



# Se coucher

**Se coucher tôt  
(Go to bed early)**

**Ma mère va se coucher tôt parce  
qu'elle est très fatiguée.  
(My mother is going to bed early  
because she is very tired.)**



# Se lever tôt

**Se lever tôt  
(Get up early)**

**Se lever tôt pour étudier la bible  
est une bonne habitude.  
(To get up early to study the Bible  
is a good habit.)**



# Faire de l'exercice

## **Faire de l'exercice (Exercise)**

**Si on veut être en bonne santé, on  
doit faire de l'exercice.**

**(If one wants to be in good health,  
one must exercise.)**



# Boire de l'eau

**Boire de l'eau  
(Drink water)**

**Pourquoi n'aimes-tu pas  
boire de l'eau?  
(Why do you not like to drink  
water?)**





# Respirer de l'air pur

**Respirer de l'air pur  
(Breathe pure air)**

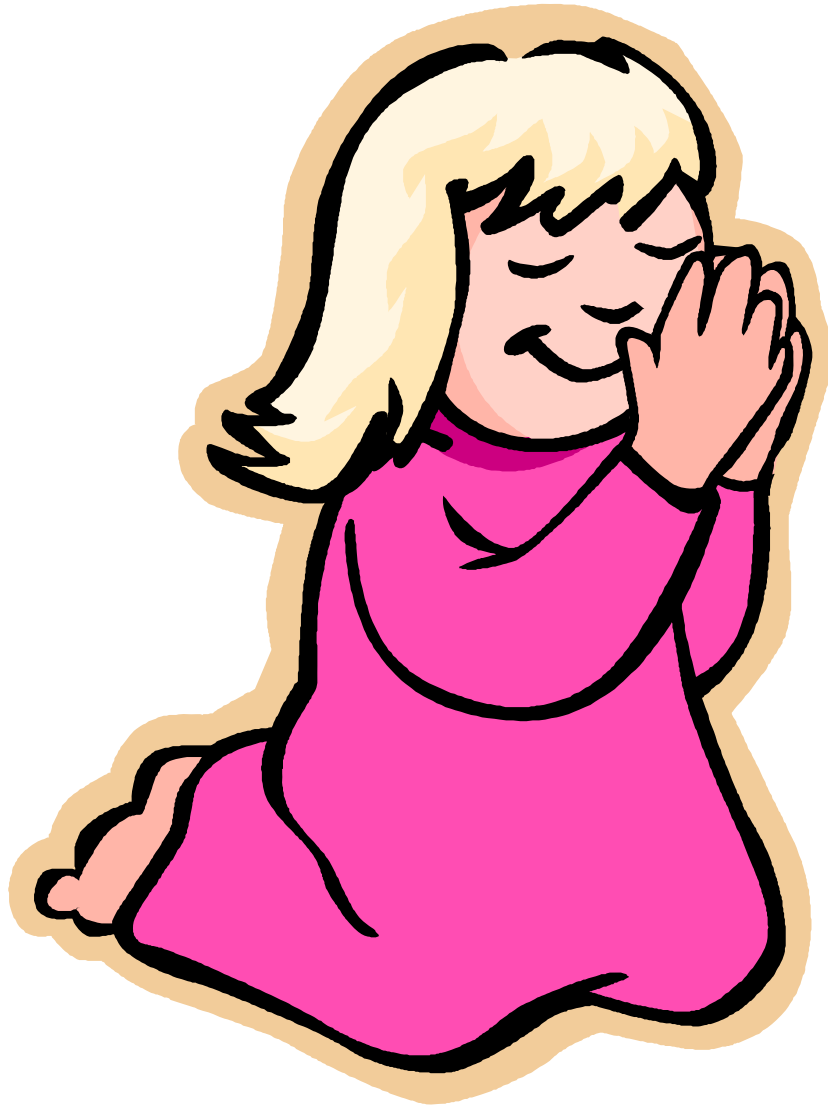
**Il faut aller à la campagne  
pour respirer de l'air pur.  
(It is necessary to go in the  
country to breathe pure air.)**



# Bien manger

**Bien manger  
(Eat well)**

**Il est important de bien manger.  
(It is important to eat well.)**



# Faire confiance à Dieu

**Faire confiance à Dieu**  
**(Trust in God)**

**Nous devons tous faire confiance à**  
**Dieu, car il est fidèle.**  
**(We all must have confidence in**  
**God, for He is faithful.)**

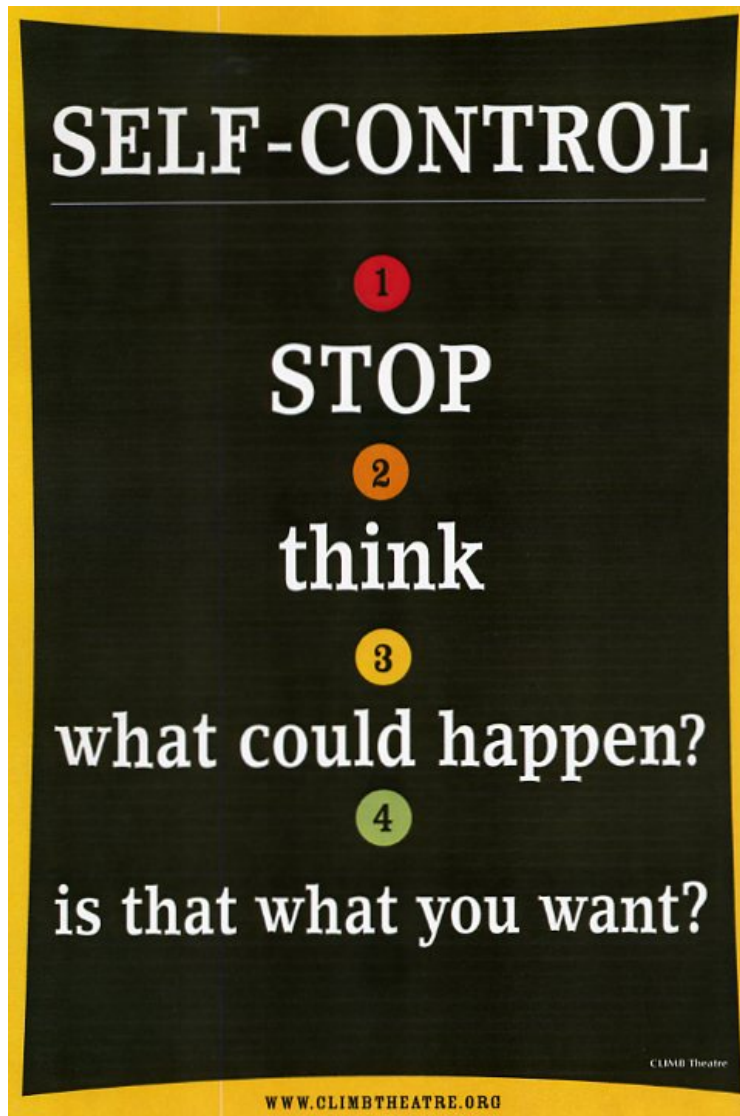


Être tempérant

**Être tempérant  
(Be temperate)**

**On doit être tempérant  
en toutes choses.  
(They must be temperate  
in all matters.)**





**Avoir la maîtrise de soi**

**Avoir la maîtrise de soi  
(Have self-restraint)**

**La maîtrise de soi est une qualité  
importante à acquérir.  
(Self-restraint is an important  
quality to be acquired.)**