# Investissez dans des relations saines!

3

www.secretsofwellness.org

EGLISE ADVENTISTE DU SEPTIEME JOUR
150 ANS DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Secrets de Bien-être

health MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**Des relations saines n'arrivent pas par hasard !** Que nous le voulions ou pas, nous sommes constamment engagés dans des relations - avec nos parents, enfants, conjoint ou collègues. Des relations positives fortifient notre système immunitaire et augmentent notre capacité de lutter contre la maladie.

Tandis que les relations familiales et de travail sont une source de satisfaction pour les uns, elles sont pour d'autres une source de souffrance. Des difficultés relationnelles - liées à des conflits, de la violence, des abus ou des problèmes de couple - peuvent avoir des conséquences sérieuses pour la santé des personnes affectées, telles que : insomnie, dépression, maux de tête ou fatigue générale. Des relations défectueuses affectent notre bien-être. Mais nous avons besoin les uns des autres ! Le célèbre philosophe et médecin Viktor Frankl a déclaré un jour, en parlant du sens de la vie : **« L'homme apprend quel est le but de sa vie lorsqu'il se tourne vers quelque chose ou vers quelqu'un. »** L'apôtre Paul est allé plus loin en écrivant : **« Ne devez rien à personne, si ce n'est de vous aimer les uns les autres. »** Romains 13:8

**En quoi puis-je contribuer à restaurer une relation altérée ?** Une bonne communication est nécessaire pour établir des relations solides. Apprenons à exprimer nos sentiments et montrons de l'intérêt pour ceux de notre interlocuteur ! On peut aussi apprendre à pardonner et à être reconnaissant.

Cherchez à retrouver de meilleures relations avec votre conjoint, vos parents, vos enfants, vos collègues de travail. C'est vous qui en bénéficierez le plus ! Ni la santé, ni des relations saines n'arrivent par hasard. C'est entre vos mains !

**Dr Klaus Gstirner**

**Médecin et psychothérapeute**