

MEDITATIONS BIBLIQUES EN FAMILLE

# Connectés à la Parole de Dieu



KATELYN MILLECAMP & JIMMY SCHOTTE





L'association La ZAP, Zone d'Action Prioritaire la Famille, est une association chrétienne à but non lucratif qui a pour mission d'encourager et de fortifier les enfants, les familles et les églises à vivre pleinement Christ, à entrer dans le potentiel que Dieu leur a donné et qu'ils le transmettent à d'autres.

La ZAP est organisée en différents pôles :

ZAP FAC : Ecole de formation de disciples pour les 10-14 ans

ZAP Familles : Rencontres pour les familles (jeux, louange, enseignement...)

ZAP Musik : Production de CDs pour les enfants et la famille

ZAP TV : Production de clips vidéos, « le verset du mois »...

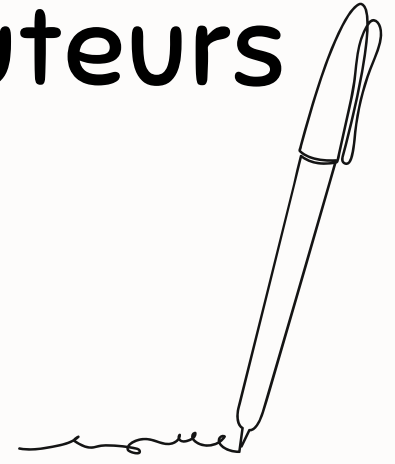
La ZAP c'est aussi des formations pour les parents, les personnes travaillant auprès de l'enfance, les communautés chrétiennes...

Pour plus d'informations sur l'association La ZAP, vous pouvez visiter son site [www.la-zap.com](http://www.la-zap.com) et sa page Facebook : [lazap.fr](https://www.facebook.com/lazap.fr) et Instagram : [lazap\\_famille](https://www.instagram.com/lazap_famille)

Les méditations de ce livret sont un outil pour l'association La ZAP, à destination des familles. N'hésitez pas à les adapter à votre situation familiale et à les utiliser comme il vous convient le mieux.

Notre prière est, qu'à travers ces méditations, vous puissiez grandir dans votre relation à Jésus, personnellement et en famille.

# Présentation des auteurs



Je suis Jimmy SCHOTTE, disciple de Jésus depuis 23 ans. Après avoir suivi une formation de 4 ans à l'Institut Biblique Belge, je suis engagé en tant qu'enseignant, tout d'abord au niveau professionnel, où j'enseigne la religion protestante dans les écoles publiques en Belgique depuis 17 ans à des enfants entre 6 et 12 ans. Mais j'enseigne également au niveau de l'église, dans des camps auprès de plusieurs associations chrétiennes.

Je n'oublierai pas de mentionner mon engagement dans le projet « La ZAP FAC », une école de disciples pour des enfants et ados entre 10 et 17 ans ; il s'agit d'un projet qui me tient particulièrement à cœur, où l'on cherche à poser de solides fondements ancrés dans les Ecritures pour chacun de ces jeunes, pour les booster dans leur vie avec Dieu et les renvoyer plein de zèle et de foi afin qu'ils brillent pour le Seigneur au sein de leurs familles, de leurs églises locales, de leurs écoles, collèges et partout où ils vont !

Je suis persuadé qu'il est plus que pertinent de se plonger seul, mais aussi en famille, dans les Ecritures afin d'y puiser toutes les ressources nécessaires pour une vie transformée à la Gloire de Dieu ! J'espère donc qu'au travers de ces partages, vous serez fortifiés dans votre foi, petits et grands, et que celle-ci, enracinée dans la Parole, portera beaucoup de fruits pour le Royaume de Dieu.

Je suis Katelyn SCHOTTE-MILLECAMPS, la cousine de Jimmy. Je suis mariée à Nathanaël depuis 16 ans et maman de 4 garçons pleins de vie : Timothée (11 ans), Benjamin (9 ans), Elisée (7 ans) et Josué (5 ans). Je suis professeur de musique et institutrice primaire. Je connais Dieu depuis que je suis petite et c'est grâce à lui que j'ai pu passer au travers de circonstances compliquées durant toute ma jeunesse. Depuis de nombreuses années, je suis au service de la jeunesse de notre assemblée, tantôt responsable d'ados ou de jeunes, tantôt à la tête de l'organisation du département enfance. Mon mari et moi avons également eu l'immense joie de participer à des camps et d'accompagner quelques jeunes musiciens au sein de notre église. Je suis heureuse de pouvoir partager avec vous quelques idées. Ma prière est que ces méditations vous permettent de vous connecter les uns aux autres afin de grandir dans votre marche avec Dieu.

Janvier 2024



Au travers des versets de la Bible mis en musique et chansons, le CD Connexions est là pour t'encourager à ... te connecter !

Mais La ZAP, la Zone d'Action Prioritaire, pour nous, c'est la famille ! C'est pourquoi nous souhaitons, au travers de ces méditations, encourager les familles à se connecter, à passer du temps ensemble et avec Dieu, avec Sa Parole !

## Se connecter à Dieu

C'est le plus important. Dieu est la Source de la Vie, l'Amour parfait, le Créateur de toutes choses, Celui qui peut combler tous nos réels besoins. Prenons du temps dans la prière pour Lui parler, pour Lui confier ce qui est important pour nous et prenons aussi le temps de L'écouter, Il veut nous parler.

« Si tu t'approches de Dieu, Il s'approchera de toi... » Jacques 4.8

## Se connecter aux autres

Dieu n'a pas créé les êtres humains pour qu'ils vivent seuls dans leur coin. Il nous appelle à nous connecter les uns aux autres, pour partager Son Amour, vivre des relations fortes au travers desquelles nous pourrions grandir, être défiés, encouragés. Nous avons besoin les uns des autres pour grandir dans ce que Dieu a prévu pour nous, et en particulier dans nos familles...

« Ce que je demande dans mes prières : c'est que votre amour augmente de plus en plus en connaissance et en pleine intelligence pour que vous puissiez discerner ce qui est essentiel. Ainsi vous serez purs irréprochables pour le jour, le jour de Christ. »

Philippiens 1.9-10

## Se connecter à la Bible

Dieu nous parle, et Il le fait particulièrement au travers de la Bible. Nous voulons donc placer la Parole de Dieu au centre de ces temps en famille. Il veut nous révéler toujours plus qui Il est, comment Il veut nous sauver, comment nous pouvons vivre une vie qui Lui plaît... La Bible est passionnante, dans sa richesse, dans sa diversité, et si nous nous connectons à elle, si nous la serrons contre nos cœurs, elle nous permettra d'avancer sur le chemin avec Dieu avec assurance !

« L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. » Matthieu 4.4

# Mode d'emploi des méditations bibliques

Chaque méditation se base sur un des chants du CD « Connexions ».

Nous vous encourageons dès lors à écouter, ou regarder le cas échéant, le verset mis en musique.

Vous trouverez ensuite deux méditations. L'une a été écrite en pensant aux familles avec des enfants plus jeunes, ou bien qui souhaitent rajouter quelques éléments ludiques à leur partage biblique en famille. La seconde est destinée à un public plus âgés; grands enfants, ados, adultes qui souhaitent aller plus loin dans la réflexion.

Dans cette seconde approche, nous cherchons à replacer le verset dans son contexte, et éventuellement faire des liens avec d'autres textes pour éclairer la vérité biblique. Vous trouverez des sections « STOP », qui vous invitent à l'échange, à la discussion, à la prière, et à réaliser certaines tâches qui vous permettront de vous approprier ce qui vient d'être exposé.

Enfin, la section « Pour aller plus loin » convient aux familles avec ceux qui souhaitent approfondir la méditation. Souvent, il faudra aller analyser et étudier d'autres textes, mener une réflexion plus poussée sur les thèmes abordés.







Matériel :  
un jeu de cartes Dobble  
OU



# 1. Les livres de la Bible

## Pour commencer

### **Dobble**

Distribuer à chaque joueur une carte (face cachée) et placer les autres cartes au centre de la table. Au "top-départ", les joueurs retournent leur carte. Lorsqu'un joueur trouve un symbole commun entre sa carte et la carte centrale, il nomme à haute voix le symbole et prend la carte pour la placer au-dessus de la précédente. Le joueur ayant le plus de cartes a gagné.

## Discutons

### **- Avez-vous aimé ce jeu : oui, non, pourquoi ?**

Les membres de la famille échangent leur avis.

### **- Que fallait-il faire pour gagner une carte ?**

Nommer le symbole à haute voix.

### **- Que nous apprend ce jeu ?**

Dieu nous a promis plein de merveilleuses choses (la paix, la joie, etc), un peu comme la pile de cartes au centre de la table. Pour les recevoir, il te suffit de les lui demander (un peu comme quand tu nommais le symbole à haute voix). Il y a en a tellement que, parfois, on oublie les promesses qu'il nous a faites. Mais, on a de la chance, elles sont toutes écrites dans la Bible (sous forme de versets). Mais ce n'est pas toujours facile de s'y retrouver car elle contient beaucoup de livres ! Grâce à cette chanson, tu connaîtra leur ordre et tu pourras retrouver un verset plus rapidement.



# 1. Les livres de la Bible

La Bible est la Parole de Dieu ; à travers les pages de ce livre qui a traversé les siècles, c'est Dieu lui-même qui s'adresse à nous. Elle constitue la source nous permettant de découvrir ce que Dieu révèle à propos de Lui-même, comment Il souhaite nous sauver, et les principes pour mener une vie qui Lui est agréable.

## **Stop**

**Discutons maintenant de ce que nous savons déjà :**  
*(Il est important de nous écouter mutuellement afin d'éviter de répéter ce qui a déjà été dit).*

- **Qui est Dieu pour moi ? Chacun peut partager un à trois mots qui lui viennent à l'esprit lorsqu'il pense à Dieu.**
- **Comment souhaite-t-Il nous sauver ? Réfléchissons aux étapes suivies par Dieu pour permettre notre salut.**
- **Comment vivre une vie qui plaît à Dieu ? Chacun peut expliquer un principe permettant de mener une vie qui satisfait Dieu.**

Nous pourrions nous demander : « Pourquoi apprendre par cœur l'ordre des livres de la Bible ? ». C'est tout de même plus facile de s'y retrouver quand on sait dans quel ordre ils se trouvent ! Bien sûr, certaines versions de la Bible proposent un autre ordre pour l'Ancien Testament, mais celui proposé dans la chanson est celui que l'on retrouve majoritairement dans les Bibles actuelles.

Apprendre des versets par cœur, savoir les retrouver dans la Bible, pouvoir regarder dans quel contexte ils se trouvent pour mieux les comprendre, cela permet d'être encouragé, fortifié dans sa vie avec Dieu !



## **Stop**

**Lisons le passage suivant : Psaume 119.11.**

**Selon ce verset, que signifie «serrer contre son cœur» ?**

**Habituellement et dans notre quotidien, que serret-on physiquement contre son cœur ? Comment peut-on appliquer cela à la Parole de Dieu ?**

Apprendre par cœur des passages de la Bible, cela permet de s'en rappeler quand on passe par des moments difficiles. En faisant face à des situations difficiles, la connaissance de ces passages peut nous fortifier dans nos épreuves. C'est l'utilité de ce CD «Connexions» qui nous aide à retenir des versets en musique.

Nous pouvons nous encourager en famille avec ces versets. Les enfants peuvent inspirer les parents, et vice versa, chacun étant en mesure d'utiliser cette Parole de Dieu, pleine de vie et d'efficacité, pour apporter des bénédictions aux autres !

## **Stop**

**Prions ensemble pour que la Parole de Dieu puisse demeurer dans nos cœurs, que nous puissions passer du temps à la lire, seul, ensemble, pour chercher à vivre selon ce qu'elle enseigne. Que nous puissions mieux connaître Dieu qui se révèle dans Sa Parole. Que chacun puisse un jour prendre (si ce n'est déjà fait) la décision de suivre Jésus comme son Sauveur et son Maître.**



## Pour aller plus loin

- Apprendre par cœur l'ordre des livres bibliques.
- Chercher et comprendre pourquoi l'ordre des livres n'est pas le même dans l'Ancien Testament dans certaines Bibles.
- Dresser une liste de versets déjà connus par les uns et les autres et les illustrer pour les accrocher dans la maison. Choisir un verset-clé pour cette année qui nous semble important pour notre famille, et y revenir régulièrement ensemble pour l'approfondir et se l'approprier dans les situations rencontrées au quotidien.
- Apporter aux autres un témoignage concernant un moment où un verset appris par cœur a été utile dans une situation difficile.



## 2. Quoi que ce soit

1 Jean 3 : 22

Matériel :  
un catalogue de jouets,  
de la colle  
et des feuilles blanches  
OU  
aller sur un site afin  
d'élaborer sa liste  
personnelle

### Pour commencer

#### **Ma liste de souhaits**

Chacun se met à réfléchir à 5 cadeaux qu'il aimerait recevoir pour une occasion spéciale (anniversaire, Noël...). Il est possible de les dessiner, de découper des photos d'articles dans des publicités, de dresser une simple liste ou de se rendre sur son site préféré pour réaliser une liste numérique. Ensuite, chacun présente aux autres sa liste en expliquant la raison de son choix et la façon dont l'idée est venue.

### Discutons

#### **- Vos listes sont-elles très différentes les unes des autres ? Oui, non ? Pourquoi selon vous ?**

Les membres de la famille échangent leur avis.

#### **- Quand tu pries, est-ce que tu fais aussi une liste de souhaits à Dieu ?**

Chacun répond pour soi-même, mais il est possible d'interagir avec les autres pour aider à une prise de conscience si besoin.

#### **- Qu'est-ce que cette activité nous apprend ?**

Souvent, lorsque nous prions, nous faisons une liste de souhaits à Dieu : "J'aimerais qu'il fasse beau, gagner le match de foot de la semaine prochaine, avoir le nouveau jouet que j'ai vu à la télé..." Mais, en réalité, la prière est un moyen de parler avec Dieu. Le verset que l'on vient d'entendre ne nous promet pas qu'il nous donnera tout ce que l'on a envie ! Mais si tu mets Dieu en premier, si tu cherches à lui plaire et à lui obéir, alors tes prières seront en accord avec ce qu'il veut et elles seront alors exhaussées.



## 2. Quoi que ce soit

1 Jean 3 : 22

“Quoi que ce soit que nous demandions,  
Nous le recevons de Lui,  
Parce que nous gardons ses commandements,  
Et que nous faisons ce qui Lui est agréable.”

### Stop

**Discutons ensemble du «quoi que ce soit» de ce verset:**

**Est-ce que cela signifie que je peux demander n'importe quoi à Dieu et qu'il me le donnera? Pourquoi? Est-ce que si j'obéis, je suis sûr d'obtenir tout ce que je veux?**

«... parce que nous gardons ses commandements et que nous faisons ce qui lui est agréable. Or, que nous commande-t-il? De placer notre confiance en son Fils Jésus-Christ et de nous aimer les uns les autres, comme il nous l'a lui-même prescrit.» 1 Jean 3.22-23

Ce verset fait écho à un autre passage de la Bible qui lui ressemble beaucoup: «Fais de l'Eternel tes délices, et Il te donnera ce que ton cœur désire.» Psaume 37.4

La prière est merveilleuse, car elle nous connecte au Créateur de l'Univers, à Celui qui est Tout-Puissant et pour qui rien n'est impossible! Savoir qu'Il désire notre bien, le meilleur pour nous, devrait nous encourager chaque jour à Le rencontrer, à Lui présenter nos préoccupations, et à avoir la certitude qu'Il prend soin de nous!

Cela ne garantit pas qu'Il exaucera notre prière pour gagner à la loterie, remporter un match de football ou arriver en tête d'une compétition particulière, mais c'est la garantie que si nous faisons de Lui nos délices, si nous gardons Ses commandements, si nous cherchons à voir le monde comme Il le voit, si nous aimons notre prochain, alors Il agira en notre faveur!



Je peux être persuadé d'être exaucé de ma prière... si celle-ci est selon Sa Volonté!

Ce n'est pas un piège qu'Il nous tend, jouant à cache-cache avec nous. Il agira réellement en fonction de nos prières si elles s'alignent sur Sa Volonté souveraine!

La prière n'est pas un moyen de faire du chantage à Dieu pour obtenir tout ce que je veux, mais plutôt une opportunité de communiquer avec Lui afin que Sa volonté s'accomplisse!

## **Stop**

**Que chaque membre de la famille puisse réfléchir à une prière exaucée et remercie Dieu!**

## **Pour aller plus loin**

- *Lire Matthieu 7.21-23. Nos habitudes religieuses, nos prétentions, notre étiquette « chrétienne » ne font pas de nous des disciples de Jésus! Qu'est-ce que ce passage indique à ce sujet? En quoi pouvons-nous le lier au verset principal de 1 Jean 3.22?*
- *Trouver dans la Bible des passages qui parlent de ce qui est « agréable » à Dieu.*
- *En quoi cela nous éclaire-t-il par rapport à notre verset principal?*



# 3. Confie-toi

Proverbes 3 : 5-6

## Matériel :

une petite surprise  
(ex: un petit paquet  
de bonbons) à cacher  
dans un endroit  
inhabituel de la maison

## Pour commencer

### **Une chasse au trésor**

Rassembler tout le monde et expliquer qu'il faut retrouver le trésor caché. Laisser 5 minutes durant lesquelles la famille cherche un peu partout. Si ce temps est passé, annoncer que la famille aura dorénavant des indications "chaud-froid" selon l'endroit de recherche jusqu'à ce que la récompense soit trouvée.

## Discutons

**- Avez-vous trouvé le trésor rapidement ?  
Etait-ce plus facile avec ou sans indications ?**

Les membres de la famille donnent leur avis.

**- Comment avez-vous réagi aux indications ?  
Les avez-vous toujours entendues et appliquées ?**

Chacun répond pour soi-même.

**- Qu'est-ce que ce jeu nous apprend ?**

Suivre Jésus, ce n'est pas toujours facile, et bien souvent, nous avons envie de nous appuyer sur nos propres connaissances, un peu comme lorsque tu cherches le trésor sans indications. Mais cela peut prendre énormément de temps et ne garantit pas un bon résultat. Cependant, si tu t'appuies sur les conseils de Dieu pour faire les bons choix dans ta vie, tu peux être sûr de trouver le trésor qu'il veut te donner ! Il te suffit donc juste de prendre le temps de l'écouter.



## 3. Confie-toi

### Proverbes 3 : 5-6

“Confie-toi en l’Éternel de tout ton cœur,  
Et ne t’appuie pas sur ton intelligence ;  
Reconnais-le dans toutes tes voies,  
Et c’est lui qui aplanira tes sentiers.”

Dès le plus jeune âge, notre inclination naturelle est de vouloir décider par nous-mêmes ce qui est bon ou mauvais pour nous. Écouter et obéir ne sont pas toujours des tâches aisées ! Nous croyons souvent détenir une meilleure connaissance que nos parents, que les autres, quant à ce qui est le plus bénéfique pour nous. La désobéissance ne nécessite pas d’apprentissage, elle découle de notre nature humaine. Depuis l’histoire d’Adam et Ève, depuis que les premiers êtres humains ont cherché à définir seuls, sans Dieu, ce qui est bien et mal, la confusion règne. Nous qualifions parfois le bien de mal et le mal de bien... Nous rechignons à admettre que Dieu seul connaît toujours ce qui est le meilleur pour nous. Nous nous rebellons contre l’idée de nous soumettre à quelqu’un d’autre lorsque nos intérêts sont en jeu. Le passage que nous explorons nous convie à reconnaître cette réalité : nous avons besoin d’apprendre à placer notre confiance en Dieu plutôt qu’en notre propre sagesse. Nous devons chercher ce qui Lui plaît dans tous les aspects de nos vies, reconnaître Sa présence dans toutes nos démarches, car Il est là, bienveillant, où que nous allions !

### **Stop**

**Lisons 1 Corinthiens 3.18-20.**

**Qu’est-ce que cela nous apprend à propos de notre propre sagesse ? Pourquoi la sagesse de ce monde est folie pour Dieu ? Quel lien pouvons-nous faire avec le verset principal de Proverbes 3.5-6 ?**



Faire confiance à Dieu ne signifie pas pour autant d'abandonner toute forme d'intelligence ou de sagesse. Il nous a créés avec cette capacité! Cependant, il est essentiel que cette intelligence repose sur la confiance en Dieu, sur notre foi en Lui.

## **Stop**

**Lisons Romains 12.2.**

**Que permet le renouvellement de l'intelligence dont parle ce passage? En quoi permettra-t-il «d'aplanir toutes nos sentiers»?**

**Prions pour que nos intelligences soient renouvelées, que nous apprenions à renoncer à notre propre sagesse, que nous apprenions à reconnaître l'action de Dieu dans nos vies, et la façon dont il «aplanit nos sentiers».**

## **Pour aller plus loin**

- *Trouver des passages dans la Bible qui parlent de la sagesse, de quoi s'agit-il selon les Ecritures?*
- *Découvrir «une sagesse» du monde en faisant quelques recherches, au travers d'un autre courant philosophique (bouddhisme, islam, existentialisme, confucianisme ou autre), et le comparer à celle dont nous parle la Bible. Pourquoi la Bible nous met-elle en garde contre ces «sagesses du monde»?*
- *Partager un témoignage d'une situation où l'on a préféré suivre la sagesse de Dieu plutôt que celle des hommes, et les conséquences de ce choix.*



# 4. Jésus est venu

Luc 19 : 10

## Matériel :

des petites gourmandises  
pour le niveau 2  
(ex: pop-corn, bonbons,  
M&M's, chips...)

## Pour commencer

### **Concours avec le virelangue :**

#### ***"Jésus va chez Zachée"***

Celui qui a validé le maximum de niveaux a gagné.

*Niveau 1* : Répéter cette phrase 5x de suite sans se tromper.

*Niveau 2* : Répéter cette phrase 5x de suite la bouche pleine de pop-corn.

*Niveau 3* : Répéter cette phrase 5x de suite en sautant sur un pied et en changeant de pied à chaque phrase.

*Niveau 4* : Répéter cette phrase 5x de suite en faisant des abdos ou des pompes.

## Discutons

### **- Connaissez-vous l'histoire de Zachée ?**

Chacun apporte les éléments de l'histoire qu'il connaît (vous pouvez lire cette histoire dans Luc 19 : 1-10 si besoin).

### **- Qu'est-ce que ce jeu nous apprend ?**

Le verset qui nous intéresse est tirée de cette histoire. Zachée n'était pas aimé par les gens qui l'entourait car il travaillait pour les Romains, un peuple qui avait envahi Israël. Même si les autres le détestait, Jésus, lui, a décidé d'aller manger chez lui. En passant du temps avec Jésus, Zachée se rend compte de son comportement et décide de rendre 4x l'argent qu'il avait volé et de donner la moitié de ce qu'il a aux pauvres. Cette rencontre va le changer complètement.

### **- Jésus a-t-il déjà changé quelque chose chez toi ? Partage ton expérience aux autres.**



## 4. Jésus est venu

Luc 19 : 10

“Car le Fils de l’homme est venu chercher et sauver ceux qui étaient perdus.”

Le verset qui nous intéresse, est tiré d’une histoire célèbre de la Bible, la rencontre de Jésus avec Zachée. Ce dernier, loin d’être apprécié par ses voisins et concitoyens, collaborait avec l’occupant romain, et l’origine de sa richesse suscitait des interrogations légitimes. Malgré ces circonstances, c’est chez Zachée que Jésus choisit de se rendre, suscitant ainsi les critiques de la foule.

Au travers de cette rencontre avec Jésus, Zachée subit une transformation profonde, réalignant tous ses repères sur les valeurs du royaume de Dieu. Il va rendre quatre fois l’argent qu’il a volé, et donner la moitié de ses biens aux pauvres.

Cela nous interroge sur l’impact que la rencontre avec Jésus devrait avoir dans nos vies. Que cela fasse des décennies que nous le connaissons, ou que ce soit récent, il est inévitable que cette rencontre change des choses dans nos vies.

Jésus vient à notre rencontre avec nos péchés, nos doutes, nos peurs, notre manque d’amour, et Il ne se contente pas de nous chercher, Il vient également pour nous sauver !

Être sauvé, c’est entrer dans la dimension de l’éternité que Dieu avait prévu pour chaque être humain quand Il les a créés. Cela offre une perspective nouvelle sur le présent et l’avenir, engendrant des changements concrets au quotidien. Il est difficile d’imaginer que Zachée, après sa rencontre avec Jésus, aurait pu se livrer à nouveau aux vols dont il avait l’habitude. De la même manière, la rencontre avec Celui qui vient nous chercher et nous sauver ne peut qu’avoir un impact profond dans notre vie !



## Stop

**Discutons ensemble :**

**Quels sont les changements que Jésus a apportés dans ma vie depuis que je l'ai rencontré? Quelles sont les choses qui ont été bouleversées?**

Le terme « conversion » est parfois employé dans le contexte du ski pour décrire un changement de direction. De manière similaire, Zachée expérimente une véritable conversion à travers sa rencontre avec Jésus. Sa vie prend un tout autre cap, et il s'attache désormais à des valeurs et à des richesses d'une nature différente, celles du ciel!

## Stop

**Lisons ensemble Marc 10.17-22.**

**C'est l'histoire d'un autre riche, un jeune homme auquel il semblait que tout réussissait. Pourtant, sa rencontre avec Jésus va se solder par une déception. Contrairement à Zachée, il n'était pas prêt à tout abandonner pour suivre le Maître, et surtout pas ses richesses!**

**Prions ensemble :**

**Remercions Jésus d'être venu nous chercher, nous sauver, alors que nous ne le méritions pas. Demandons à Jésus ce qu'il veut changer dans nos vies pour que nous puissions, comme Zachée, démontrer que ce sont les valeurs du Royaume de Dieu qui sont prioritaires pour nous.**

## Pour aller plus loin

- *Discuter ensemble: pourquoi les richesses peuvent-elles être un obstacle pour vivre dans le Royaume de Dieu?*
- *Chercher quels moyens Dieu nous donne pour nous aider à ne pas nous attacher à l'argent.*
- *Lire 1 Timothée 6.10: quel avertissement nous est-il donné? Quel est le rapport entre amour de l'argent et foi?*



# 5. Dieu regarde au coeur

1 Samuel 16 : 7

Matériel :  
des illusions d'optique  
(voici une proposition  
via le lien ci-dessous)



## Pour commencer

### **Que vois-tu ?**

Rassembler la famille autour des illusions et demander à chacun ce qu'il voit, l'effet que ça provoque sur lui. N'hésitez pas à confronter les différentes opinions pour enrichir les échanges.

## Discutons

### **- Tout le monde a-t-il eu le même ressenti ?**

Chacun apporte sa réponse.

### **- Que nous apprend cette activité ?**

Nos yeux nous sont très utiles pour plein de choses, mais parfois, nous pouvons nous tromper car nous nous basons que sur ce que nous voyons. Gardons à l'esprit que nos yeux peuvent nous tromper ! De la même façon, Samuel ne voyait en David qu'un jeune garçon s'occupant d'un troupeau, mais Dieu voyait en lui le coeur d'adorateur et de berger qu'il fallait pour être à la tête de son peuple.

Dans notre monde, nous nous basons aussi sur ce que l'on voit pour se faire une idée de la personnalité de l'autre. Comme Samuel, on se dit qu'au plus on est grand, fort et populaire, au mieux c'est. Pourtant, Dieu nous encourage à voir les autres autrement, en apprenant à les connaître.

### **- Aimes-tu ton physique ? Quelles sont les qualités qui viennent de Dieu et que tu retrouves chez toi ? Partage aux autres.**



# 5. Dieu regarde au cœur

1 Samuel 16 : 7

“...l’homme regarde à ce qui frappe les yeux,  
mais l’Éternel regarde au cœur.”

Dans cette fascinante histoire, Samuel se trouve à la quête d’un nouveau roi pour succéder à Saül, un leader qui s’était éloigné de la voie de Dieu, qui prenait les choses de Dieu à la légère et n’avait pas un cœur pour Dieu. Dans sa recherche, Samuel va découvrir les nombreux fils d’Isaï. Il était impressionné par Eliab, dont la stature et la taille étaient imposantes. Pourtant, c’est à cette occasion qu’apparaît le verset qui nous intéresse : Dieu n’avait pas choisi Eliab, car les critères qui semblaient importants pour Samuel, à savoir la taille physique, ne le sont pas pour Dieu. On peut aussi penser à Saül, qui était grand de taille également, et il fut pourtant rejeté par Dieu. L’apparence n’a donc que peu d’importance pour Dieu. Ce qui l’intéresse, c’est le cœur. Nous sommes souvent tentés d’évaluer les autres juste au travers de ce que nos yeux voient. Nous nous laissons tromper par les apparences. Mais Dieu, Lui, ne se laisse jamais tromper. Il connaît ce qu’il y a au plus profond du cœur de chacun, et Il ne se laisse pas abuser par les apparences.

## **Stop**

**Réfléchissons puis discutons ensemble :**

**Quand est-ce que nous nous sommes déjà trompés en nous basant uniquement sur ce que nous avons vu ?**

Ce qui est au fond de notre cœur est souvent invisible au premier coup d’œil. Samuel découvre que David a un cœur pour Dieu, en passant du temps avec lui, en apprenant à le connaître. Il pourra même affirmer que c’est « un homme selon le cœur de Dieu ». 1 Samuel 13.14



Nous pouvons dire que vivre avec Dieu, c'est la rencontre de deux cœurs: le cœur de celui qui veut s'attacher à Dieu, celui de Dieu! L'expression «avoir un cœur à cœur» correspond sans aucun doute au type de relation que Dieu veut entretenir avec nous. Il ne veut pas que nous soyons dans les apparences, comme Saül qui voulait faire les choses de Dieu mais sans cœur, juste pour être vu par les autres.

La religiosité représente un danger omniprésent pour quiconque s'engage dans la foi. Cela revient à privilégier les principes plutôt que la relation, les sacrifices au détriment de l'obéissance, les apparences au lieu du cœur. Jésus a ouvertement critiqué ceux qui cherchaient à paraître engagés envers Dieu, effectuant de longues prières pour être vus des autres, tout en étant intérieurement morts, comme l'expriment Matthieu 23.5 et 27-28.

Il est facile de tromper les autres par les apparences, mais Dieu, en tant que juste juge, connaît parfaitement nos véritables motivations, ce qui réside véritablement au plus profond de notre cœur.

## **Stop**

**Lisons ensemble Esaïe 29.13**

**Dans le contexte, Dieu reproche à son peuple de n'être que dans les apparences du culte, de la religion, avec un cœur éloigné de Lui. Pourquoi ne sommes-nous pas à l'abri de ce danger? Pourquoi pourrions-nous aussi tomber dans ce piège des apparences?**

**Prions ensemble:**

**Que Dieu nous aide à ne pas nous laisser tromper par les apparences, à faire attention au cœur des personnes et pas seulement ce que l'on voit d'elles! Qu'Il nous aide également à ne pas être des personnes remplies de religiosité, qui font les choses pour paraître.**



## Pour aller plus loin

- *Lire la parabole du pharisien et du publicain (Luc 18.9-14). En quoi cette histoire fait écho à ce que nous avons découvert?*
- *Lire Matthieu 6.21: Comment comprenons-nous ce verset?*
- *Prendre un moment cette semaine, pour avoir un cœur à cœur en famille, où chacun a l'occasion d'exprimer ses joies, ses doutes, ses tristesses, et prier ensemble, l'occasion d'un cœur à cœur les uns avec les autres et avec Dieu!*



## 6. Je te tiens par la main

Esaïe 41 : 13

Matériel :  
un foulard pour bander  
les yeux, des objets à  
contourner (tables,  
pots de fleurs, chaises,  
coussins...)

### Pour commencer

#### **Parcours à obstacles**

Proposer d'effectuer le petit parcours à obstacles les yeux bandés de plusieurs façons différentes. La première fois, montrer le parcours à effectuer en le faisant soi-même et laisser la personne se débrouiller seule. Ensuite, proposer de le faire en donnant quelques indications de manière orale, mais cela sera assez compliqué (et c'est voulu, bien sûr). La troisième fois, ne donner aucune indication orale, mais faire faire le parcours en donnant la main.

### Discutons

**- Quelle version était la plus facile ? Laquelle as-tu préférée ? En quoi donner la main a-t-il changé quelque chose ?**

Chacun apporte sa réponse.

**- Que nous apprend ce jeu ?**

La vie est comme ce parcours : il y a des parties plus faciles et des moments plus compliqués. Quand on passe par un moment difficile, on a besoin de se sentir accompagné, guidé et rassuré. Si tu acceptes de "donner la main" à Dieu, celui-ci te promet de te rassurer, de t'aider quand tu en auras besoin et de te guider quand tu ne sauras pas ce qu'il faut faire. Il te suffit simplement de l'accepter comme le guide de ta vie, et il s'occupera du reste.

**- As-tu déjà vécu un moment où tu sentais que le Seigneur te guidait, te rassurait ? Partage aux autres.**



## 6. Je te tiens par la main

**Esaïe 41 : 13**

“Moi, le Seigneur, je suis ton Dieu.  
Je te tiens par la main.  
Je te dis : “N’aie pas peur,  
je viens à ton secours.”

### **Stop**

**Discutons :**

**Dans quelle situation tenons-nous la main de quelqu’un ? Pourquoi est-ce plus facile de faire tenir la main à un petit qu’à un plus grand ?**

Dans la première partie de ce passage, Dieu proclame qu’Il est le Dieu de Son peuple, le Dieu d’Israël. Le peuple traverse une période difficile, et Dieu se manifeste à travers le prophète pour affirmer Sa présence constante, démontrant ainsi qu’Il n’a pas oublié Ses enfants.

Lorsque les épreuves se présentent, il nous arrive parfois d’oublier la présence de Dieu, de penser qu’Il ne s’intéresse pas à notre réalité, ou pire, qu’Il est absent de nos difficultés. Cependant, rien n’est plus éloigné de la vérité ! Dieu demeure et restera toujours présent. Il porte un intérêt particulier à nos expériences, à nos épreuves, et Il attend simplement que nous reconnaissons qu’Il est notre Dieu, que nous soyons prêts à Le voir agir.

Quand nous prenons la main de quelqu’un, comme nous avons pu en discuter tout à l’heure, c’est parce que nous avons peur, ou que nous avons besoin de sécurité, d’être rassuré, de manifester notre attachement. Ce verset souligne que c’est Dieu Lui-même qui nous guide en tenant notre main. Quelle devrait donc être notre source d’assurance et de confiance ! Si Dieu me guide et me tient par la main dans chaque étape de ma vie, que craindrais-je encore ?



## **Stop**

**Lisons Esaïe 43.1-3.**

**Quelles images fortes sont utilisées dans ce passage pour illustrer la vérité dont nous parlons ?**

Dieu Lui-même nous dit de ne pas avoir peur... C'est qu'Il a bien conscience de tout ce qui peut nous effrayer. Il ne se contente pas de nous dire un petit « ça va aller » comme nous le disons parfois aux plus jeunes, Il vient carrément à notre secours, Il s'engage. Depuis l'aube de l'Histoire, Dieu ne demeure pas inactif, observant passivement de loin. Il s'implique et agit. Quand Il dit quelque chose, ce ne sont pas juste des paroles en l'air, mais des paroles qui sont agissantes. De la même façon qu'Il a appelé à l'existence tout ce qui existe par Sa Parole, cette Parole produit des effets puissants et visibles. Quand Dieu dit « Je viens à ton secours », c'est le Créateur de l'Univers qui s'exprime et nous pouvons donc nous attendre à Le voir intervenir, à Sa façon bien sûr, mais toujours efficace conformément à Sa volonté.

## **Stop**

**Dressons chacun une liste (oralement ou par écrit) de ce qui nous effraie dans nos vies. Prenons ensuite le temps du silence, en laissant Dieu nous interpeler, nous rappeler qu'Il est là. Mettons notre confiance en Lui, et voyons comment Il agit dans le temps pour nous aider à faire face à ces peurs. Gardons cette liste et reprenons là d'ici quelques mois pour voir comment Il aura agi dans ce domaine.**

## **Pour aller plus loin**

- *Lire Romains 8.37-39: en quoi ce passage éclaire davantage le verset que nous étudions? Quel est le rôle de Jésus dans tout ça ?*
- *A quels moments est-ce que j'ai tenu la main de ma maman ou de mon papa? Pourquoi allais-je parfois plutôt vers l'un ou plutôt vers l'autre? En quoi les qualités de mon papa ou de ma maman correspondent à des qualités de Dieu ?*



# 7. Si tu t'approches

Jacques 4 : 8

## Pour commencer

### **S'attirer ou se repousser ?**

Proposer une expérience en utilisant 2 aimants. Les placer sur une table, éloignés l'un de l'autre. Prendre l'un des 2 et l'approcher doucement de l'autre et observer ce qu'il se passe. Ensuite, faire la même chose en inversant l'un des deux aimants et observer à nouveau ce qu'il se passe.

## Discutons

### **- Que s'est-il passé la première fois ? Et la seconde ?**

Selon la position des aimants, ils peuvent soit s'attirer et venir se coller rapidement l'un à l'autre, soit s'approcher pour finalement ne pas savoir se toucher l'un l'autre.

### **- Que nous apprend cette expérience ?**

Tout comme l'aimant s'approche doucement de l'autre, nous pouvons nous approcher de Dieu à notre rythme sans avoir peur. Dieu, de son côté, se comportera comme l'autre aimant et fera le reste du chemin pour s'approcher de toi.

Matériel :

2 aimants

ou

suivre le lien ci-dessous





# 7. Si tu t'approches

Jacques 4 : 8

“Approchez-vous de Dieu, il s’approchera de vous.”

Le contexte de ce verset est assez sombre : son auteur, Jacques, reproche à ses lecteurs leurs disputes et querelles. Il les invite à considérer leurs envies, leurs désirs, qui sont à l’origine de ces disputes. Il attire aussi leur attention sur le fait qu’ils n’obtiendront pas ce qu’ils demandent, car l’objectif n’est pas le bien commun, mais l’assouvissement de leur plaisir. Cette façon de penser est issue « du monde », compris comme étant le système de pensée de ceux qui veulent vivre sans Dieu. Il n’est pas possible d’être ami avec le monde et vouloir vivre avec Dieu, car ils sont incompatibles !

## Stop

**Discutons :**

**Dans quelle situation notre famille a vécu des disputes issues des envies de l’un ou de l’autre ? Comment faire pour les éviter ? Pourquoi Dieu ne cède-t-il pas à toutes nos envies ? De la même façon, pourquoi dans la famille, nous ne pouvons pas toujours accéder aux envies de tous ?**

Pour contrer ce système de pensée égoïste du monde, Jacques indique qu’il convient de se soumettre à Dieu et de résister au diable. C’est dans ce contexte qu’intervient notre verset, c’est avec cette attitude de soumission à Dieu que nous pouvons nous approcher de Lui, et être sûrs qu’Il s’approchera alors de nous ! Dieu aime ceux qui s’approchent de Lui avec un cœur conscient de sa position, avec un cœur humble et repentant. Il ne rejette jamais celui qui s’approche de Lui avec un tel cœur, et Il se met en mouvement, Il s’approche de ce cœur ! Quel encouragement pour chacun de nous, Dieu ne rejette pas celui qui se rend compte de son état de cœur, Il ne rejette pas celui qui s’approche de Lui pour trouver la grâce, le pardon. S’Il s’oppose aux orgueilleux, Il fait grâce aux humbles...



## Stop

**Réfléchissons:**

**Pourquoi l'attitude de notre cœur est importante quand nous voulons nous approcher de Dieu?**

**Prenons le temps de nous sonder, de demander pardon l'un à l'autre si nous avons eu des disputes, si nous avons eu des envies égoïstes que nous avons voulu imposer aux autres, si nous avons parfois adopté les « pensées du monde ».**

**Prions ensemble.**

**Que Dieu nous donne par Son Esprit de discerner nos motivations quand nous voulons quelque chose, qu'Il nous apprenne à mettre des mots vrais sur ce que nous vivons, que nous puissions toujours nous approcher de Lui avec un cœur humble, conscient de sa condition. Remercions-Le de ne pas nous rejeter quand nous nous approchons de Lui pour être pardonnés.**

## Pour aller plus loin

- *Lire 1 Jean 2.15-17: qu'apprend-on au sujet du monde dans ce passage? Quel est celui qui «vit pour toujours» selon ce passage?*
- *Les guerres, querelles et disputes, selon notre verset, sont le fruit d'envies égoïstes. Appliquer cette analyse à des situations conflictuelles (entre personnes, entre pays, etc.) rencontrées dans votre actualité.*
- *Lire Hébreux 4.14-16: en quoi ce passage nous éclaire-t-il sur le sujet de l'approche de Dieu?*



# 8. L'homme vivra

Matthieu 4 : 4

Matériel :



## Pour commencer

### **Mangera ou ne mangera pas ?**

Proposer de visionner une courte vidéo en prêtant attention à la réaction des enfants. Comme il s'agit d'une vidéo en anglais, ne pas hésiter à placer le contexte de l'expérience avant le visionnage : un enfant est placé devant un marshmallow. S'il réussit à attendre le retour de la dame sans le manger alors qu'il est placé devant lui, il pourra en avoir un second.

## Discutons

### **- Quelles ont été les différentes réactions ? Etait-ce facile pour tous les enfants ?**

Chacun partage ses observations.

### **- Et toi, aurais-tu réussi à ne pas céder ?**

Partager son avis honnêtement.

### **- Qu'est-ce que cette activité nous apprend ?**

Pendant 40 jours et 40 nuits, Jésus est parti dans le désert sans manger. C'est un sacré défi ! Le diable a voulu en profiter pour le tenter, c'est-à-dire pour le faire passer à côté de ce que Dieu voulait pour lui. Il l'a encouragé à transformer des pierres en pains pour qu'il puisse manger et reprendre des forces. A cette idée, Jésus a répondu qu'il était aussi important de "nourrir" ses pensées de la Bible pour ne pas passer à côté de ce que Dieu a prévu pour chacun de nous.

### **- Aimes-tu lire/écouter les histoires de la Bible ? Quelle est la dernière chose que tu as apprise sur Dieu ou sur toi-même en la lisant ? Partage tes réponses aux autres.**



## 8. L'homme vivra

**Matthieu 4 : 4**

“L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.”

Ce verset s'inscrit dans le récit de la tentation de Jésus au désert. Après avoir passé 40 jours et 40 nuits sans nourriture, Jésus ressent la faim. C'est à ce moment que le diable lui propose de transformer des pierres en pain. C'est dans cette circonstance que Jésus lui réplique avec le verset que nous considérons maintenant.

### **Stop**

**Réfléchissons :**

**Qu'est-ce que la tentation ? Quel est l'objectif du diable en abordant Jésus dans sa situation ?**

La tentation est subtile : le diable dit « Si tu es le Fils de Dieu... » comme si Jésus pouvait douter de sa véritable identité. Bien évidemment qu'il était capable, en tant que Fils de Dieu, de transformer ces pierres en pain ! Mais la tentation est de deux ordres : premièrement, au niveau de son identité ; ensuite, au niveau d'un besoin tout à fait légitime : la faim d'habitude au jeûne de 40 jours. La réponse que Jésus lui oppose est parlante : il esquivé totalement le doute concernant Son identité, Il sait qui Il est, et Il n'a pas besoin de se le prouver ou de le démontrer au diable.

Quand nous sommes en proie aux doutes quant à notre identité en Dieu, nous pouvons nous rappeler avec assurance qui nous sommes, non à cause de nos propres mérites ou de nos propres idées, mais à cause des affirmations mêmes des Ecritures. La Parole de Dieu est la Vérité, nous pouvons donc sans peur nous appuyer sur ce qu'elle dit au sujet de ceux qui ont confié leur vie à Christ ! Ils sont passés des ténèbres à la lumière (Colossiens 1.13) ; ils sont enfants de Dieu (Jean 1.12) ; ils sont justes et saints (Ephésiens 4.24), et nous pourrions ainsi continuer la liste !



Être conscient de son identité en Christ est un élément indispensable pour résister à la tentation !

Mais Jésus va plus loin, Il déclare que la nourriture physique et terrestre n'est pas suffisante, mais qu'il faut également «se nourrir» de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.

## **Stop**

**Discutons :**

**Comment chacun d'entre nous comprend cette idée? En quoi la comparaison avec du pain est-elle pertinente? Que se passe-t-il si nous ne mangeons plus de nourriture physique? Parallèlement, que se passe-t-il si nous ne nous nourrissons plus de la Parole de Dieu?**

**Répétons la prière du «Notre Père» (Matthieu 6.9-13), et durant les prochains jours, prenons le temps de nous arrêter, de réfléchir et de développer chacune des phrases de cette célèbre prière. Ne l'apprenons pas machinalement, mais laissons son sens profond nous éclairer et «nourrir» notre foi !**

## **Pour aller plus loin**

- *Lire Jean 6.25-40: en quoi cette histoire nous éclaire sur ce dont nous avons parlé?*
- *Lire Matthieu 26.26-30: quelle image est associée au pain dans ce discours?*
- *Lire Jean 4.31-34: en quoi cela fait-il écho à notre verset?*
- *Réfléchir: comment concrètement «se nourrir» de la Parole de Dieu pour pouvoir vivre? Mettre en place différents moyens qui permettront à chacun de s'arrêter régulièrement pour «manger» les paroles qui viennent de la bouche de Dieu. Quelques idées: mettre une «jarre à versets» en place, où l'on peut piocher régulièrement des versets choisis; mettre en place un temps de lecture biblique après le repas; encourager une personne de la famille en mettant un verset en image (méthode de scrapbooking ou autre); etc.*



# 9. Remets ton sort

Psaume 55 : 23

## Matériel :

de la pâte à modeler  
ou des feuilles blanches  
avec des crayons de  
couleur ou de la peinture,  
scanner le QR code pour  
écouter l'extrait musical  
(Beethoven - Coriolan Overture,  
Op. 62-Bruno Walter Columbia  
Symphony Orchestra)



## Pour commencer

### Une oeuvre d'art

En utilisant le matériel mis à disposition, retranscrire les émotions que l'extrait musical éveille en chacun. Ensuite, présenter son oeuvre d'art aux autres en détaillant les différents éléments qui y sont repris.

## Discutons

**- Quelles émotions cet extrait a-t-il réveillées en vous ? Comment cela s'est-il traduit dans votre oeuvre d'art ?**

Chacun partage son ressenti et son expérience.

**- A ton avis, quels sentiments seraient à l'origine du verset ?**

Chacun donne ses idées.

**- Qu'est-ce que cette activité nous apprend ?**

Le psalmiste a écrit ce verset alors il était triste et qu'il avait de grandes angoisses car il venait d'être trahi par l'un de ses amis. Pourtant, même s'il souhaite la mort de ses ennemis, on retrouve ses chansons dans la Bible...étonnant, non ? Dieu connaît ton coeur et il est capable d'entendre ce que tu ressens vraiment. D'ailleurs, il sait précisément ce que tu ressens. mais lorsque tu lui parles de ces sentiments négatifs, cela t'aide à lui partager ta tristesse, ta colère, ta peur. Ainsi, tu n'es plus seul à traverser ces moments difficiles, il est là, avec toi et il peut te consoler, t'apaiser si tu acceptes de le laisser travailler ton coeur.

**- As-tu déjà parlé à Dieu quand tu étais triste ou fâché ? Qu'as-tu ressenti après l'avoir fait ?**



# 9. Remets ton sort

## Psaume 55 : 23

“Remets ton sort à l’Éternel, et il te soutiendra,  
Il ne laissera jamais chanceler le juste.”

Dans le cadre de notre verset, le psalmiste était confronté à un incroyable chagrin, à des angoisses liées à la trahison d’un ami très proche. Les versets qui précèdent peuvent nous sembler choquants, car il souhaite la mort de ses ennemis. Que pouvons-nous retirer de ce type de passage ?

### **Stop**

**Réfléchissons et partageons :**

**Quand est-ce que dernièrement avons-nous éprouvé des sentiments négatifs vis-à-vis de quelqu’un ? Quels sentiments avons-nous alors éprouvé ? Que faisons-nous quand nous sommes en proie à ces émotions très fortes ?**

Dieu est prêt à accueillir toutes nos pensées et émotions, même les plus difficiles, celles dont nous ne sommes pas fiers. Il accepte de nous écouter, de nous recevoir avec nos blessures, nos regrets et nos faiblesses. Cependant, c’est dans ces moments complexes que notre verset prend tout son sens : l’objectif n’est pas de concrétiser toutes ces pensées négatives, mais de les décharger sur Dieu, de placer notre confiance en Lui et de Le laisser être le juge de nos situations.

Nous pouvons compter sur le soutien infailible de Dieu, si nous Lui confions tout, y compris le pire de ce qui peut nous habiter, alors Il nous vient en aide. Il vient apaiser nos émotions ; Il vient, par Son Esprit, nous donner de voir la situation avec Son regard ; Il vient aussi parfois rétablir la justice ; Il intervient et ne nous laisse pas seuls dans la situation ! Dieu autour de nous des personnes qui peuvent nous aider et nous soutenir afin de ne pas chanceler.



## **Stop**

**Partageons :**

**Quand est-ce que Dieu est déjà intervenu dans une situation où nos émotions étaient très fortes? Qu'a-t-Il fait?**

La confiance en Dieu est étroitement liée à une promesse : si nous Lui remettons notre sort, si nous déposons sur le Seigneur ce qui nous pèse, si nous rejetons notre fardeau sur l'Eternel, alors il prendra soin de nous! Il ne nous laissera jamais nous écrouler, Il ne laissera jamais la situation aller au-delà de ce que nous pouvons supporter.

## **Stop**

**Lisons 1 Corinthiens 10.13.**

**Comment ce passage peut-il être un encouragement pour nous?**

**Prions ensemble pour les situations difficiles que l'un ou l'autre peut traverser, que Dieu nous aide à exprimer librement ce que nous vivons, pour ensuite aussi nous confier en Lui, dans l'attente de Son intervention dans nos vies!**

## **Pour aller plus loin**

- *(Re) découvrir l'histoire de David dans la Bible (voir 1 Samuel), réfléchir aux situations qu'il a vécues et qui ont pu être à l'origine de fortes émotions. Trouver comment David gère cela, tant dans l'exemple, que dans le contre-exemple!*
- *Réaliser une affiche pour la famille, où l'on indique différentes étapes pour gérer nos émotions quand elles deviennent trop fortes. Se mettre d'accord sur ce qui est admis ou non dans l'expression de ces émotions dans la maison. Réfléchir à ce qui peut aider à la gestion de ces émotions.*



# 10. Aucune condamnation

Romains 8 : 1

## Pour commencer

### Procès d'un doudou

Accuser le doudou d'un dégât commis la veille au soir (par exemple : du jus a été renversé dans la cuisine). Faire 2 équipes : l'une défendra le doudou et l'autre cherchera à l'accuser.

## Discutons

**- Comment a réagi le propriétaire du doudou ? L'a-t-il défendu ou accusé ? Quelle a été l'attitude des autres envers lui ?**

Chacun partage son ressenti et son expérience.

**- A la place du doudou, comment aurais-tu réagi face à une accusation fausse ?**

Partager son avis honnêtement.

**- Qu'est-ce que cette activité nous apprend ?**

Lorsqu'on est accusé injustement, nous ressentons un tas d'émotions. Mais que ressent-on lorsqu'on a fait quelque chose que l'on ne devait pas faire ? Chaque jour, tu agis et tu peux passer à côté de ce que Dieu voulait que tu dises, fasses ou penses : on appelle ça "pécher". Un jour, nous passerons tous devant Dieu pour qu'il nous montre tout ce qui n'a pas été en accord avec ce qu'il voulait. Et pourtant, si tu acceptes que Jésus soit mort pour toi et pour tes fautes, tu peux être sûr que toutes les condamnations qui seront contre toi seront effacées. En effet, Jésus a déjà pris la punition à ta place !

**- Et toi, as-tu déjà pardonné quelqu'un comme Jésus l'a fait pour toi ? Est-ce facile ou difficile ?**

Matériel :  
le doudou de l'un  
de vos enfants  
OU  
la vidéo (le temps de  
discussion devra être  
adapté en fonction  
de la vidéo)





# 10. Aucune condamnation

Romains 8 : 1

“Il n’y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Jésus-Christ.”

Nous sommes tous destinés à comparaître en jugement devant Dieu, où nous devons rendre compte de toutes nos pensées, paroles et actions. Ce jugement peut susciter la crainte, car qui peut revendiquer sa propre justice devant le Dieu trois fois saint, parfaitement juste ? Pourtant, en envoyant Jésus sur Terre, Dieu a pour objectif de sauver de la condamnation éternelle, tous ceux qui mettront leur foi en Lui ! Trouvé en Jésus, celui qui est son disciple ne craint pas la condamnation. En effet, celle-ci est déjà tombée sur le Maître. Si donc notre propre cœur veut nous condamner, nous devons lui rappeler ce que le Seigneur a accompli à la Croix. Si l’Ennemi de nos âmes veut nous tenter, en nous faisant croire que ce que nous avons fait est «trop grave», rappelons-nous quelle souffrance, quelle mort Jésus a enduré pour porter nos péchés à la Croix ! La grâce de Dieu, un cadeau qu’on ne mérite pas, nous a été offerte, et la seule réponse qu’elle demande, c’est la foi !

## **Stop**

**Discutons :**

**En quoi le fait de savoir que Dieu me fait grâce, me pousse à réagir envers Lui ? Envers moi-même ? Envers les autres ?**

**Lisons Matthieu 18.23-35.**

**C’est une parabole assez étonnante, car elle parle de l’importance de la logique selon Dieu : si on nous a fait grâce, nous devons alors aussi faire grâce ! Pourquoi est-ce plus évident, plus facile d’être pardonné ou même demander pardon que de pardonner ? Qu’est-ce qui nous bloque dans cette démarche ?**



## **Stop**

**Discutons encore :**

**L'absence de condamnation de la part de Dieu est conditionnelle: ceux qui échappent à cette condamnation sont ceux qui sont en Jésus-Christ. Qu'est-ce que cela signifie « être en Jésus-Christ » ?**

La suite du passage où se trouve notre verset nous éclaire sur les conséquences de cette absence de condamnation: nous sommes appelés à vivre selon l'Esprit! Dieu nous libère de la mort et du péché, de la condamnation qui leur est liée, pour que nous vivions selon l'Esprit. Comment? La réponse se trouve dans Romains 8.13 : en mettant à mort les comportements égoïstes qui nous habitent.

## **Stop**

**Prenons le temps du silence :**

**Quand est-ce que dernièrement, j'ai agi de façon égoïste, selon la chair? Comment est-ce que ce que Jésus a accompli pour moi devrait exercer une influence sur ces situations? Quelles transformations Dieu veut-Il opérer dans ma vie?**

La libération offerte par Jésus ne vise pas à nous encourager à mener une vie insouciant sous prétexte que nous sommes assurés de ne pas être condamnés. Au contraire, Dieu nous appelle à vivre de manière cohérente, à orienter nos pensées, paroles et actions non plus selon la chair, mais selon l'Esprit !

Ainsi, si j'ai l'assurance de ne pas être condamné, cela me donne la base pour vivre et progresser dans la vie avec Son Esprit sans culpabilité, mais avec foi et détermination!



## Pour aller plus loin

- *Chercher dans la Parole les références à la colère de Dieu. Pourquoi Dieu est-il en colère? Qu'est-ce que cela nous apprend sur Lui? Qu'est-ce que ça change pour nous?*
- *Discuter ensemble: pourquoi un jugement sans condamnation reste tout de même redoutable? A quoi cela nous encourage-t-il?*
- *Réfléchir: Pourquoi la grâce n'est-elle pas «bon marché»? Quels dangers percevons-nous dans une mauvaise compréhension de ce qu'elle est?*



# 11. L'Eternel est mon berger

Psaume 23

Matériel :  
Jeu en ligne



## Pour commencer

### **Guide le mouton**

Diriger le mouton jusque dans la bergerie sans qu'il ne se fasse dévorer par un loup.

## Discutons

### **- Quel était ton rôle dans le jeu ? Et celui du mouton ?**

Le mouton ne faisait que suivre les directives de celui qui le dirigeait.

### **- Dans ta vie de tous les jours, comme le mouton a suivi tes consignes, qui écoutes-tu ?**

Partager son avis honnêtement. Cela peut être ses parents, sa colère, sa peur, ses amis, ses envies ...

### **- Qu'est-ce que cette activité nous apprend ?**

Nous sommes tous comme ce mouton, et nous avons la liberté de choisir la personne que l'on veut suivre. Le chant nous dit que Dieu peut être comme un berger qui nous guide pas à pas, mais il ne s'imposera pas. Tu peux choisir de l'écouter et suivre ce qu'il te dit ou non. La bonne nouvelle c'est que, si tu choisis de l'écouter, il fera en sorte que tu ne manqueras de rien, il prendra soin de toi. Il tiendra ses promesses et te permettra de trouver sa paix dans des situations difficiles.

### **- Est-ce que tu as déjà accepté Jésus comme ton berger ? Que pourrais-tu faire cette semaine pour lui laisser plus de place dans les décisions que tu vas prendre ?**



# 11. L'Éternel est mon berger

## Psaume 23

“L'Éternel est mon berger: je ne manquerai de rien.  
Il me fait reposer dans de verts pâturages,  
Il me dirige près des eaux paisibles.  
Il restaure mon âme,  
Il me conduit dans les sentiers de la justice,  
A cause de son nom.  
Quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort,  
Je ne crains aucun mal, car tu es avec moi:  
Ta houlette et ton bâton me rassurent.  
Tu dresses devant moi une table,  
En face de mes adversaires;  
Tu oins d'huile ma tête,  
Et ma coupe déborde.  
Oui, le bonheur et la grâce m'accompagneront  
Tous les jours de ma vie,  
Et j'habiterai dans la maison de l'Éternel  
Jusqu'à la fin de mes jours.

Ce passage est probablement un des plus connus de la Bible! David, son auteur, sait de quoi il parle, il était lui-même berger! Il utilise donc cette image pour parler de sa relation avec Dieu.

«Je ne manquerai de rien»: Dieu nous assure de tout ce dont nous avons besoin. Nous avons parfois l'impression de manquer de certaines choses, mais cela fait-il partie de nos besoins ou de nos envies?

## **Stop**

**Discutons:**

**Quelle est la différence entre besoin et envie? Pourquoi est-ce un danger de les confondre? Chacun pourrait établir une liste (oralement ou par écrit) de ce qu'il considère être un besoin, et une autre liste avec ses envies. Cela donne une base à la discussion en famille pour se mettre d'accord sur ce qui fait partie des réels besoins ou de simples envies!**



«Il me fait reposer dans de verts pâturages, il me conduit aux eaux paisibles Il restaure mon âme, Il me conduit dans les sentiers de la justice, A cause de son nom.» : Dieu ne nous donne pas toujours ce dont on a envie, mais nous assure de ce qui est essentiel. Cette promesse vaut tant pour les choses matérielles que les spirituelles. Il prend soin autant de nos corps que de nos âmes ! Les sentiers de la justice correspondent à la justice divine. Ces sentiers nous amènent à rejeter notre propre justice, pour adopter celle de Dieu. Il me rend juste non à cause de ce que je fais, mais à cause de qui Il est ! Il nous fait justes, Il nous rend justice, car quand bien même nous subissons des injustices ici-bas, une justice parfaite nous attend au ciel !

## **Stop**

**Discutons :**

**Pourquoi la justice est quelque chose d'important ?  
Pourquoi la justice de Dieu n'est pas comme la nôtre ? En quoi c'est rassurant de savoir que c'est Dieu qui aura le dernier mot en termes de justice ?**

Quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort, Je ne crains aucun mal, car tu es avec moi : Ta houlette et ton bâton me rassurent. » : la vallée de l'ombre de la mort ne devrait pas suffire à nous troubler, car quand bien même nous traversons la maladie, la souffrance ou les difficultés, nous n'avons rien à craindre, car la présence du Dieu Tout-Puissant, Créateur de toutes choses, nous est assurée !

« Tu dresses devant moi une table, En face de mes adversaires ; Tu oins d'huile ma tête, Et ma coupe déborde. » : L'onction d'huile et la coupe qui déborde sont le signe que Dieu nous a choisis. Encore une fois, non par nos propres efforts ou nos propres mérites, mais selon la justice de Dieu, qui dépasse notre intelligence ! Si nous avons la faveur de Dieu, rien ni personne ne peut tenir devant nous.



«Oui, le bonheur et la grâce m'accompagneront Tous les jours de ma vie, Et j'habiterai dans la maison de l'Éternel Jusqu'à la fin de mes jours.» : Tout le monde aujourd'hui est en quête du bonheur, mais le véritable bonheur se trouve en Dieu, sa grâce qui nous accompagne et nous permet de ne dépendre que de Lui et de rien en nous-mêmes! Cette promesse est pour chaque jour de notre vie, et la maison de l'Eternel, lieu de sa présence faite désormais en nos cœurs par le Saint-Esprit, nous est accessible jusqu'à la fin de nos jours, et même au-delà!

## **Stop**

**Activité:**

**Réalisons une fresque où chacun des membres de notre famille représente ce qu'est le bonheur.**

## **Stop**

**Prions ensemble pour que la présence de Dieu au sein de la famille reste la source d'un bonheur inaltérable!**

## **Pour aller plus loin**

- *Essayer de rédiger un psaume dans le même style, mais en évoquant une autre comparaison que celle du berger. En quoi le métier que l'on exerce peut nous éclairer dans ce que l'on peut vivre avec Dieu?*
- *Lire Romains 8.31-39: quel verset du psaume peut-on relier à ce texte? Pourquoi?*



# 12. Que la grâce et la paix

2 Pierre 1:2

Matériel :

Étiquettes à imprimer



Les audios à écouter



## Pour commencer

### **Dire bonjour en plusieurs langues**

Éparpiller les étiquettes sur la table. Choisir un “bonjour” dans une langue sans la dévoiler aux autres. Faire passer l'extrait : le plus rapide à mettre sa main sur la bonne langue gagne le point.

## Discutons

### **- Connais-tu plusieurs façons de saluer quelqu'un ? Quelles sont-elles ?**

Faire la bise, serrer la main, faire un check...

### **- As-tu déjà salué quelqu'un ? Qu'est-ce que cela veut dire selon toi ?**

Saluer quelqu'un, c'est appeler sur lui le “salut” offert par Jésus, c'est-à-dire qu'on lui souhaite qu'il soit sauvé.

### **- Qu'est-ce que cette activité nous apprend ?**

L'apôtre Pierre ne commence pas sa lettre par “Cher, chère”, mais en souhaitant aux personnes à qui il écrit qu'elle puissent recevoir la grâce et la paix offerts par Jésus. Même si c'est une formule de politesse, par ses mots, Pierre se place comme une personne qui bénit.. Cela nous encourage à faire la même chose : soyons des personnes qui encouragent dans nos paroles, qui souhaitent de bonnes choses aux autres et cela tous les jours, même si ce n'est que par un bonjour ou un salut ! Nos paroles ont le pouvoir de bénir les gens qui nous entourent.

### **- As-tu déjà rencontré une personne qui a ensoleillé ta journée en te disant bonjour ?**



# 12. Que la grâce et la paix

## 2 Pierre 1: 2

“Que la grâce et la paix vous soient multipliées par la connaissance de Dieu et de Jésus notre Seigneur !”

Aujourd'hui, pour saluer quelqu'un, on lui souhaite le «bonjour». Nous avons certaines habitudes dans notre façon de nous exprimer! De la même façon, à l'époque biblique, des formules «habituelles» étaient utilisées. Dans le contexte des lettres, nous avons également nos habitudes: commencer par «cher/chère», indiquer une formule de politesse à la fin, etc. En ce qui concerne les épîtres bibliques nous observons les mêmes habitudes. Pierre utilise ces formules habituelles!

La politesse est une valeur qui correspond bien à la pensée biblique de l'amour du prochain. Comment prenons-nous le temps de saluer ceux qui nous entourent?

### **Stop**

**Pourquoi aimons-nous être salués? Pourquoi cela fait-il partie de la politesse que l'on enseigne aux plus jeunes? En quoi le fait de ne pas être salué peut être blessant/choquant?**

Les notions de grâce et de paix sont importantes dans les épîtres. Même si dans notre verset, ils ne font que partie d'une formule habituelle, nous pouvons nous arrêter quelques instants sur chacune d'elles.

La grâce est considérée comme un cadeau que l'on ne mérite pas. Dans le contexte du Nouveau Testament, la grâce de Dieu se manifeste au travers de la venue et du sacrifice de Jésus. Nous n'aurons jamais assez de toute une vie et de toute l'éternité pour considérer l'importance de la grâce de Dieu envers nous! C'est la preuve de Son amour envers nous. Je peux être sauvé en acceptant en toute confiance, par la foi, ce que Jésus a fait pour moi alors que je ne le méritais pas, alors que je n'existais même pas encore.



La paix parfaite demeure seulement en celui qui se confie dans la grâce de Dieu.

## **Stop**

**Lisons Jean 14.27.**

**Quel est l'effet de la paix sur nous? Pourquoi la paix que Jésus donne n'est pas celle qui est «dans le monde»? Discutons-en ensemble!**

Souhaiter à d'autres que la grâce et la paix leur soient multipliés, c'est appeler sur eux la bénédiction de Dieu, tout comme quand nous disons «bonjour» à quelqu'un! Soyons donc intentionnels quand nous saluons les autres, et profitons-en pour leur faire du bien, en étant ces agents d'amour de Dieu dans ce monde, en répandant Son amour et Sa connaissance autour de nous.

## **Pour aller plus loin**

- *Lire Romains 16.16: est-ce une obligation de se saluer par un «saint baiser»? Quelle est l'intention de Paul en écrivant ceci?*
- *Lire 2 Jean 1.9-11: pourquoi Jean nous dit-il de ne pas en saluer certains? Que pouvons-nous en retenir?*
- *Le mot «salut» vient du latin «sauver». Il est intéressant de noter que l'on peut l'utiliser pour «saluer» quelqu'un tout comme pour désigner la façon dont Dieu veut nous sauver. En quoi cela nous parle-t-il?*



# 13. Je fais une chose

Philippiens 3 : 13

## Matériel :

Préparer un court trajet dans la maison, un miroir

## Pour commencer

### **Regarder en arrière**

Effectuer le parcours à reculons, en s'aidant d'un miroir pour visualiser le trajet à effectuer et se diriger dans les bonnes directions.

## Discutons

### **- Etait-ce facile de faire le parcours ? Pourquoi ?**

Ce n'est pas facile de s'orienter car tout est inversé et on ne voit pas directement là où il faut se diriger.

### **- Selon toi, est-ce une bonne chose de regarder en arrière si on veut avancer ?**

Chacun donne son point de vue.

### **- Qu'est-ce que cette activité nous apprend ?**

Regarder en arrière peut être une bonne chose : voir les progrès que l'on a fait, les bonnes choses qui nous sont arrivées. Cependant, vivre en regardant toujours en arrière nous ralentit et nous empêche de regarder vers l'avant. Paul nous rappelle que notre vie est une course, donc mieux vaut ne pas perdre de temps à vivre dans le passé, mais à retirer les leçons pour avancer et progresser dans notre marche avec Dieu.

### **- Quel est ton meilleur souvenir ? Que peux-tu retenir de ce souvenir pour aller de l'avant ? Vers quel but est-ce que tu cours ?**



# 13. Je fais une chose

## Philippiens 3 : 13

“... je fais une chose: oubliant ce qui est en arrière et me portant vers ce qui est en avant, je cours vers le but...”

Dans le passage où se trouve notre verset, l'apôtre Paul utilise une image, celle de la course, pour parler de la vie avec Jésus. Il a expliqué dans les versets précédents que ce qui constituait un gain, un avantage à ses yeux (ses origines juives, son éducation, son appartenance religieuse), il les regardait désormais comme une perte. Il propose à ses lecteurs de ne plus considérer ces choses du passé, cette ancienne façon de voir le monde et de vivre, «oubliant ce qui est en arrière», pour adopter une autre attitude, une autre position, celle de la course.

Tout comme il est difficile de faire une course en regardant en arrière, il semble évident pour Paul qu'il ne faut plus s'occuper de ces choses de notre passé qui n'ont plus d'importance, comparées à celle que Dieu met devant, et en particulier, la connaissance de Jésus-Christ.

Pour Le connaître, Paul a tout abandonné, son statut, ses relations privilégiées au sein du judaïsme, il a regardé tout cela comme une perte, et ne cherche plus à se justifier, à se donner une importance grâce à ces choses. Son objectif est désormais de ressembler de plus en plus à Jésus.

Il n'affirme pas y être déjà arrivé. Il a conscience d'être en marche, «en course» même, en utilisant toute son énergie, toutes ses ressources pour pouvoir y parvenir.



## **Stop**

Chacun note sur un morceau de papier (ou explique oralement pour les plus jeunes) les choses dont il est fier(e)? En quoi cela pourrait-il constituer un obstacle dans notre course pour devenir comme Jésus?

Le fait d'être dans la course, n'ayant pas encore saisi le prix de cette course, permet de se rendre compte que tant que nous sommes ici-bas, sur Terre, nous aurons à persévérer, à «aller jusqu'au bout».

## **Stop**

**Prions les uns pour les autres.**

**Que nous puissions abandonner les choses qui faisaient notre fierté, pour être fier de Christ et de ce qu'Il a fait pour nous; que nous puissions persévérer dans la course, sans nous décourager; que nous puissions toujours plus ressembler à Jésus dans notre vie.**

## **Pour aller plus loin**

- *Lire 2 Timothée 4.7-8: quel est le lien avec le verset de la chanson? A quel moment de sa vie est-ce que Paul écrit ces mots?*
- *Lire 1 Corinthiens 9.24-27: comment courir pour remporter le prix? Regardons le contexte de ce passage pour pouvoir y répondre.*



# 14. Jésus nous a aimés

Ephésiens 5 : 2

Matériel :



## Pour commencer

**Just dance “La joie du Seigneur est ma force”**

Mîmer les gestes proposés par les danseurs.

## Discutons

**- D’habitude, dances-tu de cette façon ?  
Etait-ce des gestes que tu fais régulièrement  
quand tu dances ?**

Ce n’est pas facile de s’orienter car tout est inversé et on ne voit pas directement là où il faut se diriger.

**- Es-tu plus à l’aise de recopier ou d’inventer ?**

Chacun donne son point de vue.

**- Qu’est-ce que cette activité nous apprend ?**

Le verset nous encourage à être comme Jésus était sur la terre : il a pris du temps pour les malheureux, les pauvres, les exclus... Sa mission était de montrer à quel point Dieu nous aime. Mais ce n’est pas toujours facile au quotidien de montrer de l’amour, surtout envers les personnes qui ne sont pas gentilles avec nous. Mais nous pouvons y arriver si nous essayons, jour après jour, de recopier les habitudes et les comportements de Jésus. Il a connu les mêmes défis que toi alors n’hésite pas à aller voir dans la Bible comment il a agi/réagi dans telle ou telle situation, cela pourra te donner des idées.

**- Durant cette semaine, dans quelle attitude ou habitude vas-tu chercher à imiter Jésus ?**



# 14. Jésus nous a aimés

## Ephésiens 5 : 2

“Vivez dans l’amour comme le Christ : il nous a aimés et il a donné sa vie pour nous, comme une offrande et un sacrifice agréable à Dieu.”

### Stop

**Lisons Ephésiens 5.1.**

**Comment pourrions-nous imiter Dieu? Quelles sont les qualités qu’il possède et que nous pouvons imiter? Dresser une liste des qualités imitables de Dieu, et de celles que l’on ne peut pas imiter.**

Le verset 2 vient comme une explication au verset 1 : Imiter Dieu, c’est imiter le Christ, dans sa façon de vivre, caractérisée par l’amour. Son amour nous inspire. Il pensait aux autres avant de penser à Lui-même. Il allait au-devant des besoins de ceux qu’il rencontrait, des besoins physiques (guérison, nourriture, etc.) aux besoins de connaître Dieu, de reconnaître sa propre valeur, de se savoir aimé par Dieu. Il écoutait Son Père, passait du temps avec Lui. Il soumettait toute sa vie à la Volonté du Père. Il prenait soin de ceux qui l’entouraient. Il écoutait, Il parlait du Royaume de Dieu, Il donnait de Son temps, de Sa personne, de Ses ressources pour les autres.

L’apôtre Paul explique que cet amour l’a mené à donner toute Sa vie pour nous, telle une offrande, un sacrifice agréable à Dieu.

### Stop

**Lisons Romains 12.1-2.**

**Dans ce passage, on parle aussi d’offrir une offrande, un sacrifice agréable à Dieu, comment le comprenez-vous?**



Le sacrifice ultime de Jésus, Sa mort à la Croix, est en même temps un signe de l'amour et de la justice de Dieu. Dieu étant Dieu, Il ne pouvait renoncer à Sa justice pour permettre à tous d'être pardonnés et sauvés. Il a donc parfaitement réussi, au travers du sacrifice de Jésus, à satisfaire cette justice, tout en rendant justes ceux qui placent leur confiance en Jésus. Nous sommes appelés à suivre cet exemple.

## **Stop**

**Discutons:**

**Dans quelle situation vécue avez-vous déjà ressenti cette tension qui peut exister entre amour et justice (quand quelqu'un nous a fait du mal, quand une bêtise a été faite, etc.)? Comment pouvons-nous réconcilier ces deux notions dans notre quotidien familial? Pourquoi est-ce que cela nous semble difficile de comprendre l'amour de celui ou celle qui nous reprend, qui nous punit? Lisons Hébreux 12.6-11: qu'est-ce que nous apprenons sur l'amour et la discipline, la correction?**

## **Pour aller plus loin**

- *Répondre à la question: Pourquoi y avait-il des sacrifices d'animaux dans l'Ancien Testament? Pourquoi n'en faisons-nous plus maintenant? Faire le lien avec le verset étudié.*
- *Lire 1 Corinthiens 11.1: est-ce que Paul est orgueilleux en disant cela? Pourquoi? Dresser la liste des personnes autour de nous qui sont de bons exemples à suivre, préciser en quoi elles peuvent être imitées...*



Matériel :  
Carton, briques de  
construction, coussins,  
couvertures...

# 15. Plongez vos racines

Colossiens 2 : 7

## Pour commencer

### **Construire sa maison**

A l'aide du matériel mis à disposition, construire la maison la plus solide possible. Ensuite, tester sa solidité (secouer, actionner un sèche-cheveux, souffler...).

## Discutons

**- Quelle maison était la plus solide ? Pourquoi selon toi ?**

Chacun donne son avis.

**- Qu'est-ce que cette activité nous apprend ?**

Comme une maison a besoin de solides fondations pour résister aux catastrophes et aux intempéries, ta foi a aussi besoin d'avoir une base solide. En effet, le jour où tu passeras par un moment compliqué, si ta foi n'est pas solide, tes doutes pourraient t'amener à t'éloigner de Dieu. Au contraire, si ta foi est bien ancrée et solide, tu passeras au travers des soucis en sachant que Dieu dirige tout, en étant dans la paix, en sachant que Dieu prend soin de toi, et tu seras même capable de le remercier.

**- En quoi le fait de remercier Dieu chaque jour peut t'aider à avoir une foi solide ?**



# 15. Plongez vos racines

**Colossiens 2 : 7**

“Plongez vos racines en lui, construisez votre vie sur lui. Restez solidement dans la foi qu’on vous a apprise et remerciez Dieu avec beaucoup d’ardeur.”

Dans ce passage, l’apôtre Paul encourage ses lecteurs à vivre en cohérence de vie: s’ils ont accepté Jésus-Christ dans leur vie, alors ils doivent vivre unis à Lui! Il utilise l’image de l’enracinement, et celle de la construction.

## **Stop**

**Réfléchissons au rôle des racines pour un arbre: à quoi servent-elles?**

**Lisons Mt 13.18-23, et particulièrement les versets 20 et 21.**

**Qu’est-ce que la semence dans cette parabole? Que provoque le manque de racines?**

**Réfléchissons au rôle des fondations d’une maison: à quoi servent-elles?**

**Lisons la parabole des deux maisons (Mt 7.24-29). Qu’est-ce que le roc dans cette histoire?**

Deux autres éléments importants de notre verset: Premièrement - rester solidement dans la foi «qu’on nous a apprise». La foi vient de ce que l’on entend, et ce que l’on entend vient de la Parole de Dieu (Rm 10.17). Nous trouvons donc un lien évident avec la parabole des deux maisons! La solidité vient de la Parole de Dieu, non pas de ce que nous pensons, voyons ou de ce que nous ressentons. Si nous voulons être «solides», il nous faut plonger dans les Ecritures, non pas machinalement, non pas «religieusement» dans le but d’être «de bons chrétiens», mais pour y puiser, telle la plante près du cours d’eau, tout ce dont nous avons besoin pour grandir dans notre confiance en Dieu.



Ensuite, cela fait aussi penser au fait qu'on ne grandit pas seul dans la foi : cette foi qu'on nous a apprise, elle l'a été par l'intermédiaire de personnes que Dieu a utilisées pour justement, apporter la Parole. Soyons donc certains que l'enracinement est permis par d'autres personnes, nous avons besoin les uns des autres pour nous encourager, nous nourrir dans notre foi. L'accès direct et personnel à la Parole est important, mais durant l'Histoire de l'Eglise, c'est souvent collectivement, en famille ou en église, que les disciples de Christ étaient équipés, enracinés, fondés sur le roc !

## **Stop**

**Discutons :**

**Qui m'a « appris la foi » ? Quel a été le rôle de cette (ces) personne(s) dans mon cheminement ? Prenons le temps de remercier Dieu pour ceux qui nous ont amenés à Christ, et écrivons-leur une carte, une lettre, un message, un mail pour leur témoigner du rôle qu'il(s)/elle(s) ont eu dans notre apprentissage de la foi, et leur montrer notre reconnaissance.**

Deuxièmement – remercier Dieu avec beaucoup d'ardeur. La reconnaissance est cette opportunité que nous avons de lire nos vies au travers du regard divin : reconnaître les domaines, les situations, où Dieu agit et intervient en notre faveur. Cette reconnaissance est un exercice quotidien, car elle nous invite à considérer Dieu en tout ! C'est ainsi que nous pourrions également avoir une vie construite sur Lui, à partir du moment où l'on devient capable de discerner Dieu dans tous les domaines de nos vies. La reconnaissance est aussi une attitude de cœur qui ne cesse de dire « merci » et nous empêche de tomber dans l'aveuglement de l'ingratitude. Combien de fois les parents sont-ils déçus quand leurs enfants ne « reconnaissent » plus tout ce qui est fait pour eux ?



## **Stop**

**Dressons une liste de sujets de reconnaissance, et n'allons pas trop loin dans le temps!**

**Réfléchissons juste aux trois derniers jours: en quoi est-ce que je suis capable de reconnaître Dieu à l'œuvre dans ma vie?**

## **Pour aller plus loin**

- *Lire Jean 15.5-8: quelle image est utilisée dans ce passage? Que signifie «être attaché au cep»? Que se passe-t-il dans le cas contraire? Quel parallèle pouvons-nous faire avec le verset de Colossiens 2.7?*



# 16. Je vais t'enseigner

Psaume 32 : 8

Matériel :  
Feuille de papier

## Pour commencer

### Liste des talents

Dresser une liste contenant une chose que chacun sait faire mais que les autres membres de la famille ne savent pas (ex : faire un gâteau, dessiner un animal, raconter une blague...). Chaque jour de la semaine, un membre de la famille prendra le temps d'apprendre aux autres ce qu'il sait faire.

## Discutons

**- As-tu trouvé facilement le talent que tu allais enseigné aux autres ? Oui, non, pourquoi ?**

Chacun donne son avis.

**- Qu'est-ce que cette activité nous apprend ?**

Apprendre, ce n'est pas facile. Cela demande du temps, de la concentration. Et ce n'est pas toujours facile non plus d'apprendre aux autres ce que l'on sait faire ! Sais-tu que Dieu est le plus grand des enseignants ? Il utilise chaque moment de ta vie pour t'apprendre à mettre en pratique ce qu'il y a dans la Bible. Et il est là à chaque étape, même lorsque tu te trompes, il ne se lasse pas de nous encourager, de nous répéter ce que l'on a besoin d'entendre. Chaque jour de ta vie est une occasion de grandir dans ta relation avec lui.

**- Quel principe biblique as-tu déjà appris ? Quelle expérience t'a fait apprendre une nouveauté sur Dieu ou sur ta marche avec lui ?**



# 16. Je vais t'enseigner

**Psaume 32 : 8**

“Le Seigneur m’a dit : « Je vais t’enseigner et te montrer la route à suivre.

Je vais te donner un conseil en gardant les yeux fixés sur toi.”

Quel incroyable enseignant nous avons en Dieu!

## **Stop**

**Discutons:**

**Quels sont les enseignants qui m’ont marqué dans mon parcours? Pourquoi ont-ils eu un tel impact dans ma vie?**

Tout au long des Ecritures, Dieu cherche à nous enseigner: Il veut nous révéler qui Il est, comment nous pouvons être sauvés et comment vivre une vie qui Lui plaise. Mais ce «contenu pédagogique» n’est pas une simple transmission de savoir: Dieu amène dans nos vies des circonstances, des expériences, des défis pour nous aider à mettre ces choses en pratique. De plus, Il ne nous laisse pas seuls dans ce processus d’apprentissage: Il nous accompagne et reste à nos côtés. Quand bien même nous commettons des erreurs dans nos «apprentissages», Il ne se lasse pas de nous répéter ce que l’on a besoin d’entendre, d’apprendre; de nous donner de nouvelles opportunités de progresser. Il n’abandonnera jamais et persévéra jusqu’à ce que Christ soit formé en nous! Son amour, Son pardon et Sa grâce sont de puissants moteurs de motivation pour nous.

S’Il nous faut mettre notre foi en Lui, nous constatons qu’Il nous fait également confiance, et en particulier dans l’action de Son Esprit au travers de nos vies, qui parviendra toujours à accomplir Sa Volonté.

Dieu connaît parfaitement nos limites et nos faiblesses, et Lui mieux que quiconque sait comment s’adapter à notre caractère, à notre réalité car Il nous connaît encore mieux que nous-mêmes(Lc 12.7).

Les épreuves que nous rencontrons dans nos vies sont tout autant de possibilités de grandir avec Lui.



## Stop

**Discutons:**

**Pourquoi est-ce que les choses difficiles que nous rencontrons peuvent être des occasions de grandir? Pouvons-nous trouver des exemples de situations compliquées qui nous ont permis de progresser?**

**Réfléchissons ensemble à ces exemples et partageons-les! Cela devient également une occasion de Le louer et de Le remercier, prenons donc un temps pour chanter ensemble pour le Seigneur (avec votre instrument si vous êtes musicien, sinon avec un CD ou même YouTube!)**

## Pour aller plus loin

- *Lire 1 Corinthiens 10.13: en quoi ce passage nous éclaire-t-il sur la façon dont Dieu gère nos circonstances de vie?*
- *Choisir un personnage biblique et rechercher dans son histoire la façon dont Dieu l'a enseigné (exemples: Abraham / Sara / Moïse / Marthe / David / Salomon / Pierre / Marie Madeleine / Paul, etc.)*



# 17. Ne vous inquiétez de rien

Philippiens 4 : 6-7

Matériel :

Voir annexe page suivante

## Pour commencer

### Même

Un membre choisit (sans le mentionner aux autres) une des postures proposées dans l'annexe. Le plus rapide à nommer le bon numéro remporte la manche. Le nombre de manches à réaliser est soumis à votre appréciation.

## Discutons

### - Qu'est-ce qui te fait peur ou t'inquiète ?

Chacun partage ses réponses aux autres.

### - Qu'est-ce que cette activité nous apprend ?

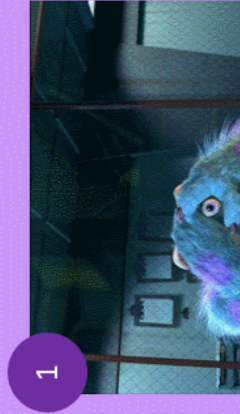
Dans le jeu, il était facile de voir que les personnages avaient peur. Par contre, l'inquiétude, qui est une forme de peur, ne se voit pas toujours aussi facilement. Cependant, Dieu, lui, te connaît et voit au plus profond de toi : il sait quand tu es inquiet et ce qu'il te faut pour te rassurer. D'ailleurs, dans ce verset, Paul nous donne une astuce pour laisser Dieu apaiser tes inquiétudes. Alors, n'hésite pas à dire à Dieu précisément ce qui t'inquiète et laisse-le te remplir de sa paix. La situation n'aura peut-être pas forcément changée, mais la façon dont tu la vivras, elle, sera différente en lui faisant confiance qu'il dirige tout...c'est ce qui l'appelle une paix qui dépasse l'intelligence.

### - As-tu déjà vu Dieu te rassurer dans une situation qui t'inquiétait ? Si oui, raconte aux autres ton expérience.

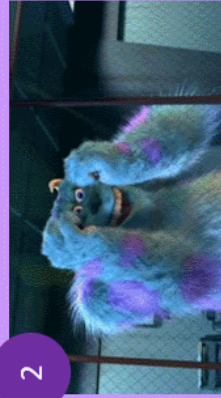
# 17. Ne vous inquiétez de rien

## Annexe

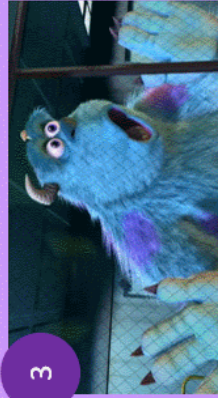
Que fait-on quand on a peur ?



1



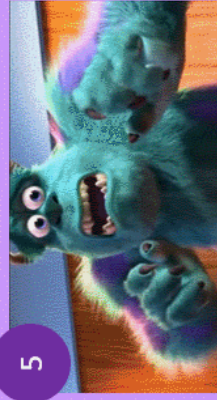
2



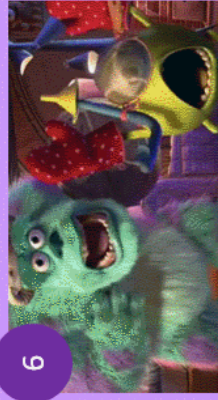
3



4



5



6



7



8



9



10



# 17. Ne vous inquiétez de rien

Philippiens 4 : 6-7

“Ne vous inquiétez de rien; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ.”

L'inquiétude... Qui peut dire qu'il ne l'a jamais connue? Tellement de choses peuvent nous inquiéter.

## **Stop**

**Discutons :**

**Qu'est-ce qui m'a inquiété dernièrement?  
Pourquoi?**

La Parole de Dieu ne nie pas cette réalité à laquelle nous sommes confrontés. Dieu sait que nous pouvons nous inquiéter de nombreuses choses. Mais Il ne nous laisse pas seuls face à ce sentiment. Il nous invite à répandre notre cœur devant Lui. Dans le livre des Psaumes, on retrouve régulièrement le psalmiste qui rapporte à Dieu, par sa prière, par ses chants, ce qui se trouve au plus profond de son âme. C'est une invitation à partager au Seigneur ce que nous vivons, y compris nos inquiétudes. Souvent, celles-ci sont le fruit d'une vision des choses où nous oublions qui est vraiment Dieu. Une juste vision de Lui nous amène à avoir une attitude de confiance, à nous en remettre à Lui pour tout ce qui nous échappe, pour tout ce qui est hors de notre contrôle. Cela ne signifie pas que nous n'avons plus nos propres responsabilités à exercer, mais pour tout ce qui dépasse «notre part», nous pouvons nous appuyer sur Lui!

Nous sommes invités par notre verset à faire connaître à Dieu nos besoins, avec une attitude reconnaissante, en n'oubliant jamais tout ce qu'Il a déjà fait pour nous!



Ce témoignage du passé devrait nous rassurer: ce Dieu qui est déjà intervenu en ma faveur est capable encore maintenant de le faire.

Une conséquence à cette attitude de confiance en Dieu, c'est une paix que personne ne peut alors nous ravir!

Une paix qui «surpasse toute intelligence», et qui gardera nos cœurs et nos pensées unis en Christ...

## **Stop**

**Lisons Jean 14.27.**

**Quel est le lien entre inquiétude et paix dans ce passage?**

**Si nous lisons le verset 26, qui le précède, nous découvrons l'agent de cette paix, l'agent qui produit la paix. Qui est-il? Toujours dans ce verset 26, que fait-il? Comment pouvons-nous relier cela à ce que nous venons de voir à propos de «la paix qui surpasse toute intelligence»?**

**Prions que nous puissions Lui laisser toute la place dans notre vie, bannissant la peur, qu'Il nous aide dans nos prières, produisant la paix et nous permettant de rester en Jésus!**

## **Pour aller plus loin**

- *Lire Galates 5.22: quel élément faisant partie du fruit de l'Esprit a été particulièrement abordé aujourd'hui? Pourquoi les autres éléments de ce fruit sont-ils finalement tous liés les uns avec les autres? Remarquons qu'on ne parle pas des fruits, mais du fruit...*
- *Lire Psaume 91.10: quel est le lien avec notre verset? Connaissons-nous d'autres versets qui vont en ce sens dans les Ecritures?*



# 18. Le bon berger

Jean 10 : 11

Matériel :



## Pour commencer

### **Protéger la brebis**

Le but est de protéger la brebis des ours qui veulent la dévorer. Pour cela, il suffit d'attendre que le berger soit tourné du bon côté et que l'ours soit dans la zone définie pour appuyer et l'assommer. Celui qui a marqué le plus de points est nommé le meilleur berger de la famille !

## Discutons

### **- Selon toi, pourquoi les brebis ont-elles besoin d'un berger ?**

Pour les protéger, pour les guider, pour les nourrir, pour les soigner...

### **- Qu'est-ce que cette activité nous apprend ?**

Dans le jeu, le berger prend un vrai risque en défendant la brebis contre un ours. Il est prêt à donner sa vie pour elle car, il faut être honnête, un ours est un animal sauvage et dangereux. Mais, bonne nouvelle, c'est exactement ce que Jésus a fait pour toi : il est allé mourir sur la croix pour te sauver et te donner l'occasion de passer toute ta vie avec lui, même quand tu seras mort. Et non seulement, Jésus peut devenir le berger de ta vie et t'aider à prendre les bonnes décisions, mais le verset nous dit qu'il est bon et qu'il cherchera ton bien.

### **- Comment Jésus pourrait-il te guider et te protéger dans ta vie de tous les jours ? L'as-tu déjà vécu ?**



# 18. Le bon berger

Jean 10 : 11

“Moi, je suis le bon berger. Le bon berger donne sa vie pour ses brebis.”

Jésus, dans ce passage, se compare à plusieurs choses: il a commencé par se comparer à la porte de la bergerie: celui par lequel il est obligatoire de passer pour entrer. On peut entendre parfois autour de nous que peu importe notre religion, notre foi, «on ira tous au paradis», selon les paroles d'une célèbre chanson. Le discours de Jésus est bien plus radical que cela! Il faut passer par Lui pour obtenir la vie éternelle, et entrer dans le paradis.

## Stop

**Discutons:**

**Pourquoi n'y a-t-il pas plusieurs façons d'être sauvé? Pourquoi seulement par Jésus? Et les musulmans, les bouddhistes... qu'en est-il de ce qu'ils croient? Pourquoi le message de Jésus est-il si dérangeant?**

La réponse aux questions que l'on vient de soulever se trouve justement dans le verset que nous étudions: Il a donné Sa vie pour nous! Aucun autre sacrifice, aucune autre vie ne pouvait satisfaire la justice de Dieu. Ce n'est donc que grâce à Jésus et à Sa vie que nous pouvons être sauvés.

Jésus met ensuite en garde contre «ceux qui ne travaillent que pour de l'argent», les mercenaires selon d'autres traductions. Ceux qui semblent prendre soin de brebis ne le font parfois que par intérêt personnel. L'intérêt des moutons leur importe peu, ils ne sont pas là pour servir, mais pour se servir!



## Stop

Lisons.

**Quel est alors le danger selon les versets 12 et 13 de Jean 10? A qui ou quoi correspond le loup dans cette image?**

En reprenant plus largement le contexte de ce verset, nous découvrons les qualités du bon berger :

- Il connaît ses brebis par leur nom
- Il conduit ses brebis, il marche devant eux
- Les brebis écoutent sa voix
- Il donne sa vie
- Il rassemble le troupeau

## Stop

Découvrons :

**Cherchons des images, des illustrations, des photos (dessins, livres, Internet), pourquoi pas un petit reportage sur la vie d'un berger avec ses brebis. Qu'observons-nous? Quels sont les dangers auxquels sont exposés les brebis? Quels parallèles pouvons-nous établir avec l'image de Jésus comme étant le Bon Berger?**

## Pour aller plus loin

- *Lire Jean 10.8-10: Qui sont les voleurs, les brigands? Quelle est la vie en abondance dont Jésus parle? En quoi est-elle abondante?*
- *Lire Jean 10.18: De quoi Jésus est-il en train de parler concernant le fait de donner et reprendre la vie?*
- *Lire Jean 10.28-29: Quelle incroyable promesse est faite dans ces versets? En quoi cela peut-il nous aider quand nous avons des doutes par rapport à notre salut, à notre foi? Selon ce passage, est-il possible de «perdre son salut»; «être sauvé, puis ne plus être sauvé» comme on l'entend parfois autour de nous?*



Matériel :



# 19. Ce que je demande

Philippiens 1 : 9 – 10

## Pour commencer

### **Quel type d'intelligence possèdes-tu ?**

Seul ou en famille, répondez aux questions qui vous sont proposées afin de déterminer quel est votre type d'intelligence.

## Discutons

### **- Le verset nous parle d'abord de ce que nous demandons dans nos prières : que demandes-tu dans tes prières ?**

Chacun répond pour lui-même.

### **- As-tu déjà prié pour aimer davantage les autres ? est-ce que c'est facile pour toi d'aimer les autres ? Pourquoi ?**

Chacun répond pour lui-même.

### **- Qu'est-ce que cette activité nous apprend ?**

Savais-tu qu'il existait plusieurs types d'intelligence ? Souvent, on imagine qu'être intelligent, c'est de pouvoir faire des calculs rapidement. Mais c'est bien plus que cela. Ici, dans le verset, on comprend que notre amour doit grandir en connaissance et en intelligence. On pourrait donc se poser la question suivante : comment puis-je montrer mon amour au travers du type d'intelligence que le Seigneur m'a donné ? Car, effectivement, Paul encourage à ce que notre amour envers les autres augmente de plus en plus. A nous donc d'être créatif et de chercher à montrer de l'amour aux autres en utilisant les dons et les talents que Dieu nous a donnés.

### **- A ton avis, comment l'amour pour les autres pourrait-il t'aider à faire la différence entre ce qui est important ou pas ?**



# 19. Ce que je demande

**Philippiens 1 : 9 – 10**

“Et ce que je demande dans mes prières, c’est que votre amour augmente de plus en plus en connaissance et en pleine intelligence <sup>10</sup>pour le discernement des choses les meilleures, afin que vous soyez purs et irréprochables pour le jour de Christ,”

L’apôtre Paul savait comment prier pour les autres. Il ne demandait pas des richesses, une belle maison ou le succès, mais des choses bien plus importantes !

## **Stop**

**Discutons :**

**Quels sont finalement les deux seuls commandements que Jésus nous a donnés ? Comment a-t-il résumé toutes les Ecritures avec ces deux seuls ordres ? (Mt 22.37-40) Si nous réfléchissons bien aux autres commandements, aux autres conseils donnés par la Bible, nous pourrions toujours les rattacher à l’un ou l’autre de ces deux grands principes.**

**Réfléchissons à dix choses que la Bible demande, et rattachons-les aux deux grands commandements. Essayons d’en trouver qui se classent dans l’un ET l’autre.**

Paul demande que leur amour augmente de plus en plus, et avec ce que nous venons de découvrir, nous comprenons bien pourquoi ! Il rajoute « en connaissance et en pleine intelligence ». Cela pourrait nous surprendre, mais il ne s’agit en fait pas d’un simple sentiment « amoureux », d’une émotion qui vient et qui s’en va, mais un amour basé sur notre connaissance de qui est Dieu, et d’une intelligence renouvelée. Nous sommes appelés à être remplis de l’Esprit de Dieu, un Esprit d’amour, mais aussi un Esprit capable de nous permettre de voir le monde comme Dieu le voit, de discerner les réels enjeux des lieux et circonstances que nous traversons.



Cet amour «en connaissance et pleine intelligence» nous rend capables de vivre en sainteté de vie (c'est bien aussi l'œuvre du «Saint» Esprit), purs, irréprochables, pour le jour que nous devrions attendre de tout notre cœur, le jour de Christ! Il s'agit d'aller de l'avant dans notre vie avec Dieu, en ayant en vue le Retour de notre Maître, car c'est bien cela le jour de Christ. Ignorant quand Il reviendra, nous devrions dès lors être tous les jours prêts, tous les jours travaillant à Son œuvre, tous les jours nous laissant renouveler par Son Esprit, tous les jours combattant le mal et ses impuretés, pour ne pas avoir à rougir quand notre Maître reviendra...

## **Stop**

**Lisons Matthieu 24.45-51.**

**En quoi cette image nous parle-t-elle en rapport avec l'attente du jour de Christ? Qu'en retirons-nous pour notre vie aujourd'hui?**

Si nous jetons juste un œil au verset 11 de Philippiens 1, nous voyons l'ultime but: rendre toute la gloire et la louange à Dieu! Le focus de l'histoire de Dieu n'est pas juste moi, en tant qu'individu, mais Dieu et Sa Toute-Puissance, Dieu et Sa grâce, Dieu et Sa justice. Nous ne pourrions faire valoir aucun mérite quand nous paraîtrons devant Lui, car Il a tout accompli, et si nous pouvons vivre aujourd'hui avec Lui, c'est que nous Lui devons tout! La Création de l'Humanité, la solution de salut en Jésus-Christ, la conversion par la puissance du Saint-Esprit, la justification et la marche dans la sainteté toujours par le même Esprit... Si nous avons notre responsabilité à exercer, Dieu est présent de A à Z de telle sorte que nous ne puissions-nous enorgueillir de rien.



## Pour aller plus loin

- *Lire Romains 8.26-27: en quoi l'Esprit joue-t-Il un rôle important dans notre façon de prier?*
- *Lire 1 Jean 4.7-8: Quel est le lien avec notre verset? Quel lien Jean établit-il entre amour et connaissance?*
- *Lire Ephésiens 2.1-10: qui est le principal acteur de ce passage?*



# 20. Aussitôt couché

Psaume 4:9

## Pour commencer

### **Raconter un rêve**

Chaque membre de la famille raconte un rêve qu'il a déjà fait et qui l'a marqué. Cela peut être un bon rêve, comme par exemple rêver qu'on vole, qu'on fait un beau voyage ou un rêve qui nous a fait stresser, peur...

## Discutons

### **- Dors-tu bien la nuit ? Comment réagis-tu quand tu fais un mauvais rêve ?**

Chacun répond pour soi-même.

### **- Qu'est-ce que ce verset nous apprend ?**

David, l'auteur de ce psaume, affirme que l'on peut s'endormir en paix. Peut-être que le moment de se coucher pour toi est un moment difficile. Certains enfants ont peur de se retrouver seul dans leur chambre ou ne sont pas à l'aise dans le noir. Parfois, il arrive même que l'on se réveille la nuit à cause de nos rêves. Mais face à tout cela, n'oublie jamais que Dieu est près de toi, qu'il ne te laisse pas tout seul (même si tu ne le vois pas avec tes yeux, il est bien là) et surtout, lui, il ne dort pas. Si tu te réveilles à cause d'un mauvais rêve, proclame ce verset jusqu'à ce que tu sentes la paix venir dans ton cœur. Tu peux être sûr qu'il fera quelque chose pour toi car il a promis qu'il nous laissait sa paix !

### **- As-tu déjà rêvé de Jésus ? As-tu déjà demandé à Jésus de te donner des rêves qui viennent de lui ?**



## 20. Aussitôt couché

### Psaume 4:9

“Aussitôt couché, je m’endors en paix,  
car toi seul, Seigneur, tu me fais vivre en  
sécurité.”

### Stop

#### Discutons:

**Selon une étude européenne datant de 2022, nous obtenons les chiffres suivants concernant le sommeil:**

*«En moyenne, les hommes ont besoin de 7 heures et 20 minutes de sommeil par nuit, tandis que les femmes ont besoin de 7 heures et 40 minutes. 43% des Européens dorment mal. 17% avouent s'endormir/avoir sommeil au volant. 46% souffrent de somnolence diurne due à un manque de sommeil ou à des troubles du rythme circadien. 25% des «mauvais dormeurs» prennent des médicaments pour dormir. 9/10 patients atteints du syndrome d'apnées du sommeil (SAS) ignorent leur état. 5 à 15% de la population adulte souffre de SAS.»*

Source: <https://www.calameo.com/read/001225296a970a8267ed0?authid=AmFicz72GKv7>

**Selon vous, pourquoi est-ce parfois difficile de s’endormir, de passer une bonne nuit? Pourquoi y a-t-il tellement de personnes, jeunes comme moins jeunes, concernées par des soucis d’insomnie?**

Notre verset se trouve dans un psaume où David invoque le Dieu qui rétablit son droit, qui le délivre de la détresse, qui l’écoute et remplit son cœur de joie. C’est à cause de tout cela qu’il peut alors affirmer avec assurance qu’il peut se coucher et s’endormir en paix... Très souvent, ce sont les soucis de la vie, les préoccupations pour nos proches, nos problèmes au travail, de voiture, à la maison, les exigences de l’école ou des examens à passer qui nous occupent l’esprit et troublent notre sommeil. Nous ressasons encore et encore les problèmes dans tous les sens en essayant de trouver des solutions, et notre sommeil y passe!



L'attitude de David nous encourage plutôt à nous rappeler qui est Dieu, ce qu'Il a déjà fait pour nous, et à nous attendre à Son intervention dans nos situations. Si nous apprenons à mettre notre foi en action, à mettre nos espoirs et notre espérance en Lui, alors nous passerons sans doute de meilleures nuits. Cela n'enlève pas notre responsabilité d'étudier pour l'examen, de prendre rendez-vous pour la voiture ou d'aller trouver la personne avec qui nous avons un souci relationnel, mais cela nous rappelle que dans toutes ces démarches, Dieu est là, à nos côtés, Il ne nous abandonne jamais, Il nous fait vivre en sécurité, quoiqu'il arrive d'ailleurs.

## **Stop**

**Lisons Psaume 121.4-8.**

**Qu'apprend-on à propos de Dieu dans ce passage?  
Quel est le lien avec notre verset?**

**Prions ensemble:**

**Que Dieu apaise les nuits de ceux qui les passent agités dans notre famille, que nous puissions Lui remettre avant de nous coucher, tout ce qui peut nous préoccuper, et que nous apprenions toujours à mettre notre confiance en Lui! Rappelons-nous tout ce qu'Il a déjà fait pour nous, et soyons reconnaissants.**

## **Pour aller plus loin**

- *Lire Matthieu 6.25-34: Quelles sont les préoccupations listées dans ce passage? Quel est le conseil donné par rapport à ces préoccupations? Comment le verset 33 nous éclaire-t-il encore davantage à ce sujet?*



MEDITATIONS BIBLIQUES EN FAMILLE

# Connectés à la Parole de Dieu

KATELYN MILLECAMPS & JIMMY SCHOTTE



Au travers des versets de la Bible mis en musique et chansons, le CD Connexions est là pour t'encourager à ... te connecter !

Mais La ZAP, la Zone d'Action Prioritaire, pour nous, c'est la famille ! C'est pourquoi nous souhaitons, au travers de ces méditations, encourager les familles à se connecter, à passer du temps ensemble et avec Dieu, avec Sa Parole !



<https://www.la-zap.com/accueil>



[lazap.fr](https://www.facebook.com/lazap.fr)



[lazap\\_famille](https://www.instagram.com/lazap_famille)