

# Dans cette période incertaine et inquiétante il est important de se rappeler de 5 choses :

## Il y a des choses qu'on ne peut pas changer

📖 Mat. 6/27 : « Ce n'est pas en vous faisant du souci que vous pouvez ajouter un seul jour à votre vie! »

## L'ennemi cherche à nous faire tomber

📖 1 Pi. 5/8 : « Soyez sobres, restez éveillés ! Votre ennemi, l'esprit du mal, est comme le lion qui rugit. Il va partout et cherche quelqu'un à dévorer. »

## Rien ne peut nous séparer de l'amour de Dieu

📖 Rom. 8/38 : « Ni la mort, ni la vie, ni les anges, ni les esprits, ni le présent, ni l'avenir, ni tous ceux qui ont un pouvoir, ni les forces d'en haut, ni les forces d'en bas, ni toutes les choses créées, rien ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu! »

## Prenez soin de vous même

📖 1 Roi 19/4-5 : « Elie marcha toute une journée dans le désert, puis il s'assit sous un genêt et demanda la mort en disant: «C'est assez! Maintenant, Eternel, prends-moi la vie, car je ne suis pas meilleur que mes ancêtres. Il se coucha et s'endormit sous un genêt. Et voici qu'un ange le toucha et lui dit: «Lève-toi et mange.»

## Confiez-vous en l'Eternel

📖 Es. 30/15 : « Votre seule force, c'est de rester tranquilles et de mettre votre confiance en moi. »

Cette semaine, si vous sentez que vous en avez assez

1. Prenez soin de votre corps : mangez correctement, dormez suffisamment et faites de l'exercice
2. Prenez soin de votre âme : Contactez 1 personne par jour pour lui demander de ses nouvelles et pour en donner (pas la même)
3. Prenez soin de votre esprit : Chaque matin lisez 1 verset et apprenez-le par cœur, appliquez le dans la journée.