

Être en bonne santé émotionnelle

Durée : 20 jours

[Commencer la formation](#)

S'inscrire à la formation

Pour suivre votre formation, vous pouvez le faire de deux manières :

En formation simplifiée : chaque jour, vous recevrez par e-mail une vidéo et un texte. Le temps estimé est de 10 à 15 minutes par session.

En formation approfondie : vous recevrez à votre rythme par e-mail une vidéo, un texte et quelques questions à répondre suite à l'enseignement. Le temps estimé est de 20 à 25 minutes par session.

Version simplifiée

Version approfondie

[Sommaire](#)

[Introduction de la formation](#)

[Sommaire](#)

[Jour 1 - Créés à l'image de Dieu](#)

[Sommaire](#)

[Jour 2 - Dieu restaure](#)

[Sommaire](#)

[Jour 3 - Guérison des blessures du passé \(1\)](#)

[Sommaire](#)

[Jour 4 - Guérison des blessures du passé \(2\)](#)

[Sommaire](#)

[Jour 5 - Redéfinissez votre normalité \(1\)](#)

[Sommaire](#)

[Jour 6 - Redéfinissez votre normalité \(2\)](#)

[Sommaire](#)

[Jour 7 - Redéfinissez votre normalité : Reconnecter sa pensée \(3\)](#)

[Sommaire](#)

[Jour 8 - Changez votre manière de penser](#)

Sommaire

Jour 9 - Le renouvellement de votre esprit

Sommaire

Jour 10 - Réinterprétez votre passé

Sommaire

Jour 11 - Pensez avec maturité

Sommaire

Jour 12 - Surmontez la dépression et le découragement

Sommaire

Jour 13 - Culpabilité et honte

Sommaire

Jour 14 - Le pouvoir des mots

Sommaire

Jour 15 - Des limites invisibles

Sommaire

Jour 16 - Ne gâchons pas nos pensées

Sommaire

Jour 17 - Lâchez prise pour mieux saisir votre futur

Sommaire

Jour 18 - Réévaluez

Sommaire

Jour 19 - Buts et objectifs

Sommaire

Jour 20 - L'enthousiasme

Sommaire

Jour 21 - Bravo, vous avez terminé !



Beaucoup d'entre nous ont grandi dans des foyers dysfonctionnels. Il n'est pas rare de rencontrer des personnes ayant subi des violences physiques, verbales et sexuelles, y compris chez les chrétiens. Alcoolisme, drogue, dépression, faible estime de soi, troubles alimentaires, etc. sont parfois considérés comme un mode de vie normal de nos jours.

On se résigne et on s'installe dans de tels comportements, croyant à tort que l'on ne peut rien y changer. Mais Dieu dit "non" ! Il veut restaurer en vous l'amour, la paix, la joie et faire de vous un chrétien en bonne santé émotionnelle. Cette formation vous aidera à mieux saisir la dimension de l'amour de Dieu pour vous et à tirer un trait sur les blessures du passé qui vous retiennent encore captif(ve).

Une vidéo inspirante vous attend chaque jour en rapport avec ce thème.

[Paul Goulet](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

128 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - www.topchretien.com