



Vivre pleinement : Préserver son cerveau **DU 21 AU 27 SEPTEMBRE 2025**

DEPARTEMENT DES MINISTÈRES DE LA SANTÉ
DE L'UNION DES ANTILLES ET GUYANE FRANÇAISES

SOMMAIRE

1) Préambule

2) Thème

3) Objectif

4) Programme de la semaine

5) Chant thème (Musique et chant UAGF)

6) Méditation en famille : influence du corps sur l'esprit. Lundi 22 septembre

7) Méditation en famille : le cerveau, rôle du régime alimentaire. Mardi 23 septembre

8) Mercredi 24 septembre

- Message écrit : **parents protégeons le cerveau de nos enfants : c'est une responsabilité sacrée.**
- PowerPoint : en pièce jointe
- Boite à outils : pour aller plus loin : que **peuvent faire les parents au foyer pour diminuer l'impact des écrans sur les enfants et sur eux-mêmes ?**

9) Sabbat 27 septembre

- Message: Bien dans sa tête, bien dans son cœur, bien dans sa vie
- Histoire pour les enfants : De quoi nourris-tu ton cerveau ?

10) Liste bibliographique : Ellen G. White et la protection du cerveau.

11) Revue de presse : santé du cerveau





**ÉGLISE ADVENTISTE DU SEPTIÈME JOUR
UNION DES ANTILLES ET GUYANE FRANÇAISES
DEPARTEMENT DES MINISTÈRES DE LA SANTÉ**

1-Préambule

Dans un monde où l'accès aux soins devient de plus en plus restreint — avec des délais d'attente prolongés et une pénurie croissante de professionnels — il devient vital de changer de paradigme : passer du curatif au préventif. Face à ces défis, la prévention, l'information et l'engagement personnel apparaissent comme des leviers essentiels pour préserver sa santé.

C'est dans cette dynamique que s'inscrit notre **Semaine annuelle de santé**. En 2025, nous avons choisi de placer au cœur de cette initiative un thème aussi fondamental qu'actuel : « **Vivre pleinement : préserver son cerveau** ». En effet, le cerveau est le centre de commande de tout notre être — il nous permet de penser, de ressentir, de décider, de nous souvenir, d'aimer et d'agir.

La santé cérébrale, bien que souvent négligée, est au fondement même de notre qualité de vie. Elle peut être entretenue, protégée et renforcée par des gestes simples du quotidien, des choix de vie éclairés, et une approche intégrale de l'être humain : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.

À travers cette semaine, nous vous invitons à devenir **acteur de votre propre santé**, en découvrant des outils pratiques, des connaissances fondées sur la science et sur la foi, ainsi que des ressources concrètes pour mieux comprendre et prendre soin de ce bien précieux qu'est votre cerveau.

2-Thème :

Vivre pleinement : Préserver son cerveau

3- Objectif

- Sensibiliser à l'importance d'un mode de vie sain pour la santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.
- Promouvoir des habitudes de vie favorables au bien-être mental et cognitif,
- Fournir des outils pratiques pour maintenir et améliorer les fonctions cérébrales.

4- Programme de la semaine Santé du 21 au 27 septembre 2025

Activités prévues

- Des actions de proximité : des ateliers interactifs et ludiques (organisés localement par chaque champ)
- Message pour le culte du sabbat 27 septembre 2025
- Réunions d'éducation pour la santé du cerveau les dimanche, mercredi, vendredi et samedi après-midi via la plate-forme ZOOM ou en présentiel.
- Méditations en famille : enrichies par les enseignements d'Ellen. G. WHITE qui prodigue des conseils précis et authentiques.
- Cérémonie de remise de Certificats à la suite de la formation de Missionnaire Médical.



Calendrier

Jours	Activité	Intervenant	Sujets	Types de rencontres	Horaires
Dimanche 21	Les Ateliers Protéger votre cerveau	Organisation par champ respectif	1-Style de vie et protection du cerveau 2- Les ennemis du cerveau à la maison 3- Comment maintenir La mémoire 4-Le cerveau, Les écrans et les addictions	En présentiel en journée	
	Conférence Via Zoom : 19h	Dr David WILLIAM Professeur à Harvard TH. Chan school of public health, sociologue et épidémiologiste, attaché au Département des Ministères de la santé Conférence Générale	Vivre pleinement – Préserver son cerveau	Plate forme ZOOM Identifiant : 9907176961 MdP : 777777	19h
Lundi 22	Méditation en famille :	Ouvrage : Ellen, G, WHITE - Pour un bon équilibre mental et spirituel : volume 2 - chapitre 40	Influence du corps sur l'esprit	En famille	19h
Mardi 23	Méditation en famille	Ouvrage : Ellen G WHITE - Pour un bon équilibre mental et	Rôle du régime alimentaire et l'importance du cerveau	En famille	

		spirituel volume 2: - chapitre 41			
Mercredi 24	Conférence – débat : 19h	Équipe de la Guadeloupe. : Moïse VALCY, psychologue clinicien Guiscard SABLIER, médecin, responsable fédéral ministère de la santé Guadeloupe Sébastien REGIS, enseignant chercheur en informatique Patricia SABLIER, enseignante, éducatrice	Parents, protégeons le cerveau de nos enfants : C'est une responsabilité sacrée	Plateforme ZOOM Identifiant : 9907176961 MdP : 777777	19h
Jeudi 25	Cérémonie de Remise de diplôme : 19 h	UAGF DIA Université de Monte Morelos	-Guadeloupe : -Martinique :	En présentiel	19h
Vendredi 26	Conférence -débat : 19h	Dr Zeno CHARLES - MARCEL : Directeur du Département des Ministères de la Santé – Conférence Générale	La Maladie d'Alzheimer et l'insulino- résistance	Plate forme ZOOM Identifiant : 9907176961 MdP : 777777	19h
Samedi 27	Culte	Message préparée par	Bien dans sa tête,	Dans les églises	Matin

(Matin)	En matinée	le Dr Ruben DURSUS-ELISEE : Expert en médecine de mode de vie	bien dans son cœur, bien dans sa vie		
Samedi 27 (Après-midi)	Exposé - débat 16h	Dr Ruben DURSUS-ELISEE	Purifier son cerveau : pourquoi et comment	Plate forme ZOOM Identifiant : 9907176961 MdP : 777777	16H

CHANT THEME

PORTER SECOURS

Porter secours chaque nuit, chaque jour
Soulager la souffrance,
des cœurs meurtris, des cœurs brisés
Redonner l'Espérance

Seigneur, tu veux à travers nous sauver les vies, sauver le monde,
Que tu as tant aimé et pour lequel tu t'es donné
Seigneur, tu veux à travers nous sauver les vies, sauver le monde,
Que tu as tant aimé et pour lequel tu t'es donné

Et en retour à notre tour oui nous voulons œuvrer, Seigneur
Pour une meilleure santé pour des cœurs restaurés,
Ouvrer aux soins des autres !
Oui c'est là notre mission, oui c'est notre vocation
Par ton amour transforme tous nos soins
Oui c'est là notre mission, oui c'est notre vocation
Et que chacun de nos soins Ô Christ,
Soit l'œuvre de tes mains (bis).



6- Méditation en famille - Lundi 22 septembre 2025

Influence du corps sur l'esprit

Ouvrage : Pour un bon Équilibre Mental et Spirituel volume 2, chapitre 40

Relation étroite entre l'esprit et le corps — Il existe une relation étroite entre l'esprit et le corps. Pour atteindre un degré élevé sur le plan moral et intellectuel, il convient de respecter les lois qui régissent notre être physique. — [Patriarches et prophètes, 601 \(1890\)](#).

Effort mental et énergie physique — Nous devrions veiller à préserver nos énergies dans toute leur force pour accomplir l'œuvre qui est devant nous. Tout ce qui affaiblit notre énergie physique affaiblit par là même notre effort mental. C'est pourquoi il faut soigneusement éviter toute pratique nuisible à la santé du corps.

L'apôtre Paul écrit: "Je traite durement mon corps et je le tiens assujéti, de peur, après avoir prêché aux autres, d'être moi-même disqualifié." [1 Corinthiens 9:27](#). Nous ne pouvons pas maintenir notre consécration à Dieu et par ailleurs gâcher notre santé en persistant délibérément dans la pratique de mauvaises habitudes. Le renoncement à soi-même est une des conditions, non seulement de l'engagement au service du Christ, mais du maintien à son service. Le Christ lui-même déclare sans ambages: "Si quelqu'un veut venir après moi, qu'il renonce à lui-même, qu'il se charge de sa croix et qu'il me suive." [Matthieu 16:24](#).

Pourtant, nombreux sont ceux que se disent chrétiens et qui répugnent à pratiquer le renoncement à soi-même, fût-ce pour l'amour du Christ. Combien souvent l'attachement à quelque habitude néfaste est plus forte que le désir d'acquérir un esprit sain dans un corps sain. Les mauvaises heures précieuses de la grâce sont gaspillées, les moyens que Dieu a donnés sont dilapidés pour le seul plaisir des yeux ou pour satisfaire l'appétit. Les mauvaises habitudes maintiennent des milliers de personnes esclaves de ce qui est terrestre et sensuel. Nombreux sont les captifs volontaires, qui ne souhaitent pas de meilleur partage. — [The Signs of the Times, 1 juin 1882](#).

Lucidité perdue — Tout ce qui diminue la vigueur corporelle affaiblit également l'esprit et lui enlève la possibilité de distinguer le bien et le mal. La volonté de faire le bien s'en trouve donc elle aussi amoindrie. — [Les paraboles de Jésus, 301 \(1900\)](#).

Mauvaises habitudes et idées fausses — Frère _____, vous vous appesantissez sur vous-même. Vous voyez beaucoup de choses sous un faux jour. Vous êtes soupçonneux, méfiant et jaloux; vous soupçonnez le mal. Vous pensez que tout le monde veut vous faire du tort. Vous êtes à l'origine de la plupart de ces maux. Vous interprétez beaucoup de choses comme étant préméditées pour vous faire du mal, alors que c'est loin d'être le cas. Votre manière de voir les choses vous cause le plus grand tort.

En réalité, vous êtes votre pire ennemi. Vos mauvaises habitudes nuisent à la circulation de votre sang, le drainent dans le cerveau, si bien que votre vision des choses est déformée. Vous êtes susceptible, emporté; vous n'avez pas cultivé la maîtrise de soi. Votre volonté et votre manière d'agir sont justes à vos yeux. Mais si vous ne voyez pas les défauts de votre caractère et si vous ne lavez pas vos vêtements pour les blanchir dans le sang de l'Agneau, vous n'hériterez certainement pas de la vie éternelle. Vous aimez la théorie de la vérité, mais vous n'avez pas permis à votre vie d'être sanctifiée par elle. Vous ne mettez pas en pratique dans votre quotidien les principes de la vérité que vous professez. — [Lettre 27, 1872](#).

Les habitudes physiques affectent le cerveau — Le cerveau est la citadelle de l'être. De mauvaises habitudes physiques nuisent au cerveau et empêchent à l'étudiant d'atteindre l'objectif auquel il aspire: une bonne discipline mentale. A moins que les jeunes ne soient versés dans la science qui consiste à prendre soin du corps comme de l'esprit, ils ne pourront pas étudier avec succès. L'étude en soi n'est pas la cause principale de la dégradation des facultés mentales. La cause majeure réside dans un mauvais régime alimentaire, des repas irréguliers, le manque d'exercice physique et la négligence de tous les autres aspects des lois sanitaires. Quand nous faisons de notre mieux pour préserver notre santé, nous pouvons demander à Dieu avec confiance de bénir nos efforts. — [Counsels to Parents, Teachers, and Students, 299 \(1913\)](#).

Un avertissement de l'apôtre Pierre — L'apôtre comprenait la relation qui existe entre l'esprit et le corps; aussi a-t-il adressé cette mise en garde à ses frères: "Bien-aimés, je vous exhorte, en tant qu'étrangers et voyageurs, à vous abstenir des désirs charnels qui font la guerre à l'âme." [1 Pierre 2:11](#). Nombreux sont ceux qui voient seulement dans ce texte une mise en garde contre la débauche; mais ce verset a une portée plus large. Il dénonce tout assouvissement des appétits ou des passions. Or, tout appétit pervers devient un désir hostile. L'appétit a été donné dans un but louable, non pour devenir un générateur de mort; mais l'appétit pervers se transforme en "désirs charnels qui font la guerre à l'âme". — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 53, 54 \(1890\)](#); [Counsels on Diet and Foods, 166, 167](#).

Conséquences d'un mauvais usage des forces physiques — L'usage inconsidéré des forces physiques abrège le temps de vie qui aurait pu être employé à la gloire de Dieu. De plus, il nous disqualifie pour l'œuvre qui nous a été confiée: par de mauvaises habitudes, par des veillées trop prolongées et la satisfaction de la gourmandise au détriment de la santé, nous jetons les bases de la maladie. La négligence de l'exercice corporel, le surmenage mental ou physique déséquilibrent le système nerveux.

Ceux qui raccourcissent leur vie de cette manière et qui, méprisant les lois de la nature, se disqualifient pour le service de Dieu, se rendent coupables de vol envers lui et envers leurs semblables. Car la période pendant laquelle ils peuvent être en bénédiction à d'autres — leur raison d'être dans ce monde — est abrégée. Ils se disqualifient même pour la tâche qu'ils auraient pu accomplir en un temps plus court. Le Seigneur nous tient pour coupables quand, par de mauvaises habitudes, nous privons le monde du bien que nous aurions pu faire. — [Les paraboles de Jésus, 301 \(1900\)](#).

L'oisiveté affaiblit le cerveau — La raison pour laquelle les jeunes disposent de si peu d'énergie mentale et musculaire vient de ce qu'ils accomplissent très peu de travail utile. "Voici quel était le crime de Sodome, ta sœur, et ses filles: elle et ses filles étaient devenues orgueilleuses parce qu'elles vivaient dans l'abondance et dans une tranquille insouciance. Elles n'ont pas secouru les pauvres et les malheureux. Elles sont devenues hautaines et se sont mises à commettre sous mes yeux des actes abominables." [Ezéchiel 16:49, 50 \(Semeur\)](#). — [Testimonies for the Church 4:96 \(1876\)](#).

Le travail manuel — Tout l'organisme a besoin de l'influence vivifiante de l'exercice en plein air. Quelques heures de travail manuel chaque jour auraient pour effet de renforcer la vigueur corporelle et de reposer, de détendre l'esprit. — [Testimonies for the Church 4:264, 265 \(1896\)](#).

Les bienfaits du bain — Qu'une personne soit malade ou en bonne santé, la respiration est améliorée, facilitée par des bains; les muscles deviennent plus souples, l'esprit et le corps sont vivifiés, l'intelligence est rendue plus vive et toutes les facultés sont dynamisées. — [Testimonies for the Church 3:70 \(1872\)](#).

Du repos vaut mieux que des stimulants — De mauvaises habitudes nuisent au cerveau, au point que tout l'organisme est perturbé. On peut essayer de redonner de la vigueur aux nerfs en prenant des stimulants, mais le problème ne sera pas résolu pour autant.

S'il n'y a pas un changement radical, s'il ne prend pas conscience de la nécessité de donner à son cerveau du repos au lieu de stimulants, le sujet perdra la maîtrise de soi et déshonorera la cause de Dieu. — [Lettre 205, 1904](#).

Le devoir des parents — Nous devrions consacrer davantage de temps à d'humbles et ardentes prières adressées à Dieu, en vue d'obtenir la sagesse nécessaire pour élever nos enfants en les corrigeant et en les avertissant selon le Seigneur. La santé de l'esprit dépend de celle du corps. En tant que parents chrétiens, notre devoir est d'éduquer nos enfants conformément aux lois de la vie.

En Christ, ils obtiendront force et espoir; ils ne seront pas troublés par le désir d'avoir certaines choses qui divertissent l'esprit et qui satisfont le cœur. Ils ont trouvé la Perle de grand prix, et leur esprit jouit d'une paix profonde. Leurs plaisirs sont d'un caractère pur, élevé et céleste. Ils n'ont ni pensées pénibles ni remords. De telles joies n'affaiblissent pas le corps et n'accablent pas l'esprit, mais elles procurent santé et vigueur à l'un et à l'autre...

Les habitants du ciel sont parfaits, car la volonté de Dieu est leur joie et leur suprême délice. —

7- Méditation en Mardi 23 septembre 2025

Rôle du régime alimentaire

Ouvrage : Pour un bon Équilibre Mental et Spirituel Volume 2, chapitre 41

L'importance du cerveau — Organe par excellence de l'esprit, le cerveau régit le corps tout entier. Pour que toutes les autres parties de l'organisme soient en bonne santé, le cerveau lui-même doit être en forme; pour cela, le sang doit être pur. Si, grâce à de bonnes habitudes en matière de manger et de boire, la pureté du sang est assurée, le cerveau sera nourri comme il convient. — [Special Testimonies Series B 15:18 \(13 avril 1900\)](#); [Counsels on Health, 586, 587](#).

Le corps, une merveilleuse machine — L'organisme humain est une admirable machine, mais que l'on peut maltraiter... La transformation de la nourriture en sang pur est un merveilleux processus dont tous les êtres humains devraient avoir conscience...

Chaque organe du corps tire la nourriture dont il a besoin pour assurer le fonctionnement de ses différentes parties. Le cerveau et les os doivent recevoir chacun la part qui leur revient. Le grand Maître Artisan est constamment à l'œuvre, donnant vie et force à chaque muscle et à chaque tissu, depuis le cerveau jusqu'à l'extrémité des membres. — [Lettre 17, 1895](#).

Ne bravons pas les lois de la nature — Dieu a accordé une grande lumière à son peuple; mais nous ne sommes pas à l'abri de la tentation... Un malade — très sincère, mais fanatique et orgueilleux — avoue ouvertement son mépris pour les lois de la santé et de la vie, lois que la miséricorde divine nous a amenés à accepter en tant que peuple de Dieu. Il veut que ses aliments soient préparés de façon à satisfaire son appétit dépravé. Plutôt que de s'asseoir à une table pourvue d'une nourriture saine, il fréquente des restaurants où il pourra manger comme il l'entend. Avocat éloquent de la tempérance, il en néglige les principes fondamentaux. Il désire être guéri, mais ne veut consentir à aucun renoncement.

Cet homme rend un culte à l'autel de la gourmandise. C'est un idolâtre. Ses facultés qui, sanctifiées et ennoblies, pourraient être employées à honorer Dieu sont affaiblies et de peu d'utilité. Un caractère irritable, un cerveau confus et des nerfs affaiblis, voilà quelques-uns des résultats de son mépris des lois naturelles. C'est un incapable auquel on ne peut se fier. — [Témoignages pour l'Église 2:60, 61 \(1882\)](#).

Influence de l'alimentation sur l'esprit — En rapport avec l'exhortation de Pierre selon laquelle nous devons joindre “à la tempérance la patience” ([2 Pierre 1:6](#)), j'ai signalé [dans une allocution] les bienfaits de la réforme sanitaire et les avantages qui consistent à faire usage de mélanges d'aliments simples et nourrissants. J'ai mis l'accent sur la relation étroite qui existe entre le manger et le boire d'une part et l'état de notre esprit et de notre humeur d'autre part. Nous ne saurions nous permettre de cultiver la mauvaise humeur à cause de nos mauvaises habitudes de vie. — [The Review and Herald, 12 juillet 1906](#).

Danger de céder à son appétit — Se laisser aller à son appétit, telle est la cause principale de débilité physique et mentale, telle est la raison de la faiblesse partout apparente. — [Témoignages pour l'Église 1:478 \(1875\)](#).

Alimentation et lucidité d'esprit — Les repas du sabbat ne devraient pas être plus abondants et plus variés que les autres jours. Qu'ils soient au contraire plus simples et que l'on prenne une quantité moindre de nourriture afin que l'esprit soit plus lucide et puisse mieux comprendre les choses spirituelles. Un excès de nourriture alourdit l'esprit. On peut alors entendre les plus belles paroles sans les apprécier. En mangeant plus que de raison le jour du sabbat, beaucoup ont inconsciemment déshonoré Dieu. — [Témoignages pour l'Église 3:24 \(1900\)](#).

L'estomac, instrument de domination — C'est par l'appétit que Satan domine l'homme tout entier. Des milliers de personnes qui pourraient être en vie aujourd'hui sont descendues prématurément dans la tombe parce qu'elles ont sacrifié leurs forces à la convoitise, ruinant ainsi leurs facultés physiques, mentales et morales. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 37 \(1890\)](#); [Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 198](#).

Rôle des organes digestifs — Les organes digestifs ont un rôle important à jouer dans le bien-être de la vie. Dieu nous a donné une intelligence, qui doit nous permettre de choisir notre nourriture. En tant qu'hommes et femmes doués de bon sens, ne voulons-nous pas chercher à discerner si les aliments que nous consommons sont compatibles entre eux, ou s'ils nous seront néfastes? Les gens qui souffrent d'acidité dans l'estomac montrent souvent de l'amertume dans leur disposition. Tout semble aller mal, et ils deviennent facilement grincheux et irritables. Si nous voulons jouir de la paix entre nous, nous devons nous appliquer plus que nous ne le faisons à apaiser notre estomac. — [Manuscrit 41, 1908](#); [Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 133](#).

Vigueur mentale et santé du corps (conseils destinés aux écrivains et aux prédicateurs) — Appliquez les principes de la réforme sanitaire et apprenez aux autres à le faire. La santé de l'esprit dépend dans une large mesure de celle du corps, et la santé du corps dépend de la manière dont l'organisme est traité. Mangez uniquement les aliments qui maintiendront votre estomac dans la meilleure condition possible.

Il vous faut apprendre plus complètement le style de vie qui consiste à prendre bien soin de vous-mêmes concernant le régime alimentaire. Organisez votre travail de façon que vous preniez vos repas à des heures régulières. C'est un point sur lequel vous devez être particulièrement attentif. Souvenez-vous que pratiquer la vérité telle qu'elle est en Jésus exige beaucoup de maîtrise de soi. — [Lettre 297, 1904](#).

Heures irrégulières et négligence des lois de la santé — La plupart du temps, l'esprit se fatigue et tombe en dépression non pas tant à cause d'un travail assidu et d'une étude pénible que pour avoir pris de la nourriture impropre à des heures qui ne convenaient pas et parce qu'on a négligé les lois de la santé... Le fait de manger et de dormir à des heures irrégulières sape les énergies du cerveau. L'apôtre Paul déclare que celui qui veut atteindre un niveau élevé de piété doit être tempérant en toutes choses. Le manger, le boire et la manière de se vêtir ont une influence directe sur nos progrès spirituels. — [The Youth's Instructor, 31 mai 1894.](#)

Surcharger l'estomac affaiblit l'esprit — Il faut aussi se garder de trop manger, même la nourriture la plus saine. La nature utilise juste ce qu'il lui faut pour chaque organe; ce qui est en trop encrasse l'organisme. On croit souvent que des étudiants tombent malades pour avoir trop travaillé, alors qu'en fait ils ont trop mangé. Si l'on accorde aux règles de santé une attention convenable, il n'y a guère à redouter le surmenage; bien souvent ce prétendu épuisement intellectuel provient d'une surcharge de l'estomac qui fatigue le corps et affaiblit l'esprit. — [Education, 232 \(1903\).](#)

Conséquences de la glotonnerie — Céder à son appétit est de la glotonnerie. La grande variété d'aliments absorbés au cours d'un seul repas suffit à semer la confusion dans l'estomac et à engendrer la mauvaise humeur. C'est pourquoi Dieu demande à tout être humain de coopérer avec lui afin que nul ne dépasse ses propres limites en matière de nourriture ou en absorbant des aliments malsains. Assouvir ainsi son appétit fortifie les propensions animales et émousse les sentiments nobles de l'esprit. L'être tout entier est avili, et l'homme devient l'esclave de son appétit, en choyant ses passions sensuelles et en leur laissant libre cours. — [Manuscrit 113, 1898.](#)

Perte de mémoire — A table, vous vous montrez très gourmand. C'est une des causes de votre inattention et de votre perte de mémoire. Vous affirmez certaines choses dont je me souviens, puis vous faites volte-face pour soutenir que vous avez dit des choses entièrement différentes. Je le savais, mais j'ai mis tout cela sur le compte des inconséquences de votre alimentation. A quoi eût-il servi d'en parler? Cela n'aurait pas mis fin au mal. — [Lettre 17, 1895; Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 164.](#)

Trop manger émousse les sentiments — L'intempérance dans l'alimentation, même lorsqu'il s'agit d'aliments de bonne qualité, aura des répercussions sur l'organisme et affaiblira les émotions les plus subtiles et les plus saintes. Une stricte tempérance dans le manger et le boire est essentielle au maintien de la santé et au bon exercice de toutes les fonctions du corps.

Des habitudes de stricte tempérance, alliées à l'exercice musculaire aussi bien qu'à l'exercice intellectuel, préserveront à la fois les forces mentales et physiques et donneront une puissance d'endurance à ceux qui sont dans le ministère, aux rédacteurs et à tous les sédentaires. Nous qui prétendons prêcher la réforme sanitaire, nous mangeons trop. Se laisser aller à son appétit, voilà la plus grande cause de débilité physique et mentale, voilà ce qui est à la base de la faiblesse partout apparente. — [Témoignages pour l'Église 1:478 \(1875\).](#)

Ne pas consommer une grande variété d'aliments — Nous devons prendre soin des organes digestifs, et ne pas leur imposer une grande variété d'aliments. Celui qui se bourre de plusieurs sortes d'aliments au même repas se fait du tort à lui-même. Il est plus important que nous consommions ce qui nous convient plutôt que de goûter à tous les plats qui peuvent nous être présentés. L'estomac ne possède pas de porte par laquelle nous puissions voir ce qui s'y passe; c'est pourquoi nous devons nous servir de notre intelligence et faire la relation de cause à effet. Lorsque vous êtes énervé et que tout paraît aller de travers, c'est peut-être que vous souffrez des conséquences d'avoir consommé une grande variété d'aliments. — [Manuscrit 41, 1908; Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 132, 133.](#)

Le plan de Dieu pour nous — Dieu veut que, grâce à une stricte tempérance, nous gardions l'esprit lucide, afin que nous soyons capables de distinguer entre ce qui est sacré et ce qui est profane. Nous devrions nous efforcer de comprendre la science merveilleuse de la miséricorde et de la bonté incomparables de Dieu. Ceux qui mangent trop et ceux qui absorbent de la nourriture malsaine se font du tort à eux-mêmes et se disqualifient pour le service de Dieu. Il est dangereux de manger de la viande, car les animaux souffrent de nombreuses maladies mortelles. Ceux qui persistent à vouloir manger de la chair animale sacrifient leur spiritualité à un appétit pervers. Leur corps est plein de maladies. — [Manuscrit 66, 1901](#).

Les risques accrus d'une nourriture carnée — Les risques de maladies sont augmentés dix fois par l'usage de la viande. Cette habitude diminue les forces physiques, intellectuelles et morales. Elle introduit le déséquilibre dans l'organisme, obscurcit l'esprit et émousse le sens moral. — [Témoignages pour l'Église 1:220 \(1900\)](#).

Nourriture et activité intellectuelle — Nous sommes faits de ce que nous mangeons, et le fait de manger beaucoup de viande réduit l'activité intellectuelle. Les étudiants accompliraient davantage de travail s'ils ne prenaient jamais de viande. Lorsque le côté animal de l'être humain est fortifié en mangeant de la viande, les facultés intellectuelles sont diminuées d'autant. On atteint et on maintient plus facilement la vie spirituelle si l'on renonce à la viande, car cette alimentation incite à une activité intense, favorise les propensions à la sensualité, et affaiblit le sens moral et spirituel. "Car la chair a des désirs contraires à l'Esprit, et l'Esprit en a de contraires à la chair." [Galates 5:17](#).

Nous avons grandement besoin de favoriser et de cultiver des pensées pures et chastes, et de fortifier les facultés morales plutôt que les passions basses et charnelles. Puisse Dieu nous aider à nous détourner de nos appétits effrénés! — [Lettre 72, 1896](#); [Medical Ministry, 277, 278](#).

La nourriture fournie par Dieu à son peuple dans le désert — En général, le Seigneur n'accorda pas un régime carné à son peuple dans le désert, parce qu'il savait qu'un tel régime amènerait la maladie et créerait un état d'insubordination. En vue d'améliorer les dispositions mentales et de permettre aux plus hautes facultés spirituelles de s'exercer, il écarta le régime carné, et lui donna le pain des anges, la manne du ciel. — [Manuscrit 38, 1898](#); [Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 448](#).

La viande de porc — Ce n'est pas la santé physique seulement qui est atteinte par l'usage du porc. L'esprit est affecté, et la finesse de la sensibilité est émoussée par la consommation de cette nourriture grossière. — [Healthful Living, 58 \(1865\)](#); [Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 470](#).

Les intempérants disqualifiés — Le sucre n'est pas bon pour l'estomac; il produit de la fermentation, ce qui obscurcit le cerveau et engendre la mauvaise humeur. Il a été prouvé que deux repas valent mieux que trois pour la santé de l'organisme.

Il est regrettable que souvent, lorsqu'il faudrait faire preuve d'un grand renoncement à soi-même, l'estomac est encombré d'une masse de nourriture malsaine qui reste là et se décompose. Ce qui affecte l'estomac affecte aussi le cerveau. Celui qui mange inconsidérément ne se rend pas compte qu'il se disqualifie par là même pour donner de sages conseils, et faire des plans en vue du suprême avancement de l'œuvre de Dieu. Mais c'est ainsi.

Il ne peut discerner les choses spirituelles, et dans les comités, lorsqu'il devrait dire Oui et Amen, il dit Non. Il fait des suggestions tout à fait malvenues. La nourriture qu'il a absorbée a paralysé son cerveau.

La satisfaction de ses appétits empêche l'homme de témoigner pour la vérité. La gratitude que nous témoignons à Dieu pour ses bénédictions est grandement affectée par la nourriture que nous introduisons dans l'estomac. La satisfaction de l'appétit est une cause de dissensions, de luttes, de discordes et de beaucoup d'autres maux. Des paroles de mauvaise humeur sont prononcées, des actions malveillantes sont accomplies, à quoi s'ajoutent des pratiques déloyales, et la passion se manifeste — tout cela parce que les nerfs du cerveau sont malades du fait d'un estomac surchargé. — [Manuscrit 93, 1901.](#)

Le café mis en cause — L'usage du café est une habitude malsaine. Le café excite l'esprit à une activité inaccoutumée, qui est aussitôt suivie d'épuisement, de prostration, d'une sorte de paralysie des facultés mentales, morales et physiques. L'esprit s'énerve, et si l'on ne rompt pas résolument avec cette habitude, l'activité du cerveau en sera atténuée d'une façon permanente. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 34 \(1890\); Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 506.](#)

Santé du corps et vie spirituelle — La santé du corps doit être considérée comme essentielle à la croissance dans la grâce et à la formation d'un caractère normal. Si l'estomac ne reçoit pas les soins nécessaires, la formation du caractère en sera entravée. Le cerveau et les nerfs sont en étroite relation avec l'estomac. Des erreurs dans le manger et le boire entraînent d'autres dans la pensée et dans les actions. — [Témoignages pour l'Église 3:428 \(1909\).](#)

Incapables d'apprécier les bienfaits de Dieu — Lorsque nous persistons dans des habitudes qui diminuent nos forces mentales et physiques — en matière de manger, de boire, ou dans d'autres domaines — nous déshonorons Dieu, car nous le privons du service qu'il nous demande. Quand nous donnons libre cours à notre appétit au détriment de notre santé ou quand nous nous laissons aller à des habitudes qui affectent notre vitalité et notre vigueur mentale, nous sommes incapables d'apprécier comme il se doit l'expiation et les valeurs éternelles. De plus, quand nos esprits sont obscurcis et en partie paralysés par la maladie, nous sommes facilement vaincus par les tentations de Satan. — [Lettre 27, 1872.](#)

Ne tombons pas d'un excès dans un autre — Il n'est pas possible de préciser au gramme près la quantité de nourriture qui devrait être ingérée. Ce ne serait pas raisonnable: quiconque le voudrait verserait dans l'égoïsme. Finalement, le manger et le boire deviendraient une idée fixe. Ceux qui ne font pas un dieu de leur estomac s'efforceront de maîtriser leur appétit. Ils mangeront des aliments simples et nourrissants... Ils mangeront lentement et mastiqueront suffisamment. Après les repas, ils feront de l'exercice en plein air. En la matière, point n'est besoin de se préoccuper pour mesurer les choses de façon précise.

Nombreux sont ceux qui se sont grandement inquiétés de la quantité et de la qualité de nourriture la mieux appropriée pour nourrir leur organisme. Certains, notamment les dyspeptiques, se sont tellement préoccupés de leur menu quotidien qu'ils n'ont pas pris suffisamment de nourriture pour satisfaire les besoins de leur corps. Ils ont ainsi causé beaucoup de tort à leur organisme, et ont proprement gâché leur vie présente. — [Lettre 142, 1900.](#)

Le régime alimentaire ne doit pas devenir une obsession — D'aucuns vivent sans cesse dans l'appréhension que leurs aliments, quelque simples et sains qu'ils soient, ne leur fassent mal. Je leur dirai: N'ayez pas cette crainte; détournez vos pensées de ce sujet. Mangez selon les directives de votre meilleur jugement. Après avoir demandé à Dieu de bénir votre nourriture, croyez qu'il a entendu votre prière, et soyez en paix. — [Le ministère de la guérison, 270 \(1905\).](#)

Tempérance et patience — Il y a bien des raisons pour lesquelles il y a tant de femmes nerveuses, se plaignant de dyspeptie et des maux qui s'ensuivent. L'effet a suivi la cause. Une personne intempérante ne peut se montrer patiente. Il faut d'abord réformer ses habitudes, apprendre à vivre d'une manière hygiénique, après quoi il ne sera pas difficile d'être patient.

Bien des personnes ne comprennent pas le rapport qu'il y a entre l'esprit et le corps. Si l'organisme est troublé en raison d'une nourriture impropre, le cerveau et les nerfs sont affectés au point que les moindres contrariétés ne peuvent être supportées. De petites difficultés deviennent de vraies montagnes. De telles personnes ne sont pas qualifiées pour élever convenablement leurs enfants. Elles vont d'un extrême à l'autre, tantôt indulgentes à l'excès, tantôt trop sévères, blâmant des actes insignifiants. — [Healthful Living, 41 \(1865\)](#); [Messages choisis 2:496](#).

Dyspeptie et irritabilité — Un estomac dyspeptique engendre inévitablement de l'irritabilité... Il vous faut maintenir votre corps en bride si vous voulez en faire un temple où réside l'Esprit Saint... Mangez sobrement, même s'il s'agit d'une nourriture saine. Faites de l'exercice avec modération, et vous en serez payé de retour. — [Lettre 27, 1872](#).

Une nourriture malsaine engourdit la conscience — Notre peuple a reculé en matière de réforme sanitaire. Satan se rend compte qu'il ne peut avoir une grande emprise sur les esprits lorsque l'appétit est maîtrisé au lieu d'être livré à ses désirs, et l'adversaire est constamment à l'œuvre pour inciter les humains à donner libre cours à leurs penchants. Sous l'influence d'une nourriture malsaine, la conscience est paralysée, l'esprit est obscurci et sa sensibilité est affaiblie.

Notre peuple prendra-t-il conscience du péché que constitue un appétit pervers? Renoncera-t-il à tous les plaisirs coupables, et acceptera-t-il que l'argent ainsi économisé soit consacré à la diffusion de la vérité? — [Manuscrit 5, 1875](#).

Une définition de la tempérance — Les principes de la tempérance ne s'appliquent pas seulement à l'usage des boissons fermentées. Ils vont bien plus loin. Une nourriture stimulante et indigeste fait souvent à la santé un tort aussi considérable que ces boissons, et communique dans bien des cas les germes de l'intempérance. La vraie tempérance consiste à s'abstenir de tout ce qui est nuisible à la santé et à user avec modération de ce qui lui est favorable. Peu de personnes se rendent bien compte des rapports intimes qui existent entre leur régime alimentaire et leur santé, leur caractère, leur utilité dans ce monde et leur destinée éternelle. Le corps étant le serviteur de l'esprit et non le contraire, nos penchants doivent rester sous la domination de nos facultés intellectuelles et morales. — [Patriarches et prophètes, 549 \(1890\)](#).

Eviter les extrêmes — Ceux qui ont vraiment compris les lois de la santé et qui se laissent diriger par les bons principes évitent les extrêmes: complaisance et restriction. Ils choisissent leurs aliments non seulement pour satisfaire leur appétit mais pour fortifier leur corps. Ils cherchent à maintenir toutes leurs énergies dans le meilleur état possible pour les mettre au service de Dieu et de leurs semblables. Leur appétit est contrôlé par la raison et la conscience, et il en résulte la santé du corps et de l'esprit. Et s'ils ne font pas une grande propagande, leur exemple n'en rend pas moins témoignage en faveur de leurs principes. Ils exercent autour d'eux une heureuse influence. — [Le ministère de la guérison, 269 \(1905\)](#).

8- Mercredi 24 septembre 2025

Parents, protégeons notre cerveau et le cerveau de nos enfants : c'est une responsabilité sacrée

8-1 Le message

« 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**

Les 3 « filtres » de Socrate face à une parole ou une pensée ou une image. Par exemple : « Parents, protégeons le cerveau de nos enfants : C'est une responsabilité sacrée »

- **Est-ce vrai ?**
- **Est-ce bon ?**
- **Est-ce utile ?**



A la fin de la communication de ce soir, vous nous direz si ces 3 filtres sont bons à retenir.

En tant que parents, nous avons le devoir de protéger le corps, le cœur et l'esprit de nos enfants. Mais savons-nous que leur cerveau, ce centre fragile et puissant, est en pleine construction pendant toute l'enfance et l'adolescence, et qu'il est exposé à de nombreux dangers invisibles?

C'est dès les premières années que se jouent les défis de la mémoire, l'attention, du langage, de l'intelligence émotionnelle, du comportement et de la capacité à aimer. Le cerveau de l'enfant est malléable, oui, mais aussi vulnérable. Il faut donc en prendre soin comme d'un trésor précieux.

Quels sont les dangers qui menacent aujourd'hui le cerveau des enfants et des adultes ? Nous pouvons dégager 3 menaces invisibles qui affectent en particulier, le cerveau de nos enfants.

1. Le manque de sommeil et de rythme régulier :
2. Les écrans numériques, en usage précoce et excessif :
3. Déformation de la conscience, de la volonté et de la raison

MAIS, Il y a de l'espoir pour ceux qui veulent s'en sortir : petits et grands.

Aux grands de donner l'exemple....

1 - Le manque de sommeil et de rythme régulier : un cerveau fatigué apprend mal, retient mal, s'épuise. Or, le sommeil profond est essentiel pour fixer les apprentissages, grandir et se réguler émotionnellement.

Pourquoi le sommeil est-il essentiel chez l'enfant ?

Le sommeil ne sert pas seulement à reposer le corps. Chez l'enfant, il est fondamental pour grandir, apprendre, se calmer, se développer. Pendant que l'enfant dort, son cerveau et son corps travaillent intensément. Dormir, c'est préparer son cerveau à apprendre et son corps à grandir. Quand un enfant dort bien : Il est plus attentif en classe, il retient mieux ce qu'il a appris, il gère mieux ses émotions et il tombe moins souvent malade.

Que fait le cerveau pendant le sommeil ?

Chaque nuit, le sommeil de l'enfant est composé de cycles qui se répètent plusieurs fois. Chacun de ces cycles comprend plusieurs phases, qui jouent toutes un rôle très précis :
1^{ère} phase : le sommeil lent léger : c'est la phase de transition entre l'éveil et le sommeil. L'enfant s'endort doucement, mais peut encore être réveillé par un bruit ou une lumière.

2^{ème} phase : le sommeil lent profond : le corps est totalement détendu. C'est dans cette phase que se fait la récupération physique, et la croissance. Le cerveau se met un peu au repos, et le corps libère notamment l'hormone de croissance. C'est pourquoi les enfants qui dorment peu grandissent souvent moins bien ou sont fatigués pendant la journée.

3^{ème} phase : le sommeil paradoxal : c'est la phase la plus active pour le cerveau. On l'appelle aussi le sommeil des rêves. Durant cette phase, le cerveau trie, sélectionne, classe et stocke les apprentissages dans la mémoire à long terme. C'est grâce à cette phase que l'enfant retient ses leçons, consolide son vocabulaire, ses gestes appris, ses émotions vécues.

Plus l'enfant dort plus il a de cycles dans son sommeil. Chaque cycle contient du sommeil lent profond et du sommeil paradoxal, tous deux essentiels à la mémoire : le sommeil lent profond (surtout en début de nuit) : il permet la consolidation des apprentissages, notamment la mémoire déclarative (faits, mots, savoirs appris à l'école). Le sommeil paradoxal (surtout en fin de nuit) : il soutient la créativité, la mémoire émotionnelle et la régulation des émotions.

C'est pourquoi il est vital que l'enfant dorme suffisamment toute la nuit, sans coupure, car chaque cycle joue un rôle complémentaire dans le développement du cerveau.

Que se passe-t-il quand un enfant dort mal ou pas assez ?

Quand un enfant manque de sommeil : il se réveille fatigué. Il est plus facilement irritable, énervé ou triste. Il a du mal à se concentrer à l'école. Il retient moins bien ses leçons. Il tombe plus souvent malade. Il peut même prendre plus de poids, car le manque de sommeil dérègle la sensation de faim. Ce manque de sommeil est souvent dû à un coucher trop tardif, à un rythme irrégulier ou à l'usage d'écrans avant de dormir.

Quels sont les besoins de sommeil pour les enfants ?

Dès la naissance, le sommeil est un besoin vital, mais il évolue avec l'âge.

- Entre 1 et 2 ans, un enfant a besoin de 11 à 14 heures de sommeil par 24 heures, y compris une sieste dans la journée.
- Entre 3 et 5 ans, les besoins restent élevés : environ 10 à 13 heures par jour, souvent encore avec une sieste.
- De 6 à 12 ans, le sommeil reste crucial pour la concentration, la mémoire et la croissance. Il faut prévoir entre 9 et 11 heures de sommeil chaque nuit.
- À l'adolescence, même si les enfants veulent souvent se coucher plus tard, ils ont encore besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit pour bien fonctionner. Or, la majorité d'entre eux dort moins que ce dont leur cerveau a besoin.

Ces chiffres sont des repères, mais l'important est de repérer si l'enfant se réveille en forme, est attentif dans la journée, ou au contraire, s'il est souvent irritable, fatigué, distrait ou somnolent.

Un écran le soir, c'est un cerveau qui dort mal et un enfant qui apprend moins. Le soir, la lumière des écrans (télévision, tablette, téléphone) empêche le cerveau de produire la mélatonine, l'hormone du sommeil. Résultat : l'enfant s'endort plus tard, dort moins bien, et a un sommeil moins profond. Même si l'enfant ne regarde qu'un dessin animé "calme", le cerveau reste trop stimulé, ce qui retarde l'endormissement et perturbe les phases essentielles du sommeil.

Alors comment aider son enfant à bien dormir ?

Voici quelques règles simples à mettre en place :

1. Fixer une heure régulière de coucher, même pendant le week-end.
2. Créer un rituel du coucher apaisant : bain tiède, histoire, câlin, prière...
3. Éteindre tous les écrans au moins une heure avant le coucher.
4. Veiller à ce que la chambre soit calme, sombre et sans écran.
5. Favoriser l'activité physique pendant la journée, mais éviter les jeux trop excitants le soir.
6. Prévoir un dîner léger et pas trop tard.

Un enfant qui dort bien est un enfant qui apprend mieux, qui grandit mieux, qui se sent mieux. Le sommeil, ce n'est pas du temps perdu : c'est du temps de construction.

Mais il y a un ennemi silencieux et dangereux qui perturbe dangereusement le sommeil. Quel est cet ennemi silencieux

2. Les écrans numériques, en usage précoce et excessif : ils perturbent le langage, la concentration, le comportement social, la mémoire et la santé mentale. Trop d'écran, c'est trop peu de vie réelle.

Quel est l'impact général des écrans ?

Je vous propose deux citations qui illustrent la problématique des écrans dans nos sociétés contemporaines. « *Jamais dans l'histoire de l'humanité une génération d'enfants n'a passé autant de temps devant des écrans.* » « *Le numérique ne fait pas des enfants plus intelligents, il les rend plus distraits, plus agités, moins concentrés.* »

Michel Desmurget, Docteur en Neuro-sciences.

L'usage excessif et non encadré des écrans (smartphones, tablettes, télévision, jeux vidéo, réseaux sociaux) chez les enfants et adolescents porte gravement atteinte à leur développement intellectuel, affectif et social. Contrairement aux promesses marketing, les écrans ne rendent pas plus intelligents, ils créent une génération d'enfants cognitivement affaiblis.

Les écrans ne sont pas neutres : ils modifient le cerveau de nos enfants. De plus ce n'est pas l'écran en soi le problème, mais le temps, l'âge, le contenu, et l'absence de règles. Plus on attend pour introduire les écrans, mieux c'est. C'est aux adultes de poser les limites, parce que les enfants ne peuvent pas le faire seuls.

Quel impact sur le développement physique ?

Il est répertorié plusieurs types de maux

- Une fatigue visuelle, et chez les enfants, apparition de myopie : dès 10 ans, les enfants souffrent de myopie
- Des douleurs ostéoarticulaires en particulier des douleurs cervicales. Maux de tête
- Sédentarité : posture affaiblie : de longues sessions d'écran provoquent de l'immobilité, une baisse d'énergie et des risques cardiovasculaires particulièrement chez les seniors.

Quel impact sur le développement intellectuel ?

Michel Desmurget alerte dans son livre La fabrique du crétin digital : l'usage massif et précoce des écrans a des effets délétères sur le développement cérébral. « *Un enfant qui passe ses journées devant des écrans est un enfant qui ne lit pas, qui ne joue pas, qui ne parle pas et donc... qui n'apprend pas. Le numérique n'est pas un outil d'enrichissement cognitif. C'est un outil d'appauvrissement mental.* »

Le cerveau de l'enfant est une éponge vivante : Le cerveau des enfants est en plein développement : entre la naissance et la fin de l'adolescence, des milliards de connexions se forment chaque jour. C'est la période où le cerveau est le plus malléable, mais aussi le plus vulnérable. C'est ce qu'on appelle la plasticité du cerveau.

Selon Michel Desmurget, directeur de recherche en neurosciences au CNRS, la qualité des expériences vécues par l'enfant façonne son intelligence, sa mémoire, ses capacités d'attention, son langage, son comportement et même sa santé émotionnelle.

« Toutes les grandes études convergentes : plus un enfant passe de temps devant les écrans, plus ses résultats scolaires sont bas. »

Les effets sont scientifiquement démontrés : baisse du quotient intellectuel (QI) mesurable (moins de vocabulaire, de compréhension, de mémoire active), troubles du sommeil dus à la lumière bleue et à la surstimulation, difficultés d'attention et hyperactivité, retard de langage chez les tout-petits. Moins d'empathie et de compétences sociales. Moins les enfants utilisent les écrans, mieux ils se portent : les enfants exposés trop tôt et trop longtemps aux écrans : parlent moins bien, dorment mal, sont plus agités, moins concentrés, réussissent moins bien à l'école, se sentent souvent plus tristes, plus anxieux.

Les écrans empêchent le vrai développement du cerveau. Le cerveau a besoin de jeu réel, de lecture, de sommeil, de discussions avec les adultes. Que disent les concepteurs d'écrans ? « Les grands patrons de la Silicon Valley interdisent ou limitent fortement les écrans à leurs enfants.

Pourquoi ? Parce qu'ils savent. « *La science est claire : l'exposition massive aux écrans affecte la mémoire, l'attention, le langage, la réussite.* » Ce sont souvent des distractions dangereuses, pas des outils éducatifs.

Sur le développement affectif

L'utilisation excessive des écrans chez les enfants et les adolescents a des conséquences affectives significatives. Ces effets sont documentés par de nombreuses études en psychologie du développement, en neurosciences et en éducation. Voici les principales conséquences affectives à connaître :

- 1. Isolement social** : les écrans remplacent les relations réelles par des interactions virtuelles souvent superficielles. Les enfants peuvent préférer les mondes numériques à la réalité, ce qui nuit au développement de l'attachement et du sentiment d'appartenance.
- 2. Augmentation de l'anxiété et de la dépression** : la comparaison sociale permanente sur les réseaux sociaux crée un sentiment d'insécurité, de jalousie ou de mal-être. Le manque de sommeil, induit par l'usage tardif des écrans, aggrave les troubles émotionnels.
- 3. Baisse de l'empathie** : moins d'interactions en face à face réduisent la capacité à lire les émotions des autres (expressions faciales, ton de voix, posture). Les enfants très exposés aux écrans ont parfois du mal à se mettre à la place d'autrui, à faire preuve de compassion ou à développer de bonnes compétences sociales. « L'écran ne sourit pas, ne pleure pas, ne rit pas avec moi. Il ne m'apprend pas à être humain. »
- 4. Diminution de la régulation émotionnelle** : l'usage excessif d'écrans court-circuite l'apprentissage de la frustration, de l'attente, de l'ennui ou de la gestion du conflit. Tout doit venir tout de suite. Certains enfants deviennent plus irritables, impulsifs ou colériques face aux limites.
- 5. Altération de l'attachement parental** : lorsque l'écran devient le « doudou numérique » de l'enfant ou quand le parent est lui-même absorbé par son téléphone, la qualité de la relation parent-enfant est affaiblie. L'enfant peut ressentir une forme de rejet ou de manque de présence affective.
- 6. Hyperstimulation émotionnelle** : les jeux vidéo rapides, les vidéos TikTok ou YouTube en rafale surstimuleraient le cerveau affectif des enfants. Ceci peut créer une dépendance à l'excitation, au détriment de la capacité à se concentrer ou à apprécier des situations calmes ou ordinaires.

Pourquoi les enfants recherchent-ils cette utilisation abusive des écrans ? Les parents doivent se poser la question. N'y a-t-il pas une souffrance sous-jacente, ou l'enfant vit quelque chose de difficile à la maison ou à l'école ? Ces habitudes peuvent cacher une souffrance psychique. Si on ne cherche pas à savoir quelle est cette souffrance, elle sera récurrente.

Sur le développement social

L'usage excessif des écrans chez les enfants a des conséquences sociales préoccupantes. Le développement social repose sur les interactions réelles, le jeu libre, la communication directe et l'apprentissage de la vie en groupe — autant d'éléments mis à mal par une surexposition aux

écrans. Voici les principales conséquences sociales de l'utilisation abusive des écrans chez les enfants :

1. **Difficultés à interagir avec les autres** : les enfants surexposés aux écrans développent moins d'habiletés sociales : ils ont plus de mal à entrer en relation, à coopérer, à écouter, à attendre leur tour ou à gérer un conflit. Ils peuvent avoir des interactions superficielles ou inappropriées en groupe.
2. **Appauvrissement du langage social** : les écrans réduisent le temps de conversation réelle avec les adultes et les autres enfants. Cela peut entraîner un retard de langage, une pauvreté du vocabulaire et une difficulté à exprimer ses émotions ou à comprendre les autres.
3. **Modèles relationnels déformés** : les réseaux sociaux, les dessins animés ou les jeux vidéos peuvent transmettre des comportements antisociaux ou agressifs (exclusion, harcèlement, compétition extrême, manque d'empathie). Et l'enfant peut reproduire ces comportements à l'école ou en famille, sans en percevoir les conséquences.
4. **Impact sur la scolarité et la vie en collectivité** : À l'école, ces enfants peuvent être plus agités, repliés, ou en décalage avec les autres. Ils sont plus exposés à des problèmes de discipline, à des conflits avec les camarades ou à des troubles du comportement.
5. **Isolement et perte de compétences relationnelles** : l'enfant habitué à passer son temps seul devant un écran peut éprouver de la gêne, de la peur ou un désintérêt pour les autres. Cela peut créer une forme d'isolement social, parfois précoce, et empêcher la construction de vraies amitiés.

Des conseils simples pour les familles :

Ce sont les parents qui fixent la régulation : mettre des règles claires sur le temps et les contenus d'écran.

« Un enfant livré aux écrans est un enfant abandonné dans une jungle numérique. »

« L'amour, ce n'est pas tout permettre. C'est poser des repères pour grandir. »

« Ce n'est pas aux enfants de réguler leur consommation d'écrans. C'est aux adultes de les protéger. »

DONC QUELLES RECOMMANDATIONS ?

Les recommandations sont claires :

- **Avant 3 ans** : aucun écran (ni tablette, ni dessin animé, même éducatif).
- **De 3 à 6 ans** : utilisation très encadrée, jamais seul, pour de courtes durées.
- **Après 6 ans** : du contenu de qualité, avec un adulte, et des limites claires.

Voici des mesures concrètes proposées par Michel Desmurget et les experts en neuro-éducation :

- 1- Éteindre tous les écrans au moins une heure avant le coucher.
- 2- Supprimer les écrans dans la chambre des enfants.
- 3- Être un modèle : les enfants apprennent par imitation — si les parents savent poser leurs écrans, l'enfant aussi.
- 4- Remplacer le mauvais comportement par un comportement vertueux : remplacer le temps d'écran par : parler, jouer, lire, bouger, c'est ce qui fait grandir un enfant, de la lecture à voix haute,
- 5- Favoriser les échanges en face à face : moments partagés, discussion libre, surtout au moment du repas., jeux de société, activités en plein air.
- 6- Détox numérique : se déconnecter : privilégier les temps sans écran le matin, pendant les repas, en voiture et avant le coucher.

Une phrase à retenir : “Un écran ne remplacera jamais un parent, un jeu dans la nature, une histoire racontée, un câlin ou un bon sommeil.”

3- Déformation de la conscience, de la volonté et de la raison

- a) **Distraction généralisée** : Au fur et à mesure que les jeunes sont attachés aux écrans, il apparaît une distraction généralisée : l'esprit est concentré sur une seule tâche, une difficulté à suivre une pensée de bout en bout, ou la difficulté à se plonger en profondeur dans une activité sans en être détourné. L'attention saute d'un sujet à un autre souvent sous l'effet de sollicitations extérieures (notifications...).

Le jeune perd rapidement le fil d'une consigne, d'un sujet : les comportements sont typiques : il zappe souvent et ne regarde rien jusqu'au bout, attiré par les écrans mais ennuyé dès qu'il faut rester concentré sur des devoirs ou jeux calmes.... C'est ainsi que nous trouvons de plus en plus d'enfants souffrant de TDAH : troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité....

- b) **On assiste aussi à un renforcement de l'ego** : l'image qui est mise en avant (photos, likes) nourrissent un ego artificiel, éloignant de la vérité intérieure, ce qui fragilise la conscience réflexive...Le jeune peut même se fabriquer une double identité.... Ainsi les réseaux peuvent amplifier des troubles narcissiques, dysmorphiques ou délirants. Les environnements virtuels déforment donc la conscience et la volonté et la raison. Les environnements virtuels favorisent l'enfermement mental.

c) Quelles sont **les conséquences sur la volonté et la raison** ?

- a. **Volonté affaiblie** : la gratification instantanée remplace les efforts longs ; discipline spirituelle ou réflexion est remplacée par des réactions impulsives : ainsi les actes violents augmentent.
- b. **Réflexion remplacée** par des réactions impulsives : augmentation **de la violence**
- c. **Raison superficielle** : l'analyse profonde laisse place au réflexe et au superficiel ; la pensée critique régresse.

Le pouvoir de l'addiction s'installe : recherche de la dopamine à tout prix...

- Les habitudes bien établies sont presque entièrement automatiques (comme attacher ses chaussures, ou avoir son smartphone près de l'oreiller), et ne nécessitent pratiquement aucune réflexion.
- C'est comme si cette répétition creusait un sillon plus profond dans le cerveau. Comme si le fait de marcher plusieurs fois au même endroit formait un chemin.
- Nos habitudes sont au début comme des toiles d'araignées mais deviennent ensuite comme des câbles de connexion, puis comme des chaînes

Notre mode de vie devient la somme des habitudes qui nous enchaînent. Mais il y a de l'espoir pour ceux qui veulent vraiment s'en sortir : notre cerveau peut se déprogrammer et se régénérer. Mais il faut le vouloir.

a) Une règle essentielle pour le changement d'habitude :

1. Je prends la décision de changer. Si je n'utilise pas correctement ce pouvoir de choisir, je vais échouer à coup sûr. Car personne ne peut prendre cette décision à ma place. C'est le rôle de la VOLONTÉ
2. Je présente ma décision à Dieu et lui demande sa direction divine.
3. Et surtout, j'accepte de coopérer avec Dieu pour atteindre mes objectifs.
4. J'en parle à ma famille à mes parents, à mes amis pour qu'ils soient un soutien pour moi. Donc je ne suis plus résistant, et j'obéis

b) Comment cela se fait sur le plan physiologique et psychologique ?

C'est la plasticité cérébrale : «la capacité de votre cerveau à se transformer tout au long de la vie. » un don du Ciel pour changer nos mauvaises habitudes.

Même à l'âge adulte, le cerveau peut : créer de nouvelles connexions entre les neurones, pour renforcer certaines habitudes, ou en affaiblir d'autres si on les pratique moins.

Exemple : chaque habitude est comme un chemin dans une forêt :

• Plus tu marches sur un chemin (ex : grignoter, procrastiner, utiliser les écrans, ou réseaux sociaux), plus il devient large, rapide et facile à prendre.

Si tu veux changer, il faut créer un nouveau sentier (ex : manger sainement, faire du sport). Au début, c'est difficile, ça gratte, ça freine... mais plus tu l'utilises, plus il devient naturel. Et si tu arrêtes d'utiliser l'ancien chemin, la nature le recouvre peu à peu : il s'affaiblit.

Le cerveau s'adapte à ce que tu fais souvent : Le cerveau s'entraîne comme un muscle : il devient bon à ce que tu lui fais faire souvent. » Donc : Plus tu répètes un nouveau comportement, plus ton cerveau s'y habitue. C'est pour ça que la répétition, la motivation et la patience sont essentielles.

Il faut du temps, mais c'est possible : Les neurosciences montrent que :

- En 21 à 66 jours, une nouvelle habitude peut commencer à s'ancrer.
- Mais ça dépend de l'émotion, de l'intention, de la régularité.

« Ton cerveau est capable de changer. Mais il a besoin que tu lui montres la voie, un petit pas à la fois. »

- c) **La reprogrammation du cerveau** : Dieu dans son amour nous a donné des outils extraordinaires pour reprogrammer notre cerveau grâce à cette plasticité cérébrale. Parfois, à l'adolescence et plus tard dans la vie, il y a de mauvaises habitudes ou des façons de penser qui nous bloquent : par exemple, si tu te dis souvent "je suis nul" ou "je n'y arriverai jamais", ton cerveau fait une route pour cette idée négative. Et tu te bloques toi-même. Ou tu es attiré sans arrêt par les notifications de ton téléphone.... ou des réseaux sociaux, ou des films pornographiques....

Proverbes 20:17 « Le pain du mensonge est doux à l'homme, Et plus tard sa bouche est remplie de gravier ». Appliquons ce texte à notre cerveau

« Le pain (choses virtuelles) du mensonge est doux au cerveau de l'homme, Et plus tard son cerveau est rempli de gravier ».

Voilà l'impact général des écrans, des jeux vidéo, de certains réseaux sociaux,

Mais bonne nouvelle ! Grâce à la plasticité cérébrale, tu peux reprogrammer ton cerveau C'est comme si tu disais : "Stop ! Je vais construire une nouvelle route qui me dit 'je peux progresser' ou 'je vais essayer encore'."

Petit à petit, plus tu penses de manière positive, plus ton cerveau change sa façon de fonctionner. C'est comme changer le GPS dans ta tête pour aller dans une meilleure direction. »

d) Et la déformation de notre esprit, si nous ne protégeons pas notre cerveau ?

Comment redonner quotidiennement du sens à ma vie spirituelle et laisser la place au SAINT-ESPRIT pour agir en moi ? sur ma raison, sur ma conscience et sur ma volonté ?

Réfléchissons en famille à cette question : c'est plus facile de réfléchir à plusieurs mais ce sont les parents qui sont les coachs !

Et que dit encore la Bible pour filtrer les informations et protéger notre cerveau ?

Proverbes 4: 23

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

Appliquons ce texte à notre cerveau

« Garde ton cerveau (ton esprit) plus que toute autre chose, car de lui viennent les sources de la vie ».

Si notre cerveau absorbe des choses négatives, même vraies, mais dangereuses pour notre esprit, nous risquons de broyer du noir, d'être constamment pessimiste, d'être manipulé par la société, d'être manipulé par le diable qui est le père du mensonge.

Et plus tard **« notre bouche sera rempli de gravier »**

Un enfant a besoin de racines, de repères, de valeurs, de moments de silence, de paix intérieure, de confiance en Dieu. Cela nourrit aussi son intelligence du cœur.

C'est une question essentielle et très actuelle : redonner du sens et de la spiritualité dans la famille est un moyen puissant de lutter contre la dépendance aux écrans, en particulier chez les enfants et les adolescents. Voici quelques pistes concrètes, enracinées dans des valeurs spirituelles chrétiennes et adaptées à la vie de famille :

- 1. Restaurer des rituels familiaux (avec Dieu au centre)**
- 2. Temps de discussion et de prière en famille** : chaque matin ou chaque soir, même 5 à 10 minutes, unis autour d'un verset, d'un chant simple, d'un moment précis de reconnaissance. Lectures bibliques adaptées : une histoire biblique pour les petits, un verset clé à discuter pour les plus grands. Privilégier les repas ensemble avec intérêt, pas juste par habitude.
- 3. Créer des temps sans écran... mais riches de sens**
Instaurer un « sabbat numérique » : par exemple le samedi ou le dimanche, on éteint les écrans pour se reconnecter à Dieu, à la nature et aux autres. Proposer des activités en famille : jeux de société, balades, jardinage, cuisine, activités créatives... dans lesquelles chacun a un rôle.
- 4. Donner du sens par l'exemple des parents** : les enfants observent plus qu'ils n'écoutent. Si les parents prient, lisent la Bible, éteignent leur téléphone à table ou pendant le culte familial, cela parle. Témoigner : raconter comment Dieu a agi dans votre vie ou partager des prières exaucées.

5. **Aider l'enfant à découvrir sa valeur** : Lui dire qu'il est aimé, choisi, précieux pour Dieu. On peut aussi encourager ses dons : musique, dessin, sport, cuisine, jardin... **pour qu'il s'épanouisse dans la réalité, pas dans le virtuel**. La famille peut aussi s'impliquer dans des actes de service : préparer un repas pour un voisin, écrire un verset décoré à offrir, prier pour quelqu'un...
6. **Utiliser les écrans... pour nourrir son discernement (refuser de regarder certaines images ou d'écouter certaines musiques)** : il est utile de visionner ensemble de courtes vidéos qui élèvent ou instruisent (), écouter une chanson de louange le matin ou en voiture. Il est possible aussi de choisir des contenus qui nourrissent l'âme et ouvrir un dialogue : "Qu'as-tu appris ? Qu'est-ce que Dieu t'a dit à travers cela ?"

La grande controverse dans notre esprit : Qui sera vainqueur sur notre raison sur notre conscience, sur notre volonté ?

Redonner du sens et de la spiritualité en famille, c'est remettre Dieu au centre du quotidien, cultiver la relation, **valoriser les expériences réelles et offrir une alternative joyeuse, aimante et vivante à la dépendance aux écrans, aux réseaux sociaux.**

Protéger notre cerveau et celui de nos de nos enfants, c'est choisir d'investir dans notre avenir, dans notre liberté intérieure, dans la Vie Éternelle, et notre capacité à aimer, penser et s'élever. **C'est une responsabilité que nous portons tous**, avec amour, vigilance et foi. » Protéger le cerveau, ce n'est pas vivre dans la peur, mais dans la vigilance aimante. C'est dire « non » à certains excès pour dire « oui » à la Vie, à la croissance, à la liberté.

Il y a un pouvoir important dans les choix que nous faisons maintenant et qui vont conditionner notre avenir et celui de nos enfants.

Rappelez-vous :

Il y a de l'espoir pour ceux qui veulent vraiment s'en sortir : notre cerveau peut se régénérer. Mais il faut le vouloir !

1-**Je prends la décision de changer**. Si je n'utilise pas correctement ce pouvoir de choisir, je vais échouer à coup sûr. Car personne ne peut prendre cette décision à ma place. **C'est la VOLONTÉ**

2- **Je présente ma décision à Dieu et lui demande sa direction divine.**

3- Et surtout, j'accepte de **coopérer avec Dieu** pour atteindre mes objectifs

Donc je ne suis plus résistant, j'obéis

ET SI JE CHANGEAIS DE MODE DE VIE ?

- Lorsqu'il s'agit de lutter contre les mauvaises habitudes et les dépendances, les personnes qui connaissent un succès durable sont généralement celles qui abordent ces questions avec une **perspective spirituelle prédominante**.
- Pour Dieu, il n'y a pas d'habitude, de pratique ou de dépendance qui soit trop difficile à surmonter.

VERSETS BIBLIQUES D'ACCOMPAGNEMENT DANS CE CHANGEMENT DE STYLE DE VIE

1) Pour la formation de la conscience

Quand les écrans brouillent la distinction entre le bien et le mal, la Bible nous rappelle que le discernement moral se forme par l'exercice quotidien du choix du bien.

Proverbes 20:17 dit :

« Le pain du mensonge est doux à l'homme, Et plus tard sa bouche est remplie de gravier.

Hébreux 5:14 dit :

« Mais la nourriture solide est pour les hommes faits, pour ceux qui ont le jugement exercé par l'usage à discerner ce qui est bien et ce qui est mal »

Ce verset souligne que la conscience se muscle comme un muscle, par l'exercice, non par la passivité devant des images souvent confuses.

Proverbes 4: 23 nous dit :

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

Si notre cerveau absorbe des choses négatives, même vrais, nous risquons de broyer du noir et d'être constamment pessimiste.

2. Pour fortifier la volonté

Face à l'addiction aux écrans et à la perte de contrôle, l'Écriture affirme que Dieu nous a dotés d'une volonté forte et capable de dire non.

2 Timothée 1:7 nous rassure :

« Car ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné, mais un esprit de force, d'amour et de sagesse. »

Et dans *Galates 5:22-23*, la maîtrise de soi est présentée comme un fruit de l'Esprit :
« Le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience... la maîtrise de soi. »
Ces textes encouragent à cultiver la volonté par l'Esprit, et à s'éloigner de la domination des impulsions numériques.

3. Pour nourrir la vie spirituelle

Quand l'attention est captée par des images creuses, et que le cœur s'éloigne de la profondeur, la Parole vient recentrer

Proverbes 26: 20

« Faute de bois, le feu s'éteint ; Et quand il n'y a point de diffuseur (sur les réseaux sociaux et dans l'église), la querelle s'apaise (entre nos cerveaux).. »

Psaume 119:37 est une prière puissante dans ce combat :
« Détourne mes yeux de la vue des choses vaines, fais-moi vivre dans ta voie. »

Jean 8:32 nous dit : que **« Vous connaîtrez la vérité, et la vérité affranchira votre cerveau »**

Si nous disons la vérité et ne recherchons que la vérité, notre cerveau sera libéré du stress, de la culpabilité et de la recherche permanente de nouveaux mensonges virtuels pour couvrir les anciens mensonges virtuels...

Et *Romains 12:2* nous appelle à résister à la pression du monde :
« Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence, afin de discerner quelle est la volonté de Dieu. »

Enfin, *Philippiens 4:8* nous propose un magnifique filtre spirituel pour nos pensées et nos écrans :
« Que tout ce qui est vrai, honorable, juste, pur, aimable, vertueux... soit l'objet de vos pensées. »

Ces versets nous offrent un chemin de libération, de recentrage et d'élévation. Ils peuvent être utilisés dans un cadre éducatif, familial ou spirituel pour aider petits et grands à se reconnecter eux-mêmes et à Dieu.

BIBLIOGRAPHIE

- DESMURGET Michel : TV lobotomie Max Milo, 2012
- TISSERON Serge : 3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir, Erès Éditions 2018
- DUMAS, Thibaud : détox digitale, décrochez de vos écrans, Mango, 2019
- DESMURGET Michel : LA fabrique du crétin digital, Seuil, 2019
- PATINO Bruno : tempête dans un bocal, , Grasset, 2022
- La BIBLE

8.2 BOITE À OUTILS :

Que peuvent faire les parents au foyer pour diminuer l'impact des écrans sur les enfants et sur eux-mêmes ?

1. Donner l'exemple soi-même

Les enfants imitent ce qu'ils voient : rangez votre téléphone pendant les repas, les moments en famille et avant le coucher. Si les parents sont souvent sur leur téléphone ou devant la télévision, l'enfant considérera cela comme normal.

Astuce : Créer des moments sans téléphone pour toute la famille (repas, sorties, temps de jeu).

2. Fixer des limites claires et cohérentes

- Définir ensemble un temps d'écran quotidien ou hebdomadaire (ex. : 30 min/j pour les 6–9 ans).
- Préciser où et quand les écrans sont interdits (ex. : pas d'écran le matin, ni à table, ni dans la chambre).
- Astuce : Créer une charte familiale des écrans affichée dans la maison.

3. Éteindre les écrans au moins 1h avant le coucher

La lumière bleue bloque la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Astuce : Remplacer ce moment par une routine du soir apaisante (histoire, musique douce, discussion calme).

4. Proposer des alternatives attrayantes

Les enfants ont besoin d'être occupés pour ne pas « tomber » dans les écrans par ennui.

Activités à privilégier :

- Jeux de société, puzzles, lego
- Lecture partagée ou en autonomie
- Bricolage, dessin, cuisine
- Jardinage, jeux dehors
- Temps en famille sans écran (balade, pique-nique, sport, prière)

5. Supprimer les écrans des chambres

Un écran dans la chambre, même éteint, perturbe la qualité du sommeil et favorise l'usage en cachette.

Astuce : Installer une « station de recharge familiale » dans le salon pour déposer tous les appareils le soir.

6. Stimuler les interactions réelles

Le cerveau de l'enfant se développe par le langage, le contact visuel, le mouvement, pas en regardant passivement un écran.

Astuce : Profiter des trajets, des repas ou des moments calmes pour parler avec l'enfant, lui poser des questions, le laisser s'exprimer.



7. Parler des écrans avec les enfants

Plutôt que d'interdire brutalement, expliquer les effets que les écrans peuvent avoir sur leur santé, leur sommeil, leur attention.

Astuce : Regarder ensemble un court reportage adapté ou lire un livre jeunesse sur le sujet (Les écrans, ça rend accro ? dans la collection « Mes p'tites questions », par exemple).

8. Favoriser le développement naturel du cerveau

Moins d'écrans, c'est plus de :

- Concentration
- Créativité
- Empathie
- Vocabulaire
- Savoir-être

Astuce : Valoriser les progrès (ex. : « Tu arrives à te concentrer plus longtemps », « Tu dors mieux depuis qu'on a réduit les écrans »).

9. Impliquer toute la famille dans le changement

Les règles doivent s'appliquer à tout le monde, même aux grands. Cela crée un sentiment de cohérence et de respect mutuel.

10. Remettre du spirituel dans le quotidien

Un enfant a besoin de racines, de repères, de valeurs, de moments de silence, de confiance en Dieu, de paix intérieure. Cela nourrit aussi son intelligence du cœur.

Les temps sans écran sont des opportunités pour :

- Lire ensemble une histoire biblique

- Écouter un chant spirituel
- Prier ensemble
- Discuter des valeurs, de la gratitude, des projets

9- Samedi 27 septembre 2025

9-1 MESSAGE DU CULTTE

**Bien dans sa tête, bien dans son
cœur, bien dans sa vie**



Plan

Introduction	33
Partie 1 : le concept de connexion neuronale	34
Partie 2 : Comment changer les structures de nos cerveaux ?.....	36
Premier principe : L'activité.....	36
Deuxième principe : la récompense	37
Partie 3 : notre responsabilité	38
Conclusion	40
Bibliographie	40

Introduction

Bonjour à tous,

Lorsque Dieu créa le monde, il mit toute chose sous les pieds de l'homme. Et lorsque Dieu créa l'homme, au sommet de son corps il mit quelque chose comme une cerise sur le gâteau, comme une couronne : le cerveau humain.

Et pourtant le monde est aujourd'hui frappé de la maladie cérébrale : la maladie mentale, la maladie psychiatrique ou la maladie neurologique. Partout, parmi nos familles, nos amis, sur les réseaux sociaux, on entend parler de dépression, anxiété, burnout, TDAH, autisme, HPI... en fait, aujourd'hui les meilleures estimations proposent que 49,8% des humains souffrent une fois dans leur vie de troubles mentaux ou psychiatriques (*étude de l'organisation mondiale de la santé, 2023*¹).

Une personne sur deux ! En fait, si vous en parlez autour de vous, beaucoup moins qu'une personne sur deux parmi vos proches dirait qu'elle a déjà eu un trouble mental. Une première raison à cela, c'est que la plupart de ces troubles n'est pas diagnostiquée, donc ces personnes ne savent pas qu'ils ont eu un trouble. Une autre raison, c'est parce qu'on a parfois honte de reconnaître qu'on a un trouble, ou qu'on a eu un trouble mental. Une troisième raison, très fréquente, c'est qu'on oublie par quelle souffrance on passe.

Il a été prouvé que la majorité des gens ayant souffert de **dépression** ne le savent pas, et l'oublient plus tard. Une étude britannique de 2009² suggère qu'en tenant compte de tous ces oublis, on se rapproche plutôt de 100 % : **tous les humains ont, au moins une fois dans leur vie, une période de trouble mental pathologique**. C'est ce que semble effectivement dire Ellen White :

Dans la vie de tout homme, il est des périodes de profonde dépression, de découragement total, [...], des jours où les tourments nous accablent, si bien que la mort nous semble préférable à la vie.

Prophètes et Rois, page 118, paragraphe 1.

Ce n'est pas ainsi que Dieu a créé l'homme. L'homme a été créé pour vivre heureux et équilibré. Que s'est-il passé ? Des millénaires de péché ont détruit la machine humaine.

Plus que jamais nous sommes donc appelés à chercher auprès de Dieu comment permettre à notre cerveau et à notre esprit de fonctionner correctement. C'est ce que nous allons faire ce matin, en étudiant à travers la science et la Bible le fonctionnement de notre cerveau.

Partie 1 : le concept de connexion neuronale

Dans le cerveau, on trouve des cellules. Les cellules, ce sont de tout petits éléments de quelques centièmes de millimètres, et qui font fonctionner notre corps. Dans la peau, les cellules ressemblent à cela (image 1), un peu comme des tuiles de toit, elles sont collées les unes aux autres pour tenir notre peau. Mais dans le cerveau, voici à quoi ressemble les cellules (image 2).

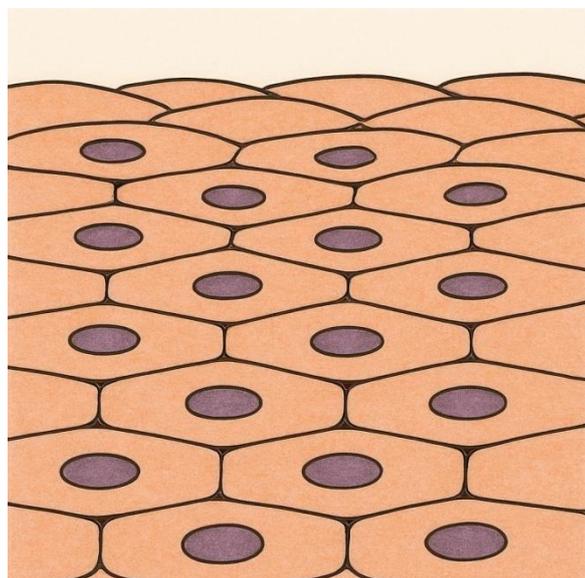


Image 1

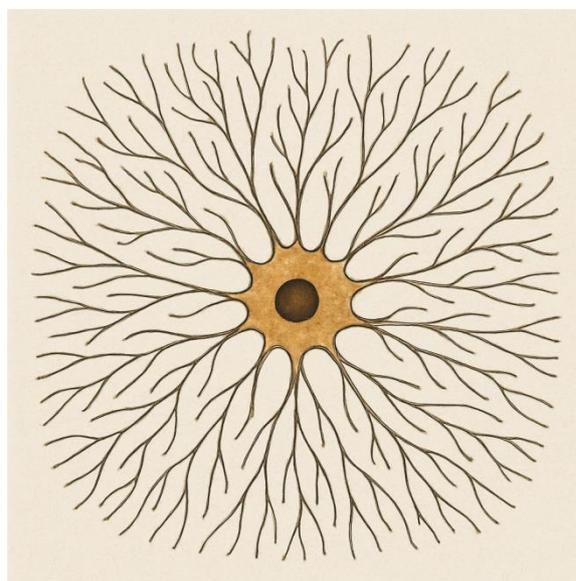


Image 2

Un peu comme des branches d'arbre ou des pattes d'araignée, les cellules du cerveau qu'on appelle des neurones envoient des branches dans tous les sens, qu'on appelle dendrites. Et ces branches se connectent à d'autres branches, au point que chacun des neurones est connecté directement à des centaines, voire des dizaines de milliers d'autres neurones.

Ces connexions, réalisées grâce à ces branches, c'est le premier sujet que j'aimerais aborder avec vous : Les connexions neuronales.

Ces connexions sont comme les fils d'un réseau informatique : ils permettent de transmettre, par des impulsions électriques et des sécrétions chimiques, dans toute la tête, différents messages, émotions, sensations, qui construisent et nourrissent notre pensée. Lorsque nous avons une pensée, même très simple, comme « j'ai faim », c'est parce que des millions de neurones ont transmis des milliers de messages à travers le cerveau pour tenir compte de :

- la sensation de l'estomac,

- les taux de nutriments dans le sang, pour pouvoir penser la faim
- le langage, pour que la pensée soit en français, « j'ai faim »
- la conscience de soi, pour dire le « j » de « j'ai faim »

La moindre pensée humaine est ainsi un processus merveilleux, le résultat du cheminement de flux électriques dans notre tête, flux électriques qui sont transmis de neurones en neurones.

Qu'est-ce que Dieu nous apprend par cela ?

Premièrement, il n'y a pas de pensée neutre.

Lorsque je pense quelque chose, il y a dans ma tête l'association de plusieurs notions ou idées, et toutes ces choses sont activées dans mon cerveau pour me permettre de penser, et sont transmises de neurones en neurones. L'ensemble de ces transmissions forme comme un chemin, un flux électrique dans mes neurones. En termes bibliques, on peut appeler cela un chemin ou une voie du cœur.

Ecclésiaste 12.1 : ... Marche dans **les voies de ton cœur** et selon les regards de tes yeux; mais sache que pour tout cela Dieu t'appellera en jugement.
(Louis Segond)

Lorsque Dieu dit de purifier les pensées, il demande à ce que lorsque je dis « j'ai faim », cela ne soit pas associé à de la convoitise, de l'orgueil, ou quel qu'autre sentiment mauvais.

Dieu nous dit :

Purifie ton cœur du mal, Jérusalem, Afin que tu sois sauvée! Jusques à quand garderas-tu dans ton cœur tes pensées iniques?

car du dedans, du cœur des hommes, sortent les mauvaises pensées...
(Jérémie 4.14, Marc 7.21 – Louis Segond)

La pureté va donc au-delà des mots ou des sentiments de notre pensée, mais bien dans la profondeur du cerveau, qui est appelé symboliquement le cœur, pour atteindre ce qui motive et anime réellement ma pensée.

Deuxièmement, la qualité de nos pensées dépend de la structure biologique de notre cerveau.

Si deux personnes regardent une même image, un même dessin, ils ne penseront pas aux mêmes choses ; et une des raisons, c'est que les **structures** de leurs cerveaux sont différentes. Les mêmes stimulations ne produisent pas les mêmes effets parce que nos neurones ne sont pas branchés de la même façon.

Par exemple, une image d'araignée pour la plupart des gens sera juste étrange ou un peu repoussante. Mais pour une personne qui a la phobie des araignées, une personne arachnophobe, les neurones responsables de reconnaître les formes sont tout de suite connectés aux neurones de la peur, du stress, de l'angoisse, de la panique.

Et ces connexions vont provoquer immédiatement le cœur qui bat, les pupilles des yeux qui se dilatent, la sueur, et tous les signes d'une grande détresse. Tout cela, à cause des connexions de ses neurones.

Par contre, chez une personne passionnée des araignées, une personne arachnophobe, les neurones reconnaissant les formes vont transmettre l'information aux neurones du bonheur et de l'attachement.

Comment faire pour que nos pensées soient bonnes ? Comment changer les structures de nos cerveaux pour que nos réactions soient douces, que nos sentiments soient plus heureux, ou que nos réflexions soient plus intelligentes et notre mémoire plus performante ? C'est le sujet de notre deuxième partie.

Partie 2 : Comment changer les structures de nos cerveaux ?

Pour permettre une connexion neuronale de se former et se maintenir, il y a 2 processus importants :

- L'activité
- La récompense

Premier principe : L'activité

La notion d'activité est très simple : si je pense régulièrement à un sujet, des connexions neuronales vont se faire et se renforcer, et de plus en plus de neurones vont s'activer. Par exemple, si la première chose que je fais chaque matin c'est consulter un écran de téléphone ou d'ordinateur, ce que je regarderai sur ces écrans aura de plus en plus de place dans ma vie, de plus en plus d'importance.

Au contraire, si j'ouvre ma bible **moins d'une fois par jour**, donc **moins souvent que la majorité des adventistes** de notre région du monde selon une étude de 2023³, alors j'aurai de plus en plus de mal à comprendre ce qu'elle dit, et quels sont les messages de Dieu dans ma vie. Même si j'étais très proche de Dieu il y a 10 ou 20 ans, les branches des neurones vont se détacher et se réorienter de manière à correspondre à ce qui nous intéresse le plus. La structure de mon cerveau sera de moins en moins biblique, et de plus en plus multimédia.

C'est pourquoi **la régularité** est un principe fondamental pour permettre un changement mental, que ce soit au niveau de mes pensées, de mes habitudes, de mon humeur. Les routines sont une bonne chose : avoir une heure pour se lever, pour prier, pour manger, pour travailler, pour se détendre et pour se coucher.

D'après mes habitudes de vie, que favorise la structure de mon cerveau ?

Deuxième principe : la récompense

Ce principe est assez célèbre : c'est le système qu'utilise l'hormone qu'on appelle la dopamine. C'est le système dans notre cerveau qui est responsable du conditionnement, de l'apprentissage, et de l'addiction. Tout cela est un processus relativement simple. Nous allons donner trois situations, avec trois exemples.

Situation 1 : Sentiment agréable

Si lorsque je pense à un sujet quelconque, c'est suivi d'un sentiment agréable, ou si lorsque je perçois un son ou une image, cela est suivi d'un sentiment agréable, ou si lorsque je fais quelque chose en particulier, cela est suivi d'un sentiment agréable, alors ma pensée, mon sentiment ou mon comportement est renforcé – donc plus de connexions sont créées. Je deviens plus sensible à la sensation, et je pense plus facilement au sujet, et mon désir et de reproduire ce comportement augmente.

Par exemple, si du vendredi soir au samedi soir, je passe réellement des moments agréables avec la famille et avec les amis, à parler de choses liées à Dieu et à passer de bons moments, en mangeant de bonnes choses, en jouant à de bonnes choses, et en discutant avec amour ... les neurones responsables de penser au mot sabbat, à Dieu, à l'église et aux idées spirituelles, vont se connecter avec des neurones responsables de bonheur, d'attachement, de plaisir – et ainsi des hormones comme la dopamine vont être fabriquées. Quand on parlera de Jésus ou de notre foi, nos visages s'illumineront et nos cœurs seront réchauffés...

C'est une des raisons pour laquelle la Bible dit :

« Si tu fais du sabbat tes délices, ... tu mettras ton plaisir en l'Éternel »
Esaïe 58.13,14 (Louis Segond)

Situation 2 : Pas de sentiment

Si ma pensée, ma sensation ou mon comportement n'est **pas** suivi d'un sentiment particulier, celui-ci est inhibé : je penserai plus difficilement au sujet concerné, je serai de moins en moins sensible au son, à l'odeur, ou à l'image, et je serai de moins en moins désireux d'avoir un comportement en particulier.

Par exemple, reprenons l'exemple de la phobie des araignées. Un traitement possible est d'inviter la personne à penser à ce qui lui fait peur dans un contexte où elle se sent en sécurité, par exemple en écoutant de la musique classique, en chantant un cantique. En pratiquant cela régulièrement, les neurones responsables de penser aux araignées vont finalement se déconnecter des neurones responsables de la peur et de la panique, parce qu'il n'y aura pas effectivement de panique – mais seulement une douce musique. Au bout de plusieurs jours de cet exercice, l'araignée va juste devenir une pensée banale, comme une autre.

Cela peut marcher pour d'autres sujets : penser à ce qui nous fait peur ou nous irrite tout en écoutant de la musique ou en chantant des cantiques peut profondément aider. C'est une forme médicalement reconnue de thérapie cognitivo-comportementale, ou TCC⁴.

Situation 3 : Sentiment désagréable

Troisième option : si ma pensée, ma sensation ou mon comportement est suivi de sentiment désagréable, alors des connexions négatives, inhibitrices sont créées. Ces connexions vont sécréter les molécules du dégoût, de la haine, ou de la peur. Si c'est dans des proportions raisonnable, cela est une bonne chose.

Par exemple, quelqu'un qui souffre d'addiction à une drogue ou à un mauvais jeu vidéo, peut écrire une liste de tout ce qui lui fait du mal dans ce jeu. Il peut, avec l'aide de Dieu, se repentir sincèrement à chaque fois qu'il cède à la tentation, et revenir de lui-même sur le mal que cela fait, à lui-même et aux autres autour de lui. Il faut qu'il se sente en sécurité pour faire cela, en sécurité pour parler avec Dieu et en sécurité de ne pas être jugé ou maltraité, même quand il fait de mauvais choix.

Correctement soutenu, sans jugement, le travail de prendre conscience du mal que lui fait son addiction peut lui permettre d'avoir finalement du dégoût et de la haine pour ce qu'il fait, et finalement haïr ce mal et le délaisser complètement. Cependant, il faut souligner que la haine du mal sans combler les besoins humains profonds peut conduire à se détruire, et il est très important d'avoir de bons soutiens pour expérimenter une telle guérison.

Partie 3 : notre responsabilité

Maintenant que nous avons expliqué ces quelques principes de fonctionnement de notre cerveau, revenons sur une notion en particulier : que signifie avoir un cœur pur ?

Cela est assez simple : avoir un cœur pur, dans la Bible et dans notre culture aussi, cela signifie avoir de bonnes intentions, avoir de belles pensées. Cela signifie que nos sentiments, nos sensibilités, nos désirs sont réellement bons, gentils, bienveillants. Comment cela est-il possible ? Seulement si nos neurones sont connectés d'une manière qui permettent uniquement des pensées pures, donc que notre structure cérébrale soit sainte, c'est-à-dire que notre cerveau est pleinement transformé à l'image de Dieu. La sanctification, c'est aussi cela : que notre cerveau soit rendu à l'image de Dieu.

C'est ce que la Bible enseigne :

Éphésiens 4.7,12,13 (Ostervald) :

La grâce est donnée à chacun de nous, selon la mesure du don de Christ [...]

Pour le perfectionnement des saints, [...]

Jusqu'à ce que nous soyons tous parvenus à l'unité de la foi et de la connaissance du Fils de Dieu, à l'état d'homme fait, à la mesure de la stature parfaite de Christ

Obtenir que nos milliards de neurones soient tous changés est impossible par des moyens humains. Jésus a donc dû payer un prix énorme : il a ressenti toutes les tentations humaines dans leur complexité et dans leur profondeur, et il a construit dans son âme et son esprit la perfection absolue de caractère, avec une structure cérébrale parfaite, et il a offert cela à Dieu, sur la croix.

Hébreux 5.8-9 (Ostervald) : Bien qu'étant Fils [de Dieu, Jésus] a appris l'obéissance par les choses qu'il a souffertes, Et ayant été rendu parfait, il est devenu l'auteur du salut éternel pour tous ceux qui lui obéissent ;

Aujourd'hui, nous pouvons la demander, la réclamer. Par la prière, nous sommes comme placés devant le tribunal de Dieu, et nous pouvons alors demander le sang de Jésus, c'est-à-dire sa vie parfaite ; et alors, Dieu nous pardonne tout notre passé et nous fait la promesse que nous irons au ciel, que nous serons sauvés.

Car Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils unique afin que quiconque croit en lui ne périsse point, mais qu'il ait la vie éternelle.

(Jean 3.16)

Mais Jésus n'a pas donné sa vie uniquement pour que nous puissions un jour aller au ciel. Sa promesse c'est qu'aujourd'hui nous sommes rendus capables d'être rendus saints.

Il y a plusieurs moyens que Dieu utilise pour nous sanctifier, y compris son intervention directe et miraculeuse, pour laquelle nous ne pouvons rien faire. Mais aujourd'hui, parlons de ce que nous pouvons faire : nous pouvons prendre la direction de nos émotions, en devenir les gérants.

Il ne s'agit pas de les éliminer, ni de les nier, ni de les forcer à être d'une façon et non d'une autre. Dieu ne nous appelle pas à être des tyrans, ni sur les autres ni sur nous-mêmes. Il s'agit de devenir de sages gestionnaires de nos émotions.

Les deux éléments de contrôles qui ont été présentés, la régularité et la récompense sont des moyens que nous pouvons directement utiliser pour purifier nos cœurs.

C'est par un choix conscient que nous pouvons régulièrement prier, lire la Bible, mais aussi passer du temps avec des personnes dans le besoin, passer du temps avec Dieu, et passer du temps en famille. C'est ce que nous avons vu avec l'exemple de faire du sabbat des délices, et de lire, volontairement, la Bible tous les jours. Par exemple, on peut commencer par décider de passer 5 minutes, avec un chronomètre sur le téléphone, à lire la Bible chaque jour. Juste 5 minutes. On peut trouver facilement un moment, au lever ou au coucher, pour consacrer 5 minutes à la méditation. Nous devons, c'est notre responsabilité, de choisir de renforcer notre cerveau par nos activités.

De même, c'est notre choix de choisir ce que notre conscience récompense dans nos vies. Choisissons-nous d'être tristes et repentants quand nous péchons ? Et choisissons-nous de nous réjouir et d'être fiers quand nous aimons et servons les autres ?

C'est à nous de choisir ce qui compte pour nous.

Conclusion

Si cela est vrai, le sang du Christ doit être encore beaucoup plus puissant. En effet, par l'Esprit Saint, le Christ s'est offert lui-même à Dieu, comme une victime sans défauts. Ainsi il purifiera notre conscience abîmée par des actions qui conduisent à la mort. Alors, nous pourrions servir le Dieu vivant.

Hébreux 9.14 (Parole de Vie 2017)

Vous avez peut-être déjà confié à Dieu votre vie. Aujourd'hui encore, il promet à chacun de rendre nos vies parfaitement saintes, par son amour, pour le jour où Jésus reviendra.

De même, ce matin, Dieu nous confie nos vies. Il me demande, qu'en feras-tu ? Dieu désire enfin voir un nouveau [votre prénom], une nouvelle [votre église], afin de les recevoir dans le nouveau monde qu'il a préparé.

Amen, merci Seigneur.

Bibliographie

1. McGrath JJ, Al-Hamzawi A, Alonso J, et al. Age of onset and cumulative risk of mental disorders: a cross-national analysis of population surveys from 29 countries. *The Lancet Psychiatry*. 2023;10(9):668-681. doi:10.1016/S2215-0366(23)00193-1

2. Moffitt TE, Caspi A, Taylor A, et al. How common are common mental disorders? Evidence that lifetime prevalence rates are doubled by prospective versus retrospective ascertainment. *Psychological Medicine*. 2010;40(06):899-909. doi:10.1017/S0033291709991036

3. Díaz-Valladares A, Moreno J, Flores O, Rodríguez R, Gutiérrez D, Báez I. *Inter-American Division Global Church Member Study*.; 2023. https://www.adventistresearch.info/wp-content/uploads/2023-GCMS-FINAL_REPORT_IAD-public.pdf

4. Neil Nedley. *Surmonter l'anxiété et la dépression*. Vie et Santé. Nedley Publishing

Précisions

1. Cette étude montre que la méthodologie retenue par l'OMS (1) pourrait manquer jusqu'à un cas sur deux. Comme la méthode de l'OMS retrouve 49.8% de personnes atteintes, c'est ainsi qu'on peut suggérer qu'il y aurait jusqu'à 100% de personnes atteintes.



2 Cette étude retrouve que 58,6 % des adventistes de la division interaméricaine lisent la Bible au moins une fois par jour.

Dr Ruben Dursus-Élisée



Sabbat 27 septembre 2025

9-2 HISTOIRE POUR LES ENFANTS

De quoi nourris-tu ton cerveau ?

Ce matin, la classe de 5e B a un cours un peu particulier. Madame Bélora, la prof de sciences, informe aux élèves :

—Aujourd’hui, on va parler de votre cerveau... et de ce que vous le nourrissez.

Les élèves éclatent de rire.

— Mon cerveau ? Je ne le nourris pas, moi ! dit Kylian en haussant les épaules.

— Ah oui ? répond Mme Bélora avec un sourire. Et tes chips au goûter, tes nuits de quatre heures, tes litres de soda... tu crois que ça ne compte pas ? C'est de la "nourriture" pour ton cerveau.

Elle sort alors une grande boîte remplie de fruits colorés, de bouteilles d'eau, et une paire de baskets.— Imaginez votre cerveau comme un super-héros. Pour être rapide, malin et créatif, il lui faut :

1. **Des fruits et légumes**—pour l'énergie et les vitamines.
2. **De l'eau**— pour rester concentré.
3. **Du sport**— pour mieux apprendre et évacuer le stress.
4. **Du sommeil**— pour ranger les idées et préparer le lendemain.



Emma lève la main :

—Donc, si je dors peu, que je ne bois pas d'eau et que je mange que des bonbons, mon cerveau devient...lent ?

— Exactement, dit Mme Bélora . Comme un téléphone qui bug parce que la batterie est presque vide.

Puis elle ajoute : La Bible parle dans Daniel 1 :8-20, de l'histoire d'un jeune homme dont vous avez certainement entendu parler. C'est l'histoire de Daniel qui choisit de se nourrir uniquement de choses qui ferait du bien à son cerveau. Lisons ce texte ! (*ils lisent le texte*)

Tout de suite après avoir lu ce texte, Kylian écrit dans son carnet : *Comme Daniel, je choisis ce qui est bon pour mon corps... et mon cerveau me dira merci.*

Madame Bélora continue :

—Daniel était jeune, et il avait été emmené à la cour d'un roi puissant. On lui proposa des plats riches, du vin... mais Daniel ne voulait pas se "souiller" avec ces mets. Il demanda à ne manger que des légumes et à boire de l'eau pendant dix jours. Et comme vous l'avez lu et entendu, à la fin, il était en meilleure forme et plus vif d'esprit que tous les autres jeunes du palais.

Une chose importante les enfants ! Daniel ne manquait pas de prier plusieurs fois dans la journée ! Il avait beaucoup de confiance dans le Seigneur. C'était un homme de foi!

Kylian murmure :

—Donc... il avait un cerveau turbo ?

— Exactement, sourit Mme Bélora. Ce qu'on met dans notre corps influence notre énergie, notre concentration, et même notre humeur.

Inspirés, Kylian et ses amis décident de relever le défi : une semaine "super-cerveau" à la manière de Daniel. Fruits, légumes, eau, sport et dodo tôt.

Les débuts sont difficiles — dire non aux chips et aux sodas, ça demande du courage. Mais au bout de quelques jours, ils se sentent plus légers, plus rapides pour comprendre en classe... et même plus joyeux.

En regardant ses amis, Kylian dit en riant :

—Finalement... c'est cool de nourrir son cerveau comme un champion. Que cela ne se limite pas seulement à une semaine, mais devienne pour nous une habitude !

Toi aussi cher ami, demande à Dieu de t'aider à choisir ce qui est bon pour ton cerceau et comme pour Daniel tu verras de supers résultats.



10- Liste bibliographique

Ellen G. White et la protection du cerveau

Ellen G. White a abondamment écrit sur la protection du cerveau, soulignant l'importance de préserver cet organe central pour le bien-être physique, mental et spirituel. Ses conseils couvrent divers aspects, notamment l'alimentation, l'hygiène mentale, l'éducation et la spiritualité. Voici une sélection de ses écrits pertinents en français

Pour un bon Équilibre Mental et Spirituel 1 & 2

Ces volumes rassemblent des extraits de ses écrits sur la santé mentale, la discipline de l'esprit et la relation entre le cerveau et le corps.

Extraits notables :

« Le cerveau est la capitale du corps » — *Témoignages pour l'Église*3:136 (1872)

« L'esprit est la capitale du corps » — *Témoignages pour l'Église*3:136 (1872)

« Le surmenage intellectuel conduit à la dépravation » — Lettre 145, 1897

Le ministère de la guérison

Ce livre traite de la santé physique, mentale et spirituelle, soulignant l'importance de l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Extraits notables :

« L'activité permanente du cerveau produit une imagination malade » — *Lettre 76, 1897*

« Le cerveau et les nerfs sont en étroite relation avec l'estomac » — *Témoignages pour l'Église*3:428 (1909)

Conseils sur la nutrition et les aliments

Ce recueil aborde l'impact de l'alimentation sur la santé mentale et physique, mettant en évidence l'effet des stimulants sur le cerveau.

Extraits notables :

« L'usage du café est une habitude malsaine » — *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 34 (1890)

11- Revue de presse Santé du cerveau : sommaire interactif

1- Fonctionnement du cerveau

[A1 - Comprendre comment notre cerveau fonctionne](#)

[A1.1-Les merveilles du cerveau humain](#)

2. Cerveau et maladie d'Alzheimer

[A2- Peut-on prévenir la maladie d'Alzheimer](#)

3. Le cerveau à l'ère numérique : entre menaces et opportunités

[A3-Comprendre la démence numérique et l'impact cognitif à l'ère actuelle d'Internet](#)

[A4- Les vertus insoupçonnées des jeux vidéo sur mobile jeux vidéo mobile et cerveau](#)

[A5- Comment élever ses enfants à l'ère du numérique](#)

[A6- Vos enfants sont-ils prêts pour un smartphone ?](#)

[A7-L'impact de la technologie sur l'esprit humain](#)

4- Nutrition et santé du cerveau

[A8- Aliments ultra-transformés et santé du cerveau](#)

[A9- Le lien entre la nutrition et le développement cognitif](#)

[A10- La Vitamine B12 et votre cerveau](#)

[A11- Ce que vous mangez peut-il vous rendre agressif ?](#)

[A12-Comment renforcer votre cerveau](#)

[A13- Le cerveau, La nutrition et la violence](#)

5. Mode de vie et santé cérébrale

[A14- Un mode de vie respectueux du cerveau](#)

[A15- La musique et le cerveau](#)

[A16- Protéger votre cerveau du déclin](#)

[A17- Santé du cerveau et les habitudes de vie](#)

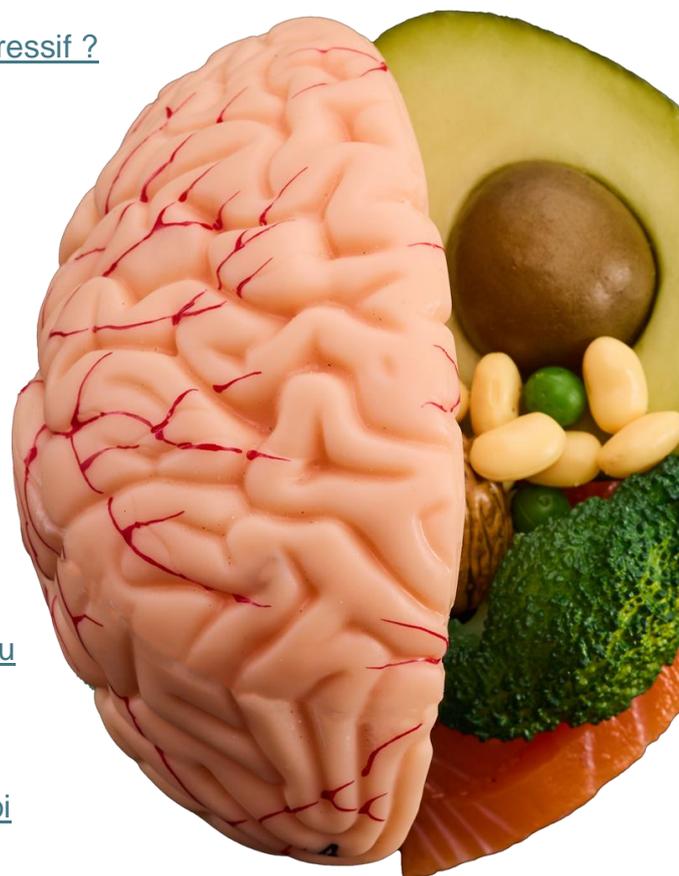
6. Spiritualité, foi et cerveau

[A18- Comment la foi et la prière profite au cerveau](#)

[A19- Comment le pardon change votre cerveau](#)

[A20- Le processus neurologique de la foi](#)

[A21- Téléphone portable, je ne peux vivre sans toi](#)



Documents en pièce jointe

- Diaporama mercredi soir
- Diaporama Prédication samedi matin
- Musique chant Thème
- De quoi nourris-tu ton cerveau ?

Collaborateurs associés à la préparation :

Les Directeurs du Département des Ministères de la santé :

Guadeloupe : Dr Guiscard SABLIER

GUYANE : Eunice MIGNOT

Martinique : Myriam BERLE

Sébastien Regis, enseignant chercheur en informatique / Adjoint au département des ministères des Enfants et des Adolescents de la Fédération des églises adventistes de Guadeloupe.

Moïse VALCY, Psychologue clinicien / Adjoint au département des Ministères de la Santé

Patricia SABLIER, Enseignante, Présidente de l'Organisme Départemental de Gestion des Établissements Scolaires Adventistes (ODGESA) de Guadeloupe.

Marie-Andrée MARTHIAS : Directrice, Département des Ministères de l'enfance et de l'Adolescence UAGF

Partenaires

- Lionel CLAIRE
- Suzy LUPON
- Lynda COLER
- Les Radios adventistes
- Le département de communication
- Le département de l'Éducation : Mme Mathias Marie-Andrée
- Le corps pastoral

Superviseurs : Administrateurs de l'UAGF :

- Jonathan CAPRICORNE
- Pr Jacques BIBRAC
- Pr Eddy Michel CARPIN

Responsable du programme : Dany MARIVAL - Directrice du Département des Ministères de la Santé de l'UAGF