

# Se préparer *au* changement



## SABBAT APRÈS-MIDI

**Lecture de la semaine:** 1 Cor. 10:1-13, 2:24; 1 Corinthiens 13:4-8; 1 Sam 1:27; Psaume 71; 1 Cor. 15:24-26.

**Verset à mémoriser:** « La justice marchera devant Lui, et imprimera Ses pas sur le chemin » (Psaume 85:13, NEG).

La vie est pleine de changements. Les choses changent tout le temps. La seule chose qui ne change pas, c'est la réalité du changement lui-même. Le changement, en fait, est une partie de notre existence. Même les lois de la physique semblent enseigner que le changement existe dans le fondement le plus basique de la réalité.

Souvent, les changements arrivent inopinément. Nous nous habituons à une routine, lorsque, soudain, instantanément, tout change, et nous sommes complètement pris au dépourvu.

Toutefois, nous pouvons voir les changements venir. Nous recevons des préavis, des signes et des indicateurs, qui nous permettent de savoir que les choses vont être différentes. Lorsque cela se produit, il est sage de commencer à se préparer, à quelque degré que ce soit, pour ce que nous pouvons voir venir. Bon nombre de ces changements sont grands: le mariage, les enfants, la vieillesse, voire la mort.

Et oui, nous ne vivons pas en vases clos. Ce qui signifie que les changements qui viennent chez nous peuvent avoir un impact sur nos familles dans leur ensemble. Dans le même temps, des changements dans nos familles peuvent également avoir des répercussions sur chaque membre de la famille.

Cette semaine, nous allons étudier certains des changements que tôt ou tard, d'une manière ou d'une autre, la plupart d'entre nous affronteront, et comment ces changements peuvent avoir un impact sur la vie familiale.

\* Étudiez cette leçon pour le sabbat 20 Avril.

## L'imprévu

Il y a une chose au sujet de la parole de Dieu: elle ne passe pas inaperçue des réalités de la vie humaine. Au contraire, elle les expose dans toute leur dureté, et parfois, avec une grande douleur et du désespoir. En effet, à l'exception des premières pages de la Bible et des dernières à la fin, la parole de Dieu dresse un portrait malencontreux de la race humaine. Paul n'exagérerait pas quand il a écrit que « tous ont péché et sont privés de la gloire de Dieu » (*Rom. 3:23, LSG*).

**Lisez** 1 Corinthiens 10:1-13. Quels avertissements et quelles promesses trouvons-nous dans ces textes?

---



---

À bien des égards, bon nombre de nos actions dans la vie expriment simplement comment nous réagissons au changement. Nous faisons constamment face aux changements; le défi pour nous, en tant que chrétiens, est de gérer ces changements par la foi et la confiance en Dieu, et de révéler la foi à travers l'obéissance, quelle que soit la tentation de faire autrement.

« Ce dont le monde a le plus besoin, c'est d'hommes, non pas des hommes qu'on achète et qui se vendent, mais d'hommes profondément loyaux et intègres, des hommes qui ne craignent pas d'appeler le péché par son nom, des hommes dont la conscience est aussi fidèle à son devoir que la boussole l'est au pôle, des hommes qui défendraient la justice et la vérité même si l'univers s'écroulait. » – Ellen G. White, *Éducation*, p. 47. Ces paroles étaient vraies pour l'Ancien Israël, tout comme au temps d'Ellen G. White, et tout comme elles le sont pour nous aujourd'hui.

**Quelles** erreurs les gens dans les textes suivants ont commises face au changement, et que pouvons-nous apprendre de leurs erreurs?

---

Actes 5:1-10 \_\_\_\_\_

Genèse 16:1, 2, 5, 6 \_\_\_\_\_

Matthieu 20:20-22 \_\_\_\_\_

---

Les changements viennent, et ils apportent souvent des tentations, des défis, et même, parfois, la peur. Aussi est-il crucial que nous ayons l'armure spirituelle pour faire face à ces changements de la bonne manière. Encore une fois, que les changements soient inattendus ou qu'ils soient juste une partie typique de la vie, nous devons être préparés à ce qui est à venir, le visible et l'invisible.

## Préparation au mariage

L'un des plus grands changements dans la vie d'une personne est le mariage.

Bien sûr, ce n'est pas tout le monde qui se marie. Après tout, Jésus, notre plus grand exemple, ne s'est jamais marié, de même que bon nombre d'autres personnages de la Bible.

Néanmoins, beaucoup de gens se marient, et donc, la Bible n'est pas silencieuse sur le mariage, qui est sûrement l'un des plus grands facteurs de changement dans la vie.

La première organisation sociale mentionnée dans la Bible est le mariage. Pour Dieu, le mariage est si important au point que même les paroles qu'Il a dites à Adam et Ève en Éden lors du mariage apparaissent dans trois autres endroits dans les Écritures. « C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère, et s'attachera à sa femme, et ils deviendront une seule chair. » (*Gen. 2:24, LSG; Voir aussi Matthieu 19:5, Marc 10:7, Éphésiens 5:31*). Ces textes nous disent qu'une fois qu'une personne se marie, la relation la plus importante dans sa vie devrait être entre elle et son conjoint, et non entre elle et ses parents. L'une des raisons pour lesquelles le mariage entre un homme et une femme est si important pour Dieu est qu'il est typique de la relation qui existe entre Son Fils, Jésus, et l'église, Son Épouse (*Eph. 5:32*).

Avant de bâtir une maison, on doit s'arrêter et évaluer le cout (*Luc 14:28-30*); à plus forte raison, combien cela est important quand on veut fonder un foyer? Une maison est construite avec des briques et du ciment, du bois et du fer, des câbles et du verre. Mais un foyer est construit avec des choses qui ne sont pas forcément matérielles.

**Quels** sont certains des traits essentiels de caractères qui sont importants pour tous les aspects de la vie, mais qui sont particulièrement importants pour ceux qui se préparent au mariage? 1 Corinthiens 13:4-8; Gal. 5:22, 23.

---

La préparation au mariage doit commencer par nous-même, personnellement et individuellement. Dans le même temps, nous devons examiner attentivement notre futur conjoint pour voir s'il/elle serait un bon complément pour nous. Est-il/elle laborieux(se)? (*Prov. 24:30-34*). Est-il/elle de mauvaise humeur? (*Prov. 22:24*). Avons-nous des croyances communes? (*2 Corinthiens 6:14, 15*). Qu'est-ce que ma famille et mes amis pensent de mon/ma futur(e) époux(se)? (*Prov. 11:14*). Mon analyse est-elle fondée sur la foi ou sur les seuls sentiments? (*Prov. 3:5, 6*). Les réponses à ces questions peuvent signifier un avenir de bonheur ou toute une vie de tristesse.

**Pensez à quelques bons mariages. Quels principes y trouvez-vous qui s'appliquent aussi aux autres types de relations interpersonnelles?**

## Préparation au rôle parental

Il y a très peu de choses qui peuvent changer nos vies plus que la naissance d'un enfant. Après la naissance d'un enfant, rien dans la famille ne sera le même.

« Comme les flèches dans la main d'un guerrier, ainsi sont les fils de la jeunesse. Heureux l'homme qui en a rempli son carquois! Il ne sera pas confus, quand ses fils parleront avec des ennemis à la porte. » (Ps. 127:4-5, *NEG*).

Dans le même temps, les enfants n'arrivent pas avec un manuel d'instruction qui raconte à leurs parents ce qu'ils doivent faire pour prendre soin d'eux et comment faire pour résoudre les éventuels problèmes qui pourraient survenir. Les parents, même les plus expérimentés, sont parfois déconcertés par les actions, les paroles ou les attitudes de leurs enfants.

Tout comme il est important de se préparer avant le mariage, ceux qui espèrent devenir parents doivent être prêts à assumer cette énorme responsabilité.

**Quelle** que soit l'exceptionnalité des histoires suivantes sur les naissances, quels principes ceux qui se préparent à être des parents peuvent-ils tirer de ces récits? 1 Samuel 1:27; Juges 13:7; Luc 1:6-17, 39-45, 46-55, 76-79.

---



---

Quelles grandes responsabilité et opportunité ces parents avaient! Trois seraient les parents des prophètes et des dirigeants en Israël, un de ses enfants serait le précurseur du Messie promis, et l'autre serait Christ.

Même si nos enfants ne sont pas destinés à être des prophètes bibliques, en tant que parents, nous devrions toujours nous préparer à ce changement radical dans notre vie.

« Les parents ne devraient pas oublier que leurs enfants rencontreront ces tentations et il faudrait qu'ils les préparent à les surmonter dès avant leur naissance. Avant la naissance, si elle [la mère] s'écoute, si elle est égoïste, impatiente et exigeante, ces traits de caractère se retrouveront chez le petit être. C'est ainsi que bien des enfants ont reçu à leur naissance des tendances au mal presque insurmontables. » – Ellen G. White, *Le foyer chrétien*, p. 247.

**Que ce soit nos responsabilités envers les enfants sous notre garde ou envers les autres, quelles sont les choses que nous pouvons faire pour s'acquitter de ces responsabilités de la manière qui plaise à Dieu le plus possible?**

---



---

## Préparation à la vieillesse

« Les jours de nos années s'élèvent à soixante-dix ans, et, pour les plus robustes, à quatre-vingts ans; et l'orgueil qu'ils en tirent n'est que peine et misère, car il passe vite, et nous nous envolons. » (*Ps. 90:10, NEG*). Ces paroles de Moïse nous rappellent la marche inexorable du temps. Quand les années vont et viennent, nous commençons à voir et à sentir des changements dans notre corps. Nos cheveux deviennent blancs ou tombent, nous devenons lents, et les douleurs deviennent nos compagnons quotidiens. Si nous sommes mariés et avons eu des enfants, nos enfants pourraient avoir leurs propres enfants, et nous pourrions alors jouir de la présence de nos petits-enfants. Alors, les premières saisons de notre vie nous ont aidés à nous préparer pour faire face à nos derniers jours.

**Lisez** Psaume 71. Que nous enseigne ce Psaume sur comment nous préparer, non seulement à la vieillesse, mais aussi à la vie en général?

---

Psaume 71 est celui d'une personne âgée qui éprouve les défis qui viennent avec la vie, mais qui est heureuse, parce que tout ce temps il ou elle a mis sa confiance en Dieu. La meilleure façon de vieillir est de mettre notre confiance en Lui quand nous sommes encore jeune. En termes généraux, l'auteur de ce Psaume partage trois leçons importantes, qu'il a apprises alors qu'il aborde cette saison de sa vie.

1. Développer une connaissance profonde et personnelle de Dieu. Depuis sa jeunesse (*Ps. 71:17*), Dieu était son refuge (*Ps. 71:1, 7*) et son Sauveur (*Ps. 71:2*). Dieu est son rocher et sa forteresse (*Ps. 71:3*), son espoir et sa confiance (*Ps. 71:5*). Il parle des œuvres puissantes de Dieu (*Ps. 71:16, 17*), de Sa force et de Sa puissance (*Ps. 71:18*), de toutes les grandes choses qu'Il a faites (*Ps. 71:19*). En fin de compte, il s'exulte: « Ô Dieu, qui est comme Toi? » (*Ps. 71:19*). Ces conversations quotidiennes avec Dieu, en étudiant Sa parole et en méditant sur tout ce qu'Il fait pour nous, permettront d'approfondir notre expérience avec Lui.

2. Développer les bonnes habitudes. Une bonne alimentation, l'exercice physique, l'eau, le soleil, le repos, etc. nous aident à vivre plus longtemps et en bonne santé. Remarquez spécialement comment le Psalmiste se réfère aux habitudes de confiance (*Ps. 71:3*), de louange (*Ps. 71:6*) et d'espoir (*Ps. 71:14*).

3. Développez une passion pour la mission de Dieu. La personne dans ce Psaume n'avait pas hâte d'être inactive dans sa vieillesse. Même à sa retraite, elle voulait continuer à louer Dieu (*Ps. 71:8*) et à parler de Lui aux autres (*Ps. 71:15-18*).

**Pour ceux qui sont déjà âgés, quels sont les avantages de la vieillesse? Que savez-vous maintenant que vous ne saviez pas quand vous étiez plus jeunes, et que vous voulez partager avec ceux qui sont plus jeunes?**

## Préparation à la mort

À moins que nous soyons vivants à la seconde venue, un changement que nous attendons tous est le plus grand changement de tous: de la vie à la mort. Avec le mariage et la naissance, quel autre changement a plus d'impact sur la famille que la mort d'un membre de la famille immédiate?

**Lisez** 1 Corinthiens 15:24-26. Que nous enseigne ces versets sur la mort?

---



---

Plusieurs fois, bien sûr, la mort vient inopinément et tragiquement. Combien d'hommes, de femmes et même d'enfants, se sont bien réveillés un matin, et juste avant le coucher du soleil, ferment leurs yeux, pas dans le sommeil, mais la mort? Ou combien se sont réveillés le matin et avant le coucher du soleil, ils avaient perdu un membre de la famille?

À part le fait d'être connecté par la foi au Seigneur et d'être couvert dans Sa justice à tout moment (*voir Rom. 3:22*), vous ne pouvez pas vous préparer à la mort que vous ne voyez pas venir, soit pour vous-même ou vos proches.

En revanche, que feriez-vous si vous saviez que vous aviez seulement quelques mois à vivre? Nous ne saurons pas à coup sûr quand la mort aura raison de nous, mais nous pouvons certainement savoir quand nous nous approchons de la fin de notre vie. Ainsi, combien est-il crucial de nous préparer, nous et notre famille, à l'inévitable?

**Lisez** 1 Rois 2:1-4, certaines des dernières paroles que David a dites à son fils Salomon. Quelles leçons pouvons-nous tirer de ces paroles sur la préparation à la mort, tant pour nous-mêmes et pour les membres de la famille?

---



---

À première vue, on pourrait dire que c'est drôle! David, qui a assassiné Urie après avoir enceinté sa femme dans une relation adultère (*voir 2 Samuel 11*), dit à son fils de marcher dans la voie du Seigneur. Toutefois, c'est peut-être précisément à cause de ce péché et des conséquences horribles qui ont suivi que les paroles de David étaient tellement puissantes. Il tentait, sans doute, à sa manière, d'avertir son fils contre la folie qui lui a causé beaucoup de chagrin. David a appris, de la manière la plus dure, quelques leçons difficiles sur le prix du péché, et il espérait sans doute épargner son fils du chagrin qu'il a lui-même vécu.

**Réflexion avancée:** Si nous lisons l'histoire de l'ancien Israël dans le désert, nous pouvons voir une litanie d'erreurs face aux grands changements, malgré l'incroyable révélation de l'amour et de la puissance de Dieu. En fait, avant qu'Israël puisse enfin entrer dans la terre promise – pour faire face à un autre grand changement – Moïse dit ce qui suit à l'ancien Israël: « Vos yeux ont vu ce que l'Éternel a fait à l'occasion de Baal-Peor: l'Éternel, ton Dieu, a détruit du milieu de toi tous ceux qui étaient allés après Baal-Peor. Et vous, qui vous êtes attachés à l'Éternel, votre Dieu, vous êtes aujourd'hui tous vivants. Voici, je vous ai enseigné des lois et des ordonnances, comme l'Éternel, mon Dieu, me l'a commandé, afin que vous les mettiez en pratique dans le pays dont vous allez prendre possession. Vous les observerez et vous les mettrez en pratique; car ce sera là votre sagesse et votre intelligence aux yeux des peuples, qui entendront parler de toutes ces lois et qui diront: Cette grande nation est un peuple absolument sage et intelligent! Quelle est, en effet, la grande nation qui ait des dieux aussi proches que l'Éternel, notre Dieu, l'est de nous toutes les fois que nous l'invoquons? Et quelle est la grande nation qui ait des lois et des ordonnances justes, comme toute cette loi que je vous présente aujourd'hui? Seulement, prends garde à toi et veille attentivement sur ton âme, tous les jours de ta vie, de peur que tu n'oublies les choses que tes yeux ont vues, et qu'elles ne sortent de ton cœur; enseigne-les à tes enfants et aux enfants de tes enfants. » (*Deut. 4:3-9, NEG*).

Que faire pour ne pas oublier ce que le Seigneur a fait pour nous? Le meilleur moyen de ne pas l'oublier est de l'enseigner aux autres et à ceux qui viendront après nous. Notez aussi combien la famille était au centre dans tout cela, pour le fait qu'ils devaient enseigner ces choses à leurs enfants. Et le péché à Peor était quelque chose qui ne pouvait être que destructrice de la vie familiale. « La licence fut le crime qui attira les jugements de Dieu sur Israël. L'effronterie dont les femmes font preuve pour prendre les âmes au piège n'a pas disparu après l'expérience de Baal-Péor. » – Ellen G. White, *Le foyer chrétien*, p. 326.

## Discussion:

**1** En classe, parlez des préparatifs que vous avez faits pour faire face à certains des grands changements dans votre vie, tels que le mariage, la parentalité, la vieillesse ou toute autre chose. Comment ces changements ont-ils affecté votre famille? Qu'avez-vous appris qui puisse aider les autres à faire face aux mêmes étapes?

**2** Pensez aux paroles de David à Salomon, encore une fois dans le contexte de son péché avec Bath-Shéba, une calamité qui jetait une ombre sur le reste du règne de David et qui a grandement influencé sa famille de la pire manière. De quelles façons, au milieu de tout cela, voyons-nous la réalité de la grâce de Dieu à l'œuvre?

## Prier pour un bébé

par Marjorie Chisonga

Mon fils est né un an après que je me suis mariée. Puis rien. Pas d'enfants.

Les gens commencèrent à remarquer. « Pourquoi ne conçois-tu pas ? » demanda quelqu'un. « Peut-être que tu dois aller demander de l'aide au médecin », dit un autre. Certains me suggérèrent de visiter un charlatan. Mon mari et moi voulions plus d'enfants. Il enseignait à l'école secondaire Rusangu, un internat adventiste à Monze, Zambie. Je faisais mes études pour devenir institutrice. Que dirais-je à ceux qui s'enquéraient de la taille de ma famille ?

« Ce n'est pas un problème », répétais-je à maintes reprises. « Dieu pourvoira. » Je n'étais pas triste ou contrariée par la pitié des gens. Mais comme le temps passait, j'ai remarqué que certains de mes amis plus superstitieux pensaient que j'étais punie pour une raison inconnue. Puis ma belle-sœur mourut, et nous adoptions sa fille de 3 ans. Alors, nous avions deux enfants à la maison. Mes amis superstitieux se réjouissaient, disant: la présence de la jeune fille réveillerait mes hormones et j'aurais un autre bébé. Toujours rien. Mais l'histoire biblique d'Anne dans 1 Samuel 1 me donna l'espoir. Anne était une femme de prière qui n'a jamais renoncé. Elle a persévéré jusqu'à ce que Dieu lui accorde sa requête et elle donna naissance à Samuel.

Mon mari et moi continuions à prier. Nous avons prié pendant 13 longues années. Puis un jour j'ai remarqué quelque chose de différent. J'étais enceinte! Mon mari et moi se mîmes immédiatement à genoux pour prier avec actions de grâces. Nous nommions notre deuxième enfant Cheelela, qui signifie « cela vaut la peine » en langue tonga. Il valait bien la peine d'attendre. Après cela, je donnai naissance à un troisième fils, Chakondela, qui signifie « que ce soit ainsi. » Mes deux plus jeunes fils ont maintenant 17 et 14 ans – et ils aiment Jésus. Dieu a abondamment béni ma famille. Il fallait juste être patient. Quand vous demandez à Dieu de vous donner quelque chose de bon par la foi, Il vous donnera au-delà de votre entendement.

---

Marjorie Chisonga, 52 ans, enseigne l'économie domestique à l'école



secondaire Rusangu, située sur un terrain où le missionnaire américain William Harrison Anderson a établi la première base adventiste en Rhodésie du Nord (maintenant la Zambie) en 1905. Les offrandes missionnaires ont appuyé les travaux d'Anderson et continuent de financer la diffusion de l'évangile par le biais des missionnaires aujourd'hui. Merci pour vos offrandes missionnaires.



## *Partie I: Aperçu*

---

Il existe deux groupes de personnes non préparées –ceux qui savent qu'ils ne sont pas prêts et ceux qui ne le savent pas. Ne seriez-vous pas du premier groupe plutôt que du second? Le mariage, la parentalité, la vieillesse et la mort forment une tétrade d'évènements qui influencent radicalement la vie de famille. Comment se préparer à ces changements importants de la vie, est l'objectif de cette leçon.

Personne n'aime être pris au dépourvu. Des questions surprises, des visites inopinées d'amis ou d'ennemis et des inspections surprises peuvent créer une peur dans le ventre. La chose intéressante à propos de la tétrade d'évènements en discussion est que les deux premiers sont par choix, et les deux derniers sont inévitables (en dépit d'une naissance prématurée ou d'une mort, respectivement). Nous pouvons nous préparer pour des choses que nous choisissons et savons qu'elles arriveront.

Donc, pour l'essentiel, nous sommes dans une situation où nous devons nous préparer avec soin pour ces événements. La Bible est unique parmi la littérature ancienne, car elle ne dissimule pas les échecs de ses héros ou n'exagère pas sur leurs succès. Les auteurs de la leçon soulignent le fait que l'Écriture dépeint la vie d'une façon objective et impartiale. Les erreurs des autres personnes sont dans la Bible afin que chacun puisse voir et les utiliser comme une mise en garde. En outre, les témoignages de la vie des gens tout autour de nous confirment la véracité et l'actualité des principes de la Bible. Les histoires suivantes sont deux des milliers d'histoires que nous pourrions tous partager qui montrent la folie de ne pas se préparer pour la vieillesse et la mort d'une manière qui glorifie l'Auteur de la vie.

## *Partie II: Commentaire*

---

### Une illustration de la santé

Joseph a grandi en connaissant ses deux grands-pères. Leurs dernières années le hantaient en tant qu'adulte, surtout en réfléchissant à la mort et à la vieillesse. Malheureusement, les expériences de ses grands-pères servent bien à illustrer deux chemins à éviter. Leur « sang crie », pour ainsi dire, comme un avertissement, pour diriger chacun vers des chemins différents de ceux qu'ils ont pris. Joseph et son épouse étaient allés faire une randonnée dans la Sierra Nevada, lorsqu'ils reçurent l'appel que le « Grand-père A » ne se sentait pas bien. Il avait subi une crise cardiaque plus tôt cette année. Mais les choses ne s'étaient pas améliorées comme prévues. Maintenant, il était pris en charge par des proches. Joseph et son épouse firent demi-tour pour aller voir ce pêcheur autrefois robuste qui l'avait amené à la pêche au flétan dans l'Océan Pacifique et avait toujours eu des moments d'arrêts pour des crèmes glacées avec son petit-fils. Joseph et sa femme entrèrent dans la chambre de son grand-père, où il gisait tout habillé sur les couvertures supérieures du lit. Il était exceptionnellement rigide, comme si on l'avait immobilisé. Les lumières faibles et l'atmosphère dépressif annonçaient l'inévitable. Il reconnut son petit-fils. Ils partagèrent quelques mots sans importance. Alors il interrompit leur conversation en laissant jaillir quatre mots qui ont marqué Joseph depuis lors: « ta santé... est tout. » Il répétait ces mots comme s'ils allaient être ses derniers: « ta santé est tout. » Plus tard, Joseph ne put se rappeler d'un seul mot de la conversation avant ou après cette déclaration fatidique. Son épouse et lui partirent. Peu de temps après leur visite, le grand-père de Joseph se reposa. Mais à ce jour, Joseph peut encore entendre le désespoir dans la voix de son grand-père alors qu'il entonnait sa révélation sur son lit de mort: « Ta santé est tout. » Malheureusement, une telle révélation sur la santé vient trop souvent à beaucoup qu'après qu'ils aient perdu la vie.

Cette révélation ne devrait pas être une nouvelle fracassante tout au long de la vie des Adventistes comme Joseph ou les autres. Après tout, nous avons le message de la santé. Joseph, comme beaucoup d'entre nous, ne buvait pas d'alcool, ne fumait pas et ne consommait pas de viandes impures. Il faisait des exercices physiques régulièrement. De quoi avait-il peur? À cette époque, il était beaucoup plus intéressé à étudier la Bible que « tous les trucs sur la santé », il n'avait pas le temps de toute façon. Pire encore, le message de la santé semble transformer certains Adventistes en fanatiques légalistes. Joseph n'allait sûrement pas aller dans cette voie. Il s'est lui-même convaincu que ses indulgences périodiques mais fréquentes étaient de bons signes d'« équilibre » et une

preuve de non légalisme et de non fanatisme.

En réfléchissant sur son rejet passé de faire de la santé une priorité, les paroles de Paul vint à son esprit: « Lorsque j'étais enfant, je parlais comme un enfant, je pensais comme un enfant, je raisonnais comme un enfant » (*1 Corinthiens 13:11, LSG*). Heureusement, les mots de son grand-père ont enfin eu un effet dans sa vie. Mieux vaut tard que jamais, comme on le dit. Cette leçon n'a pas l'intention d'être un séminaire sur la santé. Mais elle souligne le fait qu'un bref changement de perspective dans la façon dont nous considérons la santé est nécessaire. Alors que des proches âgés rentrent dans l'inactivité et finalement vont se reposer dans la tombe, on commence à voir des habitudes sanitaires de longue durée aboutir soit à des conditions de vitalité des personnes âgées soit à une décrépitude prématurée. Ce qu'on considérait autrefois comme des maladies de la vieillesse ou des maladies génétiques sont maintenant vues plutôt comme dépendantes du style de vie. Le facteur de mode de vie aux États-Unis, par exemple, qui cause le plus de décès est à la fois révélateur et surprenant. Le rapport sur l'état de santé aux États-Unis de 1990-2010 sur le poids des maladies, des traumatismes et des facteurs à risque, énumère dix-sept facteurs à risque liés aux décès ou à une paralysie (voir *JAMA*, 310/6 (2013): 600, doi:10.1001/jama.2013.13805). Il s'avère qu'il y a un facteur à risque particulier, au sommet des tableaux pour un décès ou une paralysie. Que cela soit compris une fois pour toute.

Le même facteur à risque associé à la plupart des décès aux États-Unis et à la plupart des années perdues à cause d'une paralysie (et la mort) sont les mêmes. Des suppositions? On pourrait penser que le facteur à risque numéro un était l'alcool, le tabagisme, le surpoids ou l'inactivité. De bonnes suppositions mais fausses. Le facteur à risque numéro un, c'est ce que nous mettons dans notre bouche tous les jours: c'est ce que nous mangeons. Ne soyez pas dupés par les aliments étiquetés « bio », « végétaliens », « sans gluten », « végétariens », « naturels », etc. Il y a maintenant un consensus parmi un certain nombre de professionnels de santé qu'un régime alimentaire composé principalement de divers aliments végétaux non raffinés, tels que des céréales, du haricot, des fruits et des légumes, réduit considérablement les risques de nombreuses maladies courantes. Des sommités en matière de santé préventive comme Caldwell B. Esselstyn, Jr., T. Colin Campbell, Dean Ornish et John A. McDougall sont en accord avec cette analyse sur le rôle du régime alimentaire sur la santé.

Neal Barnard et Michael Greger en sont de récents défenseurs. Chacun de ces hommes est diplômé en médecine ou docteur en nutrition. Pour plus d'informations, leur présence est répandue partout sur l'Internet. Ellen White, en avance sur son temps comme d'habitude, a

déclaré il y a plus d'une centaine d'années que « Les céréales, les fruits, les oléagineux et les légumes sont donc les aliments choisis pour nous par notre Créateur. » – *Le ministère de la guérison*, p. 203.

Souvent, nous n'aimons pas qu'on nous dise ce qu'il nous faut manger. Le slogan actuel est « Je préfère manger ce que je veux et mourir heureux. » Mais ceux qui mangent « ce qu'ils veulent », souvent sans tenir compte d'une saine alimentation, ne meurent pas heureux. Au contraire, ils meurent des maladies débilitantes longues et interminables ou d'une mort soudaine prématurée, comme le rapport des États-Unis l'indique. Bien sûr, parfois la maladie et la mort sont complètement hors de notre contrôle. Mais comme l'explique Dr Kim Williams, Président de l'American College of Cardiology, un homme qui s'abstient de tous les produits d'origine animale: « je ne crains pas la mort, seulement, je ne veux pas que cela soit de ma faute. » – (traduit de Jason Kelly, “Heal Thyself,” The University of Chicago Magazine, <http://mag.uchicago.edu/science-medicine/heal-thyself>). David et Ézéchias voient la mort comme quelque chose à éviter. Pourquoi? Parce que notre louange à Dieu prend fin quand nous mourons (*Ésaïe 38:18, Psaume 115:17*). Encouragez la classe à se rendre compte que l'étape simple (mais parfois difficile) de changer ses habitudes alimentaires est cruciale pour jouir d'une longue vie de santé et de bonheur dans le Seigneur.

### Une illustration de la sagesse

« Grand-père B » était un homme prospère. Il alla en retraite riche et passa ses dernières années à jouer au golf et à jouir du confort d'une communauté de retraités de la classe supérieure. Au cours d'un rare rassemblement de famille, les petits-enfants adultes de grand-papa B, dont Joseph, se réunirent autour de lui et lui demandèrent s'il pouvait leur dire ce qu'il avait appris dans ses quatre-vingts années de vie. Après quelques moments inconfortables, il était évident que le grand-père de Joseph n'avait aucune sagesse à transmettre à sa progéniture. Par la suite, Joseph et ses cousins parlaient d'une vie qui a été dépensée dans l'acquisition des richesses au détriment des relations et de la sagesse. La vie de leur grand-père était un rappel que le plus riche héritage qu'on peut transmettre à la génération suivante est une sagesse provenant de « la crainte du Seigneur » (*Psaume 111:10*) et un modèle de vie pieuse. Une sagesse comme celle-ci ne peut être acquise à la dernière minute; elle doit être vécue pendant des années. Encouragez la classe à comprendre que c'est maintenant le temps d'acquiescer une telle expérience.

Le célèbre journaliste, Malcolm Muggeridge, qui a vécu une vie plutôt dissolue, s'est donné à Christ dans ses dernières années. Ses paroles sont les sages conseils qui doivent être transmis et pris en compte par la prochaine génération, afin que le reste d'entre nous n'arrivent au terme de leur séjour terrestre et réalisent qu'ils avaient gaspillé leur vie. « Je peux, je suppose,

me considérer comme un homme relativement prospère. Les gens parfois me regardent dans la rue; c'est la gloire. Je peux très facilement gagner assez d'argent pour obtenir un accès aux pentes les plus élevées du Service de Revenu Interne. Voilà le succès. Avec l'argent et un peu de renommée, même les personnes âgées, peuvent profiter des distractions amicales. Voilà le plaisir. Il peut arriver de temps en temps que quelque chose que j'ai dite ou écrite soit suffisamment prise en compte afin de me persuader qu'elle représentait un sérieux impact sur notre temps. Voilà l'accomplissement. Pourtant, je vous le dis et je vous prie de me croire, multipliez ces triomphes minuscules en millions, ajoutez-les tous ensemble, et elles ne sont rien, rien du tout. En effet, tout cela ne vaut rien contre une goutte de cette eau vive que Christ offre aux assoiffés spirituels, indépendamment de qui ou de ce qu'ils sont. » –(traduit de Ravi Zacharias, *Can Man Live Without God*, Nashville: W Publishing Group, 1994, p. 116). Si possible, cherchez quelques personnes âgées, des femmes et des hommes sages qui sont prêts à partager avec la classe quelques perles pieuses de sagesse qu'ils ont apprises.

### Partie III: Application

Certaines étapes de la préparation au mariage, à la parentalité et à la vieillesse sont les mêmes. Tout d'abord, lisez tous les conseils, les proverbes et les histoires dans la Bible sur ces sujets. Puis, lisez des matériels bibliques et chrétiens supplémentaires, d'auteurs qui se spécialisent dans ces domaines. Ensuite, entretenez-vous et dialoguez avec des couples, des parents et des personnes âgées afin d'avoir une plus claire représentation possible de ces événements. Une autre étape pratique consiste à « évaluer le coût » (*Luc 14:28*). Cette étape s'applique directement à chaque personne, que le mariage et la parentalité soient dans nos projets d'avenir ou, indirectement, à la vieillesse et à la mort. Nous devons examiner des questions telles que :

1 Il y a actuellement des gens âgés entre 70 et 80 ans, qui font de la randonnée en montagne, et ce sont des vieillards du même âge qui ont du mal à grimper un escalier. Quels changements de style de vie devrais-je adopter aujourd'hui pour me donner les meilleures chances d'avoir une santé optimale au cours de ces dernières années?

2 Avoir des enfants est une immense bénédiction (*Ps. 127:3-5*), mais aussi un sacrifice de son temps, ses ressources et de son énergie. Au moment où ils naissent, il y a une préoccupation omniprésente sur leur sécurité, leur développement, leur bien-être et leur salut. Toute planification, tout déplacement et toute spontanéité doivent beaucoup plus complexes. Le lien d'amour que nous avons avec les enfants fait que cela nous coûte la peine à ce moment, mais plusieurs ne se posent pas la question importante de savoir si les enfants se conforment bien aux principes de vie du Seigneur.