

Réveillez-vous!

N° 6 2016



Votre santé
Comment la protéger



3 EN COUVERTURE Votre santé : comment la protéger

Nous vivons dans un monde en proie à de dangereuses maladies. Comment pouvons-nous protéger notre santé ?

Un proverbe ancien plein de sagesse dit : « Il est astucieux celui qui, ayant vu le malheur, s'est alors caché » (Proverbes 22:3).

Ce numéro de Réveillez-vous ! présente quelques mesures à prendre pour se protéger et ainsi limiter les risques de maladies.

Dépôt légal : 10/2016

ÉGALEMENT DANS CE NUMÉRO

- 7 **HASARD OU CONCEPTION ?**
Le byssus de la moule marine
- 8 **DE L'AIDE POUR LES FAMILLES**
Comment témoigner du respect
- 10 **PORTRAITS DU PASSÉ**
Érasme
- 12 **Extraordinaire poisson-clown**
- 14 **D'APRÈS LA BIBLE**
La ponctualité
- 16 **Index des sujets traités**
dans *Réveillez-vous !* en 2016



À DÉCOUVRIR EN LIGNE

ENFANTS



Deviens l'ami de Jéhovah Range tes affaires

Les enfants peuvent apprendre de précieuses leçons en regardant ce film d'animation.

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

QUESTIONS BIBLIQUES



Que dit la Bible sur Noël ?

Vous pourriez être surpris de découvrir l'origine de six coutumes de Noël.

(À retrouver sous LA BIBLE ET VOUS > QUESTIONS BIBLIQUES > Fêtes.)

Vol. 97, No. 6 / 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. Si vous souhaitez faire un don, rendez-vous sur www.jw.org.

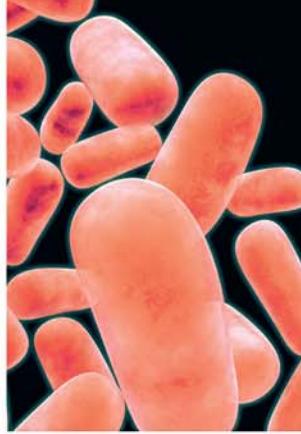
Sauf indication contraire, les citations des Écritures sont tirées de la version en français moderne *Les Saintes Écritures*. Traduction du monde nouveau (avec notes et références).

Awake! (ISSN 1146-3872) Issue 6 December 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

Votre santé Comment la protéger

Chaque jour, votre corps mène une guerre contre des ennemis silencieux et invisibles, mais potentiellement mortels. Tels des envahisseurs, des bactéries, des virus et des parasites menacent votre santé*. Vous n'êtes sans doute pas conscient des combats qui se livrent en vous, parce que votre système immunitaire repousse ou détruit la plupart des assaillants avant même l'apparition de symptômes. Cependant, les germes pathogènes prennent parfois le dessus. Vous devez alors renforcer vos défenses immunitaires au moyen d'un traitement médical.

Pendant des siècles, les gens ne savaient pratiquement rien de la dangerosité des microbes et autres petits organismes pathogènes. Mais au XIX^e siècle, les scientifiques ont confirmé l'existence d'un lien entre les germes et les maladies, ce qui nous a permis d'être mieux armés pour nous défendre. Depuis, les chercheurs ont éliminé, ou fortement réduit, la menace de certaines maladies infectieuses, comme la variole et la polio. Toutefois, récemment, d'autres maladies, telles que la fièvre jaune et la dengue, sont réapparues. Pourquoi ? Citons quatre facteurs.

- Chaque année, des millions de personnes voyagent à travers le monde, beaucoup véhiculant des agents pathogènes. D'après un article de la revue *Clinical Infectious Diseases*, les voyageurs internationaux peuvent faciliter la propagation de « presque toutes les infections contagieuses virulentes* ».
- Certaines bactéries sont devenues résistantes aux antibiotiques. « Le monde se dirige vers une ère postantibiotiques, dans laquelle des infections courantes [...] pourront recommencer à tuer », affirme l'Organisation mondiale de la santé (OMS).
- Les troubles civils et la pauvreté entravent souvent les efforts des gouvernements pour maîtriser la propagation des maladies.
- Beaucoup de gens ne savent pas comment s'y prendre pour se protéger des maladies.

Malgré ces faits inquiétants, vous pouvez faire beaucoup pour vous protéger, vous et votre famille. L'article qui suit montrera que, même si vous vivez dans un pays en développement, des moyens de prévention simples et efficaces s'offrent à vous.

* La plupart des micro-organismes ne provoquent pas de maladies. Ce dossier traite des micro-organismes et autres agents infectieux qui menacent votre santé.

* B. Gushulak et D. MacPherson, sept. 2000, vol. 31, n° 3.

Protégez-vous des maladies

DANS l'Antiquité, de nombreuses villes étaient protégées par d'imposantes murailles. Si un ennemi ouvrait ne serait-ce qu'une petite brèche dans la muraille, la sécurité de la ville entière était menacée. Votre corps est comparable à une ville fortifiée. Par conséquent, la façon dont vous le défendez joue un rôle déterminant sur votre santé. Voyons cinq éléments susceptibles de menacer votre santé et les moyens de la protéger au mieux.



1 L'EAU

LA MENACE : Des agents pathogènes peuvent s'engouffrer dans votre organisme au moyen d'une eau contaminée.

VOTRE DÉFENSE : La meilleure défense consiste à préserver l'eau que vous utilisez de la contamination. Si vous savez que votre eau à usage domestique est contaminée, ou si vous avez un doute, vous pouvez la traiter*. Conservez l'eau potable dans un récipient fermé et utilisez un moyen hygiénique, comme une louche propre ou un robinet, pour vous en servir. Ne mettez jamais vos mains dans une réserve d'eau propre. Si possible, choisissez de vivre dans un endroit où les déchets ménagers et les excréments humains sont correctement éliminés pour que les sources d'eau locales ne soient pas contaminées.

* L'OMS recommande différentes méthodes pour améliorer la qualité de l'eau domestique, notamment la chloration, la désinfection solaire, la filtration et l'ébullition.

2 LA NOURRITURE

LA MENACE : Des organismes pathogènes peuvent se retrouver dans ou sur votre nourriture.

VOTRE DÉFENSE : Des aliments contaminés peuvent paraître frais et nutritifs. Donc, prenez l'habitude de laver soigneusement tous les fruits et légumes. Assurez-vous que vos ustensiles de cuisine, votre plan de travail et vos mains sont propres quand vous préparez ou servez un repas. Certains aliments doivent être cuits à une température suffisamment élevée pour que les microbes soient détruits. Méfiez-vous des aliments qui ont changé de couleur ou qui ont une odeur ou un goût désagréables — autant de signes qu'une armée de microbes est prête à vous assaillir ! Placez au réfrigérateur les aliments non consommés le plus tôt possible. Et quand vous êtes malade, ne cuisinez pas pour les autres*.

* Pour plus de renseignements sur une alimentation plus sûre, voir notre numéro de juin 2012, pages 3-9.

3

LES INSECTES

LA MENACE : Certains insectes porteurs de micro-organismes pathogènes peuvent vous infecter.

VOTRE DÉFENSE : Limitez les contacts avec les insectes vecteurs de maladies en restant à l'intérieur quand ils sont actifs ou en portant des vêtements qui vous protègent, comme des manches longues et des pantalons. Dormez sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide et appliquez des répulsifs sur vous. Éliminez les eaux stagnantes, où des moustiques peuvent se développer*.

* Pour savoir comment se protéger contre le paludisme, voir notre numéro de juillet 2015, pages 14-15.

4

LES ANIMAUX

LA MENACE : Les microbes qui vivent à l'intérieur d'un animal sans lui nuire peuvent mettre en danger votre santé. Si un animal vous mord ou vous griffe, ou si vous êtes en contact avec ses excréments, votre santé peut être menacée.

VOTRE DÉFENSE : Certaines personnes choisissent de laisser leurs animaux dehors pour limiter les contacts avec eux. Lavez-vous les mains après avoir touché un animal domestique et évitez tout contact avec les animaux sauvages. En cas de morsure ou de griffure, nettoyez soigneusement la plaie et consultez un médecin*.

* Les blessures causées par des animaux venimeux nécessitent généralement une assistance médicale d'urgence.

5

LES GENS

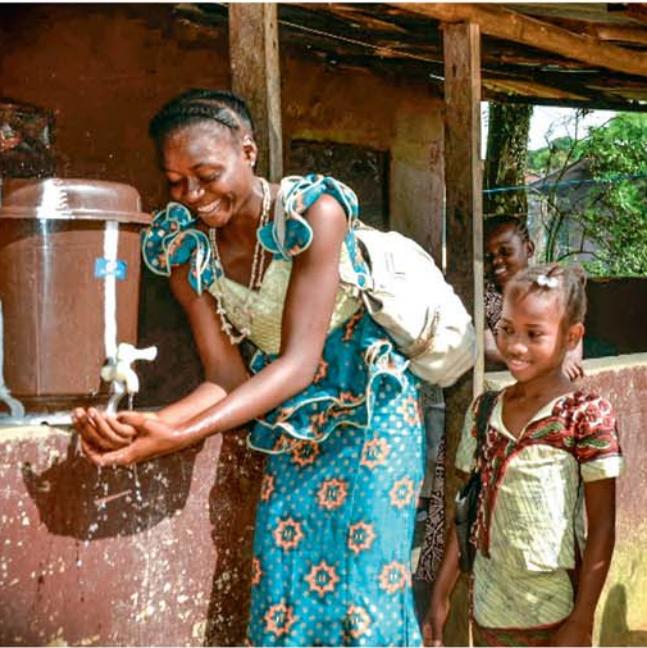
LA MENACE : Des germes peuvent envahir votre organisme par le biais de minuscules gouttelettes projetées par une personne qui tousse ou éternue. Ils peuvent se transmettre par un contact physique, comme une accolade ou une poignée de main. Ils peuvent aussi se retrouver sur une poignée de porte, une rampe, un téléphone, une télécommande, un écran d'ordinateur, un clavier, etc.

VOTRE DÉFENSE : Ne prêtez pas d'affaires personnelles, comme un rasoir, une brosse à dents ou une serviette de toilette. Évitez tout contact avec les fluides corporels d'un animal ou d'une personne, par exemple avec le sang ou ses dérivés. Et ne sous-estimez pas les bienfaits qu'il y a à se laver les mains soigneusement et fréquemment. C'est peut-être le moyen le plus efficace de stopper la propagation d'une infection.

Dans la mesure du possible, restez chez vous quand vous êtes malade. Les Centres américains de contrôle et de prévention des maladies recommandent de tousser ou d'éternuer dans un mouchoir ou dans sa manche, plutôt que dans ses mains.

Un proverbe ancien déclare : « Il est astucieux celui qui, ayant vu le malheur, s'est alors caché » (Proverbes 22:3). Combien ces paroles sont vraies aujourd'hui dans un monde en proie à tant de maladies dangereuses ! Rensei-

gnez-vous donc auprès des services de santé locaux et réduisez les risques de maladies en ayant une bonne hygiène. Renforcez votre défense et protégez ainsi votre santé ! ■



Comment limiter les risques durant une épidémie

En 2014, le virus Ébola s'est rapidement propagé dans toute l'Afrique de l'Ouest, faisant les gros titres à travers le monde. Les sièges des Témoins de Jéhovah de la région ont lancé une campagne d'information qui a aidé beaucoup de personnes à réduire les risques de contamination. Des représentants des Témoins de Jéhovah ont expliqué comment ils ont fait face à la situation :



Comment avez-vous aidé les gens à comprendre le danger qui les menaçait ?

Nous avons cherché à dissiper la peur et les idées fausses en présentant des exposés dans des lieux ouverts au public. Ces exposés expliquaient la façon dont le virus se propage et donnaient des mises en garde contre les pratiques à risque.



Quelles mesures pratiques les Témoins de Jéhovah ont-ils prises ?

Nous avons utilisé des thermomètres à infrarouge pour contrôler la température de ceux qui venaient assister aux offices dans nos lieux de culte. Tous évitaient soigneusement les contacts physiques non nécessaires, comme se serrer la main ou se prendre dans les bras, et ils se lavaient fréquemment les mains tout au long de la journée. De plus, des stations de lavage des mains contenant de l'eau javellisée ont été installées dans des endroits stratégiques.



Comment avez-vous pu continuer à tenir vos offices et poursuivre votre œuvre d'enseignement de la Bible ?

Les autorités ayant imposé la quarantaine dans certaines régions, les offices ont été annulés temporairement. Les fidèles se réunissaient donc en famille pour le culte. Et pour limiter les contacts physiques, des cours bibliques étaient donnés par téléphone.



Que se passait-il quand quelqu'un présentait des symptômes ?

Les autorités en étaient informées. Tout individu ayant été en contact avec une victime du virus Ébola, ayant assisté aux funérailles d'une victime ou présentant des symptômes s'isolait pendant 21 jours, la période d'incubation maximale communément reconnue du virus Ébola.



© Anne W. Rosenfeld/age fotostock

Le byssus de la moule marine

COMME les balanes, les moules marines se fixent aux rochers, au bois ou aux coques de bateaux. Mais, contrairement aux balanes, qui se fixent solidement à une surface, ces moules se suspendent au moyen d'un réseau de fins filaments appelé byssus. Grâce à ce procédé, la moule peut s'alimenter et se déplacer avec une grande flexibilité. Toutefois, les filaments paraissent fragiles pour résister au choc des vagues de l'océan. Alors comment le byssus permet-il à la moule de rester accrochée sans être balayée par la mer ?

Considérez ceci : Les filaments de byssus sont rigides à une extrémité, mais souples et élastiques à l'autre. Les chercheurs ont découvert que le ratio précis utilisé par la moule — 80 % de matériau rigide pour 20 % de matériau souple — est essentiel pour assurer une fixation maximale. C'est ce qui permet au byssus de résister aux forces prodigieuses que les eaux de la mer exercent sur lui.

Le professeur Guy Genin a qualifié de « stupéfiants » les résultats de ces travaux et a ajouté : « La magie de cet organisme réside dans la structure ingénieuse combinant la zone souple à la zone rigide. » Les scientifiques pensent qu'en s'inspirant de la façon dont sont faits les filaments de byssus, on pourrait envisager des applications aussi variées qu'attacher du matériel à des bâtiments et à des sous-marins, fixer des tendons aux os ou refermer des incisions chirurgicales. « La nature est une mine de trésors inépuisables, même en ce qui concerne le développement de nouveaux adhésifs », déclare Herbert Waite, professeur à l'Université de Californie (Santa Barbara, États-Unis).

Qu'en pensez-vous ? Le byssus de la moule marine est-il le produit du hasard ? Ou d'une conception ? ■



Comment témoigner du respect



LE DÉFI

Le mari : « Au début de notre mariage, ma femme et moi avions des points de vue différents sur ce que signifie témoigner du respect. Ce n'est pas qu'un point de vue était bon, et l'autre mauvais ; ils étaient tout simplement différents. J'avais souvent le sentiment que ma femme aurait dû me parler avec plus de respect. »

La femme : « J'ai été élevée dans une culture où il est courant de parler fort, d'avoir des expressions du visage théâtrales et de couper la parole aux autres. Chez nous, ce n'était pas irrespectueux, mais mon mari a grandi dans une ambiance totalement différente. »

Le respect dans le mariage n'est pas une option : c'est une nécessité. Comment pouvez-vous montrer à votre conjoint que vous le respectez ?

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Les hommes ont particulièrement besoin de respect. La Bible dit aux maris : « Que chacun de vous [...] aime ainsi sa femme comme lui-même. » Puis elle ajoute : « La femme doit avoir un profond respect pour son mari » (Éphésiens 5:33). Si un mari et une femme ont tous deux besoin d'amour et de respect, c'est principalement le respect qui permet à un mari de s'épanouir. « Les hommes ont besoin de sentir qu'ils peuvent gérer les situations, régler les problèmes et prendre soin de leur famille », dit Carlos*, qui est marié. Quand une femme témoigne du respect à son mari pour de telles aptitudes, elle contribue au bien-être de son mari, mais aussi au sien. « En fait, mon mari me témoigne plus d'amour quand je lui témoigne du respect », dit Corrine.

Bien sûr, les femmes aussi ont besoin de respect. C'est logique, parce qu'un mari ne peut pas vraiment aimer une femme qu'il ne respecte pas. « Je dois respecter les opinions et les suggestions de ma femme, dit Daniel. Je dois aussi respecter ses sentiments. Ce n'est pas parce que je ne comprends pas *pourquoi* elle ressent telle ou telle chose, que je peux *ignorer* ce qu'elle ressent. »

Nous n'avons pas tous la même conception du respect. La question n'est pas de savoir si vous *pensez* témoigner du respect à votre conjoint, mais si votre conjoint se *sent* respecté. C'est ce qu'a appris la femme citée sous l'intertitre « Le défi », qui reconnaît : « Même si je ne me trouvais pas irrespectueuse, mais que j'amenais mon mari à le penser, ce n'était pas à lui, mais à *moi* de changer. »

* Certains prénoms ont été changés.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- Écrivez trois choses que vous admirez chez votre conjoint. Les belles qualités que vous voyez chez lui peuvent servir de fondement sur lequel bâtir le respect.
- Pendant une semaine, observez *votre* comportement (et non celui de votre conjoint) dans les domaines qui suivent.

Vos paroles. Une étude menée auprès de couples a mis en évidence que, « lorsqu'ils discutent d'un désaccord, les couples heureux et stables font cinq remarques positives pour une remarque négative. Les couples qui courent au diable font, quant à eux, moins d'une remarque positive (0,8) pour chaque remarque négative* ». (*Principe biblique : Proverbes 12:18.*)

Demandez-vous : « Est-ce que je parle avec respect à mon conjoint ? Combien de fois est-ce que je le critique en comparaison du nombre de fois où je lui fais un compliment ? Sur quel ton est-ce que je lui parle quand j'exprime mon mécontentement ou que j'ai une remarque à faire ? » Votre conjoint serait-il d'accord avec vos réponses ? (*Principe biblique : Colossiens 3:13.*)

Essayez ceci : Fixez-vous l'objectif de faire à votre conjoint au moins un compliment par jour. Suggestion : Repensez aux belles qualités que vous avez listées précédemment. Prenez l'habitude de *dire* à votre conjoint ce que vous admirez chez lui. (*Principe biblique : 1 Corinthiens 8:1.*)

Vos actions. Alicia déclare : « Je passe beaucoup de temps à faire le ménage, et quand mon mari respecte mes efforts, en débarrassant ses affaires ou en lavant la vaisselle qu'il a utilisée, j'ai le sentiment que ce que je fais en vaut la peine et que j'ai une place importante dans notre couple. »

Demandez-vous : « La façon dont je traite mon conjoint montre-t-elle clairement que je le respecte ? Est-ce que je lui accorde suffisamment de temps et d'attention ? » Votre conjoint serait-il d'accord avec vos réponses ?

Essayez ceci : Écrivez trois façons dont *vous* aimeriez que votre conjoint vous témoigne du respect. Proposez-lui de faire de même. Puis échangez vos listes afin que chacun de vous s'efforce de témoigner du respect à l'autre dans les domaines indiqués. Concentrez-vous sur ce que *vous* devez faire pour témoigner du respect à votre conjoint. Si l'un des deux commence à faire des efforts, il y a de grandes chances que l'autre fasse de même. ■

* J. Gottman et al., *Ten Lessons to Transform Your Marriage*, Three Rivers Press, 2006.

VERSETS CLÉS

- « Il existe tel homme qui parle inconsiderément comme avec des coups d'épée, mais la langue des sages est guérison » (Proverbes 12:18).
- « Continuez à vous supporter les uns les autres [...] si quelqu'un a un sujet de plainte » (Colossiens 3:13).
- « L'amour bâtit » (1 Corinthiens 8:1).



Brian et Serina

- « Une femme ne doit pas être estimée uniquement pour ce qu'elle fait sur le plan matériel, par exemple pour ce qu'elle fait dans la maison. Elle a aussi besoin de savoir qu'elle est respectée et estimée pour ses qualités » (Brian).



Austin et Carly

- « Sans respect, la vie de couple est impossible ; du moins, elle n'est pas heureuse. Tout ce que les conjoints risquent de récolter, c'est de l'amertume et un sentiment d'insécurité » (Carly).



© G.L. Archive/Alamy Stock Photo

ÉRASME

À SON époque, Érasme (Desiderius Erasmus, vers 1469-1536) a d'abord été salué comme le plus brillant des humanistes d'Europe, puis accusé de trahison et d'hérésie. Pris dans des controverses religieuses houleuses, il a osé dévoiler les erreurs et les abus qui existaient dans l'Église catholique mais aussi parmi ceux qui prétendaient la réformer. Aujourd'hui, il est reconnu comme un personnage clé de la transformation du paysage religieux en Europe. En quel sens ?

Une célébrité internationale

Érasme était un savant vraiment cosmopolite. Il a vécu et a travaillé dans plusieurs pays d'Europe, où il s'est fait des amis influents dans les cours royales et les universités. Des savants de nombreux pays le consultaient. Ses écrits, largement lus et appréciés, l'ont rendu célèbre. Pendant un temps, partout où il allait, il était accueilli au son des fanfares et des acclamations aussi bien par des princes, des prélats que des savants. C'est pourquoi récemment un auteur en a parlé comme de l'« équivalent pour la Renaissance d'une célébrité internationale moderne* ».

* A. Grayling, *The God Argument : The Case Against Religion and for Humanism*, Bloomsbury, 2013.

ÉTUDES ET CROYANCES

Grâce à sa maîtrise du grec et du latin, Érasme a pu comparer des traductions de la Bible en latin, comme la *Vulgate*, avec d'anciens manuscrits en grec des Écritures grecques chrétiennes (souvent appelées Nouveau Testament). Ayant acquis la conviction que la connaissance biblique était vitale, il soutenait que les Saintes Écritures devaient être traduites dans d'autres langues couramment parlées à son époque.

Érasme prônait le renouveau interne de l'Église catholique, parce qu'il croyait que le christianisme devait être un mode de vie, et non une simple observance de rites vides de sens. En conséquence, quand les réformateurs ont commencé à protester et à réclamer des changements au sein de l'Église de Rome, il a fait l'objet des soupçons de l'Église catholique.

Dans ses écrits, Érasme a dénoncé avec satyrisme les abus et le mode de vie pompeux du clergé, ainsi que l'ambition des papes qui encourageaient les guerres. Il se distinguait des ecclésiastiques corrompus qui exploitaient les croyants au moyen de rites comme la confession des péchés, le culte des saints, le jeûne et les pèlerinages. De plus, il n'était pas favorable à des pratiques comme la vente des indulgences et le célibat forcé.

Érasme a osé dévoiler les erreurs et les abus du catholicisme et des réformateurs.

LE TEXTE DU NOUVEAU TESTAMENT EN GREC

En 1516, Érasme a publié sa première édition du Nouveau Testament en grec : le tout premier texte des Écritures grecques chrétiennes sous forme imprimée. Cet ouvrage contenait aussi des annotations et sa propre traduction en latin des Écritures grecques chrétiennes, une traduction qui différait de la *Vulgate*. Il a continué, pendant un temps, à réviser sa traduction, ce qui a finalement abouti à un ouvrage se démarquant encore plus de la *Vulgate*.

Citons par exemple 1 Jean 5:7. Dans ce verset, le texte apocryphe connu sous le nom de *comma johanneum* a été ajouté à la *Vulgate* pour soutenir l'enseignement non biblique de la Trinité. Ce texte dit : « Dans le ciel : le Père, le Verbe et l'Esprit Saint ; et ces trois sont un* ». Toutefois, comme ces mots n'apparaissaient dans aucun des manuscrits grecs qu'il avait consultés, Érasme s'est gardé de les introduire dans les deux premières éditions de son Nouveau Testament. L'Église a ensuite fait pression sur lui pour qu'il les ajoute à la troisième édition.

Les éditions améliorées du Nouveau Testament en grec d'Érasme ont fourni une base pour réaliser de meilleures traductions dans les langues européennes. Martin Luther, William Tyndale, Antonio Brucioli et Francisco de Enzinas s'en sont servis pour traduire les Écritures grecques respectivement en allemand, en anglais, en italien et en espagnol.

Érasme a vécu à une époque d'agitation religieuse cruciale, et son Nouveau Testament en grec a été considéré par les réformateurs protestants comme une aide inestimable. Certains ont même pensé qu'Érasme était un réformateur, jusqu'à ce que la Réforme devienne une réalité. Il a alors refusé de prendre parti dans le grand débat théologique qui s'en est suivi. Fait intéressant, il y a un siècle, David Schaff a écrit qu'Érasme « est mort seul, sans appartenir à une religion. Les catholiques ne voulaient pas s'en réclamer ; les protestants ne le pouvaient pas[#] ». ■

* F. Fleinert-Jensen, *Commentaire de la première épître de Jean*, Éd. du Cerf, 1982.

[#] *History of the Christian Church*, Wm. B. Eerdmans Publishing Co., 1910.



Le Nouveau Testament en grec d'Érasme.

EN BREF

► En 1516, Érasme a fait paraître le Nouveau Testament en grec sous forme imprimée. Son ouvrage présente le texte grec dans une colonne et dans une autre sa traduction en latin, le tout accompagné d'annotations détaillées.

► Dans la préface de son Nouveau Testament, Érasme a écrit : « Je suis en effet passionnément en désaccord avec ceux qui voudraient interdire aux ignorants [les gens du peuple] de lire la Divine Écriture [les Saintes Écritures] traduite dans la langue vulgaire [la langue couramment parlée]*. »

► Ses livres ont été brûlés par ses détracteurs dans certaines régions d'Europe et pendant de nombreuses années, ils ont figuré sur la liste des ouvrages interdits par les papes de Rome.

* J. Chomarat (éd.-trad.), *Érasme, Œuvres choisies*, Librairie générale française, 1991.

Extraordinaire poisson-clown

PEU de poissons nous captivent autant que le poisson-clown. Peut-être est-ce dû à ses couleurs époustouflantes qui rappellent celles des clowns dans les cirques. Ou peut-être sommes-nous étonnés parce qu'il choisit d'habiter au beau milieu des tentacules urticants des anémones de mer. D'ailleurs, dans certaines langues, le poisson-clown est aussi appelé le « poisson-anémone ».

Tels des acteurs hollywoodiens, les poissons-clowns se laissent facilement photogra-

phier. Comme ces poissons s'éloignent rarement de leur habitation et qu'ils ne sont pas particulièrement timides, les plongeurs ont de grandes chances de les voir « prendre la pose ».

Mais ce qui fait du poisson-clown un animal extraordinaire, c'est son mode de vie qui semble des plus dangereux. On pourrait penser que vivre au milieu de tentacules empoisonnés, c'est comme s'installer au milieu d'un nid de serpents. Pourtant, le poisson-clown et l'anémone dans laquelle il a élu domicile sont inséparables. Comment cette étrange association est-elle possible ? Et qu'est-ce qui fait sa réussite ?

Poisson-clown du Pacifique.



Poisson-clown à deux bandes.



« JE NE PEUX PAS VIVRE SANS TOI »

Comme dans la plupart des collaborations efficaces, les poissons-clowns et les anémones s'entraident. Pour le poisson-clown, l'aide qu'il reçoit n'est pas seulement pratique, elle est aussi vitale. Des chercheurs en biologie marine confirment que les poissons-clowns ne peuvent pas vivre à l'état sauvage sans une anémone hôte. Ce sont de piètres nageurs qui, sans la protection de l'anémone, seraient à la merci de prédateurs affamés. Mais en utilisant l'anémone comme hôte et comme refuge en cas de menace, le poisson-clown peut vivre une dizaine d'années.

L'anémone offre au poisson-clown un lieu sûr où faire son nid ainsi qu'un endroit où habiter. Il dépose ses œufs au pied de l'anémone hôte, après quoi les deux parents veillent attentivement sur eux. Toute la famille nagera ensuite à proximité de cette même anémone.

Que retire l'anémone de cette collaboration ? Le poisson-clown lui sert de garde du corps ; il tient éloignés les poissons-papillons, qui aiment se nourrir de tentacules d'anémones. Au moins une espèce d'anémone ne peut pas vivre sans poisson-clown. Quand des chercheurs ont retiré les poissons-clowns de ces anémones, en seulement 24 heures, celles-ci ont complètement disparu, apparemment dévorées par les poissons-papillons.

Le poisson-clown fournirait même de l'énergie à son hôte. L'ammonium qu'il excrète stimule la croissance de l'anémone. Et en nageant au milieu des tentacules, il favorise la circulation d'une eau riche en oxygène autour de l'anémone.

S'AVENTURER LÀ OÙ D'AUTRES CRAIGNENT DE NAGER

Ce qui protège le poisson-clown de l'anémone se situe à la surface de sa peau. Celle-ci est recouverte d'un mucus qui le protège des piqures. Il semble que,



Poisson-clown à collier.

grâce à cette pellicule chimique, l'anémone considère le poisson-clown comme l'un des siens.

Certaines études donnent à penser que, quand il choisit un nouvel hôte, le poisson-clown doit passer par une phase d'adaptation. On a observé que, lorsqu'il cherche à s'associer avec une nouvelle anémone, il la touche à plusieurs reprises pendant quelques heures. Ces contacts répétés permettent sans doute au poisson-clown de modifier sa pellicule protectrice pour s'adapter au poison spécifique de la nouvelle anémone. Il est possible qu'il se fasse légèrement piquer au cours de cette phase. Mais quand celle-ci est terminée, ils vivent tous deux en très bonne entente.

La collaboration entre des créatures si différentes illustre de façon fascinante le travail en équipe. Pareillement, des humains d'origines et de cultures différentes obtiennent souvent des résultats remarquables en mettant en commun leurs moyens et leurs compétences. Comme les poissons-clowns, peut-être aurons-nous besoin d'un peu de temps pour apprendre à travailler avec d'autres personnes, mais les résultats en valent la peine. ■



LA PONCTUALITÉ

Même les personnes qui ont du mal à être à l'heure reconnaissent la valeur de la ponctualité. La Bible fournit des conseils pratiques à ce sujet.

Pourquoi être ponctuel ?

POURQUOI C'EST IMPORTANT Certaines personnes ont remarqué qu'arriver légèrement en avance à un rendez-vous réduit le stress. De plus, la ponctualité contribue à une bonne réputation. Comment cela ?

La ponctualité est une preuve de maîtrise. En étant à l'heure, vous montrez que vous essayez d'être maître de votre vie au lieu de laisser toutes sortes d'événements vous empêcher de faire ce que vous voulez.

La ponctualité est une preuve de fiabilité. Dans une société où les promesses sont souvent rompues et les engagements fréquemment trahis, les gens aiment ceux qui tiennent parole. Les personnes fiables gagnent le respect de leurs amis et de leur famille. Les employeurs apprécient ceux qui arrivent à l'heure au travail et qui tiennent les délais. Les employés fiables se voient même parfois accorder un salaire plus élevé et une plus grande confiance.

CE QUE LA BIBLE DIT Certains passages de la Bible ont un lien avec la ponctualité. Par exemple, l'un d'eux dit : « Que tout se fasse convenablement et dans l'ordre » (1 Corinthiens 14:40, *Nouvelle Bible Segond*). Imaginez que deux personnes se mettent d'accord pour se rencontrer à une heure et à un lieu précis. Est-ce que tout se passerait « convenablement » si aucune d'elles n'était ponc-

tuelle ? Un autre verset biblique dit : « Pour tout il y a un temps fixé, oui un temps pour toute affaire sous les cieux » (Ecclésiaste 3:1). Le verset qui suit ajoute qu'il y a « un temps pour planter et un temps pour déraciner » (Ecclésiaste 3:2). Un agriculteur ensemeince son champ au « temps fixé », au bon moment, pour obtenir la meilleure récolte possible. Autrement dit, sa ponctualité lui permet d'obtenir de bons résultats.

La Bible nous donne une raison plus noble d'être ponctuels : en étant ponctuels, nous montrons que nous respectons les autres et leur précieux temps (Philippiens 2:3, 4). À l'inverse, faire constamment attendre les autres revient en réalité à voler leur temps.

« *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).



Que pouvez-vous faire pour être ponctuel ?

CE QUE LA BIBLE DIT La Bible nous encourage à organiser nos activités à l'avance (Proverbes 21:5). Si vous êtes régulièrement en retard à vos rendez-vous, c'est que votre emploi du temps est peut-être trop chargé. Pourquoi ne pas éliminer les activités non essentielles et dévoreuses de temps ? Prévoyez davantage de temps entre vos rendez-vous et fixez-vous l'objectif d'arriver en avance. Vous pourrez ainsi parer aux imprévus, comme des intempéries ou des embouteillages.

La Bible nous encourage aussi à être modestes (Proverbes 11:2). Vous devez donc connaître vos limites. Avant d'accepter un rendez-vous ou une échéance, assurez-vous que votre emploi du temps vous le permet. En le surchargeant, vous générez du stress et de la contrariété — aussi bien chez vous que chez les autres !

La Bible nous conseille par ailleurs de faire le meilleur usage qui soit de notre temps (Éphésiens 5:15, 16). Donnez la priorité aux tâches les plus importantes (Philippiens 1:10). Par exemple, tirez profit du temps que vous passez dans les transports ou à attendre quelqu'un pour vous mettre à jour dans vos lectures ou organiser le reste de votre journée. ■

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



« Merci pour vos revues qui tombent toujours au bon moment. »
(Amy)

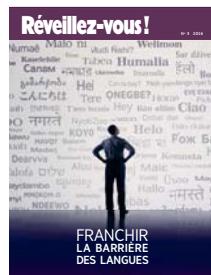
Amy, qui est maman, trouve dans *Réveillez-vous !* des suggestions pratiques pour la vie de tous les jours. Comme elle, des millions de personnes tirent profit de la lecture de cette revue bimestrielle. Rendez-vous sur www.jw.org pour retrouver les sujets traités en 2016, listés ci-dessous.



N° 1



N° 2



N° 3



N° 4



N° 5



N° 6

Index des sujets traités dans **Réveillez-vous!** en 2016

ANIMAUX ET PLANTES

Aras : N° 2
Poisson-clown : N° 6

D'APRÈS LA BIBLE

Beauté physique : N° 4
Ciel : N° 1
Foi : N° 3
Gratitude : N° 5
Inquiétude : N° 2
Ponctualité : N° 6

DIVERS

Comment faire face aux changements : N° 4
Force de l'habitude : N° 4
Pouvoir de l'optimisme : N° 1

INTERVIEWS

Embryologiste parle de sa foi (Y. Hsuuw) : N° 2

PAYS ET PEUPLES

Kirghizstan : N° 4
Liechtenstein : N° 1

PERSONNAGES HISTORIQUES

Aristote : N° 5
Érasme : N° 6
Jésus : N° 5
Semmelweis, Ignace : N° 3

RELATIONS HUMAINES

Comment aider votre enfant à traverser la puberté : N° 2
Comment parler d'un problème avec son conjoint : N° 3
Comment se faire de vrais amis : N° 1
Comment témoigner du respect (vie de couple) : N° 6
Parler de sexualité à son enfant : N° 5

RELIGION

Bible : un livre comme les autres ? N° 2
Jésus a-t-il vraiment existé ? N° 5
Que dit la Bible sur l'homosexualité ? N° 4

SANTÉ ET MÉDECINE

Allergies et intolérances alimentaires : N° 3
Votre santé : comment la protéger : N° 6

SCIENCE

Atome incroyable (carbone) : N° 5
Byssus de la moule marine : N° 6
Capacité de la seiche à changer de couleur : N° 1
Cou de la fourmi : N° 3
Cycle de vie de la cigale périodique : N° 4

TÉMOINS DE JÉHOVAH

« C'est vraiment original ! » (jw.org) : N° 5
Franchir la barrière des langues : N° 3
Que savez-vous sur les Témoins de Jéhovah ? N° 1



Téléchargez gratuitement cette revue et des numéros précédents.



Lisez la Bible en ligne (environ 130 langues disponibles).

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



9166-F
160816