



Divers



© Photo by rawpixel.com from Pexels / Libre de droits

Le saviez-vous ? Faire partie d'un groupe féminin est bon pour la santé ! (3700 caractères)

Vous avez peut-être comme moi, reçu ce texte sur votre I-phone ou autre e-mail. Dans le cas contraire, jetez-y un œil, peut-être vous reconnaîtrez-vous ! Je n'ai pas trouvé le nom de l'auteur, on sait seulement qu'il est ou qu'il était patron du département Psychiatrie à Stanford. Sa dernière conférence, traitait du rapport entre le corps et l'esprit, de la relation du stress et de la maladie.

L'orateur a, entre autre, affirmé que l'une des meilleures choses que l'homme puisse faire pour sa santé est d'avoir une épouse alors que pour la femme, la meilleure des choses à faire pour être en bonne santé est d'entretenir ses relations avec ses amies... Tout l'auditoire a éclaté de rire, mais il était sérieux.

Les femmes ont des relations différentes entre elles, qui engendrent des systèmes de soutien grâce auxquels elles gèrent les différents stress et les difficultés de la vie.

Du point de vue physique, ces bons moments « entre filles » nous aident à produire plus de sérotonine – un neurotransmetteur qui aide à combattre la dépression et qui engendre une sensation de bien-être. Les femmes partagent leurs sentiments alors que les rapports amicaux entre hommes tournent souvent autour de leurs activités.

Il est très rare que ceux-ci passent un bon moment ensemble pour parler de ce qu'ils ressentent ou du déroulement de leur vie personnelle. Parler du boulot ? Oui. De sport ? Oui. De voitures ? Oui. De pêche, de chasse, de golf ? Oui. Mais de ce qu'ils ressentent ? Rarement. « J'ai envie d'ajouter : d'où l'importance d'avoir une épouse ! »

Les femmes font cela depuis toujours. Nous partageons – du fond de notre âme – avec nos sœurs/mères, et apparemment ceci est bon pour la santé. L'orateur explique aussi que de passer du temps avec une amie est tout aussi important pour notre état général que de faire du jogging ou de faire de la gym.

Il y a une tendance à penser que lorsque nous faisons de l'exercice nous soignons notre santé, notre corps, alors que lorsque nous passons du temps avec nos amies nous perdons du temps et que nous devrions nous acquitter de choses plus productives – ceci est faux. Ce professeur affirme que le fait de ne pas créer et maintenir des relations personnelles de qualité est aussi dangereux pour notre santé que de fumer !

Donc, chaque fois que vous passez du temps avec vos amies, pensez que vous vous faites bien, félicitez-vous de faire quelque chose de positif pour votre santé.

La Ligue du Foyer

En 1907, Florence Booth, belle-fille du Fondateur de l'Armée du Salut, lançait à Londres les activités de la Ligue du Foyer. Ces rencontres furent le résultat de sa motivation à faire quelque chose pour les femmes vivant dans des conditions de vie très difficiles et injustes.

La première Ligue du Foyer a vu le jour dans l'Est londonien en 1907 avec 16 participantes. Ce mouvement récolta un franc succès et se propagea rapidement dans tous les pays où l'Armée du Salut est active. sf.armeedusalut.ch/femmes

Peut-être faites-vous déjà partie d'un Groupe féminin tel que nous en avons dans nos divers Postes de l'Armée du Salut. Si ce n'est pas le cas, vous y êtes cordialement invitées, en voici la devise :

Aujourd'hui, et par la grâce de Dieu, je m'efforcerai :

- de vivre simplement et dans le calme ;
- de vivre dans la joie, la charité, la générosité ;
- de trouver le temps du recueillement ;
- d'utiliser mes capacités utilement ;
- de bien m'acquitter de mon travail ;
- d'éviter toute attitude ou langage négatif ;
- de vivre consciente de ma dignité de femme ;
- d'être une consommatrice avisée ;
- de mettre toute ma confiance en DIEU.

Que tout foyer soit construit sur la Parole de Dieu et non sur un esprit de rivalité.



Auteur

Monique Bürki

Publié le

11.2.2019