

Réveillez-vous !

N° 4 2017



En faites-vous trop ?



3 EN COUVERTURE EN FAITES-VOUS TROP ?

Aujourd'hui, beaucoup sont tellement occupés qu'ils ont des relations tendues avec les membres de leur famille. Du coup, toute la famille en souffre.

Comment utiliser sagement son temps ?

Un homme sage a écrit : « Mieux vaut une poignée de repos qu'une double poignée de dur travail et de poursuite du vent » (Ecclésiaste 4:6).

Ce numéro de Réveillez-vous ! fournit des suggestions pratiques pour utiliser sagement son temps, notamment en se fixant de bonnes priorités.

Dépôt légal : 06/2017

ÉGALEMENT DANS CE NUMÉRO

- 8 L'incroyable sterne arctique
- 9 « Une bonne réputation vaut mieux que de grandes richesses »
- 10 DE L'AIDE POUR LES FAMILLES
Quand les enfants sont partis
- 12 INTERVIEW
Un chercheur en neurologie parle de sa foi
- 14 D'APRÈS LA BIBLE
La tentation
- 16 HASARD OU CONCEPTION ?
Le bleu éclatant de la *Pollia condensata*



À DÉCOUVRIR EN LIGNE

QUESTIONS BIBLIQUES



FAMILLE

Comment avoir une vie de famille heureuse : qu'en dit la Bible ?

Les sages conseils de la Bible ont aidé des millions d'hommes et de femmes à avoir une vie de famille heureuse.

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

VIDÉOS



POINTS DE VUE SUR L'ORIGINE DE LA VIE

**Monica Richardson :
Un médecin parle de sa foi**

Ce qu'elle a appris sur le miracle de la naissance l'a amenée à revoir son point de vue sur l'origine de la vie.

(À retrouver sous PUBLICATIONS > VIDÉOS, catégorie « Interviews et témoignages ».)

Vol. 98, No. 4 / FRENCH

Diffusé à 60 240 000 exemplaires. Disponible en 117 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 4 August 2017 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, Wallkill, NY 12589-3299, 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). © 2017 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.

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

En faites-vous trop ?

Vous sentez-vous débordé ? Si oui, vous n'êtes pas le seul. « Tout le monde, partout, semble occupé », rapporte la revue *The Economist*.

DANS une enquête menée en 2015 dans huit pays auprès de travailleurs à plein temps, beaucoup ont dit avoir du mal à concilier leurs obligations professionnelles et familiales. Cette situation s'explique notamment par plus de responsabilités au travail ou à la maison, plus de dépenses et plus d'heures de travail. Aux États-Unis, par exemple, des employés déclarent effectuer en moyenne 47 heures par semaine, et environ 1 sur 5 dit travailler 60 heures ou plus !

Dans une autre enquête, réalisée dans 36 pays, plus d'un quart des sondés ont

reconnu se sentir débordés *même quand ils se détendent* ! Les enfants aussi peuvent se sentir débordés en raison d'un emploi du temps très serré.

En essayant constamment de faire plus que le temps ne le permet, nous risquons d'être stressés, victimes de ce qu'on appelle « la pression du temps ». Mais est-il possible de mener une vie plus équilibrée ? Quel rôle nos opinions, nos choix et nos objectifs jouent-ils ? Pour commencer, considérons quatre raisons pour lesquelles certains essaient d'en faire trop.

1 LE DÉSIR DE COMBLER LES BESOINS DE SA FAMILLE

« Je travaillais sept jours sur sept parce que je voulais donner ce qu'il y a de mieux à mes enfants, confie Gary. Je voulais qu'ils aient ce que je n'avais jamais eu. » Malgré leurs bonnes intentions, les parents devraient réfléchir à leurs priorités. Des études montrent que les adultes et les enfants qui attachent trop d'importance à l'argent et aux biens matériels ont tendance à être moins heureux, moins satisfaits de leur vie et en moins bonne santé que ceux qui ne sont pas matérialistes.

Pour leur donner toutes les chances de réussir, des parents surchargent d'activités l'emploi du temps de leurs enfants — et donc leur propre emploi du temps. Selon le livre *Putting Family First*, ces parents bien intentionnés « se comportent comme des directeurs des animations sur un bateau de croisière* ».

2 L'IDÉE QU'IL EN FAUT TOUJOURS PLUS

Les publicitaires essaient de nous faire croire que nous nous privons de quelque chose si nous n'achetons pas leurs derniers produits. Selon *The Economist*, « l'explosion des produits disponibles n'a fait que grignoter un peu plus le temps » des consommateurs, qui « ont du mal à choisir quoi acheter, quoi regarder ou quoi manger » dans le temps limité dont ils disposent.

En 1930, un grand économiste a prédit que les avancées technologiques permettraient aux travailleurs d'avoir plus de temps libre pour les loisirs. Il s'est lourdement trompé ! « Au lieu de quitter le travail plus tôt », observe Elizabeth Kolbert, jour-

* W. Doherty et B. Carlson, Henry Holt and Company, 2002.



naliste pour le *New Yorker*, les gens « se créent de nouveaux besoins », des besoins qui réclament du temps et de l'argent.

3 L'ENVIE DE PLAIRE AUX AUTRES

Des employés s'épuisent au travail pour ne pas déplaire à leur employeur. Des collègues culpabilisent aussi ceux qui ne travaillent pas jusque tard. Par ailleurs, à cause de l'instabilité économique, les gens acceptent plus facilement de travailler davantage ou d'être d'astreinte.

De même, des parents se sentent obligés de suivre le rythme de vie trépidant d'autres familles. S'ils ne le font pas, ils peuvent se reprocher de « frustrer » leurs enfants.



Dans les familles où les biens matériels occupent une place importante, les enfants sont moins heureux.

4 LA RECHERCHE D'UN STATUT SOCIAL ET DE L'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

Tim, qui vit aux États-Unis, explique : « J'ai-
mais mon travail, j'étais tout le temps à
plein régime. J'avais l'impression que je de-
vais me prouver quelque chose. »

Comme Tim, beaucoup pensent qu'il y a
un rapport étroit entre l'image qu'ils ont
d'eux-mêmes et leur rythme de vie. Résul-
tat ? « Le fait d'être débordé est devenu sy-
nonyme de statut social », déclare Elizabeth
Kolbert, citée plus tôt. Elle ajoute : « Plus
vous êtes débordé, plus vous avez l'air
important. »

APPRENEZ À ÊTRE ÉQUILIBRÉ

La Bible fait l'éloge de l'ardeur au travail
(Proverbes 13:4). Mais elle encourage aussi
l'équilibre. « Mieux vaut une poignée de re-
pos qu'une double poignée de dur travail et
de poursuite du vent », dit Ecclésiaste 4:6.

Une vie équilibrée favorise la santé
mentale et physique. Toutefois, est-il vrai-
ment possible de réduire ses activités ou de
ralentir ? Oui. Voyons quatre moyens d'y
parvenir.



Nouvelles technologies et pression du temps

Les tablettes et les smartphones accentuent-ils ou réduisent-ils la pression du temps ? Tout dépend de l'utilisation qu'on en fait.

Au travail : Les appareils mobiles offrent plus de souplesse pour choisir où et quand travailler. Mais ils peuvent aussi rendre le travail plus stressant, car on s'attend à ce que les employés soient disponibles à n'importe quelle heure du jour et de la nuit.

À la maison : Les téléphones portables peuvent réduire la pression du temps en permettant aux familles d'organiser leurs activités. Cependant, ils empiètent souvent sur le temps consacré à la famille. Selon des enquêtes, les enfants qui doivent rivaliser avec des appareils mobiles pour obtenir l'attention de leurs parents peuvent se sentir frustrés et avoir tendance à souffrir de troubles comportementaux.

1 DÉTERMINEZ VOS VALEURS ET VOS OBJECTIFS

Il est normal d'aspirer à une certaine sécurité financière. Mais à partir de quand a-t-on assez d'argent ? Qu'est-ce que la réussite ? Se mesure-t-elle au revenu ou aux biens matériels ? D'un autre côté, trop de repos ou de loisirs peut aussi augmenter la pression du temps.

Tim, cité plus tôt, dit : « Avec ma femme, on a analysé notre vie et décidé de la simplifier. On a fait un tableau de notre situation actuelle et de nos objectifs. On a discuté des conséquences de nos décisions passées, puis de ce qu'on devait faire pour atteindre ces objectifs. »

2 LIMITEZ L'INFLUENCE DE LA CULTURE DE CONSOMMATION

La Bible conseille de maîtriser « le désir des yeux » (1 Jean 2:15-17). Or les publicités attisent ce désir, incitant à travailler de longues heures, ou à dépenser trop de temps ou d'argent dans les loisirs. Bien sûr, même si on ne peut pas échapper complètement à la publicité, il est possible de ne pas trop s'y exposer. Réfléchissez aussi à ce dont vous avez réellement besoin.

De plus, n'oubliez pas que ceux que vous côtoyez ont une influence sur vous. S'ils courent après les biens matériels ou mesurent la réussite à ce qu'ils ont, vous devriez peut-être chercher des amis qui ont de meilleures priorités. « Qui marche avec les sages deviendra sage », dit la Bible (Proverbes 13:20).

3 FIXEZ DES LIMITES À VOTRE TRAVAIL

Parlez à votre employeur de votre travail et de vos priorités. Et ne vous culpabilisez pas d'avoir une vie en dehors du travail. Le livre *Work to Live* dit : « Ceux qui fixent des limites



Profitez des repas en famille pour parler.

entre le travail et la maison, ou qui prennent des vacances découvrent cette réalité : le monde ne s'écroule pas en leur absence*.

Gary, cité précédemment, était à l'aise financièrement ; il a donc décidé de réduire son temps de travail. « J'en ai parlé à ma famille et j'ai suggéré qu'on simplifie notre vie, explique-t-il. Ensuite, on a progressivement agi dans ce sens. J'ai aussi demandé à mon employeur de travailler moins de jours dans la semaine, et il a accepté. »

4 FAITES DE VOTRE FAMILLE UNE PRIORITÉ

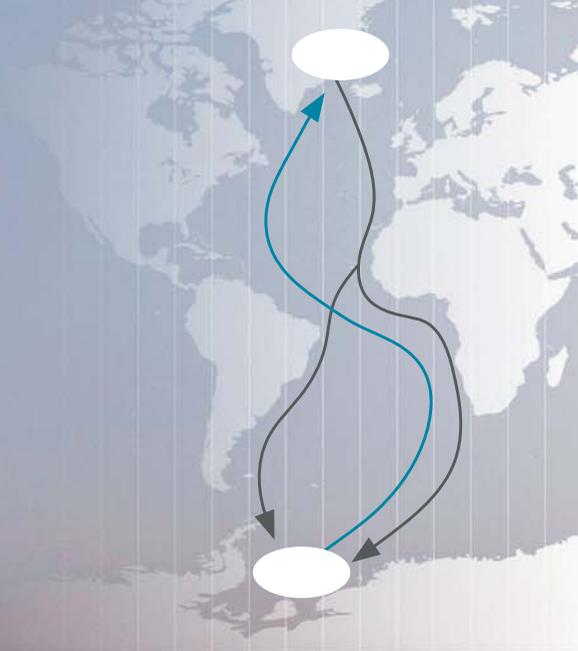
Les conjoints ont besoin de passer du temps ensemble, et les enfants du temps avec leur parents. N'essayez donc pas de

suivre le rythme effréné d'autres familles. « Prévoyez des moments de calme, suggère Gary, et laissez de côté les activités moins importantes. »

Quand toute la famille est ensemble, ne laissez pas la télévision, les portables ou d'autres appareils vous isoler les uns des autres. Prenez au moins un repas ensemble par jour et profitez de ces moments pour parler. Quand les parents suivent ce simple conseil, les enfants sont plus heureux et ont de meilleurs résultats à l'école.

En conclusion, demandez-vous : « Qu'est-ce que j'attends de la vie ? Qu'est-ce que je veux pour ma famille ? » Si vous souhaitez une vie plus heureuse et plus satisfaisante, fixez-vous des priorités qui s'appuient sur les conseils fiables de la Bible. ■

* J. Robinson, The Berkley Publishing Group, 2003.



Durant leur migration, les sternes suivent un itinéraire indirect, comme le montre l'illustration.

L'incroyable sterne arctique

LONGTEMPS, on a pensé que les sternes arctiques parcouraient environ 35 000 kilomètres aller-retour de l'Arctique à l'Antarctique. Mais des études récentes montrent que ces oiseaux volent sur une distance plus grande encore.

De minuscules appareils de géolocalisation ont été attachés à plusieurs oiseaux. Aussi légers qu'un trombone, ces instruments ont révélé que certaines sternes volaient en fait 90 000 kilomètres en moyenne : la plus longue migration connue de tout le règne animal. Une sterne a même parcouru près de 96 000 kilomètres ! Pourquoi un tel écart entre ces estimations et les précédentes ?

Quel que soit le point de départ de leur migration, les sternes ne suivent pas un itiné-

raire direct. Comme le montre l'illustration d'une traversée de l'Atlantique, elles empruntent généralement une route en « S ». Pourquoi ? Parce qu'elles se servent des vents dominants.

Durant sa vie d'environ 30 ans, une sterne peut parcourir bien plus de 2,4 millions de kilomètres, l'équivalent de trois à quatre voyages aller-retour vers la Lune ! « C'est une prouesse pour un oiseau d'à peine plus de 100 grammes », dit un chercheur. De plus, comme elles profitent de l'été aux deux pôles, les sternes voient « la lumière du jour chaque année plus que n'importe quel autre animal* », déclare un ouvrage scientifique. ■

* D. Attenborough, *Life on Earth: A Natural History*, Fontana/Collins and the British Broadcasting Corporation, 1986.



Une belle réputation nous vaut la confiance et le respect des autres.

« Une bonne réputation vaut mieux que de grandes richesses »

UNE bonne réputation n'a pas de prix ! Dans certains pays, elle est même protégée par la loi, notamment contre la diffamation (orale, écrite ou audiovisuelle). Cela rappelle cet ancien proverbe : « Une bonne réputation vaut mieux que de grandes richesses : l'estime des autres est préférable à l'or et à l'argent » (Proverbes 22:1, *Bible en français courant*). Comment acquérir une bonne réputation et gagner l'estime des autres ? La Bible fournit d'excellentes suggestions.

Voyons par exemple ce que la Bible déclare en Psaume 15. En réponse à la question : « Qui sera l'hôte de [la] tente [de Dieu] ? », le psalmiste a écrit : « Celui [...] qui pratique la justice, et qui exprime la vérité dans son cœur. Il n'a pas calomnié [...]. À son compagnon il n'a fait aucun mal, et il n'a pas proféré d'outrage contre son intime. À ses yeux l'homme méprisable est bel et bien rejeté [...]. Il a juré pour ce qui est mauvais pour lui, et pourtant il ne change pas. Il [...] n'a pas pris de pot-de-vin » (Psaume 15:1-5). Celui qui respecte ces beaux principes gagnerait certainement votre estime.

L'humilité est une autre qualité qui permet de gagner le respect des autres. « Avant la gloire il y a l'humilité », dit Proverbes 15:33. Réfléchissez à ceci : Les humbles voient là où ils peuvent s'améliorer et font de grands efforts pour y arriver. De plus, ils sont disposés à s'excuser quand ils offensent quelqu'un (Jacques 3:2). Les orgueilleux, quant à eux, s'offusquent rapidement. « Avant l'écroulement, il y a l'orgueil, et avant le faux pas, l'esprit hautain », dit Proverbes 16:18.

Et si quelqu'un salit votre réputation ? Devriez-vous réagir précipitamment, peut-être sous le coup de la colère ? Demandez-vous : « Si j'essaie de défendre ma réputation, est-ce qu'au final, je ne risque pas de réparer davantage le mensonge ? » Même s'il est parfois légitime d'intenter un procès, la Bible donne ce sage conseil : « Ne sors pas pour engager précipitamment un procès », mais « plaide ta cause avec ton semblable* » (Proverbes 25:8, 9). Cette façon raisonnable d'aborder la situation peut aussi vous épargner des frais de justice importants.

La Bible est bien plus qu'un livre religieux. C'est un guide digne de confiance. Tous ceux qui appliquent ses sages conseils cultivent des qualités qui leur permettent de gagner le respect des autres et une belle réputation. ■

* D'autres principes bibliques sur la façon de régler les différends se trouvent en Matthieu 5:23, 24 ; 18:15-17.



Quand les enfants sont partis



LE DÉFI

L'une des plus grosses difficultés que des conjoints doivent surmonter survient après que les enfants ont pris leur envol du nid familial. Face au vide qu'ils laissent, les parents ont l'impression d'être de véritables inconnus l'un pour l'autre. « Je conseille beaucoup de gens qui ne savent pas comment renouer avec leur conjoint, écrit Gary Neuman, conseiller familial. Une fois les enfants partis, [les parents] n'ont plus grand-chose à se dire et à partager* ». »

Cela vous fait-il penser à votre couple ? Si oui, vous pouvez renforcer vos liens. Mais tout d'abord, examinons quelques facteurs qui ont peut-être contribué à créer une distance entre vous et votre conjoint.

* *Emotional Infidelity*, Crown Publishers, 2001.

POURQUOI C'EST COMPLIQUÉ

Pendant des années, les enfants ont été la priorité. Voulant bien faire, de nombreux parents font passer les besoins de leurs enfants avant ceux de leur couple. Ils s'habituent tant à leur rôle de *papa et maman* qu'ils perdent leur relation de *mari et femme*, ce qui devient évident une fois les enfants partis. « Quand les enfants étaient là, mon mari et moi faisons au moins des choses ensemble, confie une femme de 59 ans. Mais après le départ des enfants, on s'est rendu compte que l'on était sur des routes différentes. » Cette femme en est même venue à dire à son mari : « Toi et moi, on se dérange. »

Certains couples ne se sont pas préparés à cette nouvelle étape. « Pour beaucoup de conjoints, c'est comme s'ils formaient une nouvelle union* », explique le livre *Empty Nesting*. Pensant qu'ils n'ont plus grand-chose en commun, de nombreux maris et femmes se réfugient chacun de leur côté dans des activités différentes, devenant plus des colocataires que des conjoints.

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez déjouer les pièges de ce nouveau chapitre de votre vie — et même en apprécier les avantages. La Bible peut vous y aider. Voyons de quelle façon.

* D. Arp et C. Arp, Jossey-Bass, 2001.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Acceptez le changement. À propos des enfants qui ont grandi, la Bible dit : « L'homme quittera son père et sa mère » (Genèse 2:24). En tant que parent, votre objectif était de former vos enfants en vue de ce moment, de les aider à acquérir les aptitudes dont ils auraient besoin une fois adultes. Vu sous cet angle, vous pouvez être fier de voir vos enfants prendre leur envol. (*Principe biblique : Marc 10:7.*)

Bien sûr, vous serez toujours le père ou la mère de vos enfants. Toutefois, vous jouez maintenant davantage le rôle de consultant que de superviseur. Cette nouvelle relation vous permet de maintenir un lien fort avec eux tout en donnant la *priorité* à votre conjoint*. (*Principe biblique : Matthieu 19:6.*)

Exprimez votre préoccupation. Dites à votre conjoint combien cette transition vous affecte et soyez prêt à l'écouter vous faire part de ses sentiments. Soyez patient et compréhensif. Il vous faudra peut-être du temps pour renforcer vos liens, mais cela en vaut la peine. (*Principe biblique : 1 Corinthiens 13:4.*)

Trouvez de nouvelles choses à faire ensemble. Parlez des objectifs que vous voudriez atteindre ou des activités que vous aimeriez découvrir ensemble. Ayant élevé des enfants, vous avez acquis une belle expérience. Pourquoi ne pas l'utiliser pour aider les autres ? (*Principe biblique : Job 12:12.*)

Réaffirmez votre engagement. Pensez aux qualités qui vous ont attirés l'un à l'autre. Réfléchissez aussi à tout ce que vous avez vécu et aux tempêtes que vous avez affrontées ensemble. Au final, vous apprécierez sûrement ce nouveau chapitre de votre vie. En fait, en travaillant ensemble, vous avez à présent l'occasion d'*améliorer* la qualité de votre union et de raviver l'amour du début. ■

* Si vous élevez encore des enfants, rappelez-vous qu'avec votre conjoint, vous êtes « une seule chair » (Marc 10:8). En fait, les enfants se sentent en sécurité quand ils voient que leurs parents forment un couple solide.

VERSETS CLÉS

- « L'homme quittera son père et sa mère » (Marc 10:7).
- « Ce que Dieu a attelé au même joug, que l'homme ne le sépare pas » (Matthieu 19:6).
- « L'amour est patient et bon » (1 Corinthiens 13:4).
- « N'est-ce pas chez les vieillards que se trouve la sagesse ? » (Job 12:12).



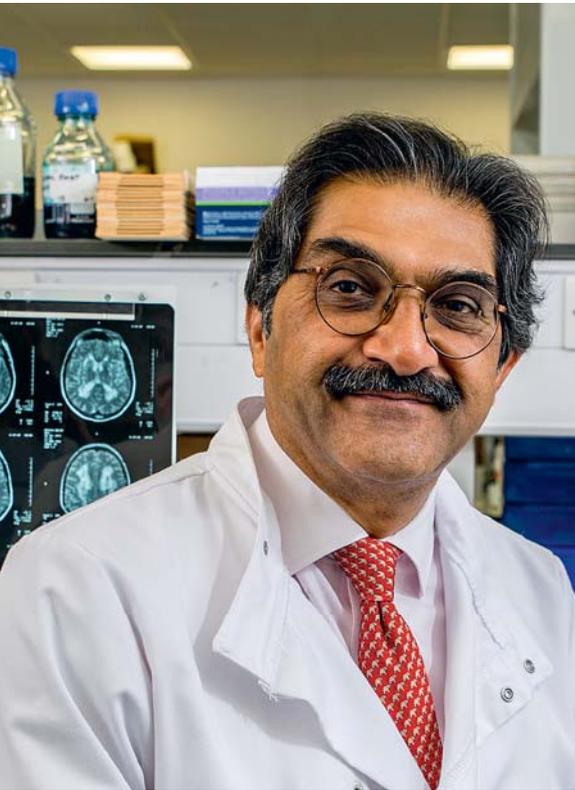
SALVATORE ET AURORA

- « On s'est rendu compte que l'on avait maintenant plus de temps et qu'il fallait en profiter au maximum. On a donc décidé de s'ouvrir davantage aux autres : à des familles ainsi qu'à de jeunes couples. On aime beaucoup aider les autres et leur parler de notre expérience. »



CARLO ET CATERINA

- « On a mis du temps à accepter l'idée que notre vie avait changé. Pendant des années, on a surtout parlé des enfants. Aujourd'hui, à force de faire les choses ensemble, on a peu à peu pris l'habitude de parler de nous et de ce que l'on aime faire. »



Un chercheur en neurologie parle de sa foi

RAJESH KALARIA, professeur à l'université de Newcastle (Angleterre), étudie le cerveau humain depuis plus de 40 ans. Il croyait à l'évolution, mais a plus tard changé de point de vue. *Réveillez-vous !* l'a interrogé sur son travail et sur sa foi.

Quelle éducation religieuse avez-vous reçue ?

Mon père est né en Inde et ma mère, bien que d'origine indienne, est née en Ouganda. Les coutumes hindoues jouaient un rôle important dans leur vie. Je suis le deuxième de trois enfants. Nous avons vécu à Nairobi, au Kenya, comme de nombreux autres hindous.

D'où vient votre intérêt pour la science ?

Je me suis toujours intéressé aux animaux, et je faisais souvent de la randonnée et du camping avec mes amis pour obser-

ver les spectacles de la nature. Au début, je voulais être vétérinaire. Mais après avoir obtenu un diplôme universitaire à Nairobi, je suis allé en Angleterre pour étudier la pathologie à l'université de Londres. Plus tard, je me suis spécialisé dans la recherche sur le cerveau humain.

Vos études ont-elles influencé vos croyances religieuses ?

Oui. Plus j'étudiais la science, plus je trouvais difficile de croire dans la mythologie et les traditions hindoues, comme le culte des animaux et des images.

Pourquoi avez-vous accepté l'enseignement de l'évolution ?

Quand j'étais jeune, beaucoup dans mon entourage étaient convaincus que l'évolution de l'homme avait commencé en Afrique ; on discutait souvent de cette idée à l'école. De plus, nos enseignants puis nos professeurs d'université insinuaient que tous les scientifiques renommés croyaient en l'évolution.

Avec le temps, vous avez reconsidéré la question de l'origine de la vie. Pourquoi ?

J'étudiais la biologie et l'anatomie depuis quelques années

quand un camarade m'a parlé de ce que les Témoins de Jéhovah lui apprenaient sur la Bible. Ça a éveillé ma curiosité. C'est pourquoi, lorsqu'ils ont organisé un rassemblement dans l'auditorium de notre établissement à Nairobi, j'y ai assisté. Plus tard, deux missionnaires m'ont expliqué certains enseignements bibliques, notamment l'existence d'un Grand Concepteur qui avait les réponses aux questions importantes de la vie. Leurs croyances ne ressemblaient pas à de la mythologie ; ça m'a paru logique.

Vos connaissances médicales ont-elles été un obstacle à votre croyance en la création ?

Bien au contraire ! En étudiant l'anatomie, j'ai réalisé à quel point les êtres vivants sont complexes et bien conçus. Il me semblait désormais inconcevable d'attribuer un tel niveau de complexité à un processus aveugle.

Pouvez-vous nous donner un exemple ?

J'étudie le cerveau humain depuis le début des années 1970, et cet organe remarquable ne cesse de m'impressionner. C'est le siège de la pensée et de la mémoire, ainsi que le centre de contrôle de beaucoup de fonctions physiologiques. Le cerveau est aussi le centre de contrôle de nos nombreux sens, analysant des informations provenant aussi bien de

l'intérieur que de l'extérieur du corps.

Si le cerveau fonctionne comme il le fait, c'est essentiellement dû à sa chimie complexe et à son réseau dense de neurones, ses cellules principales. Le cerveau humain possède des milliards de neurones, qui communiquent entre eux au moyen de longues fibres appelées axones. Depuis ces fibres, un seul neurone peut créer des milliers de connexions avec d'autres neurones au moyen de fibres ramifiées appelées dendrites. Résultat, le nombre total de connexions dans le cerveau est astronomique. Qui plus est, cette épaisse forêt de neurones et de dendrites, loin d'être chaotique, est organisée : une prouesse en matière de « câblage » !

Vous pourriez expliquer ?

Le câblage cérébral se construit de façon très ordonnée durant le développement du bébé dans l'utérus ainsi qu'après sa naissance. Les neurones envoient des fibres vers des neurones cibles parfois éloignés de plusieurs centimètres : une distance immense à l'échelle cellulaire. Autre détail : quelquefois, la cible d'une fibre ne soit pas simplement un autre neurone mais une partie spécifique de ce neurone.

Quand une nouvelle fibre se ramifie depuis un neurone, des « panneaux indicateurs » chimi-

ques — qui disent entre autres « stop », « démarrer » ou « tourner » — la guident jusqu'à ce qu'elle atteigne sa cible. Sans instructions précises, la fibre en croissance se perdrait rapidement. L'ensemble du processus est brillamment orchestré, à commencer par les instructions inscrites dans notre ADN.

Ceci dit, nous sommes loin de comprendre pleinement comment le cerveau se développe et fonctionne, notamment comment il élabore les souvenirs, les émotions et les pensées. Pour moi, le simple fait que le cerveau *fonctionne* — sans parler de l'aspect remarquable de son fonctionnement et de son développement — suggère une intelligence *largement* supérieure à la nôtre.

Pourquoi êtes-vous devenu Témoin de Jéhovah ?

Les Témoins m'ont apporté des preuves que la Bible est la Parole de Dieu. Par exemple, la Bible n'est pas un livre de science, mais quand elle aborde des questions scientifiques, elle est toujours exacte. De plus, elle contient des prophéties infaillibles. Et elle améliore la vie de ceux qui appliquent ses enseignements. J'en suis la preuve vivante. Je suis devenu Témoin de Jéhovah en 1973, et depuis, la Bible me sert de guide. Résultat, ma vie est vraiment satisfaisante et pleine de sens. ■



LA TENTATION

Mariages brisés, maladies, remords ne sont que quelques-unes des conséquences que peut subir celui qui succombe à la tentation. Comment ne pas tomber dans ce piège ?

Qu'est-ce que la tentation ?

Vous êtes tenté quand vous êtes attiré vers quelque chose, en particulier quelque chose de mal. Illustrons : Vous faites des courses et vous voyez un article qui vous plaît. L'idée vous traverse l'esprit que vous pourriez facilement le voler sans vous faire prendre. Mais votre conscience vous l'interdit ! Vous chassez alors cette idée et passez à autre chose. À ce moment précis, la tentation est derrière vous : vous êtes le vainqueur.

CE QUE LA BIBLE DIT Être tenté ne fait pas de vous une mauvaise personne. La Bible indique que nous sommes tous soumis à des tentations (1 Corinthiens 10:13). Ce qui compte, c'est notre réaction. Certains arrêtent leur pensée sur un mauvais désir et, tôt ou tard, y succombent. D'autres le chassent immédiatement.

« *Chacun est éprouvé en se laissant entraîner et séduire par son propre désir* » (Jacques 1:14).

Pourquoi est-il sage d'agir rapidement face à la tentation ?

La Bible parle des étapes qui amènent quelqu'un à mal agir. Jacques 1:15 dit : « Le [mauvais] désir, quand il a été fécondé, donne naissance au péché. » En d'autres termes, tout comme une femme enceinte donne inévitablement naissance à un enfant, si nous nous arrêtons sur un mauvais désir, nous commettrons inévitablement une mauvaise action. Toutefois, nous pouvons refuser d'être esclaves de ce genre de désirs et les vaincre.

L'AIDE QUE LA BIBLE APPORTE De même qu'il est possible de nourrir de mauvais désirs, il est aussi possible de les étouffer. Comment ? En nous concentrant sur autre

chose : une activité, une conversation avec un ami ou une pensée saine (Philippiens 4:8). Il est également utile de réfléchir aux conséquences affectives, physiques ou spirituelles que nous récolterons en cédant à la tentation (Deutéronome 32:29). La prière est également d'une grande aide. Jésus Christ a dit : « Priez sans cesse, pour que vous n'entriez pas en tentation » (Matthieu 26:41).

« *Ne vous égarez pas : on ne se moque pas de Dieu. Car ce qu'un homme sème, cela il le moissonnera aussi* » (Galates 6:7).



Comment vous armer contre la tentation ?

LA RÉALITÉ Considérez la tentation pour ce qu'elle est vraiment : un appât, ou un leurre, qui peut conduire quelqu'un d'imprudent, de naïf ou de peu méfiant à s'exposer à un danger (Jacques 1:14, note). C'est particulièrement vrai des tentations d'ordre sexuel, qui ont parfois des conséquences désastreuses (Proverbes 7:22, 23).

L'AIDE QUE LA BIBLE APPORTE « Si donc ton œil droit te fait trébucher, déclare Jésus, arrache-le et jette-le loin de toi » (Matthieu 5:29). Évidemment, Jésus ne parlait pas au sens littéral ! Il voulait plutôt dire que si nous voulons plaire à Dieu et obtenir la vie éternelle, nous devons, en quelque sorte, faire mourir les membres de notre corps concernant les mauvaises actions (Colos-

siens 3:5). Cela signifie tourner résolument le dos à la tentation. « Fais que mes yeux passent sans s'arrêter à la vue de ce qui n'est que néant », a prié un fidèle serviteur de Dieu (Psaume 119:37).

C'est sûr, se maîtriser n'est pas facile. « La chair est faible », dit la Bible (Matthieu 26:41). C'est pourquoi nous ferons des erreurs. Mais si nous sommes vraiment désolés et que nous nous efforçons de ne pas pratiquer le mal, notre Créateur, Jéhovah, sera « miséricordieux et compatissant » envers nous (Psaume 103:8). N'est-ce pas rassurant ? ■

« Si tu épiais les fautes, ô Yah, ô Jéhovah, qui pourrait tenir ? » (Psaume 130:3).





Le bleu éclatant de la *Pollia condensata*



© National Geographic Creative/Alamy Stock Photo

LES petites baies de la *Pollia condensata*, une plante d'Afrique, offrent le bleu le plus intense du monde végétal. Pourtant, elles ne contiennent pas de pigment bleu. Quel est donc le secret de leur couleur saisissante ?

Considérez ceci : Les parois cellulaires de la peau de ces baies contiennent de minuscules fils disposés comme des rangées d'allumettes. Ces fils forment des couches superposées. Chacune d'elles a une orientation très légèrement décalée par rapport à celle du dessous, constituant ainsi une structure hélicoïdale, ou en spirale. Les fils ne sont pas bleus ; la couleur résulte de la façon dont ils sont empilés. En fait, la teinte iridescente et métallique de ces baies est due à leur structure, et non à des pigments. La plupart des cellules apparaissent bleues, mais selon l'angle d'observation, certaines émettent une teinte verte, rose ou jaune en fonction de l'épaisseur des couches. De plus, observées

de près, les couleurs ne sont pas uniformes mais apparaissent pixélisées, comme sur un écran d'ordinateur.

Puisque les baies de la *Pollia* n'ont pas de pigment, elles conservent leur couleur même après être tombées de la plante. D'ailleurs, certaines baies cueillies il y a plus d'un siècle brillent encore tout autant que des baies fraîches ! Selon des chercheurs, même si ces baies n'ont pas de pulpe, mais seulement des graines, les oiseaux à proximité sont irrésistiblement attirés par elles.

Les scientifiques pensent que la coloration sans pigment de la *Pollia* permettra d'inventer une large gamme de produits allant de teintures haute tenue à du papier difficile à contrefaire.

Qu'en pensez-vous ? Le bleu éclatant de la *Pollia condensata* est-il le produit du hasard ? Ou d'une conception ? ■

