

**PROGRAMME SANTÉ MENTALE DE  
JE VEUX VIVRE SAINEMENT !**

---

**MODÈLE DE BIEN-ÊTRE MENTAL  
BASÉ SUR UNE VISION BIBLIQUE  
DU MONDE**



L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit ainsi la santé mentale : c'est un état de bien-être dans lequel l'individu est **conscient de ses propres capacités**, peut **faire face aux tensions normales de la vie**, peut **accomplir un travail productif et fructueux** et est **capable de contribuer à la vie de sa communauté**.

**Cette définition de l'OMS souligne quatre aspects importants du bien-être mental :**

- 1. Être conscient de nos capacités.**
- 2. Pouvoir faire face aux tensions normales de la vie.**
- 3. Travailler de manière productive et fructueuse.**
- 4. Apporter sa contribution à la communauté.**

**Comment pouvons-nous développer les quatre aspects du bien-être mental ?**

## **MODÈLE DE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE DE CAROL RYFF**

Le Modèle de Bien-être Mental est un concept qui comprend des dimensions sociales, subjectives et psychologiques, ainsi que les comportements liés à la santé en général qui amènent les gens à vivre de manière positive.

Carol Ryff (1989, 1998) a développé un Modèle de Bien-être Psychologique composé de six dimensions qui propose que le fonctionnement humain optimal est celui qui produit la plus grande quantité d'émotions positives. Dans ce modèle, chaque dimension est un indice de bien-être en soi et également un indicateur d'une meilleure santé mentale.

## **Le Modèle de Bien-être Psychologique de Carol Ryff présente les dimensions suivantes :**

1. Acceptation de soi
2. Relations positives.
3. But dans la vie.
4. Croissance personnelle.
5. Autonomie.
6. Maîtrise de l'environnement.

### **1. LA DIMENSION DE L'ACCEPTATION DE SOI.**

C'est la caractéristique centrale de la santé mentale. Elle implique de se reconnaître et de s'accepter tel que nous sommes, avec nos bonnes qualités et nos limites. Elle se traduit par une haute estime de soi et favorise le bien-être psychologique général.

### **2. LA DIMENSION DES RELATIONS POSITIVES.**

La personne a la capacité d'aimer et d'établir des relations chaleureuses et de confiance avec les autres. Elle a la capacité de se préoccuper du bien-être des autres et est intéressée par l'établissement de relations humaines positives.

### **3. LA DIMENSION DU BUT DANS LA VIE.**

Il s'agit d'une personne qui a des buts, un sens de direction dans ses objectifs et une intentionnalité dans la vie. Elle fonctionne de manière positive et a des croyances qui donnent un but à sa vie.

### **4. LA DIMENSION DE LA CROISSANCE PERSONNELLE.**

Elle consiste à tirer le meilleur parti de vos talents et de vos aptitudes, à utiliser toutes vos capacités, à vous rendre compte de

votre propre potentiel et à le développer pour continuer à croître en tant que personne.

## **5. LA DIMENSION DE L'AUTONOMIE.**

Elle fait référence à l'autodétermination, l'indépendance de la personne et la capacité à réguler son propre comportement. C'est la capacité à résister aux pressions sociales et à agir selon des règles personnelles.

## **6. LA DIMENSION DE LA MAÎTRISE DE L'ENVIRONNEMENT.**

Il s'agit de la capacité personnelle à choisir ou à créer des environnements adaptés à ses propres besoins et ses valeurs personnelles. Cela implique d'utiliser efficacement les opportunités et d'avoir une participation active dans l'environnement qui permet des fonctions psychologiques positives.

## **MODÈLE DE BIEN-ÊTRE MENTAL BASÉ SUR UNE VISION BIBLIQUE DU MONDE**

En tant qu'Église adventiste du septième jour, nous croyons que, pour jouir d'un bien-être psychologique complet, il est essentiel de s'appuyer sur la Parole de Dieu afin de développer et de pratiquer toutes les dimensions du fonctionnement humain optimal.

Nous croyons fidèlement que le bien-être mental basé sur une vision biblique du monde donne à l'être humain une pleine satisfaction qui vient de l'établissement d'une relation de paix et d'harmonie avec Dieu et notre prochain, comme le déclare l'écrivaine Ellen White : **« Une personne dont l'esprit est calme et serein en Dieu est sur le chemin de la santé. »** (White, PEMS2 : 415).

Le « Modèle de Bien-être Mental basé sur une Vision Biblique du Monde », a été structuré en se basant de la Bible, les écrits d’Ellen White, et en prenant comme référence le « Modèle de Bien-être Psychologique » de Carol Ryff (1989, 1998).

Modèle de Bien-être Psychologique de Carol Ryff Dimensions	Modèle de Bien-être Mental basé sur une Vision Biblique du Monde Dimensions
1. Acceptation de soi.	1. L’acceptation de soi en tant que fils et filles de Dieu.
2. Relations positives.	2. Aimer les autres par des relations positives.
3. But dans la vie.	3. Le service aux autres comme but dans la vie.
4. Croissance personnelle.	4. Imiter le caractère de Dieu pour la croissance personnelle.
5. Autonomie.	5. Jouir du libre arbitre que Dieu accorde
6. Maîtrise de l’environnement.	6. La capacité à influencer les autres.

## 1. LA DIMENSION DE L’ACCEPTATION DE SOI EN TANT QUE FILS ET FILLES DE DIEU.

Une personne commence par s’accepter comme fils ou fille de Dieu, en s’acceptant comme une création de Dieu et ayant une attitude positive envers elle-même. Il est fondamental d’accepter ce qui s’est produit dans le passé et de garder un espoir pour l’avenir. Galates 4:7 souligne : **« Ainsi tu n’es plus esclave, mais fils ; et si tu es fils, tu es aussi héritier par la grâce de Dieu. »** D’autre part, le monde **« ... est plein d’esprits insatisfaits qui ne se rendent pas compte des joies et des bienfaits qui sont à leur portée, plein de gens qui sont sans cesse à la recherche de joies et de satisfactions qu’ils n’éprouvent**

**pas. Ils aspirent toujours à quelque bienfait espéré et lointain plus grand que celui qu'ils possèdent et sont toujours en proie aux déceptions... Ils sont mécontents des bénédictions ordinaires et quotidiennes de la vie. » (White, PEMS2 : 670)**

### **Matière à réflexion :**

- Avoir une attitude positive envers soi-même.
- Nous accepter tel que Dieu nous a créés.
- Accepter ce qui s'est produit dans le passé et avoir de l'espoir pour l'avenir
  - Est-ce que je m'accepte vraiment tel que je suis ?
  - Est-ce que je reconnais que je suis un fils ou une fille de Dieu ?
  - Que dois-je faire pour m'accepter tel que je suis ?

## **2. LA DIMENSION D'AIMER SON PROCHAIN PAR DES RELATIONS POSITIVES.**

Aimer son prochain est la meilleure façon d'établir et d'entretenir des relations positives par la chaleur, la confiance et l'empathie qui permettent de développer des sentiments d'affection et d'amitié inébranlables, rendant toute personne capable de donner et de recevoir de l'amour. **« Si vous accomplissez la loi royale, selon l'Écriture : Tu aimeras ton prochain comme toi-même, vous faites bien » (Jacques 2:8). « Les bonnes actions sont un double bienfait, car elles profitent à la fois à celui qui les fait et à celui qui en est l'objet. Le sentiment du devoir accompli est l'un des meilleurs remèdes pour les corps et les esprits malades. La satisfaction, la joie d'avoir fait son devoir et apporté un peu de bonheur aux autres, communique une vigueur nouvelle à l'être tout entier. » (White, MG: 220)**

### **Matière à réflexion :**

- Manifester de la chaleur, de la confiance et de l'empathie.
- Développer des sentiments d'affection et d'amitié inébranlables
- Être capable de donner de l'amour
  - Comment sont mes relations interpersonnelles ?
  - Serais-je une personne plus heureuse si j'aimais davantage les gens qui m'entourent ?
  - Comment puis-je montrer mon amour à ceux qui m'entourent

## **3. LA DIMENSION DU SERVICE AUX AUTRES COMME BUT DANS LA VIE**

Le service aux autres doit être le but qui régit de la vie d'une personne, tout comme il l'était pour la vie du Christ. Nous devrions cultiver une vie plus productive et plus créative, en remplissant joyeusement la mission de servir les autres. Actes 20:35 l'exprime ainsi : **« Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir. » « Si l'esprit est libre et joyeux, à cause du sentiment que l'on fait le bien et de la satisfaction que l'on éprouve à rendre les autres heureux, cela crée une joie qui réagit sur tout l'organisme, qui favorise la circulation du sang et fortifie tout le corps. La bénédiction de Dieu est un pouvoir de guérison, et ceux qui font aux autres du bien en abondance feront l'expérience de cette merveilleuse bénédiction dans leur cœur et dans leur vie. »** (White, CCM. 670)

### **Matière à réflexion :**

- Avoir l'assurance que Dieu guide nos vies.
- Avoir des buts et des objectifs clairs.
- Jouir d'une vie plus productive et plus créative.
- Remplir avec joie la mission confiée à chacun.
  - Ai-je un but clair dans ma vie ?
  - Quelle est la raison qui me rend heureux dans cette vie ?
  - Est-ce que je rends service aux personnes qui m'entourent ?
  - Que puis-je faire pour les autres que je ne fais pas maintenant ?

## **4. LA DIMENSION D'IMITER LE CARACTÈRE DE JÉSUS POUR LA CROISSANCE PERSONNELLE**

Pour obtenir une croissance personnelle optimale, nous devrions imiter le caractère de Jésus, qui nous conduit à être de meilleures personnes chaque jour. **« Devenez donc les imitateurs de Dieu, comme des enfants bien-aimés »**, nous dit l'apôtre Paul dans Éphésiens 5:1. En plaçant nos habitudes et nos comportements entre les mains de Dieu chaque jour, nous obtiendrons les outils nécessaires pour faire sa volonté et non la nôtre. Croître personnellement, c'est chercher à développer nos dons et nos talents en les consacrant à Dieu. **« Un grand nombre de pensées... contribuent en grande partie à la formation du caractère. Nos pensées doivent être surveillées avec soin... car il suffit d'une pensée impure pour laisser une impression profonde sur l'âme. Toute mauvaise pensée laisse sa vilaine empreinte sur l'esprit. Une personne est meilleure pour avoir cultivé des pensées pures et saintes. Le pouls spirituel en est accéléré ; on devient capable de mieux faire. Et tout comme une goutte de pluie prépare le chemin à**



**une autre en humectant le sol, de même une bonne pensée prépare la voie à une autre. » (White, PEMS2 : 679)**

### **Matière à réflexion :**

- Être une meilleure personne chaque jour.
- Mettre les plans et les projets quotidiens entre les mains de Dieu.
- Faire la volonté de Dieu et non la nôtre.
- Développer les dons et les talents reçus.
  - Quel était le caractère de Jésus en tant qu'être humain ?
  - Est-il possible d'imiter le caractère de Jésus afin de croître personnellement ?
  - Quels bienfaits apporterait à ma vie le fait d'imiter le caractère de Jésus ?

## **5. LA DIMENSION DE JOUIR DU LIBRE ARBITRE QUE DIEU ACCORDE.**

Elle nous rend autonomes pour pouvoir choisir et prendre nos propres décisions selon les principes de Dieu, en étant conscients que c'est devant Dieu que nous sommes responsables de nos actions et que nous ne sommes pas soumis à l'approbation ou à la désapprobation des autres. **« J'en prends aujourd'hui à témoin contre vous le ciel et la terre : j'ai mis devant toi la vie et la mort, la bénédiction et la malédiction. Choisis la vie, afin que tu vives, toi et ta postérité, pour aimer l'Éternel, ton Dieu, pour obéir à sa voix, et pour t'attacher à lui : car de cela dépendent ta vie et la prolongation de tes jours... »** Deutéronome 30:19-20. La recherche d'une paix continue avec nous-mêmes et avec les autres est notre priorité, car : **« Si vous permettez à quelqu'un d'autre de réfléchir à**

**vosre place, vos énergies seront fragilisées et vos capacités restreintes. » (White, PEMS2:691)**

### **Matière à réflexion :**

- Résistons à l’approbation ou à la désapprobation des autres, car c’est à Dieu que nous devons rendre des comptes.
- Ne nous laissons pas emporter par les peurs et les croyances des autres.
- Nous nous sentirons en paix avec nous-mêmes et avec les autres.
  - Comment puis-je jouir de la liberté que Dieu m’a accordée ?
  - Que puis-je faire pour ne pas vivre d’après l’approbation ou la désapprobation des autres ?
  - Jusqu’où va la liberté dont je peux jouir ?

## **6. LA DIMENSION DE LA CAPACITÉ À INFLUENCER LES AUTRES.**

L’objectif de chaque personne devrait être la capacité d’influencer les autres de manière positive, en participant activement au monde qui l’entoure, pour transmettre avec une totale assurance le grand message de salut et d’espérance qui nous a été confié. Sans oublier comment Dieu nous dit dans sa parole : « **Vous êtes la lumière du monde. Une ville située sur une colline ne peut être cachée** » (Matthieu 5:14). « **Le peuple de Dieu a de nombreuses leçons à apprendre. Les croyants jouiront d’une paix parfaite si leur esprit demeure fixé sur Celui qui est trop sage pour se tromper et trop bon pour leur faire du mal. Ils doivent se pénétrer de l’éclat du sourire de Dieu et le refléter sur leurs semblables. Ils doivent se demander quelle mesure de lumière ils peuvent introduire dans la**

**vie de ceux qui les entourent... Ils ne doivent jamais oublier qu'à mesure qu'ils bénéficient de l'affection et de l'amour de Dieu, ils ont la responsabilité solennelle d'en faire part à d'autres. » (White, PEMS2:391)**

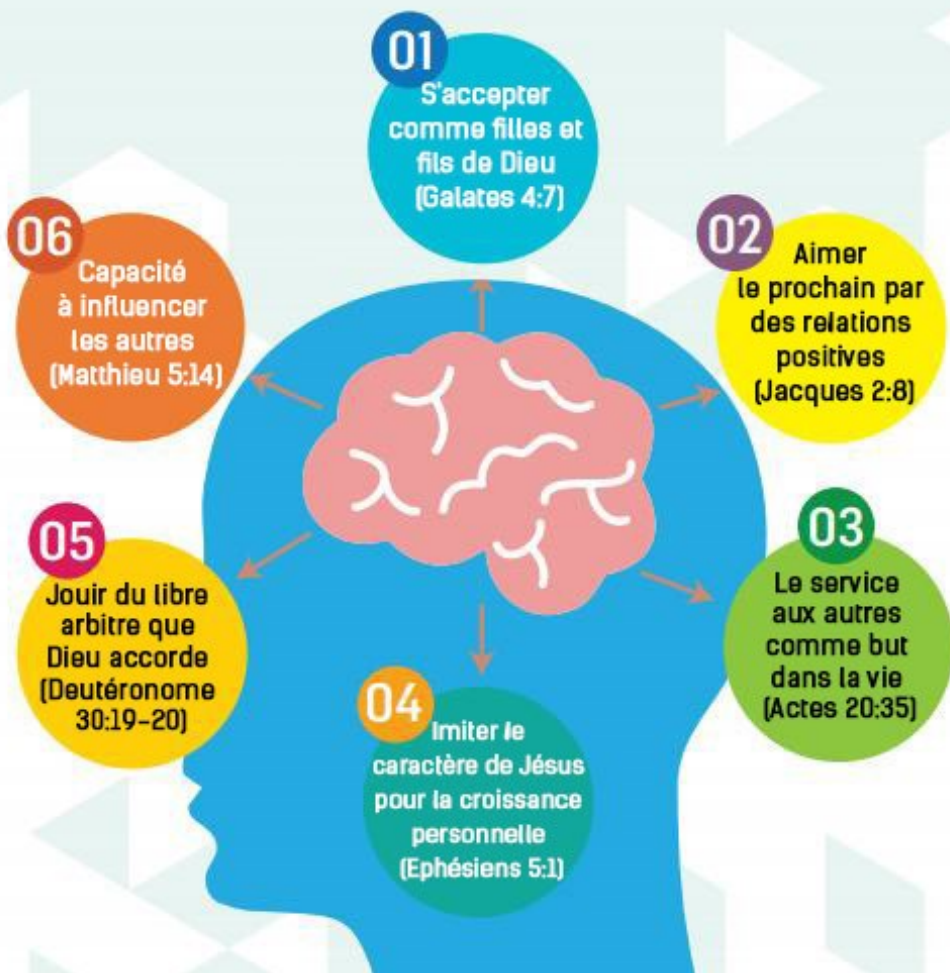
### **Matière à réflexion :**

- Participer activement au monde qui nous entoure
- Une plus grande capacité à nous réaliser
- Pouvoir transmettre avec une totale assurance le message de salut et d'espérance.
  - Suis-je capable d'influencer les autres ?
  - Comment puis-je influencer positivement les gens qui m'entourent ?
  - Comment puis-je répandre la lumière sur la vie des autres ?

**Une contribution de la Faculté de psychologie de l'Université de Montemorelos.**

**Sources : La Bible, les écrits d'Ellen White et le Modèle de Bien-être Psychologique de Carol Ryff (1989, 1998).**

## MODÈLE DE BIEN-ÊTRE MENTAL BASÉ SUR UNE VISION BIBLIQUE DU MONDE



« Garde ton cœur plus que toute autre chose,  
car de lui viennent les sources de la vie. »

Proverbes 4:23

