

**QUAND
ON PERD
QUELQU'UN
QU'ON AIME**



Réveillez-vous!

Vol. 99, n° 3 2018 FRANÇAIS

Diffusé à 64 905 000 exemplaires

Disponible en 195 LANGUES

Dépôt légal : 09/2018

Awake! (ISSN 1146-3872)

Issue 3 November/December 2018.

© 2018 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Printed in Germany.

© Druck und Verlag: Wachturm Bibel- und Traktat-Gesellschaft, Selters/Ts., V. i. S. d. P. Manfred Steffensdorfer, Selters/Ts. « Éditions les Témoins de Jéhovah de France » (ass. 1901), 11, rue de Seine, 92100 Boulogne-Billancourt.

Directeur de la publication : Jean-Marie Bockaert. Imprimeur : Wachturm Bibel- und Traktat-Gesellschaft, Selters/Ts.

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.

Qu'est-ce qui peut nous aider à faire face à la mort d'un proche ?

Ces articles montrent les difficultés et les sentiments qu'on peut connaître quand on perd quelqu'un qu'on aime. Ils montrent aussi les mesures qu'on peut prendre pour faire face au deuil.



SOMMAIRE

3 Une terrible souffrance

4 Les défis à relever

6 Comment revivre : ce que vous pouvez faire

14 Une aide incomparable

16 DANS CE NUMÉRO : Quand on perd quelqu'un qu'on aime



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.

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 de la Bible sont tirées de la version en français moderne *La Bible. Traduction du monde nouveau*.



UNE TERRIBLE SOUFFRANCE

« Sophia* et moi étions mariés depuis plus de 39 ans quand une longue maladie l'a emportée. Mes amis m'ont beaucoup soutenu, et je faisais en sorte d'être occupé. Mais pendant plus d'un an, j'ai eu l'impression qu'on m'avait arraché la moitié de moi-même. J'avais des hauts et des bas ; je n'arrivais pas à contrôler mes émotions. Ça fait presque trois ans que ma femme est morte, mais il m'arrive encore d'être envahi d'une profonde souffrance, souvent sans que je m'y attende » (Kostas).

Avez-vous perdu quelqu'un que vous aimez ? Si oui, vous vous retrouvez peut-être dans les paroles de Kostas. Il y a peu de choses qui causent autant de stress et de douleur que la mort d'un conjoint, d'un proche ou d'un ami. C'est ce que constatent des spécialistes du deuil. « La mort

est la perte la plus définitive et la plus terrible qui soit », dit un article de l'*American Journal of Psychiatry*. Quand on ressent la douleur insupportable causée par une telle perte, on pourrait se demander : « Combien de temps ces sentiments vont-ils durer ? Est-ce que je pourrai à nouveau être heureux ? Qu'est-ce qui peut soulager ma souffrance ? »

Autant de questions auxquelles ce numéro de *Réveillez-vous !* propose des éléments de réponse. L'article suivant décrit les défis que vous aurez peut-être à relever si vous avez perdu un proche récemment. Les autres articles exposent ce qui pourra vous aider à alléger votre souffrance.

Nous espérons sincèrement que cette revue apportera du réconfort et une aide pratique à ceux qui connaissent la terrible souffrance du deuil.

* Dans cette revue, certains prénoms ont été changés.

LES DÉFIS À RELEVER

Même si certains psychologues disent que le travail de deuil se fait suivant des étapes précises, chacun vit son deuil différemment. La façon dont certains réagissent au deuil donne l'impression qu'ils souffrent moins que d'autres ou qu'ils refoulent leurs sentiments. Est-ce le cas ? Pas forcément. Il est vrai qu'accepter et exprimer son deuil peut contribuer à la guérison, mais il n'y a pas qu'une « bonne façon » de vivre son deuil. La culture, la personnalité et le vécu de chacun jouent un grand rôle, tout comme les circonstances du décès.

CE QUE VOUS TRAVERSerez PEUT-ÊTRE

Quand on perd un être aimé, on ne sait pas toujours ce qu'on va vivre. Mais on peut se préparer à passer par certaines difficultés et certains sentiments qui sont courants chez les personnes en deuil. En voici quelques-uns :

Le sentiment d'être submergé par ses émotions.

Une personne en deuil peut avoir des crises de larmes, un profond manque de l'autre et de brusques changements d'humeur. Des rêves ou des souvenirs qui refont surface peuvent rendre ses émotions encore plus vives. Mais souvent une personne endeuillée passera d'abord par une phase de choc et de déni. Tina se souvient de sa réaction quand son mari, Timo, est mort soudainement. « Au début, dit-elle, j'étais comme anesthésiée. Je n'arrivais même pas à pleurer. J'étais tellement bouleversée que parfois j'avais du mal à respirer. Je n'arrivais pas à croire à ce qui s'était passé. »

Des périodes d'anxiété, de colère et de culpabilité.

Ivan raconte : « Après la mort de notre fils Eric, qui avait 24 ans, pendant un certain temps, ma femme, Yolanda, et moi avons été très en colère ! Cela nous a surpris parce que ce n'était pas dans notre personnalité. On se sentait coupables aussi : on se demandait si on n'aurait pas pu faire plus pour aider notre fils. » Alejandro, qui a perdu sa femme d'une longue mala-

die, a eu lui aussi des sentiments de culpabilité : « Au début, je me disais que si Dieu avait permis que je souffre autant, c'est que je devais être une mauvaise personne. Après, je culpabilisais, parce que c'était comme si je rendais Dieu responsable de ce qui était arrivé. » Et Kostas, cité dans l'article précédent, confie : « Des fois, il m'est même arrivé d'être en colère contre Sophia parce qu'elle était morte. Ensuite, je m'en voulais : en fait, elle n'y était pour rien. »

Des troubles de la pensée et du raisonnement.

Il peut y avoir des périodes où la personne en deuil a des raisonnements illogiques ou décousus. Elle s'imaginera peut-être qu'elle entend ou voit la personne décédée, ou encore qu'elle sent sa présence. Elle peut aussi avoir du mal à se concentrer ou à se rappeler certaines choses. Tina explique : « Parfois, je discutais avec quelqu'un, mais je m'apercevais que j'avais la tête ailleurs ! Ça se bousculait dans ma tête : les événements liés à la mort de Timo défilaient dans mon esprit. J'étais incapable de me concentrer, et c'était pénible. »

L'envie de s'isoler. Une personne en deuil peut se sentir irritable ou mal à l'aise en présence des autres. Kostas confie : « Quand j'étais avec des couples, je me sentais en trop. Et avec les célibataires non plus, je ne me sentais pas à ma place. » Yolanda, la femme d'Ivan, se souvient : « C'était très difficile d'entendre des gens se plaindre de problèmes qui semblaient insignifiants par rapport aux nôtres. Et puis, il y avait aussi ceux qui nous disaient que tout allait bien pour leurs enfants. Même si j'étais contente pour eux, c'était dur de les écouter. Mon mari et moi, on comprenait que la vie continuait, mais on n'avait pas l'envie, ou pas la patience, d'affronter tout ça. »

Des problèmes de santé. Des changements d'appétit et de poids ainsi que des troubles du sommeil sont fréquents. Aaron se souvient de l'année

qui a suivi la mort de son père : « J'avais le sommeil perturbé. Toutes les nuits, je me réveillais à la même heure en pensant à la mort de mon père. »

Alejandro se rappelle avoir eu des problèmes de santé inexplicables : « J'ai consulté un médecin plusieurs fois, et il m'a assuré que j'étais en bonne santé. À mon avis, c'était ma peine qui était à l'origine de mes symptômes. » Ces symptômes ont fini par disparaître. Ceci dit, c'était une sage décision d'aller voir un médecin. En effet, le deuil peut affaiblir le système immunitaire, aggraver un problème de santé, ou même en causer de nouveaux.

Des difficultés à s'acquitter de certaines tâches.

« Après la mort d'Eric, raconte Ivan, il a fallu qu'on prévienne notre famille, les amis, mais aussi d'autres personnes, comme son employeur et son propriétaire. Il y avait aussi plein de documents administratifs à remplir. Ensuite, on a dû s'occuper des affaires personnelles d'Eric. Tout cela réclamait une grande concentration à un moment où on était épuisés mentalement, physiquement et affectivement. »

Mais pour d'autres, c'est plus tard que les choses se compliquent, quand ils doivent s'occuper de questions gérées jusque-là par la personne qui est décédée. C'est ce que Tina a vécu. Elle explique : « Avant, c'était toujours Timo qui s'occupait des comptes et des autres questions financières. J'ai donc dû m'en charger, ce qui m'a causé encore plus de stress. Est-ce que j'allais y arriver ? »

Toutes ces difficultés, qu'elles soient affectives, mentales ou physiques, peuvent donner l'impression que le deuil est insurmontable. Mais ce n'est pas le cas. En fait, quand une personne qui vient de perdre un proche a conscience qu'elle va rencontrer des difficultés, elle peut mieux faire face à l'immense souffrance du deuil. Cependant, rappelons que tous ne connaissent pas forcément toutes ces difficultés. De plus, ceux qui sont en deuil peuvent être rassurés de savoir qu'il est *normal* d'éprouver des sentiments aussi intenses.

« EST-CE QUE JE POURRAI À NOUVEAU ÊTRE HEUREUX ? »

Du soulagement en vue. La douleur ne sera pas toujours aussi vive, elle finira par s'atténuer. Cela ne veut pas dire qu'on « guérit » complètement ni qu'on oublie celui ou celle qu'on aime. Les phases de souffrance aiguë deviennent de moins en moins intenses. Elles peuvent réapparaître quand certains souvenirs refont soudainement surface ou à des moments précis, comme à des dates anniversaires. Mais avec le temps, beaucoup retrouvent un certain équilibre émotionnel, ce qui leur permet de gérer à nouveau leurs activités quotidiennes. C'est surtout vrai quand la personne endeuillée reçoit le soutien des membres de sa famille ou de ses amis et qu'elle prend des mesures raisonnables pour faire face à son deuil.

Oui, mais quand ? Certains trouvent du soulagement après quelques mois. Mais beaucoup commencent à se sentir mieux au bout d'un an ou deux. Et d'autres ont besoin d'encore plus de temps*. Alejandro se souvient : « J'ai ressenti une souffrance intense pendant environ trois ans. »

Soyez patient avec vous-même. Vivez un jour à la fois, allez à votre rythme et souvenez-vous que la souffrance ne sera pas toujours aussi vive. Mais en attendant, que pouvez-vous faire pour atténuer votre souffrance, et même l'empêcher de durer trop longtemps ?

* Une petite minorité de personnes souffrent de troubles si graves et si prolongés qu'elles connaîtront ce qu'on appelle un « deuil compliqué » ou un « deuil chronique ». Elles auront peut-être besoin de l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

Il est normal d'éprouver des sentiments intenses quand on perd quelqu'un qu'on aime.

COMMENT REVIVRE

CE QUE VOUS POUEZ FAIRE

Si vous cherchez des conseils pour faire face au deuil, vous en trouverez de toutes sortes, certains plus efficaces que d'autres. C'est peut-être parce que, comme expliqué dans l'article précédent, **chacun vit son deuil différemment**. Ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionne pas forcément pour une autre.

Pourtant, certains conseils fondamentaux se sont révélés efficaces pour beaucoup de personnes. Ils sont souvent donnés par les psychologues spécialistes du deuil et ils rappellent les vérités intemporelles d'un livre ancien, plein de sagesse : la Bible.

1

ACCEPTEZ L'AIDE DE VOTRE FAMILLE ET DE VOS AMIS

- Certains spécialistes disent que c'est ce qu'il y a de plus important pour surmonter un deuil. Mais parfois, vous aurez peut-être envie d'être seul. Il se peut même que vous soyez agacé par ceux qui cherchent à vous aider. C'est normal.
- Ne vous sentez pas obligé d'être toujours en compagnie des autres, mais ne les repoussez pas non plus. Plus tard, vous aurez peut-être besoin de leur aide. Dites-leur gentiment ce dont vous avez besoin ou pas en ce moment.
- En fonction de vos besoins, trouvez l'équilibre entre les moments passés avec les autres et les moments passés seul.

PRINCIPE : « Deux valent mieux qu'un [...]. Car si l'un d'eux tombe, l'autre peut le relever » (Ecclésiaste 4:9, 10).



2

SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION ET PRENEZ LE TEMPS DE FAIRE DU SPORT

- Avoir une alimentation équilibrée vous aidera à gérer le stress lié au deuil. Essayez de manger des fruits et légumes variés, et des protéines maigres.
- Buvez beaucoup d'eau et d'autres boissons bonnes pour la santé.
- Si vous n'avez pas beaucoup d'appétit, mangez en plus petites quantités, mais plus souvent. Vous pouvez aussi demander des compléments alimentaires à votre médecin*.
- La marche rapide et les activités sportives en général peuvent aider à atténuer les sentiments négatifs. Le sport vous donnera l'occasion de réfléchir à votre situation ou au contraire de ne plus y penser.

* Réveillez-vous ! ne recommande aucun traitement en particulier.

PRINCIPE : « Aucun homme n'a jamais haï son propre corps, mais il le nourrit et en prend soin » (Éphésiens 5:29).

3

DORMEZ SUFFISAMMENT

- Le sommeil est important pour tout le monde, mais il l'est encore plus pour les personnes endeuillées. La souffrance du deuil peut effectivement augmenter la fatigue.
- Faites attention à votre consommation de caféine et d'alcool, car elle peut perturber votre sommeil.

PRINCIPE : « Il vaut mieux s'accorder un peu de repos que s'éreinter à un travail qui est une course après le vent » (Ecclésiaste 4:6, *Bible en français courant*).



4

ADAPTEZ-VOUS À VOS BESOINS

- Soyez conscient que chacun vit son deuil différemment. Vous devez donc déterminer ce qui fonctionne le mieux pour vous.
- Beaucoup disent que parler de leur peine leur fait du bien, alors que d'autres préfèrent ne pas en parler. Les spécialistes ont des avis différents sur la nécessité d'exprimer ses sentiments pour surmonter un deuil. Si vous avez besoin de vous confier à quelqu'un mais que vous hésitez à le faire, vous trouverez peut-être plus facile de commencer par parler de certains de vos sentiments à un ami.
- Certains trouvent que pleurer les aide à surmonter leur deuil alors que d'autres disent y faire face même s'ils pleurent peu.

PRINCIPE : « Quand quelqu'un est triste, il est seul à connaître la tristesse de son cœur » (Proverbes 14:10, *Parole de Vie*).



5

REJETEZ LES HABITUDES AUTODESTRUCTRICES

- Certaines personnes en deuil essaient de soulager leurs souffrances en consommant de l'alcool ou de la drogue. Cette manière de « fuir » est autodestructrice. Si elle apporte du soulagement, il est de courte durée, et elle entraîne inévitablement de graves conséquences. Choisissez des moyens inoffensifs pour calmer vos angoisses.

PRINCIPE : « Purifions-nous de tout ce qui salit » (2 Corinthiens 7:1).



6

MÉNAGEZ-VOUS DES MOMENTS DE RÉPIT

- Beaucoup trouvent utile d'alterner des périodes consacrées au travail de deuil (où ils laissent libre cours à leurs émotions et apprennent à les affronter) avec des moments de répit (consacrés à des activités leur permettant de moins penser à leur souffrance).
- Vous pouvez trouver du répit en renforçant vos amitiés, ou en en créant d'autres, en apprenant à faire de nouvelles choses ou en vous divertissant.
- Avec le temps, vos besoins changeront sûrement. Vous remarquerez que les périodes de répit deviendront plus longues et plus fréquentes : cela fait partie du processus naturel de guérison.

PRINCIPE : « Il y a un temps fixé pour tout, [...] un temps pour pleurer et un temps pour rire, un temps pour se lamenter et un temps pour danser » (Ecclésiaste 3:1, 4).

7

AYEZ UN PROGRAMME RÉGULIER

- Dès que possible, reprenez une vie normale.
- Si vous respectez des horaires de sommeil fixes et des moments précis pour le travail et pour les autres activités, vous aurez probablement l'impression que les choses redeviennent normales.
- Vous occuper à des activités constructives peut vous aider à atténuer vos souffrances.

PRINCIPE : « Il verra à peine passer les jours de sa vie, parce que le vrai Dieu l'occupe avec la joie de son cœur » (Ecclésiaste 5:20).



8

NE PRENEZ PAS DE GRANDES DÉCISIONS TROP RAPIDEMENT

- Beaucoup regrettent d'avoir pris des grandes décisions trop rapidement après la perte d'un proche.
- Si possible, ne prenez pas trop vite la décision de déménager, de changer de travail ou de vous séparer des affaires de votre proche.

PRINCIPE : « Assurément, les projets de l'homme appliqué mènent à la réussite ; par contre, tous ceux qui agissent avec précipitation finiront pauvres » (Proverbes 21:5).

9

SOUVENEZ-VOUS DE VOTRE PROCHE

- Beaucoup disent que ça leur fait du bien de faire des choses qui les aident à continuer de se souvenir de la personne décédée.
- Vous trouverez peut-être réconfortant de rassembler des photos et des souvenirs, ou d'écrire dans un carnet les événements et les histoires dont vous voulez vous souvenir.
- Conservez des objets qui vous rappellent de bons moments. Vous pourrez les ressortir plus tard, quand vous vous sentirez prêt.

PRINCIPE : « Souviens-toi des jours d'autrefois » (Deutéronome 32:7).



10

CASSEZ LE RYTHME

- Prévoyez peut-être de prendre des vacances.
- Si vous ne pouvez pas prendre de longues vacances, pourquoi ne pas passer un jour ou deux à faire des choses qui vous font plaisir, par exemple une randonnée, la visite d'un musée ou une balade en voiture.
- Un changement de rythme, même bref, peut vous aider à mieux gérer votre souffrance.

PRINCIPE : « Allons à part, dans un endroit isolé, pour que vous vous reposiez un peu » (Marc 6:31).

11

AIDEZ LES AUTRES

- Souvenez-vous que chaque moment que vous passez à aider les autres peut vous aider, *vous*, à vous sentir mieux.
- Vous pouvez commencer par aider ceux qui sont touchés par la perte de votre proche, par exemple vos amis ou les membres de votre famille qui ont besoin de quelqu'un qui est bien placé pour les comprendre.
- Soutenir et réconforter les autres peut vous redonner de la joie et un but dans la vie.



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

12

FAITES LE POINT SUR VOS PRIORITÉS

- Vivre un deuil peut aider à prendre conscience de ce qui est vraiment important.
- Profitez-en pour réfléchir à ce que vous faites de votre vie.
- Si c'est nécessaire, modifiez vos priorités en conséquence.

PRINCIPE : « Mieux vaut se rendre dans une maison de deuil que dans celle où l'on festoie, car celle-là nous rappelle quelle est la fin de tout homme et il est bon d'y réfléchir pendant qu'on est en vie » (Ecclésiaste 7:2, *Bible du Semeur*).



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE | RÉSUMÉ

1 ACCEPTEZ L'AIDE DE VOTRE FAMILLE ET DE VOS AMIS

Selon vos besoins, trouvez l'équilibre entre les moments passés avec les autres et les moments seul.

2 SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION ET FAITES DU SPORT

Mangez sainement, buvez beaucoup d'eau et faites un peu de sport.

3 DORMEZ SUFFISAMMENT

N'oubliez pas que le sommeil est primordial pour mieux gérer la fatigue liée au deuil.

4 ADAPTEZ-VOUS À VOS BESOINS

Comme chacun vit son deuil différemment, trouvez ce qui fonctionne bien pour vous.

5 REJETEZ LES HABITUDES AUTODESTRUCTRICES

L'alcool et la drogue créent plus de problèmes qu'ils n'en règlent.

6 MÉNAGEZ-VOUS DES MOMENTS DE RÉPIT

Alternez moments consacrés au deuil et moments passés à vous détendre seul ou entre amis.

7 AYEZ UN PROGRAMME RÉGULIER

Un bon programme et de bonnes habitudes vous aideront à retrouver une vie normale.

8 NE PRENEZ PAS DE GRANDES DÉCISIONS TROP RAPIDEMENT

Si possible, attendez au moins un an avant de prendre des grandes décisions. Cela vous évitera de les regretter.

9 SOUVENEZ-VOUS DE VOTRE PROCHE

Rassemblez photos et souvenirs ou écrivez un journal pour continuer à vous souvenir de la personne décédée.

10 CASSEZ LE RYTHME

Prenez le temps de changer de rythme, ne serait-ce qu'un jour ou que quelques heures.

11 AIDEZ LES AUTRES

Fixez-vous de nouveaux buts : aidez ceux qui en ont besoin, par exemple vos proches qui sont aussi en deuil.

12 FAITES LE POINT SUR VOS PRIORITÉS

Profitez-en pour réfléchir à ce qui est vraiment important, et si c'est nécessaire, modifiez vos priorités en conséquence.

Bien sûr, rien ne pourra effacer complètement la souffrance que vous ressentez. Cependant, beaucoup de personnes en deuil peuvent l'affirmer : **prendre des mesures constructives comme celles listées dans cet article peut apporter du réconfort**. Il existe bien entendu d'autres moyens pour apaiser votre peine, mais si vous appliquez quelques-unes de ces suggestions, vous ressentirez certainement un grand soulagement.

UNE AIDE INCOMPARABLE

DES SPÉCIALISTES ONT RÉCEMMENT EFFECTUÉ DE NOMBREUSES RECHERCHES SUR LA SOUFFRANCE CAUSÉE PAR LA PERTE D'UN PROCHE.

Et les conseils les plus efficaces donnés par ces spécialistes sont souvent en accord avec les principes sages que la Bible contient depuis très longtemps (voir l'article précédent). N'est-ce pas une preuve que les conseils de la Bible sont indémodables ? Toutefois, la Bible est plus qu'une source de conseils fiables. Ce qu'elle nous apprend ne se trouve nulle part ailleurs et peut procurer un immense réconfort à ceux qui souffrent du deuil.

● La certitude que nos proches qui sont morts ne souffrent pas

« Les morts ne savent rien », dit la Bible en Ecclésiaste 9:5. Leurs « pensées périssent » (Psaume 146:4). C'est pourquoi, dans la Bible, la mort est comparée à un sommeil paisible (Jean 11:11).

● La conviction que Dieu nous aime.

La Bible dit en Psaume 34:15 : « Les yeux de Jéhovah* sont sur les justes et ses oreilles écoutent leur appel à l'aide. » Exprimer nos sentiments à Dieu par la prière est bien plus qu'une thérapie ou un moyen de mettre de l'ordre dans nos idées. En fait, c'est ce qui permet de nouer une relation personnelle avec notre Créateur, et il peut vraiment nous réconforter grâce à sa puissance.

● La perspective d'un avenir meilleur

Imaginez qu'un jour les morts ressuscitent, ici, sur la terre ! La Bible parle de nombreuses reprises d'une telle époque et explique à quoi ressemblera la vie sur terre : Dieu « essuiera toute larme de [nos] yeux, et la mort n'existera plus ; il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur » (Révélation 21:3, 4).

* Jéhovah est le nom de Dieu révélé dans la Bible.

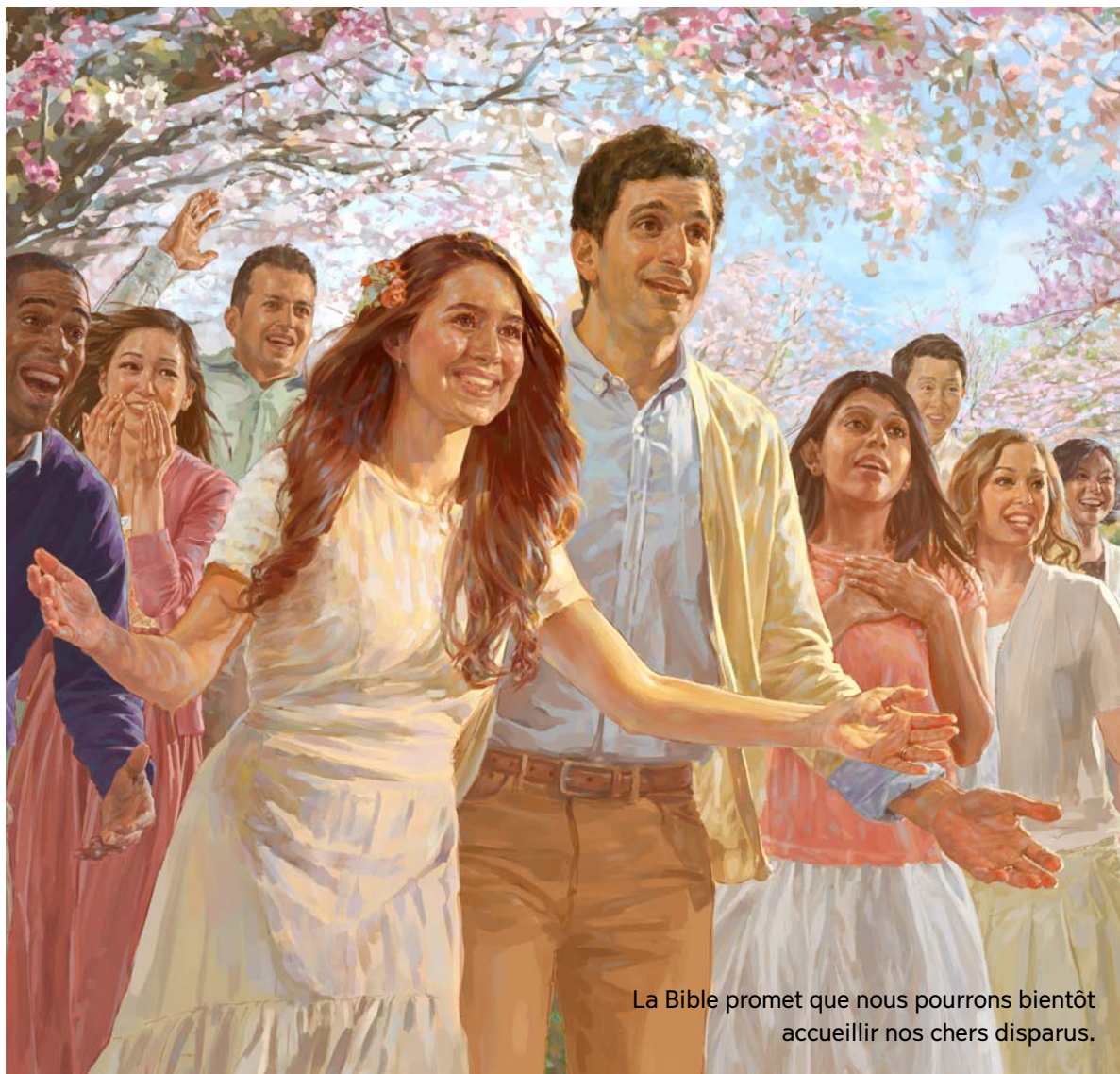
Beaucoup de personnes qui croient en Jéhovah trouvent une force exceptionnelle pour faire face au deuil parce qu'elles ont l'espérance de revoir ceux qu'elles aiment. Par exemple, Ann, qui a perdu son mari après 65 ans de mariage, déclare : « Grâce à la Bible, je suis sûre que nos chers disparus ne souffrent pas et que Dieu ressuscitera tous ceux qui sont dans sa mémoire. C'est ce qui me revient à l'esprit à chaque fois que je pense à mon mari, et ça me permet de faire face à la pire chose qui me soit arrivée ! »

Tina, déjà citée dans ce *Réveillez-vous !*, explique : « Depuis que Timo est mort, je ressens l'aide de Dieu. J'ai vraiment vu la main de Jéhovah me soutenir dans les pires moments. Pour moi, la promesse de la résurrection est une réalité. Elle me donne la force d'aller de l'avant en attendant le jour où je reverrai Timo. »

Des millions de personnes partagent les sentiments de Tina et, comme elle, elles sont convaincues que la Bible est fiable. Les promesses de la Bible vous semblent peut-être trop belles pour être vraies, mais pourquoi ne pas examiner les preuves qui permettent d'avoir confiance dans ses conseils et ses enseignements ? Vous pourriez constater par vous-même que la Bible est d'une aide incomparable pour faire face au deuil.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'ESPOIR QU'IL Y A POUR LES MORTS

Regardez les vidéos à ce sujet sur notre site jw.org
Allez sous **PUBLICATIONS > VIDÉOS**



La Bible promet que nous pourrons bientôt accueillir nos chers disparus.



QUELLE EST LA CONDITION DES MORTS ?

Que se passe-t-il
après la mort ?
La réponse que donne
la Bible est claire
et très réconfortante.

Allez sous **PUBLICATIONS > VIDÉOS**
(catégorie de vidéos : La Bible > Enseignements bibliques)



VOULEZ-VOUS DE BONNES NOUVELLES ?

Avec toutes ces mauvai-
ses nouvelles, où en trou-
ver des bonnes ? Cette
vidéo présente la brochure
*De bonnes nouvelles
de la part de Dieu !*.

Allez sous **PUBLICATIONS > VIDÉOS** (catégorie de vidéos :
Nos réunions et notre ministère > Outils pour la prédication)

DANS CE NUMÉRO

QUAND ON PERD QUELQU'UN QU'ON AIME

● UNE TERRIBLE SOUFFRANCE

Que ressentent les personnes en deuil ?
Pourquoi ont-elles besoin de réconfort ?

● LES DÉFIS À RELEVER

Cet article décrit les idées reçues sur le deuil et les réactions de beaucoup de personnes endeuillées. Si vous avez perdu un proche, vous verrez qu'il est normal de passer par des émotions très différentes.

● COMMENT REVIVRE : CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Quelles mesures pouvez-vous prendre ?
Cet article propose des suggestions qui ont aidé beaucoup de personnes ; elles sont tirées d'une source de sagesse indémodable.



● UNE AIDE INCOMPARABLE

Découvrez une source de réconfort qui a aidé beaucoup de personnes dans les moments les plus douloureux et voyez comment elle peut vous aider vous aussi.



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.



9183-F
180703