

# Réveillez-vous!

N° 3 2019



**LA BIBLE  
PEUT AMÉLIORER  
VOTRE VIE !**

# Réveillez-vous!®

Vol. 100, n° 3 2019 FRENCH

Diffusé à 78 282 000 exemplaires

Disponible en 212 LANGUES

Dépôt légal : 09/2019

Awake! (ISSN 1146-3872)

November/December 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](http://www.jw.org/fr/nous-contacter).

## SOMMAIRE

# La Bible peut améliorer votre vie !

### 3 Un livre ancien pour la vie moderne

### 4 La santé

### 6 Le moral

### 8 La vie de famille et les amitiés

### 10 L'argent

### 12 La spiritualité

### 14 Le livre le plus utile de l'Histoire

### 16 La Bible peut améliorer votre vie !



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

Rendez-vous sur  
[www.jw.org](http://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](http://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*.

# Un livre ancien pour la vie moderne

Beaucoup de gens ont du respect pour la Bible en raison de sa portée religieuse. Cependant, ce livre offre davantage qu'une direction religieuse. Il contient des conseils utiles à la vie de tous les jours.

Voyez par exemple les bienfaits qu'apportent à certaines personnes la lecture de la Bible et l'application de ses conseils :

« J'ai une vie plus équilibrée. Je suis en meilleure santé moralement et affectivement. J'ai une vision des choses plus positive » (Fiona).

« Grâce à l'étude de la Bible, j'ai trouvé un véritable but dans la vie » (Elena).

« Ma vie s'est énormément améliorée. Je vis plus simplement et je suis plus présent auprès de ma famille » (Andrew).

Les témoignages de ce genre ne sont pas rares. Beaucoup de personnes, un peu partout dans le monde, se rendent compte que la Bible offre de nombreux conseils utiles à la vie quotidienne.

Examinons comment la Bible peut vous aider dans les domaines suivants :

- La santé
- Le moral
- La vie de famille et les amitiés
- L'argent
- La spiritualité



Les articles qui suivent montreront que loin d'être seulement un livre sacré, la Bible peut vous être d'une grande utilité dans votre vie de tous les jours.



## La santé

La Bible n'est pas un manuel de médecine. Malgré tout, elle encourage à mener une vie saine. Pour vous aider à vivre en meilleure santé, voici quelques principes bibliques.

### PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

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

**CE QUE CELA SIGNIFIE :** Ce principe biblique nous encourage à bien prendre soin de notre santé. Une étude révèle que beaucoup de problèmes de santé sont liés à des habitudes de vie. Par conséquent, de bons choix de vie peuvent contribuer à une meilleure santé.

#### CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- **Nourrissez-vous correctement.** Prenez en main votre alimentation. Mangez des ali-

ments sains et buvez de l'eau en quantité suffisante.

- **Bougez.** L'activité physique peut améliorer votre santé quel que soit votre âge, même si vous avez un handicap ou qu'une maladie chronique vous impose des limites. Bien sûr, des proches et des professionnels de la santé peuvent vous soutenir dans votre programme d'exercice. Mais l'acteur principal, c'est vous !
- **Dormez suffisamment.** Un manque prolongé de sommeil augmente les risques de tomber gravement malade. Beaucoup de gens ne dorment pas assez en raison de choix qu'ils font. Pourtant, faire le choix de dormir suffisamment, c'est faire le choix de vivre mieux.

### BANNISSEZ LES MAUVAISES HABITUDES

**PRINCIPE BIBLIQUE :** « Purifions-nous de tout ce qui salit la chair et l'esprit » (2 Corinthiens 7:1).



## D'AUTRES PRINCIPES BIBLIQUES

### VEILLEZ À LA SÉCURITÉ.

« Si tu bâtis une maison, tu devras faire un parapet à ton toit, pour que, si quelqu'un en tombe, ta famille ne soit pas coupable d'effusion de sang »

(DEUTÉRONOME 22:8).

### MAÎTRISEZ VOTRE COLÈRE.

« Celui qui est lent à se mettre en colère a beaucoup de discernement ; l'homme impatient, par contre, laisse voir sa bêtise »

(PROVERBES 14:29).

### NE MANGEZ PAS À L'EXCÈS.

« Ne te trouve pas parmi ceux [...] qui se goinfrent »

(PROVERBES 23:20).

**CE QUE CELA SIGNIFIE :** On se porte mieux quand on ne se pollue pas avec des substances nocives comme le tabac, bien connu pour être une cause majeure de maladies et de décès.

**CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :** Fixez-vous un jour pour abandonner une mauvaise habitude et notez-le dans votre calendrier. La veille de la date choisie, débarrassez-vous de tout l'attirail lié à cette habitude nocive : cigarettes, cendriers, briquets, etc. Évitez les lieux fréquentés par des gens qui ont de telles habitudes. Parlez de votre décision à des amis disposés à vous soutenir.



Vous pouvez obtenir une bible en prenant contact avec les Témoins de Jéhovah de votre localité.



## Le moral

La Bible nous met en garde contre les sentiments nocifs et nous encourage à entretenir des sentiments bénéfiques.

### LA COLÈRE

**PRINCIPE BIBLIQUE :** « Celui qui ne s'empote pas facilement vaut mieux qu'un homme fort » (Proverbes 16:32).

**CE QUE CELA SIGNIFIE :** Savoir maîtriser ses émotions est une force qu'il est bon de cultiver. Même si la colère se justifie parfois, non maîtrisée, elle est destructrice. Des chercheurs indiquent que, souvent, sous le coup de la colère, les gens disent ou font des choses qu'ils regrettent ensuite.

**CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :** Apprenez à dominer votre colère avant qu'elle ne vous domine. Certains pensent que donner libre cours à sa colère est un signe de force. Mais il est im-

portant de comprendre qu'en réalité, c'est un signe de faiblesse. « Comme une ville forcée qui n'a plus de muraille, ainsi est l'homme qui ne maîtrise pas sa colère », dit la Bible (Proverbes 25:28). Un bon moyen de maîtriser sa colère est de réunir les faits avant de réagir. « Assurément, la perspicacité d'un homme retarde sa colère » (Proverbes 19:11). Il est bon d'écouter attentivement toute personne concernée. Cela nous donnera une bonne compréhension de la situation, ce qui pourra calmer nos émotions.

### LA RECONNAISSANCE

**PRINCIPE BIBLIQUE :** « Montrez-vous reconnaissants » (Colossiens 3:15).

**CE QUE CELA SIGNIFIE :** On dit que seuls les gens reconnaissants peuvent être heureux. Même des personnes qui ont subi une immense perte en témoignent. Elles expliquent que si elles tiennent le choc moralement, c'est principalement parce qu'el-

## D'AUTRES PRINCIPES BIBLIQUES

### FUYEZ LES DISPUTES.

« Déclencher une dispute, c'est comme ouvrir une vanne d'irrigation ; avant que la querelle éclate, pars poliment »  
(PROVERBES 17:14).

### NE VOUS INQUIÉTEZ PAS EXCESSIVEMENT POUR L'AVENIR.

« Ne vous inquiétez jamais du lendemain, car le lendemain aura ses propres inquiétudes. À chaque jour ses problèmes »  
(MATTHIEU 6:34).

### AU LIEU DE RÉAGIR SOUS LE COUP DE L'ÉMOTION, PRENEZ LE TEMPS DE LA RÉFLEXION.

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

les restent concentrées non pas sur la perte, mais sur les raisons qu'elles ont d'être reconnaissantes.

**CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :** Faites chaque jour la liste des choses qui suscitent en vous de la reconnaissance. Ce ne seront pas forcément de grandes choses. Par exemple, un beau lever de soleil, une conversation agréable avec un être aimé ou simplement une nouvelle journée de vie. Ce sont de petits bonheurs, mais ils peuvent vraiment vous remonter le moral, à condition bien sûr de prendre le temps de les remarquer et de les apprécier.

Autre sujet de réflexion très bénéfique : votre famille et vos amis. Pourquoi êtes-vous heureux de les avoir ? Une fois que vous avez déterminé ce que vous aimez chez vos proches, dites-le-leur, que ce soit de vive voix, ou dans une lettre, un e-mail ou un texto. Cela vous rapprochera très probablement d'eux et vous fera éprouver le bonheur de donner (Actes 20:35).



Téléchargez des enregistrements audio de la Bible depuis [jw.org](http://jw.org) (existent en une quarantaine de langues).



## La vie de famille et les amitiés

Beaucoup de gens trouvent que ce n'est pas si facile d'entretenir des relations étroites avec leurs proches. Voici quelques principes bibliques qui peuvent vous aider sous ce rapport.

### SOYEZ TOURNÉ VERS LES AUTRES

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

**CE QUE CELA SIGNIFIE :** Une relation de qualité repose davantage sur la disposition à donner que sur la disposition à recevoir. Si vous vivez égoïstement, vous risquez de détériorer vos relations avec les autres. Par exemple, un égoïste risque d'être infidèle à son conjoint. De plus, personne n'a envie de se lier d'amitié avec celui qui se vante sans arrêt de ce qu'il possède ou de ce qu'il sait. Comme l'a souligné un chroniqueur, « l'égoïsme conduit sur des voies qui mènent au désastre\* ».

\* D. Brooks, *The Road to Character*, Random House, 2015.

### CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- **Faites des choses pour les autres.** Les amitiés solides se fondent sur la confiance et le dévouement. Des études révèlent que les gens qui font des choses pour les autres sont moins sujets à la dépression et développent une meilleure estime d'eux-mêmes.
- **Faites preuve d'empathie.** Quelqu'un a défini l'empathie comme la capacité à ressentir la peine de l'autre dans son propre cœur. L'empathie vous retiendra d'être sarcastique, de dire des moqueries méchantes dans le but de blesser.

L'empathie rend également tolérant. Elle peut donc vous aider à ne pas avoir de préjugés, mais aussi à vous lier d'amitié avec des gens issus de toutes sortes de milieux ou de cultures.

- **Donnez de votre temps.** Plus on passe de temps avec une personne, mieux on la connaît. On ne construit pas d'amitié véritable sans discussions



## D'AUTRES PRINCIPES BIBLIQUES

### NE DITES PAS DE PAROLES BLESSANTES.

« Des paroles irréfléchies sont comme des coups d'épée »  
(PROVERBES 12:18).

### SOYEZ GÉNÉREUX.

« La personne généreuse prospérera »  
(PROVERBES 11:25).

### TRAITEZ LES AUTRES COMME VOUS VOULEZ QU'ON VOUS TRAITE.

« Tout ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, vous devez vous aussi le faire pour eux »  
(MATTHIEU 7:12).

profondes. Alors, sachez écouter attentivement. Intéressez-vous aux préoccupations de vos amis. Une étude récente rapporte que « les conversations profondes peuvent réellement rendre les gens plus heureux\* ».

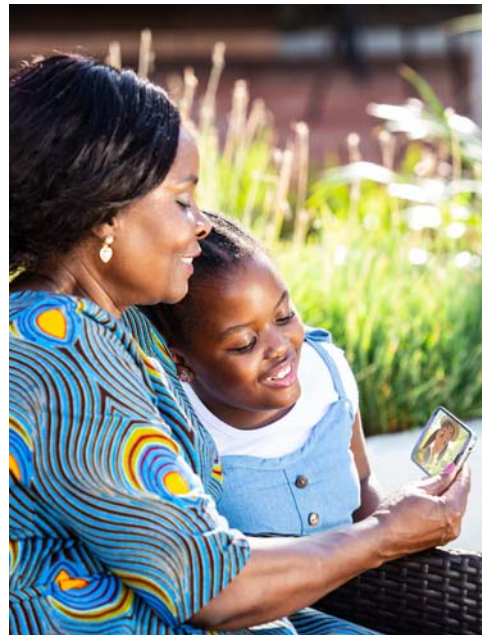
## CHOISISSEZ BIEN VOS AMIS

**PRINCIPE BIBLIQUE :** « Les mauvaises fréquentations corrompent les bonnes mœurs » (1 Corinthiens 15:33, note).

**CE QUE CELA SIGNIFIE :** Les gens avec qui vous passez du temps exercent sur vous une grande influence, qui est soit bonne soit mauvaise. Les sociologues sont unanimes : cette influence peut avoir des conséquences majeures sur votre vie. Ils disent par exemple que si vous vous entourez de gens qui fument ou qui divorcent, vous courez davantage le risque de vous mettre à fumer ou de vouloir divorcer.

**CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :** Liez-vous avec des gens qui ont des qualités et des valeurs que vous admirez et que vous aimeriez posséder. Par exemple, recherchez la compagnie de personnes pleines de tact, respectueuses, généreuses et hospitalières.

\* M. Mehl et al., *Psychological Science*, 1<sup>er</sup> avr. 2010.



Regardez des vidéos bibliques conçues pour aider les conjoints, les adolescents et les enfants à améliorer leur vie de famille.



## L'argent

Grâce à l'application des principes bibliques, de nombreuses personnes ont beaucoup moins de problèmes d'argent.

### PLANIFIEZ BIEN VOS DÉPENSES

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

**CE QUE CELA SIGNIFIE :** Pour bien vous en sortir, vous devez absolument vous en tenir à un plan de dépenses. Alors avant de dépenser, planifiez. Ne l'oubliez pas, vous ne pouvez probablement pas acheter tout ce que vous voulez. Dépensez donc avec bon sens.

#### CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- **Respectez un budget.** Mettez toutes vos dépenses par écrit en les classant par catégories. Puis fixez un montant pour chaque

dépense. Si vous dépensez trop dans une catégorie, comblez le déficit avec l'argent d'une autre catégorie. Par exemple, si vos dépenses en carburant sont plus élevées que prévu, prélevez sur le montant attribué à des activités moins importantes (sorties au restaurant...).

- **Ne vous endettez pas inutilement.** Si possible, ne contractez pas de dette. Quand vous avez besoin d'acheter quelque chose, mieux vaut faire des économies. Si vous utilisez une carte de paiement à crédit, efforcez-vous d'approvisionner suffisamment votre compte chaque mois pour ne pas avoir à payer d'intérêts. Si vous avez des dettes, faites un planning de remboursement et respectez-le.

Selon une étude, quand on se sert d'une carte de paiement à crédit, on a tendance à dépenser davantage. Alors si vous en possédez une, servez-vous-en avec mesure.

## D'AUTRES PRINCIPES BIBLIQUES

### NE GASPILLENZ PAS VOTRE TEMPS ET VOS RESSOURCES À CAUSE DE MAUVAISES HABITUDES.

« Les ivrognes et les gloutons tombent dans la pauvreté, et la somnolence fait porter des haillons »

(PROVERBES 23:21).

### NE VOUS INQUIÉTEZ PAS À L'EXCÈS.

« Arrêtez de vous inquiéter pour votre vie, au sujet de ce que vous mangerez ou de ce que vous boirez, ou pour votre corps, au sujet de ce que vous mettez »

(MATTHIEU 6:25).

### NE SOYEZ PAS ENVIEUX.

« Un homme envieux est pressé de s'enrichir, mais il ne sait pas qu'il va être frappé par la pauvreté »

(PROVERBES 28:22).

## ATTENTION AUX COMPORTEMENTS NUISIBLES

**PRINCIPE BIBLIQUE :** « Le paresseux ne labourera pas en hiver ; pendant la moisson, quand il n'aura rien, il mendiera » (Proverbes 20:4).

**CE QUE CELA SIGNIFIE :** La paresse peut mener à la pauvreté. Par conséquent, travaillez consciencieusement et gérez au mieux votre argent pour assurer votre avenir sur le plan matériel.

### CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- **Soyez travailleur.** Préservez votre gagne-pain en étant un employé appliqué et digne de confiance. Un employeur attache beaucoup d'importance à l'ardeur au travail.
- **Soyez honnête.** Ne volez pas votre employeur. La malhonnêteté peut ruiner votre réputation. De plus, vous pourriez avoir du mal à retrouver un emploi par la suite.
- **Ne soyez pas avide.** Une vision déséquilibrée de l'argent finirait par nuire à votre santé et à vos relations avec les autres. Rappelez-vous qu'il n'y a pas que l'argent dans la vie.



Lisez la Bible en ligne sur [jw.org](http://jw.org)  
(existe en des centaines de langues).



## La spiritualité

---

Comme indiqué au début de la présente revue, beaucoup de gens considèrent la Bible comme un livre sacré. Lorsqu'ils la lisent et qu'ils appliquent ses conseils, ils se sentent plus proches de Dieu et découvrent le but de leur existence.

La Bible emploie le terme « spiritualité » pour désigner une mentalité, une manière de voir la vie (Jude 18, 19). À la différence d'une personne à la mentalité charnelle, qui est davantage centrée sur elle-même, la personne qui a une vision spirituelle attache de la valeur aux normes de Dieu (Éphésiens 5:1).

### L'ESPOIR

**PRINCIPE BIBLIQUE :** « Si tu te décourages quand tu traverses des moments difficiles, tu n'auras pas beaucoup de force » (Proverbes 24:10, note).

**CE QUE CELA SIGNIFIE :** Le découragement

peut nous priver de la force dont nous avons besoin pour faire face aux problèmes de l'existence. Inversement, l'espoir peut nous donner le courage d'avancer. Admettre que la plupart de nos difficultés ne sont que temporaires peut nous apporter du réconfort. Certaines peuvent même déboucher sur quelque chose de bon.

**CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :** Essayez d'avoir une vision optimiste de l'avenir. Au lieu de vous inquiéter de ce qui **risque** de se passer, ou d'attendre des conditions parfaites, agissez en accord avec vos objectifs. C'est vrai, des « événements imprévus » peuvent se produire (Ecclésiaste 9:11). Mais reconnaissons que, bien souvent, les choses se passent mieux que nous ne le pensions. D'où cette métaphore biblique, inspirée de la vie agricole : « Sème tes graines le matin et ne laisse pas reposer ta main jusqu'au soir ; car tu ne sais pas laquelle poussera : celle-ci, celle-là, ou les deux » (Ecclésiaste 11:6).



## D'AUTRES PRINCIPES BIBLIQUES

### SOYEZ CONSCIENT DE VOTRE BESOIN DE SPIRITUALITÉ.

« Heureux ceux qui sont conscients de leurs besoins spirituels »

(MATTHIEU 5:3).

### APPRENEZ-EN DAVANTAGE SUR LE DIEU DE LA BIBLE.

‘Cherchez Dieu et trouvez-le réellement. Il n’est pas loin de chacun de nous’

(ACTES 17:27).

### LISEZ LE MESSAGE DE LA BIBLE ET RÉFLÉCHISSEZ-Y.

‘Heureux l’homme dont le plaisir est dans la loi de Jéhovah\*. Il médite sur sa loi jour et nuit. Et tout ce qu’il fait réussira’

(PSAUME 1:2, 3, note).

## LES RÉPONSES AUX GRANDES QUESTIONS DE LA VIE

**PRINCIPE BIBLIQUE :** « Donne-moi l’intelligence [...] Ta parole est vérité » (Psaume 119:144, 160).

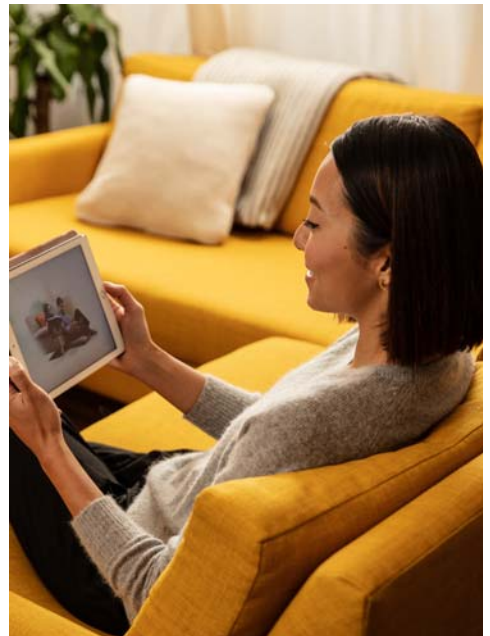
**CE QUE CELA SIGNIFIE :** La Bible répond aux questions que pratiquement tout être humain se pose, du style :

- D’où venons-nous ?
- Pourquoi sommes-nous sur terre ?
- Que devient-on quand on meurt ?
- N’y a-t-il rien de mieux que cette vie ?

Des millions de gens dans le monde ont amélioré leur vie en examinant les réponses de la Bible à ces questions et à bien d’autres.

**CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :** Vous pouvez examiner par vous-même ce que la Bible enseigne ou demander à un Témoin de Jéhovah de vous aider à la comprendre. Vous pouvez aussi naviguer sur notre site [jw.org](http://jw.org) ou encore assister à nos offices. Ils sont gratuits et ouverts au public.

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

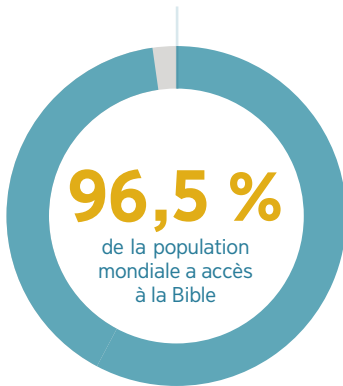


Regardez la vidéo *Pourquoi étudier la Bible ?* sur [jw.org](http://jw.org) (existe en plus de 880 langues).

# LE LIVRE LE PLUS UTILE DE L'HISTOIRE

La Bible est, de loin, le livre le plus largement traduit et diffusé. Sa sagesse est donc accessible et bénéfique à plus de monde que celle de n'importe quelle autre publication. La preuve en chiffres :

## TRADUCTION ET DIFFUSION DE LA BIBLE



TRADUITE (EN TOTALITÉ  
OU EN PARTIE) EN

**3350 langues**



Nombre estimé de bibles produites :

**5 000 000 000**

(beaucoup plus que tout autre livre jamais produit)

## PLUS D'INFOS

ALLEZ SUR NOTRE SITE [JW.ORG](http://JW.ORG), OÙ VOUS POURREZ :

- Lire la Bible en ligne (existe en des centaines de langues)
- Télécharger la Bible
- Obtenir la réponse à des questions bibliques
- Lire des articles qui montrent comment la Bible a amélioré la vie de beaucoup de gens
- Suivre un cours biblique en ligne\*
- Demander à étudier la Bible sous forme de cours particuliers

\* Actuellement en anglais et en portugais.  
D'autres langues à suivre.



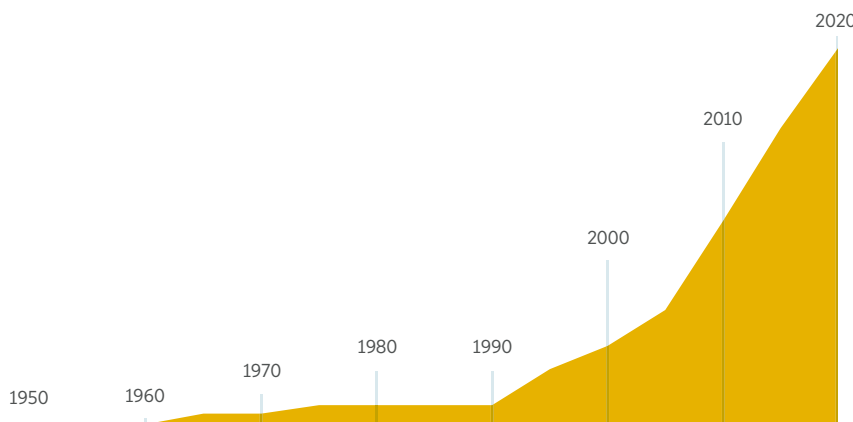
## LES TÉMOINS DE JÉHOVAH ET LA BIBLE

LES TÉMOINS DE JÉHOVAH PARTICIPENT ACTIVEMENT À LA TRADUCTION ET À LA DIFFUSION DE LA BIBLE.

Quelques traductions de la Bible diffusées par les Témoins au fil des années :

- *American Standard Version* de 1901
- *The Bible in Living English*, Byington
- *The Emphatic Diaglott*
- *New Testament* par Tischendorf
- *Bible Segond*
- *Bible de Crampon* de 1905

## TRADUCTION DU MONDE NOUVEAU



TRADUITE (EN TOTALITÉ OU EN PARTIE) EN PLUS DE

**180**  
langues

BIBLES TRADUCTION  
DU MONDE NOUVEAU  
PRODUITES DEPUIS 1950 :  
**227 MILLIONS**

# DANS CE NUMÉRO

## LA BIBLE PEUT AMÉLIORER VOTRE VIE !

### Un livre ancien pour la vie moderne

La Bible offre davantage qu'une direction religieuse. Elle contient des conseils utiles dans différents domaines de la vie, comme :

- La santé
- Le moral
- La famille et les amitiés
- L'argent
- La spiritualité

### Le livre le plus utile de l'Histoire

Depuis des générations, la Bible améliore la vie des gens. Aujourd'hui, elle existe dans des milliers de langues. Découvrez comment tirer profit de sa sagesse pratique.



Téléchargez gratuitement cette revue et des numéros précédents.



Lisez la Bible en ligne (existe en des centaines de langues).

Rendez-vous sur le site [jw.org](http://jw.org) ou scannez le code.



919-3-F  
190708