

SEMAINE DE PRIERE DE FAMILLE ENSEMBLE | 3 - 9 , SEPTEMBRE, 2023

Clefs vers

ESPRITS SAINS



FAMILLES FLEURISSANTES



Une semaine fixée sur le positif

SANTÉ MENTALE

Pour votre famille

« Ce que vous avez appris, reçu, entendu et vu en moi, pratiquez ces choses, et le Dieu de paix sera avec vous. Philippiens 4:9

La pandémie de COVID-19 a été une expérience traumatisante pour le monde entier. De nombreux individus, couples et familles avaient déjà éprouvé un niveau de détresse, tout en essayant de le maintenir physiquement, émotionnellement et spirituellement.

Dans ce contexte, l'apôtre Paul exhorte vivement : « Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur. Je dirai encore : réjouissez-vous » (Philippiens 4 : 4). Paul écrit depuis une cellule de prison et comprend clairement que dans chaque vie, les moments difficiles interrompent le cours normal des choses. Pourtant, il savait qu'il n'y avait aucune situation au-delà de l'aide de Dieu.

Dans un monde rempli d'anxiété accablante, de dépression et de troubles émotionnels, Paul offre une réponse aux croyants. La paix de Dieu. La même offre de paix s'offre à nous aujourd'hui. Ce n'est pas une paix ordinaire. Paul dit : « et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos coeurs et vos pensées par le Christ Jésus » (Philippiens 4 :7). Il y a une place pour les interventions scientifiques et psychologiques. Cependant, la paix de Dieu va au-delà de l'intervention humaine. C'est le genre de paix qui maintient pendant les périodes de difficultés.

Si nous pratiquons une vie de pensée saine "tout ce qui est vrai, tout ce qui est noble, tout ce qui est juste, tout ce qui est 4 les choses sont pures, toutes les choses qui sont belles... méditez sur ces choses... et le Dieu de paix sera avec vous » (Philippiens 4 :8, 9) ; Il marchera avec vous, parlera avec vous et vous reconfortera pendant les moments difficiles. Votre situation ne changera peut-être pas, bien qu'il en soit capable. Mais Dieu vous aidera à transformer votre approche des épreuves.

Une chose est sûre, les fondateurs de la psychologie moderne n'ont pas inventé ce genre de paix. Ce n'est pas de la psychologie positive ou de la pensée new age. Cette intervention est directement issue de la Parole de Dieu. Ce genre de paix réside chez ceux qui croient en ce que Paul partage dans Philippiens 4 :4-9. Car lorsque nous prions et pratiquons les disciplines mentales de la joie, de la prière, de la méditation, de la gratitude et de la pensée juste, nous pouvons conjurer l'anxiété, la dépression et d'autres angoisses émotionnelles, ce qui peut nous aider à favoriser une bonne santé mentale.

Le maintien d'une bonne santé mentale est vital pour tous. Lorsqu'elle est encouragée au sein d'une famille, elle peut apporter des avantages significatifs : meilleure communication, compréhension, empathie, moins de conflits, meilleure estime de soi et résilience parmi les membres de la famille. Une bonne santé mentale va de pair avec une bonne santé physique. Lorsque les familles accordent la priorité à une bonne santé mentale, elles ont également tendance à accorder la priorité à de bonnes habitudes comme un sommeil suffisant, des exercices réguliers et une alimentation saine. Les parents ou les tuteurs à la maison qui prennent soin de leur santé mentale sont de bons exemples pour leurs enfants.

Karen Holford, la principale contributrice de la ressource de la Semaine de prière pour l'unité familiale de cette année, partagera comment nous pouvons nous épanouir en tant qu'individus et familles. Nous espérons que ce sera l'expérience de chacun de vous alors que vous permettez à la paix, à la joie, à l'espoir et à la guérison de Dieu de demeurer dans vos coeurs.

Maranatha,

Une note du Principal Contributeur **KAREN HOLFORD**



Cette année, l'objectif de la semaine est de développer une santé mentale positive dans nos familles. Nous y parviendrons en choisissant soigneusement ce à quoi nous pensons et en nous concentrant ensemble sur les émotions positives et saines de gratitude, d'émerveillement, de joie, de gentillesse, de paix et d'espoir. Ces idées ne sont pas nouvelles ! Paul a décrit comment il a utilisé ces émotions positives pour l'aider à s'épanouir, même dans une prison romaine. Jésus a également enseigné à ses disciples à être reconnaissants, à s'émerveiller devant la création, à profiter de la vie, à être gentils, à faire l'expérience de la paix et à avoir de l'espoir. Jésus est venu pour nous donner une vie plus abondante (Jean 10:10), et choisir des émotions positives est un moyen important d'avoir l'incroyable abondance de son amour et de sa joie.

Karen Holford est la directrice du ministère de la famille, des enfants et des femmes pour la division transeuropéenne. Elle a une formation professionnelle en ergothérapie et une maîtrise en psychologie, thérapie familiale et leadership chrétien. Elle est mariée au pasteur Bernie Holford et ils vivent en Angleterre. Ils ont trois enfants adultes et trois petits-enfants. Elle aime écrire, marcher dans les forêts anglaises et partager l'amour de Dieu.



Ministères Adventiste
de la Famille

Willie y Elaine Oliver, directeurs adventistes du septième
jour Siège mondial de l'Église



Clefs vers LE CULTE FAMILIALE

Quoi? Pourquoi? Comment?

POURQUOI CULTE FAMILIALE?

- Il enseigne à nos enfants et à nos familles à adorer Dieu
- Place Dieu au centre de nos maisons
- Rassemble nos familles
- Protège nos enfants et nos familles
- Établit des valeurs spirituelles



CULTE FAMILIALE **C'EST:**

- Interactif
- Leadership partagé
- Bref et engageant



CULTE FAMILIALE **N'EST PAS:**

- Une conférence, un sermon ou une activité coercitive
- Temps de discipline ou de punition
- Divertissement



L'adoration est un moment où nous rendons adoration et louange à Dieu. Avec révérence, humilité et gratitude, nous lui adressons nos demandes. Dans l'Ancien Testament, les animaux étaient sacrifiés sur les autels. Aujourd'hui, nous n'avons besoin que d'un sacrifice de temps et de soi. Lorsque nous ajoutons le mot famille au culte, nous nous réunissons pour adorer Dieu en tant que famille. Les parents ont particulièrement l'occasion de faire de leurs enfants des disciples et de leur apprendre à adorer Dieu. Ensemble, nous prenons le temps d'exprimer l'honneur et le respect à Dieu et le reconnaître comme Seigneur et Sauveur de nos vies et de notre maison. Cette expérience nous lie les uns aux autres et nous rapproche de Dieu.

Chaque famille peut décider de l'apparence de son temps de culte familial et des outils qu'elle inclura. Cela peut consister à lire la Bible, à chanter une chanson et à prier ensemble en famille. Mais il y a bien des manières d'avoir un culte en famille autant qu'il y a de familles. Chaque famille est unique, vous pouvez donc construire votre autel familial sur mesure juste pour votre famille. La seule chose qui reste la même est que nous devons tourner notre attention vers Dieu, le Créateur et le Soutien de l'humanité.

“ Dans chaque famille, il devrait y avoir un moment fixe pour le culte du matin et du soir. Comme il est approprié pour les parents de rassembler leurs enfants autour d’eux avant la rupture du jeûne, pour remercier le Père céleste de sa protection pendant la nuit, et... quand le soir vient, pour se rassembler une fois de plus devant lui et le remercier pour les bénédictions de la journée passée.

Ellen G. White, *Child Guidance*, p. 520

“ Il n’y a aucune raison pour que [le culte familial] ne soit pas l’exercice le plus intéressant et le plus agréable de la vie de famille, et Dieu est déshonoré quand il devient sec et ennuyeux.

Que les saisons de culte familial soient courtes et animées.

Ellen G. White, *Child Guidance*, p. 521

Avec l'aide de Dieu **CHOISIR** pour votre famille

Dieu nous a créés à son image (Genèse 1 : 27). Cela signifie que la variété d’émotions et de sentiments que nous avons reçus fait également partie de sa création.

Cette semaine, vous et votre famille êtes appelés à **CHOISIR** votre propre santé mentale positive. Vous êtes invités à revisiter plusieurs expériences bibliques où vous pouvez apprendre avec les conseils de Dieu à **CHOISIR** de vivre avec un esprit sain.

Le corps qui nous a été donné est une grande responsabilité pour chacun de nous (1 Corinthiens 6 :19-20). Nos esprits sont un élément clé de nos vies. **CHOISISSEZ** de prendre des mesures pour vivre pleinement, même lorsque les temps sont difficiles. Jésus sera toujours là avec toi.



Comment utiliser cette ressource

ÉLÉMENTS D'UNE CLEF QUOTIDIENNE

01 | VERSET BIBLIQUE

UN VERSET BIBLIQUE AVEC UNE ACTIVITE SIMPLE, CREATIVE POUR VOUS AIDER A LE MEMORISER D'UNE FACON PRATIQUE.

03 | MEDITATION

UNE COURTE MEDITATION, UNE HISTOIRE POUR TOUTE LA FAMILLE

05 | ACTIVITES

PLUSIEURS ACTIVITES SIMPLES POUR VOUS AIDER A PRATIQUER L'EMOTION POSITIVE DANS VOTRE FAMILLE.

02 | INTRODUCTION

UNE INTRODUCTION AU THEME DU JOUR ET POURQUOI IL EST BON POUR NOUS.

04 | LA PRIERE

PRIEZ ENSEMBLE – OU CHACUN PEUT PARTAGER LE DESIR DE LEUR COEUR.

Le nom original de ce matériau est Flourish ! conçu par la Division Transeuropéenne. Si vous aimez Flourish! activités partagées au cours de cette semaine, vous pouvez trouver des affiches avec plus d'idées et des pages de journalisation. Il y a aussi une affiche d'arbre pour les enfants. Ils peuvent coller des feuilles vertes sur l'arbre chaque fois qu'ils choisissent de faire une activité florissante pour faire fleurir l'arbre ! Visitez : <https://ted.adventist.org/family/flourish/>

D I M A N C H E

PENSEE SAINNE



Verset Clé

Enfin, frères, quelles que soient les choses vraies, ...noble, ...juste, ...pure, ...belle, (ou)... de bon rapport, s'il y a quelque vertu et s'il y a quelque chose de louable, pensez à ces choses.

Phil 4:8

Écrivez le verset dans une bulle de pensée pour vous rappeler de vous concentrer sur des pensées positives.

EXPLORER PENSEE SAINNE

Nos pensées sont importantes. Ce que nous pensons façonne nos émotions, nos actions, nos relations et notre vie spirituelle. Lorsque nous nous concentrons sur nos soucis, sur les choses chaotiques et tragiques qui se passent dans les nouvelles et sur nos erreurs et des luttes, nous pouvons être submergés par des angoisses et des peurs. Ces sentiments puissants influenceront notre comportement et peuvent nous amener à donner la priorité à nos propres besoins plutôt qu'aux besoins de ceux qui nous entourent.

Lorsque Paul a écrit sa lettre aux Philippiens, il se trouvait dans une situation très difficile. Il était en prison et en attente d'exécution. Pour un être humain, cela doit être l'une des situations de vie les plus stressantes et les plus pénibles. Mais la lettre de Paul est pleine de joie et d'espérance. Dans les derniers paragraphes, il énumère certains de ses "secrets" pour rester émotionnellement positif face à de grands défis. Au coeur du passage se trouve son célèbre texte (Phil 4: 8) qui nous encourage à concentrer notre esprit sur des choses belles, charmantes, vertueuses, excellentes, pures et édifiantes. Aujourd'hui, nous allons explorer comment Paul a fait cela, avec l'aide de Dieu, et comment nous pouvons apprendre à penser de manière similaire et saine.





POSITIF PAUL (PHILIPPIENS 4)

Paul a vécu dans une prison. Il n'habitait pas là parce qu'il avait fait quelque chose de mal. Il a vécu là-bas parce qu'il parlait de Jésus aux gens, et certaines personnes n'aimaient pas ça. Paul ne pouvait pas aller là où il voulait aller. Il ne pouvait pas faire ce qu'il voulait faire. Il ne pouvait même pas manger ce qu'il voulait manger ou aller voir ses amis.

Vivre dans une prison n'était pas très agréable. Ce n'était pas douillet et confortable comme votre maison. Paul a dû porter des chaînes, manger du pain rassis et dormir sur un lit dur. Je me demande comment vous vous sentiriez si vous étiez Paul ? Triste, solitaire, en colère, frustré, effrayé ? Il a probablement ressenti certaines de ces choses occasionnellement. Mais Paul savait qu'il avait le choix, et même si sa vie était difficile, il a choisi d'être positif et heureux. Après tout, il savait que Jésus l'aimait, et que Jésus prenait soin de lui et quoi de mieux que cela ? Paul avait déjà traversé des moments difficiles... des naufrages, des passages à tabac et même des morsures de serpent ! Il a appris que la meilleure chose à faire dans des situations difficiles était de penser à des choses qui étaient bonnes, belles et pures, parce que Jésus ferait en sorte que tout se passe pour le mieux à la fin.

Parfois, nous pensons que les sentiments atterrissent sur nous et que nous ne pouvons rien faire contre ce que nous ressentons. Mais, même lorsque nous sommes dans une situation difficile, nous pouvons choisir de penser aux choses qui nous rendent heureux ! Cela peut sembler étrange, mais ça marche !

Paul a décidé d'être reconnaissant pour les bénédictions de Dieu dans sa vie. Il a choisi de penser à de belles choses comme les fleurs et les animaux merveilleux que Dieu avait créés. Même les jours difficiles, il repensait à ses souvenirs heureux et amusants... Il a choisi d'être gentil avec les gardiens et les autres prisonniers afin que chacun puisse voir briller l'amour de Dieu dans sa vie. Et chaque fois qu'il s'inquiétait de quoi que ce soit, il priait et le confiait à Dieu pour qu'il s'en occupe.

Paul a trouvé des moyens d'être incroyablement heureux dans une situation très difficile. Il a écrit tous ses secrets particuliers pour être heureux dans une lettre à ses amis de Philippiques, et depuis lors, d'autres personnes ont également utilisé ses secrets particuliers pour garder leurs pensées heureuses.

La prochaine fois que vous vous sentirez triste et inquiet, rappelez-vous combien Jésus vous aime. Imaginez que Jésus vous donne un gros câlin et vous dit des choses encourageantes. Et puis choisissez l'un des secrets spéciaux de Paul pour vous aider à vous remettre des pensées plus heureuses dans la tête.

Avez-vous des choses qui vous inquiètent ? Avez-vous des pensées troublantes qui bourdonnent dans votre tête comme une guêpe ? Attrapez-les comme ceci (mime attraper un insecte dans vos mains) puis fermez vos mains dans la prière et donnez-les tous à Dieu, comme ceci... (Priez la prière suivante).

PRIERE MAINS OUVERTES

- Commencez avec les mains de chacun en coupe, comme s'ils tenaient leurs soucis entre leurs mains.
- Louez Dieu pour son amour.
- Remerciez-le que nous pouvons lui donner nos soucis car il nous aime.
- Tournez vos mains et "déposez" vos soucis entre les mains de Dieu.
- Remerciez Dieu de prendre soins de vos soucis.
- Tournez vos mains vers le haut et vers l'extérieur dans une position pour recevoir.
- Priez pour la paix de Dieu au lieu de vos soucis.
- Remeriez Dieu pour son don de paix.
- Amen



ACTIVITÉS POUR PENSÉE SAINNE

FLEURIR! - BIEN CHOISIR - BIEN PENSER - BIEN VIVRE - BIEN CROÎTRE !



Qu'est-ce qui te dérange ?

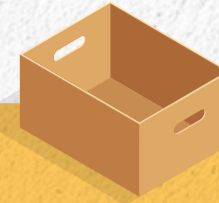
- Découpez de grandes formes d'insectes en papier.
- D'un côté du papier, écrivez l'un de vos soucis.
- Trouvez un verset biblique qui peut vous aider à relever votre défi.
- Retournez le papier et écrivez le verset biblique.
- Chaque fois que quelque chose de nouveau vous inquiète, créez un nouveau bogue et trouvez un nouveau verset.



Affiche Positive

Faites une grande affiche de pensées heureuses. Écrivez chaque pensée heureuse dans une bulle de pensée. Vous pouvez couper les bulles de différentes couleurs de papier pour faire l'affiche

- Je suis entouré de l'amour de Dieu
- Je suis spécial pour Dieu
- Je suis pardonné par Dieu
- Je peux faire de bonnes choses parce que le Saint-Esprit m'a donné des dons pour aider les autres
- Je peux faire une différence positive dans le monde en étant une bénédiction pour les autres
- Quoi qu'il arrive, Jésus est toujours avec moi
- Ajoutez d'autres pensées positives lorsque vous y pensez.



Boite a promesse

Construire une boite a promesse ensemble.

- Trouvez une jolie boîte ou un sac cadeau.
- Écrivez vos promesses préférées sur de petites cartes.
- Gardez-les dans la boîte/le sac et ajoutez-en d'autres au fur et à mesure que vous les découvrez dans la Parole de Dieu.



Bouton de « Réinitialisation »

Lorsqu'une machine ou un ordinateur est surchargé et cesse de fonctionner correctement, il y a souvent un bouton "reset" sur lequel appuyer. Lorsque vous appuyez sur ce bouton, les choses peuvent cesser de fonctionner pendant un certain temps ou passer en « veille ». Mais ensuite, la machine recommencera à fonctionner correctement.

- Trouvez quelque chose qui sera votre « bouton de réinitialisation » familial. Il peut s'agir d'un gros bouton d'un vieux vêtement. Ou il peut s'agir d'un couvercle en plastique coloré d'une bouteille ou d'un couineur de jouet plat.
- Lorsque quelqu'un se sent submergé par des pensées difficiles, il peut appuyer sur le bouton et s'asseoir tranquillement pendant un moment, priant que Dieu l'aide à démêler ses pensées désordonnées.

LUNDI

CHOISIR GRATITUDE



Verset Clé

En toutes choses rendez grâce.
1 Thess 5:18

Écrivez le verset sur une feuille de papier blanc. Décorez la page avec des mots ou des images pour montrer ce pour quoi vous êtes reconnaissant cette semaine.

EXPLORANT GRATITUDE

Saviez-vous que dire « Merci ! » est bon pour vous ? Il vous aide à vous épanouir et à vous sentir heureux ! Votre cerveau ne peut pas être anxieux et reconnaissant en même temps, alors la gratitude permet à votre cerveau de se reposer de l'inquiétude.

Saviez-vous que lorsque vous remerciez quelqu'un d'autre, cela vous rend heureux, ainsi que la personne que vous remerciez ? Lorsque vous appréciez les autres et que vous les remerciez de vous aider, vous êtes beaucoup moins susceptible de vous disputer avec eux.

Dieu n'a pas besoin que nous lui disions merci, mais il aime quand nous le faisons. Chaque jour, il fait des milliers de choses merveilleuses pour chacun de nous. La plupart du temps, nous ne les remarquons même pas, et nous ne disons pas toujours merci pour tous les bons cadeaux qu'il nous donne. Mais quand nous le faisons, Dieu sait que cela nous bénira et nous aidera à penser de manière heureuse et saine.

Plus nous prêtons attention à ce que Dieu fait et plus nous le remercions pour ces choses, plus nous ferons l'expérience de son amour incroyable pour nous et de la joie qu'il veut que nous éprouvions.





EXTRAVAGANTE GRATITUDE!

(JEAN 12 / PHILIPPIENS 4)

Marie était ravie ! Jésus avait été si gentil avec elle, et elle l'aimait plus que n'importe qui d'autre dans le monde entier ! Il lui avait pardonné toutes les erreurs qu'elle avait commises dans sa vie ! Il l'aimait plus que quiconque ne l'avait aimée. Il l'avait même laissée s'asseoir à ses pieds et écouter son enseignement, à une époque où les filles n'étaient pas encouragées à apprendre. Il avait ri avec elle, pleuré avec elle et même ressuscité son frère Lazare d'entre les morts !

Marie était pleine de joie pour toutes les façons dont Jésus l'avait aimée et bénie. Elle avait entendu Jésus dire qu'il allait bientôt mourir et qu'il s'en allait. Elle était triste d'entendre ces choses, et elle voulait remercier Jésus d'une manière très spéciale avant qu'il ne meure. Mais elle ne savait pas quoi faire. Puis elle a eu une idée incroyable ! Elle a trouvé une bouteille de parfum très spécial et l'a versé sur sa tête et ses pieds lorsqu'il était assis à un banquet. C'était une façon très inhabituelle de dire "merci", mais Jésus savait ce que Marie essayait de dire, et sa gratitude le rendit très heureux. Même si elle ne savait pas exactement ce qui allait arriver à Jésus, elle voulait lui montrer qu'elle appréciait son amour et le sacrifice qu'il allait faire.

Paul était en prison. Il savait qu'il serait là pour le reste de sa vie, et il savait aussi qu'il mourrait bientôt. Il aurait pu se sentir très triste, inquiet et effrayé. Mais il savait que son bon, bon Père Dieu l'aimait et qu'Il était toujours avec lui. Donc au lieu de s'inquiéter, Paul a choisi de penser aux bons dons de Dieu qui le rendaient heureux. Il a écrit une lettre à ses amis à Philippiques et leur a dit ses « secrets » d'être heureux et paisible quand il était dans un endroit difficile.

Même si Paul était dans une horrible prison, il remerciait Dieu chaque jour parce qu'il savait que Dieu était toujours bon et qu'il faisait toujours des choses spéciales pour montrer son amour pour lui. Vous pouvez lire certains des "secrets" du bonheur de Paul dans Phil 4:4-8. Il a loué Dieu pour toutes sortes de choses. Il était gentil avec les autres. Il confia ses soucis à Dieu et le remercia. Et il a choisi de penser à de bonnes et belles choses.

Si Jésus venait chez vous aujourd'hui, comment le remercieriez-vous pour tout ce qu'il a fait pour vous ? Verseriez-vous du parfum sur ses pieds, ou lui diriez-vous « merci » d'une autre manière merveilleuse ?

PRIERE DE GRATITUDE

- Choisissez une personne pour énoncer tour à tour chaque lettre de l'alphabet.
- Travaillez ensuite ensemble pour dire au moins une chose dont vous êtes reconnaissant pour commencer par chaque lettre.
- Voyez combien de choses vous pouvez remercier Dieu en 10 minutes de gratitude alphabétique !
- Peut-être pourriez-vous acheter un petit carnet d'adresses avec des onglets alphabétiques et écrire vos idées reconnaissantes dans les différentes sections.



VIVRE DES ACTIVITÉS DE GRATITUDE

FLEURIR! - BIEN CHOISIR - BIEN PENSER - BIEN VIVRE - BIEN CROÎTRE !



Cartes de remerciement pour Dieu

- Trouvez vos meilleurs matériaux d'artisanat et faites des cartes de remerciement pour Dieu.
- Même si vous ne pouvez pas les lui envoyer par courrier, il les verra et il sera heureux pour ce que vous avez fait et écrit parce que vous êtes Ses précieux enfants.



Gratitude colorée

- Fabriquez un livret avec du papier de couleur.
- Disposez les pages aux couleurs d'un arc-en-ciel, puis ajoutez des pages brunes, noires et blanches.
- Trouvez des images des différentes choses pour lesquelles vous voulez remercier Dieu dans des magazines colorés ou dessinez-les vous-même.
- Découpez les images et collez-les sur les pages pour créer un livre coloré de gratitude.
- Cela pourrait faire un beau cadeau pour quelqu'un qui se sent triste ou seul.

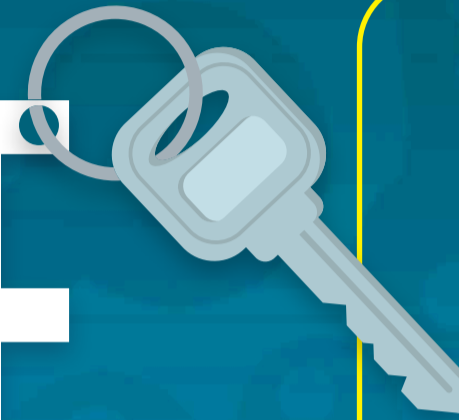


Activités de Gratitude

- Lorsque vous vous sentez fatigué et grincheux, arrêtez-vous et pensez à au moins 10 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.
- Asseyez-vous dans chaque pièce de votre maison et dites merci à Dieu pour au moins 10 choses pour lesquelles vous ne l'avez pas remercié auparavant.
- Chaque fois que vous marchez, conduisez ou voyagez en bus ou en train, remerciez continuellement Dieu pour une chose après l'autre que vous pouvez voir autour de vous.
- Appelez soudainement "Moment de gratitude !" et demandez à chacun de dire 3 choses pour lesquelles il est reconnaissant en ce moment.
- Faites un tableau de remerciement et affichez des messages de remerciement les uns aux autres, des réponses à la prière, des photos de choses vous êtes reconnaissants et avez décoré

M A R D I

CHOISIR MERVEILLE



Verset Clé

Il n'y a personne comme toi, ô Seigneur... Car tu es grand et tu fais des choses merveilleuses.

Psaume 86 : 8, 10.

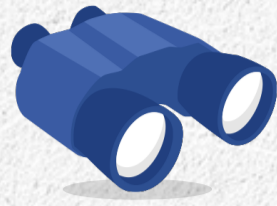
Trouvez une photographie d'une scène de nature avec un espace dégagé dans le ciel. Écrivez le verset biblique sur le ciel pour créer une affiche étonnante.

EXPLORER MERVEILLE

L'émerveillement est le sentiment incroyable que nous ressentons lorsque nous voyons un arc-en-ciel, regardons les étoiles, explorons les détails de conception d'une fleur ou d'un arbre, ou nous asseyons tranquillement et observons un animal sauvage. Chaque fois que nous regardons la nature avec émerveillement, cela nous remplit d'une lueur chaleureuse et joyeuse de joie, et cela nous rapproche de Dieu. L'émerveillement est un cadeau spécial de Dieu qui regorge de bonnes choses pour nous ! Il abaisse notre niveau de stress et notre fréquence cardiaque ; il interrompt les schémas d'inquiétude dans notre cerveau ; et cela peut nous aider à devenir plus résilients en face aux défis de la vie. L'émerveillement nous inspire à être créatifs, à viser l'excellence et même à être compatissants, empathiques et généreux envers les autres.

Dieu a rempli ce monde de nombreuses merveilles pour montrer son amour pour nous. Il espère que nous ralentirons suffisamment pour remarquer ses créations impressionnantes et pour explorer leurs minuscules détails. Il sait que lorsque nous le ferons, cela inspirera nos louanges sincères et réduira nos angoisses. et aide-nous à être plus gentils et plus compatissants, à mesure que nous devenons plus semblables à Lui.





NE VOUS INQUIETEZ PAS ! ESSAYEZ MERVEILLE (MATTHIEU 6)

Jésus regarda la foule. Ils étaient fatigués, inquiets, stressés, tristes et dépassés par la vie. Son cœur était rempli de compassion pour eux. Ils étaient tellement préoccupés par les luttes quotidiennes de la vie qu'ils avaient à peine le temps de penser à Dieu et à quel point il les aimait et prenait soin d'eux. Si seulement ils savaient à quel point ils étaient aimés, pensa-t-il, et à quel point Dieu travaillait dur pour prendre soin d'eux...

Jésus avait tant à leur dire sur Dieu et sur la vie. Il voulait donner aux gens quelque chose qui leur rappellerait toujours la sollicitude aimante de Dieu. Il leva les yeux et entendit les oiseaux gazouiller dans le ciel. De délicates fleurs sauvages poussaient autour de Ses pieds...

'Voyez ces petits oiseaux', dit Jésus. 'Regarde-les. Voyez comment Dieu leur donne de la nourriture et prend soin d'eux. Tu lui es beaucoup plus précieux que les petits oiseaux.' Un moineau vola jusqu'à terre et picora du grain. « Et regarde ces fleurs ! » Jésus montra les marguerites et les coquelicots fragiles. 'Leurs pétales sont si délicats et beaux ! Et votre Père, qui les habille de leurs magnifiques robes, veillera à ce que vous ayez toujours des vêtements aussi. Alors s'il vous plaît ne vous inquiétez pas de ces choses. Dieu vous aime beaucoup ! Vous lui êtes très précieux et il remarque tout ce dont vous avez besoin, chaque jour !'

Plusieurs années plus tôt, David avait remarqué que le ciel nocturne était spectaculaire. Alors qu'il était assis sur le flanc de la colline et veillait sur ses moutons, il a vu la lune argentée et cela a fait chanter son cœur. Il était émerveillé par toutes les étoiles scintillantes au-dessus de sa tête, et il se souvint à quel point le soleil était merveilleux pendant le jour. Finalement, il a écrit une chanson sur son émerveillement, et vous pouvez la lire dans le Psaume 8. Il a été étonné que le Dieu qui a créé des choses aussi énormes et merveilleuses se soucie également des êtres humains minuscules.

Dieu a fait toutes les belles choses du monde pour nous montrer combien il nous aime et prend soin de nous. Chacune de ses créations étonnantes, lumière, eau, fleurs, arbres, fruits, légumes, céréales, étoiles, lune, soleil, planètes, poissons, oiseaux et animaux, a été conçue pour nous apporter de la joie. Chacun d'eux est un cadeau pour vous.

Chaque fois que vous trouvez une des merveilles de Dieu, arrêtez-vous et prenez le temps de l'explorer très attentivement. Remarquez les petits détails que vous n'avez jamais vus auparavant et le soin avec lequel Dieu a créé les pétales d'une fleur, les feuilles d'un arbre, les papillons, les oiseaux et même les légumes de votre assiette. Chaque petit détail nous rappelle que notre Père se soucie aussi des détails de notre vie.

Chaque fois que vous vous inquiétez de quelque chose, imaginez que vous remettez votre inquiétude entre les mains de Dieu, les mains qui ont créé toutes ces merveilles comme cadeaux d'amour pour vous. Passez du temps à regarder l'une de ses créations, en remarquant à quel point il s'en soucie merveilleusement. Ensuite, remarquez comment vos inquiétudes se transforment en émerveillement.

MERVEILLE ÉMACTIVITES DE PRIERE

- Rassemblez de beaux exemples de la nature et disposez-les sur une table. Ou allez dans un parc avec votre famille et rassemblez des choses merveilleusement créées qui sont tombées au sol, afin qu'aucune plante ne soit endommagée.
- Invitez chaque personne à choisir un objet et à trouver quelque chose sur son objet qui l'émerveille. Louez Dieu ensemble dans des prières de phrase d'émerveillement, pour célébrer sa création.



EXPERIMENTER ACTIVITES MERVEILLEUSES

FLEURIR! - BIEN CHOISIR - BIEN PENSER - BIEN VIVRE - BIEN CROÎTRE !



Merveilles Plateau/ Panier

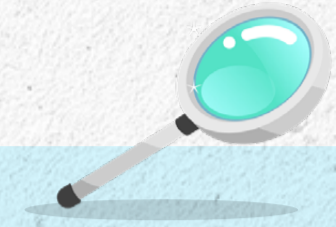
- Rassemblez des objets sûrs et merveilleux et faites un bel arrangement de coquillages, de pierres, de bois naturel, de gousses non toxiques, de plumes, etc. dans un panier ou un plateau.
- Explorez attentivement chacun des éléments. Énumérez toutes leurs merveilles – texture, apparence, design, couleurs.
- Utilisez la collection pour vous rappeler la merveilleuse création de Dieu. Ajoutez de nouvelles choses lorsque vous les trouvez.



Des mains merveilleuses!

Je te louerai, car je suis terriblement et merveilleusement fait ;
merveilleuses sont tes oeuvres.
Psaume 139:14.

- Votre corps est incroyable et merveilleusement fait.
- Regardez votre main et explorez comment elle bouge.
- Pensez à trente choses incroyables que vos mains peuvent faire !
- Louez Dieu pour vos mains et remerciez-le pour les choses que vous aimez faire avec vos mains pour bénir les autres..



Activités Merveilleuses

- Cherchez chaque jour quelque chose de merveilleux que Dieu a fait et prenez-en une photo ou une image mentale, dessinez-le ou écrivez une phrase à ce sujet dans votre journal familial. Regardez tous les détails complexes de sa création et émerveillez-vous devant l'incroyable talent artistique de Dieu.
- Parlez de vos moments d'émerveillement lorsque vous mangez ensemble. Vous pouvez même chercher l'émerveillement dans la conception du délicieux fruits et légumes que vous mangez. Sentez-les, touchez-les, goûtez-les et remarquez comment ils sont fabriqués.
- Le ciel change continuellement, comme une immense toile d'aquarelle. Remarquez comme c'est beau. Ou sortez et regardez le ciel nocturne ensemble. Laissez-vous émerveiller par la grandeur de l'univers.
- Regardez chaque personne que vous rencontrez avec un sentiment d'émerveillement. Tout le monde est fait à l'image de Dieu et cela rend chaque personne spéciale !

M E R C R E D I

CHOISIR LA JOIE



Verset Clé

Réjouissez-vous toujours dans
le Seigneur. Encore une fois, je
dirai, réjouissez-vous!

Phil 4:4

Chantez ce couplet en utilisant la
chanson familière ou essayez de la
chanter sur un autre air joyeux !



EXPLORER LA JOIE

La joie est le plaisir heureux que nous ressentons et qui s'accompagne d'un sentiment de paix et de contentement. Lorsque nous éprouvons de la joie, nous nous sentons bien de la tête aux pieds. Le rire est une autre forme de bonheur. Nous pouvons rire quand quelque chose est drôle ou amusant, ou parce que nous sommes surpris. Parfois, nous rions simplement parce que nous nous sentons heureux !

La joie nous fait du bien ! Salomon a dit: "Un coeur joyeux fait du bien, comme un médicament" (Prov 17:22 NKJV). La joie nous protège d'être submergé par les défis de nos vies. Parfois, nous pouvons être si tristes que nous oublions d'apprécier les choses qui nous rendent heureux. Lorsque nous choisissons de vivre des expériences heureuses pendant nos moments de tristesse, cela donne à nos coeurs lourds une pause bien méritée.

Dieu aime voir ses enfants profiter du monde qu'il a créé pour eux. Jésus aimait apporter de la joie aux enfants qu'il bénissait et à ceux qu'il nourrissait et guérissait. Paul nous rappelle de « nous réjouir avec ceux qui se réjouissent » (Rom 12 :15). Chaque fois que nous partageons de la joie avec les autres, notre joie est doublée par la leur, et nous pouvons tous remercier Dieu pour la joie que nous éprouvons dans nos vies.



JESUS PARTAGE LA JOIE (JEAN 2)

Marie, la mère de Jésus, était très occupée. Elle moudait de l'orge pour faire de la farine pour le pain, et elle faisait des gâteaux avec du miel, des raisins secs, des figues et des amandes. Tout avait l'air très spécial. Elle préparait toutes ces délicieuses choses à servir lors d'un mariage local. Elle voulait que tout soit parfait pour les mariés.

Enfin, il était temps que le mariage commence. Tout était prêt. La maison du marié était enfin terminée et décorée de fleurs. La nourriture était disposée sur les tables et les tasses attendaient le jus de raisin, qui était stocké dans un endroit frais. Marie portait sa plus belle robe et Jésus a mis une robe propre. Ses disciples étaient également invités ! Tout le monde dans tout le village allait être là parce qu'un mariage était une célébration si merveilleuse!

C'était un moment très spécial ! Tous les amis de la famille étaient là pour célébrer avec les mariés. Ce seraient plusieurs jours de festin, de musique, de joie et de rires !

Mais, au milieu de toutes les festivités, Marie est venue trouver Jésus. Elle avait l'air triste. Et Jésus remarqua que ce n'était pas seulement Marie qui avait l'air triste. D'autres personnes étaient également tristes, en particulier l'époux et le père de l'époux. Marie emmena Jésus dans un coin tranquille : « Ils n'ont plus de jus de raisin pour les invités », murmura-t-elle. 'La famille est vraiment embarrassée, mais elle n'a plus assez d'argent pour acheter.' Jésus prit une profonde inspiration. Il savait ce qu'elle pensait. Elle voulait qu'il trouve un moyen spécial de résoudre le problème. Elle a dit aux serviteurs : " Faites tout ce qu'il vous dira ! "

Jésus pria et demanda à son Père quoi faire. Ensuite, il a dit aux serviteurs de remplir d'énormes jarres d'eau qui se trouvaient à proximité. Quand ils furent tous rassasiés, Jésus leur dit de tremper une louche dans la cruche d'eau et de verser le jus de raisin dans une coupe pour l'hostie du festin.

Lorsque l'hôte a goûté le jus de raisin, il a dit au marié : "Wow, c'est délicieux !" Où avez-vous trouvé un jus de raisin aussi incroyable? Et pourquoi n'avez-vous pas servi cela en premier? ' Le marié a juste souri et souri! Il était si heureux ! Il a étreint sa fiancée bien-aimée et elle a souri ! Elle était heureuse de voir que son mari n'était plus triste. Et Jésus a souri aussi. Il était heureux que Lui et Son Père puissent changer l'eau en jus de raisin de fête et changer les gens tristes en gens heureux. Jésus a regardé tout le monde rire et célébrer, et son coeur était rempli de joie.

Marie est venue et a embrassé Jésus. Il y avait des larmes dans ses yeux. « Merci de rendre tout le monde heureux ! » dit-elle. Jésus sourit à nouveau. "Je suis particulièrement heureux parce que mon ami, le marié, est presque l'homme le plus heureux du monde aujourd'hui !" « Alors, qui peut être plus heureux que le marié ? » demanda Marie avec un sourire perplexe. Mon Père et moi !' Jésus a ri ! « Rendre les gens heureux nous rend tous les deux très heureux. Mon Père et moi sommes remplis de joie, tout comme les pots d'eau, chaque fois que les gens célèbrent avec joie !

PRIERE DE JOIE

**Priez joyeusement !
Parcourez l'alphabet
ensemble et dites : «
Nous te louons, Dieu,
parce que tu es A
(adorable, admirable,
Alpha, tout puissant). »
« Nous te louons, Dieu,
parce que tu es B (beau,
bénissant, généreux,
courageux, brillant).'**

**Remarquez à quel point
ce genre de prière vous
procure de la joie !**

**Comptez combien
d'aspects de Dieu
vous pouvez énumérer
ensemble ! (Pourrait
être ajouté au journal
de gratitude à partir de
lundi)**



EXPERIMENTER LES ACTIVITES DE JOIE

FLEURIR! - BIEN CHOISIR - BIEN PENSER - BIEN VIVRE - BIEN CROÎTRE !



Liste de la joie

- Faites une liste de 100 choses simples et petites qui apportent de la joie à votre famille. Ce n'est pas aussi difficile qu'il n'y paraît quand vous pensez à 10 choses que vous aimez manger, sentir, entendre, voir, faire, etc.
- Écrivez chacun sur une fiche séparée. Choisissez une idée chaque jour.
- Écrivez au dos de la carte quand vous l'avez fait ensemble et ce que vous avez le plus apprécié de le faire.



La joie dans le partage

- Écrivez un e-mail/courriel à votre grand-mère, tante ou à un ami de l'église et partagez avec eux des messages joyeux ou des images.
- Choisissez 10 de vos versets bibliques préférés sur la joie. Écrivez les versets et trouvez des façons de les partager avec des



Activités de joie

- Partagez les choses les plus heureuses qui soient arrivées à chacun de vous aujourd'hui et réjouissez-vous les uns avec les autres de toutes ces bonnes choses (Rom 12:15).
- Créez un tableau d'affichage de la joie, où vous rassembleriez des images joyeuses ou amusantes, des souvenirs, des versets bibliques et des réponses à la prière.
- Chantez ensemble un chant de louange joyeux et célébrez Dieu ensemble.
- Rendez quelqu'un heureux aujourd'hui et mesurez la joie que cela vous procure sur 10, où 0 signifie aucune joie et 10 signifie beaucoup de joie ! Quelle joie avez-vous donné à l'autre personne?

J E U D I

CHOISIR LA GENTILLESSE

Verset Clé

Soyez bons les uns envers les autres, compatissants, pardonnez-vous les uns aux autres, comme Dieu vous a pardonné en Christ. Ep 4:32

Découpez des coeurs en papier. Écrivez chaque mot sur un coeur séparé. Mélangez-les puis disposez-les dans le bon ordre.



EXPLORANT LA GENTILLESSE

Saviez-vous que la gentillesse est bonne pour vous ? Chaque fois que nous faisons des choses gentilles pour les autres, ou que nous pensons même à les faire, une belle hormone de bien-être appelée ocytocine passe dans notre cerveau. Cela nous rend plus réfléchis, prévenants, attentionnés et sages. La gentillesse réduit notre stress et libère des hormones anti-âge dans notre corps. Cela nous aide à avoir de meilleures relations avec les autres et réduit le nombre de conflits que nous avons. Quand quelqu'un est gentil avec nous, nous pouvons nous sentir heureux pendant plusieurs heures. Et quand nous sommes gentils avec les autres, nous nous sentons heureux aussi. Faire des choses gentilles pour les autres peut parfois être le moyen le plus efficace de ressentir une étincelle de joie lorsque nous nous sentons tristes et déprimés.

Dieu veut que ses enfants soient gentils parce que cela les bénit ainsi que ceux qu'ils aident. Jésus était rempli de compassion pour tous ceux qu'il rencontrait. Il nous a dit que les deux commandements les plus importants sont aimer Dieu et aimer les autres. Lorsque nous sommes gentils, nous sommes comme de grands entonnoirs, captant autant que possible l'amour de Dieu et le déversant dans la vie des autres. Et c'est exactement ce que Jésus a fait aussi.



LA BONTE- SPARTAGER L'AMOUR DE DIEU (JEAN 13)

Jésus aimait être gentil. Son coeur était si plein de l'amour de Dieu que la bonté coulait dans tout ce qu'il faisait. Chaque personne était très précieuse pour lui, et il voulait leur faire savoir à quel point ils étaient spéciaux pour Dieu en étant également gentils avec eux.

Quand les gens avaient faim, Il les nourrissait. Lorsqu'ils se sont sentis seuls, il s'est arrêté pour leur adresser des paroles gentilles et encourageantes. Quand ils étaient malades, Il les a guéris. Quand ils étaient tristes, Il les faisait rire et sourire à nouveau. Lorsqu'ils ont eu honte, il les a relevés, leur a pardonné et leur a donné une toute nouvelle vie. Il a embrassé et béni les petits enfants et leurs parents. Quand Jésus a vu à quel point les gens souffraient dans leur coeur, il a voulu réparer leur douleur avec le « médicament » très spécial de la bonté, que nous pouvons tous partager.

Jésus a raconté de nombreuses histoires sur l'importance de la bonté. Il a raconté l'histoire d'un étranger qui s'est occupé avec joie d'un ennemi blessé parce que c'était la chose la plus compatissante à faire. Il a raconté l'histoire des brebis et des chèvres, pour nous montrer que la meilleure chose que nous puissions faire est de remplir nos coeurs de la bonté aimante de Dieu envers nous, afin que nous puissions la partager avec les autres. Nous pouvons aider en nourrissant les affamés, en donnant des vêtements aux pauvres, en visitant ceux qui sont malades et en prison et en veillant à ce qu'ils soient nourris et soignés. Il a dit aux gens d'être aussi gentils que possible, même envers leurs ennemis, car la gentillesse peut faire fondre les coeurs et les rendre plus ouverts aux soins aimants de Dieu. Il a également dit que chaque fois que quelqu'un fait la plus petite chose gentille, il le fait pour lui.

Jésus savait que son temps sur terre avec ses disciples était presque terminé. Ils s'étaient réunis pour la fête de la Pâque, et ils attendaient tous avec impatience un délicieux repas ensemble.

Ils avaient loué une chambre et préparé toute la nourriture délicieuse... mais il n'y avait pas de serviteurs pour se laver les pieds. Le bol était là, et les serviettes, et même l'eau, mais pas de domestique. Les disciples se regardèrent maladroitement. Personne ne voulait prendre la place du serviteur en lavant les pieds sales des autres. Jésus se sentait triste. Ils étaient ensemble depuis trois ans. Chaque jour, Jésus leur avait montré ce que signifie être gentil, et pourtant ils ne comprenaient pas que la gentillesse fait tout ce qu'il faut pour bénir et prendre soin des autres.

Alors, Jésus enleva tranquillement sa robe, noua la serviette autour de sa taille et versa l'eau dans un bol. Maintenant, les disciples avaient honte de leur orgueil. Mais Jésus n'était pas gêné du tout ! Il était heureux d'être le serviteur parce que cela lui donnerait une autre façon de leur montrer combien il les aimait. Et peut-être pourraient-ils apprendre que s'il était disposé à faire un travail aussi humble pour prendre soin d'eux, ils pourraient également être disposés à faire tout ce qui est nécessaire pour bénir les autres.

GENTILLESSE ACTIVITÉ DE PRIÈRE

- Dessinez autour de la main d'un adulte.
- Écrivez quelque chose de gentil que vous pourriez faire pour les autres sur chacun des doigts.
- Écrivez une courte prière sur la paume de la main demandant à Dieu de vous aider à être gentil.
- Découpez vos mains et disposez-les sur une affiche.



VIVEZ LES ACTIVITÉS DE BIENVEILLANCE

FLEURIR! - BIEN CHOISIR - BIEN PENSER - BIEN VIVRE - BIEN CROÎTRE !



Étiquettes de gentillesse

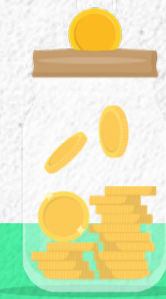
- Dessinez des formes de coeur sur un morceau de papier cartonné blanc.
- Faites-les à peu près aussi gros que votre poing fermé.
- Décorez les coeurs et écrivez sur chacun « Vous avez été gentillement tagué ! Maintenant, c'est à toi d'être gentil !
- Découpez les coeurs.
- Chaque fois que vous faites quelque chose de gentil pour quelqu'un dans votre famille, laissez une étiquette derrière vous pour montrer où vous avez été gentil. Ensuite, c'est au tour du découvreur de faire quelque chose de gentil.



Anniversaires de gentillesse

Célébrez les anniversaires, en prévoyant un acte de gentillesse pour chaque année de votre vie, ou tous les cinq ans si vous êtes adultes.

- Préparez des colis de nourriture à donner.
- Préparez une fournée de gâteaux ou de biscuits pour le poste de police, les pompiers ou le service d'ambulance.
- Emballez de petits cadeaux qui pourraient plaire à tout le monde. Cachez-les dans des lieux publics sûrs avec un message indiquant que si quelqu'un le trouve, il peut le garder ou le transmettre.
- Apportez un sac de vêtements de bonne qualité dont vous n'avez pas besoin à un organisme de bienfaisance ou à un magasin d'occasions.



V E N D R E D I

CHOISIR LA PAIX



Verset Clé

Je vous donne ma paix. Jean 14:27

Couvrez une petite boîte avec du papier « pacifique » ou bleu et écrivez « Paix » dessus. Passez-le de personne à personne, en disant le verset à mémoriser au fur et à mesure que vous le passez. Insistez sur les mots « ma paix » pour la première fois autour du cercle, puis « je donne » la deuxième fois et « à vous » la troisième fois.

EXPLORER LA PAIX

Dans un monde occupé, les moments de calme sont très importants. Nous devons ralentir et appuyer sur "pause", afin d'avoir le temps de réfléchir à nos vies. Nos corps et nos esprits sur-stimulés ont besoin de faire une pause pour se reposer et se ressourcer.

Il est bon pour nous de respirer profondément et lentement, pour aider à calmer notre corps. Nous pouvons imaginer que nous respirons la paix de Dieu et expirons toutes les choses qui perturbent notre paix. Des moments de la paix sont bonnes pour nos enfants. Ils ont besoin de temps dans leur vie bien remplie pour faire une pause, réfléchir et se reposer, non pas pour pouvoir faire une sieste, mais pour apprendre à se calmer chaque fois qu'ils se sentent stressés ou effrayés.



Lorsque nous éprouvons un profond sentiment de paix avec Dieu, cela nous aide à faire face à nos défis avec la calme assurance qu'il contrôle la situation. Lorsque nous faisons l'expérience de sa paix, nous sommes moins susceptibles de dire et de faire des choses qui blessent les autres ou de provoquer des disputes, et nous sommes plus susceptibles d'être gentils et sages.

Aujourd'hui, nous allons découvrir la paix que Jésus apporte dans nos vies, qui nous aide à rester calme dans les tempêtes de la vie.



LA PAIX DANS LA TEMPÊTE

(MATTHIEU 8)

Jésus voulait laisser un cadeau très spécial à ses amis. Ce devait être quelque chose que tout le monde pouvait apprécier, où qu'il soit. C'était le cadeau d'un cœur paisible. Dès la naissance de Jésus, les anges sont venus dire aux bergers que Dieu envoyait un message de paix au monde entier à travers ce petit bébé.

Lorsque Jésus a commencé à prêcher, il a vu à quel point les foules étaient inquiètes et troublées. Ils s'inquiétaient de leur nourriture, de leurs vêtements, de leur argent et de leur travail, des collecteurs d'impôts et des soldats romains... Avec toutes ces inquiétudes qui remplissaient leur esprit, il leur était difficile d'être calmes et paisibles. C'était difficile pour eux d'écouter Jésus et de penser à ce qu'il disait.

Un jour, Jésus et ses disciples montèrent dans une barque pour traverser le lac de Galilée. C'était un grand lac entouré de collines et de fortes tempêtes pouvaient exploser très rapidement. Jésus était fatigué d'une longue journée passée à prêcher, enseigner et parler aux gens. Il s'allongea au fond du bateau et s'endormit profondément. Bientôt, une violente tempête s'abattit sur le petit équipage. Les vagues ont éclaboussé le côté du bateau et l'eau a commencé à remplir la coque en bois. Le bateau montait et descendait sur les grosses vagues. Il tourbillonnait et plongeait, et tout le monde se tenait fermement au bateau et aux cordes.

Les disciples avaient peur, même les pêcheurs habitués aux tempêtes. Ils ont utilisé toute leur force pour maintenir le bateau debout et à flot. Ils étaient si occupés et effrayés qu'ils ont oublié que Jésus était dans la barque, jusqu'à ce que quelqu'un s'en souvienne et le réveille pour les aider à renflouer hors de l'eau. Jésus s'est assis et a vu ses amis frénétiques et effrayés. Ils pensaient qu'ils allaient se noyer !

Jésus leur a demandé 'Pourquoi avez-vous si peur ? Je suis ici avec vous !' Puis il se leva dans la barque et dit aux vents et aux vagues de se calmer. Soudain, le lac était lisse et immobile comme un miroir. La lune brillante reflétée dans l'eau. Le vent s'est reposé et les vagues ont à peine frissonné. Les disciples poussèrent un énorme soupir de soulagement. Ils se sont assis dans le bateau et tous leurs stress et leurs peurs ont été apaisés par l'attention aimante et la paix de Jésus.

Juste avant que Jésus ne quitte ses disciples pour retourner au ciel, il leur a dit de ne pas avoir peur ni de s'inquiéter parce qu'il allait faire une place pour que tous ceux qui aiment Dieu puissent vivre ensemble en paix pour toujours. Nous pouvons choisir d'être paisibles dans les tempêtes de nos vies parce que Jésus est toujours avec nous. Son amour parfait enlève toutes nos peurs, car, quoi qu'il arrive, nous sommes toujours en sécurité sous sa protection aimante.

DEVOILER LA PRIERE DE PAIX

- Découpez des formes de nuages dans du papier fin.
- Écrivez le mot « Paix » d'un côté avec un stylo à bille.
- Remplissez un grand bol d'eau.
- Utilisez des crayons pour écrire les soucis sur le côté vierge des nuages.
- Pliez les bords du nuage sur le mot « Paix ». Faites flotter les nuages sur l'eau avec les bords repliés vers le haut.
- Priez pour que Dieu calme les tempêtes dans votre esprit et vous donne la paix.
- Regardez les « nuages » s'ouvrir et vous pouvez voir la « Paix ».



EXPERIMENTER ACTIVITES DE PAIX

FLEURIR! - BIEN CHOISIR - BIEN PENSER - BIEN VIVRE - BIEN CROÎTRE !



Trousse de Calme

Préparez une trousse d'apaisement familiale dans un panier. Remplissez-le de choses qui vous aident à vous sentir en paix :

- Contenants de bulles (si disponibles).
- Huile de lavande ou autres parfums apaisants.
- Sachets de thé à la camomille.
- Crème pour les mains.
- Bougies sécuritaires.
- Livre de messages bibliques pour la paix, ou imprimer ou écrire des textes bibliques sur de petits morceaux de papier.
- Colorier des livres d'histoires bibliques avec des crayons ou des crayons de couleur.



Bougie de Paix

- Trouvez un bocal propre avec des côtés droits.
- Imprimez le mot « PAIX » sur une bande de papier qui s'enroulera autour du bocal.
- Collez la bande autour du bocal.
- Placez une petite bougie ou une bougie à piles dans le bocal et allumez-la.
- Le mot « PEACE » s'allumera.
- Lorsque nous avons la lumière et l'amour de Jésus dans nos coeurs, la paix brillera de nos vies aux autres.



Bouteille de tempête

Fabriquez une bouteille tempête en rassemblant les éléments suivants :

- Une petite bouteille en plastique à couvercle avec des côtés transparents
- Eau
- Colorant bleu - une goutte de peinture, de colorant alimentaire ou d'encre
- Huile claire
- Des morceaux de mousse, de liège ou de brindilles en forme de bateau
- Versez des quantités égales d'huile et d'eau dans la bouteille, plus le colorant bleu. Ajoutez les formes flottantes. Vissez fermement le couvercle. Racontez l'histoire de Jésus calmant tempête. Commencez avec la bouteille horizontale et immobile. Quand l'orage arrive, gardez la bouteille à l'horizontale et secouez-la pour faire l'orage. Puis retenez-le encore lorsque Jésus calmera la tempête.



Colombe mobile

- Fabriquez des colombes en papier. Voir www.craftow.com pour plus d'idées de colombes en papier.
- Écrivez un verset biblique sur la paix de chaque côté des colombes.
- Suspendez les colombes à l'aide d'un fil fin et vérifiez que les oiseaux sont bien équilibrés. Ajoutez plus de colombes si vous le souhaitez, pour faire un troupeau de paix!

S A B B A T

CHOISIR L'ESPERANCE

Verset Clé

Que le Dieu
d'espérance vous
comble de toute joie
et paix. Rom 15:13

Inventez quelques actions
sur ce verset, avec votre
famille, et pratiquez-
le jusqu'à ce que vous
puissiez l'enseigner à
quelqu'un d'autre. Avec
qui partagerez-vous cette
bénédiction pleine d'espoir
?

EXPLORER L'ESPERANCE

Dès le début de l'histoire de la terre, Dieu a partagé la bonne nouvelle d'un avenir plein d'espoir où le péché serait éradiqué pour toujours. Dieu a donné de l'espoir à tous ses enfants - Sarah et Abraham espéraient un fils, Moïse espérait conduire les enfants d'Israël vers la terre promise, chaque génération espérait un Messie, et maintenant nous attendons tous avec impatience la seconde venue de Jésus-Christ. Ce sont de grands espoirs pour nous rappeler que Dieu est au contrôle et qu'il fait tout nouveau. Nous avons également de plus petits espoirs dans nos vies, des choses que nous voulons faire et des moments spéciaux que nous attendons avec impatience. Dieu savait que nous avons toujours besoin de quelque chose à espérer, alors Il nous a donné une célébration hebdomadaire sous forme de Sabbat, et Il a donné aux Enfants d'Israël beaucoup de festivals et de fêtes à apprécier.

Lorsque nous perdons espoir, nous devenons bientôt tristes et découragés, et nous perdons notre sens de l'émerveillement, de la paix et de la gratitude. Quand on a de l'espoir, cela donne un but à notre vie, et quand nous avons un but pour notre vie, cela nous remplit d'espoir. Assurez-vous que votre famille a toujours quelque chose à chercher avec espoir et un ministère spécial qui leur donne un but.





ZACHEE TROUVE L'ESPERANCE (LUC 19)

Zachée avait faim de quelque chose, mais ce n'était pas bon. Il avait faim d'amis, d'amour et d'autre chose... mais il ne pouvait pas le décrire. C'était comme un grand trou dans son cœur.

Zachée était collecteur d'impôts. C'était un bon travail si vous vouliez de l'argent, mais pas si vous vouliez des amis. Personne n'aimait Zachée. Il savait qu'il devait y avoir une meilleure façon de vivre, mais il ne savait pas comment la trouver..

Un jour, il y eut un bourdonnement d'excitation dans la ville. Jésus venait ! Zachée avait entendu parler de Jésus par les gens qui traversaient la ville. Les gens racontaient ses histoires étonnantes, décrivaient ses miracles étonnants et partageaient à quel point il était gentil et aimant, même envers les samaritains, les lépreux, les femmes et, mieux encore, les collecteurs d'impôts...

L'espoir a brillé dans le cœur de Zachée ! Peut-être pourrait-il voir Jésus, ou même Lui parler ! Il imaginait ce que Jésus lui dirait s'ils se rencontraient, et comment Jésus serait gentil avec lui aussi... La vie serait tellement meilleure !

Zachée se dirigea vers la rue principale. La foule était déjà dense et il était trop petit pour voir par-dessus leurs têtes. Puis il remarqua un arbre avec de fortes branches ombrageant la route poussiéreuse. Il retroussa ses robes et grimpa sur une branche solide. Le bruit et le remue-ménage augmentèrent à mesure que Jésus s'approchait. Il y eut des acclamations et des cris de louange lorsque Jésus s'arrêta pour soigner une personne âgée effondrée ou un enfant avec une jambe blessée. Alors Zachée retint son souffle. Jésus marchait juste sous son arbre ! Il pouvait le voir, il pouvait même le toucher, mais il n'osait pas... Il voulait juste voir son visage... Soudain, Jésus s'arrêta, juste sous sa branche. Il leva les yeux et vit Zachée et sourit ! « Hé Zack ! Te voilà ! J'étais en train de te chercher ! Je viens chez toi maison pour le dîner ! Descends et prépare-toi ! Jésus tendit la main pour aider Zachée à sauter de l'arbre. Ensuite, Jésus l'a serré dans ses bras et a dit : "Nous serons là pour le dîner, et j'amènerai 12 amis !"

Zachée a ri et chanté en courant chez lui pour préparer le dîner ! Ce fut le plus beau jour de sa vie ! Il savait que Jésus l'aimait et cela remplissait le trou vide et douloureux de son cœur ! Grâce à l'amour de Jésus pour lui, il savait qu'il pouvait changer sa vie ! Il pourrait commencer par être gentil avec les gens et donner de l'argent pour aider les autres plutôt que de l'attraper pour lui-même ! Il pourrait rechercher toutes les personnes qui se sentaient seules et rejetées, comme lui, et les inviter à dîner. Ensemble, ils pourraient trouver des moyens d'aider les plus pauvres de la ville...

Zachée a réalisé ce qui avait manqué à sa vie vide - c'était la gentillesse, la paix, la joie, l'émerveillement, la gratitude et l'aide aux autres. Et maintenant que Jésus lui avait donné un but aimant pour sa vie, il avait aussi de l'espoir.

PRIERE D'ESPERANCE

- Louez Dieu pour le don important de l'espérance qu'il nous donne.
- Remerciez-le pour l'espérance du retour prochain de Jésus qui inspire notre foi.
- À tour de rôle, partagez un de vos espoirs et priez pour eux.
- Priez pour une personne qui a du mal à garder espoir et demandez à Dieu de vous montrer comment vous pouvez renforcer son espoir.



ACTIVITIES EXPERIMENTANT L'ESPERANCE

FLEURIR! - BIEN CHOISIR - BIEN PENSER - BIEN VIVRE - BIEN CROÎTRE !



SEMENCES D'ESPOIR

- Trouvez un pot attrayant et écrivez-y un message d'espoir ou un verset biblique sur l'espoir.
- Remplissez le pot de terre ou de compost. Plantez des graines de fleurs ou des bulbes à croissance rapide.
- Offrez-le à quelqu'un qui a besoin d'encouragement.
- S'il est difficile d'écrire un message sur le pot, faites un signe avec un message d'espoir, attachez-le à un bâton de plante et placez-le dans le pot.
- Ensuite, c'est au tour du découvreur de faire quelque chose de gentil.



SABBATS D'ESPOIR

Les sabbats sont des jours spéciaux que nous attendons avec espoir.

- Dieu nous a donné des sabbats hebdomadaires pour nous donner de l'espoir et de la joie, et des moments d'émerveillement, de gentillesse, de paix et de gratitude.
- Faites une liste ensemble de certaines des choses
- vous aimeriez faire le jour du sabbat, pour vous aider à les attendre encore plus que vous ne le faites déjà.
- Que pourriez-vous faire en famille pour bénir d'autres familles le jour du sabbat et leur donner de l'espoir ?
- (Aidez à préparer de la nourriture spéciale, planifiez des cultes spéciaux ensemble, faites des promenades merveilleuses, démarrez un projet missionnaire qui aide les gens de votre communauté, etc.)



ESPOIRS ET REVES

- Découpez de grandes étoiles dans du papier blanc ou jaune. Les étoiles dans le ciel guident les gens dans la bonne direction.
- Donnez à chaque personne plusieurs étoiles et demandez-leur d'écrire un de leurs espoirs sur chacune des étoiles.
- Regardez vos étoiles pleines d'espoir et réfléchissez aux différentes façons dont vous pouvez encourager et aider l'autre vers vos différents rêves.
- Rassemblez vos étoiles et priez pour vos espoirs.
- Remerciez Dieu pour le don de l'espérance.



CALENDRIER D'ACTIVITES FLEURISSANTES

- Découpez de grandes étoiles dans du papier blanc ou jaune. Les étoiles dans le ciel guident les gens dans la bonne direction.
- Donnez à chaque personne plusieurs étoiles et demandez-leur d'écrire un de leurs espoirs sur chacune des étoiles.
- Regardez vos étoiles pleines d'espoir et réfléchissez aux différentes façons dont vous pouvez encourager et aider
- l'autre vers vos différents rêves.
- Rassemblez vos étoiles et priez pour vos espoirs.
- Remerciez Dieu pour le don de l'espérance.

CLEFS VERS DES PENSEES SAINES

SEMAINE DE PRIERE ON-THE-GO



DIMANCHE: PENSEE SAINES

Nos pensées sont importantes. Ce que nous pensons façonne nos émotions, nos actions, nos relations et notre vie spirituelle. Lorsque nous nous concentrons sur nos soucis, ou sur nos erreurs et nos luttes, nous pouvons être submergés par les angoisses et les peurs.

Lisez Philippiens 4:6 ensemble.

PAUL POSITIF (PHILIPPIENS 4)

Paul a décidé d'être reconnaissant pour les bénédictions de Dieu dans sa vie. Il a décidé de penser aux belles choses comme les belles fleurs et les animaux que Dieu a créés. La prochaine fois que vous vous sentirez triste et inquiet, rappelez-vous combien Jésus vous aime.

PRIERE A MAINS OUVERTES

Louez Dieu pour son amour. Remerciez-le de ce que nous pouvons lui confier nos soucis parce qu'il nous aime. Remerciez Dieu de s'occuper de vos soucis.



LUNDI: CHOISIR LA GRATITUDE

Dieu n'a pas besoin que nous lui disions merci, mais il aime quand nous le faisons. Chaque jour, il fait des milliers de choses merveilleuses pour chacun de nous. Plus nous prêtons attention à ce que Dieu fait, et plus nous le remercions pour ces choses, plus nous ferons l'expérience de son amour incroyable.

Lisez 1 Thessaloniens 5:17 ensemble.

GRATITUDE EXTRAVAGANTE! (JEAN 12 / PHILIPPIENS 4)

Marie était pleine de joie pour toutes les façons dont Jésus l'avait aimée et bénie. Même si Paul était dans une horrible prison, il remerciait Dieu chaque jour parce qu'il savait que Dieu était toujours bon. Si Jésus venait chez vous aujourd'hui, comment le remercieriez-vous pour tout ce qu'il a fait pour vous ?

PRIERE DE GRATITUDE

Choisissez une personne pour appeler tour à tour chaque lettre de l'alphabet. Travaillez ensuite ensemble pour appeler au moins une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant en commençant par chaque lettre.



MARDI: CHOISIR LA MERVEILLE

L'émerveillement est un cadeau spécial de Dieu qui regorge de bonnes choses pour nous ! L'émerveillement nous inspire à être créatifs, à viser l'excellence et même à être compatissants, empathiques et généreux envers les autres. Dieu a rempli ce monde de nombreuses merveilles pour montrer son amour pour nous.

Lisez Psaume 86:8, 10 ensemble.

NE VOUS INQUIETEZ PAS! ESSAYEZ LA MERVEILLE (MATTHEW 6)

Jésus avait tant à leur dire sur Dieu et sur la vie. Il voulait donner aux gens quelque chose qui leur rappellerait toujours la sollicitude aimante de Dieu. Chaque fois que vous vous inquiétez de quelque chose, imaginez que vous remettez votre inquiétude entre les mains de Dieu, les mains qui ont créé toutes ces merveilles comme cadeaux d'amour pour vous.

MERVEILLE ÉMACTIVITES DE PRIERE

Rassemblez de beaux exemples de la nature. Invitez chaque personne à choisir un objet et à trouver quelque chose sur son objet qui l'émerveille.



MERCREDI: CHOISIR LA JOIE

La joie est le plaisir heureux que nous ressentons et qui s'accompagne d'un sentiment de paix et de contentement. Quand nous éprouvons de la joie, nous nous sentons bien de la tête aux pieds. La joie nous protège d'être submergé par les défis de nos vies.

Lisez Philippiens 4:4 ensemble.

JESUS PARTAGE LA JOIE! (JEAN 2)

'Alors, qui peut être plus heureux que le marié ? demanda Mary avec un sourire perplexe. 'Mon Père et moi !' Jésus a ri ! « Rendre les gens heureux nous rend tous les deux très heureux. Mon Père et moi nous sommes remplis de joie, juste comme les pots d'eau, lorsque des gens célèbrent avec joie!'

PRIERE A MAINS OUVERTES

Priez joyeusement ! Parcourez l'alphabet et dites: "Nous te louons, Dieu, parce que tu es A (adorable, admirable...)". "Nous te louons, Dieu, parce que tu es B (beau, bénissant, ...)".



JEUDI: CHOISIR LA BONTE

Saviez vous que la gentillesse est bonne pour vous ? Chaque fois que nous faisons des choses gentilles pour les autres, ou que nous pensons même à les faire, une belle hormone de bien être appelée oxytocine passe dans notre cerveau. Dieu veut que ses enfants soient gentils parce que cela les bénit ainsi que ceux qu'ils aident.

Lisez Ephesiens 4:32 ensemble.

LA BONTE PARTAGER L'AMOUR DE DIEU (JEAN 13)

Jésus aimait être gentil. Son cœur était si plein de l'amour de Dieu que la bonté coulait dans tout ce qu'il faisait. Il était heureux d'être le serviteur parce que cela lui donnerait une autre façon de leur montrer combien il les aimait.

GENTILLESSE ACTIVITÉ DE PRIÈRE

Dessinez autour de la main d'un adulte. Écrivez quelque chose de gentil que vous pourriez faire pour les autres sur chacun des doigts. Écrivez une courte prière sur la paume de la main demandant à Dieu de vous aider à être gentil.



VENDREDI: CHOISIR LA PAIX

Dans un monde occupé, les moments de calme sont très importants. Nous devons ralentir et appuyer sur "pause", afin d'avoir le temps de réfléchir à nos vies. Aujourd'hui, nous allons découvrir la paix que Jésus apporte dans nos vies, qui nous aide à rester calme dans les tempêtes de la vie.

Lisez Jean 14:27 ensemble.

LA PAIX DANS LA TEMPÊTE (MATTHEW 8)

Jésus leur a demandé 'Pourquoi avez-vous si peur ? Je suis ici avec vous !' Puis il se leva dans la barque et dit aux vents et aux vagues de se calmer. Nous pouvons choisir d'être paisibles dans les tempêtes de nos vies parce que Jésus est toujours avec nous.

PRIERE DEVOILANT LA PAIX

Jésus leur a demandé 'Pourquoi avez-vous si peur ? Je suis ici avec vous !' Puis il se leva dans la barque et dit aux vents et aux vagues de se calmer. Nous pouvons choisir d'être paisibles dans les tempêtes de nos vies parce que Jésus est toujours avec nous.



SABBAT: CHOISIR L'ESPERANCE

Dès le début de l'histoire de la terre, Dieu a partagé la bonne nouvelle d'un avenir plein d'espoir où le péché serait éradiqué pour toujours. Lorsque nous avons de l'espoir, cela donne un sens à notre vie, et lorsque nous avons un but pour notre vie, cela nous remplit d'espoir.

Lisez Romains 15:13 ensemble.

ZACK TROUVE LA PAIX (LUKE 19)

Zachée a réalisé ce qui avait manqué à sa vie vide - c'était la gentillesse, la paix, la joie, l'émerveillement, la gratitude et l'aide aux autres. Et maintenant que Jésus lui avait donné un but aimant pour sa vie, il avait aussi de l'espoir.

HOPE PRAYER

Louez Dieu pour le don important de l'espérance qu'il nous donne. Remerciez-le pour l'espérance du retour prochain de Jésus qui inspire notre foi.

SEMAINE DE PRIERE DE FAMILLE ENSEMBLE | 3 - 9 , SEPTEMBRE, 2023

- DIMANCHE
PENSEE SAINNE
- LUNDI
CHOISIR LA GRATITUDE
- MARDI
CHOISIR LA MERVEILLE
- MERCREDI
CHOISIR LA JOIE
- JEUDI
CHOISIR LA GENTILLESSE
- VENDREDI
CHOISIR LA PAIX
- SABBAT
CHOISIR L'ESPERANCE



Copyright © 2023 by the General Conference
Corporation of Seventh-day Adventists®.
All rights reserved

Willie and Elaine Oliver: Editors
Karen Holford: Principal Contributor
Dawn Venn: Senior Editorial Assistant
Daniel Taïpe: Design

2023 AFM Resource Book Addendum



Ministères Adventiste®
de la Famille

GENERAL CONFERENCE OF SEVENTH-DAY ADVENTISTS
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, USA
301.680.6175 office
family@gc.adventist.org
family.adventist.org



@Adventist.Family



/AdventistFamilyMinistries

ISBN 978-0-8280-2898-1
JUNE 2023

ISBN 978-0-8280-2898-1



9 780828 028981