

Réveillez-vous!

N° 2 2018



12 CLÉS DU BONHEUR FAMILIAL

Pour la FRANCE :

Association Les Témoins de Jéhovah
BP 625
F-27406 Louviers Cedex

Pour la BELGIQUE :

Christian Congregation of Jehovah's Witnesses
rue d'Argile-Potaardestraat 60
B-1950 Kraainem

La liste complète des adresses est

disponible sur www.jw.org/fr/nous-contacter.

12 clés du bonheur familial

On parle beaucoup des problèmes que connaissent les familles malheureuses. Mais qu'est-ce qui fait la réussite des familles épanouies ?

- Selon les chiffres de l'Insee, entre 1990 et 2015, le taux de divorce en France a doublé chez les personnes mariées depuis plus de 30 ans, et a triplé chez celles mariées depuis plus de 40 ans.
- Des parents ne savent plus quoi faire : certains spécialistes recommandent de féliciter les enfants constamment, alors que d'autres préconisent d'allier amour et fermeté.
- Des jeunes arrivent à l'âge adulte sans avoir les aptitudes nécessaires pour réussir.

Cependant, les faits montrent que...

- le mariage peut être une union permanente et enrichissante.
- les parents peuvent apprendre à discipliner leurs enfants avec amour.
- les jeunes peuvent acquérir les aptitudes dont ils auront besoin une fois adultes.

Comment ? Ce numéro de *Réveillez-vous !* examine 12 clés du bonheur familial.



Aimeriez-vous en savoir plus
ou bénéficier de cours
bibliques gratuits ?

Rendez-vous sur
www.jw.org

ou écrivez à l'une des
adresses ci-dessus.

TABLE DES MATIÈRES

POUR LES COUPLES

Clé n° 1 Engagement

Clé n° 2 Esprit d'équipe

Clé n° 3 Respect

Clé n° 4 Pardon



POUR LES PARENTS

Clé n° 5 Communication

Clé n° 6 Discipline

Clé n° 7 Valeurs

Clé n° 8 Exemple



POUR LES JEUNES

Clé n° 9 Identité

Clé n° 10 Fiabilité

Clé n° 11 Ardeur au travail

Clé n° 12 Objectifs



POUR LES COUPLES

1 ENGAGEMENT

CE QUE CELA SIGNIFIE

Un mari et une femme qui sont fidèles à leur engagement considèrent le mariage comme un lien permanent, ce qui leur procure un sentiment de sécurité. Chaque conjoint est confiant que l'autre honorera leur mariage, même en période difficile.

Certains couples se sentent obligés de rester ensemble à cause de la pression sociale ou familiale. Mais un sens de l'engagement basé sur l'amour et le respect mutuel est nettement préférable.

PRINCIPE BIBLIQUE : « Un mari ne doit pas quitter sa femme » (1 Corinthiens 7:11).

« Si notre mariage compte pour nous, on accepte de se laisser faire du tort. On pardonne rapidement et on demande pardon rapidement. On voit les problèmes comme des obstacles, et non comme des raisons de rompre » (Micah).

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Face aux problèmes, les conjoints qui ne se sentent pas engagés ont plus tendance à se dire qu'ils ne sont pas faits l'un pour l'autre et à chercher des moyens de mettre fin à leur mariage.

« Beaucoup de personnes se marient en se disant qu'elles ont un "plan B" : le divorce. Si des personnes se marient en pensant déjà à la possibilité de divorcer, c'est que, dès le départ, leur engagement est faible » (Jean).

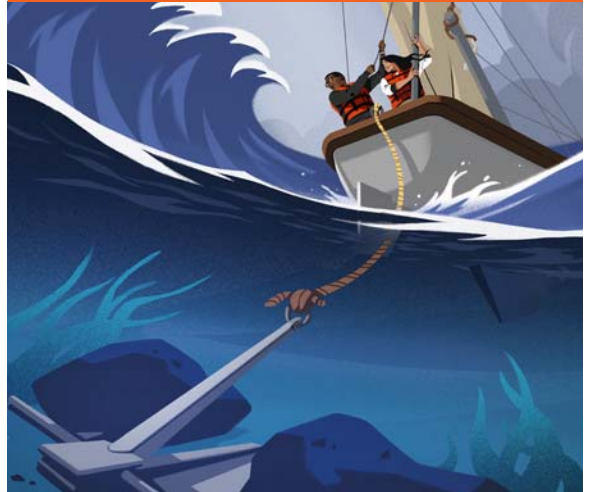
CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

TEST

Quand vous vous disputez,...

- vous surprenez-vous à regretter d'avoir épousé votre conjoint ?
- vous imaginez-vous avec quelqu'un d'autre ?
- dites-vous des choses comme : « Je te quitte », ou : « Je vais trouver quelqu'un qui saura m'apprécier » ?

L'engagement est comme une ancre : il permet au mariage de rester stable en période de tempête.



Si vous répondez oui à au moins une de ces questions, alors il est temps de renforcer votre engagement.

DISCUTEZ AVEC VOTRE CONJOINT

- Notre engagement est-il moins fort qu'avant ? Si oui, pourquoi ?
- Quelles mesures pouvons-nous prendre dès maintenant pour renforcer notre engagement ?

ASTUCES

- Écrivez de temps en temps un petit mot doux à votre conjoint.
- Montrez votre engagement en mettant des photos de votre conjoint sur votre bureau au travail.
- Téléphonez à votre conjoint tous les jours quand vous n'êtes pas ensemble, que vous êtes au travail par exemple.

PRINCIPE BIBLIQUE : « Que l'homme ne sépare pas ce que Dieu a uni » (Matthieu 19:6).

POUR LES COUPLES

2 ESPRIT D'ÉQUIPE

CE QUE CELA SIGNIFIE

Un mari et une femme qui forment une équipe sont comme un pilote et un copilote qui ont le même plan de vol. Même quand des difficultés surgissent, chacun d'eux pense en termes de « nous » et non de « moi ».

PRINCIPE BIBLIQUE : « Ils ne sont plus deux, mais une seule chair » (Matthieu 19:6).

« Quand on est marié, on ne peut pas jouer en solo. Un mari et une femme doivent travailler ensemble pour faire de leur mariage une réussite » (Christopher).

POURQUOI C'EST IMPORTANT

En cas de dispute, un mari et une femme qui ne forment pas une équipe auront tendance à s'attaquer l'un à l'autre plutôt qu'au problème. Un incident mineur se transforme alors en difficulté majeure.

« L'esprit d'équipe est l'essence même du mariage. Si mon mari et moi ne faisons pas équipe, on ne serait pas des conjoints mais simplement des colocataires, deux personnes qui vivent ensemble mais qui ne sont pas sur la même longueur d'onde quand il y a des décisions importantes à prendre » (Alexandra).

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

TEST

- Est-ce que je considère l'argent que je gagne comme étant *mon* argent ?
- Est-ce que j'ai besoin d'être loin de mon conjoint pour être complètement détendu ?
- Est-ce que j'évite ma belle-famille, même si mon conjoint est proche d'elle ?

DISCUTEZ AVEC VOTRE CONJOINT

- Dans quels domaines formons-nous une bonne équipe ?

Former une équipe, c'est être comme un pilote et un copilote qui ont le même plan de vol.



- Dans quels domaines pouvons-nous nous améliorer ?
- Quelles mesures pouvons-nous prendre pour développer notre esprit d'équipe ?

ASTUCES

- Ne voyez pas votre conjoint comme un adversaire lors d'un match de tennis. Faites plutôt équipe avec lui, et jouez ensemble contre vos problèmes.
- Au lieu de vous demander : « Comment puis-je gagner ? », demandez-vous : « Comment pouvons-nous *tous les deux* gagner ? »
« Oubliez qui a raison et qui a tort. La paix et l'unité dans votre couple sont beaucoup plus importantes » (Ethan).

PRINCIPE BIBLIQUE : « Ne recherchez pas seulement vos propres intérêts, mais aussi les intérêts des autres » (Philippiens 2:3, 4).

POUR LES COUPLES

3 RESPECT

CE QUE CELA SIGNIFIE

Des conjoints qui se respectent se soucient l'un de l'autre même en cas de désaccord. « Ces conjoints ne campent pas sur leurs positions, explique un ouvrage spécialisé. Au lieu de cela, ils n'hésitent pas à parler ensemble de leurs différends. Ils s'écoutent avec respect exprimer leur point de vue et ils cherchent un compromis qui les satisfera tous les deux* ». »

PRINCIPE BIBLIQUE : « L'amour [...] ne cherche pas ses propres intérêts » (1 Corinthiens 13:4, 5).

« Je respecte ma femme en lui accordant de la valeur, et je ne veux rien faire qui pourrait lui causer du tort ou qui pourrait nuire à notre couple » (Micah).

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Sans respect, les discussions entre conjoints finissent par tourner à la critique, au sarcasme, voire au mépris. Selon les spécialistes, ces tendances sont les signes avant-coureurs d'un divorce.

« Des sarcasmes, des sous-entendus blessants ou des moqueries envers ma femme ne feront que détruire la confiance qu'elle a en elle et celle qu'elle a en moi, et feront aussi du tort à notre couple » (Brian).

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

TEST

Pendant une semaine, prêtez attention à ce que vous dites et à ce que vous faites. Puis demandez-vous :

- « Combien de fois ai-je critiqué mon conjoint, et combien de fois lui ai-je fait un compliment ? »
- « De quelles façons ai-je concrètement manifesté du respect envers mon conjoint ? »

DISCUTEZ AVEC VOTRE CONJOINT

- Quels actes et quelles paroles vous permettraient, à l'un et à l'autre, de vous sentir respectés ?
- Quels actes et quelles paroles vous donnent, à l'un et à l'autre, le sentiment de ne pas être respectés ?

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

Une communication respectueuse est le ciment qui rend votre union solide.



ASTUCES

- Écrivez trois façons dont vous aimeriez que votre conjoint vous témoigne du respect. Proposez-lui de faire de même. Échangez vos listes, puis faites des efforts dans les domaines indiqués.
- Listez ce que vous admirez chez votre conjoint. Ensuite, dites-lui combien vous appréciez ces aspects de sa personnalité.

« Je respecte mon mari en montrant par mes actions que je l'estime et que je veux qu'il soit heureux. Il ne faut pas toujours faire quelque chose d'extraordinaire ; parfois, une succession de petits gestes sont la preuve d'un véritable respect » (Megan).

En définitive, la question n'est pas de savoir si vous pensez témoigner du respect à votre conjoint, mais si votre conjoint se sent respecté.

PRINCIPE BIBLIQUE : « Revêtez-vous des tendres affections de la compassion, ainsi que de bonté, d'humilité, de douceur et de patience » (Colossiens 3:12).

POUR LES COUPLES

4 PARDON

CE QUE CELA SIGNIFIE

Pardoner signifie passer sur une offense et se défaire de tout ressentiment qu'elle a pu causer. Pardoner, ce n'est pas minimiser la faute ou faire comme si rien ne s'était passé.

PRINCIPE BIBLIQUE : « Continuez à vous supporter les uns les autres et à vous pardonner volontiers les uns aux autres, même si quelqu'un a une raison de se plaindre d'un autre » (Colossiens 3:13).

« Quand on aime quelqu'un, on regarde au-delà de ses défauts. On voit plutôt la personne qu'il ou elle s'efforce de devenir » (Aaron).

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Si vous gardez du ressentiment, vous pouvez vous faire du tort physiquement et affectivement, mais votre couple peut aussi en souffrir.

« Un jour, mon mari s'est excusé pour quelque chose qui m'avait profondément blessée. C'était dur de lui pardonner. Je lui ai finalement pardonné, mais je regrette de ne pas l'avoir fait plus tôt. Cela a créé des tensions inutiles dans notre couple » (Julia).

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

TEST

La prochaine fois que vous êtes blessé par ce que votre conjoint dit ou fait, demandez-vous :

- « Est-ce que je me vexe trop facilement ? »
- « L'offense est-elle grave au point qu'il me faut absolument des excuses, ou puis-je simplement passer dessus ? »

DISCUTEZ AVEC VOTRE CONJOINT

- Combien de temps nous faut-il généralement pour nous pardonner mutuellement ?
- Que pouvons-nous faire pour réussir à nous pardonner plus rapidement ?

Le pardon peut éteindre les flammes d'une dispute.



ASTUCES

- Quand votre conjoint vous offense, ne lui prêtez pas de mauvais mobiles.
- Essayez d'excuser son comportement, en vous rappelant que « tous, nous trébuchons souvent » (Jacques 3:2).

« C'est facile de pardonner quand les torts sont partagés, mais c'est plus difficile quand il semble qu'un seul est fautif. Accepter des excuses et pardonner demande une réelle humilité » (Kimberly).

PRINCIPE BIBLIQUE : « Si tu as un litige avec quelqu'un, mets-toi vite d'accord avec lui » (Matthieu 5:25).

Si vous gardez du ressentiment, vous pouvez vous faire du tort physiquement et affectivement, mais votre couple peut aussi en souffrir.

5 COMMUNICATION

CE QUE CELA SIGNIFIE

Il y a une véritable communication entre vous et votre enfant quand chacun de vous exprime ses pensées et ses sentiments.

POURQUOI C'EST IMPORTANT

La communication peut devenir particulièrement compliquée avec les adolescents. Il n'y a peut-être pas si longtemps, « vous aviez une sorte de droit d'entrée dans les coulisses de la vie de votre enfant, explique un livre sur l'adolescence. Maintenant, ce que vous pouvez espérer de mieux, c'est une place dans le public, et sans doute pas la meilleure* ». Contrairement aux apparences, c'est à ce moment-là que les jeunes ont le plus besoin de communication !

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Soyez prêt à vous adapter. Rendez-vous disponible quand votre enfant en a envie, même si cela signifie avoir des conversations tard dans la nuit.

« Vous êtes peut-être tenté de dire : "J'étais avec toi toute la journée, et c'est maintenant que tu veux parler ?" Mais peut-on se plaindre que notre enfant veuille se confier à nous ? N'est-ce pas ce que tous les parents souhaitent ? » (Lisa).

« J'aime me coucher tôt, mais quelques-unes des meilleures conversations que j'ai eues avec mes enfants ont eu lieu après minuit » (Herbert).

PRINCIPE BIBLIQUE : « Que chacun continue à chercher, non pas son avantage personnel, mais celui de l'autre » (1 Corinthiens 10:24).

Ne vous laissez pas distraire. Un père admet : « Quand mes enfants me parlent, je me surprends parfois à penser à autre chose. Mais ils ne sont pas bêtes, ils le voient bien ! »

Si vous avez cette tendance, éteignez la télé et posez tous vos appareils. Concentrez-vous sur ce

* L. Fox et H. Frankel, *Breaking the Code*, New American Library, 2005.

que votre enfant dit : sa préoccupation mérite toute votre attention, même si elle vous semble futile.

« On doit rassurer nos enfants sur le fait que leurs sentiments comptent pour nous. S'ils n'en sont pas convaincus, ils garderont pour eux leurs soucis ou ils iront chercher de l'aide ailleurs » (Maranda).

« Restez calme, même si ce que votre enfant pense est loin d'être correct » (Anthony).

PRINCIPE BIBLIQUE : « Faites [...] attention à la manière dont vous écoutez » (Luc 8:18).

Tirez profit des moments du quotidien. Parfois, un jeune s'ouvre plus facilement à l'un de ses parents s'il n'est pas assis face à face avec lui.

« On profite des trajets en voiture. Être côte à côte plutôt que face à face nous a permis d'avoir de bonnes discussions » (Nicole).

Les repas offrent d'autres occasions de discuter de façon détendue.

« Pendant le dîner, chacun raconte le pire moment de sa journée, puis le meilleur. Cette habitude nous rapproche et permet à chacun de savoir qu'il n'est pas seul face à ses problèmes » (Robin).

PRINCIPE BIBLIQUE : « [Soyez] toujours prêt à écouter, lent à parler » (Jacques 1:19).

La communication est le pont qui vous relie à votre enfant.



POUR LES PARENTS

6 DISCIPLINE

CE QUE CELA SIGNIFIE

Le mot discipline emporte l'idée de donner une direction et d'enseigner. Cela peut impliquer corriger le mauvais comportement d'un enfant, mais c'est principalement lui donner une formation morale qui lui apprendra à faire de bons choix.

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Ces dernières décennies, la discipline a presque disparu de certains foyers, parce que des parents craignent que réprimander leur enfant nuise à son estime de soi. Cependant, des parents pleins de sagesse établissent des règles raisonnables et apprennent à leur enfant à les respecter.

« Un enfant a besoin de limites pour devenir un adulte équilibré. Sans discipline, un enfant est comme un bateau sans gouvernail, qui finira par dévier ou même par chavirer » (Pamela).

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Soyez conséquent. Si votre enfant ne respecte pas vos règles, ne le laissez pas impuni. En revanche, ne manquez pas de le féliciter quand il les respecte.

« Je félicite souvent mes enfants d'être obéissants dans un monde où l'obéissance est rare. Les félicitations les aident à accepter plus facilement la réprimande quand elle est nécessaire » (Christine).

PRINCIPE BIBLIQUE : « Ce que quelqu'un sème, c'est aussi ce qu'il récoltera » (Galates 6:7).

Soyez raisonnable. La discipline doit être adaptée à l'âge et aux capacités de l'enfant, mais aussi à la gravité de son action. Une punition est souvent bien plus efficace quand elle a un lien avec ce que l'enfant a fait. Par exemple, un mauvais usage du téléphone pourrait entraîner une restriction temporaire de son utilisation. Toutefois, ne faites pas une montagne d'un simple agacement.

« J'essaie de déterminer si mon enfant a délibérément désobéi ou s'il a juste fait une erreur de jugement. Il y a une grande différence entre un grave défaut qui doit être déraciné et une erreur qui mérite juste d'être relevée » (Wendell).

PRINCIPE BIBLIQUE : « N'irritez pas vos enfants, pour qu'ils ne se découragent pas » (Colossiens 3:21 ; note).

Faites preuve d'amour. Les enfants acceptent plus facilement la discipline et s'y soumettent quand ils savent que leurs parents agissent avant tout par amour.

« Quand notre fils faisait des erreurs, on le rassurait en lui disant qu'on était fiers de toutes les bonnes décisions qu'il avait déjà prises. On lui expliquait que, tant qu'il ferait le nécessaire pour se corriger, ses erreurs ne ruinaient pas sa réputation et qu'on serait là pour l'aider » (Daniel).

PRINCIPE BIBLIQUE : « L'amour est patient et bon » (1 Corinthiens 13:4).

La discipline, c'est comme le gouvernail d'un bateau : elle guide un enfant et l'aide à garder le cap.



7 VALEURS

CE QUE CELA SIGNIFIE

Les valeurs sont les principes de vie que vous choisissez de suivre. Par exemple, vous efforcez-vous d'être toujours honnête ? Vous voulez alors sûrement inculquer cette valeur morale à vos enfants.

Les valeurs comprennent aussi les bonnes manières. Par exemple, une personne qui a de bonnes manières est travailleuse, impartiale et pleine d'égards envers les autres, des qualités qui se développent plus facilement tant qu'une personne est jeune.

PRINCIPE BIBLIQUE : « Enseigne à l'enfant le chemin qu'il doit prendre ; même lorsqu'il vieillira, il ne le quittera pas » (Proverbes 22:6, note).

POURQUOI C'EST IMPORTANT

À l'ère de la technologie, les valeurs morales sont essentielles. « On peut s'exposer à de mauvaises influences sur n'importe quel appareil mobile à n'importe quel moment, dit une maman nommée Karyn. Nos enfants peuvent regarder quelque chose d'indécent tout en étant assis juste à côté de nous ! »

PRINCIPE BIBLIQUE : « Les gens mûrs » sont « ceux dont les facultés de discernement sont exercées [...] à distinguer et le bien et le mal » (Hébreux 5:14).

Les bonnes manières aussi sont essentielles. Cela implique respecter les règles de politesse élémentaires (comme dire « s'il vous plaît » et « merci ») ainsi qu'avoir de la considération pour les autres : une valeur qui se fait rare, car les gens s'intéressent plus à leurs appareils électroniques qu'aux autres.

PRINCIPE BIBLIQUE : « Ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le aussi pour eux » (Luc 6:31).

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Faites connaître vos valeurs morales. Des études montrent qu'un adolescent est plus enclin à s'abstenir des relations sexuelles avant le mariage si on lui fait clairement savoir que cette conduite est mauvaise.

ASTUCE : Utilisez un fait d'actualité pour entamer une conversation sur les valeurs. Par exemple, si les informations parlent d'un meurtre, vous pourriez dire : « C'est horrible ce que la colère pousse les gens à faire. À ton avis, comment en sont-ils arrivés là ? »

« C'est très difficile pour des enfants de choisir entre le bien et le mal s'ils ne savent pas ce qui est bien et ce qui est mal » (Brandon).

Enseignez les bonnes manières. Même de très jeunes enfants peuvent apprendre à dire « s'il te plaît » et « merci », et à avoir des égards pour les autres. Un livre pour les parents dit : « Plus les enfants verront qu'ils font partie d'un tout plus grand qu'eux (une famille, une école, une communauté), plus ils seront prompts à agir avec gentillesse, ce qui profitera à tout le monde, et pas seulement à eux* ». »

ASTUCE : Confiez des tâches à vos enfants : ils apprendront l'importance de servir les autres.

« Si notre enfant prend aujourd'hui l'habitude d'accomplir des tâches à la maison, il ne sera pas surpris quand il vivra seul. S'acquitter de responsabilités fera déjà partie de sa vie » (Tara).

* Chr. Gross-Loh, *Parenting Without Borders*, Penguin Group, 2013.

Les bonnes valeurs sont comme une boussole : elles aident votre enfant à savoir dans quelle direction aller.



8 EXEMPLE

CE QUE CELA SIGNIFIE

Des parents qui donnent l'exemple appliquent ce qu'ils enseignent. Par exemple, vous ne pouvez pas vous attendre à ce que votre enfant dise la vérité s'il vous surprend à dire : « Dis-lui que je ne suis pas là », quand quelqu'un sonne à la porte.

« On entend souvent cette devise : "Fais ce que je dis, pas ce que je fais." Mais ça ne fonctionne pas avec les enfants. Ils sont comme des éponges : ils absorbent tout ce qu'on dit ou fait, et ils nous le font remarquer quand on n'agit pas conformément à ce qu'on leur enseigne » (David).

PRINCIPE BIBLIQUE : « Toi qui prêches : "Ne vole pas", tu voles ? » (Romains 2:21).

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Les enfants, et même les adolescents, sont plus influencés par leurs parents que par n'importe qui d'autre, y compris leurs copains. Cela signifie que vous êtes les mieux placés pour donner à vos enfants la bonne direction, à condition bien sûr que vous mettiez en pratique ce que vous enseignez.

« Nous pouvons répéter cent fois la même chose à notre enfant en nous demandant s'il écoute, mais la seule fois où nous ne faisons pas ce que nous disons, il nous le fait remarquer. Les enfants font attention à tout ce que nous faisons, même quand nous pensons que ce n'est pas le cas » (Nicole).

PRINCIPE BIBLIQUE : « La sagesse d'en haut est [...] non hypocrite » (Jacques 3:17).

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Analysez vos propres valeurs. Quels types de films et d'émissions regardez-vous ? Comment traitez-vous votre conjoint et vos enfants ? Quel genre d'amis avez-vous ? Vous souciez-vous des autres ? Bref, êtes-vous le genre de personne que vous voulez que votre enfant devienne ?

« Mon mari et moi n'obligeons pas nos enfants à adopter une règle de conduite que nous ne suivons pas nous-mêmes » (Christine).

Excusez-vous pour vos erreurs. Vos enfants savent déjà que vous n'êtes pas parfaits. En disant « je suis désolé » quand cela se justifie — aussi bien à votre conjoint qu'à vos enfants — vous leur donnerez une précieuse leçon d'honnêteté et d'humilité.

« Nos enfants ont besoin de nous entendre reconnaître nos torts et ont besoin de nous entendre nous excuser pour nos erreurs. Sinon la seule chose qu'ils apprendront, c'est à cacher leurs erreurs » (Robin).

« C'est nous, les parents, qui avons le plus d'influence sur nos enfants, et notre exemple est l'outil le plus puissant que nous ayons, car ils l'ont constamment sous leurs yeux. C'est un livre qui est toujours ouvert, une leçon qui est toujours en train d'être donnée » (Wendell).

Quelles traces laissez-vous à votre enfant ?



9 IDENTITÉ

En sachant clairement qui tu es, tu pourras résister à de puissantes tempêtes.



CE QUE CELA SIGNIFIE

Ton identité ne se limite pas à ton nom et à ton apparence physique. Elle comprend tes valeurs, tes croyances et ta personnalité. En fait, ton identité, c'est tout ce qui fait que tu es toi, intérieurement et extérieurement.

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Si tu es attaché à ton identité, tu défends tes croyances au lieu de laisser tes copains avoir de l'emprise sur toi.

« Beaucoup de gens sont comme les mannequins qu'on voit dans les vitrines. Ils ne choisissent pas leurs vêtements ; d'autres le font pour eux » (Adrian).

« J'ai appris à défendre ce qui est bien, même quand c'est difficile. Je peux dire qui sont mes véritables amis à la façon dont ils agissent, ou à la façon dont j'agis, quand je suis avec eux » (Courtney).

PRINCIPE BIBLIQUE : « Ne vous laissez plus modeler par ce monde, mais transformez-vous en renouvelant votre manière de penser » (Romains 12:2).

CE QUE TU PEUX FAIRE

Réfléchis à la personne que tu es et à celle que tu veux *devenir* en analysant tes forces, tes faiblesses et tes convictions. Pour commencer, tu peux répondre aux questions qui suivent.

Tes forces : Quels sont mes talents et mes capacités ? Quels sont mes points forts ? (Par exemple : Suis-je ponctuel ? maître de moi-même ? travailleur ? généreux ?) Quelles bonnes choses est-ce que j'ai accomplis ?

ASTUCE : Si tu as du mal à déterminer tes forces, demande à tes parents ou à un ami de confiance quels sont tes points forts, et pourquoi.

PRINCIPE BIBLIQUE : « Que chacun examine ses propres actions, et alors il aura de quoi se réjouir par rapport à lui seul et non en se comparant à quelqu'un d'autre » (Galates 6:4).

Tes faiblesses : Quels aspects de ma personnalité dois-je le plus améliorer ? Quand suis-je le plus tenté de mal agir ? Dans quels domaines puis-je faire preuve d'une plus grande maîtrise de soi ?

PRINCIPE BIBLIQUE : « Si nous déclarons : "Nous n'avons pas de péché", nous nous trompons nous-mêmes » (1 Jean 1:8).

Tes convictions : Quelles sont mes valeurs morales, et pourquoi ? Est-ce que je crois en Dieu ? Qu'est-ce qui me convainc qu'il existe ? Quelles actions est-ce que je considère comme injustes, et pourquoi ? De quoi suis-je convaincu concernant l'avenir ?

PRINCIPE BIBLIQUE : « La capacité de réflexion veillera sur toi et le discernement te préservera » (Proverbes 2:11).

10 FIABILITÉ

Obéir à tes parents, c'est comme rembourser une dette à la banque : plus tu es fiable, plus on t'accorde du crédit, ou de la confiance.



CE QUE CELA SIGNIFIE

Un jeune fiable gagne la confiance de ses parents, de ses amis et de son employeur. Il respecte les règles, tient ses promesses et dit toujours la vérité.

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Dans la majorité des cas, la part de liberté qui nous est accordée est directement liée au degré de confiance que l'on gagne au fil du temps.

« La meilleure façon de gagner la confiance de ses parents, c'est de leur montrer qu'on est mûr et responsable, non seulement en leur présence mais aussi en leur absence » (Sarahi).

PRINCIPE BIBLIQUE : « Qu'il le montre par sa belle conduite » (Jacques 3:13).

CE QUE TU PEUX FAIRE

Si tu veux qu'on te fasse davantage confiance, ou de nouveau confiance, voici quelques conseils utiles.

Sois honnête. Rien ne brisera aussi vite la confiance qu'on place en toi que le mensonge. Inversement, si tu es franc et honnête, surtout à propos de tes erreurs, tu gagnes la confiance des autres.

« C'est facile d'être honnête quand tout va bien. Mais si tu es honnête à propos de choses qui te présentent sous un mauvais jour, ça t'aidera beaucoup à gagner la confiance des autres » (Caiman).

PRINCIPE BIBLIQUE : « Nous voulons bien nous conduire en toutes choses » (Hébreux 13:18).

Sois digne de confiance. Lors d'un sondage mené aux États-Unis auprès de spécialistes en ressources humaines, 78 % d'entre eux ont déclaré qu'être digne de confiance est « l'une des trois aptitudes les plus importantes pour obtenir un poste* ». Apprendre à être fiable maintenant te sera utile dans ta vie d'adulte.

« Quand je me montre responsable et que je range ma chambre sans qu'ils aient tout le temps à me le rappeler, mes parents le remarquent. Plus je fais preuve d'initiative sous ce rapport, plus ils m'accordent leur confiance » (Sarah).

PRINCIPE BIBLIQUE : « Je suis persuadé que tu feras ce que je t'ai demandé, [...] sachant que tu feras même davantage que ce que je dis » (Philémon 21).

Sois patient. Contrairement à la croissance physique, qui se voit facilement, la croissance affective et mentale se perçoit généralement avec le temps.

« Ce n'est pas avec un acte isolé qu'on gagne la confiance de ses parents et des autres. On la gagne plutôt petit à petit en se montrant systématiquement responsable sur le long terme » (Brandon).

PRINCIPE BIBLIQUE : « Revêtez-vous [...] de patience » (Colossiens 3:12).

* Society for Human Resource Management, 2016.

11 ARDEUR AU TRAVAIL

Apprendre à être travailleur, c'est comme faire du sport : c'est utile maintenant et pour l'avenir.



CE QUE CELA SIGNIFIE

Une personne travailleuse ne rechigne pas à la tâche. Au contraire, elle aime se donner de la peine pour subvenir à ses besoins et pour aider les autres, même si son travail n'est pas forcément prestigieux.

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Qu'on le veuille ou non, la vie est faite de quantité de responsabilités. Dans un monde où beaucoup n'aiment pas l'idée de travailler dur, être travailleur est un avantage (Ecclésiaste 3:13).

« J'ai appris que travailler dur procure un sentiment de fierté et de satisfaction. En fait, ce sentiment de satisfaction m'a fait aimer le travail.

Avoir une conscience professionnelle développée aide aussi à se faire une bonne réputation » (Reyon).

PRINCIPE BIBLIQUE : « Tout travail soutenu procure des bienfaits » (Proverbes 14:23).

CE QUE TU PEUX FAIRE

Cultive un point de vue positif sur le travail en appliquant les idées ci-dessous.

Apprends à faire les choses correctement. Que tu participes aux tâches ménagères, que tu fasses tes devoirs ou que tu sois au travail, absorbe-toi dans ce que tu fais. Une fois que tu arrives à effectuer une tâche correctement, cherche des façons de progresser, en l'effectuant encore mieux ou plus rapidement. Plus tu seras habile, plus tu aimeras ton travail.

PRINCIPE BIBLIQUE : « As-tu vu un homme habile dans son travail ? Il se tiendra devant des rois ; il ne se tiendra pas devant des hommes ordinaires » (Proverbes 22:29).

Aie une vue d'ensemble. La plupart du temps, quand tu t'acquittes bien de tes responsabilités, d'autres en bénéficient. Par exemple, si tu t'acquittes de tes tâches ménagères avec sérieux, tu soulages les autres membres de ta famille.

PRINCIPE BIBLIQUE : « Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir » (Actes 20:35).

Fais plus que ce qu'on te demande. Au lieu de faire le strict minimum, essaie de faire plus que ce qui est requis de toi. Ainsi, c'est toi qui es maître de ta vie : tu fais plus, non par obligation, mais par choix (Matthieu 5:41).

PRINCIPE BIBLIQUE : « [Fais] cette bonne action, non pas sous la contrainte, mais de ton plein gré » (Philémon 14).

Sois équilibré. Une personne travailleuse n'est ni paresseuse ni accro au travail. Elle vise l'équilibre et trouve de la joie tant dans un dur travail que dans des moments de repos.

PRINCIPE BIBLIQUE : « Mieux vaut une poignée de repos que deux poignées de dur travail et de poursuite du vent » (Ecclésiaste 4:6).

12 OBJECTIFS

Un objectif, c'est comme un plan d'architecte : avec des efforts, il peut prendre forme.



CE QUE CELA SIGNIFIE

Un objectif, c'est plus qu'un rêve, plus qu'une chose qu'on souhaiterait voir se produire. Un véritable objectif suppose un plan d'action, de la souplesse et, sans surprise, une bonne dose d'efforts.

Il y a des objectifs à court terme (réalisables en quelques jours ou en quelques semaines), à moyen terme (en plusieurs mois) et à long terme (en une année ou plus). Pour atteindre des objectifs à long terme, on peut se fixer des objectifs intermédiaires.

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Atteindre des objectifs peut augmenter la confiance en soi, renforcer les amitiés et rendre plus heureux.

Confiance en soi : Quand tu te fixes de petits objectifs et que tu les atteins, cela te donne la

confiance nécessaire pour en poursuivre de plus grands. Tu as également plus d'assurance pour affronter les difficultés quotidiennes, comme la pression du groupe.

Amitiés : On aime généralement la compagnie de ceux qui, tout en étant raisonnables, sont déterminés, c'est-à-dire qui savent ce qu'ils veulent et qui sont prêts à travailler pour l'obtenir. De plus, l'un des meilleurs moyens de renforcer une amitié avec une personne est de travailler avec elle à un but commun.

Bonheur : Quand tu te fixes des objectifs et que tu les atteins, tu éprouves une réelle satisfaction.

« J'aime me fixer des objectifs. Ça me permet de rester bien occupé et d'avoir toujours un but à atteindre. Et quand on atteint un objectif, c'est super de regarder en arrière et de se dire : "Waouh ! J'y suis arrivé !" » (Christopher).

PRINCIPE BIBLIQUE : « Celui qui guette sans cesse le vent n'ensemencera jamais et celui qui observe toujours les nuages ne moissonnera pas » (Ecclésiaste 11:4, *Bible du Semeur*).

CE QUE TU PEUX FAIRE

Pour te fixer des objectifs et les atteindre :

Définis-les. Dresse une liste d'objectifs que tu pourrais avoir et classe-les selon tes priorités, c'est-à-dire dans l'ordre dans lequel tu aimerais les accomplir.

Établis un plan. Pour chaque objectif :

- fixe-toi un délai réaliste ;
- détermine les étapes à franchir ;
- anticipe les obstacles et réfléchis à la manière de les surmonter.

Passes à l'action. Pour te lancer, n'attends pas les conditions idéales. Demande-toi : « Quelle est la toute première chose que je peux faire pour atteindre mon objectif ? », puis agis. Fais le suivi de tes progrès au fur et à mesure que tu franchis des étapes.

PRINCIPE BIBLIQUE : « Assurément, les projets de l'homme appliqué mènent à la réussite » (Proverbes 21:5).



D'AUTRES CONSEILS POUR LES FAMILLES

**LA BIBLE FOURNIT LES CONSEILS
LES PLUS FIABLES QUI SOIENT** pour
les couples, les parents et les jeunes.
Ses principes peuvent aider une personne
à améliorer sa capacité de réflexion
et son bon jugement (Proverbes 1:1-4).



Pour en savoir plus sur la vie de couple et la vie de famille, allez sur jw.org, sous **LA BIBLE ET VOUS > COUPLES & FAMILLES**. Rendez-vous sur www.jw.org ou scannez le code.

LA BIBLE RÉPOND AUSSI AUX GRANDES QUESTIONS DE LA VIE

- Quel est le sens de la vie ?
- Est-ce à cause de Dieu que nous souffrons ?
- Que se passe-t-il après la mort ?



Nous vous encourageons à examiner la Bible pour trouver les réponses à ces questions et à bien d'autres. Regardez la vidéo *Pourquoi étudier la Bible ?* Scannez le code ou rendez-vous sur www.jw.org.



Téléchargez gratuitement cette revue et des numéros précédents.



Lisez la Bible en ligne (plus de 150 langues disponibles).

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



918.2-F
180320