

# BONNES NOUVELLES

mai - juin 2010



## Une fois le « *Oui!* » fatidique prononcé...

Un remède pour les angoissés et les déprimés p.7

Les dures vicissitudes du tourbillon sexuel ! p.10

Cinq mesures permettant de bien gérer vos finances en temps de crise p.12

La chaîne ininterrompue de l'Église de Dieu p.15

# Sommaire

## En couverture

### Une fois le « Oui! » fatidique prononcé ...

Les jeunes mariés s'attendent à ce que la vie leur sourie. Et si l'on en croit plusieurs enquêtes récentes, la longévité des personnes mariées dépasse celle des célibataires. Or, en Occident, pratiquement la moitié des mariages se soldent par un divorce. Il importe donc de savoir comment se conduire, une fois le « oui ! » fatidique prononcé. . . . . **3**



### Un remède pour les angoissés et les déprimés

Angoissé ? Déprimé ? Le monde et l'économie étant dans l'état que l'on sait, rien d'étonnant que ce soit le cas pour tant de gens. Que pouvez-vous faire pour venir à bout de ces pensées négatives ? Nous vous offrons cinq clés pour y parvenir. . . . . **7**

### Les dures vicissitudes du tourbillon sexuel !

Des millions de gens, séduits par des mensonges, ont goûté aux casse-tête et aux douleurs engendrés par la révolution sexuelle. Si vous êtes une de ses victimes, voici comment vous en extirper et prendre un nouveau départ. . . . . **10**

### Cinq mesures permettant de bien gérer vos finances en temps de crise

Dans la conjoncture actuelle, comment améliorer votre statut financier familial. Nous vous proposons cinq mesures à prendre pour y parvenir. . . . . **12**

### La chaîne ininterrompue de l'Église

Une sortie dans les Alpes rappelle une vérité vieille de 2000 ans. . . . . **15**

## BONNES NOUVELLES

mai - juin 2010 volume 9 numéro 3

*Bonnes Nouvelles* paraît six fois par an et est une publication de l'Église de Dieu Unie, *association internationale*, P.O. Box 541027, Cincinnati, OH 45254-1027, USA.

© 2010 Église de Dieu Unie, *association internationale*. Cette revue est imprimée aux États-Unis d'Amérique. Tous droits réservés.

Rédacteur en chef, édition anglaise : Scott Ashley  
Directeur artistique : Shaun Venish

Rédacteur en chef, édition française : Joël Meeker

Rédacteur/traducteur : Bernard Hongerlout

Pour recevoir un abonnement gratuit et sans engagement de votre part :  
Écrire à

*Bonnes Nouvelles,*  
*Eglise de Dieu Unie - France*  
*127, rue Amelot*  
*F-75011 PARIS*  
*FRANCE*

[www.revuebnn.org](http://www.revuebnn.org)

La revue *Bonnes Nouvelles* est offerte gratuitement à ceux qui en font la demande. Votre abonnement est payé par les dons des membres de l'Église de Dieu Unie, *association internationale*, et de ses sympathisants. Nous acceptons avec reconnaissance les dons de ceux qui choisissent de soutenir volontairement cette œuvre de prédication de l'Évangile à toutes les nations. Toutes les références bibliques sont tirées de la version Louis Segond (©1975 Société Biblique de Genève), sauf si mention est faite d'une autre version.

### Autres bureaux régionaux

**Église de Dieu Unie - France**  
B.P. 5  
97224 Ducos, Martinique

**United Church of God-Canada**  
Box 144 Station D  
Etobicoke, ON M9A 4X1, Canada

**Vereinte Kirche Gottes**  
Postfach 30 15 09  
D-53195 Bonn, Allemagne

**La Buona Notizia**  
Casella Postale 187  
I-24100 Bergamo, Italie

**United Church of God**  
P.O. Box 705  
Watford, Herts., WD19 6FZ, Royaume Uni

# Une fois le « **Oui!** » fatidique prononcé ...

par Jerold Aust



*Les jeunes mariés s'attendent à ce que la vie leur sourie. Et si l'on en croit plusieurs enquêtes récentes, la longévité des personnes mariées dépasse celle des célibataires. Or, en Occident, pratiquement la moitié des mariages se soldent par un divorce. Il importe donc de savoir comment se conduire, une fois le « oui ! » fatidique prononcé.*

Quand Annabelle et Olivier s'étaient rencontrés, leurs vies avaient changé du jour au lendemain. Ils ne pouvaient plus se passer l'un de l'autre, et quand ils étaient ensemble, c'était comme si rien d'autre n'existait plus. Le prince charmant venait de rencontrer sa princesse.

Ni l'un ni l'autre n'avait prévu de se marier. Cela, ils étaient loin de l'imaginer. Tous les deux s'étaient habitués à leur vie de célibataire, à leur liberté, et à leur existence sans complication. C'était du moins ce qu'ils s'étaient dit. Annabelle était cadre, et Olivier projetait de hautes études.

D'ailleurs, ni l'un ni l'autre n'avaient pensé à la « vie conjugale ». Or, à leur grande surprise, ils s'étaient mis à éprouver des sentiments nouveaux. Ils s'étaient soudain sentis irrésistiblement attirés l'un vers l'autre.

Annabelle et Olivier ne souhaitaient pas particulièrement refouler leurs sentiments, mais ils pesaient le sérieux de l'engagement à prendre s'ils décidaient de se marier. Olivier était conscient de la responsabilité qui lui serait échu au cas où il devrait s'occuper d'Annabelle, puis éventuellement d'une

famille. Il se demandait si le fossé à franchir n'était pas trop énorme pour lui.

Annabelle, pour sa part, s'accommodait plus facilement d'une telle éventualité. Lorsqu'ils évoquaient cette possibilité, elle était optimiste. Lors de leurs sorties ensemble, ils avaient longuement discuté des situations à affronter au niveau conjugal et au cas où ils devraient fonder une famille.

Leurs parents respectifs n'avaient jamais pris le temps de leur expliquer les devoirs d'une telle responsabilité. Ils ne savaient donc pas sur quels principes s'appuyer. Pourtant, à leurs yeux, ils avaient connu le coup de foudre et – bien trop épris pour s'en rendre compte – ils avaient choisi d'être d'incorrigibles optimistes.

Bien des années plus tard, quand on les interrogea sur leurs premières expériences en tant que couple, et sur ce à quoi ils s'étaient attendus, ils s'accordèrent sur le fait qu'en prononçant le « oui ! » fatidique, ils ne s'étaient acquittés, en fait, que du dixième de leurs responsabilités conjugales, les autres 90% représentant les efforts et la patience qu'il leur faudrait ensuite fournir dans la vie – le « Oui ! » de l'action.

## Tous les mariages débutent par un cocktail

S'il arrive à certains jeunes de se rencontrer à un cocktail, ce n'était certes pas en buvant un verre qu'ils avaient fait connaissance. En revanche, ils allaient goûter à un *cocktail* dont ils ne mesureraient pas pleinement la force.

Le Dr Pat Love, conseillère matrimoniale et familiale, connaît bien cet étrange *cocktail d'amour*. Elle a écrit deux livres, et a collaboré à la rédaction de deux autres, tous quatre sur les rapports conjugaux.

Dans son livre intitulé *The Truth About Love* [La vérité sur l'amour], le Dr Love parle de la mixture corporelle qui rapproche deux êtres, et qu'elle appelle « le cocktail amoureux ». Au début de la vie du couple, cette potion puissante accentue le désir de l'homme et de la femme de passer du temps ensemble et de se connaître intimement. Ladite mixture augmente leur libido et leur donne « le plus intense désir sexuel des premiers mois de leur vie intime » (2001, p. 44).

## Le cocktail de l'amour

Annabelle et Olivier, à l'instar de la plupart des couples, ont goûté abondamment

cette potion puissante sans réellement se douter de ses effets. Ce véritable « cocktail de l'amour » concocté naturellement par le corps humain, contient trois substances principales telles que la phényléthylamine (un neurotransmetteur, une amphétamine produite naturellement par l'organisme, souvent identifié par l'abréviation PEA), la dopamine et la norépinéphrine.

Comme le fait remarquer le Dr Love, la PEA, connue sous le vocable « molécule de l'amour », agit de concert avec la dopamine et la norépinéphrine, provoquant des effets secondaires surprenants. Les symptômes de ce véritable « état second » comprennent une attitude délicieusement positive, un regain d'énergie, un besoin réduit de sommeil et une diminution de l'appétit. La forte concentration de dopamine dans le cerveau s'accompagne d'euphorie. La norépinéphrine, qui dérive – dans sa composition – de la dopamine, s'accompagne souvent de joie intense, d'un regain d'énergie, et de plusieurs autres réactions stimulantes du même genre » (p. 29).

Le Dr Love a de judicieux conseils à propos des effets de cette potion puissante.

Elle lance notamment l'avertissement suivant : « Il est clair que, être amoureux pourrait tout aussi bien se dire être dans un état second ». Sans doute cela explique-t-il pourquoi l'amour a la réputation de ne pas être logique. Et le Dr Love de poursuivre : « Une substance très puissante est nécessaire pour neutraliser l'amygdale – le centre cérébral de l'inhibition – qui, à ce stade, essaie peut-être de vous mettre en garde, vous avertissant que ce que vous faites n'est pas très futé et que vous risquez de vous faire mal !

« Mais l'amygdale ne fait pas le poids, face à ce raz-de-marée hormonal. L'engouement, dans sa forme la plus aiguë, n'a peur de rien. Les experts estiment que dans le cas d'une attirance suffisamment intense, nos treillis nerveux s'imbibent d'amphétamines naturelles. L'activité fébrile des neurones de l'amoureux rend ce dernier intrépide à l'extrême, et optimiste au point d'en être insouciant. Pas étonnant qu'il ait tendance à chasser de son esprit les traits alarmants de l'autre ! » (ibid)

Cela nous aide à comprendre pourquoi on se lance parfois dans une relation, sans même être conscient de ce que l'on fait. Les sécrétions produites par notre corps, dont nous venons de parler, provoquent une forte atti-

## Certains couples commettent l'erreur tragique de penser que lorsque l'une des phases normales de leur relation s'achève, sonne le glas de leur amour.

rance envers la personne qui nous intéresse. On dit généralement « tomber amoureux », un peu comme si c'était accidentel. Et sous bien des aspects, c'est effectivement ce qui se produit. Dans la plupart des pays les plus prospères, la moitié des mariages se soldent par un divorce, et c'est souvent dû à ce que les conjoints ne sont pas conscients des transformations biologiques naturelles subies par l'homme et la femme au sein du mariage.

Les personnes désireuses de se marier feraient bien de tenir compte des découvertes du Dr Love dans ce domaine, car elles nous aident à comprendre la différence entre l'engouement et l'amour vrai, ainsi que les étapes franchies par la plupart des couples dans leur vie conjugale.

### La route à suivre

Le Dr Love qualifie, à juste titre, cette première phase de l'amour et de la vie conjugale *d'engouement*. Cette phase est naturelle et nécessaire, Dieu nous ayant créés de manière à ce qu'un homme et une femme soient attirés l'un vers l'autre, fondent une famille, soient heureux en ménage et se reproduisent.

Elle appelle la deuxième phase du mariage *l'après ravissement*. Il est question de ce qui se passe quand l'euphorie initiale des jeunes époux se résorbe et que la réalité reprend le dessus.

Ensuite vient la phase de la découverte, durant laquelle les nouveaux mariés commencent à faire réellement connaissance et ont l'occasion d'apprendre la véritable définition de l'amour.

Pour finir, débute la phase du rapprochement lors de laquelle les partenaires apprennent à développer une affection sincère, à se donner et se soucier sincèrement du bien-être de l'autre.

Le Dr Love mentionne l'erreur tragique que commettent certains couples en pensant que lorsqu'une des phases normales de leur relation s'achève, sonne le glas de leur amour l'un pour l'autre, alors que ce n'est pas nécessairement le cas. Il importe donc à tout prix que les époux sachent quoi faire, une fois le « oui ! » fatidique prononcé.

Il existe plusieurs moyens d'édifier une relation conjugale solide. En voici dix qui devraient vous aider considérablement.

1



### Donnez la priorité à Dieu

Pour les conjoints, lorsque Dieu occupe la première place dans leur union, il y a de plus fortes chances pour qu'ils connaissent la joie, la satisfaction et la sécurité. Sans chercher à trop simplifier les choses, quand le couple donne la priorité à Dieu au niveau conjugal, il étudie et suit les instructions divines pour développer des relations solides, et prie pour que l'Éternel le guide et bénisse son union. Il importe que le mari et la femme agissent de concert.

Pour être heureux en ménage, il importe de faire preuve d'humilité et de se soumettre l'un à l'autre. C'est en effet ce que Dieu déclare : « Dans vos rapports mutuels, revêtez-vous d'humilité; car Dieu résiste aux orgueilleux, mais il fait grâce aux humbles » (I Pi. 5:5).

Les conjoints peuvent avoir des moments de bonheur, en jouissant des plaisirs que la vie peut offrir, mais le vrai bonheur conjugal provient du fait d'accorder en tout la priorité à Dieu.

2



### L'euphorie de la lune de miel n'est pas toujours le vrai amour

Il existe une différence notoire entre l'amour qu'un homme et une femme éprouvent quand ils se fréquentent et pendant les premiers mois de leur union, et l'amour bien plus profond se développant par la suite.

L'amour « initial » est, dans une large mesure, alimenté par le puissant « cocktail » concocté naturellement par notre corps et décrit plus haut. Celui qui se développe par

**Cette phase est naturelle et nécessaire, Dieu nous ayant créés de manière à ce qu'un homme et une femme soient attirés l'un vers l'autre.**

la suite, quand l'amour initial s'émousse, est l'amour authentique et il cimenter toute union.

Quand l'engouement de la lune de miel s'estompe, l'amour véritable doit lui emboîter le pas. C'est là que tout se précise, que les conjoints ont l'occasion d'œuvrer à la réussite de leur mariage, s'attardant sur les qualités de l'autre, plutôt que sur ses défauts.

Le corps humain n'est pas en mesure de maintenir le débit de forte énergie produit lors de la phase de l'engouement. Il doit ralentir et retrouver ses rythmes normaux, revenir à la réalité. C'est alors que l'amour vrai commence à se développer – quand le couple peut œuvrer à la réussite de son union.

Ce que le Dr Love appelle la phase de l'après ravissement n'est pas une expérience anormale. Il s'agit simplement de la phase naturelle suivante dans toute union conjugale. Il arrive que les conjoints pensent que quelque chose ne va pas dans leur mariage, alors qu'en réalité, il s'agit seulement d'un autre stade dans la condition humaine. Dieu a prévu que les rapports du couple traversent cette progression par étapes.

# 3



## Apprenez à vous connaître et à connaître votre conjoint

La lune de miel terminée – et elle finit toujours par se terminer – les nouveaux mariés ont ensuite l'occasion d'exploiter leur « mine d'or ». Dans les premiers temps de la relation, le mari et la femme ont naturellement tendance à rechercher et à voir les qualités de l'autre. Mais il arrive un moment où les conjoints se mettent à remarquer leurs défauts mutuels.

Les couples qui font preuve de sagesse tirent parti de la situation et se concentrent sur les besoins de leur conjoint. Gary Chapman, auteur de plusieurs livres, comme *Les cinq langages de l'amour*, et conseiller de relations pour une émission radiophonique sur les rapports conjugaux, nous offre quelques conseils.

Les êtres humains ne perçoivent pas tous l'amour de la même manière. Chapman évoque pour nous cinq moyens par lesquels on se sent aimé, et qu'il appelle « les cinq langages de l'amour ». Évoquons-les brièvement :

## Pour nous préparer à cet avenir merveilleux qu'il a prévu pour nous, Dieu nous a offert le cadeau spécial du mariage et de la famille.

- Les paroles affirmatives sont particulièrement importantes ; certains ont besoin de s'entendre dire qu'ils sont aimés.

- Les moments de qualité passés ensemble servent à cimenter un mariage heureux ; certains estiment qu'ils cimentent l'amour.

- Certaines personnes se sentent très aimées et appréciées quand elles reçoivent un cadeau.

- Les gestes de service, comme celui de s'acquitter de simples tâches domestiques, sont perçus par certains comme une preuve d'amour.

- Pour finir, les attouchements physiques comme les massages, le pressement des mains, les étreintes et les baisers peuvent, pour certains, décider du sort d'une relation.

# 4



## Sachez écouter

Les êtres humains aiment discuter. Généralement, on préfère parler plutôt que d'écouter. Pourtant, être un bon auditeur – notamment dans sa vie conjugale – est très important et cela, pour plusieurs raisons. Les hommes, quand ils veulent que les choses soient faites, ont tendance à le faire savoir vocalement. Les femmes, elles, aiment s'exprimer pour le simple plaisir d'échanger des idées.

Il arrive que les deux époux souhaitent seulement être écoutés. On cherche toujours à leur donner des conseils, mais il arrive que l'on ait simplement envie que quelqu'un nous écoute attentivement. Souvent, en laissant certaines personnes s'exprimer sans les interrompre, on les aide à résoudre elles-mêmes leurs propres problèmes.

Les messieurs devraient écouter leurs dames et les laisser exprimer leurs idées et leurs sentiments ; cela a un effet très positif sur la vie conjugale. L'épouse, pareillement, a besoin d'écouter son mari, qui souhaite se sentir apprécié pour la tâche de soutien marital et familial qu'il remplit.

# 5



## Mettez de l'humour dans votre vie de couple

Annabelle et Olivier ont toujours su se taquiner mutuellement car ils ne se sont jamais pris trop au sérieux. Ils s'amusent même de certains de leurs défauts.

L'humour ajoute beaucoup de joie à un mariage; et c'est un don de Dieu. Le rire réduit le stress, stimule le système immunitaire, met de la bonne humeur et ajoute à vos rapports.

Les époux peuvent échanger des blagues, regarder ensemble des films amusants et évoquer des situations drôles dans lesquelles ils se sont trouvés. Il est conseillé de prendre l'habitude d'échanger des moments d'humour lors des repas.

Annabelle et Olivier n'ont jamais cessé de rire d'eux-mêmes de manière décontractée. Par contre, ils ne se moquent pas l'un de l'autre et n'ont jamais recours à un humour acerbe. Ils aiment s'amuser en compagnie d'amis et aiment regarder la télévision ensemble. L'humour ajoute du piquant à leur union.

# 6



## Apprenez à dire : « Je suis désolé ! »

Ne l'oubliez pas : Nous commettons tous des bévues. Et ces bévues peuvent faire mal à notre conjoint. Nous devrions pouvoir reconnaître nos torts et ne pas hésiter à demander pardon. Et quiconque fait ses excuses ne le fait pas toujours comme vous et moi souhaiterions qu'il le fasse. Parfois, une personne demande pardon indirectement, en maîtrisant sa colère, ou en agissant comme si tout allait bien, en changeant de sujet ou en faisant un petit compliment. En

faisant preuve de maturité, on n'hésite pas à dire que l'on est désolé, et en fait, les excuses ont un impact durable et notoire.

Dans la vie, rien n'est parfait, et il n'existe aucun mariage parfait. Le bonheur est un processus. Quand nous comprenons l'idée que notre conjoint n'est pas parfait et que nous ne le sommes pas non plus, nous reconnaissons que le bonheur conjugal est un processus en cours.

7



### *Hâtez-vous de réparer vos bévues*

Ne soyez pas rancuniers. La rancune provoque des dégâts énormes. Quand on est rancunier, cela nous nuit souvent davantage, car l'autre n'est pas toujours conscient que vous lui en vouliez. La rancune nous ravit notre paix d'esprit et nuit à notre santé.

Le meilleur moment pour vous fixer l'objectif de comprendre votre partenaire et vous réconcilier est immédiatement, pendant que tout est calme et que vous ne souffrez pas de lassitude conjugale. Réfléchissez, et souvenez-vous-en quand vous et votre conjoint n'êtes pas du même avis ; vous serez mieux à même de comprendre son point de vue et vous pourrez plus facilement vous réconcilier.

Mettez fin à vos brouilles le plus tôt possible. Ne tardez jamais à vous réconcilier. Vous avez l'un et l'autre besoin de la paix qu'apporte l'harmonie.

8



### *Respectez votre conjoint, ne le ridiculisez pas*

On s'empresse encore trop souvent de se moquer. Au départ, dans la période des fréquentations, on remarque parfois les défauts de l'être aimé, mais on est tellement amoureux que l'on n'y fait pas attention.

Mais quand la lune de miel est terminée, on se met à remarquer plus facilement les défauts de l'autre, et il arrive

même d'en rajouter lors d'une dispute. Mais attention ! Ridiculiser régulièrement votre partenaire sapera votre mariage et, au fil du temps, empoisonnera vos rapports.

C'est emprunter une voie malavisée, voire dangereuse. Les couples qui font preuve de sagesse le reconnaissent et, quand un ton moqueur est pris, ils en parlent et choisissent d'opter pour le respect plutôt que d'avoir recours à la moquerie. Insistez sur les qualités de votre conjoint et soyez généreux avec vos compliments en ce sens.

9

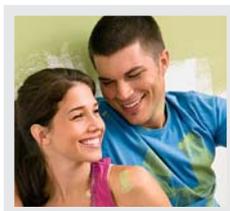


### *Bannissez les « tu ... toujours » et les « tu ... jamais »*

Il arrive souvent que dans la colère, on lance des « tu ne fais jamais ceci ! » ou « tu fais toujours cela ! ». Il est erroné de se servir de ces généralisations. Personne ne commet jamais la même erreur dans tous les cas. Et si c'était le cas, comment le prouver ?

Évitez les accusations « tu fais [ou dis] toujours ceci ou cela » et « tu ne fais [ou dit] jamais ceci ou cela », qui ne font qu'aggraver la situation.

10



### *Concentrez-vous sur les qualités et non les défauts*

L'homme et la femme ont été, à dessein, créés différents. Dieu déclare que les conjoints doivent quitter leurs parents et devenir à leur tour une seule chair. Le mari et sa femme pour bien des raisons, ont besoin l'un de l'autre également. Ils doivent se compléter. Dieu a créé l'homme et la femme pour qu'ils deviennent un, afin de devenir deux fois plus efficaces dans la vie (Eccl. 4:9-12).

Les conjoints devraient miser sur leurs points forts respectifs et non sur leurs points faibles. On vous dira peut-être : « Mon [ou ma] conjoint[e] a tellement de défauts qu'ils cachent les qualités qu'il [ou elle] pourrait avoir ». Et les yeux du cœur ?

Pour qu'un conjoint fasse ce genre de déclaration, il faut vraiment qu'il [ou elle] ne voit pas ses propres faiblesses. Recherchez les qualités qu'a votre partenaire, puis traitez ses défauts de manière constructive.

Le comédien américain connu Red Skelton a, pendant de longues années, écrit tous les jours un mot d'amour à sa femme. Il a ainsi appris qu'on aime avec les yeux du cœur.

### **Le dessein divin du mariage**

Les êtres humains sont destinés à devenir enfants de Dieu. Il est en effet écrit que Dieu veut « conduire à la gloire beaucoup de fils » (Héb. 2:10). Tous les êtres humains ont cette possibilité. Dieu est une famille, et Il a une famille. Le Père et le Fils forment une famille, mais ce n'est pas tout. « Je serai pour vous un père, et vous serez pour moi des fils et des filles, dit le Seigneur tout-puissant » (II Cor. 6:18).

Pour nous préparer à cet avenir merveilleux qu'Il a prévu pour nous, Dieu nous a offert le cadeau spécial du mariage et de la famille. Un mariage heureux et solide dans cette vie nous donne un avant-goût des rapports aimants et éternels dont nous jouirons à l'avenir avec le Père, Jésus-Christ et le restant de la famille spirituelle divine. Et, à présent, plus nous nous conformerons à Ses instructions dans notre vie, plus nous serons bénis dans nos foyers.

### **L'Épilogue**

La connaissance du dessein divin au sujet du mariage a considérablement aidé Annabelle et Olivier pendant les nombreuses années de leur vie conjugale. Ils ont transmis leurs idées et leurs expériences à leurs enfants qui, à leur tour, les appliquent dans leur vie de couple. Ils comprennent tous la formidable bénédiction que représente un mariage heureux, béni par Dieu.

Ces conseils sont précieux et peuvent vous aider à avoir un mariage plus réussi. Nous espérons qu'ils vous aideront à guider votre vie, une fois le « oui ! » fatidique prononcé. Puisse l'Éternel bénir votre union ! **BN**

# Un remède pour les angoissés et les déprimés

par Noël Hornor

*Angoissé ? Déprimé ? Le monde et l'économie étant dans l'état que nous connaissons, rien d'étonnant que ce soit le cas pour tant de gens. Que pouvez-vous faire pour venir à bout de ces pensées négatives ? Nous vous offrons cinq clés pour y parvenir.*

La crise qui touche à présent la plupart des pays du monde affecte les gens de bien des façons. Beaucoup ont déjà perdu leur emploi. Et pour les autres, si la situation empire, ils craignent que ce soit bientôt leur cas. D'autres s'inquiètent de ce qu'ils risquent de ne plus avoir les moyens de payer leurs traites, et de perdre leur maison. On craint que la crise ne s'aggrave au point d'atteindre des proportions quasi inimaginables.

Avec tous ces soucis et toute cette incertitude, l'angoisse et le désespoir affichent une recrudescence. Ce ne sont d'ailleurs pas des fléaux nouveaux ; depuis que l'homme existe, nombreux sont ceux qui en ont été accablés.

En fait, il n'est pas toujours mauvais d'éprouver une certaine crainte. Cela nous évite parfois de prendre des risques inutiles et de mettre notre vie en danger ou de nuire à notre santé. (La crainte de Dieu est toujours bénéfique ; il est bon d'éprouver pour notre Père céleste une crainte respectueuse et une prise de conscience du fait qu'Il a le pouvoir d'intervenir, de juger, et tout compte fait de décider de notre avenir. Cette dernière nous amène à respecter Dieu et à Lui obéir au lieu de se moquer de Lui et Lui désobéir).

Par contre, quand nos craintes se mettent à faire obstacle à notre santé mentale ou nous empêchent de vaquer à nos occupations, cela devient problématique.

Penchons-nous sur le problème, tâchons d'en mesurer la gravité, et étudions plusieurs moyens d'y remédier.

## Un problème fréquent et continu

On a pu lire, dans le journal français *Le Monde*, du 6 octobre 2009, que selon une enquête publiée par l'Inpes [Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé], près de 18% des Français ont présenté, au cours de leur vie, un épisode dépressif majeur, sévère pour 50% d'entre eux. Chaque année, environ 2 millions de Français connaissent un tel épisode.

En Suisse, en 2007, 8% de la population résidente était en traitement pour une dépression

nerveuse (admin.ch/bfs/portal/fr/index/themen). Et en Belgique, selon l'Institut de Santé Publique, Service d'Épidémiologie, une enquête menée en 2004 a révélé que 8% de la population âgée de 15 ans et plus a connu une dépression.

Le nombre des personnes affligées de phobies diverses [de troubles anxieux] est aussi important. « Si l'on considère la population générale âgée de 18 à 65 ans sur une année, 15 à 18% des individus présenteront un trouble anxieux au cours de cette année, ou à un autre moment de leur vie ».

Beaucoup de gens souffrent d'une phobie, d'une crainte si prononcée qu'elle les empêche de s'acquitter normalement de leurs tâches. Ils souffrent ou bien d'acrophobie (peur de l'altitude), ou bien d'ablutophobie (peur de se laver les mains ou de prendre un bain) ; de zoophobie (peur des animaux) ou autre.

Beaucoup de personnes souffrent simplement d'anxiété ; elles sont toujours mal à l'aise. Bien que généralement moins sévère qu'une phobie, l'anxiété peut devenir si aiguë qu'elle empêche la personne de faire quoique ce soit. En général, toute crainte qui n'est pas orientée vers Dieu ou qui n'est pas saine fait obstacle à notre bonheur et à notre bien-être.

Les êtres humains éprouvent des craintes malsaines depuis que nos premiers parents ont désobéi à leur Créateur (Gen. 3:10). Après leur chute, Adam et Ève se mirent à craindre l'Éternel, alors qu'au départ ils L'avaient considéré comme leur ami. La crainte et la terreur font partie des malédictions devant s'abattre sur les enfants d'Israël en cas de désobéissance (Lév. 26:16-17).

## La dépression, compagne des phobies

Tout comme les craintes malsaines, la dépression afflige les êtres humains depuis qu'ils ont abandonné les commandements divins. Quand Caïn et Abel apportèrent leurs offrandes à l'Éternel, « L'Éternel porta un regard favorable sur Abel et sur son offrande ; Mais il ne porta pas un regard favorable sur

Caïn et sur son offrande » (Gen. 4:4-5). Bien que le livre de la Genèse ne précise pas pourquoi Dieu ne porta pas un regard favorable sur l'offrande de Caïn, l'apôtre Jean laisse sous-entendre que cela était dû au mauvais comportement dudit fils (I Jean 3:12).

La réaction de Caïn, effectivement, est intéressante : Il fut « très irrité, et son visage fut abattu » (Gen. 4:5). « Et l'Éternel dit à Caïn: Pourquoi es-tu irrité, et pourquoi ton visage est-il abattu ? » (Verset 6).

Le premier cas de dépression mentionné dans la Bible est donc la conséquence d'un péché.

L'angoisse et la dépression vont souvent de pair. Le psychologue et auteur Archibald Hart fait remarquer « il est rare de diagnostiquer une dépression n'étant pas liée à quelque angoisse, et vice versa. Il s'agit là des deux côtés de la même pièce; tout dépend comment elle tombe » (*The Anxiety Cure*, 1999, p. 170).

Ces compagnes de route rendent souvent la vie misérable à bien des gens ; il importe donc que nous sachions comment les traiter. Une thérapie et une médication appropriées sont souvent couronnées de succès, mais nous allons explorer cinq techniques que tous peuvent plus ou moins employer, qui ne coûtent pas cher et sont même parfois gratuites, et qui permettent d'en venir à bout.



## 1- Écrivez vos sentiments dans un journal

Bien des personnes trouvent très utile de noter ce qu'elles ressentent. Le Dr Hart a écrit : « Comment modifier sa manière de penser si l'on ne suit pas une thérapie qui dure toute une vie ? Vous pouvez notamment vous procurer un petit carnet et y noter ce que vous croyez, toutes les fois que vous remarquez ce qui vous passe par la tête » (p. 113).

Des idées erronées que l'on se fait de telle ou telle situation ou à propos des opinions supposées (à tort) que les gens ont de nous peuvent conduire à l'angoisse et à la dépression.

Peut-être n'y avez-vous jamais songé, mais l'avantage à documenter ces ressentiments est attesté non seulement par les professionnels de la santé, mais aussi par la Bible !

David, serviteur de Dieu, bien que passant généralement pour un être courageux et sain, souffrit parfois de dépression et d'angoisse. Il était notamment dépressif quand il déclara : « L'Éternel éclaire mes ténèbres » (II Sam. 22:29). Il expliqua pourquoi il n'avait pas le moral, et était même angoissé, quand il écrivit : « Mon Dieu! Mon Dieu! Pourquoi m'as-tu abandonné, et t'éloignes-tu sans me secourir, sans écouter mes plaintes? » (Ps. 22:1).

Les érudits bibliques reconnaissent que les pensées exposées dans ce psaume préfiguraient l'angoisse qu'éprouverait le Messie plusieurs siècles plus tard, mais il est aussi question de ce que David ressentait au plus profond de lui-même, même si nous ignorons les circonstances ayant provoqué en lui de telles pensées.

Les mots écrits par David expriment son agonie, au gré des versets, et pourtant, à la fin de ce psaume, il loue Dieu (versets 25-31).

David est l'auteur principal du livre des Psaumes. Au gré de ce journal remarquable, nous prenons connaissance d'événements s'étant produits dans sa vie, et il s'y exprime souvent avec beaucoup d'émotion. Dans quasiment tous les cas, ses écrits s'achèvent sur une note très positive ; il y documente la manière dont il affronte ses angoisses et ses chagrins, en ouvrant son cœur à Dieu. Ses psaumes, quand nous les lisons, nous encouragent. Nous pouvons, nous aussi, écrire ce que nous ressentons, et en faire part à notre grand Dieu d'amour qui nous remonte le moral.



## 2- Réduisez votre degré de stress

Nous vivons dans un monde en effervescence et sous tension. Le stress déclenche souvent des angoisses et de la dépression. Le conseiller et auteur Rex Briggs écrit : « Dans ce type de société [qu'est la nôtre], maintes pressions externes sévissent, et sans soutien moral. Sans doute cela explique-t-il la fréquence accrue de phobies, conditions psychiatriques pour lesquelles on cherche à se faire traiter » (*Transforming Anxiety, Transcending Shame*, 1999, p. 39).

Certaines personnes sont particulièrement vulnérables, comme les aides soignantes, les infirmiers ou les conseillers mentaux ou moraux. Plusieurs enquêtes ont en effet démontré que le personnel soignant souffre de dépression, d'angoisses, d'insomnies et est stressé trois fois plus que ne l'est celui des

autres professions. Les mères portent un lourd fardeau, notamment quand le père est absent, et elles sont souvent déprimées.

Quiconque cherche à éviter un stress excessif – quelque soit sa profession – doit maintenir un juste équilibre. Se reposer suffisamment et faire de l'exercice. Ce dernier, en effet, réduit le stress.

Il n'y a pas si longtemps, les gens exerçaient des professions comportant une certaine activité physique ou devaient marcher beaucoup pour se rendre à leur travail et en revenir. De nos jours, on se rend généralement à son travail en voiture ou en prenant les transports publics, et l'on a souvent un emploi sédentaire. Nous avons plus de facilités que nos aînés pour nous acquitter des corvées domestiques, et, dans bon nombre de cas, en revenant du travail, nous nous installons devant le poste de télé pour nous détendre.

Résultat ? Dans bien des cas, on ne se livre plus guère à des activités physiques réduisant la tension. Manquant d'exercice, l'homme moderne ne dort plus aussi bien, et le manque de sommeil qui en résulte contribue à son tour à une tension accrue. Ce qui crée un cercle vicieux.

Un simple antidote à ce problème consiste à adopter un programme d'exercices physiques en vue d'éliminer le stress s'accumulant dans nos vies. Il a été prouvé que l'effort physique – y compris la marche, activité à la portée de pratiquement tout le monde – réduit considérablement la tension.

La Bible a été rédigée à une époque où les gens menaient une vie active et n'avaient pas besoin de s'imposer un programme d'exercices comme ceux que l'on connaît. L'Écriture reconnaît à l'exercice physique une certaine valeur : « L'exercice physique a son utilité, certes... » (I Tim. 4:8, version *Parole de Vie*).



## 3- Alimentez-vous convenablement

La plupart des experts de la santé mentale reconnaissent que certains aliments sont bénéfiques, et d'autres non, notamment en cas d'abus. Certains aliments nous aident à nous détendre, tandis que d'autres sont échauffants. Il importe de s'alimenter de manière équilibrée.

La Bible étant la Parole inspirée de Dieu, la révélation divine à l'humanité, c'est là que nous devrions nous reporter en premier pour savoir quoi faire en matière de régime. Dieu

a donné à Son peuple des instructions précises, expliquant ce qui est comestible et ce qui ne l'est pas, et le type d'environnement capable de produire une alimentation saine, équilibrée, et naturelle.

« L'alimentation quotidienne de l'Hébreu moyen, dans les temps bibliques, était constituée de pain, d'olives, d'huile, de lait et du fromage de son troupeau ; de fruits et légumes de son jardin potager et de son verger ; et de viande à l'occasion » (Fred Wight, *Manners and Customs of Bible Lands*, 1987, p. 43).

Un almanach biblique – *The Bible Almanac* – déclare pareillement : « Les légumes représentaient une grande partie de l'alimentation ... quand on servait de la viande, c'était surtout quand on recevait la visite d'étrangers ou d'invités de marque. Le régime était largement constitué de céréales ... les fruits et le poisson étaient des mets favoris » (James Packer, Merrill Tenney et William White, éditeurs, 1980, p. 465).

Les experts de la santé qui insistent sur l'importance d'un régime équilibré pour une bonne santé mentale, recommandent – comme nous l'avons vu ci-dessus – une alimentation variée composée des principaux groupes d'aliments – y compris des fruits et légumes, des céréales, produits laitiers et protéines.

Toute personne souffrant d'angoisses devrait limiter sa consommation de stimulants comme la caféine. Quiconque souffre de dépression, s'il décide de boire des boissons alcoolisées, devrait faire preuve de modération.

« On fait des repas pour se divertir, le vin rend la vie joyeuse » (Eccl. 10:19). Le vin détend le système nerveux, mais son abus aggrave la dépression. « Le vin est moqueur, les boissons fortes sont tumultueuses; quiconque en fait excès n'est pas sage » (Prov. 20:1).



## 4- Ayez des contacts sociaux

Comme le disait il y a plusieurs centaines d'années le poète John Donne, « aucun homme n'est une île ». Cette déclaration se fait l'écho d'une vérité aussi simple qu'essentielle : Il n'est pas bon d'être isolé. Au commencement, quand Dieu créa l'homme, Il déclara : « Il n'est pas bon que l'homme soit seul ; je lui ferai une aide semblable à lui » (Gen.2:18).

Nous avons besoin des autres, surtout quand nous affrontons diverses épreuves dans la vie. Il est aussi écrit que « deux valent

**Quand nos craintes se mettent à faire obstacle à notre santé mentale ou nous empêchent de vaquer à nos occupations, cela devient problématique.**

mieux qu'un ... car, s'ils tombent, l'un relève son compagnon; mais malheur à celui qui est seul et qui tombe, sans avoir un second pour le relever! » (Eccl. 4:9-10).

Il a toujours été dans les intentions divines que nous partagions nos expériences avec autrui. Il importe surtout que nous ayons quelqu'un avec qui partager nos fardeaux, quand nous sommes en proie à des angoisses ou à une dépression. Dans le cas contraire, nos épreuves peuvent sembler insurmontables.

Aucune épreuve n'est trop dure quand on bénéficie du soutien de Dieu et d'autres chrétiens (Phil. 4:13 ; I Jean 1:3).

D'autres personnes peuvent nous aider à être plus optimistes, même quand tout semble aller mal. L'humour est d'un précieux secours, favorisant notre équilibre quand nous avons des pensées et des sentiments extrêmes, et il neutralise naturellement l'angoisse et la dépression. On dit que « le rire est le meilleur des remèdes » ; il est un fait que c'est l'un des principaux antidotes contre les désordres mentaux. La dépression n'est pas uniquement une affliction mentale ; elle provient aussi d'une carence d'endorphine – une hormone bénéfique secrétée par le cerveau et que stimule une bonne dose d'humour.

La Bible, il y a longtemps, a exprimé le caractère bénéfique de l'humour qui soulage les affligés : « Un cœur joyeux est un bon remède » (Prov. 17:22).

Quand des chrétiens se côtoient, ils s'édifient et s'encouragent mutuellement. « En fin de compte, la meilleure garantie de vivre sainement et longtemps réside probablement dans les relations développées avec autrui » (Nancy Shute, « Prescription : Don't Be Lonely », *U.S. News & World Report*, 12 novembre 2008).



## 5- Forgez une relation avec Dieu

La meilleure stratégie que vous puissiez personnellement adopter pour lutter avec succès contre l'angoisse et la dépression consiste à forger avec Dieu des liens intimes. Des recherches séculières, et l'étude de la Bible le prouvent.

Il fut un temps où les psychologues croyaient que la foi en Dieu faisait obstacle au bien-être des gens ; des recherches ont démontré le contraire. « Des psychologues modernes avaient prédit que la religion passerait pour une névrose et deviendrait surannée ; au lieu de cela, il a été amplement prouvé que l'engagement religieux est un aspect essentiel d'une bonne santé mentale de base » (Patrick Glynn, *God : The Evidence*, 1999, p. 19-20).

De plus, « les personnes pour qui la religion est importante montrent des niveaux

# La Bible est essentiellement un « Manuel du Fabricant » expliquant comment se comporter dans la vie. Si nous l'appliquons, nous sommes assurés de vivre heureux et paisiblement.

plus élevés de bonheur et de bien-être psychologique personnel que leurs contraires athées ou agnostiques » (p. 61-62).

La Bible est essentiellement un « Manuel du Fabricant » expliquant comment se comporter dans la vie. Si nous l'appliquons, nous sommes assurés de vivre heureux et paisiblement.

Bon nombre de ses passages nous assurent qu'une relation avec Dieu va enrichir nos vies : « Il y a beaucoup de paix pour ceux qui aiment ta loi, et il ne leur arrive aucun malheur » (Ps. 119:165). Et puis « ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné, mais un esprit de force, d'amour et de sagesse » (II Tim. 1:7). L'amour est l'un des attributs du Saint-Esprit, et « l'amour parfait bannit la crainte » (I Jean 4:18).

Le Psaume 19 contient plusieurs déclarations indiquant que la Parole de Dieu (la Bible) donne des pensées saines ; qu'elle « restaure l'âme » (verset 8), « réjouit le cœur » et « éclaire les yeux » (verset 9).

Autre élément d'une relation saine avec Dieu : la prière. Dans la Bible, les hommes et les femmes priaient. Jésus dit à Ses disciples de prier, et Il leur montra comment (Matth. 6:9-13). Notre Seigneur priait régulièrement le Père, et une fois, Il pria même pendant toute une nuit (Luc 6:12). Il le faisait en partie parce qu'Il connaissait les mêmes émotions et les mêmes tentations que nous (Héb. 4:15).

La veille de Sa mort, Il déclara, en proie à l'émotion et dans l'angoisse : « Mon âme est triste jusqu'à la mort; restez ici, et veillez avec moi » (Matth. 26:38). Il Se ressaisit en priant par trois reprises (versets 39-44) et, ce faisant, eut ensuite la force d'affronter les horribles souffrances qu'Il allait subir quelques heures plus tard.

Nos prières peuvent pareillement nous affermir quand nous sommes angoissés ou déprimés. David et le prophète Daniel virent leur vie menacée et se ressaisirent en priant. Tous les deux avaient l'habitude de prier trois fois par jour (Ps. 55:18 ; Dan. 6:10). Il est écrit, dans le Nouveau Testament : « Priez sans cesse » (I Thess. 5:17).

La méditation est un autre moyen majeur permettant d'être sain d'esprit dans notre relation avec Dieu. Celle-ci consiste en une profonde réflexion. « Toute méditation, même fréquente, ne peut effacer comme par magie le stress de la perte d'un emploi ou d'un être cher, mais elle peut aider les gens à

affronter ces situations » (Michelle Andrews, « How to Beat Stress and Angst Through Meditation », *U.S. News & World Report* du 29 décembre 2008).

L'apôtre Paul exhorta Timothée à méditer la Parole divine : « Jusqu'à ce que je vienne, applique-toi à la lecture, à l'exhortation, à l'enseignement ... donne-toi tout entier à elles » (I Tim. 4:13-15). L'auteur du Psaume 119 déclare avoir médité la loi divine (verset 97).

La méditation nous permet de remplacer nos pensées futiles par des pensées saines. Si votre vie est affligée de stress et d'angoisses, il est bon, en fin de journée, de vous changer les idées. « C'est ... le moment d'effectuer un nettoyage mental, en faisant le bilan de ces inquiétudes qui encombrant votre raisonnement, et de vous débarrasser des idées futiles » (p. 204).

## Recherchez avant tout le Royaume de Dieu et Sa voie

L'inquiétude est une forme d'angoisse, et une forte inquiétude peut se transformer en dépression. Jésus savait que nous sommes enclins à nous inquiéter ; aussi déclara-t-Il à Ses disciples : « Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps, de quoi vous serez vêtus. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ? » (Matth. 6:25). Et Il ajouta même : « Votre Père céleste sait que vous en avez besoin.

Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu; et toutes ces choses vous seront données par-dessus » (verset 32-33).

Le retour de Jésus-Christ pour établir Son Royaume, permettant aux êtres humains d'hériter la vie éternelle, représente l'ultime solution à tous leurs problèmes et à tous leurs besoins. Mais Dieu a promis d'accorder dès à présent ces nécessités de la vie à ceux qui Le recherchent, et Sa promesse irrévocable est que ceux qui se tournent vers Lui en se repentant et en Lui obéissant vivront tout compte fait éternellement dans Son Royaume.

Puissions-nous tous croire l'Éternel quand Il nous dit, dans Ésaïe 41:10 : « Ne crains rien, car je suis avec toi; ne promène pas des regards inquiets, car je suis ton Dieu; je te fortifie, je viens à ton secours, je te soutiens de ma droite triomphante ». **BN**

# Les dures vicissitudes du tourbillon sexuel !

par Gary Petty

*Des millions de gens, séduits par le mensonge ont goûté aux casse-tête et aux douleurs engendrées par la révolution sexuelle. Si vous êtes une de ses victimes, voici comment vous en extirper et prendre un nouveau départ.*

**A**vant les années 60 et la révolution sexuelle destructrice des valeurs morales traditionnelles, on croyait généralement que la relation sexuelle idéale était un lien romantique particulier entre époux. À présent, si l'on en croit les publicités pour les produits vantant les exploits, il semble que l'on attache aux performances sexuelles l'importance d'une compétition sportive.

La révolution des moeurs était supposée nous libérer de notre sentiment de culpabilité et nous débarrasser d'idées vieux jeu sur la sexualité humaine ; nous diriger vers un univers agrémenté de fantasmes et d'interminables frissons d'extase. Plusieurs décennies ont passé, et la débauche sexuelle est loin d'avoir rempli ses promesses.

## De bien tristes résultats

La dite *révolution* n'a pas libéré les femmes ; leurs relations ne se sont guère améliorées ; véritable chambardement d'habitudes et de données, elle a établi tant au niveau masculin que féminin une nette distinction entre le sexe et l'engagement. On passe dorénavant d'un partenaire à l'autre sans se sentir personnellement responsable de ses actes et sans s'attacher ou vraiment se lier au niveau sentimental.

Les mères célibataires savent combien il est difficile d'élever seules leurs enfants. Et puis pèse la menace des maladies sexuellement transmissibles (MST) rebaptisées IST (infections sexuellement transmissibles).



À titre d'échantillon, selon FHI (*Family Health International*), en France, en 2008, sept IST sur dix étaient décelées chez les jeunes de 15 à 24 ans. Dans le monde, 33 millions de personnes étaient séropositives (porteuses du virus de l'immunodéficience humaine). En Suisse, entre 1995 et 2005, le nombre des MST a plus que doublé ([www.20min.ch/ro/news/suisse/story](http://www.20min.ch/ro/news/suisse/story)). En Belgique, une augmentation marquée (50%) d'incidence de VIH parmi les jeunes entre 15 et 24 ans a été observée au début des années 2000.

Ces chiffres sont si aberrants qu'il devient difficile d'en mesurer la portée, à moins d'être atteint soi-même d'une infection transmissible.

Quels déchirements avez-vous connus ? Combien de vos relations se sont brisées ? Après avoir eu des rapports sexuels qui, loin de vous avoir ravi, vous ont rempli d'amertume et de désespoir, avez-vous abandonné tout espoir de connaître un jour le grand amour et d'être heureux avec elle ou lui le restant de vos jours ?

## **Ladite « révolution » n'a pas libéré les femmes ; leurs relations ne se sont guère améliorées ; véritable chambardement d'habitudes et de données, elle a établi tant au niveau masculin que féminin une nette distinction entre le sexe et l'engagement.**

Si vous voulez sortir de ces dures vicissitudes sexuelles de notre société moderne, vous devez à tout prix faire preuve de fermeté et vous fixer de nouveaux critères. Et cela débute par une prise de conscience, de votre part, du dessein magistral accompli par votre Créateur et du mystère merveilleux de la sexualité humaine.

Dieu nous a créé parce qu'Il veut avoir des enfants, des fils et des filles. C'est pour devenir Ses enfants que nous sommes nés. Il nous a fait uniques, nous a donné des talents et des traits de caractère qui nous sont propres. En acceptant la voie de votre Créateur et en abandonnant des styles de vie destructifs, vous découvrirez que la sexualité humaine

surpasse, et de loin la simple procréation ou d'agréables plaisirs.

Le mariage est l'une des premières institutions dont Dieu a fait don à l'humanité, et la sexualité humaine a été conçue de manière à devenir une relation merveilleuse dans le contexte conjugal. Si vous voulez changer de vie et découvrir comment avoir un mariage durable, rempli d'amour, et engagé, vous devez commencer par fuir la foire du sexe et adopter une attitude chaste, évitant à tout prix toute activité sexuelle en dehors du mariage.

### **Par où commencer ?**

Est-ce à dire qu'il vous faille fuir le monde et devenir un reclus ? Que vous consacriez dorénavant à une existence dénuée d'intérêt dans une abstinence totale ? Réfléchissez. On poursuit généralement ses études pendant une douzaine d'années, puis de quatre à huit ans pour se lancer dans sa carrière. Que diriez-vous de consacrer une fraction de votre temps à vous préparer au mariage ? On se marie généralement en sachant

déchirements, trop de rencontres superficielles, trop de lendemains angoissés... finissent par vous passer l'envie d'avoir une relation qui en vaille vraiment la peine.

Les seuls rapports sans risque sont ceux ayant lieu entre conjoints mariés se consacrant l'un à l'autre pour la vie. De nos jours, cela peut sembler bien niais, mais rappelez-vous que vous ne pouvez pas résoudre vos problèmes avec les « solutions » auxquelles vous êtes habitué car, en procédant ainsi, vous affronterez les mêmes déboires.

### **Vous pouvez effectuer des changements**

Si vous voulez connaître une relation durable, aimante, de toute une vie, il va vous falloir agir différemment. Fuyez la débauche sexuelle. Découvrez le dessein que Dieu a pour vous. Étudiez votre Bible et apprenez en quoi consiste un mariage réussi.

Si des remords vous hantent à la suite d'un avortement, ou pour avoir adopté de mauvaises pratiques sexuelles, ou si vous souffrez d'une maladie – avec le sentiment de honte qui l'accompagne souvent – vous pouvez néanmoins décider de changer.

Le retour à la chasteté n'est pas un slogan dégénéré et peu réaliste. Vous devez bien vous dire que votre style de vie a été destructif et s'est opposé à la manière de vivre, prévue par votre Créateur. Implorez Son pardon ; vous pourrez ensuite prendre un nouveau départ, comme tout enfant de Dieu qui se respecte. Vous pouvez devenir disciple de l'Être le plus extraordinaire que le monde ait porté, Jésus-Christ, ne vous contentant pas de croire, mais de devenir l'un de Ses disciples à part entière, un étudiant dévoué adoptant et chérissant Ses enseignements.

Dieu est l'Auteur du mariage, et de la relation au sein de ce dernier, et Il nous l'offre. Il n'a jamais été dans Ses intentions de limiter la sexualité à la seule procréation. Il a prévu qu'elle s'inscrive dans le contexte d'une relation unique remplie d'affection entre mari et femme.

Êtes-vous prêt à vous consacrer à ce que Dieu veut pour vous, et à connaître le vrai bonheur ? **BN**

# Cinq mesures permettant de bien gérer vos finances en temps de crise

par Rebecca Sweat

*Dans la conjoncture actuelle, comment améliorer votre statut financier familial. Nous vous proposons cinq mesures à prendre pour y parvenir.*

Les nouvelles sur l'économie ne sont guère rassurantes. Les marchés boursiers mondiaux sont sens dessus dessous ; la valeur des biens immobiliers dans certaines régions est en chute libre et un nombre croissant de foyers éprouvent de grandes difficultés à payer des traites devenues exorbitantes.

Les fonds de retraites fondent comme neige au soleil. Le prix des denrées alimentaires est à la hausse, les charges augmentent considérablement, et il semble qu'il ne se passe pas un jour sans que soit évoquée une autre série de licenciements. Il ne serait guère exagéré de dire que de sombres jours s'annoncent au niveau économique.

Bon nombre de gens se sentent vulnérables et s'inquiètent de l'état de l'économie. Même s'ils ont encore un emploi, ils s'attendent à ce que ce ne soit plus le cas prochainement.

Dans les pays industrialisés, il y a longtemps que l'on vit au-delà de ses moyens, achetant pratiquement tout à crédit, y compris des maisons que l'on n'a souvent plus les moyens d'entretenir.

Quand le marché immobilier a amorcé sa chute, il y a quelques années, de nombreux propriétaires se sont retrouvés avec un solde à payer supérieur à la valeur de leur propriété. Ils sont devenus de plus en plus nombreux à s'endetter, à ne plus pouvoir payer leurs traites, et il est devenu très difficile de vendre. Beaucoup de propriétaires ont cessé

de rembourser leurs emprunts, et cela a provoqué l'écroulement de nombreuses banques, causant une réaction en chaîne qui continue d'affecter notre économie.

Il n'y a pas de solution facile à nos problèmes économiques mondiaux. Un rapide survol de nos actualités le démontre amplement. Néanmoins, les familles peuvent – et devraient – prendre certaines mesures,



capables d'améliorer l'état de leurs finances. Ces mesures, comme vous pourrez le constater, non seulement peuvent réduire votre niveau de stress, mais elles représentent en outre une ligne de conduite que notre Créateur attend de tout individu responsable.

## **Dieu veut que nous gérons convenablement nos biens**

Dans Luc 16:1-13, se trouve la parabole du Christ sur *l'économe infidèle*, dans

laquelle notre Seigneur met Son auditoire en garde contre toute mauvaise gestion : « que celui qui a des oreilles pour entendre entende ! ». Elle s'applique non seulement à l'usage que nous faisons de notre argent, mais aussi de tout ce que notre Créateur nous a confié dans cette vie.

Le verset 11 résume ainsi la parabole : « Si donc vous n'avez pas été fidèles dans les richesses injustes, qui vous confiera les véritables ? » Avant de nous confier des biens plus considérables dans Son Royaume, Dieu tient à S'assurer que nous sommes capables de gérer convenablement nos biens physiques actuels.

Dans Proverbes 27:23-24, nous est donné le conseil suivant : « Connais bien chacune de tes brebis, donne tes soins à tes troupeaux; car la richesse ne dure pas toujours ». Il est aussi écrit : « Les projets de l'homme diligent ne mènent qu'à l'abondance, mais celui qui agit avec précipitation n'arrive qu'à la disette » (Prov. 21:5).

Beaucoup d'autres versets bibliques mettent l'accent sur la nécessité de bien gérer ses finances. Même si nos vies dépendent de la volonté divine, nous devons faire notre part, et gérer convenablement ce que nous avons reçu en ce bas monde. Cela importe d'autant plus que nous vivons des temps difficiles. Si, de par le passé, nous avons été en mesure de dépenser sans compter, pour la plupart d'entre nous, c'est à présent, dans la majorité des cas devenu impossible.

Donc, que faire ? Compte tenu de l'économie actuelle, voici cinq principes ayant fait leurs preuves, et qui devraient vous permettre de convenablement gérer vos finances familiales.

**1**

### **Faites un budget**

La première mesure que vous puissiez prendre est de faire un

**Même si nos vies dépendent de la volonté divine, nous devons faire notre part, et gérer convenablement ce que nous avons reçu en ce bas monde. Cela importe d'autant plus que nous vivons des temps difficiles.**

budget familial. En d'autres termes, décider de quelle manière vous allez contrôler vos dépenses. Ce faisant, vous serez mieux à même de déterminer où va cet argent, et effectuer des changements si nécessaire. Dépenser sans compter ou sans vérifier où vont ses deniers, conduit généralement à l'endettement.

La création d'un budget comprend à son tour cinq étapes :

1°) Discutez en famille des objectifs à court terme, puis à long terme, décidant comment vous souhaitez dépenser votre argent, et gérer votre temps. Quelle est, en effet, votre priorité n° 1 ? Envoyer vos enfants à l'université ? Économiser pour la retraite ? Passer du temps en famille ? Aller en vacances ? Acheter une deuxième voiture ? En discuter va vous obliger à réfléchir sur la manière dont vous dépensez votre argent et sur l'impact de vos choix sur votre avenir.

2°) Calculez vos revenus familiaux nets mensuels. Commencez par votre fiche de paye, ajoutez-y les primes et les revenus provenant d'investissements ou d'emplois secondaires réguliers.

3°) Dressez pendant un mois une liste de vos frais ou dépenses. Procurez-vous un cahier ou un carnet, en haut de page, inscrivez diverses rubriques ; une page pour les frais domestiques, une pour les frais de nourriture, pour les transports, les loisirs, pour l'habillement, une pour les frais médicaux, pour les paiements mensuels des cartes de crédit ou des emprunts, et une page pour *divers*. Toutes les fois que vous faites un chèque, que vous payez avec une carte de crédit ou achetez quelque chose en argent liquide, notez-en le montant à la page correspondant à ladite rubrique.

4°) À la fin du mois, faites le total des dépenses dans chacune des catégories. N'oubliez pas d'y inscrire les dépenses mensuelles des factures que vous ne payez que tous les ans ou tous les six mois, comme les impôts ou l'assurance (calculez le montant mensuel de ces dernières catégories). Mettez de côté chaque mois le 6<sup>e</sup> ou le 12<sup>e</sup> de ces factures, de manière à pouvoir les payer quand elles sont dues. Cela vous aidera à déterminer si une fraction trop minime ou trop importante de vos revenus mensuels disparaît sans que vous sachiez vraiment comment. Calculez la somme de tous vos frais, ou dépenses, et comparez-là à vos revenus nets mensuels.

5°) Cela nous amène à notre 5<sup>e</sup> point. La composition proprement dite de votre budget. Vos dépenses mensuelles ne devraient pas excéder vos revenus. Il importe ensuite

que vous donniez la priorité à certaines catégories, utilisant une partie de l'argent qui vous reste pour un compte d'épargne ou pour verser un montant supplémentaire dans le remboursement de vos cartes de crédits ou autres dettes de ce genre.

Étudiez vos dépenses mensuelles pour savoir si elles s'accordent avec vos objectifs et vos projets familiaux. Sinon, il va vous falloir effectuer quelques ajustements à votre budget.



**« Nos enfants sont en train de choisir quels légumes faire pousser dans le jardin cet été, pour pouvoir réduire nos frais alimentaires. Ils nous aident réellement à faire des économies ! »**

Si vous aimez sortir en famille plusieurs soirs par semaine et lors des week-end, assurez-vous que vos sorties ne vous empêchent pas de joindre les deux bouts en fin de mois. Si ces dernières vous coûtent trop chers, il va vous falloir faire des heures supplémentaires ou trouver un second emploi si l'économie flanche. Et cela risque de vous obliger à ne plus pouvoir réaliser pleinement votre objectif principal.

Si vos dépenses, pour le mois, ont dépassé vos revenus, il va falloir que vous diminuez certains de vos frais ou augmenter

vos dépenses afin d'équilibrer votre budget. S'il vous est impossible d'augmenter vos revenus, vous devez réduire vos frais. La plupart de ces coupures vont devoir provenir des dépenses variables telles que les charges, le fond des loisirs, les frais de transport, d'habillement, la nourriture etc., plutôt que des dépenses fixes comme le loyer ou les traites, les frais de scolarité, les dîmes, etc.

Votre budget terminé, il faut s'y tenir. Notez chaque dépense sur un cahier de comptes ou sur votre ordinateur. Conservez le détail de tous vos frais dans les diverses rubriques de votre budget pour tout le mois. Aussitôt que, dans l'une des catégories, il n'y a plus d'argent disponible, cessez immédiatement toute dépense pour ladite rubrique. Ne dépensez pas des fonds inexistantes.

**2**

### **Vivez en dessous de vos moyens**

En temps normal, il est conseillé de vivre selon ses moyens. Néanmoins, en ces temps difficiles, il est préférable de vivre en dessous de ses moyens. Réfléchissez longuement à ce dont vous pourriez bien vous passer, dans votre budget. Il y a toujours des possibilités d'économiser. Vous pouvez, par exemple, acheter certains articles dans des magasins à rabais, profiter des soldes, vous charger personnellement de certaines tâches au lieu de les faire faire par quelqu'un que vous devez payer. Baissez le thermostat dans la maison ou dans l'appartement, en hiver, et minimisez la climatisation en été. Cela fera baisser vos charges. Quand vous économisez dans tel ou tel domaine, vous pouvez plus facilement payer les factures, et le cas échéant mettre un peu plus dans votre *fond de secours* ou rembourser plus rapidement vos crédits.

Vous pouvez même impliquer vos enfants, s'ils ont l'âge de comprendre. Vous pouvez leur expliquer que plusieurs domaines de notre économie traversent une crise grave, et leur faire comprendre qu'il importe de ne pas gâcher l'argent. Demandez-leur de trouver eux-mêmes des moyens d'économiser.

Claire, qui vit en banlieue, explique qu'après avoir expliqué la situation à ses enfants, ces derniers sont devenus plus motivés et se sont mis à participer à l'exercice. « Ils se renseignent sur les soldes dans les magasins, vérifient les prix, éteignent la lumière en sortant de leurs chambres, ne font plus la lessive pour seulement quelques articles, et ne m'ont pas demandé de leur acheter un nouveau jouet depuis plusieurs mois.

« Ils sont en train de choisir quels légumes faire pousser dans le jardin, pour pouvoir réduire nos frais alimentaires cet été. Ils nous aident réellement à faire des économies ! »

### **3 Évitez d'acheter à crédit**

Ce n'est pas le moment d'acheter à crédit des articles dont on peut se passer et qui perdent de leur valeur, comme une nouvelle voiture, des vêtements dernier cri, des meubles, certains articles d'électroménager, un bateau, des bijoux et autres articles de luxe. Il est peu probable que vous souhaitiez alourdir vos dettes, surtout avec l'économie actuelle. Beaucoup de gens sont mal à l'aise, craignant de perdre leur emploi. Si vous êtes victime de licenciement, il est préférable que vous n'ayez pas trop de dettes.

Gardons présent à l'esprit ce proverbe : « Le riche domine sur les pauvres, et celui qui emprunte est l'esclave de celui qui prête » (Prov. 22:7). S'endetter n'est guère sage, même quand l'économie est saine.

Si vous êtes endetté jusqu'au cou, vous êtes esclave de vos crédateurs. Vous ne pouvez pas dépenser votre paye comme vous le souhaiteriez parce que vous devez de grosses sommes aux banques qui, probablement, vous appliquent des taux d'intérêts exorbitants pour vos crédits.

Non seulement il est conseillé d'éviter d'acheter à crédit ce dont on a « envie », il est aussi fortement déconseillé de le faire pour ses « besoins ». Les cartes de crédit ne devraient pas être utilisées « pour les imprévus ». Quand un foyer se dit : « Il va falloir se serrer la ceinture, ce mois-ci ; il va falloir utiliser la carte de crédit, et si nous n'avons pas assez d'argent liquide, il va falloir se procurer d'autres cartes de crédit », c'est mauvais signe !

Les cartes de crédit ne devraient être utilisées que pour les emprunts à court terme, quand on rembourse la totalité à la banque en fin de mois en recevant son relevé de compte. Pour éviter de payer des intérêts, il faut payer sa note dans sa totalité, chaque mois. (Informez-vous soigneusement des conditions exigées par ces institutions financières).

### **4 Remboursez vos dettes**

Si vous avez des dettes, faites votre possible pour rembourser vos crédits et vos emprunts à taux d'intérêts élevés. Si vous êtes à même de réduire quelques dépenses domestiques, ser-

vez-vous de l'excédent pour rembourser plus rapidement vos dettes.

Il est conseillé de réduire suffisamment vos dépenses mensuelles pour pouvoir rembourser plus rapidement au moins l'une de vos plus grosses dettes, de payer par exemple, en plus du paiement minimum mensuel, quelque 100 € de plus sur un autre crédit. Dressez une liste de vos crédateurs, y joignant le taux d'intérêt, la somme totale à rembourser, et le paiement mensuel minimum.

Sans doute la dette avec le taux d'intérêts le plus élevé et le plus petit solde est-elle celle qu'il faille régler en premier. Il est plus facile de se dégager d'une dette de 2 000 € que d'une dette domestique de 20 000 €.

Renseignez-vous. Il est parfois utile de consulter un spécialiste pour savoir comment réduire ses dettes. Dans certains pays, il existe des programmes permettant de consulter gratuitement des conseillers financiers. Essayez, si possible, de « consolider » vos dettes en une seule, et de suivre un plan strict de remboursement. Il est même parfois possible d'obtenir, auprès de certains de vos crédateurs, un délai de paiement d'un mois pour certaines de vos factures, pour vous aider à vous rétablir.

### **5 Économisez au moins 10% de votre salaire**

Les experts financiers conseillent généralement aux familles de placer 10% de leurs revenus dans un compte d'épargne. L'économie étant ce qu'elle est à présent, certains consultants conseillent même d'économiser si possible 15%. Incluez ce montant dans votre budget mensuel comme une dépense ordinaire.

La Bible met l'accent sur l'épargne : « De précieux trésors et de l'huile sont dans la demeure du sage; mais l'homme insensé les engloutit » (Prov. 21:20). En d'autres termes, le sage prévoit et épargne pour l'avenir, alors que l'insensé dépense et gaspille sans compter.

Ce n'est certes pas facile, mais si vous faites des économies et épargnez, vous serez mieux à même de vous en sortir lors d'imprévus (comme une réparation majeure sur l'auto ou dans la maison) ou quand vous devez acheter, par exemple, une nouvelle machine à laver. Vous n'aurez pas à payer à crédit !

En fait, même si vous êtes endettés, nous vous conseillons de toujours mettre au moins une petite somme de côté. En effet, si vous devez régler une grosse dette, en gardant un

peu de réserve pour votre famille, cela vous aidera à contrecarrer le découragement accompagnant chaque versement de celle-ci. Il est donc bon pour le moral de toujours mettre aussi un petit quelque chose de côté pour soi.

Il est conseillé d'avoir des comptes d'épargne distincts pour ses objectifs à long terme comme la retraite, ou un fond universitaire pour les études de ses enfants, et pour les objectifs à court terme comme les vacances, l'électroménager ou un acompte pour l'achat d'une voiture. Il est également souhaitable de se constituer un pécule représentant ses dépenses pendant 3 à 6 mois (loyer ou traites, charges, nourriture et transports) au cas où l'on perd son emploi ou si une grosse dépense inattendue doit être faite.

### **La vraie paix d'esprit**

Nous sommes conscients du fait que bon nombre de nos lecteurs sont des gens courageux et travailleurs dont les revenus suffisent à peine à joindre les deux bouts. Soyons réalistes ; vous ne pouvez peut-être pas appliquer tous les conseils ci-dessus. Vous n'êtes pas en minorité.

Néanmoins, nous vous conseillons d'examiner soigneusement votre situation financière et d'appliquer les principes évoqués dans cet article. Il est possible, par exemple, que vous ne puissiez pas épargner 10% ou 15% de votre salaire ou que vous soyez bien incapables de mettre de côté de 3 à 6 mois de dépenses dans un fond de secours, mais faites au moins quelque chose. Épargnez ou économisez ce que vous pouvez. Faites fructifier chaque billet.

Quelque soit votre situation familiale, ne vous inquiétez pas outre mesure. Certes, nous vivons des temps difficiles. Il y a de quoi s'inquiéter, mais sans exagérer. Faites votre possible pour gérer convenablement vos ressources, de manière à suppléer aux besoins des vôtres, puis laissez le reste entre les mains de Dieu.

Il est écrit : « Ne vous inquiétez de rien; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces » (Phil. 4:6). Cela comprend les crises économiques, les licenciements et les déboires de la Bourse. Rappelez-vous que si Dieu ne nous accorde pas nécessairement tout ce que nous *voulons*, Il pourvoit néanmoins à tous nos *besoins* (verset 19). Tout compte fait, c'est en Lui que réside notre paix d'esprit ! **BN**

# La chaîne ininterrompue de l'Église de Dieu

par Joël Meeker

*Une sortie dans les Alpes rappelle une vérité vieille de 2000 ans*

Ce printemps, j'ai eu l'occasion de participer à une activité dans les Alpes suisses qui m'a fait penser à un événement ayant eu lieu en Palestine, il y a environ 2 000 ans. Il existe là-bas un endroit fascinant, situé sur les hauteurs du Golan, territoire controversé, occupé par la nation moderne d'Israël.

Dans le relief généralement aride de la Terre Sainte, les points d'eau fiables sont connus et appréciés depuis des millénaires. Lors de l'une de mes visites au Moyen-Orient, je suis allé voir la source principale du Jourdain – lieu important dans l'histoire biblique. *Banias* (ou *Panéas*) se trouve au pied du mont Hermon dont les eaux intarissables se déversent dans le Jourdain avant de se jeter dans la mer de Galilée. Ce lieu tire son nom du dieu grec *Pan* qu'on adorait dans une grotte dans l'énorme falaise surplombant la source dudit fleuve. Avant d'y adorer Pan, on y adorait Baal.



**Banias, appelé dans la Bible Césarée de Philippe**

C'est à cet endroit, appelé sous les romains *Césarée de Philippe*, que Jésus posa un jour à Ses disciples une question clé. Devant ce lieu consacré au culte de différents dieux païens, Jésus leur demanda « Qui suis-je aux dires des hommes, moi le Fils de l'homme ? » (Matthieu 16:13). L'Apôtre Pierre répondit sous l'inspiration divine : « Tu es le Christ, le Fils du Dieu vivant. » Jésus profita de la proximité de l'énorme falaise se dressant devant eux pour bien leur faire comprendre ce qui allait constituer le fondement de l'Église. « Et moi, je te dis que tu es Pierre, et que sur ce roc je bâtirai mon Église, et que les portes du séjour des morts ne prévaudront point contre elle » (verset 18). Le prénom *Pierre* est traduit du mot

grec *petros* signifiant [petite] *pierre* ou *caillou*. Néanmoins, quand Jésus fit allusion au fondement de l'Église, Il employa un mot grec différent, et décrivant quelque chose de bien plus massif : *petra* – terme grec pour *rocher* ou *falaise*. Et rocher il y avait, car ils se trouvaient aux pieds de la falaise de Banyas. Pierre n'était qu'un caillou, même s'il fut un roc pour l'Église. Néanmoins, cette dernière allait être fondée sur l'énorme rocher qu'est Jésus Christ. L'Apôtre Paul confirme cette importante vérité dans I Corinthiens 3:11 « Car personne ne peut poser un autre fondement que celui qui a été posé, savoir Jésus-Christ. »

Jésus révéla en outre à Ses disciples une autre vérité capitale à propos de Son Église : « Les portes du séjour des morts ne prévaudront point contre elle » (Matthieu 16:18). Depuis le moment où Jésus allait fonder Son Église, lors du jour de la Pentecôte, après Sa mort et Sa résurrection, l'Église de Dieu n'allait jamais cesser d'exister faute de membres. Chaque génération de membres allait passer le bâton à la génération suivante, comme dans une course de relais, jusqu'au retour sur terre du Messie pour établir le Royaume de Dieu.

Le christianisme traditionnel semble en perte de vitesse dans bien des pays. C'est certainement le cas en Europe. Dans certaines contrées de culture chrétienne en Europe, il y a aujourd'hui plus de musulmans que de chrétiens dans les lieux de culte, en fin de semaine.

Pourtant la promesse de Jésus est toujours digne de foi. Son Église existera jusqu'à Son retour.

Mais revenons aux Alpes suisses dont je parlais plus haut, et où je me suis rendu il y a quelques semaines. Un groupe de jeunes adultes, membres de l'Église de Dieu Unie – l'Église qui publie *Bonnes Nouvelles*, s'est réuni dans une station de sports d'hiver pendant une semaine pour apprécier la nature et les joies de la glisse, mais aussi pour permettre à chacun de parler de sa foi, et permettre à tous de s'encourager mutuellement, s'exhortant à persévérer dans une voie de plus en plus délaissée par la civilisation



**Jeunes membres de l'Église de Dieu Unie**

occidentale. Ces jeunes, mariés et célibataires, sont venus de Suisse et de France, mais aussi du Royaume Uni, du Mexique et des Etats-Unis.

Fatigués mais heureux d'avoir pu dévaler les pentes en ski ou en luge, ils ont préparé de délicieux dîners chaque soir, que nous avons savourés en groupe. Et souvent tard dans la nuit, les discussions allaient bon train, à propos de notre foi commune et des moyens de l'appliquer à la vie moderne du XXI<sup>e</sup> siècle. Nous évoquions souvent les paroles de Jésus dans Matthieu 16, et du transfert du *bâton* de chaque génération à la suivante dans l'Église de Dieu, de notre place dans la continuité de l'Église. L'engagement de ces jeunes ainsi que leur désir de prendre pleinement et efficacement leur place comme chainons dans la grande chaîne ininterrompue de l'Église fondée par Jésus-Christ m'ont fortement encouragé.

Qu'en est-il de vous ? Avez-vous réfléchi aux paroles de Jésus dans Matthieu 16:18 ? Croyez-vous qu'elle existe encore, cette Église fondée par le Christ ; qu'elle s'efforce de vivre par « toute parole qui sort de la bouche de Dieu » (Matthieu 4:4) ? Qu'il y a toujours un petit troupeau empruntant la même voie que celle suivie par les disciples du I<sup>er</sup> siècle et décrite dans le livre des Actes des Apôtres ? Jésus nous a donné la promesse que Son Église existera jusqu'à Son retour et aussi qu'Il la guidera, elle et ses membres, jusqu'à cette fin heureuse : « Et voici, je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde » (Matthieu 28:20).

Dans ce monde où prolifèrent les mauvaises nouvelles, qu'il est bon d'en entendre une bonne, une très bonne ! **BN**



*Gott ist tot* proclamait Friedrich Nietzsche : *Dieu est mort*. De plus en plus de gens dans notre monde moderne vivent comme si l'absence de Dieu était l'évidence même et comme si tout l'univers n'était que le fruit du hasard.

Peut-on prouver – ou non – l'existence de Dieu ? Assurément oui ! Derrière toutes les affirmations des athées et les interrogations des agnostiques se cache une réalité éclatante et encourageante !

Nous vous proposons, à cet effet notre nouvelle brochure gratuite intitulée *Dieu existe-t-Il ?* disponible sur simple demande de votre part. Voir les adresses à la page deux de cette revue, ou notre site Internet : [www.revuebno.org](http://www.revuebno.org).

Église de Dieu Unie  
association internationale