



# Cinq façons d'améliorer votre bien-être mental et le christianisme

La pandémie de COVID-19 n'a fait que confirmer ce que nous savions tous déjà : notre santé mentale est essentielle et elle se fragilise lorsque nos habitudes et pratiques physiques, sociales et spirituelles sont perturbées. Vous pouvez suivre ces cinq recommandations de la NHS, qui s'intègreront très bien dans la pratique quotidienne de votre foi chrétienne.

# Un Restez connecté à Dieu et à vos prochains



L'être humain est une créature instinctivement sociale. Avant même notre naissance, nos relations avec notre famille, nos amis et avec Dieu sont fondamentales, car elles contribuent à nous forger en tant qu'individus et à nous rendre plus forts.

**Saint Jean a écrit : "Voyez quel amour le Père nous a donné, pour que nous soyons appelés enfants de Dieu ; et c'est ce que nous sommes."**

— 1 JEAN 3:1

**Jésus a dit : « Comme le Père m'a aimé, je vous ai aussi aimés. Demeurez dans mon amour. »**

— JEAN 15:9

---

Dieu aime et prend soin de chacun car nous sommes Ses enfants. Dans la prière de Notre Père, Jésus nous enseigne, précisément, à appeler Dieu « Notre Père... ». Le simple fait de côtoyer des gens qui nous apprécient, et qui nous aiment comme Dieu nous aime, contribue à renforcer notre sentiment d'appartenance et notre estime de soi, nous aidant ainsi à devenir plus pleinement la personne telle que Dieu nous a créée.

**« Car, comme le corps est un et a plusieurs membres, et comme tous les membres du corps, malgré leur nombre, ne forment qu'un seul corps, ainsi en est-il du Christ... Vous êtes le corps du Christ, et vous êtes ses membres, chacun pour sa part. »**

— 1 CORINTHIENS 12:12-27

---

Saint Paul utilise cette métaphore selon laquelle nous sommes tous, en tant qu'individus, les parties d'un corps ; le Corps du Christ, ses yeux et ses oreilles, ses mains et ses pieds, chacun apportant sa contribution vitale et interdépendante.

Nous pouvons améliorer notre bien-être mental en nous cotoyant des pratiquants de l'Église anglicane, de l'Église catholique romaine, et d'autres communautés chrétiennes, que cela soit en personne ou en ligne. Essayez d'ajouter un aspect social à vos activités de culte avec d'autres chrétiens, en partageant le pain et le vin de la Sainte Communion autour de la Table du Seigneur, en priant ensemble, en suivant des cours collectifs tels qu'Alpha, en vous mettant au service de votre communauté locale par le biais de banques alimentaires, ou en venant en aide à ceux qui rencontrent des problèmes financiers.

La forme de la croix, avec les bras tendus horizontalement vers les autres, et de haut en bas entre Dieu et moi, incarne notre lien à Dieu et notre lien avec nos prochains.

# Deux Soyez actif physiquement



« Ne savez-vous pas que ceux qui courrent dans le stade courrent tous, mais qu'un seul remporte le prix ? Courez de telle sorte que vous puissiez la remporter. Tous ceux qui combattent s'imposent toute espèce d'abstinences, et ils le font pour obtenir une couronne corruptible ; mais nous, faisons-le pour une couronne incorruptible. Moi donc, je cours, non pas comme à l'aventure ; je frappe, non pas comme battant l'air. »  
— 1 CORINTHIENS 9:24-26

Saint Paul utilise l'image de l'exercice et du sport pour décrire le cheminement de notre vie chrétienne. Notre bien-être physique contribue largement à notre bien-être mental et spirituel, et c'est d'ailleurs en partie pour cette raison que la marche en pèlerinage peut être très bénéfique.

- **Notre corps est fabuleux** – Les Écritures nous rappellent que nous avons été créés à l'image de Dieu, [Genèse 1:26-28](#). En tant que chrétiens, nous devons aimer Dieu et nos prochains comme nous nous aimons nous-mêmes. Et nous devons le faire avec chaque partie de nous-mêmes : le cœur, l'âme, l'esprit et la force : [Marc 12:30-31](#).
- **Notre corps est précieux** – Il est décrit comme un temple du Saint-Esprit qui vit en nous dans [1Corinthiens 6:19](#). Il est donc très important d'honorer et d'apprécier à leur juste valeur notre corps et notre santé physique pour pouvoir glorifier Dieu de tout notre être. L'activité physique contribue à améliorer l'estime de soi, à réduire l'anxiété et la dépression, et à diminuer les risques de santé à plus long terme, tels que les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et même certains cancers.

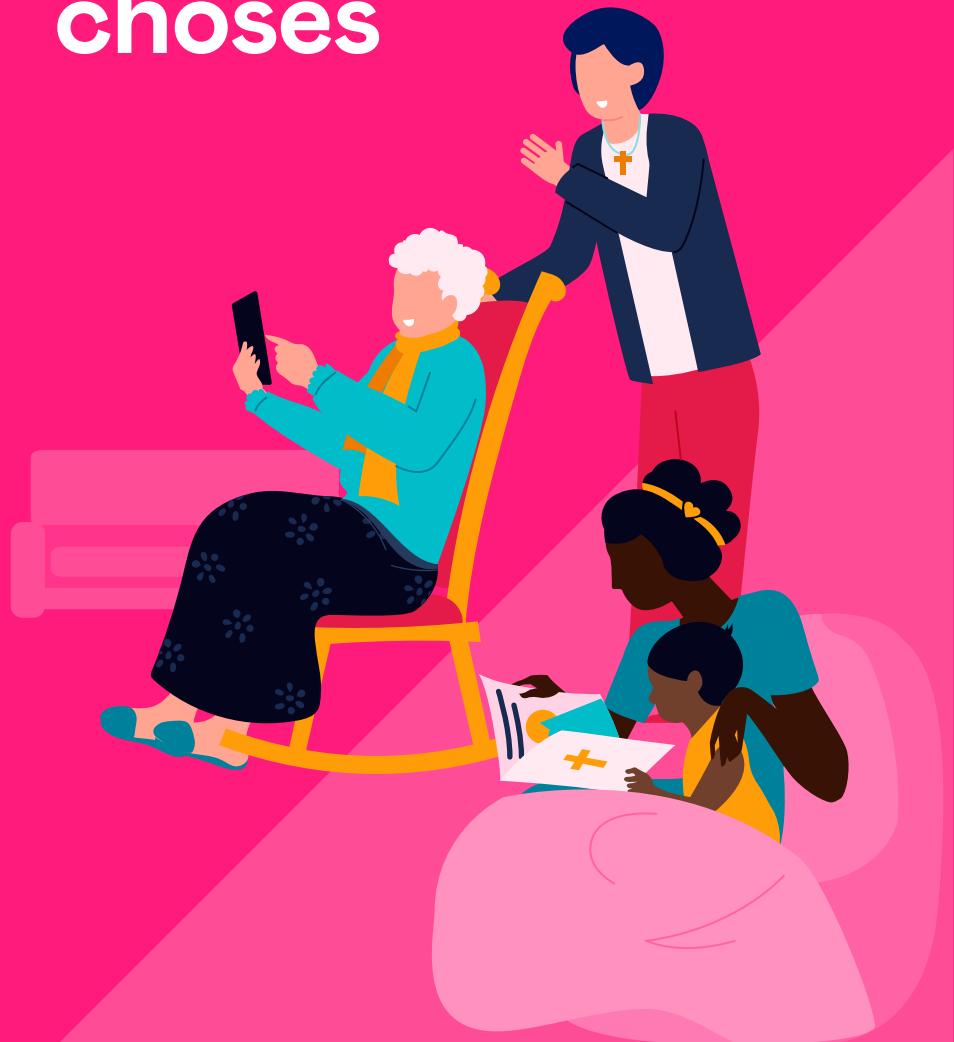
Jésus guérit les gens et prend soin de leurs besoins physiques et, selon [Matthieu 25:35-36](#), il nous dit de faire de même avec amour pour nos prochains. Jésus est également venu en aide à des personnes affectées par ce qu'on appellerait probablement aujourd'hui des problèmes de santé mentale. Rappelez-vous l'exemple de l'homme retrouvé « habillé et dans son bon sens » après avoir été aux côtés de Jésus, dans [Marc 5:1-20](#). La guérison consiste à devenir sain, que cela soit de corps, d'esprit ou d'âme. Essayez de suivre certaines des séances d'entraînement physique de 10 minutes proposées sur le [site web de la NHS](#) pour renforcer votre bien-être mental et spirituel.

« Courons avec persévérance dans la carrière qui nous est ouverte, ayant les regards sur Jésus, qui suscite la foi et la mène à la perfection. »

— HÉBREUX 12:1-2

Trois

# Apprenez chaque jour de nouvelles choses



« Enseigne-moi tes voies, ô Éternel ! Je marcherai dans ta fidélité. Dispose mon cœur à la crainte de ton nom. »  
— PSAUME 86:11

On entend souvent l'expression « on en apprend tous les jours », et cela ne devrait pas nous surprendre car nous sommes tous effectivement des créatures naturellement curieuses. Et de fait, l'éducation et la formation tout au long de la vie ont tellement à nous offrir, en particulier à ceux qui ont eu un parcours scolaire difficile.

De nombreuses personnes ont dû apprendre de nouvelles choses pendant la pandémie de COVID-19 et acquérir de nouvelles compétences dont elles ne soupçonnaient pas l'utilité : de la cuisson du pain à la maîtrise des appels vidéo pour échanger avec nos proches, nos amis et nos collègues. Cela les a probablement aidées à renforcer leur confiance et à redonner du sens à leur vie. Le fait d'apprendre des choses dans un domaine qui vous passionne peut améliorer votre bien-être mental et offrir un moyen de lutter contre la dépression.

« Au bout de trois jours, ils trouvèrent [l'enfant Jésus] dans le temple, assis au milieu des docteurs, les écoutant et les interrogeant. Tous ceux qui l'entendaient étaient frappés de son intelligence et de ses réponses. »  
— LUC 2:46-47

---

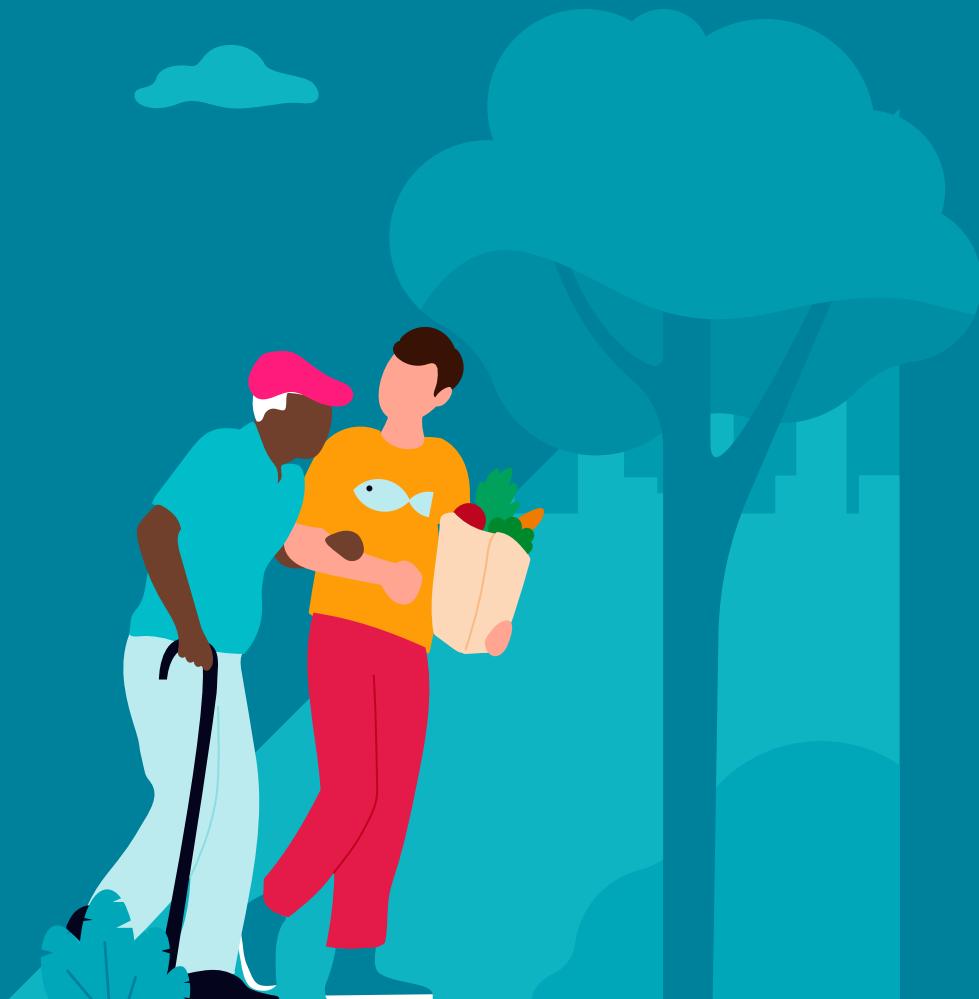
Pour apprendre quelque chose de nouveau, vous pourriez par exemple :

- Vous inscrire à un cours en ligne (par exemple sur [FutureLearn](#)).
- Vous joindre à un groupe d'étude biblique dans votre [église locale](#).
- Lire des livres (et pourquoi pas créer un club de lecture virtuel avec vos amis).
- Trouver un nouveau passe-temps ou en redécouvrir un ancien.
- Faire régulièrement des mots croisés ou des sudokus.
- Apprendre à cuisiner de nouveaux plats.
- Approfondir vos savoirs sur la foi chrétienne en faisant le [Pilgrim Way](#) (Chemin des Pèlerins) ou en suivant une formation [Alpha Course](#).
- Vous lancer dans un projet d'artisanat ou de bricolage (vous trouverez pour cela de très nombreux tutoriels vidéo gratuits en ligne).
- Utiliser [YouTube](#) ou TikTok pour apprendre une chorégraphie ou des techniques artistiques et artisanales.

Dans les Évangiles, Jésus est fréquemment appelé Rabbi et Maître. Les disciples ont appris de lui à travers ses histoires et ses paraboles, et ils lui ont bien sûr aussi demandé de leur apprendre à prier : [Notre Père...](#) ([Luc 11:1](#)). Cette prière, ou d'autres, vous permet de vous mettre directement en contact avec Jésus le Maître.

# Quatre

# Donnez à votre prochain



« Tu aimeras ton prochain comme toi-même. »

— MARC 12:31

La générosité est au cœur de la foi chrétienne, car nous répondons à notre Dieu généreux qui aime chacun de nous et nous donne tout ce que nous avons. En donnant, nous mettons notre foi en action.

Jésus nous invite à aimer notre voisin, pour le bien de ce dernier bien sûr, mais aussi pour le nôtre ! Il nous encourage à partager ce que nous avons, à nous mettre au service de notre prochain, même de façon modeste : un peu de pain, quelques poissons ou simplement une petite pièce de monnaie ([Luc 21:1-4](#)).

---

**Nous pouvons tous améliorer notre bien-être mental et notre estime de soi en donnant à notre prochain :**

- En gardant à l'esprit le grand amour que le Seigneur nous porte et la générosité dont Il a fait preuve à notre égard.
  - En partageant les dons et les opportunités que Dieu nous a donnés.
  - En nous rapprochant de Dieu et des personnes qui nous entourent.
- 

**Prenez plaisir à donner aux autres en faisant don de :**

- **Votre temps et votre énergie :** ([1 Timothée 6:18-19](#)). Vous pouvez par exemple faire la vaisselle ou aller faire des courses d'épicerie pour un voisin, ou faire du bénévolat dans une banque alimentaire (comme le [Trussell Trust](#)), un « lunch club » ou un centre d'hébergement de nuit (voir [Robes Projects](#)). Les églises locales qui conduisent de tels projets apprécieront grandement votre aide.
- **Votre amitié :** ([Galates 6:2](#)). Prenez le temps de demander à quelqu'un comment il va, de l'écouter et de prier pour lui. Envisagez de participer à un programme tel que [Linking Lives](#), qui met en relation des volontaires avec des personnes âgées dans les quartiers.
- **Vos talents et vos capacités :** ([1 Corinthiens 12:4-7](#)). Utilisez les dons du Seigneur : faites un gâteau, offrez vos conseils professionnels, enseignez l'une des vos compétences à quelqu'un. Servez la jeunesse de votre communauté locale par des actions de mentorat ou en organisant des ateliers de danse ou de sport (voir le programme [KICK](#), par exemple).
- **Vos moyens financiers :** ([2 Corinthiens 9:6-7](#)). L'argent est un moyen fondamental de partager ce que nous avons. Les chrétiens sont encouragés à soutenir leur église locale et d'autres organisations caritatives et à faire des dons pour des causes locales et internationales. Si des problèmes d'endettement vous causent du souci, vous pourrez trouver de l'aide auprès de l'association [Christians Against Poverty](#).
- **Votre générosité :** ([Philippiens 2:3-5](#)). Même dans les petits moments du quotidien, faites le choix d'être généreux, bienveillant et attentionné. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez partager votre générosité avec les personnes les plus vulnérables de notre société ou celles qui sont confrontées à l'injustice, et n'oubliez pas de prendre soin de notre planète et de ses ressources naturelles.

Cinq

# Soyez attentif au moment présent



« L'Éternel est mon berger, je ne manquerai de rien. Il me fait reposer dans de verts pâturages, Il me dirige près des eaux paisibles. Il restaure mon âme, Il me conduit dans les sentiers de la justice, À cause de son nom. »

— PSAUME 23:1-3

Le plus célèbre des Psaumes, le Psalme 23, nous dit que nos âmes ont besoin d'être restaurées, et qu'il est vital pour notre bien-être de prendre soin de nous-mêmes. Faites une pause, méditez, priez : tout cela vous aidera à recharger votre corps et votre esprit, à ralentir votre rythme cardiaque et à calmer vos nerfs. Le Seigneur qui nous a créés sait comment nous fonctionnons.

« C'est toi qui as formé mes reins, Qui m'as tissé dans le sein de ma mère. Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. »

— PSAUME 139:13-14

**Vous pourriez par exemple :**

- Allumer un cierge et lire un psaume ou réciter une prière pour vous-même ou pour un ami.
- Faire quelque chose d'agréable, comme appeler un ami, regarder ou écouter votre émission préférée, partir en promenade ou cuisiner un bon repas.
- Parler de ce que vous ressentez à un ami, à un médecin ou à un prêtre. N'oubliez pas que les Samaritains sont toujours à votre disposition si besoin.

« Ne crains rien, car je te rachète, Je t'appelle par ton nom : tu es à moi. »

— ÉSAÏE 43:1

Notre confiance grandit à mesure que notre relation avec Dieu s'approfondit et que nous faisons l'expérience de son amour pour nous. Pour renforcer votre résilience, vous pouvez suivre des cours tels que ceux du Wellbeing Journey (Parcours de bien-être), consulter des professionnels de l'écoute et du soutien psychologique ou accéder aux ressources du site Good Thinking.

« Arrêtez, et sachez que je suis Dieu ! »

— PSAUME 46:10

# À propos de Good Thinking

Good Thinking est une initiative soutenue par la NHS et les conseils municipaux de Londres. Nous apportons un soutien digitale gratuit, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, aux Londoniens qui ont besoin de conseils et d'aide en matière de santé mentale, où qu'ils en soient dans leur parcours. Nous offrons un soutien permanent et proposons des solutions d'aide au bien-être axées sur l'autonomie personnelle, faciles d'accès et simples à utiliser.

## Notre mission

Nous aidons les personnes à prendre soin de leur bien-être mental de la manière la plus adaptée à leurs besoins. Nous encourageons toute personne à être proactive en ce qui concerne sa santé mentale et nous proposons des outils et des conseils à cet effet. Si ces suggestions ou les ressources du site « Good Thinking » ne vous apportent pas l'aide dont vous avez besoin, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.

---

Pour plus d'informations, retrouvez-nous sur [www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk)

---



Ce texte a été adapté par Alastair Cutting, Mia Holborn, Keli Bolton, Juliet Evans, Gabby Parikh et Clare Lucas, entre autres. Veuillez cliquer sur les logos ci-dessus pour accéder directement aux sites web mentionnés.