

La peur et notre corps:
une alarme est utile, à part quand
elle sonne en permanence.
Entretien avec un médecin



Page 8 >

Inquiétudes: là où les Suisses trouvent de l'aide

Page 4 >



Test perso
Comment réagissez-
vous aux crises?



Violence et criminalité,
deuxième préoccupation
après l'environnement **Page 4 >**



Vécu:
«Maman, tu remarques!»
Page 11 >

**Comment
Miss Suisse
gère ses soucis**

Page 9 >



Risquer Dieu

Une occasion d'explorer la foi chrétienne
Un parcours près de chez vous: www.alphalive.ch

Alphalive

A quoi reconnaît-on un magazine chrétien?

lorsqu'on a fini de le lire, on réalise que Dieu n'est pas loin

Des magazines bons pour la foi des petits et des grands! Testez-les!

Maxi Mini
3-8 ans

Tom & Carotte
4-9 ans

Trampoline
8-12 ans

Just AU
15-25 ans

SpirituElles

Christianisme Aujourd'hui

Lot Découverte € 20 / CHF 30.-

* Découvrez un exemplaire des six publications d'Alliance Presse présenté sur cette page, sans engagement d'abonnement!

Pour votre commande ou un abonnement individuel
www.alliance-presse.info
ou tél. 04 50 23 65 86

L'essentiel, point

Bono, le mythique chanteur aux lunettes rouges du groupe U2, chante et répète dans leur dernier album *Horizon*: «Je crois en l'amour, l'Amour croit en moi». Pour les chrétiens, l'amour est plus qu'un sentiment, c'est une personne.

La crise, qui revient à chaque page de ce magazine ou presque, est une occasion de s'interroger sur l'essentiel. Cette crise n'a pas dopé la fréquentation des Eglises et modifié le comportement religieux. Des sondages menés aux Etats-Unis le montrent. Mais elle met beaucoup de nerfs à rude épreuve. Aussi, nous avons choisi de diffuser des histoires de gens qui ont été mis sous pression. Un entrepreneur apprend son cancer et redécouvre à quel point les relations sont importantes; un sondage exclusif dévoile les principales craintes de la population. Les Suisses ont peur, même si leur qualité de vie est une des meilleures du monde. Enfin, des people évoquent leurs soucis.

Nous avons tenu à mettre entre vos mains un journal qui traite non pas de l'essentiel de l'actualité, mais de l'essentiel, point.

Si vous êtes, comme moi, fatigués du futile, fatigués de courir après des chimères ou pire, de courir après l'argent ou le temps, prenez un quart d'heure. C'est trop peu pour découvrir l'essentiel, mais c'est bien assez pour que l'essentiel se découvre et se dévoile à nous.

Olivier Fleury,
coordinateur d'Alphalive
en Suisse romande



Quart d'heure pour l'essentiel est coédité par Alliance Presse, Alphalive et Campus pour Christ. Le titre *Viertelstunde für den Glauben*, son pendant en allemand, a été lancé par l'Alliance Évangélique suisse alémanique en 2003.

Alliance Presse est un groupe de presse protestant évangélique franco-suisse qui édite sept magazines «bons pour la foi».

Alphalive propose des parcours de (re)découverte de la foi, en partenariat avec les Églises catholiques, évangéliques et réformées.

Enfin, l'organisation Campus pour Christ veut faire connaître le message de l'Évangile en Suisse et dans plusieurs pays défavorisés par un soutien spirituel et matériel.

Le Réseau Évangélique, organisation faitière des protestants évangéliques romands, soutient la parution de *Quart d'heure pour l'essentiel*.



IMPRESSUM

Quart d'heure pour l'essentiel est un journal de grande diffusion qui paraît de façon ponctuelle.

1^{re} édition: mai 2006

Il constitue un hors-série du *Christianisme Aujourd'hui* et d'*Espoir*.

TIRAGE

120 000 (version française)
400 000 (version allemande)

EDITEURS:

Alliance Presse/Jordi SA, Alphalive, Campus pour Christ.

RÉDACTION

Françoise Buchenel (fb), Thomas Hanimann (th), Fritz Herli (fh), Natacha Horton (nh), Joël Reymond (jr), Sandrine Roulet (sr), Christian Willi (cw).

COLLABORATEURS

Manfred Kiener (mk), Monika Riwar, Willy Seelaus (ws), Jean-Charles Rochat, Christian Stettler (cs)

GRAPHISME

Concept: Denis Simon, Création AG, Illnau
Maquette: Alliance Presse, Aubonne

IMPRESSION

Espace Mittelland, Berne

ADRESSE DE COMMANDE:

www.quartdheure.info
info@quartdheure.info

COUVERTURE

F1 online (grande image), DR - DR - RDB - Action Press/Dukas (petites images) © Alliance Presse, 2009

Cet exemplaire de 1/4 d'heure pour l'essentiel vous a été offert par:

«Je parle toujours avec Dieu de mes soucis, c'est un réflexe. Mais cela sert à quelque chose uniquement si je dépose mes soucis devant lui et que je ne les reprends pas immédiatement après. De cette façon, j'ai déjà eu d'excellentes surprises.»

Susanne Wittpennig,
auteur de livres pour la jeunesse



La vie sans souci de Jésus: Il a parcouru les chemins de la Galilée en guérisseur itinérant, vivant de la générosité ambiante. Il invitait ses auditeurs à l'imiter: «Arrêtez de vous faire du souci pour le manger, le boire et vos vêtements. Occupez-vous des affaires de Dieu et il s'occupera des vôtres.»

Pages 12 et 13 >



La peur est mauvaise conseillère

Il y a peu, quand tout allait encore bien, beaucoup pensaient: «L'argent est le moindre de mes soucis». Mais la crise nous est tombée dessus comme une tempête de grêle sur un massif de rosiers. Ceux à qui elle a profité sont une petite minorité. Une majorité d'entre nous se sentent les victimes aujourd'hui. Et c'est bien compréhensible: lorsque des gens perdent leur emploi du jour au lendemain, après des années où ils se sont donnés corps et âme à leur entreprise, naît un sentiment d'impuissance et de peur. Ce sentiment s'accroît lorsqu'on voit des entreprises jadis flamboyantes au bord du gouffre financier. Des choses qui paraissaient solides vacillent de façon inattendue.

La morosité du marché de l'emploi devrait durer jusqu'à fin 2010. En effet, même si l'économie connaît une embellie, un certain temps est nécessaire avant que les entreprises renforcent à nouveau leurs effectifs. Certes, même en période de crise, il y a des places vacantes. Mais pour un même poste, toujours plus de personnes se pressent au portillon. Dans ce contexte, il faut s'efforcer de ne pas baisser les bras et de poursuivre sa recherche d'emploi. Il ne sera pas possible, dans l'immédiat, à chacun d'en trouver un. Reste un réconfort: chaque crise est suivie d'une embellie. Effectuer, pour une période limitée, un travail pour lequel on est surqualifié ou travailler à des conditions inférieures à celles que l'on a connues sont autant d'expériences qui peuvent être utiles ultérieurement.



Il est bon d'avoir un tissu social solide et des aides de l'Etat pour compenser la perte de revenu et surmonter le chômage. L'assurance chômage met à disposition une palette d'aides qui donnent une véritable chance de se réinsérer dans le milieu professionnel.

En période difficile, la peur est mauvaise conseillère. Elle masque les aspects positifs. C'est pourquoi, je vous exhorte à ne pas succomber à la déprime des pessimistes, mais à considérer les événements à venir

comme des opportunités personnelles à saisir.

S. Gaillard
Serge Gaillard,
Chef de la Direction du travail, Secrétaire d'Etat à l'Economie

De quoi avez-vous p

Baromètre des inquiétudes de la population: les principales façons de les surmonter



sont les plus exposés à cette forme de stress, toujours d'après le sondage. (th)

LE SONDAGE

Le sondage représentatif de la population suisse a été réalisé par l'Institut MIS Trend de Lausanne, du 7 au 16 juillet dernier. L'échantillon comportait 1000 Suissesses et Suisses (499 Romands et 501 Alémaniques) âgés de 18 à 74 ans. Marge d'erreur: 3%.

La foi et la prière aident à surmonter les soucis

47,4% oui, certainement
27% oui, peut-être
8,8% pas vraiment
15,4% pas du tout



Près de trois Suisses sur quatre pensent que la foi et la prière constituent peut-être ou certainement un recours efficace face aux soucis.

Deux Suisses sur trois ont déjà prié face aux problèmes qu'ils ont rencontrés. 22,6% de la population le fait même régulièrement.

Enfin, parmi ceux qui ne prient jamais, 26,3% connaissent des gens qui ont la foi ou qui s'adressent à Dieu dans la difficulté.

Sondage exclusif. Comment les Suisses surmontent-ils leurs soucis? En faisant du sport pour la plupart d'entre eux. Deux Suisses sur trois pensent que la prière constitue une aide efficace

Ignorer ses craintes, ses inquiétudes, à la façon de l'autruche qui met la tête dans le sable, n'est pas dans les habitudes de la population. Le sondage réalisé par MIS Trend en exclusivité pour 1/4 d'heure pour l'essentiel révèle que le plus souvent, les individus se disent que «ça ira mieux demain», réfléchissent à leurs soucis ou en parlent avec leurs proches. 50% optent toujours pour une ou plusieurs de ces attitudes. Les Romands privilégient la réflexion personnelle et les

Suisses allemands le dialogue avec leur proches. Seul un individu sur cinq fuit ou ignore systématiquement ses soucis.

Le sport ou la prière pour surmonter les soucis

Face aux inquiétudes, une majorité de la population se ressourcent principalement en pratiquant un sport (68%). Ils sont 27% à chercher de l'aide dans des livres et seulement 1,1% à consulter automatiquement un thérapeute (12% de temps en temps).

Un peu moins des deux tiers des Suisses (59,8%) ont déjà cherché de l'aide auprès de Dieu, par la prière, 40,9% toujours ou périodiquement. Une majorité de la population juge que la foi et la prière constituent une aide efficace ou connaissent, dans leur entourage, des gens qui prient (*lire encadré*).

Les soucis, source de stress

Enfin, un tiers de la population considère que les soucis les stressent. Les bas revenus et les francophones

deur?

L'environnement, souci n° 1

Population. Le sondage réalisé pour «1/4 d'heure pour l'essentiel» révèle les inquiétudes des Suisses et les principales menaces qu'ils entendent



En 2009, on craint beaucoup la violence, mais très peu les pandémies.

Avis aux partis politiques: la meilleure façon de tranquilliser la population serait de lui garantir un travail à vie. Tel est le changement qui diminuerait les soucis d'un Suisse sur deux (55%). 47% des personnes interrogées pensent également qu'une santé résistante même aux maladies incurables réduirait leurs soucis, alors que 33% aspirent à une situation financière plus confortable.

«Près d'une personne sur deux se sent menacée par la violence»

Seule une minorité des personnes interrogées pense qu'il est véritablement utile de savoir ce qui vient après la

mort (16,8%). Détail intéressant, ce chiffre grimpe à 35,9% pour les adeptes d'autres religions que le christianisme.

Une majorité de la population reste confiante

La santé de la planète s'impose clairement comme le souci numéro 1 au sein de la population. Elle préoccupe «assez» ou «beaucoup» 71,5% de la population, loin devant la santé personnelle (28,5%), la situation professionnelle (26,1%) ou la crise financière (24,2%).

Ce que le sondage révèle, c'est que les Romands sont en général plus inquiets que leurs concitoyens alémaniques. Les premiers se soucient davantage de leur vie affective (61,2%) que de leur emploi (57,6%). Les personnes interrogées affirment toutefois être confiantes face à l'avenir (78,4%).

La violence inquiète

Près d'un Suisse sur deux se sent menacé par la violence, la criminalité ou le terrorisme (46,7%). Un Suisse sur six craint l'insécurité économique (16,2%). Les catastrophes naturelles (14,3%) et l'augmentation du coût de la vie (11,1%) préoccupent encore moins. La grippe A a beau être chaque jour aux nouvelles, c'est la menace de pandémies qui inquiète le moins (7,2%).

Là encore, le sondage laisse apparaître des disparités régionales. Les Romands se sentent moins menacés que les Suisses allemands par la violence, la criminalité et le terrorisme (40 contre 48%). A l'inverse, les premiers se sentent davantage sous pression sur le marché de l'emploi que les seconds (20 contre 14%). (cw)



Jean-Charles Rochat

Spécialiste en marketing non marchand, Eric Jaffrain est souvent interviewé à la radio.

Celui qui donne vit mieux

Générosité. Se décentrer de soi-même et penser aux autres permet-il d'atténuer le poids de ses propres soucis? Entretien avec le consultant Eric Jaffrain

Vous conseillez notamment des ONG en matière de communication. Chez beaucoup, les rentrées sont en baisse. Quel effet la générosité peut-elle avoir sur notre moral, sur notre inquiétude?

Un vrai donateur n'arrête pas de donner, car il est solidaire dans l'âme. Le donateur type est celui qui n'a pas d'argent. Il donne plus que celui qui en a. Car celui qui donne parce qu'il a les moyens aura tendance à cesser de le faire face à la crise économique.

C'est la raison pour laquelle une ONG ou une association qui n'a pas entretenu des relations sincères et régulier

lières avec ses amis et donateurs verra les dons fléchir.

Le fait de s'intéresser aux autres permet-il de relativiser ses inquiétudes?

Le don est une richesse pour celui qui le fait. Donner son temps ou son argent, même modestement, permet de semer de l'espoir chez l'autre qui est plus en souci. Le don rend plus fort. Il enrichit en tous points. Du coup, il relativise nos propres difficultés. A l'inverse, en ne donnant pas, on a plutôt tendance à rechercher le don de l'autre, à s'apitoyer et à se centrer sur soi. ➔

En partenariat avec



Equilivre

un autre regard sur la vie

Le commerce équitable est un partenariat fondé sur le dialogue, la transparence et le respect. L'objectif est de parvenir à une plus grande équité dans le commerce mondial. Il contribue au développement durable en offrant de meilleures conditions commerciales aux producteurs et aux travailleurs vivant dans des situations et des régions moins privilégiées que les nôtres. Découvrez une sélection de produits équitables choisis pour vous!

Achetez pour vous en agissant pour eux!

"J'ai eu faim et vous m'avez donné à manger; j'ai eu soif et vous m'avez donné à boire; j'étais étranger et vous m'avez accueilli."
La Bible

Alimentaire



**Café Haïti
Saint Domingue
Saveurs Equitables**
100% arabica. Fin et parfumé. Origine Haïti et Saint-Domingue. Paquet de 250 g (moulu).
SEL97030S

CHF 5.90
3,30 €



CHF 62.80
34,90 €

Crèche

Crèche péruvienne
8 personnages
Une amusante crèche en forme de boules à l'aspect culturel péruvien. En céramique peinte à la main.
SEL62516R

Déco



CHF 28.60
15,90 €

Jeux

Jeu du Tangram
Jeu de réflexion où l'on reconstitue des silhouettes à partir des 7 pièces imposées. Bois de sesham et d'hévéa. Noah's Ark, Inde.
SEL45152A



CHF 94.50
55,50 €

Coffre à bijoux, deux tiroirs
En bois de sesham. Décors de fleurs finement ciselées. Dim. 33 x 15 x 13,5 cm. Noah's Ark, Inde. SEL24601A

Bijoux

Collier Afrika
Une petite carte de l'Afrique en laiton patiné décore ce pendentif en coquille d'oeuf d'autruche. Fermeture mousqueton. Umtha, Afrique du Sud.
SEL12451F

CHF 26.90
14,95 €

Distributeurs

Librairie La Colombe
Av. Léopold-Robert 8
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 968 38 40
Fax 032 968 46 22

La Maison de la Bible
Rue Bournot 25
2400 Le Locle
Tél. 032 931 26 66
Fax 032 931 26 67

Radio Réveil - Librairie
Eclaircie
Chapons 4 - 2022
Bevaix
Tél 032 847 06 12
www.librairie-eclaircie.ch

La Maison de la Bible
Praz-Roussy 4bis
1032 Romanel-sur-L
Tél. 021 867 10 20
Fax 021 867 10 25

La Maison de la Bible
Rebgasse 21
4058 Bâle
Tél. 061 681 33 21
Fax 061 681 33 03

Librairie Equilivre
Av. des Alpes 23
1820 Montreux
Tél. 021 963 04 29
Fax 021 961 27 01

Librairie Horizon
Rue du Criblet 10
1701 Fribourg
Tél. et Fax :
026 322 83 22

Zollhaus books & more GmbH
Zollhausstrasse 3+5
6015 Reussbühl
Tél. 041 268 81 91

La Maison de la Bible
Rue de Rive 11
1204 Genève
Tél. 022 310 52 59
Fax 022 311 05 07

Librairie Equilivre
184, Av. de la Rose
F-13013 Marseille
Tél. 0491 78 69 69
Fax 0491 78 08 11

Produits importés par



Commerce équitable
depuis 1983



Le policier de Dieu



Sécurité. Felix Ceccato travaille à la Police fédérale. Il préside également l'Association Chrétienne de Police de Suisse (ACP). Entretien

«Le don est une richesse pour celui qui y consent»

Se donner est une forme d'abandon de ses privilèges, de son confort, de sa sécurité. Donner est aussi lié à une prise de risque. C'est un acte de foi. Il permet de se dépasser et de vivre une vie passionnante et productive. Je le vois chez mes voisins paysans: en mettant des semences en terre, ils s'attendent à ce qu'elle leur rende.

Comment mesurez-vous l'inquiétude des individus, dans le contexte actuel?

Sans hésiter: par le niveau de confiance des citoyens, qu'ils soient consommateurs, acteurs sociaux ou politiques.

Il y a trois dons qu'on peut mesurer, qu'on soit dans une crise ou non: le don de temps, le don d'argent et le don de soi. Le don de soi et la confiance, c'est la même chose.

Un indice économique tel le PIB est de plus en plus remis en question. D'autres indices comme l'ISS pour la santé sociale ou le PNUD pour le développement humain, font l'objet de vives critiques. Il me semble plus aisé de mesurer l'indice des dons des gens aux autres.

Sans confiance, la bourse bat de l'aile. Sans confiance, je n'achète pas ou ne donne pas non plus mon temps. En temps de crise, on se méfie des entreprises ou de leurs politiques sociales.

La confiance est donc l'élément qui permettrait de relancer la machine.

Face à une crise, on aimerait toujours savoir «comment s'en sortir?». On ferait mieux, des fois, de se demander comment on en est arrivés là. L'origine d'une crise est souvent à chercher dans la performance, dans le plaisir, le profit facile et immédiat, voire la quête du tout sécuritaire. Ces comportements ont contraint Monsieur et Madame-Tout-le-monde à être un objet de ressources économiques, au détriment de leurs besoins humains.

La crise économique actuelle nous donne une chance de réinventer la communauté. De penser autrement. C'est une aventure passionnante pour celles et ceux qui sauront s'y engager. (cw)

Qu'est-ce qui vous préoccupe en tant que policier?

La criminalité juvénile et la grippe A. Ces problèmes reviennent chaque jour dans les médias et nous n'avons pas encore de solution. Les finances manquent aussi pour étudier ces défis à fond.

La criminalité, la violence et le terrorisme inquiètent largement la population. Comment l'expliquez-vous?

Les médias leur accordent beaucoup d'importance. Cela accroît chez la population la violence ressentie. C'est parce qu'on entend parler du hooliganisme, par exemple, qu'on en prend peur.

En ce qui concerne le terrorisme, je ne pense pas que

notre pays soit actuellement une cible.

La sécurité dans la rue a-t-elle un lien avec celle de l'être intérieur?

Je pense que les valeurs chrétiennes telles que l'amour du prochain, l'honnêteté, le respect influencent directement la sécurité. Si nous rencontrons nos vis-à-vis sans préjugé, par exemple de race ou de religion, nous évitons des provocations inutiles.

Comment votre foi influence-t-elle votre travail?

Chaque société a ses problèmes. Je dois m'y adapter. En tant que croyant, je ne dois pas prendre tous les problèmes sur mes épaules. Je peux

en parler et les confier à Dieu. Dans la Bible, je reçois parfois des directives pour savoir comment agir dans telle ou telle autre situation. L'espérance me permet en outre de positiver face aux difficultés.

Les policiers subissent par moment une tension et une pression vives. Ils sont nombreux à prendre contact avec l'ACP pour obtenir de l'aide, face à un burn-out, etc.

Le recours à la force vous a-t-il déjà mis en conflit de valeurs avec votre foi?

Non. En effet, l'utilisation de la force est règlementée par la loi et le règlement de police. Et de par ma foi, je sais que les autorités ont été instituées par Dieu. (th/cw)

LE TRAIT D'IXENE



Conseil médical: choisissez la confia

Psycho. Il existe plusieurs stratégies pour se protéger contre les peurs incontrôlables, selon le docteur Bernard Davy. La foi en Dieu lui semble particulièrement importante en situation de crise

Quels sont les effets des soucis sur la santé?

Il est bon de rappeler que l'anxiété est un mécanisme utile, une excellente alarme, un système de réaction face au stress. Les effets vont être visibles physiquement: respiration rapide, transpiration, etc., mais aussi psychologiquement: réaction d'éveil et stimulation, grâce notamment à l'adrénaline. Ce n'est pas forcément négatif. Le corps fait face à l'alarme et un système de résistance, d'adaptation se met en place. Le problème est si cela dure trop longtemps et que vient l'épuisement. Si une alarme sonne tout le temps, c'est une nuisance.

«Le souci n'est pas une manière de contrôler la situation»

Les angoisses peuvent également produire des maladies. Au niveau physique, on voit des troubles cardiovasculaires, respiratoires ou digestifs. Il y a moins de résistance aux infections. Au niveau psychique, cela commence souvent par une situation de vulnérabilité, une angoisse. La personne commence à mal interpréter ses symptômes de stress, à les voir comme un danger: «je

perds le contrôle», «je vais mourir», etc. S'ensuit un cercle vicieux. On parle de troubles anxieux, avec différents sous-groupes: attaques de phobie, troubles obsessionnels compulsifs (TOC) ou anxiété généralisée.

Quels symptômes face aux soucis sont normaux et quand faut-il commencer à chercher de l'aide?

Quand notre vie quotidienne est entravée, quand cela dure et que le sommeil est perturbé de façon durable, cela vaut la peine de demander de l'aide. Pour les TOC, on considère qu'il y a un problème si cela dure plus d'une heure par jour. Il y a des gens qui n'en parlent pas pendant des années et qui en souffrent.

Quels sont les mécanismes les plus répandus pour faire face aux angoisses?

L'un d'entre eux est de faire diversion. Face à l'anxiété, on va se changer les idées. Cela permet de prendre du recul, mais c'est aussi parfois une fuite. On voit cela lorsqu'un individu fait usage de substances chimiques comme l'alcool et la nicotine, dans un contexte d'angoisse sociale. Sur le coup, la substance va aider, mais ce n'est pas une solution durable.

Certains réagissent aussi en se disant que s'ils se font du souci, ils contrôlent mieux



DR Bernard Davy, spécialiste de médecine interne et psychiatre à «La Lignière» à Gland (VD)

la situation. C'est une illusion. Ils téléphonent aux membres de leur famille, vérifient tout, parfois à s'en rendre malade. Là, il s'agit de lâcher prise. On ne peut pas tout contrôler. La crise financière actuelle en est une preu-

ve. On doit apprendre à faire confiance aux autres, à Dieu si l'on est croyant.

L'utilisation de médicaments peut être une aide, mais il est important de rappeler qu'elle ne résout rien. Pour un temps, un anxiolyti-

que peut soulager, tout comme on prend un antidouleur si l'on s'est cassé la jambe! Le médicament peut soulager le symptôme, mais il ne va pas guérir la personne anxieuse.

Certains antidépresseurs sont aussi utilisés comme traitement de fond de l'anxiété. Il existe aussi des médicaments à base de plantes.

D'après vous, quel est le meilleur moyen pour gérer ses soucis?

Il n'y en a pas qu'un seul! L'approche corporelle peut être utile. L'activité physique, par exemple, permet de canaliser le système d'alarme, le stress. Il y a aussi des méthodes de relaxation, uniquement physiologiques, très bonnes ou les bains de vapeurs, le sauna, les massages qui peuvent faire du bien.

Mais je parlerai surtout des approches cognitives. On va s'intéresser aux pensées, qui ont de l'influence sur les



DR Bernard Davy: «Refuser de s'inquiéter, c'est un choix et une démarche de foi.»

nce

émotions et les comportements. Prenons un exemple: un patron arrive fâché au travail. Une employée s'effondre en larmes, pensant qu'elle a commis une erreur, une autre s'en fiche, une autre encore en rit. La situation est pourtant la même. Ce sont les pensées qui ont fait la différence.

On confond parfois réaction au stress et source du stress. La cause du stress, ici, est bien notre attitude liée à nos pensées.

Peut-on changer ces réactions?

Les patients disent souvent: «Je veux qu'on m'enlève l'anxiété». Il s'agit plutôt d'approprier un environnement qui est source d'angoisse. C'est tout l'aspect comportemental. J'utilise la notion d'«exposition progressive»: être exposé à son souci, son angoisse. On voit cela dans le traitement des phobies: le travail consiste à être peu à peu en contact avec ce qui fait peur, par exemple un animal ou le regard des autres. Au lieu de les fuir, il vaut mieux affronter nos angoisses qui sont souvent liées à certaines peurs, comme l'image que l'on veut donner, à la peur de manquer de quelque chose, à la peur de la mort. Le plus important est de demander de l'aide et d'en parler. Cela permet de prendre du recul, sans fuir. Les réactions des autres, de notre entourage, nous aident. Ils sont souvent moins catastrophés que nous.

La spiritualité est-elle une approche possible face aux inquiétudes?

Absolument. La prière est un trésor. On va verbaliser,

«Je suis quelqu'un de stressée, de facilement inquiète. Je manque parfois de confiance en moi. Pour gérer ce stress, je pratique beaucoup d'activités où je peux me défouler, du sport, de la relaxation. Face à mes soucis, mon entourage est important. Il m'aide à garder confiance et à relativiser les choses. J'apprends à me mettre moins de pression. Je ne peux pas dire que je prie lorsque je suis inquiète. Je suis protestante mais non pratiquante. Cela m'arrive bien de dire: «Mon Dieu, faites que...!», mais il ne s'agit d'une vraie prière. Pour l'instant, je n'ai pas vraiment d'intérêt pour la religion, mais cela peut évoluer. Au long de ma vie, des raisons pourront me pousser à m'y intéresser. Qui sait, plus tard?»

Whitney Toyloy, Miss Suisse 2009



dans le secret, dire à Dieu ses angoisses. Et lui peut nous montrer comment il voit les choses et aussi nous indiquer nos fonctionnements.

Chaque fois que l'on s'expose à une situation angoissante dans le cadre du traitement, on a le sentiment de courir un danger. L'approche spirituelle permet de prendre des risques contrôlés: on remet nos soucis dans les mains de Dieu.

C'est une chance énorme. Jésus a dit: «Ne vous inquiétez de rien». Refuser de s'inquiéter, c'est aussi une démarche de foi. Une excellente citation de l'Antiquité va dans ce sens: «Mon Dieu, donne-moi le courage de changer les choses que je peux changer, la sérénité d'accepter celles que je ne peux pas changer et la sagesse de distinguer entre les deux.» (nh)

«Ceux qui ont suivi ma carrière sportive savent que la confiance, c'est la base pour moi. Face aux soucis, je puise mon énergie dans la famille, dans la Bible et à l'Eglise, les rares fois que je m'y rends. En revanche, je ne me souviens pas d'avoir prié consciemment face à une inquiétude. Pour moi, la prière relève plutôt de l'instinctif.»



Andy Egli, ancien footballeur international et entraîneur, aujourd'hui coach en sport et business

«Face aux soucis, je préfère aborder la vie un jour après l'autre. Bien sûr, en tant qu'entraîneur on est anxieux. C'est pour cela qu'il faut savoir s'entourer, travailler en équipe et avoir la foi qu'on va gagner. C'est ce qui permet à une équipe de l'emporter à la dernière minute. C'est vrai que dans le sport, il y a un lien avec le religieux... lorsqu'on attend le but miraculeux.»



Alain Geiger, entraîneur de football

IT'S LITCHI-TIME



«Rafrâichissant et bon pour la santé»

Litchi-Perl
DEMI SEU
SANS ALCOOL

Jacqueline Schneide
LA S CHAMPIONNI SUISSE DE PLONGEON



LIGNE DE PRIÈRE PAR TÉLÉPHONE

Pour tous vos besoins, difficultés et problèmes de santé nous vous proposons une écoute attentive et la prière.

Depuis la Suisse (8 ct./min.)

0848 123 000

Depuis l'étranger (tarif pour la Suisse)

+41 848 123 000

www.ligne-de-priere.org - info@ligne-de-priere.org





Josiane Védrières montre son fauteuil roulant devenu inutile. En médaillon, son témoignage public de guérison consécutif à la prière, donné en mai à Lausanne.

Maman, tu remarques!

Vie changée. Josiane Védrières, 48 ans, de Nîmes, a vécu une guérison que la médecine n'explique pas. Libérée également de ses angoisses, elle mord dans la vie à pleines dents

Une petite dame se lève de son fauteuil roulant et gravit, chancelante, les marches menant au podium installé dans la patinoire de Malley, à Lausanne. Ce jour de l'Ascension 2009, elle est montée depuis Nîmes pour assister à la «Conférence internationale de guérison», organisée par une association chrétienne d'Oron (VD). Au micro, Josiane Védrières raconte qu'elle a vu une grande lumière autour d'elle lorsque l'orateur, l'Allemand Reinhard Bonnke, a prié pour les malades au nom de Jésus. Elle raconte qu'elle a eu les pieds et la colonne fracassés et la marche lui est quasiment impossible.

Enfance pourrie

Rencontrée chez elle deux mois après les événements, Josiane Védrières nous confirme que sa vie est chamboulée. Elle s'est débarrassée de sa chaise. La corps médical a confirmé un rétablissement «spectaculaire». Son dos est redressé, il faut juste le remuscler et elle a de nouveau des points d'appui sur les pieds, lui assurant l'équilibre qu'elle avait perdu. «Maintenant, c'est du bonheur. Je vais sur ma terrasse chaque matin et je remercie Dieu», détaille-t-elle.

Mais cette guérison a un sens plus profond que physiologique. L'«accident» qui l'a clouée en fauteuil remonte

à 2001. C'était une tentative de suicide. «J'ai eu une vie pourrie. Aucun souvenir d'enfance positif», lâche-t-elle. Après une enfance de souffredouleur, marquée par les sévices, elle s'est mariée et a eu un enfant. Mais les violences qu'elle a à nouveau subies l'ont poussé à bout.

Les siens ne lui pardonnent pas son geste et elle se retrouve seule, dès 2003. La

«Je vais sur ma terrasse et chaque matin, je remercie Dieu»

douleur psychique est pire encore que les complications physiques. Mais elle se raccroche à la foi, qui l'aide à pardonner. Comme elle le dit, son principal problème est la culpabilité.

Sommeil retrouvé

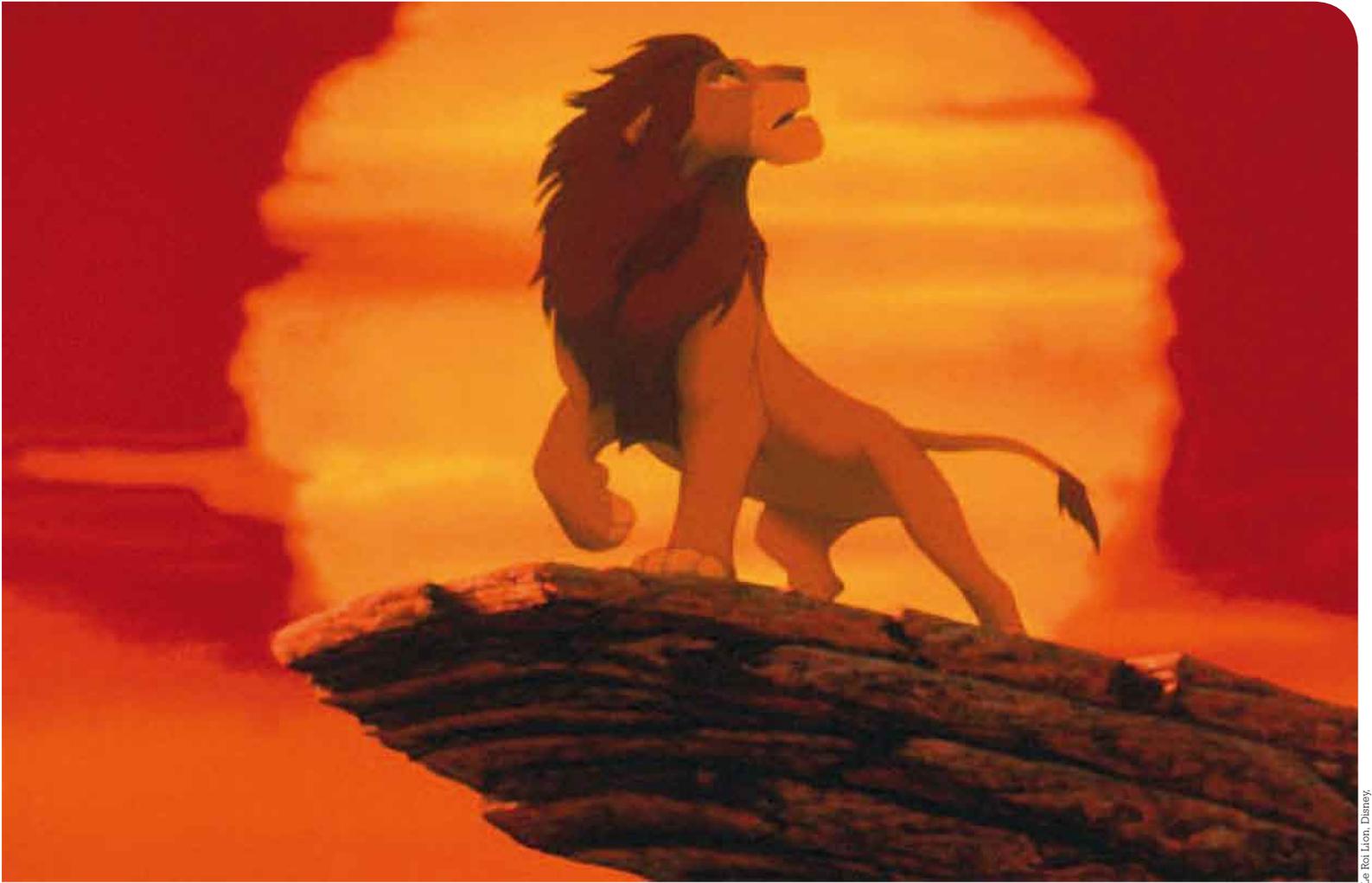
C'est sur le conseil de sa kiné, devenue sa confidente, qu'elle se rend en Suisse pour une conférence de guérison. Elle y va sans attente particulière. La guérison de son corps, l'effacement des conséquences de son geste autodestructeur, authentifié à ses yeux le pardon que le Ciel lui a accordé. «Me pardonner à moi-même, c'était énorme. Mes nuits ne sont plus hantées», explique Josiane Védrières. La lumière qu'elle a vu ce jour-là ne la quitte plus. Quand elle doute ou qu'elle fait face à de l'incrédulité par rapport à son histoire, elle prie.

Lorsqu'elle évoque le mariage de son fils, survenu en août dans un hameau de Lozère, ses yeux se mouillent. «Il ne voulait pas que je le mène à l'autel. Il avait honte. Je l'ai appelé pour lui dire que j'avais une bonne nouvelle à partager. «Maman, tu remarques!», a-t-il tout de suite compris.» (jr)

«Je me pose continuellement des questions sur les causes de la misère et de l'injustice sur terre, sur le sens de la vie en général et sur Dieu en particulier. J'ai l'habitude de prier le plus souvent lorsque j'ai des problèmes ou lorsque je suis découragé. J'aimerais apprendre à prier et à remercier Dieu également lorsque tout va bien et pour le simple fait de m'avoir donné la vie.»



Ricardo Lumengo, Conseiller national socialiste



La «vie sans souci», popularisée par le film de Disney, le Roi Lion (1994).

«Hakuna matata!» La vie sans souci de Jésus

Biographie. Bien avant le «Roi Lion», Jésus de Nazareth a vécu et prôné une vie débarrassée des inquiétudes, le côté fataliste et désengagé en moins. Sa recette: une confiance radicale dans le fait que Dieu s'occupait de tout. Mais un jour, il a dû regarder la mort en face

«Ne vous inquiétez pas pour votre nourriture, votre boisson, votre vêtement», déclarait Jésus de Nazareth. Sa recette: apprendre de la nature. Dieu s'occupe de donner à manger aux oiseaux et il habille les fleurs des champs. «Vous valez beaucoup plus qu'eux! Comment pourrait-il vous oublier? Avez-vous si peu confiance en lui? Occupez-vous de ce qui compte pour lui

et laissez-le s'occuper de vous». Jésus de Nazareth n'était pas un inquiet. Il faisait confiance à Dieu. *«Ne vous souciez pas de demain. Demain se souciera de lui-même. Qui peut prolonger sa vie d'une seule seconde en se faisant du souci?»*

Un message à partager

Après une enfance passée à Nazareth, au nord d'Israël, où il a appris le mé-

tier de charpentier, Jésus a commencé à parcourir son pays dès l'âge de trente ans. Il avait un message à partager. Dans son célèbre «Sermon sur la montagne», il prêche l'amour désintéressé et la confiance radicale. Plus que ses paroles, ce sont les guérisons miraculeuses qu'il opère qui attirent sur lui l'attention: malades incurables, aveugles, estropiés ou

déments. Seul Dieu peut faire cela, disent les gens.

Parlant souvent en langage symbolique, il indique que le «Royaume de Dieu» commence à arriver. Cela réveille des attentes révolutionnaires chez les foules qui le suivent comme son ombre, car le pays est occupé par les Romains. Jamais politique, Jésus explique que ce Royaume est partout là où des gens se tournent vers lui et vers Dieu «son père», sans se demander «comment» ni «jusqu'où». Il parle de lui-même en des termes aussi clairs que troublants: *«Je suis le chemin, la vérité et la vie.»*

Hippie actif

Jésus se déplace beaucoup et vit au jour le jour. *«Un hippie»*, a chanté Johnny. Mais son mode de vie ne se résume pas à prendre la vie du bon côté. Comme le Roi Lion, il a une mission. *«Je ne suis pas venu au monde pour me servir moi-même. Je suis venu au contraire pour servir et pour offrir ma vie, afin que beaucoup de gens soient arrachés à la puissance du Mal».* Sa vie sans inquiétude n'a pas été non plus de tout repos et sans combat.

En guérissant les gens, Jésus les libérait de la peur et de l'angoisse: une mère venait de

perdre son fils et donc, à l'époque, sa future caisse de pension; Jésus a ramené le jeune homme à la vie. Un jeune riche n'avait qu'un souci: son porte-monnaie. Sa vie était vide. Cet homme prélevait les impôts pour les Romains et des bakchich en plus, qui finissaient dans sa poche. Après avoir rencontré Jésus, il a rendu au quadruple à ceux qu'il avait grugés et il a distribué la moitié de sa fortune aux pauvres.

Une femme très malade avait tout essayé auprès des médecins. Toutes ses économies y étaient passées. Pendant des années et des années.

d'un procès improvisé et lui a offert un nouveau commencement.

Dans le couloir de la mort

Depuis qu'il a commencé à prêcher, Jésus est un homme traqué. Car il est en conflit avec l'appareil religieux de son époque, à qui il reproche sa corruption et d'avoir perdu de vue l'essentiel. Les religieux lui reprochent de violer certaines de leurs prescriptions et veulent sa peau. Jésus a pressenti le moment où son heure était venue.

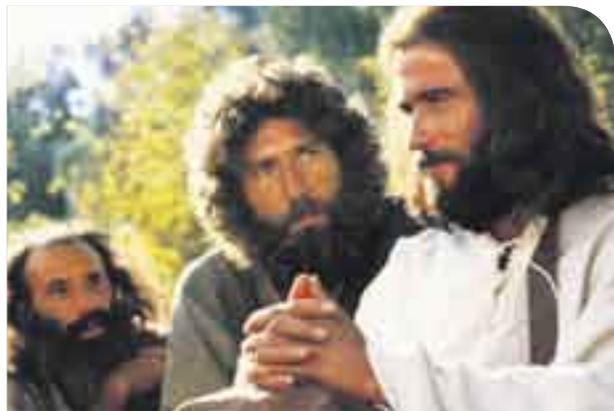
A Jérusalem, où il prend des bains de foule, il est trop populaire pour être inquiété.

lors d'un repas de fête avec ses amis. Il sort ensuite dans le jardin du Pressoir, «Gethsémani» en hébreu, où se déroule l'une des scènes les plus pathétiques des évangiles.

Ses disciples, qui ont bien mangé et bien bu, se sont allongés et dorment. Jésus a pris avec lui les trois qui lui sont les plus proches et fait quelques pas de plus, mais eux aussi ont été vaincus par le sommeil. Pour lui, par contre, c'est impossible. Trop d'adrénaline. Il est dans le couloir de la mort. Il se réfugie alors dans la prière. C'est la première et seule foi de tous les évangiles où il apparaît que Jésus a «de l'angoisse». «Dois-je vraiment passer par là? N'y a-t-il pas d'autre moyen?», s'interroge-t-il. C'est une bataille avec le destin.

Car Jésus est convaincu qu'il doit, personnellement, être le sacrifice offert à Dieu, comme les agneaux que les prêtres immolent sur l'autel, pour les péchés du peuple. Mais la perspective d'être humilié et cloué sur une croix, la peine capitale pour ceux qui ne sont pas citoyens romains comme ce Juif, est épouvantable. Son angoisse est telle que sa sueur s'est teintée de sang. C'est le test ultime pour lui. Va-t-il trouver le courage? Faire confiance jusqu'au bout? «Si c'est ce que tu veux...!», souffle-t-il au Ciel. Quelques minutes plus tard, il est arrêté.

Condamné, exécuté, enseveli, il reviendra à la vie trois jours plus tard, ne se montrant plus qu'à ses disciples. Parmi eux, Pierre partagera à son tour un message de confiance à la terre entière: «Rejetez sur Jésus tous vos soucis. Il s'en chargera pour VOUS.» (cs/jr)



Film d'Jesus

«Je vous le dis: ne vous inquiétez donc pas en disant: "Qu'allons-nous manger? Qu'allons-nous boire? Qu'allons-nous mettre pour nous habiller?". La vie est plus importante que la nourriture et le corps plus important que les vêtements, n'est-ce pas? Regardez les oiseaux: ils ne sèment ni ne moissonnent; ils n'amassent pas de récoltes dans des greniers, mais votre Père qui est au Ciel les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus que les oiseaux?»

Evangile selon Matthieu 6,25-26

Il a suffi qu'elle touche Jésus pour qu'elle soit guérie. Une autre femme avait couché avec un homme qui n'était pas son mari. A l'époque, elle risquait sa vie. Jésus l'a sauvée en prenant sa défense lors

Il n'est vulnérable qu'une fois isolé. Et c'est ce qui va se produire. Le soir de sa «Passion», il vient de célébrer la Pâque, c'est-à-dire de rappeler la sortie d'Egypte où les Hébreux étaient un peuple d'esclaves,

Débarrassez-vous de vos soucis sur lui

Pouvoir rester calme dans les problèmes, les affronter sereinement, tout le monde en rêve. Voici un programme simple pour ne plus les porter seul.

1. LA PRIÈRE: SOYEZ TRANSPARENT

Reconnaissez vos inquiétudes et vos angoisses. Arrêtez de dire que tout est sous contrôle. Parlez directement à Dieu. Vous ne savez trop comment? Dieu ne répond pas aux belles formules, mais à l'honnêteté.

2. LA CONFIANCE: DIEU S'OCCUPE DE VOUS

Dieu est entièrement digne de confiance. Quand nous lui faisons confiance, il arrange tout pour notre mieux. Exprimez à Dieu votre confiance, avec vos propres mots.

3. COMPRENDRE: L'AMOUR DE DIEU EST RÉEL

Comment être sûr que Dieu veut vraiment le meilleur pour nous? Avec toute la souffrance dans le monde, pourquoi laisse-t-il faire? La Bible offre la piste de réponse suivante: c'est l'être humain qui est le principal responsable du mal qui sévit dans le monde. Nous nous méfions de Dieu. Nous lui tournons le dos et c'est cela qui, en définitive, nous rend ennemis de nous-mêmes, de notre prochain et de la nature. Jésus a payé de sa vie pour toutes nos fautes. Ce faisant, c'est Dieu lui-même qui a assumé les mauvais choix de toutes ses créatures.

4. FAIRE L'EXPÉRIENCE: JÉSUS RÉTABLIT TOUTES CHOSES

Tenez fermement à cette assurance que Dieu vous aime. La Croix du Christ en est le signe principal. Demandez à Dieu pardon si vous lui avez tourné le dos jusque-là. Vous sentirez alors une paix nouvelle vous habiter. Cela vous semblera plus facile de faire confiance à Dieu.

5. MARCHER: MES SOUCIS NE ME DÉTOURNERONT PAS DE MON OBJECTIF

Jésus a dit: «Occupez-vous de ce qui compte pour Dieu et laissez-le s'occuper de vous». Que sont les affaires de Dieu? Lire la Bible permet de mieux les saisir. Commencez par un évangile (celui de Luc, par exemple) et poursuivez par les Actes des Apôtres. L'expérience de gens qui suivent cette voie depuis un certain temps vous sera aussi précieuse. Si personne dans votre entourage ne répond à ce profil, vous trouverez plus d'infos à l'adresse: www.connaitredieu.com.



ALIGRO

Genève - Chavannes-Renens - Sion

Bienvenue à tous les Gourmands



*La Fraîcheur
à prix incomparable*

www.aligro.ch



**télévision 24 heures/24
vidéos à la demande
bientôt sur satellite**

www.DieuTV.com

**également en format DVD sous
www.theomedia.org**

 ConnoitreDieu.com



**ABONNEZ-VOUS AU
NOUVEAU
GUIDE BIBLIQUE**

Déjà + de
12'000 abonnés

« **PAGES MAGAZINES** »
INCLUSES DANS
CHAQUE NUMÉRO

leGuide
aide de lecture biblique pour adultes

ABONNEZ-VOUS

Adressez-vous à la Ligue de votre pays :

Suisse : CHF 37.- /an
www.ligue.ch
France : € 23.- /an
www.laligue.net
Belgique : € 23.- /an
www.ligue.be



*Liberté et transparence
pour orienter vos projets*

*Gestion de fortune
Planification Étrangère Globale
Financement hypothécaire
Conseils financiers indépendants*
ERFISA SA CH-1250 Nyon 2
Tél +41 22 961 63 52
info@erfisa.com
www.erfisa.com


ERFISA SA
DEPUIS 1984

La prière n'est pas un remède miracle

Spirituel. Deux professionnels, un aumônier et un thérapeute, sont sans cesse confrontés aux soucis des gens. Ils expliquent le rôle de la prière



Le thérapeute Bernard Bally en consultation.

La prière n'est pas un remède magique contre les inquiétudes et les angoisses, mais un recours apprécié. «L'offre de la prière est la plupart du temps bien perçue, même par des personnes qui ne sont pas en lien avec les Eglises, une fois que je leur ai expliqué ma démarche», rapporte Samuel Ribagnac, aumônier dans un des principaux marchés de gros en Suisse romande. Sa démarche consiste à répéter à Dieu la préoccupation ou le problème dont ses «clients» viennent lui parler. «Je dis aux gens qu'on va présenter leur besoin à Dieu et lui va s'en occuper. Il n'y a pas de formule ni de rite particulier. C'est très informel, tout simple, à la portée d'un enfant.»

L'interlocuteur est réel

Samuel Ribagnac prie avec les gens, parfois pour eux, en leur absence. Un peu facile? De la simple méthode

Coué? Le pasteur aumônier ne se laisse pas démonter. Il sait que la prière fonctionne aussi à un niveau humain et psychologique; verbaliser ses inquiétudes, c'est déjà les évacuer en partie. Mais pour lui, l'interlocuteur est réel et la prière efficace. «Dieu a dit, dans la Bible, de se décharger sur lui de tous ses soucis. On peut donc exprimer sa prière avec foi. Car si c'est juste une plainte, cela accroît encore le problème, cela devient une obsession». L'aumônier dit avoir déjà vu des réactions physiques immédiates suite à sa simple démarche.

Approche nuancée

Bernard Bally, thérapeute chrétien depuis dix-huit ans, propose, lui, une réponse nuancée quant à l'efficacité de la prière sur les soucis: «Cela peut être un recours face à tout ce qu'on ne maîtrise pas, de s'ouvrir au Dieu qui lui, garde tout sous

son contrôle. Dieu est bon et il ne donnera pas des pierres à celui qui demande sa paix. Mais la prière est insuffisante face à des sentiments sous-jacents plus profonds, d'angoisse, par exemple.»

Fort de dix-huit ans de pratique d'une approche spécialisée, par rapport à celle, plus généraliste, des pasteurs, il veut tordre le cou



à une fausse conception: «Non, il ne suffit pas toujours de confier son problème à Dieu pour qu'il passe». Bernard Bally cite ses clients-typiques du centre Horizon9 dont il s'occupe à Genève: des personnes qui restent aux prises avec leur problème, malgré le langage de la foi et le recours de la prière qu'elles trouvent dans les Eglises. «La thérapie n'est pas forcément confortable, mais c'est la solution. On entre dans les réalités profondes, existentielles de la personne.»

Rencontre avec le Christ

Ses outils sont une compréhension de l'être humain, de ses besoins existentiels et de base, y compris spirituels et... la prière, comprise comme une mise en relation avec la personne du Christ, le divin Médecin. Bernard Bally: «Il y a une composante émotionnelle tellement forte à la personne humaine qu'il faut commencer par reconnaître les gens dans leur souffrance et en chercher les racines profondes. C'est là que peut intervenir la rencontre avec Jésus». Et ça marche? «Pas au sens d'une disparition totale des inquiétudes, non», prévient Bernard Bally, «mais d'apprendre à se tourner vers Dieu, à trouver l'apaisement et à savoir gérer sa vie.» (j)

Aumônier en entreprise, Samuel Ribagnac explique: «L'offre de la prière est bien perçue.»

Dieu est une montagne, mais pas nos soucis

Pour faire face aux soucis, le pasteur Frédy Staub distingue ceux qui sont futiles de ceux qui sont sérieux. Les premiers le font gamberger sans fin alors que les seconds le forcent à réagir avec détermination. Le pasteur de Wädenswil (ZH) observe qu'on a vite tendance à considérer ses soucis comme des montagnes et Dieu, à côté, comme une souris, alors que c'est le contraire qui est vrai. Un effet typique de perspective. Pour s'en extraire, le pasteur s'efforce de trouver des pensées d'espoir et de se rap-



peler tout ce que Dieu a fait pour lui par le passé. «En faisant confiance, on découvre après coup que Dieu est bien plus grand que ce qu'on avait imaginé.» (mk)

«Je suis plutôt quelqu'un de confiant. J'essaie toujours de ne pas laisser les inquiétudes prendre le dessus. Il m'arrive de prier, cela me procure la paix, mais il est difficile de mesurer les effets.»

Liliane Maury-Pasquier, conseillère aux Etats





**À COMPASSION,
NOUS CROYONS:**

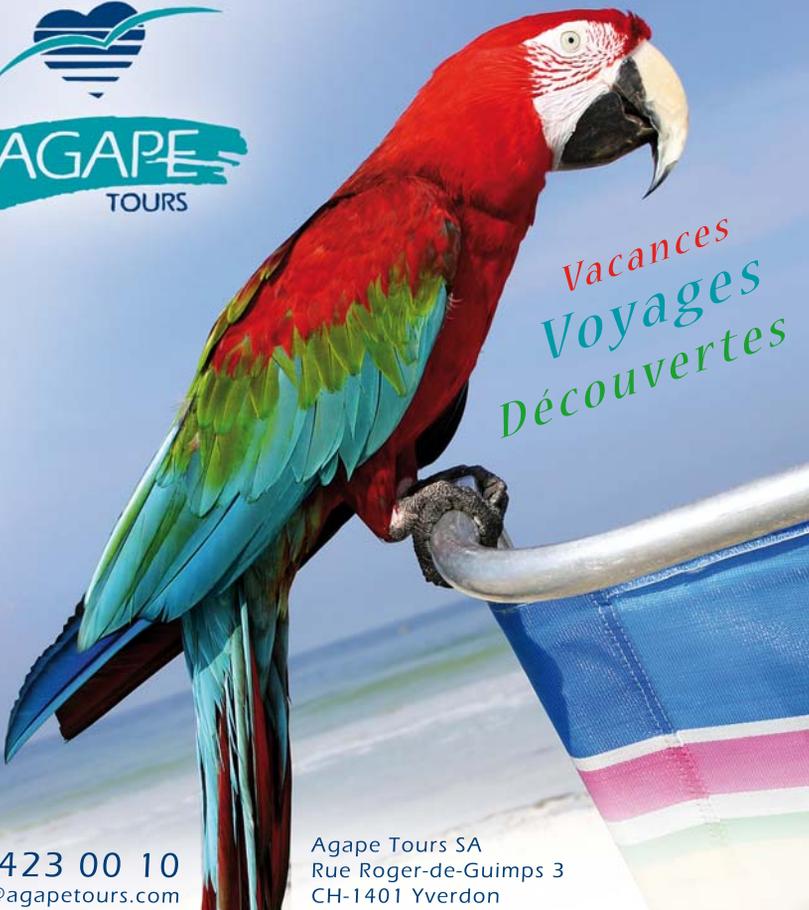
**VOUS POUVEZ CHANGER
LE MONDE,
UN ENFANT
À LA FOIS**

**PARRAINEZ
UN ENFANT
AUJOURD'HUI**

Libérer les enfants de la pauvreté
Compassion
au nom de Jésus

- CENTRÉ SUR CHRIST
- LA PRIORITÉ À L'ENFANT ET SES BESOINS
- EN PARTENARIAT AVEC L'ÉGLISE

Tel. 024.434.21.24
www.compassion.ch

*Vacances
Voyages
Découvertes*

024 423 00 10
agape@agapetours.com

Agape Tours SA
Rue Roger-de-Guimps 3
CH-1401 Yverdon

www.agapetours.com

**Soucis? Inquiétudes?
Angoisses? Vous qui
cherchez de l'aide...
Voici des lieux d'inspiration
chrétienne pour être à votre écoute
et vous accompagner:**

**Centres de relation d'aide
chrétienne, membres de
l'Association KLEMATA:**

La Barque, Centre d'écoute et de prière,
Lausanne (tel. 021 320 50 50,
labarque@bluewin.ch)

Le Point d'Eau, Centre d'écoute et de thérapie,
Morges (021 801 27 70,
www.le-point-d-eau.ch)

La Maison d'Accueil, Montagne de prière
St-Loup/Pompaples (résidentiel, 021 866 52
06, www.saint-loup.ch)

Horizon 9, Centre de thérapie chrétienne,
Genève (022 344 72 00, www.horizon9.ch)

La Voile, **Lausanne** (079 632 56 72,
www.lavoile.ch)

Le Large, **Yverdon** (024 445 06 07,
mreift@livenet.ch)

La Croisée de Joux, **L'Abbaye** (résidentiel,
021 841 17 84, www.croiseedejoux.ch)

La Fontaine de Vie, **Echallens** (078 848 11 87,
s.a.emmett@bluewin.ch)

Torrents de Vie, **Bussigny**
(contact@torrentsdevie.ch)

Siloé, **Neuchâtel** (032 730 25 55,
www.siloe.ch)

**Autres lieux recommandés par
ACC Suisse romande (Association
des Conseillers Chrétiens):**

Paloma, **Nyon** (022 990 23 23,
www.palomapsy.com)

Cabinet de relation d'aide thérapeutique,
Domdidier (026 676 00 07, www.nadi.ch)

Espace Ressources, **Cernier** et **St-Imier**
(079 698 19 17, www.espaceresources.ch)

Kairos, **La Conversion-s/Lutry** (078 764 22
77, www.kairos.ch)

Armée du Salut, Centre d'écoute et de relation
d'aide, **Sierre** (027 455 08 70,
centre-ecoute@ads-sierre.ch)

La Passerelle, **Vevey** (021 944 62 68,
www.lapasserelle.ch)

Accueil Services, **Yverdon** (024 425 52 59,
www.accueilservices.ch)

Pour tous renseignements généraux:
Tél. 022 344 72 00 ou 021 320 50 50

Le destin chahuté de Mireille

Coups durs. Au sortir de plusieurs tempêtes, Mireille Gossauer est arrivée à la conclusion que seul Dieu pouvait lui apporter consolation et paix intérieure. Ancienne députée socialiste genevoise, cette heureuse grand-mère est un témoignage vivant que les épreuves ont rapproché de Dieu



Jean-Charles Rochat

Mireille Gossauer: «Lorsque les peurs m'assaillent, je crie à Jésus-Christ qui m'offre sa paix.»

De son parcours de vie, Mireille Gossauer a appris que seul Dieu peut réellement donner la paix et la consolation. Ancienne députée au Grand Conseil genevois, cette dynamique sexagénaire se consacre aujourd'hui aux affaires de sa commune et à sa famille. Elle est l'heureuse grand-maman de quatre petits-

enfants. Mais par le passé, Mireille Gossauer a dû faire face aux décès de trois êtres chers. Alors que d'autres auraient sombré dans la dépression, ces épreuves l'ont fait cheminer vers Dieu.

Premier deuil

En 1987, lors de vacances familiales, sa fille aînée, Joëlle, se plaint de forts maux de tête et va se coucher. Le lendemain, la famille la découvre sans vie. Une méningite vient de l'emporter. Pour Mireille Gossauer, s'est le choc, mais

elle n'éprouve pas de révolte. Plutôt l'immense besoin d'être consolée. «Cet événement a été un déclencheur, alors que j'avais une foi encore immature. Je suis convaincue que Dieu était présent à mes côtés car je n'ai pas ressenti trop durement le manque et j'ai reçu de l'énergie pour poursuivre ma route», se remémore-t-elle.

Deux ans plus tard, c'est Ninon, la sœur avec laquelle elle est la plus proche, qui est fauchée par le cancer. Là aussi, Mireille Gossauer reçoit la consolation divine. En effet, est dans les prières de son Eglise et d'autres chrétiens qui ont connu Ninon. Toutefois, lorsque les difficultés surgissent, c'est auprès d'une autre sœur que Mireille Gossauer cherche écoute et conseils. Elle ressentira, à l'âge de quarante ans, le besoin de s'approcher de Dieu directement, sans passer par quelqu'un d'autre.

Un frère de souffrances

L'année 2001 donne lieu à de nouvelles souffrances. Un cancer est découvert chez son second mari. C'est pendant cette période qu'elle se tourne vraiment vers Dieu. Enfant, le Christ représentait pour elle un héros. Elle le découvre frère

dans la souffrance: «Son sacrifice et son pardon immérité me sont apparus progressivement au cours de l'épreuve de la maladie de mon mari», relate l'ancienne députée. Chaque matin, elle prend alors l'habitude de se plonger dans la Bible et de tenir un journal de prière. Certains textes lui sont d'un grand réconfort: «Dieu marche lui-même devant toi et il ne te délaissera pas, il ne t'abandonnera pas. Sois sans crainte et ne t'épouvante pas», lit-elle dans le livre du Deutéronome. «Encore aujourd'hui, je commence ma journée ainsi. C'est aussi essentiel que mon petit déjeuner», s'exclame la Genevoise.

Depuis sept ans, Mireille Gossauer est veuve. Malgré sa douleur, elle n'a pas eu besoin de médicaments pour surmonter son deuil. Des inquiétudes et des craintes, elle en a comme tout le monde. Pour son fils qui est en recherche d'emploi. Pour ses proches en général. Mais elle sait où trouver la paix: «Même sans être de nature soucieuse, il m'arrive d'éprouver des bouffées de panique, d'imaginer les pires scénarios. Alors je stoppe mes pensées et fais appel à Jésus-Christ. Je retrouve alors la paix.» (SR)

«La question qui me tracasse, c'est de savoir si, malgré la crise économique, les gens vont continuer à faire preuve de solidarité et à être prêts à partager. Il reste que la plupart d'entre nous s'en sortent beaucoup mieux que dans les pays pauvres. Je prie surtout quand des proches sont très malades. J'espère en tirer de la force, pour moi et pour eux, pour faire face à de telles situations. Avant de prendre des décisions importantes, j'aime aussi bien m'arrêter et prendre un moment pour réfléchir en silence.»



Roland Jeanneret, collaborateur de la Chaîne du bonheur

*Le trésor
de l'humanité...
...au prix
d'un café*

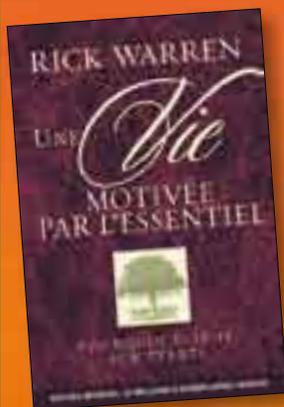
La Bible
CHF 2.50

Plus de 1 MILLION de vendus

Disponible en librairie ou sur www.universdelabible.net

L'original, avec les mots d'aujourd'hui*

***Une nouvelle traduction basée sur les textes originaux hébreu et grec, fruit de 12 ans de travail**



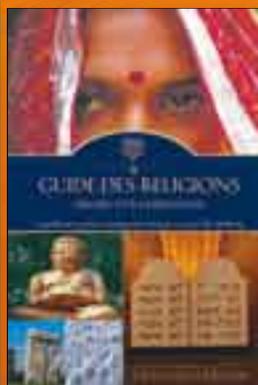
WARREN RICK / PDM

**UNE VIE MOTIVÉE
PAR L'ESSENTIEL**

Quel est le sens de notre vie? Dieu aurait-il des projets pour nous, pour notre vie et pour l'éternité?

Pendant 40 jours et autant de chapitres quotidiens, le pasteur Rick Warren propose de partir à la découverte du sens de la vie. "Pourquoi suis-je sur terre?": la réponse à cette question permet de vivre l'essentiel, d'affronter la vie avec sérénité, et de se préparer pour l'éternité.

Relié - 360 pages
ISBN 1-4228-0167-5 • PDM2000
CHF 32.00 - EUR 21.50



HALVERSON DEAN / MB

**GUIDE DES RELIGIONS
PERSPECTIVE CHRÉTIENNE**

Avec ses chapitres bien structurés, clairs, précis et très documentés, ainsi que ses nombreux tableaux et illustrations, ce *Guide des religions* est une véritable mine d'informations sur l'animisme, le bouddhisme, le confucianisme, l'hindouisme, l'islam, le judaïsme, le marxisme, le New Age, l'athéisme, le shintoïsme et le taoïsme. Publié à l'origine pour aider les étudiants chrétiens dans leurs contacts avec des personnes de diverses religions et arrières-plans, il offre aussi de précieux conseils pratiques tous ceux qui désirent témoigner de leur foi en Jésus-Christ. Un ouvrage de référence!

Relié, 288 pages
ISBN 978-2-8260-3501-5 - MB3501
CHF 39.00 - EUR 28.00



JEREMIAH DAVID / OUR

**LA NATIVITE
POURQUOI?**

Un bébé qui naît dans une étable: à part le côté exotique de la situation, quel intérêt? Pourquoi donc fête-t-on encore, plus de 2000 ans après, cette naissance? Pourquoi ce récit est-il porté sur les écrans? D'ailleurs, que s'est-il vraiment passé lors de ce premier Noël? Et pourquoi cela s'est-il passé comme cela? Quelle importance cela peut-il avoir pour nous aujourd'hui? Que vous croyiez déjà tout savoir sur la nativité ou, au contraire, que vous vous demandiez quel mystère peut bien se cacher derrière ce mot, ce livre est pour vous! - 160 pages

ISBN 2-940335-17-6
OUR1017 Relié **CHF 8.90 - EUR 6.40**
OUR 1018 Broché **CHF 2.00 - EUR 1.00**

TONY ANTHONY

& ANGELA LITTLE / MB

L'ŒIL DU TIGRE

Il ne connaissait pas la peur. Trois fois champion du monde de kung-fu, Tony Anthony était sûr de lui, au sommet de son art. Garde du corps des plus grands de ce monde, il jouissait d'une puissance absolue. Mais, depuis sa tendre enfance, la violence faisait partie intégrante de sa vie, et elle allait provoquer sa perte en le conduisant dans une prison cyprïote. Un cauchemar qui allait, paradoxalement, le conduire à une authentique libération, sur une route parsemée d'embûches.

272 pages - ISBN 978-2-940335-19-0 • OUR1019
En Suisse: 1 ex. **CHF 8.00** En France: **EUR 2.00**
Dès 10 ex. **CHF 4.00 l'ex.**
Dès 50 ex. **CHF 3.50 l'ex.**
Dès 100 ex. **CHF 2.50 l'ex.**

100'000 exemplaires vendus



ANGELA LITTLE / OUR

LE CRI DU TIGRE

«Ton grand-père est un des hommes les plus respectés de toute la Chine. Il est un des rares Grands Maîtres de la tradition ancienne du kung-fu, que ses ancêtres ont préservée pendant plus de cinq siècles. Et il met son honneur en jeu en t'éduquant dans la voie du kung-fu. Tu dois t'en rappeler et travailler très dur pour lui.» Tony n'a pas le choix. A l'âge de 4 ans, il est envoyé en Chine chez son grand-père, qui va s'occuper de son éducation et lui enseigner le kung-fu. Il deviendra garde du corps des grands de ce monde. Mais un jour tout bascule...

Adaptation de *L'œil du tigre* pour lecteurs à partir de 8 ans.
256 pages - ISBN 2-940335-23-0 • OUR1023
CHF 8.00 - EUR 5.90

GABRIEL MARK A. / OUR

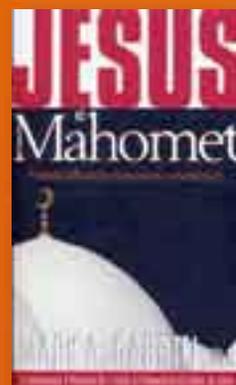
JÉSUS ET MAHOMET - POCHÉ

PROFONDES DIFFÉRENCES ET SURPRENANTES RESSEMBLANCES

«Il n'est pas possible de comprendre la foi chrétienne en regardant vivre les chrétiens, tout comme il n'est pas possible de comprendre l'islam en regardant vivre les musulmans. Il faut remonter aux sources originales.»

Quelles différences et quels points communs entre les hommes les plus influents de tous les temps: Jésus, le fondateur du christianisme, et Mahomet, le fondateur de l'islam? Elevé dans la religion musulmane, ancien professeur à l'Université Al-Azhar (Le Caire, Egypte), Mark Gabriel nous invite en connaisseur à le suivre dans sa propre démarche et à comparer leur vie et leur enseignement. Libre à chacun, ensuite, de tirer ses propres conclusions. - 320 pages

ISBN 978-2-940335-31-2 - OUR1031 - **CHF 8.00 - EUR 5.00**



FIREPROOF - DVD - SOUS-TITRÉ EN FRANÇAIS

C'est l'histoire de Kirk Cameron (*Left Behind*), pompier, de sa femme et de leur couple à sauver. Après les premiers élan de la vie à deux, l'un et l'autre tombent dans la routine, vivant l'un à côté de l'autre, comme des colocataires. Kirk Cameron décide alors de s'intéresser un peu plus à son couple et à la femme qu'il aime. Il va essayer plusieurs méthodes que ses amis lui proposent et, finalement, s'intéresser à un livre reçu. Une re-conquête qui ne se fera pas sans mal et sans douleur. Un film d'amour pas comme les autres, qui va au-delà du simple divertissement. - Attention: DVD zone 2

INT3012 - **CHF 29.90 - EUR 21.00**



La Maison de la Bible

Ch. Praz-Roussy 4bis
1032 Romanel s/Lausanne
Tél. 021 867 10 20
Fax 021 867 10 15
E-mail : ventes@bible.ch

www.maisonbible.net



pixalto.de

Qualité de vie: la Suisse au top

Résistance à la crise. Face aux chiffres et en comparaison internationale, la Suisse reste un îlot de sûreté. Le sentiment d'insécurité et la peur de manquer ont d'autres raisons, plus culturelles et historiques

Que se passerait-il si la bombe atomique tombait entre les mains de terroristes? Si Genève ou Zurich étaient frappées par un séisme comme les Abruzzes ce printemps? De telles catastrophes peuvent survenir. Et pourtant, la vie en Suisse est largement plus sûre que la moyenne des autres pays. Les experts estiment le risque de séisme à un par millénaire. Le dernier s'est produit en 1356 à Bâle.

Qualité de vie: la Suisse 10^e

La Suisse pointe au 10^e rang du «Human Development Index» (2008), suivie directement par la France. Cela signifie une qualité de vie parmi les dix meilleures au monde. Ce rapport prend en compte l'espérance de vie, l'alphabétisation des adultes et le taux de scolarisation ainsi que le niveau de vie calculé par le produit intérieur brut par habitant.

La Suisse a été épargnée par les guerres ces cent soixante dernières années. Elle fait partie des dix pays les moins sujets à l'instabilité politique, selon un classement 2009-2010 publié par l'*Economist*. Sur 165 pays étudiés, seuls dix-sept étaient «à faible risque».

80 fois plus de médecins qu'en Afrique

La Suisse compte un médecin pour 250 habitants. Certains pays africains doivent se partager un médecin pour 20 000 habitants. Les victimes des grandes pandémies sont principalement dans les pays africains et asiatiques. La Suisse fait partie des pays menacés par la grippe A(H₁N₁), mais l'accès aux soins change tout.

Si l'on s'en tient aux différents classements, la Suisse est relativement toujours bien placée: 6^e pays le plus

vert (2008) et 9^e pays dans lequel l'Etat investit le plus au niveau de la santé (2005).

«Les peurs nous limitent et elles limitent les autres»

Selon une enquête de 2004 sur la satisfaction, la Suisse arrive en 6^e position (la France pointe à la 26^e).

Les peurs, outil politique

Objectivement, nous avons peu de raisons d'avoir peur. La peur de manquer reste pourtant vive en Suisse. Pour des raisons culturelles et historiques. La préservation est au cœur de l'identité helvétique. L'historien Martin Nicoulin rappelle d'autre part que, depuis l'après-guerre, les Suisses ont oublié, voire refoulé,

leur passé de petit pays pauvre; au 19^e siècle, beaucoup sont partis vers des cieux plus cléments, notamment en Amérique latine.

Pour le sociologue Markus Meury, qui s'est beaucoup intéressé à la question, la peur d'être dépouillé de nos moyens de subsistance a été instrumentalisée en politique tout au long du 20^e siècle. Encore aujourd'hui, la politique suisse serait marquée par une «économie de la faim» où la croissance économique est une priorité absolue. De plus, la mondialisation a tendance à augmenter les peurs de perdre son identité.

Markus Meury pense que le phénomène est réversible: on peut «s'opposer à la force manipulatrice des peurs, qui nous limitent et limitent aussi les autres, par le moyen de l'amour du prochain et la confiance en Dieu qui pourvoit.» (fb/nh/jr)

«J'ai la chance de ne pas avoir beaucoup de soucis. Du point de vue politique, mon souci principal est le système des assurances, sous forte pression financière. Il doit être repensé pour garantir un bon fonctionnement pour les trente prochaines années.

Je ne cherche pas de réconfort ou de réponses dans la foi, n'étant pas un homme religieux. Mais j'ai beaucoup de respect pour les religions et les croyants.»

Fulvio Pelli, président du Parti Libéral-Radical



Ils prient pour les politiciens

Conseil. Depuis le début des années 90, trois chrétiens offrent écoute et conseil aux 250 élus de l'Assemblée fédérale. Ces deux hommes et cette femme ne font pas de politique, mais rejoignent les parlementaires au niveau personnel et existentiel



Beat Christen, accrédité au Parlement: «Les autorités suisses qui ont introduit le Jeûne fédéral avaient conscience du besoin d'une Aide supérieure.»

Ils sont trois. Durant les sessions parlementaires, Beat Christen, Maria Wyss et Jean-Claude Chabloz (photo) se rendent au Palais fédéral comme tous les parlementaires. Mais contrairement à ces der-

niers, ils n'ouvrent pas leurs dossiers dès leur arrivée à Berne. Ces trois chrétiens ouvrent leurs oreilles et se mettent à disposition des élus, pour les écouter et leur offrir la prière. Dans les Eglises, on les sur-

nomme «les trois intercesseurs» - qui plaident la cause de ces hommes et de ces femmes en Haut lieu.

Confiance établie

Par leur présence fidèle, Beat Christen, Jean-Claude Chabloz et Maria Wyss ont gagné la confiance de nombreux parlementaires. «Dans la plus grande discrétion, nous leur offrons la discussion et lorsque c'est opportun, la prière», raconte le second. «Par le simple fait qu'ils nous partagent ici un souci de santé, là un problème relationnel, ces politiciens font un premier pas vers la sérénité». Jean-Claude Chabloz, lui, raconte qu'un politicien a parlé de la mort, après avoir été confronté à deux deuils, coup sur coup. Un autre lui a partagé sa crainte que la solution à la crise

n'échappe à la classe politique. Après une discussion sur tout et rien, un autre encore lui a glissé, juste avant de le quitter, qu'il venait d'apprendre qu'il était gravement malade.

Beat Christen use ses talons dans les allées du Palais fédéral depuis le début des années 90. Il y jouit d'une accréditation officielle depuis 1995. Pour lui, la situation sous la coupole a bien changé: «Les solutions aux problèmes n'apparaissent plus aussi clairement. Et la politique est devenue plus complexe». Constat partagé par le pasteur Jean-Claude Chabloz, qui en dix ans passés à Berne, observe que les parlementaires se montrent forts malgré leurs soucis personnels ou politiques. Cette forme de carapace «les plonge dans une certaine solitude».

La prière, porteuse de solution

«Dieu n'est pas un automate», précise cependant Beat Christen. Pour lui, la prière met en mouvement, sans offrir de réponses toutes faites,

«même si Dieu est foncièrement bon et qu'il veut notre bien». Parfois, on cherche des solutions dans une seule et même direction alors qu'il faudrait s'ouvrir à d'autres. «L'individu a aussi sa part à faire», note Beat Christen. Le réchauffement climatique, par exemple, ne peut être résolu sans un changement radical du rapport de chacun à l'environnement.

Certains problèmes nous échappent

Beat Christen rappelle que la Suisse a une forte tradition de prière: «L'introduction du Jeûne fédéral est le signe que les autorités de l'époque avaient conscience de leurs limites et de leur besoin d'une aide supérieure face aux problèmes qui leur échappaient». D'ailleurs face aux petits ou aux grands soucis, Beat Christen et Jean-Claude Chabloz recommandent tous deux de s'approcher de Dieu. Et de citer cette promesse de la Bible (1 Pierre 5,7): «Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous.» (cw)



Jürg Opprecht a été honoré par la Fondation Schwab en janvier 2008, en tant que finaliste du concours de l'«Entrepreneur social de l'année»

Garder espoir un mauvais

Maladie. Stoppé dans sa course, un entre-

Des cellules cancéreuses malignes se sont propagées dans le corps de Jürg Opprecht. Le diagnostic est tombé début mai, prenant totalement de court le dynamique entrepreneur de cinquante-cinq ans et sa femme Benzli. Il avait simplement consulté son médecin de fa-

mille pour un mal d'épaule. Aujourd'hui, le corps médical parle de thérapie en trois phases: cortisone, chimiothérapie et greffe de moëlle.

Ne pas trop y penser

Jürg Opprecht a contribué, au cours de ces dix dernières années, à offrir un ave-

Des lieux pour soulager sa peine



Manfred Kleiner

Conseil. Monika Riwar, directrice d'un centre de formation à l'accompagnement spirituel, indique où trouver de l'aide dans les creux de vague

1. Le dialogue avec Dieu

Il existe un numéro d'urgence très particulier: 5015. C'est une référence biblique, Psaume 50,15: «Quand tu

seras dans la détresse, appelle-moi, je te délivrerai et tu célébreras ma gloire». Le langage est d'Eglise. Simplement, Dieu nous invite à venir à lui

avec nos soucis. Il nous dit: «Viens et dis-moi ce qui te dérange. Je veux me tenir à tes côtés». «Célébrer sa gloire», cela signifie attribuer le mérite à Dieu quand il nous aura tirés d'affaire.

Dieu cherche à établir une relation avec nous. Il l'a rendue possible à travers Jésus-Christ. Il est possible de parler avec lui en tout temps. Pas besoin de lieu particulier, de vocabulaire d'initiés. La plus courte prière contenue dans la Bible dit: «Seigneur, au secours!». C'est un des premiers disciples de Jésus-Christ, Pierre, qui l'a prononcée, alors qu'il était dans une mauvaise posture.

Comment s'adresser à lui?, vous demandez-vous peut-être. Soyez rassuré: Dieu n'est pas compliqué. Le plus souvent, je m'adresse à Jésus-Christ, car c'est par lui que Dieu s'est fait humain et qu'il s'est approché de nous.

2. Le dialogue avec des amis

Il est sain de parler avec d'autres personnes, avec un ami, une amie. Lorsqu'une personne nous écoute et prend part à notre préoccu-

pation, le plus souvent, cela nous encourage et nous donne de nouvelles forces. Mais au-delà des marques de soutien, nous avons aussi besoin de nouvelles impulsions. N'hésitez donc pas à demander à vos interlocuteurs: Que penses-tu de ma situation? Que ferais-tu à ma place?

3. Un travail sur soi supervisé

Le plus souvent, il n'y a pas de solution immédiate pour des situations de vie difficiles. Mais des spécialistes formés peuvent nous aider à mieux nous comprendre nous-mêmes et à découvrir de nouvelles pistes.

4. Aides psychologique et psychiatrique

Certaines détresses intérieures nécessitent une aide médicale ou psychothérapeutique particulière, surtout lorsque la situation n'évolue pas pendant longtemps. C'est le cas pour des angoisses chroniques, des peurs paniques, des troubles émotionnels, un abattement profond et un épuisement. Parlez-en à votre médecin. (mr)



«Dans la situation conjoncturelle difficile des prochaines années, ce sont les jeunes et les seniors qui risquent de souffrir le plus. Les Etats s'endettent pour des montants faramineux, qui vont retomber sur la prochaine génération. Ces soucis, je les affronte en tant que politicien, en cherchant des solutions. A titre personnel, j'ai l'impression d'être équilibré, posé. Je me fais peu ou pas de souci. J'ai trouvé mon équilibre entre vie de famille, vie professionnelle et privée, autant physique que psychique. La foi en fait partie. Il faut croire en quelque chose. J'ai tous les jours du plaisir à me lever.»

Urs Schwaller, conseiller aux Etats PDC

ir malgré diagnostic

preneur veut garder le bon cap

nir meilleur à trois mille entrepreneurs dans les pays les plus pauvres grâce à sa fondation «Business Professional Network» (BPN). Mais il ne veut pas trop se préoccuper de son malheur. «Je me tends toujours vers le haut, auprès de Dieu. Ainsi, je reste positif», déclare-t-il. Il se

confie en Dieu, dans les bons moments comme dans les mauvais moments.

La Bible lui est d'une grande aide, à lui et à sa famille. Un texte en particulier l'accompagne, le psaume 103: «Bénis l'Eternel, mon âme. C'est lui qui te pardonne, te guérit et te rassasie». Il dé-

crit cette démarche sur un blog créé pour ses connaissances.

Les relations reviennent au centre

«Je ne comprends peut-être pas tout maintenant. Je ne ressens pas encore une paix profonde et ne désire pas particulièrement passer par cette épreuve», avoue Jürg Opprecht avec franchise. Malgré les douleurs et les incertitudes, il croit en un avenir meilleur. L'entrepreneur se fie à la providence et à la direction divines.

Cependant, il y a des jours plus difficiles que d'autres. Des douleurs partent et

réapparaissent. «La question est: pourquoi, précisément, ce coup du sort?», écrit l'homme d'affaires. Ce genre de question n'a parfois pas de réponse. Il le sait par expérience. Mais des discussions avec sa famille et ses amis l'ont encouragé. «Nous nous sommes rendu compte tout à nouveau à quel point les relations sont précieuses. Beaucoup m'ont parlé de leurs propres expériences douloureuses et cela nous a plus profondément liés», conclut-il, pensif. (ws)



Aimeriez-vous boire cette eau ?

Les maladies liées à l'eau tuent chaque mois l'équivalent de la ville de Berne.
Donnons accès à l'eau potable, tout simplement.



ALIGRO
soutient Medair

MEDAIR
Aider. Tout simplement.

www.medair.org

Depuis 30 ans, Morija lutte pour un monde...



**... où les affamés sont nourris, les handicapés soignés,
les enfants les plus pauvres scolarisés et
où les villages les plus reculés ont accès à l'eau.**

Merci de faire équipe avec nous pour un monde meilleur.

- Je m'abonne au journal mensuel «Afin qu'ils vivent»; abonnement CHF 25.- (soutien CHF 50.-)
- Je m'engage à parrainer un enfant à raison de CHF 50.- par mois
- Je souhaite devenir bénévole. Merci de prendre contact avec moi

Nom: _____ Prénom: _____

Rue: _____ No postal et localité: _____

Tél.: _____ Email: _____



mail: relat.publique@morija.org
par fax: 024 472 80 93



• Plus d'infos et dons en ligne
sur www.morija.org



Merci de renvoyer ce coupon à: Morija, CP 114, CH-1868 Collombey-le-Grand ou par fax: 024 472 80 93



Manfred Krüger

Comment gérez-vous vos soucis?

Testez vos réactions dans quelques situations concrètes

Evaluation

Notez pour chaque question la réponse choisie et calculez le nombre de A, B et C obtenus.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	
I	C	B	C	B	B	A	Total A
II	A	C	B	C	A	B	Total B
III	B	A	A	A	C	C	Total C

Majorité de A: En cas de problème, vous n'êtes pas passif et vous réagissez rapidement. La priorité est de régler la situation. Vous utilisez différents moyens: des discussions franches, de l'aide auprès de services de consultation ou en vous tournant vers des personnes qui ont vécu une situation semblable. Dans l'ensemble, c'est une bonne stratégie. Mais les problèmes ne peuvent pas toujours être résolus. La patience est nécessaire. Dans tous les cas, vous pouvez vous tourner vers Dieu pour lui demander conseil.

Majorité de B: Au lieu de vous précipiter, vous réfléchissez d'abord au problème. Vous l'analysez et cherchez des solutions. De temps en temps, il vous arrive de changer votre attitude et de trouver un aspect positif aux problèmes. Cette phase de réflexion vous absorbe beaucoup et vous ne pouvez vous concentrer véritablement sur autre chose. Parfois, elle a tendance à trop durer. Une conversation avec des amis ou la prière peuvent être utiles. Jésus dit dans la Bible «Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés! Je vous donnerai du repos.» (Mat. 11,28)

Majorité de C: En cas de problème, vous avez tendance à prendre la tangente. De toute façon, beaucoup de choses nous échappent. Autant ne pas se faire de mouron inutilement. Contrairement à d'autres, vous savez rester calme dans des situations difficiles ou agitées. Toutefois, vous oubliez aussi parfois d'agir lorsque ce serait nécessaire ou de chercher le contact en cas de conflits. Vous pouvez aussi demander l'aide de Dieu. Priez dans les situations difficiles pour prendre les bonnes mesures et votre part de responsabilité dans la résolution des problèmes et des conflits. (tb)

1. Les médias annoncent que des licenciements massifs vont se produire dans votre branche professionnelle.

- I Vous décidez de regarder un bon film pour ne plus y penser.
- II Vous en parlez avec des amis et feuilletez d'ores et déjà les offres d'emploi, afin d'être mieux préparé en cas de coup dur.
- III Vous avez des troubles du sommeil. Au travail, vous gambergez en vous demandant si une mauvaise nouvelle va tomber dans la journée.

2. Un ami proche tombe gravement malade.

- I Vous essayez de digérer la nouvelle et réfléchissez comment lui venir en aide.
- II Vous restez en retrait, car vous ne pouvez rien y changer.
- III Vous lui offrez de l'aide pour son ménage et faites des courses pour lui.

3. Au travail, vous commettez une faute grave.

- I Vous vous attellez à d'autres tâches. La situation se réglera plus tard, d'une manière ou d'une autre.
- II Vous continuez de travailler, mais vous y pensez sans cesse et peinez à vous concentrer.
- III Vous essayez de réparer votre erreur le plus vite possible.

4. Quelle devise vous correspond le mieux?

- I «Penser d'abord, agir ensuite.»
- II «Quand on pense que rien ne va plus, une petite lumière surgit de quelque part.»
- III «Ne remets pas au lendemain ce que tu peux faire aujourd'hui.»

5. Stress, bouleversements: quand la pression monte,

- I vous imaginez différentes stratégies pour diminuer le stress, par exemple en cherchant les activités ou les responsabilités que vous pourriez faire sauter.
- II vous essayez de passer davantage de temps avec vos amis ou votre famille.
- III vous améliorez la qualité de votre temps libre en trouvant des activités sympas qui vous changeront les idées.

6. Des problèmes financiers vous empêchent de dormir.

- I Vous en parlez et cherchez des conseils sur ce que vous pourriez changer.
- II Vous réfléchissez dans quels domaines vous pourriez réduire votre budget.
- III Vous vous dites que tout finira par s'arranger.



**Déchargez-
vous sur
Dieu de tous
vos soucis,
car il prend
soin de vous.**