**INTRODUCTION**

L’œuvre de l’Eternel a besoin des leaders (serviteurs) de changement, c’est-à-dire des leaders capables de provoquer des transformations en eux et autour d’eux.

Un éminent serviteur de Dieu a déclaré : « tant que quelque chose ne change pas en vous, rien ne changera autour de vous ».

Le docteur David MYEDEPO dit : « *il n’y a qu’une citoyenneté responsable qui peut produire un leadership responsable* ».

Il y a donc un grand besoin urgent de commencer à réorienter et à redynamiser la mentalité des serviteurs de Dieu en vue de changer leur conception de la vie. Il est temps que nous acceptions notre pleine responsabilité pour le changement que nous désirons, sinon nous périrons comme des misérables.

* **Pour tout changement, il y a un prix à payer ; aucun succès voire rien de grandiose ne se produit tout seul.**

Il n’y a aucune réussite (élévation) sans prix. A savoir aussi que, seuls ceux qui consentent à payer le prix gagnent. Tout changement vers le haut exige toujours l’application d’une force propulsive. Il s’avère que certaines choses peuvent changer avec le temps, mais sachons également que le temps seul ne change rien.

Ainsi, la discipline (méthode, direction, règle de conduite, l’ensemble des règles de conduite définissant un métier), est le prix à payer pour tout changement désiré.

* **La Discipline**

La discipline se définit comme étant le fait de faire ce qui est indispensable en vue d’obtenir ce qui est désiré, faire ce qui est demandé et non ce qui est commode (dont l’usage est utile et agréable).

Georges WASHINGTON a dit : « la discipline est l’âme d’une armée, elle rend les choses plus accessibles, elle donne du succès aux faibles, et de l’estime à tous ».

La discipline est donc la clé du succès. C’est une autoroute vers la distinction, la garantie de la dignité et la clé vers la valorisation.

**Dr Fréderic K.** dit : « si vous échouez, c’est votre faute, si vous réussissez c’est encore votre faute ».

**Socrate** dit : « celui qui veut changer le monde doit avant tout changer lui-même ».

N.B : ce sont les hommes transformés qui peuvent changer le monde ; d’où la raison d’être de ce cours comme un plus pour votre réussite à l’œuvre de l’Eternel, car faute des principes directifs pour certains hommes de Dieu nombreux quittent le ministère tôt et deviennent frustrés (décevoir l’attente, l’espoir, l’espérance de quelqu’un) ; déprimés (personne réputée de moindre valeur, sans crédit), Inefficaces (personne qui ne produit plus son effet, qui n’a plus la capacité de produire un résultat parce qu’il est épuisé, c’est-à-dire fatigué spirituellement, physiquement, mentalement par l’effet de la pensée qui désigne toute opération de l’intelligence).

Certains psychologues croient que le dénominateur commun de tous les leaders c’est l’énergie c’est-à-dire la force en action, la vigueur, la capacité de produire et non la corpulence (ampleur plus ou moins considérable du corps).

Ainsi nous sont présentés dans ce cours certains principes, certaines notions, certains moyens susceptibles de nous aider à économiser notre énergie et à éviter l’épuisement avant l’âge prévu par Dieu pour son œuvre car dit-on : « Dieu nous veut encore pour son œuvre ».

1. **L’EPUISEMENT DU SERVITEUR**

Le livre d’Ecclésiaste au chapitre 7, le huitième verset dit : « *Mieux vaut l’aboutissement d’une affaire que son début. Mieux vaut un esprit patient qu’un esprit arrogant* ».

Ce passage fait montre de l’importance de l’achèvement d’une tâche dans l’optique que débuter quelque chose sans pouvoir l’achever n’est alors que pure vanité. Il s’avère donc utile de prendre conscience des certaines exigences dans le but de l’aboutissement d’une tâche entre-autres:

**La persévérance**, **la sagesse**, **la discipline** et **la patience**; sans ceci une tâche (vision) déboute inéluctablement sur des projets abandonnés et des objectifs non atteints.

1Rois 19 :4-8: « Elie marcha toute la 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 ». Au verset 7 de ce même chapitre Dieu lui dit : « lève-toi et mange, car le chemin est trop long pour toi ».

**ATTENTION :** « Sans une discipline, tu peux t’épuiser rapidement, et demander la fin (ton abondance) et pourtant tu as encore un long chemin à parcourir selon le plan de Dieu. Ainsi, beaucoup meurent sans atteindre l’âge prévu par Dieu.

L’un de nos formateurs en provenance de l’Afrique du Sud, le Bishop Chrispin Farveur, dans son cours : « comment comprendre la dynamique de votre potentiel » ; avait soumis la question suivante à l’auditoire : « quelle est la nation la plus riche au monde ? » et avait donné comme réponse (révélation) : ce n’est ni le Congo (RDC) suggéré par certains, ni le Ghana, ni les USA, ni la RSA, mais plutôt les cimetières qui engloutissent des grands hommes avec des potentiels non exploités.

Il s’agit là d’une grande tragédie (un théâtre qui excite la teneur et la pitié, et se termine par la mort des principaux personnages). *(MIKE MUVIDOK)*

L’Eternel Dieu a placé en nous une grande confiance pour faire ressortir en nous le meilleur et ainsi nous permettre d’avoir une vie meilleure, cependant, c’est à nous qu’incombe la responsabilité de découvrir, de développer et d’exploiter afin d’imposer cette grandeur.

Comme nous l’avons souligné jadis, le dénominateur commun pour parvenir au succès c’est l’énergie, la force en action, la capacité de produire…

Le spirituel compte bien sûr, mais encore un corps en bon état, d’où le principe de ce cours : « un esprit sain dans un corps sain » ; en latin, « mens sana in corpore sano » : âme saine dans un corps sain.

* Un esprit sain = pur, souverainement parfait, bien heureux
* Un corps sain = qui est de bonne constitution (voir état général du corps humain) qui n’a pas des tares (déchets) en son organisme.

La santé du corps est donc aussi importante que la santé de l’esprit afin d’être beaucoup plus productif dans l’œuvre à laquelle nous sommes appelés. **3Jean 1 :2**

**Qu’est-ce que cela veut donc dire cher homme de Dieu ?**

* Vous êtes apôtre de grand renommé (célèbre, réputé) parce que physiquement aussi vous êtes bien portant ;
* Vous es prophète célèbre œuvrant efficacement parce que votre physique l’accorde encore ;
* Vous êtes reconnu partout d’une grande valeur évangélique parce qu’en plus de votre santé spirituelle, votre état de santé physique est bon ;
* Vous êtes pasteur, docteur, papa, maman, mokambi, gagneur d’âmes, …
* Vous êtes capable de diversité de dons, de services, d’actes, … et ceci efficacement, lorsque votre état de santé physique est bon.

Ainsi donc, le dénominateur commun de tous les serviteurs de Dieu est l’énergie.

Marc 14 :37-38 :« *Il vient vers les disciples, qu’il trouva endormis, et il dit pierre : ‘Simon tu dors, tu n’as pas pu rester éveillé une seule heure !*’

Le verset 38 du même chapitre est énoncé comme suit : « *Restez vigilants et priez pour ne pas céder à la tentation. L’esprit est bien disposé mais par nature l’homme est faible* ».

Le Seigneur Jésus souligne trois vérités :

* L’esprit est bien disposé
* L’esprit est plein de bonne volonté mais ;
* La nature de l’homme est faible ; (péchés)

Beaucoup des leaders ont négligé pendant longtemps leurs états de santé physique et considéré seulement leurs états de santé spirituels. Ceux-ci ont été affaiblis avant le temps prévu car bien que Dieu soit esprit et que ceux qui l’adorent doivent le faire en esprit et en vérité, c’est avec ce corps que nous avons que nous le servons, il faut donc en prendre soin. Ces derniers peuvent donc être considérés par analogie comme :

* Des coureurs sans pieds
* Des orateurs bons mais sans voix
* Des pianistes (keyboardistes) sans mains
* Des intercesseurs sans force de prier
* **‘CORPS SAIN’**; **être en bonne santé, qu’est-ce que cela veut dire ?**

Le mot **‘santé’** vient du latin ‘sanitas’, de sanus qui signifie **Sain**.

En définition, selon l’OMS en 1946 : La santé est un état de complet bien-être physique, mental, social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d’infirmité.

1. **COMMENT SAUVEGARDER SON ETAT DE SANTE PHYSIQUE EN TANT QUE SERVITEUR DE DIEU**

Voici certains moyens qui peuvent contribuer à sauvegarder son état de santé général.

Utilisons l’abréviation qui suit comme formule (S+E+R+P+A+R) :

**S.E.R.P.A.R**

* **S** = soins corporels
* **E** = Exercices physiques
* **R** = Respiration normale
* **P** = Pensées positives.
* **A** = Alimentation équilibrée
* **R** = Répos

**1. S = soins corporels**

* **« personne n’est en charge de ton bonheur sauf toi ».**

Il est primordial de savoir prendre soin de son physique (corps) en veillant sur tous les détails possibles pour se sauvegarder sachant que l’on doit s’attendre à trois choses importantes qui nous donneront une position confortable en tant que leader :

1. **Sa popularité**

Ceci désigne :

* La faveur publique
* Le crédit ou la réputation d’être solvable

Attention**:** il faut bien garder sa santé, son état physique en forme pour avoir une popularité derrière soi, le contraire c’est l’échec.

Quand nous sommes fatigués, nous sommes abandonnés, notre identité de pasteur, de bishop est foulée au pied. « oyo alembi, abima »

« Ils s’écrièrent tous ensemble : fais mourir celui-ci et relâche nous Barrabas ». Luc 23 :18-25.

Verset 19 du même chapitre : *« Cet homme avait été mis en prison pour une émeute qui avait eu lieu dans la ville et pour un meurtre* ».

1. **Sa disponibilité**

Ceci désigne :

* Une personne qui est disponible tout le temps,
* Ce que l’on a à sa disposition
* Ce dont on peut disposer

Lorsque vous programmez une séance de prière dont vous êtes absent parce que vous avez un Lumbago, R.A.A, maux d’estomac toute la nuit, vous risquez d’être rejeté, foulé au pied, faites attention et soyez sage.

1. **Son habilité intellectuelle**

Ceci désigne la facilité, la disposition, la qualité, la capacité qui rend propre à faire certaines choses, à réussir dans certaines choses, à réussir dans certaines actions et non être un faiblard (qui est très faible).

NB: l’énergie d’un leader se communique à ses disciples à travers sa :

* Vitalité physique, son dynamisme, et sa force de vie
* L’alerte (souplesse mentale, la réflexion et le raisonnement rapide=intelligence à un haut niveau)
* Les travaux durs : 2 Rois 6 :1-4 : « allons jusqu’au Jourdain, nous y prendrons chacun une poutre et nous y ferons un lieu de réunion, Elisée répondit :’allez-y’, l’un d’eux dit : ‘accepte de venir avec tes serviteurs, il répondit :’je vais venir’ ».

NB : ils sont derrière nous quand ils nous voyaient au-devant en premier lieu, d’où l’intérêt de bien prendre soin de son corps et maximiser son énergie.

**Q) Comment ?**

* 1. **Soins de la peau**

Bien laver votre corps (peau) une fois le jour avec de l’eau propre, avec du savon antiseptique adapté et non ce qui détruit la peau.

Ex : savon à base d’hydroquinone

Utiliser la lotion corporelle douce à base par exemple d’huile d’olive, d’avocat, de carotte, de miel, … convient pour un usage quotidien.

NB : éviter les produits éclaircissants qui détruisent la couche de la peau :

* Epiderme : avec les cellules mélanocytes qui pigmentent la peau
* Derme : tissu qui forme la partie la plus épaisse de la peau entre l’épiderme et l’hypoderme
* L’hypoderme : couche profonde de la peau située sous les dermes. Ces trois couches de la peau ont pour rôles :
* La protection contre les agressions des gemmes microbiens en provenance de l’extérieur (ex : la gale /microbes= sarcoptes scabiei, les morpions)
* La régulation de la température corporelle. Selon Claude Bernard, l’homme est homéostatique.
* Bien prendre soins des phanères (kératine) ex : cheveux, poils, ongles
* Prendre soin des muqueuses, membranes couvrant les organes intérieurs (ex : la bouche, l’œsophage, estomac, oreille, …

En bref, l’organisme humain c’est l’ensemble d’un tout. Ne jamais négliger une fente qui peut être nocive à tout le corps.

1Cor3 :16-17 :« ne savez-vous pas que vous êtes le temple de Dieu et que l’esprit de Dieu habite en vous ?Si quelqu’un détruit le temple de Dieu, Dieu le détruira, car le temple de Dieu est saint et c’est ce que vous êtes ».

1Cor 6 :19-20 : « Ne le savez-vous pas ? Votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous et que vous avez reçu de Dieu. Vous ne vous appartenez pas à vous-même.Car vous avez été rachetés à un grand prix. Rendez donc gloire à Dieu dans votre corps et dans votre esprit qui appartiennent à Dieu ».

* 1. **Se donner le devoir de faire consulter son organisme une fois l’an, et faire des examens de routine une fois tous les six mois**

Ex : TDR, VIDAL, GLYCEMIE, VS\*, VS, GB, Hbg, Selles à frais, TA, otoscopie, …

Ailleurs, un homme conscient doit avoir un médecin consultant à défaut d’un personnel soignant bien formé pour son suivi en matière de santé. Je porte à témoignage un bishop, avec une forte corpulence qui était venu me voir pour certains conseils en rapport avec son état de santé.

Les réalités du milieu dans lequel nous vivons font qu’il y ait des personnes qui n’ont jamais pris de comprimé contre les vers intestinaux.

Un cas illustrant de quelqu’un à qui j’avais posé la question de savoir c’était quand la dernière fois qu’il avait pris du vermifuge et qui répondit: ‘c’est feue maman qui pourrait le savoir’

* 1. **Eviter d’utiliser toute votre dernière force (de vous épuiser complétement) croyant vous rendre plus célèbre (important)**

**Zacharie 4 :6 «**voici la parole que l’Eternel adresse à Zorobabel : ce n’est ni par la puissance, ni par la force, mais c’est par mon esprit dit l’Eternel, le maître de l’univers ».

Dieu affirme que c’est seulement par son esprit que nous pouvons accomplir quelque chose de valable et de durable. Ainsi, n’utilisez pas toute votre voix en ayant derrière la tête de faire mieux que les autres, ou faire des gymnastiques comme si vous deveniez professionnel.

Ex : évangéliste semblable à un karateka ; un prophète, évangéliste avec un esprit d’un lion dans l’assemblée des enfants de Dieu ; pour quel avantage ? Un évangéliste sur le dos des fidèles, des subalternes, vraiment quelle médiocrité !, tu auras affaire à Dieu un jour.

Vouloir se faire valoir en imposant les mains sur tout le monde après un long moment d’évangélisation, attention, tu as un corps qui peut se fatiguer et tomber malade.

Ex : un évangéliste après une longue période de prédication et d’imposition des mains sur la moitié de l’assemblée, qui se retrouve dans une salle d’opération.

* C’est ce qu’on a tendance à désigner par esprit de CHUNDA
* Veillée de prière sans interruption, avec tout votre dernier souffle

**Voici ce que nous devons éviter :**

* Travailler tous les jours sans repos
* Emporter chez soi les travaux inachevés de l’église
* Accepter toutes les responsabilités, même ceux des autres pour se rendre important

**NB : « Dieu ne s’attend pas à ce que nous soyons tout à tous, ni que nous fassions tout ».**

Lorsqu’on lut le texte d’Exode chapitre 18, le verset 13-27, on se rend compte tout de suite du surmenage que s’inflige parfois les serviteurs voulant tout faire et ne voulant pas responsabiliser certaines tâches aux autres.

**Exode 18 : 13 – 27** « Le lendemain, Moïse siégea pour juger le peuple et le peuple se présenta devant lui depuis le matin jusqu’au soir.Le beau-père de Moïse vit tout ce qu’il faisait pour le peuple et dit : ‘ Que fais-tu là pour ce peuple ? Pourquoi sièges-tu tout seul et pourquoi tout ce peuple se présente-t-il devant toi, depuis le matin jusqu’au soir ?’ Moïse répondit à ce beau-père : ‘c’est que le peuple vient vers moi pour consulter Dieu. Quand ils ont une affaire, ils viennent vers moi, je juge entre les parties et je fais connaitre les prescriptions de Dieu et ses lois.’ Le beau-père répondit : ‘ce que tu fais n’est pas bien. Tu vas t’épuiser toi-même et tu vas épuiser ce peuple qui est avec toi. En effet, la tâche est lourde pour toi, tu ne pourras pas la mener à bien tout seul. Soit le représentant du peuple auprès de Dieu et porte les affaires devant Dieu. Enseigne-leur les prescriptions et les lois, fais-leur connaitre le chemin qu’ils doivent suivre et ce qu’ils doivent faire. Choisi parmi tout le peuple des hommes capables, qui craignent Dieu, des hommes intègres, ennemi du gain malhonnête. Etablis-les sur eux comme chefs des milliers, de centaines, de cinquantaines et des dizaines’

**Voici les certaines leçons tirées de ce texte biblique :**

* Sachez déléguer autorité et responsabilités à des personnes capables, qui craignent Dieu, intègres, bien formées.
* Eviter de vouloir résoudre tous les problèmes seul en demeurant un éternel insatisfait
* Sachez respecter vos priorités, Dieu, famille, église
* Apprenez à dire non avec courtoisie et aisance à des nombreuses sollicitations, activités extérieures qui risquent d’empiétés (usurper) sur votre autorité : responsabilités familiales, de l’église, etc.
* Ne copier pas d’autres pasteurs et jamais vous comparez à eux
* Eviter de faire du sexe un plaisir et un devoir, une obligation ;
* Répondre aux invitations, même si elles sont multiples
* Eviter de manger sans contrôle (en excès), buvez peu.
* Sachez prendre du temps chaque semaine pour vous reposer, pour vous relaxer, prenez des vacances selon votre agenda.

NB : Ayez en esprit qu’en dépit de tout, trois choses nous attendent :

* La vieillesse : âge avancé
* L’incapacité à réaliser certaines tâches (maladies)
* La mort

Garder soins de son corps, sa santé, compte également, Dieu ne veut pas que vous vous épuisiez, que vous soyez malade ; il n’a pas besoin des morts pour le servir.

**2. E=Exercice physique**

Nous allons aborder un peu la question du sport d’entretien ou de maintenance pas un sport de compétition.

En définition, un exercice physique est un mouvement par lequel on exerce le corps. Exercer signifie faire mouvoir (exciter), pour mettre ou maintenir en état de bon fonctionnement. Exemple : sauter, soulever, tenir droit, vertical, marche à pied.

Le sport : pour un serviteur de Dieu est un ensemble des exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs pour sauvegarder notre bon état physique.

1 Timothée 4 : 8 : « en effet, l’exercice physique est utile à peu de chose, tandis que la piété est utile à tout, car elle a promesse de la vie présente et de la vie à venir ».

(kwa mahana kijizoweza kupata nguvu za mwili kwa faa kidogo, lakini utauwa hufaa kwa mambo yote, yaani unayo ahadi ya uzima wa sasa, ni ya ule utakaokuwapo baadaye).

Paul met un accent sur la forme physique dans la société humaine, mais aussi sur la santé spirituelle qui est plus importante encore.

***La gymnastique :*** Ensemble d’exercices physiques destinés à assoupir et à fortifier le corps.

**Voici certains avantages d’une activité physique :**

* Lutte contre un excès de poids
* Crée une circulation sanguine intense
* Garde les articulations en mouvement, lutte contre les AVC
* Aide à une bonne respiration (diaphragme en mouvement)
* Favorise le bon fonctionnement du cerveau et lutte contre le stress
* Lutte contre le diabète
* Lutte contre l’obésité
* Diminue les graisses en excès
* Aide à éviter la nervosité
* Renforce la barrière immunitaire
* Lutte contre la vieillesse précoce

**NB :** de 40 ans au-delà les sports recommandés sont :

* La marche est beaucoup indiquée à cet âge, éviter la sédentarité (demeurer ordinairement assis).
* Marathon ou semi-marathon si possible (marathon=course à pied sur une distance de 42km),
* La natation sur une petite surface comme la piscine par exemple.

**NB :** la nage est importante car elle crée une aire fraiche aux alvéoles,

* La course au vélo : vélo ergométrique (statique), même dans la chambre
* Gymnastique dans la chambre (à la maison) ; beaucoup bouger, saut de Crépeau, chute facile, torchonner, faire la vaisselle, faire la cuisine
* Toujours protéger la colonne vertébrale

**NB :** la gymnastique intellectuelle est très importante

* Effort intellectuel
* Résoudre un problème
* Une difficulté

**3. R=Respiration Normale**

Par définition, la respiration est l’ensemble des mouvements respiratoires,

* **La respiration normale est :**

Un adulte mobilise 6 à 7l d’air/minute

* **Fréquences :** nombres de mouvement/minute.

**Adulte :** au repos 16 à 18 mouvement/minute

La fréquence varie selon :

*Le sexe :*

Homme : 16 mouvement/min

Femme : 18 mouvement/min

*L’âge :*

Naissance : 40 à 50 mouvements par minute

1 an : 30 mouvements/min

5 ans : 20 à 22 mouvements/min

* *La température ambiante :*

Température augmente, élève ou accélère le rythme respiratoire

* *Les bains :*

Froids :respirations rythmiques et profondes

Chauds : sa augmente l’amplitude et la fréquence respiratoire

* *La pression atmosphérique*
* *La position*

Débout :augmente, accélère

Couchée : diminue

Le sommeil diminue 12 mouvements/min

La parole, chant, le bâillement, la toux, le rire, l’éternuement …

* *L’émotion :* ceci désigne une réaction affective (humeurs, sentiments, motivation) souvent subite, temporaire et involontaire, souvent accompagnée de manifestation physique, provoquée par un sentiment intense de peur, de colère, de surprise, etc.

L’émotion augmente la fréquence respiratoire, ce qui provoque :

* Un sentiment émotionnel

Dans notre métier (profession) nous sommes appelés à :

* Agir avec raison (faculté de connaitre) et non avec émotion
* Gérer d’abord ses émotions en homme de Dieu

**Nbr 20 : 6 – 13** « Moïse prit le bâton qui se trouvait devant l’Eternel, comme l’Eternel le lui avait ordonné. Moïse et Aaron convoquèrent l’assemblée en face du rocher et Moïse leur dit : « Ecoutez donc, Rebelles ! Est-ce de ce rocher que nous ferons sortir de l’eau pour vous ? ».

**2Rois 2 : 23-24** « Delà, il monta à Bethel. Comme il montait par le chemin, des jeunes garçons sortirent de la ville et se moquèrent de lui. Ils lui disaient : « Monte, chauve ! Monte, chauve !Il se retourna pour les regarder et les maudit au nom de l’Eternel. Alors deux ours sortirent de la forêt et elles déchirèrent 42 de ces jeunes ».

**1samuel 15 : 6** « … lors qu’ils entrèrent, il se dit, en voyant Eliab : certainement, celui que l’Eternel a désigné par onction est ici devant lui ».

* Savoir gérer vos émotions sinon vous risquez de désister.
* Ne soyez pas surpris devant les événements et perdre la tête
* Garder une respiration tranquille (normale devant des circonstances)

« Le jour du bonheur soit heureux, et le jour du malheur réfléchis, Dieu a fait l’un comme l’autre, afin que l’homme ne puisse absolument pas découvrir ce qui se passera après lui ». **Ecclésiaste 7 :14.**

Tu seras applaudit aujourd’hui demain non,…

* Toujours calmer ses tempéraments et maitriser ses émotions,
* Eviter d’être acclamer tout le temps pour ne pas être attrapé dans un piège
* S’installer en position demi-assise si difficulté respiratoire perdure ou assise tête élevée
* Etre prudent et fort devant ses adversaires, de faux témoins qui ne respirent que la violence.

**Psaume 27 : 12**

**4. P=Pensée positive**

Ceci désigne la voix de l’intérieure, une voix mentale, une voix douce de l’intérieure qui a le pouvoir en action dans la vie de l’homme

**Pensée :** par extension c’est un dessein, intention d’exécuter quelque chose, un projet, une idée.

**Esprit**: substance incorporelle et immatérielle

**Une réflexion** : est une méditation sérieuse, une considération attentive sur quelque chose

**Positive :** certain, réel, qui relève de l’expérience**,** qui fait preuve de réalisme, qui a le sens pratique

**Esprit positif**

Qui a un effet favorable, qui marque le progrès.

Nous sommes appelés à servir Dieu avec une mentalité positive.

**Proverbe 23 : 7** « … car il est tel que sont les arrières pensées de son âme ».

**«**Maana aonavyo nafsini mwake ndivyo alivyo »

Toujours éliminer tout ce qui est négatif en faveur du positif.

NB : Toujours être du bon côté, toujours positiver les choses, toujours garder son sang-froid, commencer là où vous êtes, vous n’avez pas nécessairement besoin de changer le milieu pour réussir ; le voyage commence là où vous êtes.

**Josué 1 :3** « Tout lieu que foulera la plante de votre pied, je vous le donne comme je l’ai dit à Moïse ».

Dieu est notre principale source de réussite. Toute chose qui a un commencement, a une source et toute chose dans la vie a été créée pour avoir un potentiel par Jéhovah Elohim».

**Genèse 1 :1** « *au commencement, Dieu créa le ciel et la terre ».*

* Tous les géants que nous voyons aujourd’hui étaient dans le passé faibles mais ils ont accompli des grandes choses comme Gédéon par exemple dans la bible.

**Juges 6 : 12-16** « … va avec la force que tu as et délivre Israël de l’oppression de Médian. N’est-ce pas moi qui t’envoie ? ».

* Lorsque vous vous accrochez à Dieu comme source de réussite, il vous lance comme une fusée.

**1Cor 12 : 6-7** « diversité d’actes, mais le même Dieu qui accomplit tout en tous ».

**Voici certaines vérités indispensables à savoir :**

* Vous devez reconnaître que vous avez été formé par lui (psaumes 103 :14 « car il sait de quoi nous sommes faits, il se souvient que nous sommes poussières ».
* Vous êtes l’œuvre de ses mains

Ephésiens 2 :10 « en réalité, c’est lui qui nous a fait, nous avons été créés en Jésus-Christ pour des œuvres bonne que Dieu a préparé d’avance afin que nous les pratiquions ».

* Vous êtes spécial, particulier : genre unique, capacité unique, potentialité unique sur toute la terre, il n’y a personne qui porte vos empreintes digitales, votre destinée n’a pas de similitude (ressemblances, comparaison).

**1Pierre 2 :9**

* Vous pouvez faire toute chose :

**Philipiens 2 :13, 4 :13**

Cesser d’évaluer la bénédiction de Dieu dans votre ministère en vous référant aux avoirs des autres, cesser d’être jaloux de quelqu’un, engagez-vous à développer ce que vous pouvez faire en votre manière et cela en votre saison ; les succès des autres ne doivent pas vous intimider, mais vous édifier. C’est la concurrence loyale. Elevez simplement votre niveau de connaissance, vous cesserez de vous comparer aux autres. Ne reniez jamais vos propres forces afin d’envier celles plus maigres que les vôtres. **Psaumes 60 :12** « Avec Dieu nous ferons des exploits ; c’est lui qui écrasera nos adversaires ».

**5. A = Alimentation Equilibrée**

Aujourd’hui avec la recherche, les scientifiques confirment que les différences des caractères et tempérament chez tous les humains est due aux différents groupes sanguins. « Tout le monde est malade », beaucoup d’auteurs dressent un tableau de régime alimentaire en trois colonnes : « bénéfique, neutre, à éviter ». Sur ce, il vous est important de vous abstenir des aliments neutres par mesure de prévoyance, car la théorie dit que les malades doivent éviter les aliments neutres. Dans ce cours, nous allons nous limiter à la découverte de l’alimentation dus aux divers groupes sanguins.

Commençons par définir l’alimentation équilibrée :

* Est une adaptation équilibrée entre les différents nutriments : lipides, glucides, et protides.
* Menu qui permet un apport énergétique et nutritionnel adapté au maintien des fonctions de l’organisme.

Une alimentation saine consiste à manger des aliments sains (non pollués, non avariés) tout en veillant à l’équilibre alimentaire (c’est-à-dire, consommer ni trop, ni trop peu de nutriments essentiels tels que les vitamines et les oligo-éléments, de protéines, des glucides, des lipides, des fruits, des légumes).

NB : En nutrition, il y a un adage qui dit : « nous sommes ce que nous mangeons » d’où nous sommes appelés à privilégier :

* + **Les macros aliments**

**Les protéines :** dopamines, noradrénaline qui permettent le bon fonctionnement mental.

* **Les micro-aliments**

Les vitamines des fruits, légumes, huile de soja, vitamine B1, B6, B9.

* **Réduire les sucres, le sel,** très important et **le sexe**

Pour maximiser son énergie il faut bien manger, c’est-à-dire, équilibrer votre repas :

* **50% d’aliments énergétiques**

Ex : le sucre, le riz, le maïs, …

* **30% d’aliments protecteurs**

Ex : les fruits, les légumes, les lipides, les céréales, …

* **20% d’aliments constructeurs (protéines)**

Ex : le lait, les œufs, le soja, la viande, le poisson, les légumes, …

***Voici quelques exemples d’alimentation selon les différents groupes sanguins :***

* **Régime alimentaire**
* ***Bénéfique pour le groupe « O »***

La viande de vache, la viande de mouton, la viande de chèvre, la viande de poule, le poisson, les œufs, l’huile d’olive, l’huile de poisson, l’escargot, le haricot noir, le haricot blanc, l’amarante, le riz, l’épinard, l’oignon, carotte, …

* ***A éviter pour le groupe « O »***

Le haricot rouge, les arachides, les pommes de terre, la viande de porc, le maïs, le lait de vache, le choux blanc, les avocats, les oranges, l’huile de palme, le soda, le café,…

* ***Bénéfique pour le groupe « A »***

La viande de poule, le poisson, les œufs, le yaourt, le haricot noir, le petit poids, les amarantes, le riz, l’ail, l’oignon, les aloès, champignon, courge, ananas, goyave, huile d’olive, miel, légumes, tangawuzi, …

* ***A éviter pour le groupe « A »***

La viande rouge, lait de vache, le blé, l’aubergine, pomme de terre, l’igname, la patate douce, le pima, le poivron vert, l’huile de coco, le soda, le sorgho, …

* ***Bénéfique pour le groupe « B »***

La viande du mouton, le lapin, le poisson, le haricot rouge, le haricot blanc, le petit poids, les carottes, les patates douces, les gros Michel, citron, orange, thé vert, citronnelle, etc.

* ***A éviter pour le groupe « B »***

La viande de canard, viande de poule, pigeon, tortue, grenouille, haricot noir, maïs, le sucre blanc, les amarantes, l’avocat, l’huile de coco, …

* ***Bénéfique pour le groupe « AB »***

Le dindon, le poisson, l’escargot, l’ail, les ignames, les carottes, les poireaux, la pomme de terre, les ananas, les citrons, la papaye, le riz, la tangawizi, le haricot blanc, beaucoup d’eau …

* ***A éviter pour le groupe « AB »***

La viande de poule, de vache, le haricot rouge, le maïs, la tomate, la viande de porc, le pima, les goyaves, la mangue, l’huile de maïs, la banane, …

**6. A = Le Repos**

* En définition, le repos est une privation, cessation des mouvements, d’activités ou d’efforts.
* Cessation de travail, d’exercices, pour faire disparaître la fatigue
* Sommeil :
* Etat d’inconscience nécessaire à la vie
* **La mort =** arrêt définitif des fonctions vitales
* Etat d’inactivité, d’inertie = manque absolu d’activités ou d’énergie
* Période durant laquelle on dort

NB :

* le repos a comme activité principale le **sommeil.**
* le sommeil est de 7 à 8h pour une personne adulte

**Voici quelques avantages du sommeil :**

* Améliore la capacité de la mémoire
* Evite la fatigue et la surcharge à l’organisme (corps)
* Renforce la capacité du système immunitaire
* Favorise la perte de poids
* Diminue le taux de glycémie dans le sang
* Permet une bonne humeur

**Attention** (à éviter) : s

Chers leaders, évitez de prendre trop de stimulants (Ex : le café, le thé, l’alcool, le tabac, les sucrés, la boisson énergie, et certains colorants) mais après le travail, dormez suffisamment (profondément) ça vous fera du bien

**Notre créateur (patron) avait eu au septième jour un temps de repos aussi, après avoir travaillé durement pendant 6 jours. (Genèse 2 : 1-2)**

1. **CONCLUSION**

Pour parvenir à un principe de force minimale en tant que leader sociale, économique, politique, ou religieux, vous n’êtes pas immunisés des problèmes, des difficultés, du découragement, d’opportunités, de persécution, et de trahison. Dieu vous a donné une vision et vous a programmé des étapes pour y parvenir. Des moments viendront où l’œuvre deviendra amer et impossible. En ce temps vous serez tenté d’abandonner. Ne soyez pas surpris quand cela vous arrivera.

L’apôtre Paul s’adresse aux corinthiens et dit : « nous sommes pressés de toute manière, mais non réduit à l’extrême, dans la détresse mais non dans le désespoir, persécutés mais non abandonnés, abattus mais non perdus ». **2 Corinthiens 4 :8-9. C’est ça notre force minimale.**

**Que le Seigneur, notre patron nous fortifie tous !**

**PRESENTATION DE L’AUTEUR**



Ce cours a été conçu, et rédigé en syllabus par votre humble serviteur de Dieu, le Révérend Pasteur ISRAEL WAKIKA MILENGE Claude, pour l’édification du corps de Christ, afin de faire de toutes les nations des disciples conformément à ce qui est écrit dans Matthieu 28 :19. Contrecarrer les fausses doctrines, sanctifier et protéger le corps du Christ (son église), afin de former les saints aux tâches du

service en vue de l’édification du corps du Christ jusqu’à ce que nous parvenions tous à la mesure de la stature parfaite de Christ. Ainsi, nous ne serons plus des petits enfants, ballotés et emportés par tout vent de doctrine, par la ruse des hommes et leur habileté dans les manœuvres d’égarement.

Il exerce principalement son ministère dans la paroisse Beroya, l’une des nombreuses églises qui constituent la communauté des églises pentecôtistes de réveil, C.E.P.R en sigle. Celle-ci est située à Bukavu dans la commune de Kadutu, non loin du stade de la concorde.

Pour plus d’informations, voire même pour un entretien avec le pasteur, veuillez nous contacter sur notre page Facebook Eglise Beroya, là-bas vous trouverez nos coordonnées cellulaires et même notre numéro Whatsapp, ou encore à partir de notre boîte mail Israelclaude5@gmail.com.

Que la paix et la grâce du Seigneur Jésus Christ soient avec tous !