

## CONSEILS

pour donner de l'espoir en ces temps.



ÉGLISE DU  
NAZARÉEN  
MÉSO-AMÉRIQUE

“ Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l’approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l’objet de vos pensées.

**Philippiens 4:8**

### Si vous êtes anxieux ou affligés.

**+ Reconnaître vos émotions, les accepter et les partager.**

Cela nous aide à les contrôler.



**+ Inscrivez autour de votre maison des phrases telles que :**

“Ça va bientôt passer”, “Celui qui habite sous l’abris du Très-Haut repose à l’ombre du Tout-Puissant”, ou “Christ est ma paix”. Nous devons réaffirmer notre Foi de ce que Dieu prend soin de nous.



pour donner de  
l'espoir en ces  
temps.

**+ Cultivez les relations plutôt  
que de vous isoler.**

Parlez à votre famille et à vos amis tous les jours, et exprimez-leur vos sentiments. Écoutez aussi, et apportez calme et tranquillité quand vous le pouvez.



**+ Apprenez la technologie qui peut vous aider.**

C'est le temps d'apprendre comment l'utiliser et d'en tirer le meilleur.

**+ Ne vous saturez pas d'informations  
négatives,**

qui nous gardent tendus et augmentent l'anxiété

**+ Établissez des habitudes et des  
routines qui vous tiennent occupés.**

Lecture, exercice, apprentissage de nouvelles choses, et temps de loisirs.





pour donner de  
l'espoir en ces  
temps.

### **+Prenez un temps d'humour.**

Les compétitions fun, les conversations amusantes, la musique joyeuse, et les films drôles sont bons pour la santé mentale. Le rire guérit l'esprit et le moral.



### **+Revisitez les souvenirs positifs ou paisibles.**

Regardez des photos qui vous rappellent des moments heureux et paisibles. Lorsque nous nous souvenons, nous pouvons également ressentir et revivre ce que nous avons apprécié lors de ces moments.

