

LA TOUR DE GARDE

ANNONCE LE ROYAUME DE JÉHOVAH



**Vaut-il la
peine de
vivre ?**

SOMMAIRE

3 Quand la vie paraît insupportable

4 Si vous avez subi une catastrophe naturelle

6 Si quelqu'un que vous aimez meurt

8 Si votre conjoint est infidèle

10 Si vous avez une maladie grave

12 Si vous n'en pouvez plus de vivre

14 Il vaut vraiment la peine de vivre

16 « Il se soucie de vous »

LA **TOUR DE GARDE**[®]
ANNONCE LE ROYAUME DE JÉHOVAH

Vol. 140, n° 6 2019

FRENCH

Diffusé à 83 449 000 exemplaires

Disponible en 343 LANGUES

Dépôt légal : 12/2018

CETTE REVUE, *La Tour de Garde*, honore Jéhovah Dieu, le Souverain de l'univers. Elle s'attache à consoler tous les humains par cette bonne nouvelle : depuis le ciel, le royaume de Dieu supprimera bientôt toute méchanceté et transformera la terre en paradis. Elle incite ses lecteurs à exercer la foi en Jésus Christ, qui est mort pour que nous puissions obtenir la vie éternelle et qui exerce à présent la fonction de roi du royaume de Dieu. Cette revue paraît depuis 1879. Elle est apolitique et s'appuie exclusivement sur la Bible.

The Watchtower (ISSN 0254-1297)

May/June 2019.

© 2019 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.

Association Les Témoins de Jéhovah,

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.



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 donate.jw.org. Sauf indication contraire, les citations de la Bible sont tirées de la version en français moderne *La Bible. Traduction du monde nouveau*.

Quand la vie paraît insupportable



LA VIE peut être un pur bonheur. Enfin, quand tout va bien... En effet, certains événements peuvent rendre la vie difficile à supporter.

Sally*, qui vit aux États-Unis, a perdu tout ce qu'elle avait à cause d'un ouragan. Elle explique : « Je ne savais pas si j'allais pouvoir tenir le coup. J'avais très souvent l'impression que mes nerfs allaient lâcher. »

Qu'en est-il lorsqu'on perd quelqu'un qu'on aime ? Janice, qui vit en Australie, raconte : « Quand j'ai perdu mes deux fils, ma vie a volé en éclats, et j'ai dû faire de mon mieux pour en recoller les morceaux. J'ai supplié Dieu : "S'il te plaît ! Je n'en peux plus ; j'ai juste envie de m'endormir et de ne plus jamais me réveiller." »

Daniel, quant à lui, a été anéanti quand il a appris que sa femme lui avait été infidèle. Il confie : « Quand ma femme m'a dit qu'elle m'avait trompé, c'est comme si un couteau m'avait transpercé le cœur. Cette douleur physique, je l'ai ressentie encore et encore, et ça a duré pendant des mois. »

Ce numéro de *La Tour de Garde* montre pourquoi la vie vaut la peine d'être vécue malgré...

une catastrophe naturelle.

la mort d'un proche.

l'infidélité d'un conjoint.

une maladie grave.

un mal de vivre.

Voyons d'abord ce qui peut vous aider après une catastrophe naturelle.

* Dans cette revue, certains prénoms ont été changés.

Si vous avez subi une catastrophe naturelle

« Au début, on était complètement désespérés. La coulée de boue et l'inondation avaient détruit tout ce qu'on possédait » (Andrew, Sierra Leone).

« Après l'ouragan, on est retournés chez nous. Il ne nous restait plus rien. Ç'a été un choc ! Ma fille est tombée à genoux et s'est mise à pleurer » (David, îles Vierges).

SI VOUS avez survécu à une catastrophe, vous comprenez certainement ce que d'autres survivants ont traversé : le choc, le déni, la confusion mentale, l'anxiété et les cauchemars. Beaucoup sont démoralisés et épuisés, et ils n'ont plus le courage d'aller de l'avant.

Si une catastrophe naturelle a dévasté votre vie, vous avez peut-être, vous aussi, l'impression d'avoir atteint la limite du supportable. Vous pouvez même en venir à penser qu'il ne vaut pas la peine de vivre. Toutefois, la Bible explique que votre vie vaut *vraiment* la peine d'être vécue et que vous avez des raisons solides d'espérer en un avenir meilleur.

LA BIBLE PEUT VOUS REDONNER GOÛT À LA VIE

Ecclésiaste 7:8 dit : « Mieux vaut la fin d'une chose que son commencement. » Quand vous commencez à peine à vous remettre d'une catastrophe, la vie peut vous sembler sans espoir. Mais si vous vous efforcez patiemment de reconstruire votre vie, les choses peuvent s'améliorer.

La Bible annonce une époque où on n'« entendra plus de pleurs ni de cris de détresse » (Isaïe 65:19). Cette prophétie s'accomplira quand la terre sera transformée en paradis sous la direction du royaume de Dieu (Psaume 37:11, 29). Les catastrophes naturelles appartiendront au passé. Les

souvenirs douloureux et les traumatismes disparaîtront pour toujours. En effet, le Dieu Tout-Puissant a promis : « On ne se rappellera pas les choses passées, et elles ne viendront pas remuer le cœur » (Isaïe 65:17).

Imaginez un peu ! Le Créateur a pris des dispositions pour « vous donner un avenir et un espoir », c'est-à-dire une vie paisible sous son règne parfait (Jérémie 29:11). Cette vérité peut-elle vous redonner goût à la vie ? Sally, citée dans le premier article, déclare : « Se rappeler les choses merveilleuses que le royaume de Dieu va bientôt faire pour nous, ça aide à tourner la page et à aller de l'avant. »

Nous vous invitons à en apprendre plus sur ce que le royaume de Dieu va bientôt faire pour les humains. Vous découvrirez que, malgré la catastrophe dont vous avez été victime, votre vie vaut la peine d'être vécue et qu'il y a une espérance : bientôt les catastrophes disparaîtront pour toujours. Mais en attendant cette époque, vous pouvez trouver dans la Bible des conseils pratiques qui aident à faire face aux conséquences d'une catastrophe. Voyons quelques exemples.

Versets bibliques utiles

Reposez-vous suffisamment.

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

Des études montrent qu'après un événement traumatisant, « un sommeil de mauvaise qualité peut accentuer les symptômes liés [au] traumatisme et nuire à [l']équilibre psychique* ». Il est donc sage de se reposer suffisamment.

* L. Robinson, M. Smith et J. Segal, HelpGuide.org, 2018.

Parlez de ce que vous ressentez.

« L'inquiétude dans le cœur d'un homme l'opresse [ou : « le déprime », note], alors qu'une bonne parole le réjouit » **(Proverbes 12:25)**.

Confiez-vous à un membre de votre famille ou à un ami de confiance. En plus de vous écouter attentivement, vos proches peuvent avoir des paroles encourageantes et vous offrir une aide pratique*.

* Une personne qui connaît un état de stress prolongé ou d'anxiété aiguë aura peut-être besoin d'un traitement médical.

Pensez aux jours meilleurs à venir.

« Selon sa promesse [celle de Dieu], nous attendons un nouveau ciel et une nouvelle terre dans lesquels habitera la justice » **(2 Pierre 3:13)**.



Si quelqu'un que vous aimez meurt

« Je me suis sentie impuissante quand mon grand frère est mort subitement. Des mois plus tard, il m'arrivait de penser tout à coup à lui et ça me faisait mal ; c'était comme des coups de poignard. Parfois j'étais en colère. Pourquoi fallait-il qu'il meure ? En plus, je culpabilisais de ne pas avoir passé plus de temps avec lui » (Vanessa, Australie).

SI VOUS avez perdu un proche, vous êtes peut-être aussi passé par toutes sortes d'émotions : peine, solitude, sentiment d'impuissance... Il se peut que vous ayez aussi ressenti de la colère, de la culpabilité ou de la peur, et même que vous vous soyez demandé s'il vaut encore la peine de vivre.

Rassurez-vous, le chagrin n'est pas un signe de faiblesse. En fait, c'est la preuve que vous aimiez énormément votre proche. Mais pouvez-vous trouver un certain soulagement ?

CE QUI PEUT VOUS AIDER

Votre souffrance vous paraît-elle interminable ? Les conseils suivants peuvent vous aider à trouver du réconfort :

LAISSEZ-VOUS DU TEMPS

Chacun vit son deuil différemment et a besoin de plus ou moins de temps pour surmonter son chagrin. Quoi qu'il en soit, pleurer peut atténuer votre douleur. Vanessa, citée plus tôt, confie : « Je n'arrêtais pas de pleurer ; il fallait que j'évacue ma douleur. » Sofia, qui a soudainement perdu sa sœur, explique : « Ça me fait très mal d'affronter mes sentiments ; c'est comme ouvrir une plaie infectée pour la nettoyer. La douleur est insupportable, mais ça permet de guérir. »

CONFIEZ-VOUS À QUELQU'UN

Peut-être que parfois vous avez envie d'être seul, et c'est normal. Mais le deuil est trop lourd à porter

Versets bibliques utiles

Dieu est sensible à votre douleur et à vos larmes.

Un rédacteur de la Bible a dit à Dieu : « Recueille mes larmes dans ton outre. Ne sont-elles pas inscrites dans ton livre ? » (**Psaume 56:8**).

Vous pouvez vous confier à Dieu.

'Devant Dieu j'expose ma détresse. Je t'appelle à l'aide, ô Jéhovah*' (**Psaume 142:2, 5**).

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

tout seul. Jared, un jeune de 17 ans qui a perdu son père, raconte : « Je parlais aux autres de ce que je ressentais. Je ne sais pas si je m'exprimais très clairement, mais en tout cas, ça me faisait du bien de parler. » Janice, citée dans le premier article, mentionne un autre bienfait : « Ça me faisait un bien fou de parler. Je me sentais comprise et donc moins seule. »

ACCEPTEZ L'AIDE DES AUTRES

Une psychologue explique : « En général, une personne endeuillée qui accepte l'aide de ses amis et de sa famille pendant [la] première phase du deuil [ou : la phase de choc] traverse plus facilement les phases du deuil*. » N'hésitez pas à dire à vos amis ce qu'ils peuvent faire pour vous ; ils veulent certainement vous aider mais ne savent peut-être pas comment (Proverbes 17:17).

APPROCHEZ-VOUS DE DIEU

Tina raconte : « Quand mon mari est mort brutalement d'un cancer, je ne pouvais plus me confier à lui, donc je disais tout à Dieu ! Je commençais chacune de mes journées en lui demandant de m'aider à tenir le coup. Et il m'a aidée de tellement de façons différentes ! » Tarsha, qui avait 22 ans quand sa mère

* Audrey Pottinger, *After the Storm...There Is the Calm*, Canoe Press, 1999.

Vous avez une raison d'espérer.

« Il va y avoir une résurrection » (Actes 24:15).

Dieu promet qu'il ressuscitera un très grand nombre de personnes et il a hâte de le faire* (Job 14:14, 15).

* Pour plus d'informations sur la résurrection, voir le chapitre 7 du livre *Que nous enseigne la Bible ?*, publié par les Témoins de Jéhovah et téléchargeable gratuitement sur www.jw.org.

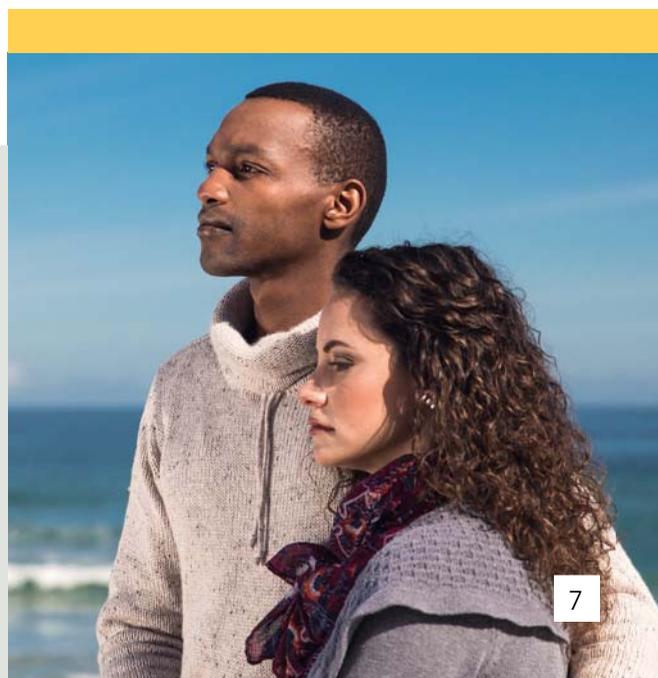
est morte, dit : « Tous les jours, je pouvais du réconfort dans la lecture de la Bible. Je trouvais des idées encourageantes sur lesquelles réfléchir. »

IMAGINEZ LA RÉSURRECTION

Tina poursuit : « Au début, l'espérance de la résurrection ne me réconfortait pas : c'était tout de suite que j'avais besoin de mon mari, et que mes fils avaient besoin de leur père. Mais quatre ans ont passé et aujourd'hui je me cramponne à cette espérance. C'est ma bouée de sauvetage. J'imagine le jour où je vais le revoir, et ça me remplit de paix et de joie ! »

Vous ne ressentirez probablement pas un soulagement immédiat. Mais ce qu'a vécu Vanessa peut vous rassurer. « On a l'impression qu'on ne s'en sortira jamais, dit-elle, mais en fait, petit à petit, on se sent mieux. »

Votre proche continuera sans doute de vous manquer, mais la vie vaut quand même la peine d'être vécue. Dieu est là pour vous aider avec amour : il vous permet d'avoir des amitiés rassurantes et une vie qui a vraiment un but. Et très bientôt, il va ressusciter les morts. Il veut que vous puissiez à nouveau serrer votre proche dans vos bras. Votre souffrance disparaîtra alors pour toujours !



Si votre conjoint est infidèle

« Quand mon mari m'a dit qu'il me quittait pour une femme plus jeune, j'ai eu envie de mourir. Je trouvais ça tellement injuste, surtout quand je repensais à tous les sacrifices que j'avais faits pour lui » (Maria, Espagne).

« Quand ma femme m'a quitté du jour au lendemain, c'était comme si une partie de moi était morte. Nos rêves, nos espoirs et nos projets ont volé en éclats. Certains jours, je pensais être libéré de toute angoisse, mais très vite, je replongeais dans le désespoir » (Bill, Espagne).

L'INFIDÉLITÉ conjugale a un effet dévastateur. Il est vrai que certains se sentent prêts à pardonner à leur conjoint repentant et à reconstruire leur couple*. Mais quelle que soit la tournure que prendra leur mariage, les personnes qui découvrent que leur conjoint leur est infidèle souffrent toutes profondément. Comment réussir à supporter une telle douleur ?

VERSETS BIBLIQUES UTILES

Malgré leur profonde tristesse, beaucoup de conjoints innocents ont trouvé du réconfort dans la Bible. Ils ont compris que Dieu voit leurs larmes et qu'il compatit à leur douleur (Malachie 2:13-16).

« Quand les inquiétudes m'ont submergé, tu m'as consolé et apaisé » (Psaume 94:19).

« Quand je lisais ce verset, se souvient Bill, j'imaginai Jehovah en train d'apaiser ma douleur avec tendresse, comme un père compatissant le ferait. »

« Avec l'homme fidèle, tu te montres fidèle » (Psaume 18:25).

* Pour plus d'informations sur le pardon en cas d'infidélité conjugale, voir le dossier « L'infidélité conjugale » dans *Réveillez-vous !* du 22 avril 1999.

Carmen a été trompée par son mari pendant des mois. Elle explique : « Mon mari m'a été infidèle, mais je pouvais être sûre que Jehovah serait fidèle envers moi. Jamais il ne me décevrait. »

« Ne vous inquiétez de rien, mais en tout, par la prière et la supplication [...], faites connaître vos requêtes à Dieu ; et la paix de Dieu, qui dépasse tout ce que l'on peut comprendre, protégera vos cœurs » (Philippiens 4:6, 7).

« J'ai lu ces versets encore et encore, confie Sasha. Plus je priais, plus je ressentais la paix de Dieu. »

Tous les hommes et les femmes cités précédemment ont parfois eu envie de baisser les bras. Mais ils ont fait confiance à Jehovah et ils ont trouvé de la force en lisant sa Parole. Bill l'a exprimé ainsi : « Alors que tout semblait s'être écroulé autour de moi, ma foi a donné un sens à ma vie. Même si, pendant un certain temps, j'ai marché "dans la vallée de l'ombre profonde", Jehovah était avec moi » (Psaume 23:4).

Ce qui peut vous aider

Méditez sur des versets réconfortants.

« J'ai lu le livre de Job et ensuite les Psaumes, explique Bill. Je soulignais tous les passages qui pouvaient s'appliquer à ma situation. Et j'ai réalisé que les hommes dont parlent ces récits avaient ressenti le même genre de douleur et d'angoisse que moi. »

Trouvez du réconfort dans la musique.

« La nuit, quand je n'arrivais pas à dormir, j'écoutais de la musique, se souvient Carmen. Ça me faisait beaucoup de bien. » Daniel explique : « Quand j'ai appris à jouer de la guitare, je me suis rendu compte que la musique m'apaisait. »

Confiez-vous à quelqu'un.

« Je n'avais pas l'habitude de parler de mes sentiments, dit Daniel. Mais j'avais de bons amis que je contactais tous les jours. Je leur livrais mes sentiments en leur parlant ou en leur écrivant. Ça m'a vraiment aidé. » Sasha témoigne : « L'aide de ma famille a été cruciale. Ma mère a toujours été là pour moi. Quand j'avais besoin de parler, elle prenait le temps de m'écouter. Mon père aussi m'a beaucoup rassurée et il m'a aidée à me relever de cette épreuve à mon rythme. »

Priez constamment.

« Je priais tout le temps, dit Carmen. Je sentais que Dieu était à mes côtés, qu'il m'écoutait et qu'il m'aidait. Cette terrible épreuve m'a rapprochée de lui. »



Si vous avez une maladie grave

« Quand j'ai appris que j'avais un cancer du poumon et du côlon, j'ai eu l'impression qu'on m'avait condamnée à mort. Mais quand je suis revenue de chez le médecin, je me suis dit : "Bon, je ne m'attendais pas à ça, mais il ne faut pas que je me laisse abattre" » (Linda, 71 ans).

« Je souffre d'une maladie très douloureuse qui touche les nerfs du côté gauche de mon visage. Parfois, la douleur est si forte que je passe par des phases de dépression. Il m'est arrivé très souvent de me sentir seule, et j'ai même envisagé de me suicider » (Élise, 49 ans).

SI ON vous a diagnostiqué une maladie grave, à vous ou à une personne que vous aimez, vous êtes bien placé pour savoir à quel point cela peut être éprouvant. Il faut non seulement gérer la maladie mais aussi toutes les émotions qui l'accompagnent. Les rendez-vous médicaux stressants, les difficultés

pour obtenir ou financer un traitement, ou encore les effets secondaires des médicaments : tout cela peut accentuer vos craintes et votre inquiétude. Et l'angoisse peut vous submerger.

Mais où trouver de l'aide ? Beaucoup ont constaté que ce qui les a aidés le plus, c'est de se reposer sur

Versets bibliques utiles

Reposez-vous sur Dieu.

« J'ai interrogé Jéhovah, et il m'a répondu. Il m'a libéré de toutes mes peurs. Le petit a appelé, et Jéhovah a entendu » (Psaume 34:4, 6).

Linda, citée plus tôt, déclare : « Je ne demande jamais à Dieu : "Guéris-moi." Je lui demande toujours : "Aide-moi à être forte, et aide-moi à endurer ma maladie." »

Puisez de la force dans la Parole de Dieu.

« Aucun habitant ne dira : "Je suis malade" » (Isaïe 33:24).

Puisez de la force en méditant sur l'espérance que Dieu nous donne pour l'avenir.

Dieu dans la prière et de lire des passages bibliques réconfortants. L'affection et le soutien de la famille et des amis peuvent aussi être d'une grande aide.

CE QUI PEUT VOUS AIDER

« Affrontez la maladie armé de votre foi en Dieu, et il vous portera à travers cette épreuve », conseille Robert, qui a 58 ans. Il poursuit : « Priez Jehovah. Dites-lui ce que vous ressentez. Demandez-lui son esprit saint. Demandez-lui de vous aider à être fort pour votre famille et de vous permettre de supporter votre maladie avec dignité.

« Quand votre famille vous soutient sur le plan affectif, qu'elle est là pour vous, ça compte énormément. Il y en a tous les jours un ou deux qui m'appellent pour me demander comment je vais. J'ai aussi des amis d'un peu partout qui m'encouragent beaucoup. Ils me redonnent vraiment de l'énergie, et ça m'aide à aller de l'avant. »

Si vous rendez visite à un ami qui est malade, notez ce que dit Linda : « Le malade veut très certainement avoir une vie aussi normale que possible et il n'a peut-être pas toujours envie de parler de sa maladie. Donc, parlez de choses dont vous avez l'habitude de parler. »

La force que Dieu nous donne, le réconfort que procure la Bible ainsi que l'amour de notre famille et de nos amis sont autant de choses qui nous assurent que la vie vaut la peine d'être vécue, même face à la maladie.



Recherchez le soutien de votre famille et de vos amis.

« Un véritable ami témoigne son amour en tout temps, et c'est un frère qui est né pour les moments de détresse » (**Proverbes 17:17**).

« Ne vous isolez pas, recommande Élise, citée plus tôt. Acceptez l'aide de vos amis. Il y aura peut-être des moments où vous vous sentirez seul, et où vous penserez même que Dieu ne vous écoute pas, mais ne vous isolez pas. »

Si vous n'en pouvez plus de vivre

« Ces sentiments ne me quittaient pas, alors je me suis dit qu'il valait mieux que je mette fin à mes jours » (Adriana, Brésil).

VOUS êtes-vous déjà senti mal au point de ne plus vouloir vivre ? Si oui, vous devez comprendre ce qu'a ressenti Adriana. Elle souffrait d'anxiété aiguë et se sentait triste et désespérée. Adriana souffrait en fait de dépression.

Kaoru, un Japonais qui s'occupait de ses parents âgés et malades, explique : « Durant cette période, je n'arrivais plus à supporter l'énorme pression que j'avais au travail. Avec le temps, j'ai perdu l'appétit. Et je dormais très mal. J'ai fini par me dire que ce serait un soulagement pour moi de mourir. »

Ojebode, un Nigérian, raconte : « J'étais tellement triste que je ne faisais que de pleurer, alors j'ai cherché un moyen de me suicider. » Heureusement, Ojebode, Kaoru et Adriana n'ont pas mis fin à leurs jours. Mais chaque année, on compte des centaines de milliers de suicides.

OÙ TROUVER DE L'AIDE

La plupart des personnes qui se suicident sont des hommes dont beaucoup ont trop honte pour demander de l'aide. Jésus a dit que ceux qui sont malades ont besoin d'un médecin (Luc 5:31). Donc, si vous avez des pensées suicidaires, s'il vous plaît, n'ayez pas honte de chercher de l'aide. De nombreuses personnes dépressives ont constaté qu'un traitement médical les aide à aller mieux. Ojebode, Kaoru et Adriana ont tous les trois reçu l'aide de médecins

et aujourd'hui ils surmontent beaucoup mieux leur situation.

Pour soigner la dépression, les médecins peuvent utiliser un traitement médical, ou une thérapie par la parole, ou les deux. Ceux qui souffrent de dépression ont aussi besoin que leur famille et leurs amis fassent preuve d'empathie et les soutiennent avec amour et patience. Le meilleur ami que l'on puisse avoir, c'est Jéhovah. Il nous fournit une aide merveilleuse dans la Bible.

EXISTE-T-IL UNE SOLUTION DÉFINITIVE ?

Souvent, les victimes de dépression ont besoin de prendre un traitement médical de longue durée et de changer certaines de leurs habitudes. Mais, même si vous luttez contre la dépression, vous pouvez, tout comme Ojebode, espérer connaître un avenir radieux. Il explique : « J'ai hâte de voir se réaliser Isaïe 33:24, qui annonce l'époque où plus personne sur la terre ne dira "je suis malade". » Vous aussi, vous pouvez puiser du réconfort dans la promesse de Dieu selon laquelle il va y avoir une « nouvelle terre » où il n'y aura plus de « douleur » (Révélation 21:1, 4). Cela signifie qu'il n'y aura plus de souffrance morale et affective. Vos sentiments douloureux disparaîtront pour toujours. Vous ne vous en souviendrez plus, et plus jamais ils 'ne viendront remuer votre cœur' (Isaïe 65:17).

Versets bibliques utiles

Dieu comprend vos sentiments.

« Moi, Jéhovah ton Dieu, je prends ta main droite, moi, celui qui te dit : “N’aie pas peur. Je t’aiderai” » (**Isaïe 41:13**).

Jéhovah comprend nos sentiments mieux que n’importe qui et il veut nous aider.

Méditez sur la Parole de Dieu.

Élie s’est exclamé : « Je n’en peux plus ! Ô Jéhovah, fais-moi mourir » (**1 Rois 19:4**).

« Ça m’a aidé de méditer sur la Parole de Dieu, explique Ojebode. Je me suis rendu compte qu’Élie avait ressenti exactement la même chose que moi. »

Tirez des leçons des exemples bibliques.

« J’ai supplié pour toi, pour que ta foi ne faiblisse pas », a dit Jésus à Pierre (**Luc 22:32**).

Après avoir renié Jésus trois fois, l’apôtre Pierre était tellement malheureux qu’il a pleuré amèrement. « En réfléchissant à l’histoire de Pierre, dit Kaoru, j’ai compris que Jéhovah et Jésus se souciaient de ses sentiments, et ça m’a encouragé. »

Vous ne vous ‘rappellerez plus’ vos sentiments douloureux, et plus jamais ils ‘ne viendront remuer votre cœur’ (**Isaïe 65:17**).



Il vaut vraiment la peine de vivre

Faizal a dû subir une lourde opération du cœur à peine un an après la mort de sa femme. « Quand je lis dans la Bible le livre de Job, dit-il, je me dis que ce n'est pas pour rien que Jéhovah l'a fait écrire. Quand on découvre un personnage biblique auquel on peut s'identifier, ça apaise notre douleur. » Il ajoute : « La vie vaut quand même la peine d'être vécue. »

Tarsha était très jeune quand elle a perdu sa mère. Elle explique : « Connaître le Créateur me donne de la joie, une espérance et un but dans la vie, malgré tout ce qu'il faut endurer. Je suis convaincue que Jéhovah peut nous reconforter et nous aider à tenir bon, jour après jour. »

COMME les articles précédents le montrent, face à des événements traumatisants, la vie peut paraître insupportable. Sous le poids des épreuves, vous avez peut-être l'impression que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue ou que personne ne se soucie de vous. Mais sachez que Dieu est loin d'être indifférent à votre détresse ! Vous êtes précieux à ses yeux.

Le rédacteur du Psaume 86 a exprimé sa confiance en Dieu : « Je t'appelle au jour de ma détresse, car tu me répondras » (Psaume 86:7). Mais vous vous demandez peut-être : « Comment Dieu va-t-il me répondre "au jour de ma détresse" ? »

Même si Dieu ne va pas forcément résoudre vos problèmes tout de suite, sa Parole, la Bible, garantit qu'il vous donnera la paix intérieure pour pouvoir endurer : « Ne vous inquiétez de rien, mais en tout, par la prière et la supplication avec des remerciements, faites connaître vos requêtes à Dieu ; et la paix de Dieu, qui dépasse tout ce que l'on peut comprendre, protégera vos cœurs et vos pensées » (Philippiens 4:6, 7, note). Les versets suivants vous donneront l'assurance que Dieu se soucie tendrement de nous.

Dieu se soucie vraiment de vous

'Aucun moineau n'est ignoré par Dieu. Vous avez plus de valeur que beaucoup de moineaux' (Luc 12:6, 7, note).

RÉFLÉCHISSEZ À CECI : Des oiseaux qui peuvent nous sembler insignifiants ne le sont pas pour Dieu. Même les tout petits moineaux n'échappent pas à son regard ; pour lui, chacun d'entre eux est une créature vivante précieuse. Les humains, eux, ont encore bien plus de valeur pour Dieu. Ils sont la plus remarquable de ses créations terrestres : ils sont faits à « son image » et ils ont la capacité de développer et de manifester ses merveilleuses qualités (Genèse 1:26, 27).

'Ô Jéhovah, tu me scrutes et tu me connais. Tu discernes mes pensées. Examine-moi, et connais mes préoccupations' (Psaume 139:1, 2, 23).

RÉFLÉCHISSEZ À CECI : Dieu vous connaît personnellement. Il connaît vos préoccupations et vos sentiments les plus profonds. Les autres ne comprennent peut-être pas vos problèmes et vos angoisses, mais Dieu se soucie de vous et il veut vous aider. Et c'est ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue.

Si vous vous sentez désespéré ou si votre vie vous semble insupportable, étudiez attentivement la Parole de Dieu et fortifiez votre foi dans l'espérance que Dieu nous offre. Cela vous apportera le bonheur et la conviction que la vie vaut la peine d'être vécue.

Votre vie a un sens

« Ô Jéhovah, entends ma prière ; que mon appel à l'aide vienne jusqu'à toi. [...] Incline ton oreille vers moi ; réponds-moi vite quand j'appelle. [...] Il prêtera attention à la prière des nécessiteux » (Psaume 102:1, 2, 17).

RÉFLÉCHISSEZ À CECI : Depuis le moment où les souffrances ont commencé, Jéhovah inscrit en quelque sorte dans un livre toutes les larmes versées par les humains, y compris les vôtres (Psaume 56:8). Dieu se souvient de toutes vos épreuves et de toutes vos larmes parce que vous êtes précieux à ses yeux.

'Ne t'inquiète pas, car je suis ton Dieu. Je te rendrai fort. Oui, je t'aiderai. Moi, Jéhovah ton Dieu, je prends ta main droite, celui qui te dit : "N'aie pas peur. Je t'aiderai"' (Isaïe 41:10, 13).

RÉFLÉCHISSEZ À CECI : Dieu est prêt à vous aider. Si vous vous sentez abattu, il vous relèvera.

Un avenir meilleur est en vue

« Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que tous ceux qui exercent la foi en lui ne soient pas détruits mais aient la vie éternelle » (Jean 3:16).

RÉFLÉCHISSEZ À CECI : Vous comptez tellement pour Dieu qu'il a donné son Fils, Jésus, en sacrifice pour vous. Grâce à ce sacrifice, vous pouvez espérer avoir pour toujours une vie heureuse et pleine de sens*.

* Pour en savoir plus sur les bienfaits que peut vous apporter le sacrifice de Jésus, regardez la vidéo *En souvenir du sacrifice de Jésus*, sur www.jw.org (sous PUBLICATIONS > VIDÉOS > NOS RÉUNIONS ET NOTRE MINISTÈRE).



« Il se soucie de vous »

Même si certaines personnes peuvent vous décevoir, il y a quelqu'un qui ne vous abandonnera jamais. De qui s'agit-il ?

Le roi David a dit : « Même si mon père et ma mère m'abandonnaient, Jéhovah lui-même me recueillerait » (Psaume 27:10).

Jéhovah est « le Père des tendres miséricordes et le Dieu de toute consolation, qui nous console dans toutes nos épreuves » (2 Corinthiens 1:3, 4).

'Déchargez-vous sur lui de toute votre inquiétude, parce qu'il se soucie de vous' (1 Pierre 5:7).

Pour découvrir de quelle manière Dieu veut prendre soin de vous, voyez le chapitre 12 du livre *Que nous enseigne la Bible ?*, publié par les Témoins de Jéhovah et disponible sur www.jw.org.



VEUILLEZ M'ENVOYER LE LIVRE *Que nous enseigne la Bible ?*

Pour avoir plus d'informations sur la manière dont vous pouvez devenir proche de Dieu, voir le chapitre 12 de ce livre, publié par les Témoins de Jéhovah et disponible sur www.jw.org.

LANGUE _____

NOM _____

ADRESSE _____

Pour trouver une adresse, voir page 2.



 Téléchargez gratuitement cette revue et des numéros précédents.

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

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

