



MINISTÈRE DU PASTEUR CLÉMENT SALOMON · ÉTUDE BIBLIQUE N°10

Votre corps, le temple de Dieu

La joie de vivre en bonne santé — et huit dons qui ne coûtent presque rien

Un homme a emprunté la moto de son voisin pour une semaine. Il fallait voir comment il traitait cette machine. Chaque soir, il essuyait la poussière. Avant de tourner la clé, il vérifiait l'huile. Il la garait à l'ombre pour que le soleil n'abîme pas la selle. Il refusait de la surcharger, même quand un ami le suppliait de prendre un passager de plus. Le vendredi, il a rendu les clés, le réservoir plein et le chrome brillant, et son voisin lui a dit : « Frère, elle est plus belle que quand je te l'ai donnée. »

Le même soir, il est rentré chez lui après la nuit tombée. Il a sauté le repas et mangé des biscuits debout. Il a bu sa troisième boisson sucrée de la journée. Il est resté dans la lumière bleue de son téléphone jusqu'à presque deux heures du matin, a dormi quatre heures et s'est levé fatigué.

Sa femme l'a regardé depuis la porte, et elle l'a dit gentiment, comme on dit une vérité à quelqu'un qu'on aime : « Cette semaine, tu as pris plus soin de cette machine que de toi-même. »

Il a commencé à rire. Puis il s'est arrêté, parce qu'il savait pourquoi il avait été si prudent avec la moto. Il l'avait dit lui-même vingt fois cette semaine-là : *elle n'est pas à moi*.

Et c'est exactement là que commence cette étude. Car la Bible dit quelque chose sur votre corps que la plupart d'entre nous n'ont jamais vraiment laissé descendre jusqu'au cœur.

À qui appartient ce corps ?

Paul pose une question qui arrête net :

« Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes ? Car vous avez été rachetés à un grand prix. Glorifiez donc Dieu dans votre corps. »

1 Corinthiens 6:19-20 (Louis Segond)

Relisez ces quelques mots : « **vous ne vous appartenez point** ». Non pas au sens où vous seriez un esclave. Au sens où vous êtes *aimé*, coûteux, et porteur de quelqu'un de précieux. L'homme à la moto était prudent parce que la machine appartenait à un voisin. Combien plus prudents serions-nous si nous savions que le Dieu du ciel a emménagé dans la maison ?

« Ne savez-vous pas que vous êtes le temple de Dieu, et que l'Esprit de Dieu habite en vous ? »

1 Corinthiens 3:16 (Louis Segond)

Un temple n'est pas un entrepôt. Personne ne jette des ordures dans un sanctuaire pour s'étonner ensuite de l'odeur. Et remarquez l'étiquette de prix que Paul met sur vous : « vous avez été rachetés à un grand prix ». Ce prix, c'était la croix. Jésus n'a pas acheté votre âme en laissant votre corps dehors sous la pluie. Il vous a acheté tout entier.

Alors, avant toute chose pratique, écoutez le ton de cette étude. Ce n'est pas une liste de règles pour vous donner mauvaise conscience. C'est une invitation à vous voir comme votre Créateur vous voit :

« Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. Tes œuvres sont admirables, et mon âme le reconnaît bien. »

Psaume 139:14 (Louis Segond)

Merci de lire ceci avant tout le reste. Cette étude est un encouragement spirituel, et non un avis médical — consultez un professionnel qualifié ; en cas d'urgence, appelez le 911. Rien ici ne promet de guérison, de remède ni de résultat garanti. N'arrêtez pas un médicament, ne changez pas un traitement et ne commencez pas un jeûne ou un nouveau régime à cause d'une étude biblique. Parlez-en d'abord à votre médecin ou à votre infirmière, surtout si vous êtes enceinte, diabétique, âgé ou atteint d'une maladie chronique. Dieu travaille aussi par des soignants attentifs.

Un Père qui se soucie de votre lundi

Certains imaginent que Dieu ne s'occupe que de la partie « spirituelle » de vous — vos prières, votre sabbat, votre âme — et que tout le reste ne le concerne qu'au jour de l'enterrement. La Bible est plus chaleureuse que cela. Écoutez comment un vieil apôtre salue son ami :

« Bien-aimé, je souhaite que tu prospères à tous égards et sois en bonne santé, comme prospère l'état de ton âme. »

3 Jean 1:2 (Louis Segond)

Voilà la personne entière en une seule phrase : vos circonstances, votre corps, votre âme. Jean ne les sépare pas, parce que Dieu ne les sépare pas. Quand Jésus traversait la Galilée, il prêchait et il guérissait. Il a nourri cinq mille personnes affamées avant de les enseigner. Après une longue période de travail, il a dit à ses disciples épuisés :

« Venez à l'écart dans un lieu désert, et reposez-vous un peu. »

Marc 6:31 (Louis Segond)

Entendez-vous la douceur de cette phrase ? Le Sauveur du monde a remarqué que ses amis étaient fatigués. Il le remarque encore. Votre dos qui fait mal, vos yeux lourds, votre cœur qui s'emballe à trois heures du matin — rien de cela n'est indigne de son attention.

Et Paul rend le lien explicite. Que faisons-nous de ces corps ?

« Je vous exhorte donc, frères, par les compassions de Dieu, à offrir vos corps comme un sacrifice vivant, saint, agréable à Dieu, ce qui sera de votre part un culte raisonnable. »

Romains 12:1 (Louis Segond)

Non pas un sacrifice mort sur un autel. Un sacrifice *vivant* — un corps porté à travers une semaine ordinaire et remis à Dieu le soir. Cela aussi, c'est l'adoration.

Le premier menu de Dieu

Retournez aux toutes premières pages de la Bible. Avant la moindre règle, avant qu'il y ait un temple ou un prêtre, Dieu a fait quelque chose de magnifiquement pratique : il a tendu un menu à la famille humaine.

« Et Dieu dit : Voici, je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence : ce sera votre nourriture. »

Genèse 1:29 (Louis Segond)

Des fruits. Des céréales. Des graines. Des noix. Plus tard, après l'entrée du péché et la perte du jardin, Dieu a ajouté « l'herbe des champs » — les légumes et les racines que l'on tire de la terre (Genèse 3:18). Une nourriture simple. Une nourriture qui pousse. Une nourriture qu'une famille pauvre peut réellement trouver.

Remarquez deux choses dans ce menu, car les deux comptent.

D'abord, c'était un don, pas un examen. Dieu a dit : « je vous donne ». Il ne tendait pas un piège. Un bon Père qui met à manger sur la table ne cherche pas à prendre ses enfants en faute.

Ensuite, c'était généreux. On imagine parfois la santé biblique comme une courte liste triste de ce qu'il est interdit de manger. Regardez le texte : *toute* herbe portant de la semence, *tout* arbre portant du fruit, à la surface de *toute* la terre. C'est une table large, colorée, parfumée. Les mangues y sont. Le riz et les pois y sont. L'avocat, le fruit à pain, le maïs, la citrouille, les épinards, l'arachide, l'orange — tout cela est sorti de la main de Dieu avec ces mots : « c'est pour vous ».

L'Église adventiste du septième jour encourage le régime le plus sain que chacun puisse tenir, et l'abstention des aliments impurs que l'Écriture identifie (voir la croyance fondamentale n°22, « La conduite chrétienne »). Mais le point de départ n'est jamais la peur. Le point de départ, c'est un Père qui dit : « Regarde ce que je t'ai donné. »

Dix jours dans un palais

Laissez-moi maintenant vous parler de quatre adolescents très loin de chez eux.

Daniel et ses amis avaient été emmenés de Jérusalem à Babylone, la ville la plus puissante de la terre. Ils étaient inscrits à l'école de formation du roi lui-même, et le roi envoyait la nourriture de sa propre table — le meilleur de l'empire, avec le vin qui allait avec. Pour un jeune captif, refuser cette nourriture n'était pas une petite affaire. Cela pouvait passer pour de l'ingratitude. Cela pouvait lui coûter sa place, et peut-être davantage.

« Daniel résolut de ne pas se souiller par les aliments du roi et par le vin dont le roi buvait, et il pria le chef des eunuques de ne pas l'obliger à se souiller. »

Daniel 1:8 (Louis Segond)

Regardez bien où la décision a été prise : **dans son cœur** (le texte anglais dit « il résolut dans son cœur »). Pas en comité, pas sous la pression d'une foule, et pas après s'être fait prendre. Il a réglé la question tranquillement, avant même que le plateau n'arrive. C'est presque toujours ainsi pour nous aussi. Les choix que nous faisons à l'avance sont ceux que nous tenons.

Remarquez aussi *comment* il a dit non. Il n'a pas insulté le roi ni fait un sermon au cuisinier. Il a demandé — respectueusement — et il a proposé un essai loyal :

« Éprouve tes serviteurs pendant dix jours, et qu'on nous donne des légumes à manger et de l'eau à boire. »

Daniel 1:12 (Louis Segond)

Des légumes : haricots, lentilles, pois — la nourriture ordinaire des gens ordinaires. Et de l'eau. Dix jours. Ensuite, regarde-nous, et décide toi-même.

« Au bout de dix jours, ils avaient meilleur visage et plus d'embonpoint que tous les jeunes gens qui mangeaient les mets du roi. »

Daniel 1:15 (Louis Segond)

Et l'histoire ne s'arrête pas au corps. Au moment des examens, ces quatre jeunes gens furent trouvés « dix fois supérieurs » aux sages de Babylone, parce que « Dieu leur donna de la science et de l'intelligence » (Daniel 1:17, 20). Une tête claire est l'un des dons discrets d'un corps bien traité.

Maintenant, soyons honnêtes au sujet de cette histoire, car l'honnêteté fait partie du respect. Les dix jours de Daniel ne sont pas une promesse que les légumes et l'eau rendront toute personne forte, ni qu'ils répareront toute maladie. L'Écriture dit clairement que c'est **Dieu** qui a donné le résultat à Babylone. Beaucoup de croyants fidèles mangent avec soin et tombent malades quand même ; Timothée, l'ami de Paul, avait de « fréquentes infirmités » (1 Timothée 5:23), et Paul lui-même a prié trois fois pour une écharde que Dieu a choisi de ne pas retirer (2 Corinthiens 12:8-9). Ce que

Daniel 1 nous enseigne n'est pas un résultat garanti. C'est une bonne décision, prise tôt, dans un cœur qui faisait confiance à Dieu — et cela, tout le monde peut l'avoir.

Huit dons qui ne coûtent presque rien

Voici ce que j'aime dans la bonté de Dieu : les meilleures choses qu'il a données pour votre santé sont des choses que la personne la plus pauvre du village peut avoir. Il ne faut ni carte, ni clinique, ni une seule gourde.

- **L'air pur.** Ouvrez la fenêtre. Sortez et respirez profondément, deux fois par jour, volontairement.
- **La lumière du soleil.** Un peu de soleil du matin sur la peau et dans les yeux. Dieu l'a accroché dans le ciel gratuitement.
- **La tempérance.** Un vieux mot magnifique qui signifie : assez, et pas trop — et rien du tout de ce qui vous fait du mal. « Le vin est moqueur, les boissons fortes sont tumultueuses » (Proverbes 20:1). La « tempérance » fait littéralement partie du fruit de l'Esprit (Galates 5:22-23).
- **Le repos.** Le sommeil n'est pas de la paresse ; c'est un don. « Il en donne autant à ses bien-aimés pendant leur sommeil » (Psaume 127:2).
- **L'exercice.** Bougez votre corps. Marchez. Jardinez. Portez. Adam fut placé en Éden « pour le cultiver et pour le garder » (Genèse 2:15) — le travail faisait partie du paradis, pas de la malédiction.
- **Une bonne nourriture.** Genèse 1:29, aussi simple et aussi généreuse que Dieu l'a faite.
- **L'eau.** Buvez-en. Lavez-vous avec. La plupart d'entre nous ont simplement soif sans le savoir.
- **La confiance en Dieu.** Celui qu'aucune pharmacie ne vend. « Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os » (Proverbes 17:22).

Cette liste n'est pas nouvelle, et elle n'est pas de moi. Il y a plus d'un siècle, Ellen G. White a écrit une phrase que le ministère cite encore aujourd'hui : « L'air pur, la lumière du soleil, l'abstinence, le repos, l'exercice, un régime convenable, l'usage de l'eau, la confiance en la puissance divine — voilà les vrais remèdes. » (*Le ministère de la guérison*, p. 127 ; domaine public.)

Huit dons. Sept sortent du monde que Dieu a fait, et le huitième naît du fait de le connaître. Aucun ne demande d'argent.

Le repos n'est pas de la paresse

Restons un instant sur ce quatrième don, car c'est celui que la plupart d'entre nous brisent en premier.

Nous vivons dans un monde qui traite l'épuisement comme une médaille. Mais Dieu a inscrit un rythme dans la toute première semaine de l'histoire : six jours de travail, puis un jour entier pour s'arrêter.

« Souviens-toi du jour du repos, pour le sanctifier. »

Exode 20:8 (Louis Segond)

Le sabbat est d'abord un temps saint avec Dieu — nous avons une étude entière sur ce don. Mais ne manquez pas ce qu'il fait aussi pour un corps fatigué. Un jour sur sept, la boutique est fermée, le téléphone peut attendre, le souci est remis entre les mains de Dieu, et un être humain a le droit d'être une personne au lieu d'une machine. Ce n'est pas Dieu qui est sévère. C'est Dieu qui est bon.

Et sous tout ce repos, il y en a un plus profond, celui que le sommeil seul ne peut pas donner :

« Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. »

Matthieu 11:28 (Louis Segond)

Une partie des fatigues les plus lourdes que les gens portent ne se trouve pas dans les muscles. C'est la culpabilité, la peur, le chagrin, un souci qui refuse de s'éteindre la nuit. Jésus ne vous dit pas d'aller dormir là-dessus. Il vous invite à le lui remettre.

« Mais ceux qui se confient en l'Éternel renouvellent leur force. Ils prennent le vol comme les aigles ; ils courent, et ne se lassent point, ils marchent, et ne se fatiguent point. »

Ésaïe 40:31 (Louis Segond)

Le piège : ceci n'est pas une échelle vers le ciel

Je dois être très clair maintenant, car ce sujet a servi à blesser des gens, et cela attriste le cœur de Dieu.

Vivre sainement ne vous sauve pas. Pas un légume, pas un verre d'eau, pas une nuit couchée tôt. Si cela pouvait sauver, Jésus n'aurait pas eu besoin de mourir.

« Car c'est par la grâce que vous êtes sauvés, par le moyen de la foi. Et cela ne vient pas de vous, c'est le don de Dieu. Ce n'est point par les œuvres, afin que personne ne se glorifie. »

Éphésiens 2:8-9 (Louis Segond)

« Car le royaume de Dieu, ce n'est pas le manger et le boire, mais la justice, la paix et la joie, par le Saint-Esprit. »

Romains 14:17 (Louis Segond)

Lisez ce dernier verset lentement, et laissez-le vous libérer. Le royaume de Dieu n'est pas une assiette. C'est la justice, la paix et la joie. Celui qui transforme le don de Dieu en tableau de notes a mal compris et le don et Celui qui le donne.

Trois conséquences en découlent, et elles comptent autant que les huit dons.

Ne jugez pas votre frère ou votre sœur. « Que personne donc ne vous juge au sujet du manger ou du boire » (Colossiens 2:16). Vous ne savez pas de quoi le corps d'un autre a besoin, quel médicament il prend, ce que son médecin lui a dit, ni ce qu'il peut s'offrir ce mois-ci.

Ne vous méprisez pas d'être malade. La maladie n'est pas un bulletin de notes sur votre foi. Quand les disciples ont vu un aveugle et ont supposé que quelqu'un avait dû pécher, Jésus a dit clairement : « Ce n'est pas que lui ou ses parents aient péché » (Jean 9:3). Des gens prudents ont quand même le cancer. Des gens qui prient ont quand même le diabète. Nous vivons dans un monde brisé, et la guérison complète est promise pour le jour où « la mort ne sera plus, et il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur » (Apocalypse 21:4).

N'en faites pas une question d'apparence. « L'homme regarde à ce qui frappe les yeux, mais l'Éternel regarde au cœur » (1 Samuel 16:7). Cette étude parle d'honorer un temple, pas d'un chiffre sur une balance.

Commencez là où vous êtes

Alors que faisons-nous lundi matin ? Paul nous donne la règle la plus simple de toute la Bible sur ce sujet, et elle tient sur une ligne :

« Soit donc que vous mangiez, soit que vous buviez, soit que vous fassiez quelque autre chose, faites tout pour la gloire de Dieu. »

1 Corinthiens 10:31 (Louis Segond)

Ce n'est pas un régime. C'est une direction. Elle transforme le petit-déjeuner en adoration et un verre d'eau en petit acte de reconnaissance. Et elle est merveilleusement souple, car « quelque autre chose » englobe tout ce à quoi votre vie réelle ressemble vraiment — une mère de quatre enfants, un homme de quart de nuit, une vieille dame dont les genoux font mal.

N'essayez pas de tout changer d'un coup ; personne ne tient cela. Prenez la méthode de la moto. L'homme n'a pas reconstruit la machine. Il l'a essuyée, il a vérifié l'huile, il l'a garée à l'ombre. Un soin petit, quotidien, fidèle.

Choisissez donc **une** chose cette semaine. Une seule. Peut-être de l'eau au lieu de la troisième boisson sucrée. Peut-être vingt minutes de marche après le repas. Peut-être poser le téléphone dans une autre pièce et dormir une heure de plus. Peut-être, enfin, prendre le rendez-vous que vous évitez depuis un an. Faites cette seule chose pendant sept jours, et remerciez Dieu pour le corps qu'il garde.

Et si vous avez été dur envers vous-même en lisant ceci — si vous pensez aux années où vous avez mieux traité une machine empruntée que vous-même — écoutez bien : il n'y a pas de honte dans la maison de Dieu ce soir. Il ne se tient pas au-dessus de vous avec une liste. Il se tient à la porte du temple, et il veut entrer et y habiter.

Voulez-vous connaître Celui qui habite le temple ?

Voulez-vous en savoir plus sur Jésus, étudier la Bible, ou simplement parler à quelqu'un qui priera avec vous ? Nous serions heureux d'étudier avec vous — gratuitement, dans votre langue, à votre rythme, par téléphone ou en personne. Sans frais, sans pression, sans jugement. Apportez vos questions, vos habitudes, votre fatigue. Les trois sont bienvenues ici.

📞 903-748-9353 · 📧 jils19802012@gmail.com

Ou laissez un commentaire, envoyez-nous un message privé, et **abonnez-vous + suivez + partagez** sur YouTube et Facebook.

Ne manquez pas la suite. Il existe un poids qu'aucune quantité de sommeil, d'eau ou d'air pur ne soulèvera — le poids de quelque chose que vous avez fait, ou que quelqu'un vous a fait. Notre prochaine étude y va droit : « *Le pardon : enfin libre* ». Ce sera peut-être le moment le plus léger que vous ayez vécu depuis des années. Abonnez-vous maintenant pour la recevoir le jour de sa sortie — si vous attendez, il faudra partir à sa recherche. 🔔

PARTAGEZ CECI AVEC QUELQU'UN QUI PORTE TROP ET QUI DORT TROP PEU

Fiche du participant

Votre corps, le temple de Dieu — version de poche

5 vérités à retenir

1. Votre corps n'est pas une machine qui vous appartient — c'est un temple où habite l'Esprit de Dieu, et il a été racheté au prix de la croix (1 Corinthiens 6:19-20 ; 3:16).
2. Dieu se soucie de la personne entière : vos circonstances, votre corps et votre âme ensemble (3 Jean 1:2 ; Romains 12:1 ; Marc 6:31).
3. Le premier menu de Dieu était un don généreux, pas un examen — fruits, céréales, graines et noix de sa main, avec les légumes des champs ajoutés ensuite (Genèse 1:29 ; 3:18).
4. Daniel a réglé la question dans son cœur avant l'arrivée du plateau, il a demandé avec respect, et c'est Dieu qui a donné le résultat à Babylone (Daniel 1:8, 12, 15, 17).
5. Vivre sainement ne sauve personne et ne fait de nous les juges de personne — « le royaume de Dieu, ce n'est pas le manger et le boire » (Romains 14:17 ; Éphésiens 2:8-9 ; Colossiens 2:16).

Verset à mémoriser

« Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes ? »

1 Corinthiens 6:19 (Louis Segond)

À méditer & à prier

- Y a-t-il quelque chose dont je prends mieux soin que de moi-même ? Pourquoi cela est-il plus facile ?
- Daniel a décidé à l'avance. Quel est le seul choix que je devrais régler dans mon cœur *avant* que le moment n'arrive, cette semaine ?
- Parmi les huit dons — air, soleil, tempérance, repos, exercice, bonne nourriture, eau, confiance en Dieu — lequel Dieu me montre-t-il doucement en ce moment ? Quel est mon unique pas pour les sept prochains jours ?

Rappel : ceci est un encouragement spirituel, et non un avis médical — consultez un professionnel qualifié ; en cas d'urgence, appelez le 911.

Feuille du présentateur

- **Ouvrez avec l'histoire** (la moto prêtée : essuyée, huilée, garée à l'ombre — puis l'homme rentre et se traite bien plus mal lui-même ; la phrase douce de sa femme). Demandez à la salle : « Pourquoi était-il si prudent avec la machine ? » Laissez quelqu'un le dire à haute voix : *elle n'était pas à lui*.
- **Lisez l'avertissement tôt et clairement.** Encouragement spirituel, et non avis médical ; personne ne doit changer un médicament ou un traitement, ni commencer un jeûne à cause de la réunion de ce soir ; consultez un professionnel qualifié ; en cas d'urgence, appelez le 911. Ne promettez aucune guérison, aucun remède, aucun résultat garanti.
- **Point 1 — À qui appartient ce corps ?** 1 Corinthiens 6:19-20 (« vous ne vous appartenez point... rachetés à un grand prix ») ; 1 Corinthiens 3:16 (l'Esprit habite en vous) ; Psaume 139:14. Insistez sur l'honneur et l'amour, jamais sur la honte.
- **Point 2 — Dieu se soucie de la personne entière :** 3 Jean 1:2 (circonstances, corps, âme dans une seule salutation) ; Marc 6:31 (Jésus a vu des amis fatigués) ; Romains 12:1 (un sacrifice *vivant* — les jours ordinaires comme adoration).
- **Point 3 — Le premier menu de Dieu :** Genèse 1:29, plus « l'herbe des champs » en Genèse 3:18. Soulignez les mots « je vous donne » — un don, pas un piège — et la générosité toute locale de la liste (nommez les aliments que vos gens mangent vraiment). Renvoyez à la croyance fondamentale adventiste n°22 pour la position publiée de l'Église.
- **Point 4 — Dix jours dans un palais :** Daniel 1:8 (décidé dans son cœur, à l'avance), 1:12 (demandé avec respect, un essai loyal proposé), 1:15 (le résultat), 1:17, 20 (une tête claire aussi). *Puis ajoutez aussitôt la note d'honnêteté :* l'Écriture attribue le résultat à Dieu ; ce n'est pas une promesse que le régime répare toute maladie (1 Timothée 5:23 ; 2 Corinthiens 12:8-9).
- **Point 5 — Huit dons qui ne coûtent presque rien :** air, soleil, tempérance, repos, exercice, bonne nourriture, eau, confiance en Dieu. Reliez Proverbes 20:1, Galates 5:22-23, Psaume 127:2, Genèse 2:15, Proverbes 17:22. Citez Ellen G. White, *Le ministère de la guérison*, p. 127, exactement et brièvement. Répétez sans cesse : **gratuit**.
- **Point 6 — Le repos n'est pas de la paresse :** Exode 20:8 (le rythme hebdomadaire que Dieu a bâti) ; Matthieu 11:28 (le repos plus profond que Jésus donne) ; Ésaïe 40:31. Nommez la fatigue qui est culpabilité et souci, non muscle.

- **Point 7 — Gardez-vous du piège :** Éphésiens 2:8-9 et Romains 14:17 (ce n'est pas une échelle vers le ciel) ; Colossiens 2:16 (ne jugez pas) ; Jean 9:3 (la maladie n'est pas un verdict sur la foi de quelqu'un) ; 1 Samuel 16:7 (pas une question d'apparence) ; Apocalypse 21:4 (la guérison complète est promise, et son jour vient). Traitez ce point avec délicatesse — certains dans la salle ont été blessés par là.
- **Terminez par 1 Corinthiens 10:31** — une direction, pas un régime. « Quelque autre chose » convient à toutes les vies réelles présentes dans la salle.
- **Appel :** invitez chacun à choisir en silence *une* petite chose pour sept jours, et à remercier Dieu pour le corps qu'il garde. Puis lancez l'appel plus grand : le temple n'est pas le but — Celui qui veut y habiter l'est. Offrez l'étude biblique gratuite et la prière, sans pression et sans frais. Là où il y a un vrai besoin, orientez vers un professionnel qualifié, jamais vers une promesse.
- **Clôture :** verset à mémoriser (1 Corinthiens 6:19) + annonce de la prochaine étude : « *Le pardon : enfin libre* ».

10 mythes & faits

Mythe	Fait (avec la Bible)
1. Dieu ne s'occupe que de mon âme ; mon corps ne regarde que moi.	L'Écriture appelle le corps « le temple du Saint-Esprit » et dit : « vous ne vous appartenez point à vous-mêmes... vous avez été rachetés à un grand prix » (1 Corinthiens 6:19-20). La salutation de Jean couvre la personne entière d'un coup : « que tu prospères à tous égards et sois en bonne santé, comme prospère l'état de ton âme » (3 Jean 1:2).
2. Vivre sainement contribue à me sauver.	« C'est par la grâce que vous êtes sauvés, par le moyen de la foi... non point par les œuvres » (Éphésiens 2:8-9). « Le royaume de Dieu, ce n'est pas le manger et le boire, mais la justice, la paix et la joie, par le Saint-Esprit » (Romains 14:17). Prendre soin du corps est une gratitude pour le salut, jamais un paiement.
3. Le message biblique sur la santé est surtout une liste d'aliments interdits.	Il commence par un don : « Voici, je vous donne toute herbe portant de la semence... et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre » (Genèse 1:29), avec « l'herbe des champs » ajoutée ensuite (Genèse 3:18). Le premier mot est « je donne », et la liste est large.
4. Si je mangeais et vivais bien, je ne tomberais pas malade.	L'Écriture ne dit jamais cela. Timothée avait de « fréquentes infirmités » (1 Timothée 5:23) ; l'écharde de Paul est restée après trois prières (2 Corinthiens 12:8-9) ; le fidèle Job a souffert. La libération complète de la douleur est promise pour la terre nouvelle, pas pour celle-ci : « la mort ne sera plus... il n'y aura plus... de douleur » (Apocalypse 21:4).
5. La maladie signifie qu'une personne a péché ou manque de foi.	Jésus a rejeté cette idée net au sujet de l'aveugle-né : « Ce n'est pas que lui ou ses parents aient péché » (Jean 9:3). « L'Éternel regarde au cœur » (1 Samuel 16:7). La maladie n'est un verdict sur la foi de personne.

6. Daniel 1 prouve qu'un certain régime rendra n'importe qui fort en dix jours.	Daniel 1:15 rapporte ce qui est arrivé à quatre jeunes gens à Babylone, et le chapitre attribue le résultat à Dieu : « Dieu leur donna de la science et de l'intelligence » (Daniel 1:17). La leçon est une décision fidèle prise tôt, « dans son cœur » (Daniel 1:8) — non un résultat médical garanti pour tous.
7. Le repos est de la paresse ; les fidèles sont toujours occupés.	Dieu s'est reposé le septième jour et l'a sanctifié (Genèse 2:1-3 ; Exode 20:8-11). Jésus a dit à des disciples fatigués : « Venez à l'écart dans un lieu désert, et reposez-vous un peu » (Marc 6:31), et « il en donne autant à ses bien-aimés pendant leur sommeil » (Psaume 127:2).
8. La bonne santé demande un argent que je n'ai pas.	Le meilleur est gratuit : l'air, le soleil, la tempérance, le repos, le mouvement, une nourriture simple, l'eau et la confiance en Dieu. L'exercice d'Adam était un jardin (Genèse 2:15) ; « un cœur joyeux est un bon remède » (Proverbes 17:22) ; « ceux qui se confient en l'Éternel renouvellent leur force » (Ésaïe 40:31).
9. Un chrétien fidèle devrait prier au lieu d'aller chez le médecin.	L'Écriture met la prière et le soin pratique côte à côte. Luc, compagnon de Paul, était « le médecin bien-aimé » (Colossiens 4:14) ; Paul a conseillé Timothée de façon très pratique au sujet de son estomac (1 Timothée 5:23) ; Ésaïe a appliqué « une masse de figues » sur l'ulcère d'Ézéchias (Ésaïe 38:21) ; Jésus lui-même a parlé des « malades » qui ont besoin d'un médecin (Marc 2:17). Priez — et allez-y.
10. Je devrais juger l'assiette des autres — ou cacher ma propre lutte par honte.	« Que personne donc ne vous juge au sujet du manger ou du boire » (Colossiens 2:16), et « pourquoi juges-tu ton frère ? » (Romains 14:10). En même temps, il n'y a pas de honte pour qui est honnête : « Si nous confessons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner » (1 Jean 1:9), et l'invitation reste ouverte — « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés » (Matthieu 11:28).

D'où cela vient (Sources)

Cette étude est bâtie sur la Bible et reflète les croyances publiées de l'Église adventiste du septième jour. Vérifiez tout par vous-même :

- La Bible — passages sur le corps, la nourriture, le repos et la confiance : Genèse 1:29 ; 2:1-3, 15 ; 3:18 ; Exode 20:8-11 ; 1 Samuel 16:7 ; Psaume 127:2 ; 139:14 ; Proverbes 17:22 ; 20:1 ; Ésaïe 38:21 ; 40:31 ; Daniel 1:8-20 ; Matthieu 11:28 ; Marc 2:17 ; 6:31 ; Jean 9:3 ; Romains 12:1 ; 14:10, 17 ; 1 Corinthiens 3:16 ; 6:19-20 ; 9:25 ; 10:31 ; 2 Corinthiens 12:8-9 ; Galates 5:22-23 ; Colossiens 2:16 ; 4:14 ; 1 Timothée 5:23 ; 1 Jean 1:9 ; 3 Jean 1:2 ; Apocalypse 21:4 (version Louis Segond, domaine public).
- Croyance fondamentale adventiste n°22, « La conduite chrétienne » : <https://adventist.org/beliefs>
- Les 28 croyances fondamentales (édition 2020, PDF) : <https://adventist.org/wp-content/uploads/2020/06/ADV-28Beliefs2020.pdf>
- Conférence générale des adventistes du septième jour : <https://gc.adventist.org/>
- Ellen G. White, *Le ministère de la guérison* (1905), p. 127 — la phrase des huit remèdes citée plus haut — et *Conseils sur la santé* (domaine public) : <https://whiteestate.org/> / <https://m.egwwritings.org/>
- Pour tout ce qui touche à votre propre santé, la bonne source est votre médecin, votre infirmière ou votre clinique — pas cette étude.

Ministère du Pasteur Clément Salomon — Proclamer Jésus jusqu'à son retour.

pasteurclementsalonon.org · 903-748-9353 · jils19802012@gmail.com

Ministère indépendant — non officiellement affilié à la Conférence générale des adventistes du septième jour, ni approuvé par elle. Encouragement spirituel uniquement ; ne constitue pas un avis médical, juridique ou financier professionnel. Cette étude ne promet aucune guérison, aucun remède et aucun résultat garanti. Si vous êtes souffrant ou en crise, veuillez contacter un professionnel qualifié ; en cas d'urgence, appelez le 911.

Vous pouvez imprimer et partager librement cette étude. © 2026 Ministère du Pasteur Clément Salomon. Tous droits réservés. Offert gratuitement pour un usage personnel et ministériel — à partager sans modification et avec mention de la source ; tout usage commercial ou revente est interdit. Les textes bibliques proviennent de traductions du domaine public ; les écrits d'Ellen G. White sont dans le domaine public.