

**Gestion chrétienne de la vie – 2024**



# **Dieu en premier**

...

*Mon style de vie*

**7 décembre**

« Guéris-moi, Éternel, et je serai guéri !  
Sauve-moi et je serai sauvé,  
Car tu es le sujet de ma louange »  
(Jérémie 17.14).

# Dieu-en premier ...

*mon style de vie*

Je choisis, avec l'aide de Dieu, d'établir une nouvelle **HABITUDE SAINTE** pour améliorer mon état dans mon **SERVICE** pour Dieu et pour les autres.



# La valeur inestimable de la santé

Aujourd'hui, on met démesurément l'accent sur l'accumulation des richesses et des biens matériels. Les publicités nous disent que nous pouvons être riches et quitter nos emplois si seulement nous achetons et suivons la stratégie « avérée » d'un millionnaire autodidacte ou autre. Les revues, les émissions télévisées et les réseaux sociaux nous bombardent continuellement d'images de styles de vie opulents, de maisons luxueuses et d'acquisitions fastueuses. Même parmi les chrétiens, la croyance à l'« Évangile de la prospérité » et sa promulgation cultivent une attitude d'intérêt personnel matérialiste, qui sape le point de vue biblique présentant les chrétiens comme de fidèles économes, auxquels Dieu a confié des ressources pour Le glorifier et servir

## La véritable valeur de la santé

Pour commencer, la santé est la pierre angulaire d'une existence humaine profondément satisfaisante. Sans une bonne santé, l'accumulation des richesses et les réalisations de la vie perdent leur sens. Aucune quantité de richesses ne peut racheter le temps perdu ou restaurer la vitalité à des corps malades, malgré les progrès de la médecine moderne. Une santé complète nous permet de poursuivre nos rêves, de nous engager dans des relations qui ont du sens, et contribue à la société et à l'avancement du Royaume de Dieu ici sur la Terre. La santé est le fondement sur lequel reposent toutes les autres qualités.

De plus, pour les croyants, l'économat inclut l'entretien responsable de toutes les ressources que notre Créateur nous a confiées. Ceci inclut la santé physique, le bien-être mental, les relations appropriées et les soins de l'environnement. L'apôtre Paul nous exhorte à honorer Dieu avec notre corps en reconnaissant celui-ci comme le temple du Saint-Esprit (1 Corinthiens 6.19, 20). Ce mandat divin met l'accent sur le caractère sacré de la santé physique et sur notre responsabilité réciproque de la cultiver et de la protéger.

Dans le monde rapide d'aujourd'hui, les problèmes de santé mentale sévissent, en affectant les individus, quel que soit leur statut financier. Stress, anxiété et dépression peuvent fragiliser les gens en affaiblissant leur capacité à mener une vie profondément satisfaisante et à accomplir leur potentiel. Ainsi, l'économat exige la culture de la résilience mentale, la recherche d'un soutien si c'est nécessaire et la promotion d'environnements qui accordent la priorité au bien-être mental.

La Gestion chrétienne de la vie favorise des relations saines fondées sur l'amour, la confiance et le respect mutuel. En recherchant la richesse, les gens peuvent négliger leurs relations

les autres. Avons-nous tendance à accorder la priorité à nos biens ?

L'accent biaisé sur la richesse monétaire est mal avisé et néglige l'authentique essence de ce qui constitue la prospérité authentique et la vie abondante. Pour ceux qui se laissent guider par des principes bibliques, le concept de l'économat (gérer la vie au nom de notre Propriétaire Divin) inclut une approche holistique de la vie qui donne la priorité au bien-être et à l'utilisation responsable de tout ce qui nous a été confié. Même l'adage « La santé, c'est la richesse » ne capture pas de manière adéquate les principes de vie complets et nuancés de la gestion. La santé possède une valeur incomparable, et elle influence toutes les dimensions de notre existence.

interpersonnelles, ce qui mène à la solitude et à l'isolement. Cependant, pour les croyants, les relations possèdent une valeur intrinsèque en reflétant l'amour de Dieu et l'interconnexion. L'économat nous appelle à investir du temps et des efforts pour encourager des relations qui ont du sens avec notre famille, nos amis et les membres de la communauté, ce qui enrichit notre vie individuelle et la société en général.

Notre gestion s'étend aux soins de l'environnement en nous amenant à reconnaître la Terre comme un don précieux confié à l'humanité. En tant que croyants, nous sommes appelés à être des économes de la création en protégeant notre planète le mieux que nous pouvons. Ceci entraîne l'adoption de pratiques durables, la conservation des ressources naturelles et la défense de la justice environnementale. En préservant l'environnement, nous accomplissons notre responsabilité d'honorer et de protéger Sa création.

La gestion de notre santé est fondamentale pour tous les autres aspects de notre vie. Sans une santé physique et mentale robuste, la capacité d'accomplir, d'apprécier et de profiter de la richesse ou de tout autre chose peut être gravement diminuée. La richesse seule ne peut guérir la maladie, soulager une douleur chronique ni restaurer la vitalité. L'importance excessive accordée aux réalisations et à l'acquisition de biens matériels peut souvent mener à des comportements malsains, qui peuvent, à leur tour, augmenter le stress, l'anxiété, et la négligence des soins personnels. Inversement, accorder la priorité à la santé par un régime équilibré, des exercices réguliers et une vie soignée peut produire un sens profond de bien-être, d'énergie et de clarté, qualités qui rehaussent notre capacité à savourer véritablement les expériences de la vie.



**Zeno Charles-Marcel,**  
**docteur en médecine**

Directeur-élu des Ministères  
adventistes de la Santé de la  
Conférence générale des adventistes  
du septième jour, Silver Spring,  
États-Unis

# Pistes vers une santé optimale

VOICI QUELQUES MESURES CONCRÈTES QUI, LORSQU'ELLES SONT PRISES, PEUVENT OPTIMISER NOTRE POTENTIEL DE SANTÉ EN TANT QUE GESTIONNAIRES :

## **Mettre au point une routine holistique de soins personnels :**

- Établissez un plan conséquent de sommeil régulier pour vous assurer un repos adéquat. Un repos et un sommeil adéquats sont essentiels pour votre bien-être général. Vous devez viser à dormir suffisamment chaque nuit en prévoyant une durée de 7 à 9 heures de sommeil pour la plupart d'entre nous, adultes. Créez une routine de relaxation à l'heure du coucher et assurez-vous que votre environnement de sommeil est propice au repos. Établir un plan de sommeil régulier, créer une routine de relaxation à l'heure du coucher, limiter le temps d'écran avant de se coucher et s'assurer d'un environnement de sommeil confortable peuvent promouvoir un sommeil de meilleure qualité.
- Planifiez et préparez des repas nutritifs centrés sur des aliments complets et non transformés. Nous optimisons notre nutrition en consommant une variété d'aliments complets, incluant les fruits, les légumes, les protéines maigres, les céréales complètes et les graisses saines, tout en faisant attention à la taille des portions et en évitant la consommation excessive d'aliments non transformés, des sucres et des mauvaises graisses.
- Incorporez l'activité physique dans votre vie quotidienne (par exemple, marche, musculation). L'exercice régulier est essentiel pour maintenir une santé optimale. Nous devons viser à une combinaison d'exercices d'aérobic, de musculation et d'exercices de souplesse pour améliorer notre santé cardiovasculaire, construire notre force musculaire et augmenter notre souplesse. Trouver des formes divertissantes d'activités physiques facilite l'inclusion de l'exercice dans la vie quotidienne. « Ainsi donc, que vous mangiez, que vous buviez ou quoi que vous fassiez, faites tout pour la gloire de Dieu » (1 Corinthiens 10.31).
- Restez bien hydraté en buvant une quantité d'eau adéquate durant la journée.
- Consacrez du temps à des pratiques de détente du stress telles que la lecture de la Bible et la prière. Le stress chronique peut avoir des conséquences néfastes sur notre santé. Nous devons mettre en pratique des stratégies pour gérer efficacement le stress, comme passer du temps dans la nature et s'adonner à des activités de loisirs. Identifier les facteurs de stress et développer des mécanismes de survie sains réduisent l'influence de ceux-ci sur notre santé.
- Fortifiez votre santé mentale en tenant un journal intime, en recherchant des conseils ou en vous joignant à un groupe d'entraide.

## **Nous éduquer de manière continue :**

- Lire des livres, des articles et des ouvrages de recherche sur les sujets de santé correspondant à nos besoins.
- Participer à des ateliers, à des séminaires ou à des cours en ligne pour étendre nos connaissances.
- Consulter des professionnels de santé et poser des questions pour approfondir notre compréhension.
- Nous devons nous instruire de manière continue sur la santé et le bien-être. Restez informés des dernières recherches, tendances et meilleures pratiques dans les domaines de la nutrition, de l'exercice, de la santé mentale et des soins préventifs. Cette connaissance peut nous rendre capables de prendre des décisions informées et d'adopter des habitudes saines.

## **Pratiquer la conscience de soi :**

- Nous devons prêter attention aux signaux envoyés par notre corps et à la manière dont les différents aliments et activités influencent notre humeur.
- Nous devons remarquer nos schémas émotionnels et nos processus de pensée qui peuvent influencer notre bien-être.
- Nous devons cultiver la conscience du moment présent.

## **Établir une routine préventive de soins de santé :**

- Planifier des contrôles réguliers avec notre médecin, notre dentiste et autres professionnels de santé concernés.
- Suivre les directives de dépistage recommandées pour notre âge et pour notre profil de santé.
- Incorporer des mesures préventives telles que les vaccins et les suppléments nutritifs d'après nos besoins et accorder la priorité à des habitudes saines dans notre style de vie.

## **Cultiver un environnement de soutien :**

- Nous entourer de personnes qui partagent nos valeurs de santé et à qui nous pouvons apporter un encouragement. « Il vaut mieux être deux que tout seul, parce qu'à deux on retire un bon profit du travail. En effet, en cas de chute, l'un relève son compagnon » (Ecclésiaste 4.9, 10).
- Se joindre à un groupe de croyants ou à un groupe de la communauté centré sur la santé et le bien-être.
- Créer un environnement de foyer qui promeut les habitudes saines (par exemple : renoncer aux aliments sans valeur nutritive et aux distractions inutiles).

## **S'adonner à des activités déterminées :**





- Se porter volontaire pour des causes en accord avec nos valeurs et qui nous permettent d'apporter une contribution positive.
- Explorer les passe-temps ou les activités créatives qui nous apportent joie et satisfaction.
- Nous devons nous engager à être des collaborateurs, et pas seulement des bénéficiaires.
- Identifier les manières d'utiliser nos talents particuliers au service des autres. « Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os » (Proverbes 17.22).

#### **S'engager à apprendre et à croître pendant toute notre vie :**

- Réfléchir régulièrement à notre parcours de santé et ajuster notre approche si c'est nécessaire.
- Être ouvert à l'essai de nouvelles habitudes ou pratiques saines qui peuvent améliorer notre bien-être.
- Célébrer nos progrès, mais aussi faire preuve de patience et de persévérance face aux revers.

#### **Intégrer la spiritualité et la gestion :**

- Prier et réfléchir avec sérieux à notre rôle de gestionnaires de notre santé et de notre bien-être.
- Adopter l'habitude quotidienne d'exprimer notre reconnaissance pour le don de notre corps et pour tout ce qu'il nous permet d'expérimenter.
- Chercher la direction divine et pratiquer nos

En suivant ces mesures de manière consistante, nous pouvons incorporer, et finalement incorporerons les principes de santé et travaillerons à un bien-être physique, mental et spirituel plus vibrant. En incorporant ces idées et actions pratiques dans notre routine quotidienne, nous optimiserons notre potentiel de santé et influencerons notre santé pour réaliser ce que Dieu a prévu pour nous. Ces pratiques ne nous sauvent pas pour l'éternité, mais elles peuvent nous épargner, physiquement et mentalement, des douleurs, des maladies et des souffrances inutiles.

De plus, nous honorerons la responsabilité sacrée de la gestion de notre santé, nous optimiserons notre potentiel de vivre une vie vibrante et satisfaisante au service de Dieu et nous serons un encouragement pour les autres. En accordant la priorité à notre santé et en adoptant une compréhension très complète de la gestion, nous pouvons vivre une existence qui a un

traditions religieuses saines pour vivre une vie équilibrée et déterminée.

- « Ne vous inquiétez de rien, mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, dans une attitude de reconnaissance. Et la paix de Dieu, qui dépasse tout ce que l'on peut comprendre, gardera votre cœur et vos pensées en Jésus-Christ » (Philippiens 4.6, 7).

#### **Éviter les substances nocives :**

- Nous devons nous abstenir de comportements qui peuvent nuire à notre santé, comme fumer, la consommation d'alcool et l'usage de drogues illicites et inappropriées. Ces substances peuvent avoir de graves effets indésirables sur notre santé physique et mentale ; les éviter est essentiel pour optimiser notre potentiel de santé.

Éviter les obsessions ou l'extrémisme :

- Nous devons faire preuve de prudence et de modération dans tous les aspects de notre vie et trouver une approche équilibrée qui soutient harmonieusement nos besoins mentaux, physiques et spirituels.

but, guidée par la compassion, l'intégrité et le respect de toute la création. En nous efforçant d'être de fidèles gestionnaires de notre vie et de nos ressources, rappelons-nous que la véritable richesse se trouve dans la richesse de la santé et dans l'abondance de l'amour et du service.

Optimiser notre corps, nos talents, nos relations et nos ressources est la véritable mesure de notre prospérité. Pour des croyants, cette compréhension est profondément incrustée dans nos enseignements en nous rappelant d'aborder la vie avec humilité, gratitude et l'engagement à employer nos dons dans l'intérêt général. En redéfinissant nos priorités et en adoptant un point de vue plus holistique de la gestion, nous pouvons cultiver une vie d'authentique richesse, une vie qui nourrit notre âme, élève nos communautés et honore Dieu et la confiance sacrée qu'Il nous a accordée. La valeur de la santé optimale est inestimable.

**« Une santé complète nous permet de poursuivre nos rêves, de nous engager dans des relations qui ont du sens, et contribue à la société et à l'avancement du Royaume de Dieu ici sur la Terre. »**

### **Questions de réflexion**

**1** Suis-je conscient des priorités de ma vie et est-ce que j'harmonise mes actions avec celles-ci en conséquence ?

**2** Comment vos expériences personnelles confirment-elles ou réfutent-elles la déclaration : « La santé est le fondement sur lequel reposent toutes les autres quêtes » ?

**3** Comment le fait de maintenir ou d'améliorer ma santé contribue-t-il à ma capacité à servir Dieu et les autres ?