui, toujours selon l'APA,



peut entraîner « une multitude de conséquences nuisibles sur le plan affectif ». Citons des angoisses, et « même le dégoût de soi [...], des troubles alimentaires, un sentiment de médiocrité, et la dépression ou une humeur dépressive ».

« *Éloigne [...] de ton cœur le dépit et écarte de ta chair le malheur, car jeunesse et printemps de la vie sont vanité* » (Ecclésiaste 11:10).

Comment faire preuve de bon sens ?

La Bible associe le « bon sens » à la modestie (1 Timothée 2:9). Considérez ceci : Une personne modeste n'est pas superficielle ou prétentieuse, obsédée par son apparence, mais elle porte un regard équilibré sur elle-même. Elle tient également compte des sentiments des autres et gagne ainsi leur admiration, leur respect et, par-dessus tout, l'approbation de Dieu (Mika 6:8). De plus, une personne modeste a plus de chances de se faire de vrais amis et d'attirer comme conjoint potentiel quelqu'un qui ne recherche pas uniquement une intimité sexuelle mais une union heureuse et durable.

C'est donc à juste titre que la Bible nous encourage à nous concentrer sur la personne intérieure, « la personne cachée du cœur » (1 Pierre 3:3, 4). La beauté intérieure n'a pas

d'âge. En fait, elle augmente avec le temps ! « Les cheveux gris sont une couronne de beauté quand ils se trouvent dans la voie de la justice », dit Proverbes 16:31. C'est pourquoi, qu'ils soient jeunes ou âgés, ceux qui suivent les conseils sans égal de la Bible trouveront non seulement le secret de la beauté durable, mais aussi celui de l'estime de soi et du contentement. ■

« *Le charme peut être trompeur, et la beauté peut être vaine ; mais la femme qui craint Jéhovah est celle qui obtient des louanges* » (Proverbes 31:30).



De nombreuses cultures accordent une importance démesurée au physique et à l'attrait sexuel.



Le cycle de vie de la cigale périodique

LA CIGALE est présente sur tous les continents à l'exception de l'Antarctique. Toutefois, seul le nord-est de l'Amérique abrite la cigale périodique, qui fascine depuis longtemps les biologistes.

Considérez ceci : Au printemps, des millions de cigales périodiques font leur apparition de façon soudaine et pour seulement quelques semaines. Pendant cette courte période qu'elles passent au soleil, elles muent, chantent dans un bruit assourdissant, volent, se reproduisent, et enfin meurent. Curieusement, la génération suivante fait son apparition soit 13 ans, soit 17 ans plus tard, selon les espèces. Qu'advient-il de ces insectes dans l'intervalle ?

Pour répondre à cette question, il faut comprendre le cycle de vie hors du commun de la cigale périodique. Une semaine environ après leur apparition, les insectes, devenus adultes, s'accouplent, puis les femelles pondent 400 à 600 œufs à l'intérieur de branches d'arbres. Peu après, les adultes meurent. Dans les semaines qui suivent, les œufs éclosent. Les larves qui en sortent tombent alors à terre et creusent le sol, où elles commencent une vie souterraine durant laquelle elles vont, pendant des années, se nourrir de liquides provenant des racines d'arbres ou d'arbustes. Après 13 ou 17 ans, la nouvelle génération d'adultes apparaît pour recommencer le cycle.

Selon un article de la revue *Nature*, le cycle de vie complexe de ces cigales « déconcerte les scientifiques depuis des siècles [...]».



© Doug Wechsler/age fotostock

Aujourd'hui encore, les entomologistes tentent de comprendre comment a évolué le cycle de vie si particulier de ces insectes ». C'est une des grandes énigmes du règne animal.

Qu'en pensez-vous ? Le cycle de vie de la cigale périodique est-il le produit du hasard ? Ou d'une conception ? ■

