

# People Are Born To Shine!

## Les gens sont nés pour briller!

Un bulletin d'information pregnant ses racines dans la foi Chrétienne, créé pour inspirer et soutenir toutes les personnes, sans distinction de nationalité, de race et de religion.



SANTÉ ÉMOTIONNELLE

EXTRAIT RÉIMPRIMÉ AVEC PERMISSION

## Comment Comprendre la Négativité Sans Trop S'y Approfondir

Il y a une différence entre soutenir et avoir. Respirez profondément et lâchez doucement les fardeaux qui ne sont pas à vous.

Elle a sorti son tableau blanc. D'après mon expérience, pensées négatives surviennent lorsqu'un thérapeute sort un tableau blanc. Quelques instants auparavant, j'avais déversé mes sentiments sur elle. Je ne m'attendais pas à ce que quelque chose change; Je savais juste que j'avais besoin de soulager ma poitrine pendant un moment.

«J'aime mes enfants, dis-je. Mais je peux à peine gérer tous mes sentiments, encore moins les leurs!»

Notre aîné, en particulier, avait récemment commencé à ne partager que ses pensées négatives avec moi. Il avait neuf ans à l'époque, donc la plupart d'entre elles étaient insignifiantes, mais pour moi, elles s'additionnaient. Maman, j'ai mal aux oreilles quand je nage... Maman, je n'aime pas mon professeur... Maman, le yaourt de mon déjeuner à l'école était tiède à l'heure du déjeuner...

Il a presque treize ans maintenant, et nous continuons à discuter des mêmes plaintes— sauf ses plaintes, ses désirs et ses besoins semblent un peu... plus lourds qu'à l'époque. (Sans parler de toute la négativité que j'oppose à mes autres enfants!)



### Dans Ce Numéro

#### Les troubles de l'alimentation sont à la hausse

Il semble que la gravité des troubles de l'alimentation puisse augmenter en raison de la pandémie de Covid-19.

#### Comment décourager le matérialisme?

Votre enfant a besoin d'une vie familiale solide plus que d'une pièce remplie de jouets.

#### Tailler le pollen, une technologie qui aide à protéger les abeilles des insecticides mortels

Tailler le pollen, une technologie qui aide à protéger les abeilles des insecticides mortels.

#### Des experts soulignent l'importance du contrôle de la vitesse des véhicules pour prévenir les accidents de la route

L'avenir est de mettre en œuvre un programme scolaire pour solidifier un comportement plus sûr sur la route dans l'esprit des enfants.

[www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org)

NEGATIVITÉ continue sur la page 7

# Les Troubles de l'Alimentation Sont À la Hausse

*La pandémie de COVID-19 présente des défis uniques aux personnes souffrant de troubles de l'alimentation, qui comptent parmi les maladies mentales les plus mortelles, entraînant des milliers de décès chaque année.*

En avril 2019, l'*American Journal of Clinical Nutrition (AJCN)* a publié «Prévalence des troubles de l'alimentation au cours de la période 2000-2018» cette revue a signalé une augmentation des troubles de l'alimentation dans le monde.

Selon Marie Galmiche et al., la prévalence des troubles alimentaires «a augmenté au cours de la période d'étude de 3,5% pour la période 2000-2006 à 7,8% pour la période 2013-2018». L'étude souligne que bien que «les troubles de l'alimentation soient traditionnellement considérés comme affectant principalement les femmes», les hommes représentent une proportion croissante de personnes souffrant d'anorexie mentale et de boulimie nerveuse, deux des troubles de l'alimentation les plus courants. En outre, les auteurs ont souligné que «bien que les troubles de l'alimentation soient classiquement considérés comme étant limités aux pays occidentaux développés, cette étude met également en évidence la forte prévalence des troubles de l'alimentation en Asie et dans les pays en développement du Moyen-Orient».

Depuis la publication de cet article de l'*AJCN*, il semble que **la prévalence et la gravité des**

EXTRAIT RÉIMPRIMÉ AVEC PERMISSION



**troubles de l'alimentation puissent augmenter encore plus en raison de l'anxiété et du stress déclenchés par la pandémie de COVID-19.**

Une enquête publiée dans l'*International Journal of Eating Disorders* en juillet 2020, par exemple, a révélé que l'ensemble des personnes souffrant d'anorexie «a connu une aggravation des symptômes lorsque la pandémie a frappé». De plus, les personnes souffrant de boulimie nerveuse et de troubles de la frénésie alimentaire «ont signalé une augmentation de leurs périodes de frénésie alimentaire et de leurs pulsions».

«Les troubles de l'alimentation se développent dans l'isolement», selon Claire Mysko, directrice générale de la *National Eating Disorders Association (NEDA)*. Bien que la famille et les amis puissent apporter du réconfort et du soutien aux personnes qui tentent gérer leurs troubles de l'alimentation, cela peut ne pas être suffisant pour beaucoup en ces temps particulièrement stressant. En réponse, la *NEDA* a mis en place un ensemble de ressources et de forums en ligne pour aider les personnes souffrant de troubles de l'alimentation à «explorer des voies de rétablissement avec un soutien virtuel». Parmi les ressources, il y a une ligne d'assistance que les individus peuvent appeler pour obtenir du soutien, des ressources et des options de traitement pour eux-mêmes ou pour quelqu'un qui les préoccupe.

En mettant en lumière les troubles de l'alimentation, l'*ASN* espère inciter ses membres à continuer à mener des recherches, à fournir des soins cliniques et à proposer des ressources aux personnes souffrant de troubles de l'alimentation. Avec notre soutien, nous pouvons les aider à développer et à maintenir des habitudes alimentaires saines pendant et après la pandémie de COVID-19.

Source: [nutrition.org](http://nutrition.org)

# Comment Décourager le Matérialisme!



**Quand les enfants entrent à l'école primaire, ce n'est qu'une question de temps avant que les autres enfants, la télévision et d'autres influences leur fassent prendre conscience de l'existence du monde matériel. Il existe des stratégies spécifiques que les parents peuvent adopter avec de jeunes enfants pour décourager une approche trop matérialiste de la vie.**

## DONNER LE BON EXEMPLE

À cet âge, les enfants admirent toujours leurs parents plus que leurs pairs, vous êtes donc le meilleur modèle pour aider votre enfant à faire face à notre monde matériel compliqué. Si vous voulez le décourager de développer un appétit insatiable pour les biens, laissez-le vous voir vous comporter avec retenue et sagesse. Profitez du lèche-vitrines ensemble sans rien acheter pour montrer que même s'il est amusant de regarder les vitrines des magasins et les idées de cadeaux et d'autres marchandises, vous n'avez pas besoin d'acheter quelque chose à chaque fois que vous entrez dans un magasin.

## ÉTEINGNER LA TÉLÉVISION

Les enfants représentent une part énorme des dépenses de consommation, en tant qu'acheteurs eux-mêmes et en tant que forces influent les décisions d'achat de leurs parents. Limitez l'exposition de votre enfant aux publicités télévisées, et il sera moins susceptible de formuler une longue liste de souhaits.

## FAIRE PREUVE DE RETENUE POUR REMPLIR LES DEMANDES

Les enfants qui obtiennent tout ce qu'ils demandent n'apprennent pas à gérer la déception, et ils n'apprennent pas à travailler ou même à attendre les choses qu'ils désirent. Faites preuve de fermeté envers votre enfant en disant non aux demandes sans fin, même si cela provoque des crises de colère dans le magasin de jouets.

## EXPLIQUEZ LA VALEUR DE L'ARGENT À VOTRE ENFANT

Les élèves du primaire peuvent se renseigner sur la valeur des choses en les payant eux-mêmes. Donner à votre enfant

de l'argent liquide et de profiter de l'occasion pour lui apprendre à l'utiliser. Si vous voulez instituer des règles de dépenses, mettez-les en place tout de suite afin qu'il sache dès le départ que, par exemple, la moitié de son argent est à mettre de côté et l'autre moitié est à lui pour la dépenser comme il veut.

## ENSEIGNEZ-LUI LES PRIORITÉS

Demandez-lui de dresser une liste des trois choses qu'il désire le plus, puis de les numéroter par ordre d'importance. S'il vous aide à livrer une boîte de ses vieux jouets à un organisme de bienfaisance, il apprendra l'empathie et la générosité au cours du processus.

## UN RETARD DE L'ACHAT

Apprenez à votre enfant à réfléchir sérieusement pour savoir s'il veut vraiment ce nouveau jeu vidéo en le faisant attendre. Demandez-lui d'écrire ou de dessiner une image de l'article qu'il veut et de l'afficher sur le réfrigérateur pendant une ou deux semaines, disons— jusqu'à la date à laquelle il peut sortir et l'acheter avec vous.

## DÉCOUVREZ CE QUI ALIMENTE SON DÉSIR

Parfois, les enfants (comme les adultes) ont la soif de posséder pour répondre à un besoin émotionnel. Si vous remarquez que votre fils, qui ne se souciait jamais autant des jeux que ses amis, veut soudainement une PlayStation 5, demandez-lui pourquoi ce jouet est attrayant. Si la réponse est simplement que ses deux meilleurs amis en ont tous les deux, vous pouvez avoir une conversation simple sur le fait qu'il est normal d'aimer des jouets différents de ceux du reste des élèves.

## MONTRER COMMENT DONNER AUX AUTRES

Emmenez-le avec vous pour apporter le dîner à un voisin malade ou pour faire du bénévolat dans une cantine. Ce genre d'activité peut favoriser la lutte contre le matérialisme plus puissamment que presque toute autre chose.

## PASSEZ DU TEMPS AVEC VOS ENFANTS, ET PAS SEULEMENT LEUR DONNER DE L'ARGENT

Il n'est pas facile dans nos vies trépidantes de donner aux enfants le temps et l'attention dont ils ont besoin, mais c'est le meilleur moyen d'éviter les «donnez-moi». Essayez donc de ne pas substituer les achats à votre présence avec lui. Faites un effort pour passer du temps ensemble à faire des choses qui ne coûtent rien— allez au terrain de football et à la bibliothèque, faites des promenades dans la nature et des balades à vélo, jouez à un jeu de charades. Peu importe ce que votre enfant dit et veut, il a besoin d'une vie familiale solide plus que d'une pièce remplie de jouets.

Source: [beliefnet.com](http://beliefnet.com)

# Tailler le Pollen, une Technologie qui Aide À Protéger les Abeilles des Insecticides Mortels

*Une technologie développée par l'Université Cornell fournit aux apiculteurs, aux consommateurs et aux agriculteurs un antidote contre les pesticides mortels, qui tuent les abeilles sauvages et font perdre aux apiculteurs environ un tiers de leurs ruches chaque année en moyenne.*

Des études montrent que la cire et le pollen dans 98% des ruches sont contaminés par une moyenne de six pesticides, ce qui réduit également l'immunité d'une abeille contre les acariens et les agents pathogènes dévastateurs du varroa. En même temps, les pollinisateurs fournissent des services vitaux en aidant à fertiliser les cultures qui conduisent à la production d'un tiers de la nourriture que nous consommons, selon le journal.

Le document se concentre sur les insecticides à base d'organophosphorés, qui représentent environ un tiers des insecticides sur le marché. Une récente méta-analyse mondiale d'études sur les résidus de pesticides dans les ruches a révélé que, selon les modes d'utilisation actuels, cinq insecticides présentaient des risques substantiels pour les abeilles, dont deux étaient des organophosphorés.

Les chercheurs ont développé une microparticule uniforme de la taille d'un pollen remplie d'enzymes qui détoxifient les insecticides organophosphorés avant qu'ils ne soient absorbés et ne nuisent à l'abeille. L'enveloppe protectrice de la particule permet aux enzymes de passer devant le jabot de l'abeille (l'estomac), qui est acide et décompose les enzymes.

Les microparticules peuvent être mélangées avec des galettes de pollen ou de l'eau sucrée, et une fois ingérées, les enzymes protégées traversent la région acide jusqu'à l'intestin moyen, où se produit la digestion et où les toxines et les nutriments sont absorbés. Là, les enzymes peuvent agir pour décomposer et détoxifier les organophosphorés. Les abeilles qui ont été nourries avec les microparticules avec une dose élevée de l'enzyme avaient un taux de survie de 100 % après exposition au malathion. Pendant ce temps, des abeilles témoins non protégées sont mortes en quelques jours.

Beemunity pousse le concept un peu plus loin, où au lieu de remplir les microparticules d'enzymes qui décomposent un insecticide, les particules ont une coquille faite de protéines d'insectes et sont remplies d'une huile absorbante spéciale, créant une sorte de micro-éponge. De nombreux insecticides, y compris les néonicotinoïdes largement utilisés, sont conçus pour cibler les protéines des insectes, de sorte que la coquille des microparticules aspire l'insecticide où il est séquestré inerte dans l'enveloppe. Finalement, les abeilles défèquent simplement la toxine séquestrée.

Source: [sciencedaily.com](http://sciencedaily.com)



## Prière à Marie pendant la pandémie de coronavirus

Coin de Prière

O Marie, tu brilles toujours sur notre chemin comme signe de salut et d'espérance.

Nous te confions la santé des malades.

Tu as participé à la douleur de Jésus sur la croix, en gardant ferme ta foi.

Toi, le Salut du peuple Romain.

Tu sais ce dont nous avons besoin, et nous sommes sûrs que tu assureras, comme à Cana de Galilée, nous puissions retrouver la joie et le festin après ce temps d'épreuve.

Aide-nous, Mère du Divin Amour, à nous conformer à la volonté du Père et à faire ce que nous dit Jésus, qui a pris sur lui nos souffrances et porté nos peines pour nous conduire, par la croix, à la joie de la résurrection.

Amen.

— PAPE FRANÇOIS



## Des Experts Soulignent l'Importance du Contrôle de la Vitesse des Véhicules pour Prévenir les Accidents de la Route

**S'exprimant lors d'un récent webinaire organisé par CUTS International, une ONG basée à Jaipur, dans le cadre de la sixième Semaine mondiale des Nations Unies pour la sécurité routière, des experts ont souligné l'importance des mécanismes de contrôle de la vitesse pour prévenir les accidents de la route.**

«La faible vitesse dans les rues est essentielle pour atteindre la « Vision zéro », qui vise à éviter ne serait-ce qu'un seul décès sur la route. La réduction de la vitesse des véhicules peut prévenir les accidents de la route et réduire leur impact. Une augmentation moyenne de la vitesse d'un kilomètre peut entraîner une augmentation de 3% des accidents», ont déclaré les experts.

Le webinaire a mis en évidence le rôle de CUTS et ses appels aux organismes d'application de la loi à

envisager de réduire la limite de vitesse des véhicules à moteur sur les autoroutes et dans les zones urbaines. Diverses initiatives et programmes gouvernementaux sur la sécurité routière ont également été discutés, tels que la mise en œuvre d'un programme scolaire pour consolider un comportement plus sûr sur la route dans l'esprit des enfants.

Le professeur Bhargab Maitra a souligné l'importance des fonctions d'accessibilité du trafic et d'assurer la sécurité routière. Il a évoqué divers outils et méthodes d'ingénierie de gestion de la vitesse, tels que les méthodes d'enregistrement et de rapport, la surveillance électronique de la vitesse, en plus de souligner la nécessité de renforcer les capacités de tous les responsables de l'application de la loi et des décideurs en matière de gestion de la vitesse fondée sur des preuves en Inde.

Les experts ont souligné que les plus touchés par la vitesse élevée sont les vulnérables usagers de la route. Ils ont souligné l'utilité des dispositifs de contrôle du trafic, des systèmes de signalisation routière surveillés de manière centralisée et de l'application des limites de vitesse via le GPS et les régulateurs de vitesse, qui sont tous très utiles pour la sécurité routière.

Source: [auto.economictimes.indiatimes.com](http://auto.economictimes.indiatimes.com)

**AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK!**

**CLIQUEZ sur REJOIGNEZ-NOUS**  
pour des nouvelles et des messages inspirants!



# Donateur Secret

*Faites attention à ne pas pratiquer votre charité devant les autres pour être vu par eux.*

— Matthieu 6:1

Pour Christopher, un ancien combattant physiquement handicapé, les activités quotidiennes étaient devenues plus difficiles, prenaient plus de temps et augmentaient sa douleur. Pourtant, il a fait de son mieux pour servir sa femme et son enfant. Les passants le voyaient utiliser la tondeuse pour tondre sa pelouse chaque semaine.

Un jour, Christopher a reçu une lettre et une tondeuse à gazon onéreuse, d'un donateur anonyme, qui a voulu aider quelqu'un qui en a besoin.

Jésus ne dit pas que tous nos dons doivent être secrets, mais il nous rappelle de vérifier nos motivations lorsque nous donnons (Matthieu 6:1). Il a également dit: «Quand vous donnez aux nécessiteux, ne l'annoncez pas avec des trompettes, comme le font les hypocrites dans les synagogues et dans les rues, pour être honorés par d'autres» (v. 2). Alors que Dieu attend de nous que nous soyons des donateurs généreux, il nous encourage à éviter de faire de bonnes actions devant les gens dans le but de recevoir des éloges ou une reconnaissance spéciale (v. 3).

Lorsque nous réalisons que tout ce que nous avons vient de Dieu, nous pouvons être des donateurs secrets qui n'ont pas besoin de se féliciter ou de gagner l'admiration des autres. Notre Donateur qui nous fournit toutes les bonnes choses se réjouit de la générosité authentique de Son peuple. Rien ne vaut la récompense de son approbation.

— Xochitl Dixon

Source: [odb.org](http://odb.org)



## REFLÉCHIR ET PRIER

*Comment Dieu vous a-t-il aidé à travers le don secret de quelqu'un d'autre? Qui pouvez-vous aider avec un don anonyme aujourd'hui?*

*Dieu d'amour, s'il vous plaît, offrez-moi l'opportunité de donner d'une façon altruiste et charitable comme vous m'en avez donné.*

## Allez-vous poursuivre le travail du NCF?

La fondation Naji Cherfan a été créée après le décès de Naji Cherfan. Notre objectif principal est de louer le Seigneur à travers le travail communautaire. La fondation oeuvre à l'amélioration de la qualité de vie des plus pauvres parmi les plus pauvres, de tous les âges, aussi bien ceux qui sont en bonne santé que ceux qui ont des problèmes de santé, ainsi que ceux souffrant de lésions cérébrales de tout type, résultant d'un accident, d'un accident vasculaire cérébral, etc., tout en favorisant les valeurs Chrétiennes. Si vous aimez le travail que la NCF accomplit et souhaitez participer, nous vous invitons à devenir membre de notre conseil d'administration. Le but est de partager notre inspiration et nos activités dans votre pays. Veuillez nous contacter pour plus d'informations au +961 (0) 4 522221.

[info@najicherfanfoundation.org](mailto:info@najicherfanfoundation.org)

## Citable!

*“Personne n'est parfait - c'est pourquoi les crayons ont des gommés.”*

— Wolfgang Riebe

**NEGATIVITÉ** continuité de la page 1

Pensez à la négativité que vous ressentez au quotidien. Et pas seulement de vos enfants mais, disons, d'un collègue pessimiste, d'un parent proche ou d'une page Facebook remplie de points de vue fortement tristes.

Mais revenons au bureau de mon thérapeute...

Mon thérapeute a ajusté le tableau blanc sur ses genoux et a dit qu'il représentait une continuité. D'un côté, elle a tracé un cercle à l'aide d'une ligne pointillée et de l'autre côté, elle a tracé un cercle à l'aide d'une ligne continue.

Puis elle a dessiné des flèches pointées vers chaque cercle, mais un seul des cercles (celui fait d'une ligne pointillée) a été pénétré par les flèches. Les flèches pointées vers l'autre cercle (le solide) ne pouvaient pas passer.

«Vous», dit-elle, «êtes le cercle en pointillés. Nous appelons cela «prendre but à cœur». Tout passe. Vous prenez tout au sérieux.»

Elle a ajouté que nous ne voulons pas non plus être «désengagés», le cercle plein de l'autre côté du tableau blanc. C'est trop loin à l'autre extrême. Rien n'y pénètre, et c'est une façon de vivre seul, à la fois avec nous-mêmes et avec les gens qui nous entourent.

Alors, où voulons-nous être? Vous l'avez deviné, le juste milieu! Elle a dessiné une douzaine d'étoiles juste entre les deux cercles au tableau.

**Si je devais deviner, je dirais que la plupart des femmes se trompent en étant trop vulnérables, en étant le cercle fait d'une ligne pointillée.**

Nous savons ce que nos enfants pensent de chacun de leurs amis, ce que les mamans de nos amies pensent les unes des autres, ce que nos collègues pensent de leur travail, comment nos conjoints aiment leur toast! Et parfois, ce que nous savons— toutes ces informations dont nous sommes les gardiens— deviennent ce que nous ressentons.

Ce que nous recherchons, cependant, c'est un équilibre entre le perméable (ou enchevêtré, comme l'appelait mon thérapeute) et l'impénétrable (ou désengagé).

Donc, si vous avez besoin d'entendre cela aujourd'hui-

**Sachez que l'opinion de tout le monde n'a**

## *Trois affirmations pour vous aider à garder la négativité à distance*

### 1. VOUS ÊTES L'OEIL DE LA TEMPÊTE.

Vous savez à quel point un ouragan peut faire rage, mais au plus profond de vous se trouve un petit cercle d'immobilité? J'essaie de me considérer comme l'œil du cyclone chaque fois que je fais face à quelque chose que je ne veuille pas perturber mon calme intérieur. Je suis l'œil du cyclone. Cette négativité ne peut y entrer.

### 2. VOUS N'ÊTES PAS CONÇU POUR PORTER CE QUI N'EST PAS LE VÔTRE.

Celui-ci est spécialement destiné aux empathes et aux très sensibles parmi nous: vous n'êtes pas censé supporter ce qui ne vous concerne pas. Vous pouvez aider à porter un fardeau pendant un certain temps; vous pouvez soutenir un être cher en cas de besoin. Mais rappelez-vous que si ce fardeau devait être le vôtre, il le serait.

Il y a une différence entre soutenir et avoir. Respirez profondément et lâchez doucement les fardeaux qui ne sont pas à vous.

### 3. LA PLUPART DES PLAINTES SONT UNE OFFRE DE CONNEXION, PAS UN APPEL À L'AIDE.

Lorsque vous pouvez vous empêcher de vous empêtrer – de laisser tous ces sentiments négatifs à l'intérieur – vous serez plus en mesure de reconnaître ce qui se joue sous la surface.

Peut-être, lorsque votre fils vient à vous avec de la négativité, ce n'est pas un problème à résoudre autant que c'est un besoin de vous pour être simplement là avec lui. Et peut-être que votre fille peut supporter la façon dont ses charnières de porte grincent ou la façon dont son frère mâche à table, mais elle ne peut pas s'épanouir sans vous.

Il en va de même avec la négativité que nous entendons de la part de collègues, d'amis, de conjoints, de parents, de n'importe qui. La plupart des plaintes sont une offre de rapprochement, pas un appel à l'aide.

**pas besoin de reposer sur vos épaules.** Tous les goûts ou les aversions n'ont pas besoin d'être rangés dans votre mémoire. Toutes les plaintes qui s'échappent des lèvres de votre enfant n'ont pas besoin de s'incruster en vous. C'est bien d'écouter... et de laisser passer.

«Maman», a déclaré mon fils plus tard dans la nuit, bien après avoir quitté le canapé de mon thérapeute. «Devons-nous manger ça pour le dîner?»

«Ouais, mon pote. C'est ce que j'ai fait. Mais parlez-moi de votre repas préféré que vous n'avez JAMAIS mangé. Je veux tout savoir à ce sujet.»

Source: [ericalayne.co](http://ericalayne.co)

## Comment Je Me Souviens de Naji...

Extrait de *Patience Virtuelle*

Page 34: **EPILOGUE**

De 1999 à 2001, Naji et son père se sont rendus dans des centres de thérapie en Arizona, au Texas et en Floride. Dans chaque ville, ils ont trouvé de bons médecins et des personnes qui ont contribué au rétablissement et aux progrès de Naji.

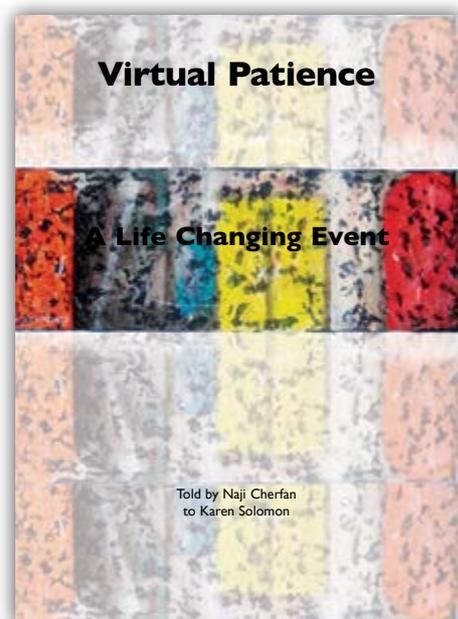
Finalement, il a déménagé en Floride où il avait de nombreux amis proches. Il a étudié le multimédia à l'Art Institute de Fort Lauderdale, puis est retourné en Grèce où il s'est inscrit au BCA (Business College of Athens) et a obtenu un diplôme d'associé en commerce électronique.

Au cours des trois dernières années, il a travaillé dans l'entreprise familiale en administration et en relations publiques.

Au cours des années de son rétablissement, il a continué à écrire et à éditer ses écrits. Son parcours est un exemple de détermination, de courage et de changement. Ses réflexions les plus récentes sont résumées dans les dernières pages de ce livre.

Ce sont les mots d'un homme qui a vécu une expérience traumatisante et l'a transformée en un mode de vie.

Naji Cherfan avait 17 ans lorsqu'il a eu «l'expérience des deux secondes» qui l'a obligé à revoir tout ce qu'il avait connu et appris. Le 20 novembre 2005, il a eu 27 ans. Cette décennie de sa vie est révélée dans des «notes virtuelles».



## People Are Born To Shine!

*People are Born To Shine* est un bulletin d'information électronique de la Fondation Naji Cherfan consacré à la spiritualité et à la santé. L'objectif de *People are Born to Shine* est de sensibiliser nos lecteurs aux problèmes de santé et à la prévention des maladies, tout en les incitant à mener une vie plus riche et plus abondante, guidée par les valeurs chrétiennes. Ce bulletin est destiné aux personnes de tout âge, aux personnes en bonne santé, aux personnes ayant des problèmes de santé et aux personnes souffrant de lésions cérébrales de tout type, résultant d'un accident, d'un AVC, etc.

Le contenu a été soigneusement sélectionné parmi des sources considérées comme fiables et précises pour vous apporter de bonnes nouvelles en matière de santé et de bien-être spirituel... Cependant, La Fondation Naji Cherfan n'assume aucune responsabilité pour les informations inexactes. La NCF aimerait reconnaître le travail dévoué de ses bénévoles, principalement du Mr. Kamal Rahal, Mr. Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid et tous les volontaires sur le terrain qui soutiennent NCF dans la diffusion des paroles de Jésus par le biais de leurs institutions, églises, hôpitaux, établissements, etc.

Ce numéro est disponible en Allemand, Anglais, Arabe, Espagnol, Français, Grecque, Néerlandais et Portugais. La direction et le personnel de la NCF sont très reconnaissants des rédacteurs éditeurs qui se sont portés volontaires pour traduire ou éditer le bulletin dans plusieurs langues, notamment le professeur Lydia et l'ambassadeur Alejandro Diaz pour la langue Espagnole, Isabelle Boghossian pour la langue Grecque, Mireille Abi Nader pour la langue Française, Roly Lakeman pour la langue Néerlandaise, Lina Rizkallah et Rita Abou Jaoude pour la langue Arabe.

Pour les abonnements GRATUITS, veuillez vous inscrire via notre site Web: [www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org) ou appelez-nous au +961 (0) 4 522 221. TOUT le matériel de notre site Web est téléchargeable GRATUITEMENT.

Editeur: CCM Group; Consultants en rédaction: George et Sana Cherfan et Kelley Nemitz; Reviewer: Sana Cherfan; Editeur de la langue anglaise: Kelley Nemitz, Département de la mise en page, Département artistique, CCM International, Grèce et Rita Abou Jaoude, Liban.

© 2021 par la Fondation Naji Cherfan. Tous les droits, y compris la publication et la distribution, sont réservés.