

Prendre soin de notre corps physique

Notre image corporelle

- Comment les opinions des autres influencent-elles notre perspective sur notre corps ?
- En quoi les vérités que le Seigneur veut que nous connaissions dans Genèse 1:26-27 et 1 Corinthiens 6:19-20 diffèrent-elles des messages que nous recevons du monde ?

Étudiez les conseils suivants que le Seigneur nous a donnés par l'intermédiaire de Russell M. Nelson, président de l'Église, et Jeffrey R. Holland, président suppléant du Collège des douze apôtres, en cherchant ce qui peut nous aider vis-à-vis de notre image corporelle :



Chaque fois que vous vous regardez dans un miroir, considérez votre corps comme votre temple. Cette vérité dont vous devez tous les jours être reconnaissants peut influencer positivement vos décisions sur la façon de prendre soin de votre corps et l'usage que vous en ferez. Ces décisions détermineront votre destinée. (Russell M. Nelson, « Des décisions pour l'éternité », *Le Liahona*, novembre 2013, p. 107)



Je vous supplie [...] de mieux vous accepter vous-mêmes, notamment la forme et le type de corps que vous avez, en rêvant un peu moins de ressembler à quelqu'un d'autre. Nous sommes tous différents. Certains sont grands, d'autres petits. Certains sont ronds, d'autres minces. Et presque tout le monde, à un moment ou à un autre, veut être quelque chose qu'il n'est pas ! Mais, comme le disait une spécialiste des adolescentes : « Vous ne pouvez pas passer votre vie à vous inquiéter parce que le monde vous regarde fixement. Quand vous laissez l'opinion des gens vous intimider, vous abandonnez votre pouvoir... Si vous voulez avoir de l'assurance, le secret c'est de toujours écouter votre moi intérieur [votre moi réel]. » Et dans le royaume de Dieu, le vrai moi est « plus précieux que les perles » [Proverbes 3:15]. (Jeffrey R. Holland, « Aux Jeunes Filles », *Le Liahona*, novembre 2005, p. 29)

- Que vous enseignent ces déclarations ?

Notez une chose que, d'après vous, le Seigneur voudrait que vous disiez à quelqu'un qui a du mal à avoir une opinion positive à l'égard de son corps.

Sommeil

Lisez Doctrine et Alliances 88:124 en cherchant ce que le Seigneur enseigne sur le sommeil.

- À votre avis, pourquoi le sommeil est-il important ?

Ne pas dormir suffisamment peut causer des problèmes de santé importants. La plupart des experts recommandent aux adolescents de dormir entre huit et dix heures par nuit (voir National Sleep Foundation, « How Much Sleep Do You Really Need ? », 1er octobre 2020, thensf.org). Un sommeil insuffisant peut rendre une personne fatiguée, incapable de bien fonctionner et vulnérable aux problèmes de santé physique et mentale. La fatigue peut aussi nous rendre plus vulnérables à la tentation.

- Quels effets vos habitudes de sommeil ont-elles sur votre vie ?
- Comment des habitudes saines de sommeil peuvent-elles améliorer notre capacité à servir le Seigneur ?

Discutez avec votre groupe des conseils que vous donneriez à quelqu'un qui veut améliorer ses habitudes de sommeil ou à qui vous lui recommanderiez de s'adresser pour obtenir des conseils. Écrivez vos réflexions sur la feuille fournie.