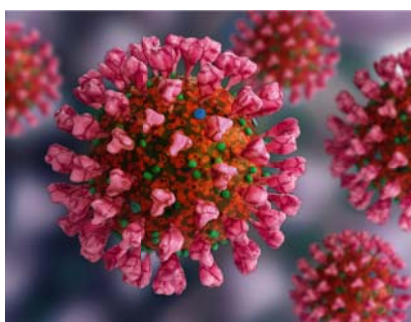


Réveillez-vous!

N° 1 2022



**UN MONDE DANS
LA TOURMENTE**

**COMMENT
TENIR BON**

Vol. 103, n° 1 2022 FRENCH

Diffusé à 31460000 exemplaires

Dépôt légal : 04/2022

Publié en 216 langues

Awake! (ISSN 1146-3872)

July/August 2022.

© 2022 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.

Sommaire

UN MONDE DANS LA TOURMENTE : COMMENT TENIR BON ?

1

Protégez votre santé

2

Protégez vos moyens de subsistance

3

Protégez vos relations avec vos proches

4

Protégez votre espoir en l'avenir

Alors que les conditions mondiales empirent, de plus en plus de gens subissent les conséquences tragiques de catastrophes naturelles, mais aussi de problèmes provoqués par l'homme. Afin de mieux faire face à ces difficultés, découvrez comment réduire au maximum le tort qu'elles peuvent vous causer et causer à vos proches.



Aimeriez-vous recevoir
la visite d'un Témoin de Jéhovah
ou bénéficier de cours bibliques ?

Allez sur
www.jw.org

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

Un monde dans la tourmente : Comment tenir bon ?

Avez-vous l'impression que les grands problèmes du monde ont des répercussions de plus en plus directes sur votre vie ? Vivez-vous dans un pays touché par un ou plusieurs de ces fléaux :

- conflits armés,
- épidémies,
- catastrophes naturelles,
- pauvreté,
- préjugés,
- criminalité et violence ?

Quand un malheur les frappe, beaucoup de gens en sont profondément ébranlés et complètement désemparés. Certains sombrent dans une sorte de torpeur : ils ne sont plus capables d'éprouver aucun sentiment ni aucune émotion. Pourtant, face à un malheur, rester dans cet état de choc et cette sorte d'engourdissement psychique ne fait qu'aggraver les choses.

Au cœur de la tourmente, il nous faut prendre des mesures énergiques pour protéger nos proches, notre santé, nos moyens d'existence et notre bonheur.

**Comment réduire au maximum les conséquences que les fléaux de ce monde ont sur vous personnellement ?
Voyons ce qui est en votre pouvoir.**



1

UN MONDE DANS LA TOURMENTE

Protégez votre santé

POURQUOI C'EST IMPORTANT

De manière directe ou indirecte, une crise ou une catastrophe peuvent nuire à notre santé.

Les malheurs sont une cause importante de stress. Or un stress qui dure rend généralement plus vulnérable aux maladies.

Une crise ou une catastrophe entraînent souvent une surcharge des services de santé ainsi qu'une pénurie des dispositifs et des moyens médicaux.

Les victimes d'un drame se trouvent parfois en difficulté financière et ont donc du mal à se procurer le nécessaire, comme des aliments nourrissants ou des soins médicaux.

Ce qu'il faut savoir

- Une maladie grave ou un stress important peuvent fausser votre jugement, ce qui risque de vous amener à négliger votre hygiène de vie. Cette négligence pourrait aggraver votre état de santé.
- Un problème de santé non traité est susceptible d'empirer, voire de menacer votre vie.
- Meilleure sera votre santé, mieux vous serez à même de prendre de bonnes décisions en situation de crise.
- Prendre des mesures pour protéger notre santé est à la portée de tous, peu importe notre situation financière.

Ce qui est en votre pouvoir

C'est faire preuve de sagesse que d'anticiper au mieux les dangers éventuels et de prendre toutes les mesures possibles pour les éviter. Ce principe s'applique au domaine de la santé. Il est souvent possible de réduire le risque de contracter une maladie, ou d'en limiter la gravité, grâce à une bonne hygiène corporelle. Mieux vaut prévenir que guérir.

« En veillant à notre propreté et à celle de notre lieu de vie, on dépense nettement moins d'argent chez les médecins et en soins médicaux » (Andreas*).

* Dans cette revue, certains prénoms ont été changés.



AYEZ UNE BONNE HYGIÈNE



**MANGEZ
SAINEMENT**



REPOSEZ-VOUS

Quelques manières importantes
de protéger votre santé en temps
de crise.



FAITES DU SPORT

Quelques suggestions

AYEZ UNE BONNE HYGIÈNE

La Bible dit : « L'homme prudent voit le danger et se cache » (Proverbes 22:3). Essayez d'anticiper et d'éviter tout ce qui pourrait menacer votre santé.

- Lavez-vous fréquemment les mains avec de l'eau et du savon, surtout avant de toucher des aliments ou après être allé aux toilettes.
- Nettoyez et désinfectez régulièrement votre logement, surtout les surfaces et les objets que vous touchez souvent.
- Dans la mesure du possible, n'ayez pas de contacts physiques avec une personne atteinte d'une maladie contagieuse.

MANGEZ SAINEMENT

La Bible dit : « Aucun homme n'a jamais haï son propre corps, mais il le nourrit et en prend soin » (Éphésiens 5:29). Aimer son propre corps, c'est notamment veiller à ce que l'on absorbe ou consomme.

- Buvez beaucoup d'eau.
- Mangez une grande variété de fruits et de légumes.
- Limitez votre consommation de graisses, de sel et de sucre.
- Abstenez-vous du tabac et de toute forme de drogue, et n'abusez pas de l'alcool.

« Pour ne pas tomber malades, on s'efforce de manger sainement. Sinon, nos maigres revenus seraient engloutis par des frais médicaux. On préfère investir dans une alimentation de qualité » (Carlos).

FAITES DU SPORT ET REPOSEZ-VOUS SUFFISAMMENT

La Bible dit : « Mieux vaut une poignée de repos que deux poignées de dur travail et de poursuite du vent » (Ecclésiaste 4:6). Maintenez un bon équilibre entre le travail et le repos.

- Bougez ! Vous pourriez commencer par marcher régulièrement. Même si l'âge, un handicap ou une maladie vous impose des limites, l'activité physique améliore la santé.
- Prenez suffisamment de repos. À court terme, un manque de sommeil peut augmenter le stress et réduire la capacité de concentration. À long terme, il risque d'entraîner de graves problèmes de santé.
- Fixez-vous une heure de coucher réaliste et tenez-vous-y. Efforcez-vous de vous coucher et de vous lever tous les jours à la même heure.
- Une fois au lit, ne regardez pas la télévision et ne touchez plus à vos tablettes, smartphones, etc.
- Ne prenez pas de repas trop lourds, de caféine ou d'alcool avant d'aller dormir.

« Je me rends compte que mon temps de sommeil a des répercussions sur tous les aspects de ma santé. Quand je ne dors pas assez, j'ai parfois des maux de tête et des douleurs un peu partout. Par contre, quand j'ai ma dose de sommeil, j'ai l'impression que je pourrais conquérir le monde ! Je déborde d'énergie et je tombe beaucoup moins malade » (Justin).

POUR PLUS D'INFOS : Regardez la vidéo *Les épidémies : Ce qui est en votre pouvoir*. Lisez également l'article « Des moyens d'améliorer votre santé ». Tapez ces titres sur jw.org.



2

UN MONDE DANS LA TOURMENTE

Protégez vos moyens de subsistance

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Bien qu'ils se démènent au quotidien, beaucoup de gens ont du mal à joindre les deux bouts. Malheureusement, les fléaux de ce monde peuvent leur rendre la tâche encore plus difficile. Pourquoi ?

Dans une région secouée par des troubles, le coût de la vie augmente, notamment celui de la nourriture et du logement.

Une crise fait parfois grimper le taux de chômage et baisser les salaires.

Une catastrophe peut endommager, voire détruire, des commerces, des maisons ou d'autres sortes de biens et donc réduire beaucoup de gens à la pauvreté.

Ce qu'il faut savoir

- Mieux on gère son argent, mieux on fait face à une crise.
- La sécurité financière n'est pas forcément éternelle. Les revenus, les économies et les biens peuvent perdre de leur valeur.
- Il y a des choses que l'argent ne peut pas acheter, comme le bonheur et de solides liens familiaux.

Ce qui est en votre pouvoir

La Bible dit : « Si [...] nous avons nourriture et vêtement, nous nous contenterons de ces choses » (1 Timothée 6:8).

Se contenter, c'est limiter ses *envies* et se satisfaire au jour le jour du *nécessaire*. C'est particulièrement important lorsque nos revenus ont baissé.

Pour éprouver du contentement, il vous faudra peut-être réduire votre train de vie. Si vous vivez au-dessus de vos moyens, votre situation financière ne fera que se dégrader.



**NON AUX
DETTES,
OUI AUX
ÉCONOMIES**



**ÉTABLISSEZ
UN BUDGET**



**RÉDUISEZ
VOS DÉPENSES**

Quelques manières importantes
de protéger vos moyens de
subsistance en temps de crise.



**SOYEZ
TRAVAILLEUR
ET DIGNE
DE CONFIANCE**

Quelques suggestions

RÉDUISEZ VOS DÉPENSES

- N'achetez d'appareils électroménagers plus récents ou de nouveaux vêtements que lorsque c'est vraiment nécessaire. De plus, demandez-vous : « Puis-je me passer d'un véhicule ? Puis-je cultiver un potager ? »
- Avant de faire un achat, demandez-vous : « En ai-je vraiment besoin ? Ai-je les moyens de me l'offrir ? »
- Bénéficiez des aides sociales ou humanitaires auxquelles vous avez droit.

« En famille, on a réfléchi à notre train de vie. Et on a décidé de limiter ou de supprimer les divertissements payants. On a aussi décidé de préparer des repas qui coûtent moins cher » (Gift).

ÉTABLISSEZ UN BUDGET

La Bible dit : « Assurément, les projets de l'homme appliqué mènent à la réussite ; par contre, tous ceux qui agissent avec précipitation finiront pauvres » (Proverbes 21:5). Tenir un budget vous permettra d'éviter que vos dépenses soient supérieures à vos revenus.

- Tout d'abord, faites la liste de vos rentrées d'argent mensuelles.
- Ensuite, faites la liste de vos dépenses mensuelles et analysez vos habitudes de consommation.
- Enfin, comparez les revenus aux dépenses et repérez celles que vous pourriez réduire ou annuler afin que les sorties d'argent ne soient pas supérieures aux rentrées.

« Tous les mois, on fait la liste de nos revenus et de nos dépenses. On essaie aussi de garder une somme en réserve en cas d'urgence et en vue d'achats à venir. Savoir à l'avance comment on va gérer notre argent réduit notre inquiétude » (Carlos).

NON AUX DETTES, OUI AUX ÉCONOMIES

- Trouvez des moyens efficaces de réduire vos dettes. Si possible, n'en contractez pas. Si vous voulez faire un achat, efforcez-vous plutôt d'économiser dans ce but.
- Mettez un peu d'argent de côté tous les mois afin de disposer d'une petite épargne pour les dépenses prévues ou imprévues.

SOYEZ TRAVAILLEUR ET DIGNE DE CONFIANCE

La Bible dit : « Tout travail soutenu procure des bienfaits » (Proverbes 14:23).

- Gardez sur votre travail un regard positif. Même si vous n'avez pas décroché l'emploi de vos rêves, cet emploi est une source de revenus.
- Être travailleur et digne de confiance vous aidera à garder votre emploi ou à en retrouver un plus facilement.

« J'accepte les emplois qu'on me propose même si le travail ne me plaît pas ou que le salaire n'est pas fabuleux. Je m'efforce d'être consciencieux et de faire un travail de qualité, comme si je travaillais pour moi-même » (Dmitri).

Si vous cherchez du travail :

- Prenez des initiatives. Proposez votre candidature à des sociétés qui pourraient être intéressées par votre profil, même si elles n'ont pas publié d'offres d'emploi. Faites savoir à vos proches que vous cherchez du travail.
- Soyez prêt à vous adapter. Il est peu probable que vous trouviez un emploi qui réponde à toutes vos attentes.

POUR PLUS D'INFOS : Lisez l'article
« Comment vivre avec moins ».
Tapez ce titre sur jw.org.



3

UN MONDE DANS LA TOURMENTE

Protégez vos relations avec vos proches

POURQUOI C'EST IMPORTANT

De plus en plus inquiets en raison des turbulences de ce monde, beaucoup de gens en viennent, malgré eux, à négliger leurs relations avec leurs proches.

Des personnes s'isolent de leurs amis.

Des conjoints se disputent de plus en plus.

Des parents prêtent peu d'attention, voire aucune, aux inquiétudes de leurs enfants.

Ce qu'il faut savoir

- Les amitiés sont indispensables à votre bien-être physique et à votre stabilité affective, surtout en période difficile.
- Le stress causé par la tourmente de ce monde peut mettre votre vie de famille à l'épreuve de manières inattendues.
- Les nouvelles angoissantes relayées par les médias peuvent perturber vos enfants plus que vous ne le pensez.

Ce qui est en votre pouvoir

La Bible dit : « 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).

Voyez qui, dans votre entourage, serait disposé à vous soutenir et à vous donner des conseils. Le simple fait de savoir que quelqu'un se soucie de vous peut renforcer votre détermination à faire face aux difficultés du quotidien.



**RENFORCEZ
VOTRE COUPLE**



**ENTRETIENEZ
VOS AMITIÉS**

Quelques manières importantes
de protéger vos relations avec
vos proches en temps de crise.



**SOYEZ UN PARENT
ATTENTIF**

Quelques suggestions

RENFORCEZ VOTRE COUPLE

La Bible dit : « Deux valent mieux qu'un [...]. Car si l'un d'eux tombe, l'autre peut le relever » (Ecclésiaste 4:9, 10). Des conjoints doivent être comme un pilote et son copilote qui suivent le même plan de vol, pas comme des avions de combat qui se prennent pour cible.

- Prenez la résolution de ne pas déverser votre stress sur votre conjoint. La patience et la tolérance seront de précieuses alliées.
- Au moins une fois par semaine, parlez avec votre conjoint de difficultés à résoudre. Souvenez-vous : c'est aux problèmes qu'il faut s'attaquer, pas l'un à l'autre.
- Réservez-vous du temps pour vous livrer ensemble à des activités que vous aimez tous les deux.
- Rappelez-vous les bons moments que vous avez passés ensemble, peut-être en regardant les photos de votre mariage ou d'autres souvenirs agréables.

« Des conjoints ne sont pas forcément d'accord sur tout, mais ça ne les empêche pas de former une bonne équipe. Ils peuvent prendre une décision ensemble et la faire aboutir ensemble » (David).

ENTRETIENEZ VOS AMITIÉS

- En plus de *recevoir* du soutien d'amis, comment pourriez-vous vous-mêmes *apporter* du soutien ? Donner de la force aux autres, permet d'en emmagasiner soi-même.
- Tous les jours, prenez contact avec un ou deux amis pour avoir de leurs nouvelles.
- Demandez à vos amis comment ils surmontent des difficultés semblables à celles que vous rencontrez.

« Quand on est pris dans une tempête de difficultés, les amis sont comme un point de repère. Ils peuvent nous donner le coup de pouce dont on a besoin pour s'orienter, même si c'est juste en nous rappelant des choses qu'on sait déjà. Nos amis se soucient de nous et ils savent qu'on se soucie d'eux » (Nicole).

SOYEZ UN PARENT ATTENTIF

La Bible dit : 'Soyez prêt à écouter, lent à parler' (Jacques 1:19). Au début, vos enfants hésiteront peut-être à vous exprimer leurs préoccupations et leurs peurs. Mais si vous les écoutez patiemment, vous leur donnerez envie de se confier.

- Créez un environnement dans lequel vos enfants se sentiront à l'aise de s'exprimer. Certains enfants seront plus enclins à s'ouvrir dans un contexte détendu, comme en voiture ou lors d'un repas ou d'une promenade, plutôt que lors d'une conversation formelle.
- Préservez autant que possible vos enfants des nouvelles angoissantes relayées par les médias.
- Tenez vos enfants au courant des mesures de sécurité que vous avez prises pour protéger la famille.
- Mettez sur pied un plan d'urgence et faites des exercices avec vos enfants.

« Parlez avec vos enfants et incitez-les à exprimer ce qu'ils ressentent. Ils refoulent peut-être de la peur, de l'inquiétude ou de la colère. Dites-leur que vous éprouvez les mêmes sentiments et expliquez-leur comment vous les surmontez » (Bethany).

POUR PLUS D'INFOS : Regardez la vidéo
Secret des familles heureuses.
Tapez ce titre sur jw.org.



4

UN MONDE DANS LA TOURMENTE

Protégez votre espoir en l'avenir

POURQUOI C'EST IMPORTANT

L'inquiétude que causent les fléaux de ce monde peut miner la santé et le moral. Beaucoup de gens touchés par ces fléaux ne voient à l'horizon aucun espoir. Comment réagissent-ils ?

Certains prennent tout simplement le parti de ne pas penser à l'avenir.

D'autres se réfugient dans l'alcool ou la drogue.

Quelques-uns estiment que la mort est préférable à la vie. « À quoi bon continuer ? », disent-ils.

Ce qu'il faut savoir

- Certaines de vos difficultés ne sont peut-être que temporaires. Elles pourraient bien, contre toute attente, s'alléger ou disparaître.
- Si votre situation ne change pas, certaines manières de l'endurer sont à votre portée.
- La Bible offre un espoir véritable, une solution définitive aux problèmes de l'humanité.

Ce qui est en votre pouvoir

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

En effet, à chaque jour suffit sa peine, n'est-ce pas ? Ne laissez donc pas vos inquiétudes au sujet de demain vous empêcher d'assumer vos responsabilités d'aujourd'hui.

Vous inquiéter au sujet de ce qui *risque* d'arriver aura pour seul effet d'augmenter votre stress et d'affaiblir votre espoir en un avenir meilleur.

Quelques suggestions

CONCENTREZ-VOUS SUR DES CHOSES POSITIVES

La Bible dit : « Tous les jours du malheureux sont mauvais, mais celui qui a le cœur joyeux vit un repas de fête continuel » (Proverbes 15:15). Un regard négatif sur la vie peut vous faire passer à côté de solutions très accessibles. Un regard positif peut vous inciter à chercher des façons efficaces de faire face à votre situation.

- Limitez la somme de temps et d'attention que vous consacrez à suivre les actualités.
- Tous les soirs, rappelez-vous deux ou trois choses qui vous ont donné des raisons de vous réjouir.
- Faites-vous une liste de tâches sur laquelle vous n'inscrivez que des choses réalisables dans la journée. Divisez les tâches importantes en plusieurs petites tâches de telle sorte que, à la fin de la journée, vous ayez la satisfaction d'avoir atteint des objectifs.

FAITES-VOUS AIDER

La Bible dit : « Celui qui s'isole [...] rejette toute sagesse pratique » (Proverbes 18:1). Vous ne pouvez pas vous hisser hors d'une fosse profonde tout seul. Mais avec l'aide d'une main tendue, c'est possible.

- Recherchez le soutien de membres de votre famille ou d'amis.
- Cherchez également des moyens de leur venir en aide *vous-même*. Faire du bien à d'autres aide à prendre du recul sur sa propre situation.
- Si, ayant perdu tout espoir, vous n'avez plus le goût de vivre, un bilan de santé s'impose peut-être. Un accablement profond est parfois le symptôme d'une pathologie telle que la dépression. Beaucoup de gens parviennent à se rétablir grâce à un traitement médical*.

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



La Bible offre un espoir véritable

Le rédacteur d'un psaume biblique a fait à Dieu cette prière : « Ta parole est une lampe pour mon pied et une lumière pour mon sentier » (Psaume 119:105). Voilà qui décrit bien la Parole de Dieu, la Bible. Expliquons :

Une lampe nous aide, par une nuit noire, à décider où marcher. Pareillement, la Bible renferme une sagesse pratique qui peut nous guider quand nous avons à prendre des décisions difficiles.

Une lumière, quant à elle, peut éclairer notre sentier afin que nous puissions voir ce qui se trouve loin devant nous. Pareillement, la Bible peut nous éclairer sur ce que réserve l'avenir.

La Bible est un livre sacré qui, non seulement nous renseigne sur l'origine de l'humanité, mais fournit des raisons solides d'espérer en un avenir meilleur. Elle répond aux questions :



Comment ?

Comment la souffrance est apparue : La Bible dit que « par un seul homme le péché est entré dans le monde et par le péché la mort, et la mort s'est donc étendue à tous les hommes parce que tous avaient péché » (Romains 5:12).

Pourquoi ?

Pourquoi la domination humaine est incapable de résoudre nos difficultés : La Bible dit que « ce n'est pas à l'homme qui marche de diriger ses pas » (Jérémie 10:23). Le triste spectacle qu'offre ce monde confirme cette vérité.

Quoi ?

Ce que Dieu va faire pour résoudre la situation : La Bible prédit qu'« il essuiera toute larme de leurs yeux, et [que] la mort n'existera plus ; il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur » (Révélation 21:4).

POUR PLUS D'INFOS : Regardez la vidéo
Pourquoi étudier la Bible ?
Tapez ce titre sur jw.org.



Dans ce numéro de *Réveillez-vous* !

Le monde actuel est dans la tourmente. Tôt ou tard, nous risquons tous de subir les pénibles conséquences d'une catastrophe naturelle ou d'un problème causé par l'homme. Comment pouvez-vous, votre famille et vous, faire face aux fléaux qui affligent l'humanité ? **Découvrez comment protéger :**

1

Votre santé



2

Vos moyens de subsistance



3

**Vos relations
avec vos proches**



4

Votre espoir en l'avenir



VEUILLEZ M'ENVOYER LA BROCHURE
Vivez pour toujours !

Pour en apprendre davantage sur l'avenir radieux promis par Dieu, demandez un cours biblique sur la base de cette brochure publiée par les Témoins de Jéhovah et accessible sur **www.jw.org**.

LANGUE _____

NOM _____

ADRESSE _____

Pour trouver une adresse, voir page 2. En retournant ce coupon complété, je consens à ce que les Témoins de Jéhovah utilisent ces informations personnelles dans les limites nécessaires au traitement de ma demande et conformément aux règles de confidentialité consultables sur jw.org.



Téléchargez gratuitement cette revue ou des numéros précédents.



Lisez la Bible en ligne, accessible en plus de 200 langues.

Allez sur le site **jw.org** ou scannez le code.



922-1-F
220228