



Le fruit de l'Esprit



GUIDE D'ÉTUDE



« QUANT AU FRUIT DE L'ESPRIT,
C'EST : AMOUR, JOIE,
PAIX, PATIENCE, BONTÉ,
BIENVEILLANCE, FOI,
DOUCEUR, MAÎTRISE DE SOI ;
AUCUNE LOI N'EST CONTRE
DE TELLES CHOSES. »

GALATES 5.22,23 NBS

INTRODUCTION

04

COMMENT PROFITER AU MIEUX
DE CE GUIDE D'ÉTUDE

06



AMOUR

CHAPITRE 1
08



JoiE

CHAPITRE 2
16



PAIX

CHAPITRE 3
24



PATIENCE

CHAPITRE 4
32



BONTÉ
ET BIENVILLANCE

CHAPITRE 5
40



Foi

CHAPITRE 6
48



DOUCEUR

CHAPITRE 7
56



MAÎTRISE
DE SOI

CHAPITRE 8
64

NOTES

76

CRÉDITS

78



DEVENIR SEMBLABLE À

Jésus

Le fruit de l'Esprit est mentionné dans un chapitre fascinant des Galates qui débute par un rappel de Paul concernant la *liberté* que nous avons obtenue en Christ.

« La liberté ? », pensez-vous peut-être. Être chrétien ne consiste-t-il pas à suivre certaines règles et à éviter de faire certaines choses ? Certaines personnes semblent penser qu'il s'agit en effet du message central de l'Évangile.

Cependant, « pour Paul, la 'liberté' est le cœur même de l'Évangile : Dieu nous rend libres par le Christ et par l'Esprit, afin que nous puissions aimer Dieu et les autres¹. »

Pourtant, cette liberté nous échappe parfois. Dans Galates 5, Paul nous rappelle que deux désirs agissent en nous et « sont opposés l'un à l'autre » (v. 17). Ils produisent des effets très différents sur nos vies : les œuvres de la chair (v. 19-21) et le fruit de l'Esprit (v. 22,23). Les premières nous maintiennent enchaînés à notre nature pécheresse, alors que les autres nous donnent la liberté d'aimer vraiment.

« Comment pouvons-nous briser les chaînes de notre 'nature pécheresse' ? » vous demandez-vous. Paul donne une réponse simple mais profonde : en marchant par l'Esprit (v. 16), ce qui nous amène au point culminant et au cœur de ce guide d'étude :

« *Quant au* fruit de l'Esprit, c'est : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, foi, douceur, maîtrise de soi ; aucune loi n'est contre de telles choses. » (Galates 5.22,23)

Cette expression « Quant au... » est essentielle. Paul dit qu'en Christ nous pouvons être différents, nous pouvons être la solution aux choses qui vont mal dans notre monde. Oui, les gens sont égoïstes – quant à nous, *nous* pouvons être aimants. Oui, les gens sont méchants – quant à nous, *nous* pouvons faire preuve de bonté.

À propos, avez-vous remarqué que la Bible parle du fruit de l'Esprit au *singulier* ? Voici une image qui explique très bien ce concept : imaginez que le fruit de l'Esprit soit une orange composée de neuf



« NOUS POUVONS DEVENIR DAVANTAGE SEMBLABLE À JÉSUS EN INVITANT LE SAINT-ESPRIT À VIVRE EN NOUS ET EN LE LAISSANT PRODUIRE DU FRUIT EN NOUS. »

« Il ne sert à rien de me donner une pièce comme *Hamlet* ou *Le Roi Lear*, et de me demander d'écrire une pièce semblable. Shakespeare pouvait le faire, moi, je ne le peux pas.

Et il ne sert à rien de me montrer une vie comme celle de Jésus et de me demander de mener une vie comme la sienne. Jésus pouvait le faire, moi je ne le peux pas.

Mais si le génie de Shakespeare pouvait venir vivre en moi, je pourrais écrire des pièces comme les siennes.

Et si l'Esprit de Jésus pouvait venir vivre en moi, alors je pourrais mener une vie comme la sienne³. »

quartiers. En effet, le fruit de l'Esprit est en réalité un « ensemble unique de caractéristiques². » Il ne s'agit pas d'une liste d'éléments parmi lesquels nous pouvons choisir ceux que nous voulons. Lorsque l'Esprit agit dans nos vies, il produit en nous le fruit dans son ensemble ! Il nous transforme de l'intérieur. Le fruit de l'Esprit ne concerne pas ce que nous accomplissons, mais ce que nous sommes.

Pourquoi est-ce important ? Selon le texte de Romains 8.29, le but de Dieu est de nous rendre semblables à Jésus : « Car ceux qu'il a connus d'avance, il les a aussi destinés d'avance à être configurés à l'image de son Fils. »

Nous pouvons nous demander : « Très bien, mais comment cela se passe-t-il ? Comment pouvons-nous *devenir plus semblables à Jésus* ? » Cette illustration peut être utile pour le comprendre :

Nous pouvons devenir davantage semblable à Jésus en invitant le Saint-Esprit à vivre en nous et en le laissant produire du fruit en nous. C'est l'invitation que nous voulons vous adresser à travers les chapitres suivants.

Il ne sert à rien de parcourir chaque chapitre et de se contenter de lire ce qui concerne chaque caractéristique du fruit de l'Esprit. Vous devez avoir le *désir* que l'Esprit *œuvre* réellement en vous. Voulez-vous être un sol fertile pour lui ? Cela dépend entièrement de vous.



Alexandra Mora

Rédactrice en chef

Ministère de la jeunesse de l'EUD



PRIER

La chose la plus importante que vous puissiez faire en commençant ce voyage concernant le fruit de l'Esprit est d'inviter Dieu à en faire partie. En fait, il n'y a pas de fruit de l'Esprit sans Dieu ; ainsi, établir une relation avec lui par la prière sera essentiel si vous voulez que ce guide d'étude fasse une différence dans votre vie. Priez pour que Dieu prépare le sol de votre cœur, afin que son fruit puisse croître en vous. Priez pour qu'il utilise les mots de chaque chapitre pour vous parler personnellement. Priez pour qu'il place sur votre chemin des occasions vous permettant de grandir et de développer le fruit de l'Esprit. Demandez au Saint-Esprit de vous ouvrir les yeux sur ce que vous devez apprendre et, peut-être, changer dans votre vie pour que vous puissiez porter du fruit.

Commencez un journal de prière où vous noterez honnêtement à quel stade vous en êtes concernant chaque fruit de l'Esprit et comment vous aimeriez que Dieu vous aide à grandir. Réfléchissez à des décisions personnelles spécifiques que vous pouvez prendre pour grandir en tant que disciple de Jésus et parlez-en à Dieu. Utilisez votre journal de prière pour *communiquer* avec Dieu pendant cette expérience qui, espérons-le, changera votre vie. Au fil du temps, vous pourrez consulter votre journal et constater de quelle manière vous avez grandi avec l'aide de Dieu.

Dans chaque chapitre, vous trouverez également une *prière du jour* qui vous aidera à consacrer votre temps de prière au thème du jour. Cette courte prière après le texte principal devrait vous aider à débiter et vous inciter à inviter le Saint-Esprit à agir dans votre vie d'une manière spécifique.



ACTIVITÉ POUR BRISER LA GLACE ET DÉFI PERSONNEL

Si vous voulez que ce guide d'étude soit une source d'enrichissement, prêtez une attention particulière à l'*activité pour briser la glace* et au *défi personnel* de chaque chapitre. L'activité est une excellente façon de commencer chaque chapitre, car elle vous aide à comprendre à quel stade vous en êtes à propos du sujet abordé. Une expérience de groupe est d'autant plus précieuse qu'elle vous permet d'envisager davantage de points de vue et d'apprendre des autres.

Après le texte, le défi personnel vous encouragera à passer à l'action. N'hésitez pas à le relever ! Car notre monde ne sera meilleur que si nous ne nous contentons pas d'apprendre ce qu'est le fruit de l'Esprit, mais si nous le cultivons réellement dans notre vie.



QUESTIONS

Les questions figurant à la fin de chaque chapitre peuvent être utilisées pour une réflexion personnelle ou une discussion de groupe. Nous espérons également qu'elles vous encourageront à poser vos propres questions. Si vous êtes en groupe, soyez toujours respectueux et bienveillants vis-à-vis des autres. Pratiquez une écoute active et partagez vos propres opinions avec respect.



POUR ALLER PLUS LOIN

Nous terminons chaque chapitre par une citation et une question finale. L'objectif est de vous inciter à approfondir le sujet et à prendre le temps de réfléchir en profondeur pour donner un sens à tout ce qui a été dit et fait. L'idée est de susciter en vous le désir de renouveler continuellement votre esprit et votre cœur avec l'aide de Dieu (Romains 12.2 ; 1 Thessaloniciens 5.21) et d'agir dans ce sens. Car, en définitive, ce sont nos pensées qui nous permettent de passer à l'action.

Vous pourrez également noter vos pensées et vos conclusions sur le chapitre, les étapes pratiques que vous voulez suivre, ainsi que vos demandes de prière spécifiques.

« SEULEMENT, CONDUISEZ-VOUS D'UNE MANIÈRE DIGNE DE L'ÉVANGILE DU CHRIST. AINSI, QUE JE VIENNE VOUS VOIR OU QUE JE SOIS ABSENT, J'ENTENDRAI DIRE DE VOUS QUE VOUS TENEZ FERME DANS UN MÊME ESPRIT, COMBATTANT D'UN MÊME CŒUR POUR LA FOI DE L'ÉVANGILE. »

PHILIPPIENS 1 :27 (SEGOND 21)

CHAPITRE 1



TEXTE
PRINCIPAL

« SI NOUS NOUS AIMONS LES UNS LES AUTRES, DIEU DE-
MEURE EN NOUS, ET SON AMOUR EST ACCOMPLI EN NOUS. »

1 JEAN 4.12



**POUR BRISER
LA GLACE**

QU'EST-CE QUE L'AMOUR ?

1. Donnez aux participants une feuille de papier et posez l'une des questions ci-dessous.
2. Demandez-leur de répondre en écrivant une courte phrase et de ne pas indiquer leur nom afin que les réponses restent anonymes. Chacun plie ensuite sa feuille en deux afin que personne ne lise ce qui y est écrit.
3. Demandez ensuite aux participants de se lever et de lancer le papier à quelqu'un à l'autre bout de la pièce.
4. Puis dites-leur de lancer le papier à quelqu'un d'autre, puis de le lancer encore une fois.
5. Après trois lancers, les participants ouvrent le papier et, à tour de rôle, lisent rapidement ce qui est écrit.

Questions pour cette activité :

- ✓ À quoi ressemble le véritable amour en action ?

- ✓ Comment savez-vous que quelqu'un vous aime ?

- ✓ Comment définiriez-vous l'amour ? Essayez de trouver une métaphore originale pour le décrire. Complétez la phrase :

L'amour est _____

- ✓ Qu'est-ce que l'amour n'est PAS ? Complétez la phrase :

L'amour n'est pas _____

- ✓ Comment pourriez-vous aimer quelqu'un qui a fait du mal à un membre de votre famille ou à une personne que vous aimez ?

RÉFLEXION FINALE :

Certaines questions vous ont-elles surpris ? Pourquoi ?
Qu'avez-vous appris ? Échangez avec le groupe.

REMARQUE : Si vous ne réalisez pas cette activité en groupe, répondez à toutes les questions.

QU'EN EST-IL DE L'AMOUR DANS VOTRE VIE ?



Les portes de l'église étaient fermées à double tour. À l'intérieur, des croyants adventistes se serraient les uns contre les autres en pleurant et en faisant monter de ferventes prières à Dieu pour qu'il préserve leur vie. Des centaines de milliers de personnes étaient déjà mortes dans le génocide rwandais qui était en cours et ces croyants savaient que, à moins d'un miracle, ils seraient les prochaines victimes.

Soudain, ils entendirent des coups violents sur la porte. Ils retinrent leur souffle et comprirent que leurs pires craintes devenaient réalité. La porte tiendrait-elle ?

« Jésus, sauve-nous s'il te plaît ! » cria une personne.

Cependant, peu de temps après la porte céda sous la pression et une foule entra.

Les croyants se terrèrent près de la chaire tandis que les meurtriers les encerclaient. « Qui est le responsable du groupe ? » cria un

homme qui semblait diriger la foule. Le pasteur adventiste du septième jour leva lentement la main. « C'est moi », dit-il avec calme. Celui qui dirigeait la foule se rua sur lui avec une machette. Des cris s'élevèrent et ce fut le chaos quand la foule commença à attaquer. Ce fut une scène d'une violence inouïe, et seuls quelques croyants parvinrent à s'échapper.

Deux ou trois jours plus tard, une fois les meurtriers partis, les quelques survivants revinrent sur place pour enlever les corps. Mais tandis qu'ils les sortaient les uns après les autres, ils découvrirent que le cœur d'une femme battait toujours. Elle s'appelait Marie. C'était la femme bien-aimée du pasteur qui avait été tué le premier dans ce terrible massacre.

Remplis d'espoir, ils emmenèrent rapidement Marie à l'hôpital le plus proche, en demandant à Dieu de la garder en vie. Marie resta dans une situation critique pendant longtemps, mais elle survécut.



Après plusieurs mois de traitements et de soins, elle put rentrer chez elle et commença doucement à reconstruire sa vie. Et alors qu'elle retrouvait la santé et des forces, elle décida qu'elle ne voulait pas vivre dans l'amertume et que la mort de son mari ne devait pas être vaine.

Apprenant que certains des meurtriers avaient été arrêtés et emprisonnés non loin de là où elle habitait, Marie décida de leur rendre visite et de leur apporter de la nourriture. Au fil du temps, elle s'y rendit de plus en plus souvent, apportant aux prisonniers de la nourriture et des couvertures, et répondant à leurs besoins.

Un jour, alors qu'elle s'occupait des prisonniers, un jeune homme nommé Rukundo tomba à genoux devant elle et commença à embrasser ses pieds.

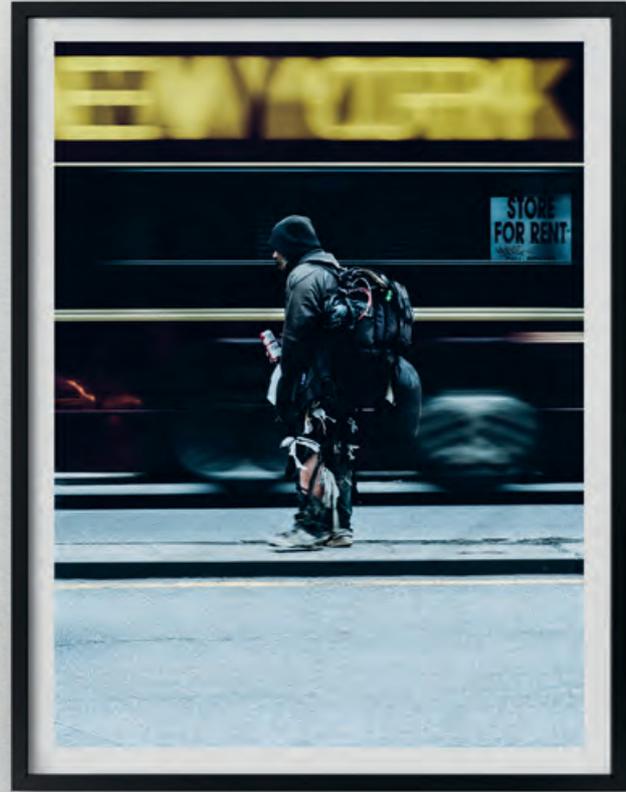
« Vous souvenez-vous de moi, Madame ? » demanda-t-il.

Marie reconnut soudain son visage et elle se figea. C'était l'homme qui dirigeait la foule et qui avait tué son mari.

« Madame, accepteriez-vous de me pardonner ? » demanda-t-il, les larmes dans les yeux.

Elle aida l'homme à se redresser et le prit dans ses bras. « Je t'ai déjà pardonné, mon fils. J'ai décidé que mon cœur ne serait jamais rempli de haine. Je ne vais pas gâcher les années qui me restent à vivre avec un sentiment d'amertume et de vengeance. Je veux juste partager l'amour de Jésus. »

Pendant plusieurs mois, Marie étudia la Bible avec Rukundo. Celui-ci finit par donner sa vie à Jésus et il fut baptisé. Quelques



années plus tard, le gouvernement gracia Rukundo et il put sortir de prison. Cependant, sa propre famille avait été tuée dans le génocide. Ne sachant pas que faire ni où aller, il s'adressa à Marie qui accepta avec joie de l'héberger. « Je veux t'adopter comme fils, lui dit-elle. Et ensemble nous attendrons le retour de Jésus. Puis nous pourrions retrouver nos bien-aimés. »



« Il est facile d'aimer les personnes qui sont agréables avec nous et qui nous traitent bien. Mais l'amour véritable va bien au-delà quand on suit le Christ. »

L'histoire que je viens de raconter est véridique. Aussi incroyable que cela puisse paraître, cela s'est réellement passé ainsi !

En gardant cela à l'esprit, permettez-moi de vous poser cette question : Qu'en est-il de *l'amour* dans votre vie ? Je ne parle pas d'amour romantique ! Aimez-vous vos camarades qui vous font des remarques désobligeantes ? Ou votre voisin dont le chien fait des dégâts chez vous ? De quelle façon aimez-vous vos parents et vos frères et sœurs ? Aimez-vous les personnes qui vous ont fait du mal ?

Il est facile d'aimer les personnes qui sont agréables avec nous et qui nous traitent bien. Mais l'amour véritable va bien au-delà quand on suit le Christ.

« Quelles que soient nos origines ou notre apparence, il nous aime profondément tout simplement parce que nous sommes ses enfants ! »



La Bible nous dit : « Si vous aimez ceux qui vous aiment, quel gré vous en saura-t-on ? Les pécheurs aussi aiment ceux qui les aiment. Si vous faites du bien à ceux qui vous font du bien, quel gré vous en saura-t-on ? Les pécheurs eux-mêmes en font autant. [...] Mais aimez vos ennemis, faites du bien et prêtez sans rien espérer. Votre récompense sera grande et vous serez fils du Très-Haut, car il est bon pour les ingrats et pour les mauvais. » (Luc 6.32-35)

Vous vous demandez peut-être quelle est la source de cet amour.

Il s'agit d'un amour total qui ne peut venir que de Jésus lui-même, car il *est* amour. En fait, quand nous regardons à Jésus, nous constatons qu'il est amour, mais aussi joie, paix, patience, bonté, bienveillance, foi, douceur et maîtrise de soi. Me suivez-vous ? En fait, il *est* le *Fruit de l'Esprit*. Il ne s'agit pas simplement de son caractère. C'est ce qu'il est et ce qu'il a été chaque jour pendant son ministère sur la terre. C'est également ainsi qu'il dirige le monde alors qu'il est dans le ciel. Désormais, il veut que *son* amour soit une source d'inspiration pour *nous*.

La Bible dit aussi : « Celui qui n'aime pas n'a jamais connu Dieu, car Dieu est amour. C'est en ceci que l'amour de Dieu s'est manifesté parmi nous : Dieu a envoyé son Fils unique dans le monde pour que nous vivions par lui. [...] Bien-aimés, si Dieu nous a tant

aimés, nous devons, nous aussi, nous aimer les uns les autres. Personne n'a jamais vu Dieu. Si nous nous aimons les uns les autres, Dieu demeure en nous, et son amour est accompli en nous. » (1 Jean 4.8-12)

Avez-vous déjà réfléchi au fait que Jésus nous a aimés le *premier* ? Nous avons une valeur infinie à ses yeux, mais ce n'est pas en raison de nos capacités, de notre tempérament, de notre réussite ou de notre compte en banque. Quelles que soient nos origines ou notre apparence, il nous aime profondément tout simplement parce que nous sommes ses enfants ! Peu importe ce que les gens disent à notre sujet, Jésus savait qu'il valait la peine de quitter la gloire des cieux (voir Philippiens 2.6-11) pour nous ! Il nous demande une seule chose, c'est que nous lui donnions notre vie et que nous *l'aimions de tout notre cœur, de toute notre âme, de toutes nos forces et de tout notre esprit*. Et bien sûr, il veut que nous aimions notre prochain comme nous-mêmes (voir Luc 10.27).

Prenons un moment pour réfléchir à ce qu'est l'amour selon la conception biblique, notamment dans le domaine des relations humaines.

Paul explique ceci : « L'amour est patient, l'amour est bon, il n'a pas de passion jalouse ; l'amour ne se vante pas, il ne se gonfle pas d'orgueil, il ne fait rien d'inconvenant, il ne cherche pas son propre intérêt, il ne s'irrite pas, il ne tient pas compte du mal ; il



ne se réjouit pas de l'injustice, mais il se réjouit avec la vérité ; il pardonne tout, il croit tout, il espère tout, il endure tout. L'amour ne succombe jamais. [...] Or maintenant trois choses demeurent : la foi, l'espérance, l'amour ; mais c'est l'amour qui est le plus grand. » (1 Corinthiens 13.4-8 ; 13)

Soyons honnêtes : nous sommes naturellement égoïstes et nous n'aimons pas du tout comme Jésus. Cependant, nous pouvons apprendre à faire preuve de l'amour qui le caractérise – non pas en œuvrant pour aimer davantage, mais en *entretenant une véritable relation* avec lui. Or, nous pouvons faire ceci en passant du temps à lire sa Parole. Et quand nous le faisons, *cela change la façon dont nous vivons et notamment dont nous aimons*.

Ainsi, mes chers amis, si vous voulez aimer d'une façon qui réjouira le ciel et qui donnera du sens et un but à votre vie, commencez par passer du temps avec Jésus chaque jour en priant et en lisant sa Parole. Au lieu de vous contenter de prier pour que Dieu vous enseigne à aimer comme Jésus aime, commencez à prier pour que celui qui *est* amour vive en vous. Vous ne pouvez aimer tout le monde, mais Jésus le peut en vous. Vous ne pouvez aimer ceux qui vous méprisent, mais Jésus le peut en vous par la puissance du Saint-Esprit.

Quand nous demandons à celui qui est amour de vivre en nous, tout change et nous pouvons refléter et partager l'amour de Jésus comme nous ne l'avons jamais fait auparavant. En fait, il n'y a pas de meilleur moyen d'aimer de façon extraordinaire, parce que Jésus *est* amour !



Melody Mason

est l'auteur de Daring to Ask for More et Daring to Live by Every Word. Elle vit à Silver Spring, dans le Maryland, et elle travaille pour le projet « Back to the Altar » à la Conférence générale.

PRIÈRE DU JOUR

Seigneur, merci de nous enseigner de quel amour tu as fait preuve à la croix. Nous ne savons pas comment aimer les autres comme tu les aimes, notamment ceux qui nous font du mal. Mais nous voulons t'inviter à vivre dans notre cœur par le Saint-Esprit. Merci d'aimer à travers nous comme tu l'as promis. Merci d'exaucer notre prière.



« Au lieu de vous contenter de prier pour que Dieu vous enseigne à aimer comme Jésus aime, commencez à prier pour que celui qui est amour vive en vous. »



QUESTIONS

« Or maintenant trois choses demeurent : la foi, l'espérance, l'amour ; mais c'est l'amour qui est le plus grand. »

1 Corinthiens 13.13

1. **Que signifie le texte biblique selon lequel nous ne connaissons pas Dieu si nous n'aimons pas notre prochain ? Cette déclaration de 1 Jean 4.8 est-elle juste ? Pourquoi ?**
2. **Quand il était sur la terre, comment Jésus a-t-il démontré les principes de l'amour tels qu'ils sont définis dans 1 Corinthiens 13 ? Quels exemples vous viennent à l'esprit ?**
3. **Pensez-vous qu'il est plus facile de vivre en étant prêt à pardonner ou en étant rempli d'amertume ? Expliquez.**
4. **Que signifie le fait que l'amour soit patient et qu'il endure tout ? Qu'est-ce que cela ne signifie pas ?**
5. **Pourquoi la Bible dit-elle que l'amour est plus grand que tout ?**

Grid of dots for writing answers.





DÉFI PERSONNEL

Dans le texte d'aujourd'hui, nous avons découvert l'histoire incroyable de Marie et la façon dont elle a été capable d'aimer ceux qui lui avaient pris ce qu'elle avait de plus cher au monde.

Réfléchissez à ce que signifie le fait de pardonner et d'aimer quelqu'un qui a tué un membre de votre famille. Cela semble presque impossible, n'est-ce pas ? Et pourtant, Dieu peut nous aider à aimer comme Jésus, dont l'amour pour nous l'a poussé à se sacrifier pour nous sur la croix (voir Philippiens 2.6-8).

Comme l'a dit Jésus, il est facile d'aimer ceux qui nous aiment ou qui sont bons avec nous (voir Luc 6.32-35). Ce qui est difficile, c'est d'aimer nos « ennemis », les personnes qui nous ont fait du mal.

Pensez à des personnes qui, peut-être, vous ont blessés d'une manière ou d'une autre, des personnes que vous voudriez pardonner et aimer maintenant. Quel nom (ou quels noms) vous vient à l'esprit ?

Tout d'abord, priez pour que Dieu vous aide à voir cette personne selon la perspective de Jésus et de son amour pour nous. Priez pour que Dieu vive en vous (1 Jean 4.12) afin que vous puissiez aimer d'un amour véritable.

Ensuite, dans un esprit de prière réfléchissez à des moyens concrets de tendre la main à cette personne avec amour et prenez la résolution de prendre contact avec elle aujourd'hui pour essayer de vous réconcilier (si possible*). Cela peut impliquer :

- / de pardonner ;
- / de décider de parler avec cette personne au lieu de la critiquer derrière son dos ;
- / de l'aider si elle est dans le besoin, même si elle n'a pas été correcte avec vous ;
- / de faire preuve de bonté même si elle ne le « mérite » pas.

***REMARQUE :** Soyez prudents pendant que vous relevez ce défi. Nous vous conseillons vivement de demander l'aide d'un professionnel si nécessaire, par exemple en cas d'abus ou de violence. Nous ne voulons pas que vous vous mettiez dans une situation dangereuse en cherchant à aimer ceux qui vous ont fait du mal.



POUR ALLER PLUS LOIN

« Le Sauveur ne demande pas à ses disciples de faire des efforts pour porter du fruit. Il leur dit simplement de demeurer en lui. [...] C'est par sa Parole que le Christ habite chez ses disciples. [...] Les paroles du Christ sont esprit et vie. [...] En vivant en Christ, en adhérant au Christ, en vous appuyant sur le Christ, en tirant du Christ votre nourriture, vous portez des fruits semblables à ceux qu'il a portés. » (*Jésus-Christ*, p. 682)

Demeurer en Christ signifie *rester connecté* avec lui. Si nous sommes connectés avec lui à chaque instant, nous aimons comme lui nous aime.

Voulez-vous que celui qui est amour vive en vous ?

Quels changements pratiques êtes-vous prêts à faire dans votre vie quotidienne afin que vous puissiez *demeurer* en Jésus et qu'il puisse demeurer en vous ?

Comment le fait d'apprendre à *demeurer* en Jésus pourrait-il être la clé pour que le fruit de l'Esprit soit une réalité dans votre vie quotidienne ?

CHAPITRE 2

JOIE



TEXTE
PRINCIPAL

« TU ME FERAS CONNAÎTRE LE SENTIER DE LA VIE ; IL Y A ABONDANCE
DE JOIES DEVANT TOI, DES DÉLICES ÉTERNELLES À TA DROITE. »

PSAUMES 16.11

POUR BRISER LA GLACE

REPOUSSER NOS LIMITES

Je voulais vraiment apprendre à faire un exposé en cours avec assurance. Pour cela, je me suis même inscrit à un cours d'art oratoire ! Mais lorsque mon groupe de travail me demandait de commenter une diapositive de notre présentation, je secouais la tête et je demandais à quelqu'un d'autre de le faire. Je me disais que mes amis étaient bien meilleurs que moi pour parler en public. Cela vous est-il déjà arrivé ? Avez-vous déjà renoncé à quelque chose parce que vous pensiez que vous ne pourriez pas le faire ou que quelqu'un serait meilleur que vous ? Aujourd'hui, nous allons remettre en question les limites que nous nous mettons.

Que signifie se mettre des limites ? Cela consiste à adopter un état d'esprit, à entretenir une pensée ou une opinion ou à avoir une conviction que vous pensez être vraies mais qui vous retiennent d'une certaine manière et qui peuvent même vous priver de joie. En fait, ce que vous vous dites vous empêche d'aller de l'avant et de profiter pleinement de la vie.

Matériel : Stylo et papier (téléchargez le tableau à l'aide du QR code)

Déroulement :

1. Notez une limite que vous vous mettez parfois et qui vous prive de joie.
2. Dans la colonne des sentiments, notez au moins trois raisons qui, selon vous, justifient cette limite. Si vous faites cela en groupe, prévoyez consacrer trois minutes à cette partie.
3. Imaginez maintenant que vous êtes avocat et que vous devez trouver des preuves allant à l'encontre de ces trois justifications. Comment contrediriez-vous vos affirmations ? Cette partie peut prendre un peu plus de temps, alors consacrez-y quelques minutes de plus. Si vous êtes en groupe, vous pouvez prévoir cinq minutes.
4. Si vous vous sentez à l'aise, partagez l'un des éléments de votre liste avec le groupe. Si vous faites cette activité seuls, envoyez un message à une personne de confiance et échangez avec elle. Dans quelle mesure cette limite vous prive-t-elle de joie ?

LIMITE QUE JE ME POSE *Je ne peux pas parler en public parce que je suis introvertie(e).*

SENTIMENTS	RÉALITÉ
<i>La dernière fois que j'ai parlé en public, j'étais si nerveux(se) que ma voix tremblait !</i>	<i>Je ne pensais pas être capable de le faire, mais j'ai demandé à Dieu de m'aider à me calmer et j'ai respiré profondément. Et en fait j'y suis parvenu ! Ce n'était peut-être pas parfait, mais j'ai réussi.</i>

Pour obtenir le tableau vierge, voir ce lien :

bit.ly/WOP23downloads



MONTRER SA JOIE



Mon mari et moi sommes récemment allés à Florence, en Italie, où nous avons pu admirer la très célèbre statue de David, vieille de 518 ans. Je dois admettre que les photos ne rendent pas justice à cette œuvre d'art ; elle est bien plus impressionnante lorsque l'on se trouve devant. Nous avons appris l'histoire complexe et inspirante de cette statue et avons découvert de quelle façon Michel-Ange put y travailler. La statue de David avait été commandée par l'Opera del Duomo pour la cathédrale de Florence au 15^{ème} siècle. Le projet fut d'abord confié à Agostino di Duccio (en 1464), mais l'artiste finit par abandonner le travail car il considérait que le bloc de marbre était défectueux. Onze ans plus tard, Antonio Rossellino essaya de reprendre le travail, mais lui aussi trouva la tâche trop difficile et jugea le marbre inutilisable. Vingt-six ans après, en 1501, Michel-Ange, alors âgé de 26 ans, accepta de terminer la sculpture. Mais elle avait été considérablement abîmée et finalement abandonnée car jugée inutilisable. Comment ce morceau de marbre inutilisable est-il devenu l'une des sculptures de la Renaissance les plus connues au monde ? C'est simple. Il a été placé entre des bonnes mains. Il ne fallut que trois ans à Michel-Ange pour achever un projet que beaucoup d'autres avant lui n'avaient pas été capables de mener à bien¹.

Nous sommes comme la statue de David, et ce n'est que lorsque nous sommes entre les mains de Jésus





« NOUS SOMMES COMME LA
STATUE DE DAVI'D, ET CE N'EST
QUE LORSQUE NOUS SOMMES
ENTRE LES MAINS DE JÉSUS QUE
NOUS POUVONS PLEINEMENT ÊTRE
CE POUR QUOI NOUS AVONS ÉTÉ
CRÉÉS ET CE QUE NOUS SOMMES
DESTINÉS À ÊTRE. »

que nous pouvons pleinement être ce pour quoi nous avons été créés et ce que nous sommes destinés à être. Il nous façonne petit à petit, jusqu'à révéler pleinement ce que nous sommes au fond de nous. Actuellement, vous êtes en train de comprendre qui vous êtes et quel est le but de votre vie. Vous avez peut-être l'impression d'en être au premier stade de votre parcours, vous pensez peut-être que c'est douloureux et peu agréable et vous avez beaucoup de questions sans réponse. Mais rappelez-vous que Jésus sait qui vous êtes réellement. Vous allez connaître des joies, du chagrin, du réconfort, parfois tout cela en même temps. Lorsque nous recherchons la joie, nous ne nous attendons pas à ce qu'elle s'accompagne de peine ou de difficultés, mais en réalité ce sont les moments où nous nous sentons impuissants qui nous permettent d'éprouver un sentiment de reconnaissance et nous donnent l'occasion de faire preuve de bonté les uns envers les autres.

Dans sa lettre, Jacques s'adresse aux croyants qui avaient quitté Israël et qui s'étaient installés sur les terres où vivaient de nombreux incroyants. Il voulait encourager les chrétiens de tous horizons à ne pas se décourager, même lorsqu'ils étaient confrontés à la persécution et à la pauvreté en raison de leur engagement envers Dieu. Dans Jacques 1.2-4, il leur dit : « Mes frères, considérez comme un sujet de *joie* complète les diverses épreuves que vous pouvez rencontrer, sachant que l'épreuve de votre foi produit l'endurance. Or il faut que l'endurance accomplisse son œuvre pour que vous soyez accomplis et parfaits à tous égards, et qu'il ne vous manque rien. »

Jacques ne dit pas : « Si vous êtes confrontés à quelque chose de difficile, je veux que vous soyez joyeux en raison de cela. » Il nous dit que nous *serons* confrontés à des choses difficiles dans notre vie, et que lorsque ce sera le cas, nous aurons la *possibilité* d'adopter une *certaine perspective* – nous aurons la possibilité d'en faire quelque chose de bien. Nous aurons l'occasion de trouver la joie. C'est Jésus qui nous en donne le meilleur exemple. Il a connu la douleur de mourir sur une croix, humilié et persécuté par des personnes qui étaient comme nous. Or, il a réussi à regarder au-delà de ce qu'il vivait à ce moment-là. Dans Hébreux 12.2, Paul nous encourage à avoir « les yeux fixés sur Jésus, qui est le pionnier de la foi et qui la porte à son accomplissement. Au lieu de la joie qui lui était proposée, il a enduré la croix, méprisant la honte, et il s'est assis à la droite du trône de Dieu ». La raison pour laquelle vous et moi sommes capables d'éprouver de la joie même au milieu des difficultés, est le fait que le Christ soit mort pour nous et que cela nous rende libres. C'est la raison pour laquelle la Bible parle du fruit de l'Esprit. En effet, *vivre* en étant libre permet de vivre dans l'amour, la *joie*, la paix, la patience, la bonté, la bienveillance, la foi, la douceur et la maîtrise de soi.

Cela signifie-t-il que nos pensées et les expériences négatives que nous vivons ne nous affectent plus ? Non. Cela signifie que *savons* qu'elles ne correspondent pas à la définition d'une vie libre en Jésus. Nous ne souhaitons plus vivre uniquement des moments de bonheur temporaire, mais nous trouvons la joie dans le salut, dans le fait d'être appelés et de trouver un sens à notre vie. La joie est un objectif avant d'être un sentiment. Le monde qui nous entoure a besoin de quelque chose de réel, d'une nourriture qui ne peut provenir que de *la connaissance du Christ et des expériences vécues avec lui*.

En avril 2022, Randstad a publié une étude montrant que les membres de la génération Z (âgés de 18 à 24 ans) et les « millenials » (âgés de 25 à 34 ans) préféreraient quitter leur emploi plutôt que d'être malheureux au travail. Selon cette recherche, de nombreuses personnes préféreraient travailler dans une organisation facilitant le télétravail à temps plein, prenant position concernant les sujets de société, proposant des conseils gratuits en matière de santé mentale et des congés payés. Cela vous parle-t-il ? Et si je vous disais que vous n'avez d'autre choix que de travailler 60 à 80 heures par



« CELA SIGNIFIE-T-IL QUE NOS PENSÉES ET LES EXPÉRIENCES NÉGATIVES QUE NOUS VIVONS NE NOUS AFFECTENT PLUS ? NON. CELA SIGNIFIE QUE SAVONS QU'ELLES NE CORRESPONDENT PAS À LA DÉFINITION D'UNE VIE LIBRE EN JÉSUS. »

« NE PERDEZ PLUS DE TEMPS À VOULOIR LA VIVRE EN ÉPROUVANT DES SENTIMENTS CONTREFAITS OU TEMPORAIRES. »



semaine à un poste qui ne correspond pas à votre vocation, dans un environnement de travail toxique ? Cela voudrait-il dire que vous ne connaîtriez plus la joie ? Même si la société est en train de changer concernant toutes ces questions, le monde continuera à nous décevoir si nous fixons notre attention sur ce qui nous entoure au lieu de nous concentrer sur ce qui nous attend. Dieu vous a déjà donné la joie à laquelle vous aspirez. Elle se trouve dans sa présence. Ne perdez plus de temps à vouloir la vivre en éprouvant des sentiments contrefaits ou temporaires. Trouvez-la dans la source inépuisable de celui qui vous a faits et qui désire profondément que votre vie ait un sens et un but (Jean 10.10b).



LAIA BURGOS-AMAYA

est assistante sociale et pasteur. Elle dirige la louange dans son Église. Laia et son mari Joseph Amaya œuvrent actuellement au sein de l'Église Azure Hills à Grand Terrace, en Californie, dans le ministère auprès des jeunes adultes et des médias. Le but de leur vie est de mener une vie conforme à l'appel qu'ils ont reçu.

PRIÈRE DU JOUR

JÉSUS, TU ES LA SOURCE DE MA JOIE. AIDE-MOI À PRENDRE CONSCIENCE DE LA JOIE QUI EST EN TOI ET ÔTE TOUS LES OBSTACLES QUI SE DRESSENT ENTRE NOUS AFIN QUE JE PUISSE FAIRE L'EXPÉRIENCE D'UNE VIE ABONDANTE ET PLEINE DE JOIE EN TA PRÉSENCE. DE LA MÊME FAÇON QUE TU AS DONNÉ LA PRIORITÉ À LA JOIE DE MON SALUT, AIDE-MOI À VIVRE DANS LA LIBERTÉ POUR LAQUELLE TU ES MORT.

QUESTIONS

« RÉJOUISSÉZ-VOUS TOUJOURS, PRIEZ CONTINUUELLEMENT,
RENDEZ GRÂCE EN TOUTE CIRCONSTANCE : TELLE EST, À VOTRE ÉGARD,
LA VOLONTÉ DE DIEU EN JÉSUS-CHRIST. »

1 Thessaloniens 5.16-18

1. **La reconnaissance est le meilleur moyen de vivre davantage dans la joie. Quelles sont les raisons qui vous poussent à avoir de la reconnaissance lorsque vous pensez à votre avenir avec Dieu ?**
2. **Lorsque vous étiez enfants, quels adultes ou quels modèles vous ont montré ce que signifie vivre dans la joie ? Comment vous ont-ils montré qu'ils avaient de la joie en eux ?**
3. **Quelle expérience difficile ou douloureuse vous empêche d'éprouver de la joie en ce moment ?**
4. **Nous appelons l'Écriture « la Parole vivante de Dieu » car elle est la meilleure thérapeute, la meilleure conseillère et la plus grande ressource qui soient. Quelle parole de l'Écriture devriez mettre en pratique dans votre vie pour vous aider à recentrer votre attention ?**

Grid of dots for writing answers.



CHAPITRE

3

PAIX



TEXTE
PRINCIPAL

**« HEUREUX LES ARTISANS DE PAIX,
CAR ILS SERONT APPELÉS FILS DE DIEU ! »**

MATTHIEU 5.9

**POUR BRISER
LA GLACE****DES CONFLITS PARTOUT**

1. Pensez à un conflit dont il est question dans un film ou une série (si vous ne trouvez pas, pensez à un conflit dans la vie réelle), et notamment un conflit qui vous a déplu parce qu'il aurait pu être résolu différemment.

2. Faites une recherche rapide en ligne sur la résolution des conflits. Certaines mesures auraient-elles pu être prises pour que le conflit auquel vous avez pensé soit résolu ? Notez votre réponse ci-dessous.

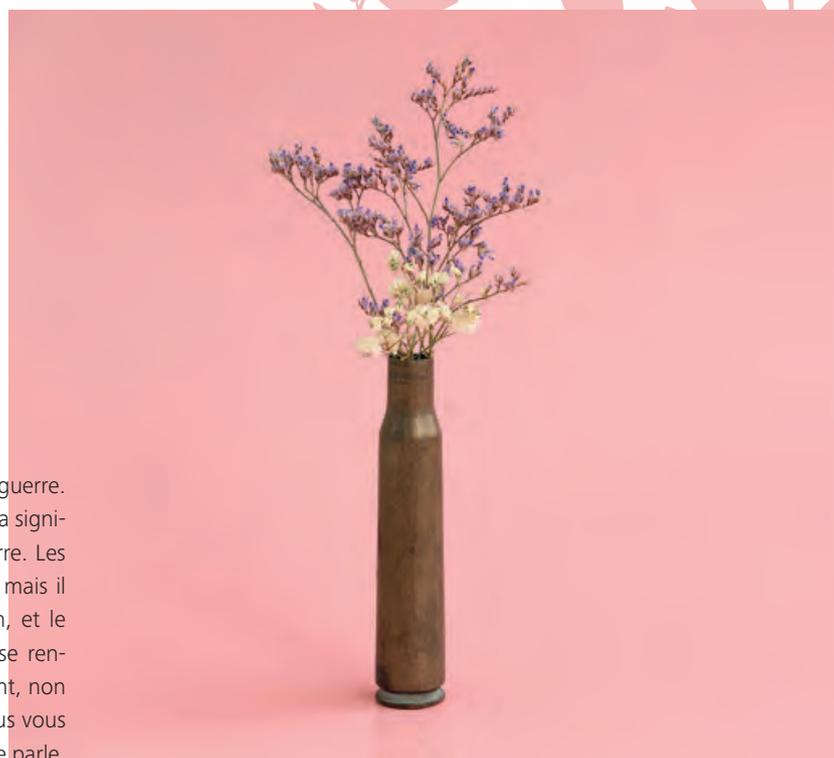
Si vous voulez faire cette activité en groupe :

1. Pensez à un conflit que tous les membres du groupe connaissent.
2. Choisissez quelques volontaires pour jouer une courte saynète représentant une ou plusieurs façons de gérer le conflit, d'abord de manière malsaine, puis de manière saine.
3. Discutez des différences. Qu'avez-vous appris ?

DES ARTISANS DE PAIX EN DEVENIR

Je suis née quelque temps seulement après la fin d'une guerre. Cela signifie que je suis née en temps de paix – mais cela signifie aussi que je suis née dans une société d'après-guerre. Les guerres ont essentiellement des conséquences négatives, mais il peut indirectement aussi en sortir quelque chose de bon, et le fait de savoir que la guerre a permis à mes parents de se rencontrer me réjouit. Cependant, ses effets négatifs perdurent, non seulement dans mon pays, mais dans le monde entier. Vous vous demandez probablement en ce moment de quelle guerre je parle, ce qui montre bien que la paix – ou mieux encore, la paix dans le monde – est souvent plus un souhait qu'une réalité.

Les faits qui ont marqué le début des guerres de Yougoslavie dans les années 1990 ont touché beaucoup de gens, et cela m'a toujours attristée. Ce sont des moments décisifs qui poussent des familles, des amis, des voisins et des camarades de classe à passer du statut de simples êtres humains à celui d'étrangers – voire d'ennemis. De nombreuses personnes ont dû quitter leur foyer et certaines n'ont pu revenir que bien des années plus tard, tandis que d'autres ne sont jamais revenues. L'histoire de mon pays me fait penser à la façon dont un conflit – qu'il soit majeur, comme une guerre, ou de moindre importance – peut en un instant briser des relations aussi fortes que celles qui unissent une famille, créer du ressentiment et séparer les gens.



« Vous vous demandez probablement en ce moment de quelle guerre je parle, ce qui montre bien que la paix – ou mieux encore, la paix dans le monde – est souvent plus un souhait qu'une réalité. »





DU MAUVAIS CÔTÉ DE L'HISTOIRE

L'humanité s'est également retrouvée du mauvais côté de l'histoire à un moment décisif. Nous qui vivons aujourd'hui héritons de ce conflit – nous sommes nés bien après ses débuts. Tout a commencé lorsque nos ancêtres ont brisé leur relation avec le Père dans le jardin d'Éden. De ce fait, ils ne pouvaient plus continuer à vivre ensemble. La relation était dégradée et ils n'ont eu d'autre choix que de quitter la maison de leur Père. Ils étaient proches du Père mais ils s'en sont éloignés. Ils sont passés d'un magnifique jardin à une terre maudite faite d'épines et de chardons (Genèse 3). Plus loin dans la Bible, nous lisons que notre famille humaine s'est divisée en raison d'une guerre bien plus importante qui a commencé dans le ciel. Mais l'histoire biblique nous dit que les êtres humains héritent de ce conflit aujourd'hui encore. Le Père a tenté à plusieurs reprises d'améliorer la situation sur la terre en détruisant le mal qui s'était développé parmi ses enfants rebelles par un immense déluge (Genèse 7) par exemple, en essayant de développer une relation nouvelle avec quelques-uns d'entre eux dans l'espoir que cela s'étendrait à tous (Genèse 12), ou en définissant des limites aux relations humaines grâce à la loi afin que les êtres humains puissent essayer de vivre à nouveau les uns avec les autres (Exode 20). Si quelques-uns d'entre eux ont trouvé le moyen de se rapprocher à nouveau du Père, beaucoup ont échoué et ont continué à s'éloigner.

Dans chaque conflit, ceux qui sont blessés savent que le simple fait de dire : « Passons à autre chose », ou « Retrouvons nos liens tels qu'ils étaient avant » ne fonctionne pas. Les blessures et le désir de justice perdurent, et parfois aussi les circonstances injustes. Il est souvent difficile pour ces personnes d'accepter la paix, car elles ont le sentiment que rétablir la paix signifie nier la douleur ou l'injustice.

« Dans chaque conflit, ceux qui sont blessés savent que le simple fait de dire : < Passons à autre chose >, ou < Retrouvons nos liens tels qu'ils étaient avant > ne fonctionne pas. »

Cependant, l'histoire du conflit cosmique est extraordinaire, car elle nous apprend que la paix est autre chose que cela.

RENTREZ À LA MAISON

Le prophète Ésaïe parle de la paix d'une façon très intéressante :

« Alors l'équité demeurera dans le désert, et la justice habitera dans le verger. L'œuvre de la justice sera la paix, et l'ouvrage de la justice, la tranquillité et la sécurité pour toujours. » (Ésaïe 32.16,17)

La paix que nous sommes appelés à vivre va au-delà de l'idée simpliste d'éviter les conflits. C'est une paix qui est associée à la justice et à la droiture¹. Lorsqu'une personne parlant hébreu lit ce texte, ce lien ne lui semble pas du tout étrange. Le mot « paix » en hébreu, *shalom*, a un sens assez large. *Shalom* signifie la paix, mais aussi l'harmonie, la plénitude et la prospérité. C'est le résultat



« Pour lui, trouver la paix signifie redevenir une famille. »

péché mais aussi la repentance sont accomplis à la croix. Cette repentance implique ensuite non seulement la réconciliation entre Dieu et son peuple, mais elle est aussi une invitation à se réconcilier les uns avec les autres. Enfin, Paul parle d'une dernière étape surprenante : nous sommes appelés à devenir membres de la maison de Dieu. Oui, ce chemin passe par la croix et par le rétablissement des relations avec Dieu et avec les autres. Cependant, le but ultime, la paix, semble être envisagée par Paul non seulement comme un monde sans conflit, mais comme un retour à la maison. Pour lui, trouver la paix signifie redevenir une famille.

Jésus en parle également lorsqu'il nous appelle à être les ambassadeurs de ce type de paix. Dans Matthieu 5.9 il dit ce qui suit :

« Heureux les artisans de paix, car ils seront appelés fils de Dieu ! »

JARDINAGE EN GALATIE

Très souvent dans la lettre aux Galates, Paul ne semble pas être heureux. Manifestement, il se demande comment les fidèles de Galatie, qui sont censés être sortis du conflit cosmique, peuvent recommencer à mettre l'accent sur des différences pourtant mineures entre eux – de petites différences qui sont de véritables obstacles et qui les empêchent d'éprouver un sentiment d'appartenance totale. Dans la lettre aux Galates, Paul n'essaie pas de faire régner la paix entre les croyants en évitant simplement le problème. Si vous comparez Galates à ses autres lettres, vous constaterez que, dans Galates, Paul utilise un langage beaucoup plus dur. Il le fait pour leur rappeler le *prix* de la paix que Dieu les invite à vivre. Puis il leur rappelle qu'il leur appartient désormais d'accepter cette invitation divine et de vivre en paix ensemble. Mais comment ?

Paul fait deux suggestions intéressantes. Premièrement, il demande à ses lecteurs de ne pas faire certaines choses dangereuses qui les feraient directement retourner dans le territoire des épines

d'un monde juste. Le mot *shalom* était également couramment employé pour se saluer. Dans le Nouveau Testament, Paul écrit en grec et non en hébreu, mais il utilise le mot paix (*eirene*) en guise de salutation dans la plupart de ses lettres. Cependant, il ajoute souvent un autre élément. Par exemple, dans Galates 1.3, Paul dit : « Grâce et paix à vous de la part de Dieu. » Il parle ensuite immédiatement de ce que Jésus a fait pour obtenir la paix par la grâce. Dans Éphésiens 2, Paul explique cette partie de l'œuvre du Christ :

« Car c'est lui qui est notre paix, lui qui a fait que les deux [Gentils et Juifs] soient un, en détruisant le mur de séparation, l'hostilité [...] pour réconcilier avec Dieu les deux en un seul corps, par la croix, en tuant par elle l'hostilité. Il est venu annoncer, comme une bonne nouvelle, la paix à vous qui étiez loin et la paix à ceux qui étaient proches ; par lui, en effet, nous avons les uns et les autres accés auprès du Père, dans un même Esprit. Ainsi donc, vous n'êtes plus des étrangers ni des exilés ; mais vous êtes concitoyens des saints, membres de la maison de Dieu. » (Éphésiens 2.14,16-19)

Si nous lisons attentivement ce texte, nous constatons que pour trouver la paix nous devons comprendre que la culpabilité et le





« Le fait de produire une partie du fruit comme la paix n'est pas facile. »

et des chardons. Paul appelle ces choses dangereuses les œuvres de la chair (Galates 5.19-21). Deuxièmement, il suggère que tous les chrétiens – cette nouvelle famille soi-disant unie de Jésus – devraient sérieusement penser à trouver un passe-temps : le jardinage. Oui, d'une certaine manière, Paul dit : « Vous avez vécu trop longtemps dans un pays d'épines et de chardons. Mais les épines ne sont pas une fatalité. Vous devriez donc vous mettre au jardinage dans ce nouveau pays où se trouve l'Esprit. Allez y cultiver des fruits. » Une fois que nous comprenons que le but ultime de Dieu est de nous permettre de former à nouveau une famille, le fait que nous soyons encouragés à nous mettre au jardinage ne doit pas nous paraître étrange. Après tout, c'est le rôle de la famille humaine depuis qu'Adam a été placé dans le jardin d'Éden. Par conséquent, le fait de cultiver ce que Paul appelle le fruit de l'Esprit montre simplement que nous désirons avancer et trouver la paix avec Dieu, afin que dans le jardin de Dieu qui nous a été donné ne poussent plus d'épines et de chardons. À présent, c'est l'amour, la joie, la *paix*, la patience, la bonté, la bienveillance, la foi et la maîtrise de soi qui y poussent.

FAIRE LA PAIX

Dans cette étude, nous partageons quelques idées sur la manière de travailler le terrain pour que l'Esprit puisse produire son fruit en nous. Mais nous savons que ce n'est pas facile. Le fait de produire une partie du fruit comme la paix n'est pas facile. Certes, nous ne pouvons pas tous travailler à la paix dans les grands conflits et les guerres qui ont lieu dans le monde. Mais nous sommes tout de même appelés à être des artisans de paix, ne serait-ce que dans notre sphère d'influence. Nous sommes appelés à œuvrer pour la justice et à favoriser le sentiment d'appartenance. Nous ne sommes pas appelés à éviter les conflits – à les enterrer dans le but qu'il n'y ait pas de problèmes – mais à apprendre à prendre des mesures pour parvenir à une paix authentique.

Il peut être particulièrement difficile d'être un artisan de la paix lorsque nous nous trouvons du mauvais côté de l'histoire ou même du mauvais côté d'une histoire. Cela peut facilement arriver lorsque nous avons fait nous-mêmes quelque chose qui a éloigné les personnes qui nous entourent. Mais nous pouvons aussi nous trouver du mauvais côté de l'histoire simplement parce que nous avons hérité d'une situation dans laquelle nous nous sommes

éloignés à cause de quelque chose que d'autres personnes ont fait avant nous. Être un artisan de paix dans un tel cas peut être assez difficile. Il faut alors que nous écoutions les raisons pour lesquelles d'autres personnes ont été repoussées loin de nous, que nous reconnaissons notre erreur et que nous découvrons comment œuvrer pour la justice et la réconciliation. Mais nous ne sommes pas seuls dans cette démarche. Notre Père travaille toujours à la paix, en commençant par le jardin de notre cœur, et notre famille de foi est appelée à faire de même.



DOROTHEA RELIĆ MACEDO

est née en Croatie et a 25 ans. Elle travaille actuellement en tant que pasteur stagiaire en Croatie avec son mari. Elle apprécie la théologie parce qu'elle aime penser à Dieu et réfléchir à ce que signifie vivre au sein d'une communauté de foi. Elle s'efforce sans cesse de trouver des moyens d'aider les gens qui sont blessés par la vie à découvrir la paix et l'amour de Dieu.

PRIÈRE DU JOUR



SEIGNEUR, MERCI DE NOUS APPELER TES ENFANTS ET DE NOUS RAMENER À LA MAISON. AIDE-NOUS À PARTAGER LA PAIX ET LA GUÉRISON AVEC NOTRE ENTOURAGE ET À FAIRE EN SORTE QUE CHACUN PUISSE AVOIR UN SENTIMENT D'APPARTENANCE.



QUESTIONS

« S'il est possible, pour autant que cela dépende de vous, soyez en paix avec tous. »

Romains 12.18

1. Existe-t-il différents types de paix ? Citez-en quelques-uns et expliquez les différences.
2. Avez-vous déjà eu l'impression d'être devenus complètement étrangers à une personne que vous connaissiez bien, après un conflit ? D'après vous, pourquoi cela se produit-il ?
3. Dans quelle région ou quel lieu de vie avez-vous l'impression d'être chez vous ? Pensez-vous que le sentiment d'être chez soi soit lié à la notion de paix ? Pourquoi ?
4. Comment décririez-vous la différence entre préserver la paix et rétablir la paix ?
5. Dans Éphésiens 2, Paul dit que Jésus a détruit un mur de séparation. Discutez de certaines situations historiques dans lesquelles des murs symboliques ou réels ont dû être abattus pour parvenir à la paix. Quelles leçons peuvent-elles nous apporter aujourd'hui ?

.....



CHAPITRE

4



PATIENCE



LIRE
JACQUES
5.7-12

TEXTE
PRINCIPAL

« VOUS AUSSI, PRENEZ PATIENCE, AFFERMISSEZ VOTRE CŒUR,
CAR L'AVÈNEMENT DU SEIGNEUR S'EST APPROCHÉ. »

POUR BRISER LA GLACE

PENSEZ-VOUS ÊTRE PATIENTS ?

La patience est un trait de caractère qui évolue constamment au cours de notre vie. C'est le résultat d'un processus d'apprentissage continu. Être patient signifie faire preuve de calme lors de difficultés, de luttes, de souffrances et d'incertitudes.

Êtes-vous patients dans votre vie quotidienne ? Les affirmations suivantes vous aideront à réfléchir à la question :

ABSOLUMENT PAS D'ACCORD	← Quand quelqu'un ne répond pas tout de suite à mes messages, cela m'agace. →	TOUT À FAIT D'ACCORD
ABSOLUMENT PAS D'ACCORD	← Lorsque la connexion Wi-Fi est mauvaise, je reste calme. →	TOUT À FAIT D'ACCORD
ABSOLUMENT PAS D'ACCORD	← Quand j'achète un cadeau pour quelqu'un, je finis par le lui donner immédiatement. →	TOUT À FAIT D'ACCORD
ABSOLUMENT PAS D'ACCORD	← Lorsque je dois apprendre quelque chose de nouveau et que j'ai des difficultés, j'abandonne après la première tentative. →	TOUT À FAIT D'ACCORD
ABSOLUMENT PAS D'ACCORD	← Lorsqu'un(e) ami(e) est en retard, j'attends patiemment. →	TOUT À FAIT D'ACCORD
ABSOLUMENT PAS D'ACCORD	← Lorsque le feu est rouge au passage pour piétons et qu'il n'y a pas de voitures, je ne prends pas la peine d'attendre et je traverse immédiatement. →	TOUT À FAIT D'ACCORD
ABSOLUMENT PAS D'ACCORD	← Lorsque la serveuse met beaucoup de temps à apporter le plat que j'ai commandé, j'ai envie de quitter le restaurant. →	TOUT À FAIT D'ACCORD
ABSOLUMENT PAS D'ACCORD	← Lorsque j'explique quelque chose à des amis qui ne comprennent pas tout de suite, je continue calmement jusqu'à ce qu'ils y parviennent. →	TOUT À FAIT D'ACCORD
ABSOLUMENT PAS D'ACCORD	← Lorsque le pasteur fait une longue prédication, j'attends le dernier « Amen » avant de consulter mon téléphone. →	TOUT À FAIT D'ACCORD
ABSOLUMENT PAS D'ACCORD	← Lorsque je réponds à des questions dans un sondage, je réponds à toutes les questions. →	TOUT À FAIT D'ACCORD

RÉFLÉCHISSEZ À VOS RÉPONSES :

- ✓ Vos réponses vous ont-elles surpris ? Pourquoi ?
- ✓ Cette fois, demandez à un(e) ami(e) de répondre aux mêmes questions concernant votre capacité à faire preuve de patience. Comparez les réponses. Qu'avez-vous découvert ? Partagez votre expérience avec le groupe.



RYTHME EFFRÉNÉ

VS

VIE TRANQUILLE

« NOUS ARRIVONS À LA CONCLUSION QUE SI NOUS VOULONS RÉUSSIR DANS LE MONDE, [...] NOUS N'AVONS PAS D'AUTRE CHOIX QUE D'ÊTRE UN PEU PLUS RAPIDES QUE CEUX QUI NOUS ENTOURENT. »

Quelle expression choisiriez-vous pour décrire au mieux l'époque où nous vivons ? Je dirais que nous avons un rythme effréné. Personne n'a de temps. Que nous ayons 10 ou 80 ans – et c'est encore plus vrai si l'on a 30 ou 50 ans – nous sommes tous submergés de tâches, d'occasions à saisir, d'engagements à tenir, de besoins et de désirs. Le résultat ? Nous n'arrivons tout simplement pas à suivre. Lorsque nous nous demandons pourquoi il en est ainsi, nous trouvons différentes explications. Parfois, c'est *nous* qui sommes responsables parce que nous ne parvenons pas à distinguer ce qui est important de ce qui l'est moins, nous ne parvenons pas à établir des priorités, nous nous laissons submerger par nos responsabilités, nous ne nous affirmons pas assez, nous ne savons pas dire non, nous sommes incapables de nous détendre. Parfois, c'est *notre environnement* qui

est en cause. En effet, notre mode de vie s'accélère : nous marchons plus vite, nous conduisons plus vite, nous prenons l'avion plus vite, les ordinateurs calculent plus vite, les médicaments font effet plus vite, les réalisateurs font leurs films plus vite, les animateurs coupent plus vite la parole. Que nous le voulions ou non, nous ne pouvons pas y faire grand-chose. Et assez rapidement, nous arrivons à la conclusion que si nous voulons réussir dans le monde, si nous voulons garder notre emploi et notre place dans la file d'attente de la vie (et pas seulement dans les magasins), nous n'avons pas d'autre choix que d'être un peu plus rapides que ceux qui nous entourent.

Mon auteur chrétien préféré, Henri J. M. Nouwen, décrit notre époque de façon très claire dans l'un de ses livres : « *Nous courons*

« MANIFESTEMENT, NOUS MANQUONS SURTOUT DE PATIENCE DANS CE MONDE OÙ TOUT VA DE PLUS EN PLUS VITE. »



beaucoup, nous faisons beaucoup de choses, nous rencontrons beaucoup de gens, nous assistons à beaucoup d'événements, nous lisons beaucoup de livres. Nous sommes très impliqués. Nous vivons beaucoup de choses différentes. Nous allons ici et là, nous faisons ceci ou cela, nous parlons à une personne, nous parlons à une autre personne, nous avons l'obligation de faire ceci ou cela. Parfois, nous nous demandons comment nous pouvons tout faire. Si nous nous asseyons pour réfléchir, nous constatons que nous passons souvent d'une chose urgente à faire à une autre. Nous sommes toujours si occupés et si impliqués... Pourtant, lorsque quelqu'un nous demande pourquoi nous sommes si occupés, nous ne le savons pas vraiment... C'est un problème pour beaucoup de gens. Le souci n'est pas tant que nous fassions beaucoup de choses, mais plutôt que nous fassions beaucoup de choses tout en nous demandant si cela est utile. Nous avons parfois l'impression de jongler et nous nous demandons comment nous allons pouvoir tenir1. »

Manifestement, nous manquons surtout de *patience* dans ce monde où tout va de plus en plus vite. Lors de la première activité, nous avons décrit la patience comme un trait de caractère, mais en réalité c'est bien plus que cela. Il s'agit également d'une notion importante dans le christianisme. Dans la Bible, la patience a une signification beaucoup plus profonde que nous ne le pensons souvent. Elle fait partie du fruit de l'Esprit. Cela signifie que la patience est le résultat d'une relation profonde et vivante avec Jésus.

Il est intéressant de noter que Jacques commence le paragraphe de ce chapitre par ces mots : « *Prenez donc patience, mes frères, jusqu'à l'avènement du Seigneur.* » (Jacques 5.7) Deux mille ans se sont écoulés depuis les paroles de Jacques, et nous découvrons donc que faire preuve de patience est quelque chose qui prend du temps – c'est un processus qui dure toute la vie – et qui n'est pas toujours facile.

D'après le passage biblique d'aujourd'hui, Jacques 5.7-12, nous qui sommes disciples de Jésus pouvons découvrir, apprendre et croître dans trois domaines relatifs à la patience.

PATIENCE DANS LES RELATIONS

Le premier domaine dans lequel nous pouvons pratiquer la patience est celui de nos *relations*. Nous pensons parfois qu'il ne serait pas difficile de faire preuve de patience si nous n'étions pas en contact avec d'autres personnes. Mais bien sûr, nous aurons toujours des gens autour de nous – des personnes agréables ou désagréables. Ce n'est pas un hasard si Jacques, dans le passage d'aujourd'hui, commence par mentionner l'importance d'être patient avec les autres : « Vous aussi, prenez patience [...]. Ne soupirez pas les uns contre les autres. » (Jacques 5.8,9) Généralement, nous utilisons toutes sortes de stratégies pour essayer de changer les gens qui nous agacent. Et si cela échoue, nous trouvons une forme de satisfaction en nous plaignant à leur sujet auprès d'autres personnes. Le plus difficile est d'accepter les autres *avec* ce qui nous dérange en eux. C'est peut-être précisément la raison pour laquelle il y a tant de commérages, non seulement dans la société mais aussi dans l'Église. La Bible nous invite à relever un défi, à savoir exercer la patience principalement dans nos relations car, comme l'écrit Paul dans l'un des textes les plus célèbres sur l'amour, *l'amour est patient* (1 Corinthiens 13.4).

PATIENCE DANS LA SOUFFRANCE

À première vue, le fait que Jacques parle ensuite de la patience dans la *souffrance* peut nous surprendre. Il nous donne l'exemple des prophètes et d'un homme fidèle, Job, qui n'a pas maudit Dieu même dans l'adversité et la souffrance (Jacques 5.10,11).

Contrairement aux personnes qui, au fil de l'histoire, ont souffert pour la vérité, Job ne savait même pas *pourquoi* il souffrait autant. Il n'était en aucun cas responsable des épreuves qui étaient survenues (voir Job 1.9-12), et pourtant il a tenu bon. Parfois, nous avons le sentiment que nous avons naturellement droit à une vie saine, heureuse et longue. C'est même un message qui est prêché en lien avec ce que l'on appelle la « théologie de la prospérité », selon laquelle si nous avons foi en Dieu, il nous accordera la prospérité et fera disparaître tous nos problèmes et toutes nos souffrances. Dans cette façon de penser, si nous souffrons c'est parce que nous nous sommes éloignés de Dieu. Mais la Bible corrige cette hypothèse erronée à de nombreuses reprises. Dès les toutes premières pages de l'Écriture, Dieu nous dit que la souffrance fera partie intégrante de notre vie dans ce monde déchu. Jésus lui-même a souffert, au point de mourir sur la croix (voir Philippiens 2.5-11). Ainsi, ce monde est un monde dans lequel nous devons nous attendre à connaître la souffrance, et c'est la patience, ainsi que les autres aspects du fruit de l'Esprit, qui nous aidera à la traverser.



« DÈS LES TOUTES PREMIÈRES PAGES DE L'ÉCRITURE, DIEU NOUS DIT QUE LA SOUFFRANCE FERA PARTIE INTÉGRANTE DE NOTRE VIE DANS CE MONDE DÉCHU. »

« ENFIN, DIEU FAIT PREUVE D'UNE PATIENCE INFINIE À NOTRE ÉGARD. IL ATTEND PATIEMMENT QUE NOUS RÉPONDIONS À SON APPEL ET QUE NOUS NOUS TOURNIONS VERS LUI. »

PATIENCE DANS LES PAROLES

Le troisième domaine où nous pouvons apprendre à faire preuve de patience, c'est dans nos paroles. Dans Jacques 5.12, nous lisons : « Avant tout, mes frères, ne jurez ni par le ciel, ni par la terre, ni par aucune autre forme de serment. Mais que votre oui soit oui, et que votre non soit non, afin que vous ne tombiez pas sous le jugement. » Jacques mettait ses lecteurs en garde contre une pratique courante à son époque, à savoir que les gens essayaient d'arriver à leurs fins en faisant des serments trompeurs. Ils « juraient » afin de paraître sincères, alors qu'en fait ils prononçaient certaines paroles pour manipuler la situation ou les autres. Lorsque nous sommes impatients, nous pouvons être tentés de parler de manière à obtenir le résultat que nous souhaitons, même si cela implique de dire quelques petits mensonges. Mais Jacques nous rappelle que celui qui dit la vérité n'a pas besoin de « jurer ». Nous n'avons pas à convaincre les autres de façon immédiate, et c'est ainsi que nous apprenons à être patients. Nous devons apprendre à attendre patiemment, et nos paroles, notre témoignage, nos prières et nos souhaits se réaliseront au temps opportun.

Nous avons vu que la patience était étroitement liée à la foi. La patience dans les relations, la patience dans la souffrance et la patience dans les paroles sont des choses que nous devons encore apprendre. Et les trois concepts majeurs du christianisme – la foi, l'espérance et l'amour (1 Corinthiens 13.13) – sont peut-être les trois domaines majeurs où nous devons être patients. Enfin, Dieu fait preuve d'une patience infinie à notre égard. Il attend patiemment que nous répondions à son appel et que nous nous tournions vers lui.



MARTIN PAVLÍK

est pasteur en République tchèque. Il exerce son ministère dans deux Églises à Prague et il est également responsable de la jeunesse à la Fédération tchèque. Il termine actuellement son doctorat à l'Université Charles, ses recherches portant principalement sur la théologie de Dietrich Bonhoeffer. Il est marié à Lucie, il apprécie les desserts italiens et il aime beaucoup faire du vélo.



PRIÈRE DU JOUR

SEIGNEUR, AIDE-MOI À ÊTRE PATIENT AVEC LES AUTRES ET AVEC MOI-MÊME. AIDE-MOI À ÊTRE PATIENT LORSQUE JE TRAVERSE DES MOMENTS DIFFICILES. QUE JE PUISSE AVOIR LA CERTITUDE QUE TU ME RENDS FORT ET QUE TU ME SOUTIENS. AIDE-MOI À ÊTRE PATIENT LORSQUE JE PARLE. JE PRIE POUR QUE TU ME DONNES LA CAPACITÉ D'ÉCHANGER AVEC LES AUTRES SANS LES MANIPULER. DONNE-MOI LA FORCE DE PARDONNER AUX AUTRES AUTANT DE FOIS QUE NÉCESSAIRE. ET AIDE-MOI À ME RAPPELER À QUEL POINT TU ES PATIENT AVEC MOI.

CHAPITRE 5

BONTÉ ET BIENVEILLANCE



LIRE
MATTHIEU
25.31-46

TEXTE
PRINCIPAL

« ET LE ROI LEUR RÉPONDRA : 'AMEN, JE VOUS LE DIS, DANS LA MESURE OÙ VOUS AVEZ FAIT CELA POUR L'UN DE CES PLUS PETITS, L'UN DE MES FRÈRES, C'EST À MOI QUE VOUS L'AVEZ FAIT. »

MATTHIEU 25.40

**POUR BRISER
LA GLACE**

LA BONTÉ EN ACTION

Choisissez l'une des questions suivantes :

1. Question de relation – À quelle occasion une personne a-t-elle été étonnamment gentille avec vous, et quel effet cela a-t-il eu dans votre vie ?

2. Question d'imagination – Si vous pouviez faire quelque chose de vraiment gentil pour quelqu'un d'autre, qu'aimeriez-vous le plus faire ?

3. Regardez la courte vidéo « Life Vest Inside - Kindness Boomerang (<https://bit.ly/LifeVestKindness>).

Elle est sans paroles, elle peut donc être utilisée par tous. Elle est simple mais son message est très fort. Demandez ensuite aux participants de partager leurs réponses aux questions suivantes :

- ✓ Qu'est-ce qui vous a le plus plu dans la vidéo ?
- ✓ Selon vous, quel est le principal message à retenir ?
- ✓ Avec qui vous êtes-vous le plus identifiés dans la vidéo ?
- ✓ Dans quelle mesure cette vidéo vous a-t-elle inspirés ?

BON ET BIENVEILLANT AU POINT DE DONNER SA VIE



Jésus savait que son ministère sur terre allait bientôt prendre fin. Il voulait laisser derrière lui quelque chose qui aurait un impact durable sur le monde. Pendant trois ans, il avait vécu parmi les gens et il avait témoigné de la bonté et de l'amour de Dieu. Jésus avait été compatissant, bienveillant, généreux, accueillant et solidaire. Il avait traversé des villages et guéri tous les malades. Il avait nourri cinq mille personnes jusqu'à ce qu'elles soient rassasiées, et il restait encore douze grands paniers à emporter. Il avait transformé des litres et des litres d'eau en vin de noces, bien plus que ce dont les convives avaient besoin pour la fête. Il avait parlé à des gens qui étaient dans différentes sortes de « prisons » - peur, maladie mentale, toxicomanie, isolement social et dégoût de soi - et il les avait libérés pour qu'ils connaissent la santé, la joie, la paix et l'amour.

« PENDANT TROIS ANS, IL AVAIT VÉCU PARMIS LES GENS ET IL AVAIT TÉMOIGNÉ DE LA BONTÉ ET DE L'AMOUR DE DIEU. JÉSUS AVAIT ÉTÉ COMPATISSANT, BIENVEILLANT, GÉNÉREUX, ACCUEILLANT ET SOLIDAIRE. »



Jésus avait fait tout ce qui était possible pour démontrer la bonté de Dieu, mais ses disciples continuaient à se battre pour savoir qui était le plus grand et à mépriser les païens, les femmes, les enfants et les marginaux. Il décida donc de leur raconter quelques histoires mémorables, sachant qu'un jour prochain, ces hommes rudes et prêts à tout seraient transformés par le Saint-Esprit et changeraient le monde par leurs paroles, leur bonté et leur amour.

L'une des histoires que Jésus choisit de transmettre à ses disciples concernait un berger qui avait un troupeau de moutons et de chèvres (Matthieu 25.31-46). Dans son histoire, les « chèvres » avaient vécu pour leur propre plaisir. Elles n'avaient même pas pensé à prêter attention aux besoins de ceux qui les entouraient, et elles n'avaient donc rien fait pour soulager leur souffrance. Les « moutons », eux, avaient vécu de manière désintéressée. Faire preuve de bonté était si naturel pour eux qu'ils ne se souvenaient même pas quand ils avaient aidé les autres ! Les moutons avaient partagé leur nourriture, leurs vêtements, leur maison et leur amour. Ils avaient rendu visite aux malades et à ceux qui étaient en prison. Ils avaient toujours fait preuve de douceur et de gentillesse dans le monde, et ils avaient été généreux avec les autres parce qu'ils étaient conscients de la générosité de Dieu à leur égard. Ils avaient été un canal de l'amour de Dieu dans la vie de ceux qui souffraient. Ils avaient choisi de faire des choses justes et attentionnées... Ils avaient été compatissants et bons.

Jésus raconta à ses disciples une autre histoire, celle du bon Samaritain (Luc 10.25-37). Cet homme a fait preuve de bonté, de générosité, de compassion et d'amour de Dieu lorsqu'il a vu un étranger en difficulté. Celui-ci appartenait à un groupe ethnique différent et il était vraiment dans le besoin. Des recherches récentes sur la bonté ont mis en évidence plusieurs caractéristiques importantes concernant les actions faites avec compassion¹ :

- ✓ Avoir les yeux, le cœur et l'esprit ouverts pour remarquer les besoins des autres.
- ✓ Avoir la conviction que nous sommes là pour faire la différence et que si nous savons que quelqu'un est dans le besoin, il est de notre responsabilité d'agir.
- ✓ Écouter les histoires de ceux qui ont besoin d'aide et leur demander ce dont ils ont le plus besoin (ou évaluer la situation pour déterminer les besoins les plus importants si la personne est incapable de parler).
- ✓ Faire ce que nous pouvons pour soulager les souffrances de la personne ou l'aider à obtenir le soutien d'une personne qui pourra réellement l'accompagner.

« CET HOMME A FAIT PREUVE DE BONTÉ, DE GÉNÉROSITÉ, DE COMPASSION ET D'AMOUR DE DIEU LORSQU'IL A VU UN ÉTRANGER EN DIFFICULTÉ. CELUI-CI APPARTENAIT À UN GROUPE ETHNIQUE DIFFÉRENT ET IL ÉTAIT VRAIMENT DANS LE BESOIN. »





« MÊME UN PETIT ACTE
DE BONTÉ PEUT AVOIR
UN IMPACT ET FAIRE UNE
GRANDE DIFFÉRENCE. »

Le bon Samaritain a fait toutes ces choses importantes pour sauver la vie de l'homme blessé. En revanche, le prêtre et le Lévite ont vu que cet homme avait besoin d'aide, mais ils l'ont ignoré et ont négligé de faire ce qui était bon et bienveillant.

Dieu aime chaque personne de la même manière. Il veut que chacun fasse l'expérience de son incroyable bonté et de sa bienveillance. Mais notre cœur doit être transformé par son amour compatissant afin que nous puissions être ses yeux, ses oreilles, sa bouche, ses mains et ses pieds et faire connaître son amour dans ce monde brisé.

Dieu souhaite ardemment que nous soyons bons les uns envers les autres. Toute forme de bonté vient de lui. Il nous a créés pour vivre en harmonie les uns avec les autres, et lorsque nous sommes bienveillants avec autrui, une hormone que l'on appelle l'ocytocine est libérée dans notre cerveau ainsi que dans le leur. Lorsque nous prenons soin des autres et que les autres prennent soin de nous, cette hormone étonnante nous rend encore plus compatissants, paisibles, joyeux, aimants, et aussi moins anxieux. Elle nous aide à mieux écouter et à être plus empathiques. Et plus nous sommes bons, moins nous vivons de conflits ! La bienveillance

peut même soulager la dépression, car c'est un moyen d'apporter de la joie aux autres. Elle rapproche les gens, leur donne de l'espoir, les reconforte et leur permet de se sentir aimés et spéciaux. Or, même un petit acte de bonté peut avoir un impact et faire une grande différence.

Pensez à la veuve de Sarepta qui a partagé ce qu'elle pensait être sa dernière tranche de pain avec Élie qui était affamé (1 Rois 17.7-16). On peut aussi citer l'exemple de la femme Shounamite, qui a construit une chambre d'amis sur le toit de sa maison afin qu'Élisée puisse avoir l'espace nécessaire pour se détendre et se sentir à l'aise (2 Rois 4.8-37). Pensez à Dorcas qui a confectionné de beaux vêtements pour les veuves et les orphelins afin de leur rendre leur dignité (Actes 9.39). Quant à Marie et Marthe, elles ont régulièrement ouvert leur maison à Jésus et à une douzaine de disciples fatigués et affamés.

Chacune de ces histoires de bonté se trouve dans la Bible pour nous inspirer. Ce sont des exemples de personnes qui ont agi comme des « moutons » - elles ont nourri les affamés, ont fait preuve d'hospitalité avec les sans-abri et ont confectionné des vêtements pour ceux qui en avaient besoin. Mais il est important de remarquer qu'il existe un fil conducteur très discret dans chacune de leurs histoires, un fil qui les relie toutes à la parabole des moutons et des chèvres. Chacune de ces femmes a vécu une résurrection. Les femmes qui ont aidé Élie et Élisée ont vu leur fils



ramené à la vie. Marie et Marthe ont été réunies avec leur frère ressuscité, Lazare. Et Dorcas a été ramenée à la vie afin de pouvoir continuer à aider les personnes dans le besoin autour d'elle. Dieu accorde de l'importance à la bonté du cœur, à notre désir d'agir avec bienveillance auprès de tous ceux qui souffrent.

Comment pouvons-nous être des « moutons » et un bon Samaritain aujourd'hui ? Comment pouvons-nous choisir d'être bienveillants avec tous ceux que nous rencontrons afin qu'ils puissent goûter et voir que le Seigneur est bon (Psaume 34.8) ? Comment pouvons-nous ouvrir notre cœur à l'amour infini de Dieu pour nous ? Et comment le fait de le laisser remplir notre cœur de son amour compatissant nous aide-t-il à montrer aux autres que Dieu les aime d'un amour si grand qu'ils ne pourront jamais en prendre la mesure (Ephésiens 3.14-21) ? Car ce qui compte vraiment en fin de compte, c'est la manière dont nous partageons la bonté, la bienveillance et l'amour de Dieu avec tous ceux que nous rencontrons.



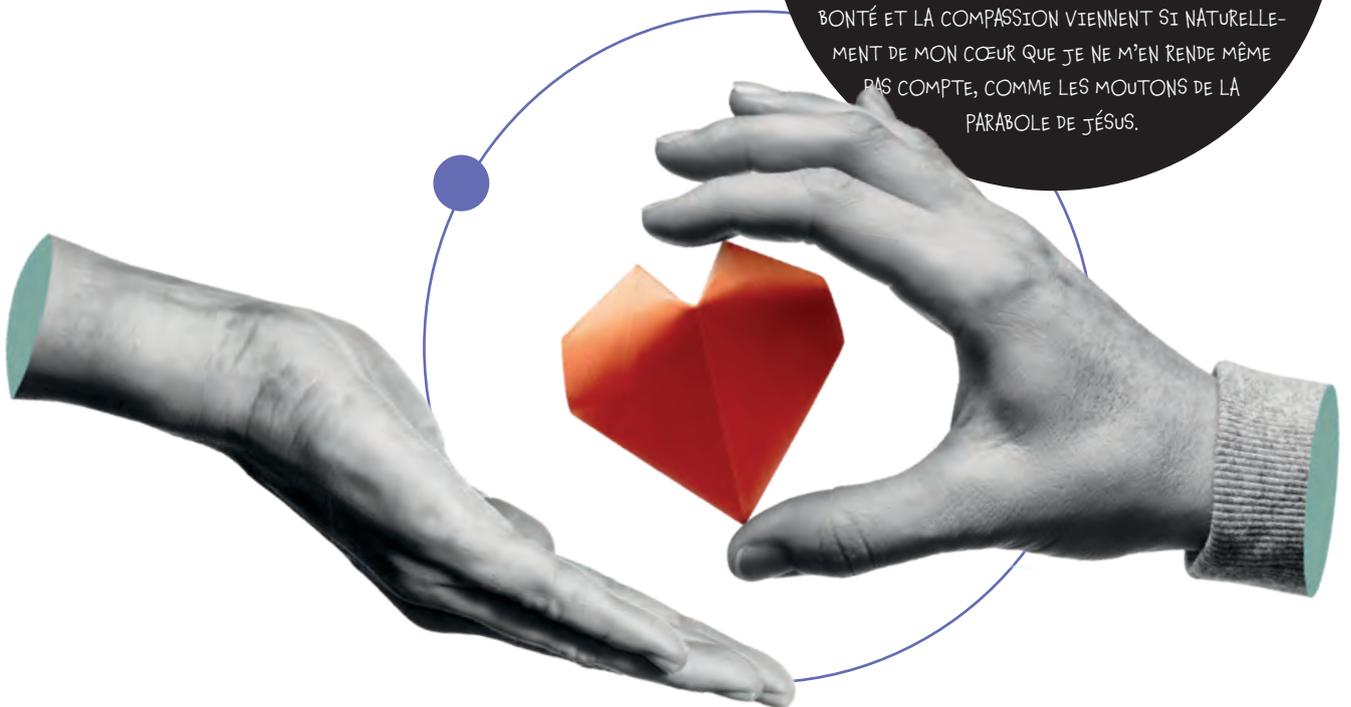
KAREN HOLFORD

a suivi une formation d'ergothérapeute dans le domaine de la rééducation des lésions cérébrales, avant d'étudier la psychologie puis la thérapie familiale. Elle travaille maintenant pour la Division transeuropéenne en tant que responsable du Ministère de la famille, des enfants et des femmes. Elle est mariée au pasteur Bernie Holford et ils ont trois enfants adultes et trois petits-enfants. Elle aime l'écriture, les activités créatives et les promenades en forêt.

« CAR CE QUI COMPTE VRAIMENT EN FIN DE COMPTE, C'EST LA MANIÈRE DONT NOUS PARTAGEONS LA BONTÉ, LA BIENVEILLANCE ET L'AMOUR DE DIEU AVEC TOUS CEUX QUE NOUS RENCONTRONS. »

PRIÈRE DU JOUR

SEIGNEUR, JE VEUX GOÛTER ET VOIR QUE TU ES AMOUR, DE SORTE QUE JE PUISSE AUSSI ÊTRE BIENVEILLANT ET BON AVEC LES AUTRES AINSI QU'AVEC MOI-MÊME. QUE LA BONTÉ ET LA COMPASSION VIENNENT SI NATURELLEMENT DE MON CŒUR QUE JE NE M'EN RENDE MÊME PAS COMPTE, COMME LES MOUTONS DE LA PARABOLE DE JÉSUS.



CHAPITRE 6



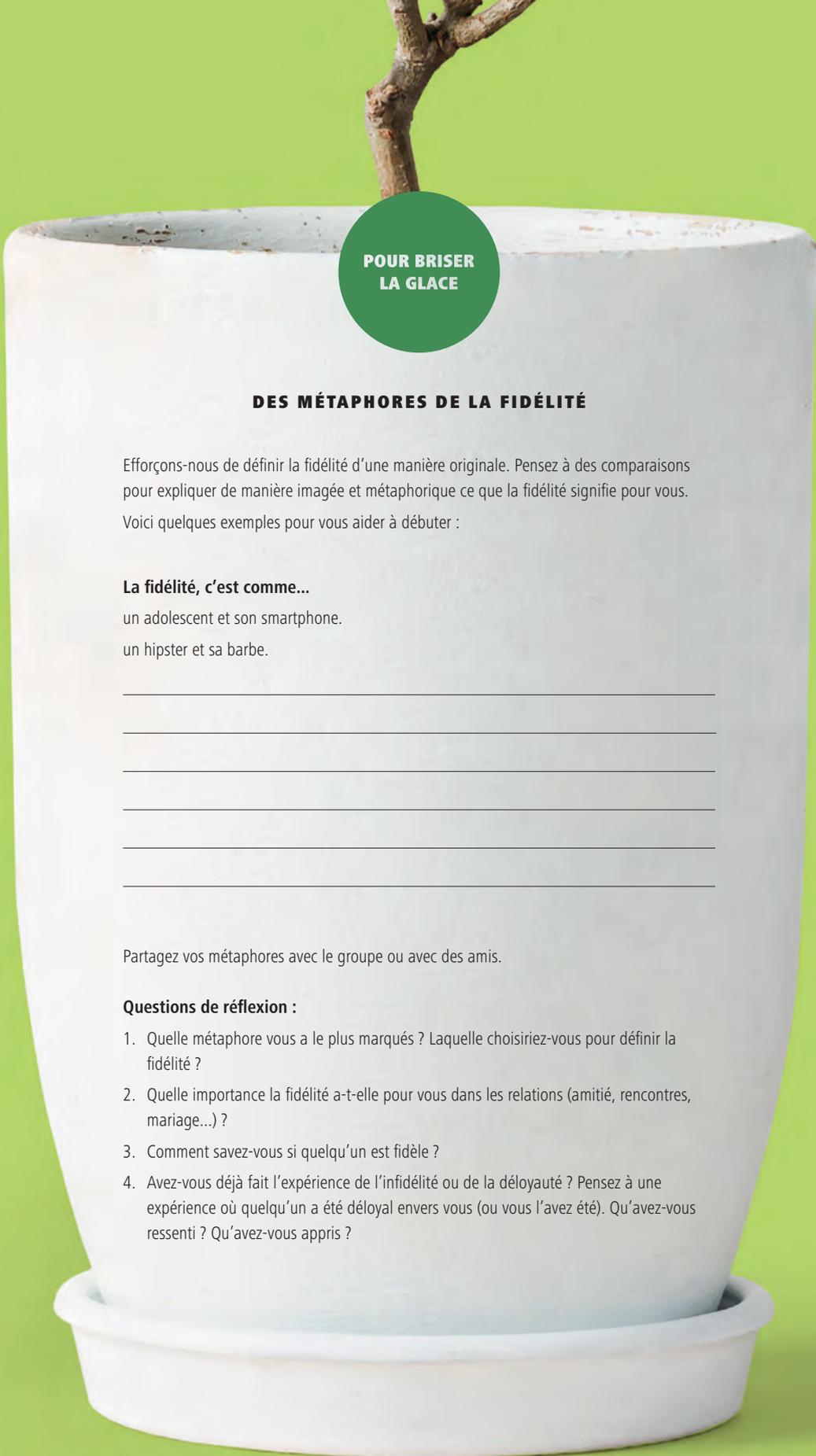
Fidélité

LIRE
MATTHIEU
25.14-29

TEXTE
PRINCIPAL

**« SON MAÎTRE LUI DIT : C'EST BIEN ! TU ES UN BON ESCLAVE,
DIGNE DE CONFIANCE ! TU AS ÉTÉ DIGNE DE CONFIANCE
POUR UNE PETITE AFFAIRE, JE TE CONFIERAI
DE GRANDES RESPONSABILITÉS. »**

MATTHIEU 25.21



**POUR BRISER
LA GLACE**

DES MÉTAPHORES DE LA FIDÉLITÉ

Efforçons-nous de définir la fidélité d'une manière originale. Pensez à des comparaisons pour expliquer de manière imagée et métaphorique ce que la fidélité signifie pour vous. Voici quelques exemples pour vous aider à débiter :

La fidélité, c'est comme...

un adolescent et son smartphone.

un hipster et sa barbe.

Partagez vos métaphores avec le groupe ou avec des amis.

Questions de réflexion :

1. Quelle métaphore vous a le plus marqués ? Laquelle choisiriez-vous pour définir la fidélité ?
2. Quelle importance la fidélité a-t-elle pour vous dans les relations (amitié, rencontres, mariage...)?
3. Comment savez-vous si quelqu'un est fidèle ?
4. Avez-vous déjà fait l'expérience de l'infidélité ou de la déloyauté ? Pensez à une expérience où quelqu'un a été déloyal envers vous (ou vous l'avez été). Qu'avez-vous ressenti ? Qu'avez-vous appris ?

Le fruit d'une relation

Dans ce guide d'étude, nous étudions le fruit qui est produit en nous lorsque nous nous plaçons sous l'influence du Saint-Esprit. C'est facile à dire, mais il est beaucoup plus compliqué de faire en sorte que cela devienne une réalité dans notre vie. Le fruit de l'Esprit ne pousse pas dans le vide. Pour qu'un fruit existe, il faut planter une graine et créer de bonnes conditions pour que cette graine se transforme en un arbre produisant des fruits. C'est un long *processus*.

Nous vivons dans un monde de ténèbres dans lequel nous avons souvent du mal à voir Dieu ; nous nous sentons souvent seuls, jugés, blessés et effrayés à cause des incertitudes de la vie. Dans ce monde de péché, il est difficile de prendre soin du sol de notre cœur pour que le Saint-Esprit puisse travailler en nous. Nous nous rendons compte que, malgré notre désir d'être transformés par Dieu, le péché y fait obstacle et nous finissons par être infidèles à Dieu. Cela nous perturbe et nous pouvons même nous sentir paralysés.

J'aimerais vous parler d'une situation qui m'a paralysé pendant longtemps. J'ai encore besoin d'y travailler et de m'améliorer. Je constate que le fruit de la fidélité doit encore grandir en moi.

Permettez-moi de commencer par dire que j'aime parler en public, même si c'est quelque chose que beaucoup de personnes redoutent. Parler en public peut être effrayant, car cela signifie s'exposer, se mettre à nu, se livrer au jugement de ceux qui nous écoutent.

Bien qu'il me soit facile de parler en public, j'avoue que je suis terrifié à l'idée de parler à quelqu'un qui ne partage pas ma foi chrétienne. Je panique vraiment en pensant que quelqu'un pourrait me poser des questions ou faire des remarques auxquelles je n'aurais peut-être pas de réponse. J'y travaille encore et je prie Dieu pour qu'il m'aide quand cela se produit.



« Bien que la plupart de ces conversations finissent par être une bénédiction, le fait que je me sente ainsi au début me met très mal à l'aise, parce que je ne suis pas fidèle à Jésus – du moins, pas suffisamment. »

Voici ce qui m'arrive : chaque fois qu'un incroyant – quelqu'un qui ne connaît rien au christianisme, et encore moins à l'adventisme – me demande en qui je crois, en quoi consiste mon travail de pasteur ou quelle est mon Église, je commence à transpirer – non pas parce que j'ai honte de Dieu, de mon ministère ou de mon Église (Romains 1.16), mais parce que je suis profondément conscient du fait que ce que je dis peut amener cette personne à aimer l'Être le plus étonnant de l'univers ou, au contraire, à rejeter Jésus et à ne plus jamais vouloir entendre parler de lui.

Chaque fois que cela se produit, j'ai l'impression de trahir Dieu. Je sens que je ne suis pas à la hauteur, que je ne suis pas un disciple de Jésus digne de confiance. J'ai l'impression d'être infidèle à Dieu alors que lui est toujours fidèle à mon égard. Ne devrais-je pas être heureux que des personnes qui ne partagent pas ma foi me posent des questions sur Jésus ? Alors pourquoi cela me met-il dans cet état ? Bien que la plupart de ces conversations finissent par être une bénédiction, le fait que je me sente ainsi au début me met très mal à l'aise, parce que je ne suis pas fidèle à Jésus – du moins, pas suffisamment. Et je sais que ce n'est pas quelque chose que je suis le seul à vivre.

Pourtant, nous devons aller de l'avant. Nous pouvons échouer et être infidèles à Dieu à tout moment, mais lui continue à être fidèle (Romains 4.21 ; 1 Jean 1.9 ; Josué 21.45). Chaque fois que nous sommes infidèles à Dieu, prenons la décision de revenir à Jésus



et de rétablir notre relation avec lui. Nous sommes invités à être une terre fertile qui produit du fruit (Jean 15.5) et à retrouver le chemin de la fidélité.

Pour ce faire, nous devons comprendre ce qu'est fidélité. Être fidèle signifie être fiable. Une personne fidèle est une personne honnête et droite, une personne en qui l'on peut avoir confiance. Cela signifie également que les autres peuvent nous faire confiance sans craindre que nous ne leur fassions défaut. Les personnes fidèles tiennent leur parole. Nous sommes fidèles lorsque nous faisons ce que l'on attend de nous, même si personne ne nous regarde, mais aussi lorsque personne ne doute de nos actions ou de nos paroles parce que nous avons une histoire commune et que nous sommes connus pour notre fiabilité. La confiance se développe avec le temps ; il est impossible de la gagner en un jour. Il en va de même pour la fidélité.

D'autre part, la fidélité ne concerne pas seulement les grandes choses. En fait, les petits détails sont importants car ils finissent généralement par faire la différence. Dans le texte d'aujourd'hui, Jésus dit : « C'est bien ! Tu es un bon esclave, digne de confiance ! Tu as été digne de confiance pour une petite affaire, je te confierai de grandes responsabilités. » (Matthieu 25.21) Peu importe que notre fidélité soit mise à l'épreuve par une grande ou une petite chose : tout témoigne de notre relation avec Dieu. Tout ce que nous faisons peut refléter Jésus. Car c'est bien de cela dont il s'agit : refléter Jésus par notre fidélité dans notre relation avec lui et à ses principes, que ce soit dans quelque chose de grand ou de petit, devant un grand nombre de personnes ou un petit groupe.

Il est important de souligner que nous ne devons pas considérer la fidélité comme un idéal élevé que seules quelques personnes peuvent atteindre. La fidélité est le résultat de notre relation avec Dieu, le résultat de l'action du Saint-Esprit dans notre vie. La fidélité à Dieu se renforce avec le temps par notre relation avec lui, grâce au fait que



« Nous pouvons échouer et être infidèles à Dieu à tout moment, mais lui continue à être fidèle. Chaque fois que nous sommes infidèles à Dieu, prenons la décision de revenir à Jésus et de rétablir notre relation avec lui. »



« Ce qui est extraordinaire quand nous laissons le Saint-Esprit agir en nous pour devenir de plus en plus fidèles, c'est que nous rendons témoignage. »

nous soyons constamment en communication avec lui. Nous sommes fidèles à Jésus parce que nous le *connaissons*. Et plus nous le connaissons, plus nous voulons être fidèles parce que nous ne voulons pas que notre relation de confiance se dégrade. Cela se passe ainsi avec nos amis proches. La seule différence est que Jésus est le meilleur ami que nous puissions avoir. Et si jamais nous échouons et avons le sentiment d'avoir été infidèles, il nous attend les bras ouverts, prêt à réparer notre relation brisée (1 Jean 2.1 ; 2 Corinthiens 5.17-19).

Ce qui est extraordinaire quand nous laissons le Saint-Esprit agir en nous pour devenir de plus en plus fidèles, c'est que nous rendons témoignage (Jean 15.27). Ainsi, nous ne sommes pas les seuls à être bénis par notre fidélité à Dieu, mais nous sommes aussi une bénédiction pour ceux qui nous entourent. Cela ne vous rappelle-t-il pas la promesse faite par Dieu à Abraham dans Genèse 12.3 : « Tous les clans de la terre se béniront par toi. » Le fait que nous soyons fidèles à Dieu nous amène à remplir notre mission consistant à partager la bonne nouvelle que Jésus nous a donnée. Lorsque nous sommes fidèles, nous partageons l'Évangile. Lorsque nous sommes fidèles dans les petites choses, nous faisons connaître les principes du merveilleux Royaume de Dieu. Lorsque le Saint-Esprit nous conduit et produit du fruit dans notre vie, nous ouvrons la voie pour que d'autres personnes soient transformées, car nous permettons à Dieu d'agir en nous et à travers nous. Demandons à Dieu de nous aider à être fidèles. Demandons à Dieu de faire croître le fruit de l'Esprit dans notre cœur.



Narcis Dragomir

est né en Roumanie et il a grandi en Espagne. Il se considère comme un citoyen du ciel. Par la grâce de Dieu, il est marié à Sayei Méndez (@escribiendosupalabra) et tous deux s'efforcent de partager l'amour de Dieu avec joie dans l'Europe post-moderne.



Prière du jour

Seigneur, je te remercie parce que tu nous remplis de ton Esprit et que tu produis en nous du fruit, ce qui nous permet d'être une bénédiction pour autrui. Merci pour la fidélité. Merci parce que nous pouvons avoir la certitude que tu es aimant, généreux et bon. Fais croître le fruit de la fidélité en moi et que les autres soient bénis.



QUESTIONS

« Beaucoup de gens se proclament fidèles ;
un homme sûr, qui le trouvera ? »

Proverbes 20.6

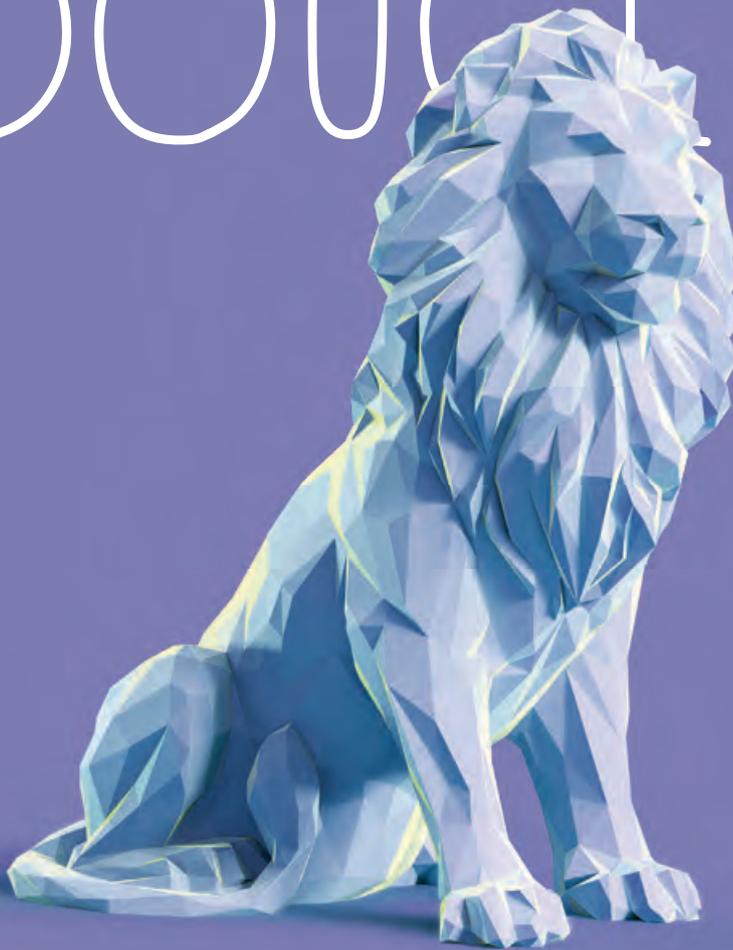
1. Quelles marques de la fidélité de Dieu trouvons-nous dans la Bible ? Cela impacte-t-il votre vision de la fidélité ? Comment pouvons-nous refléter la fidélité de Dieu dans notre vie quotidienne ?
2. Avez-vous déjà eu honte de parler de votre foi ? Si tel est le cas, pourquoi pensez-vous que ce soit si difficile ?
3. Avez-vous déjà eu des blocages dans votre vie spirituelle ? Qu'avez-vous fait ou que pouvez-vous faire pour changer cela ? Comment pouvons-nous croître en fidélité dans notre relation avec Dieu ?
4. Quand vous pensez à votre Église (et à votre vie), constatez-vous parfois un manque d'engagement et beaucoup de conformisme ? Pourquoi ? Que pouvons-nous faire pour changer cela ?
5. Y a-t-il une solution à l'infidélité (spirituelle, relationnelle, etc.) ? Laquelle ?

Grid of dots for writing.



CHAPITRE 7

DOUCEUR



TEXTE
PRINCIPAL

**« QUANT À TOI, HOMME DE DIEU, FUIS CES CHOSES ;
POURSUIS PLUTÔT LA JUSTICE, LA PIÉTÉ, LA FOI, L'AMOUR,
LA PERSÉVÉRANCE, LA DOUCEUR. »**

1 TIMOTHÉE 6.11

**POUR BRISER
LA GLACE**

SAVEZ-VOUS VOUS AFFIRMER ?

Savoir s'affirmer peut être défini comme la capacité d'une personne à exprimer ses émotions de manière appropriée, sans hostilité ni agressivité. Les personnes qui s'affirment sont capables de partager leurs opinions et leurs sentiments, qu'ils soient positifs ou négatifs, de manière claire et appropriée.



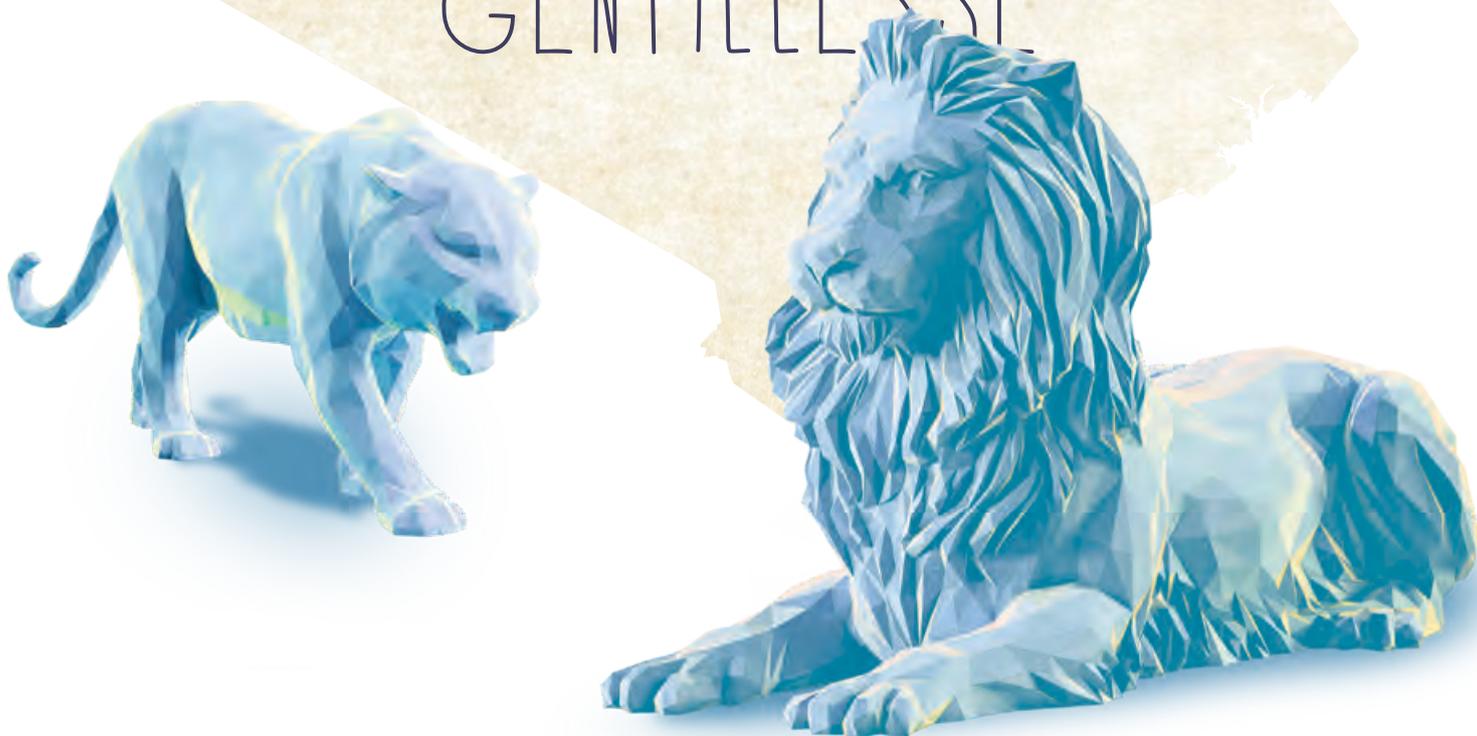
Ces derniers temps, les grandes entreprises recherchent des dirigeants qui savent s'affirmer, alors que dans le passé il était plus populaire de choisir des profils plus agressifs. À votre avis, pourquoi ?

Désormais, faites ce test afin d'évaluer votre capacité à vous affirmer. La première étape de ce processus est de vous connaître vous-mêmes !

Test sur la capacité à s'affirmer : Vous pouvez obtenir ce test en allant sur ce lien : bit.ly/WOP23downloads



L'IMPACT INATTENDU DE LA GENTILLESSE



À la fin des années 1960, deux amis ont décidé d'acheter un lionceau dans un grand magasin de Londres. Ils ont ramené le petit lion chez eux et l'ont élevé comme un animal de compagnie. Ils nourrissaient et promenaient leur petit lionceau qui acceptait leurs soins comme s'il s'agissait d'un simple chat. Ils ont décidé de l'appeler Christian. Au fil du temps, sa taille est devenue un problème, non seulement à cause de l'endroit où ils vivaient, mais aussi en raison de la quantité de nourriture dont leur animal avait besoin. Ils ont donc décidé de l'envoyer dans une réserve naturelle au Kenya dans l'espoir qu'il s'adapte à son habitat naturel.

Quelques mois plus tard, le responsable de la réserve naturelle leur a confirmé que Christian s'était parfaitement adapté à son nouveau foyer, avec les autres lions. Les deux amis ont alors décidé de se rendre au Kenya pour dire un dernier adieu à leur animal et fêter sa nouvelle vie.

Neuf mois s'étaient écoulés depuis la dernière fois qu'ils avaient vu le lion. Ainsi, le responsable de la réserve naturelle leur a dit que Christian ne les reconnaîtrait pas. Les deux amis ont décidé de tourner un documentaire sur ces retrouvailles. Le tout a été mis en ligne sur YouTube¹.

Les images un peu floues des années 70 montrent deux jeunes hommes aux cheveux hirsutes et au pantalon à pattes d'éléphant dans un parc animalier africain. Ils attendent en bas de la colline que le lion apparaisse. Les jeunes hommes restent immobiles et regardent vers le haut. Soudain, la tête d'un lion apparaît au sommet de la colline. Le lion se dirige vers le bas. Il semble méfiant. Personne n'a la moindre idée de la façon dont il va réagir. Les deux amis restent immobiles et commencent à l'appeler par son nom. Soudain, le lion se met à courir vers eux. Il est impressionnant de voir la façon dont Christian saute vers les jeunes gens, les



« IL EST FACILE D'ÊTRE DOUX QUAND
TOUT VA BIEN OU QUAND ON SE
TROUVE DANS SA ZONE DE CONFORT.
CEPENDANT, POUR PAUL LA GRANDEUR
DE CET ASPECT DU FRUIT DE L'ESPRIT
RÉSIDE DANS LA CAPACITÉ À SAVOIR
DONNER UNE RÉPONSE INATTENDUE
ET DOUCE DANS DES SITUATIONS
STRESSANTES, COMME LORSQU'UN LION
SAUVAGE ÉTREINT DEUX ÊTRES HUMAINS. »

serre entre ses énormes pattes et leur lèche même le visage ! La réaction si douce du lion et son comportement docile contrastent vivement avec sa taille et sa nature potentiellement dangereuse.



J'aime l'histoire de Christian et de sa force douce. Je pense que c'est un exemple parfait pour nous aider à comprendre la signification de la « douceur » dont parle Paul lorsqu'il évoque le fruit de l'Esprit.

Je m'explique. Nous avons tendance à associer la douceur à des concepts tels que la faiblesse, la soumission ou la résignation, en d'autres termes à des comportements passifs qui entraînent souvent des comportements agressifs. C'est comme si nous parlions de petits moutons sans défense qui doivent être protégés parce qu'ils sont incapables d'affronter les problèmes par eux-mêmes.

Cependant, lorsque Paul utilise le mot grec *prautes* (πραΰτης) pour décrire cet aspect du fruit de l'Esprit, il ne fait pas référence à ce type de comportement. Pour Paul, la douceur est plutôt semblable à la réaction étonnamment douce et paisible de ce lion envers ces deux amis et qui agit d'une manière différente de celle à laquelle on pouvait s'attendre en raison de sa nature².

En fait, le terme *prautes* que Paul a choisi ici est un terme complexe et riche, puisqu'il peut être traduit non seulement par douceur, mais aussi par mansuétude, clémence ou, implicitement, humilité.

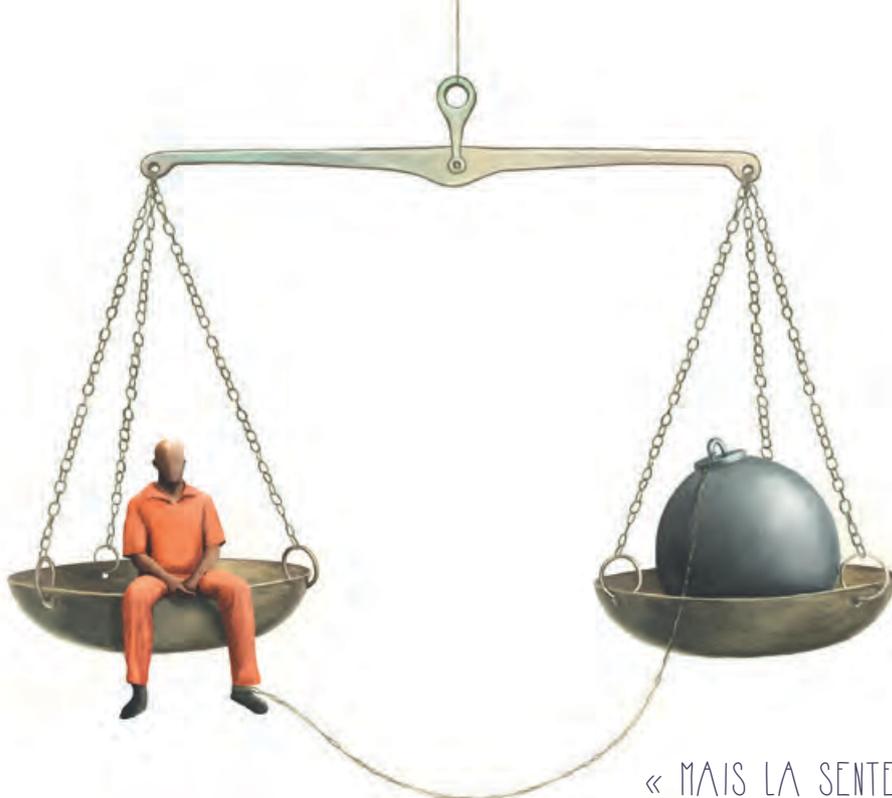
A la lumière de ces significations dérivées du terme grec, nous pouvons maintenant expliquer ce qu'est la douceur :



ACTION : Une personne est douce lorsqu'elle interagit *activement* avec des stimuli externes (il est impossible de faire preuve de douceur si l'on est isolé dans une pièce). Ainsi, une personne douce sait réagir face à l'injustice, en cas de conflits ou de problèmes. Elle exprime sa position et même sa désapprobation, mais elle le fait avec douceur, ce qui est essentiel. Il est facile d'être doux quand tout va bien ou quand on se trouve dans sa zone de confort. Cependant, pour Paul la grandeur de cet aspect du fruit de l'Esprit réside dans la capacité à savoir donner une réponse inattendue et douce dans des situations stressantes, comme lorsqu'un lion sauvage étreint deux êtres humains, ou lorsque Dieu fait une promesse à Hagar, la femme enceinte qui venait de s'enfuir de chez elle à cause des problèmes qu'elle causait dans le couple formé par ses maîtres (voir Genèse 16).

FORCE : Les personnes douces sont des personnes *fortes*. Faire une réponse douce quand nous sommes sous pression signifie que nous sommes capables de contrôler la façon dont nous réagissons lorsque nous interagissons avec les autres. Dans la pratique, faire preuve de douceur signifie que même lorsque nous pourrions écraser l'autre, nous restons fermes pour montrer notre amour aux autres tout en surmontant la tentation de les blesser davantage. La grandeur et la force de la douceur résident précisément dans la capacité à agir de manière adéquate dans les situations de stress.





J'aimerais donner deux exemples pratiques, un exemple actuel et un exemple historique, qui décrivent très bien cette douceur dans la fermeté.

Le premier exemple se déroule dans un tribunal pour mineurs de Grenade, en Espagne. Dans ce tribunal, le juge Emilio Calatayud prononce une sentence. Un jeune de 16 ans a été arrêté pour avoir piraté le système informatique d'une entreprise. Théoriquement, il devrait être condamné à une période d'emprisonnement dans un centre de détention pour mineurs. Mais la sentence du juge suscite une surprise totale : le mineur est en fait condamné à seulement 100 heures de travaux d'intérêt général, à savoir donner des cours d'informatique à des personnes ayant peu ou pas de revenus.

Le deuxième exemple vient de la Bible, lorsqu'Élie qui est terrifié a besoin que Dieu lui donne du courage car on veut le tuer. Dans cette crise, Dieu choisit de ne pas rencontrer Élie dans un tremblement de terre, ni dans un feu ou dans une tempête. Au lieu de cela, le Créateur de l'univers décide de faire en sorte d'apaiser Élie en exprimant ses plans dans un doux murmure (1 Rois 19).

La force et le courage des personnes douces résident dans leur capacité à faire preuve d'empathie envers les autres et à chercher à leur faire du bien.

VOLONTÉ : La douceur est un fruit que nous devons porter *volontairement*. Faire preuve de bonté dans une situation difficile est une *décision* que nous devons prendre délibérément et qui ira probablement à l'encontre de notre nature. Les personnes douces sont conscientes que, dans des situations compliquées, un mot gentil a beaucoup plus d'effet que des paroles agressives. Et même s'il est difficile d'accepter une critique sans se mettre en

« MAIS LA SENTENCE DU JUGE
SUSCITE UNE SURPRISE TOTALE :
LE MINEUR EST EN FAIT CONDAMNÉ
À SEULEMENT 100 HEURES DE
TRAVAUX D'INTÉRÊT GÉNÉRAL,
À SAVOIR DONNER DES COURS
D'INFORMATIQUE À DES PERSONNES
AYANT PEU OU PAS DE REVENUS. »

colère, il vaut mieux dire avec assurance à quel point cette critique nous affecte plutôt que de répondre par des paroles insultantes. C'est l'essence de ce que Jésus veut dire quand il affirme que nous ne devons pas réagir « œil pour œil » (Matthieu 5.28-32) mais plutôt nous efforcer d'agir de façon à changer le cours des événements en répondant aux attaques d'autrui avec amour et douceur. Oui, c'est une proposition révolutionnaire, mais les effets d'une réponse douce dans notre société où les gens sont si prompts à s'enflammer changeraient tout. Imaginez quelle serait notre vie si tout le monde réagissait avec amour en toutes circonstances ?

Si l'on réfléchit à ces trois caractéristiques, la douceur semble être un idéal hors de notre portée. En effet, adopter ce comportement semble impossible humainement parlant. Paul évoque cette qualité dans le livre des Galates, en disant qu'elle fait partie du fruit que l'Esprit produit dans notre vie. Seul le Saint-Esprit peut agir en nous de façon à nous transformer et à nous permettre de faire preuve de douceur³.



« LA FORCE ET LE COURAGE DES PERSONNES DOUCES RÉSIDENT DANS LEUR CAPACITÉ À FAIRE PREUVE D'EMPATHIE ENVERS LES AUTRES ET À CHERCHER À LEUR FAIRE DU BIEN. »

Ainsi, je voudrais vous proposer trois étapes pour vous aider à mettre en œuvre ces qualités inspirées par l'Esprit :

PREMIÈRE ÉTAPE : *Apprenez à connaître Jésus.* D'après la Bible, l'un de ses traits de caractère est la douceur (voir Matthieu 11.28-30). Alors recherchez Jésus et reflétez son caractère.

DEUXIÈME ÉTAPE : *Essayez de faire preuve de douceur* dans tous les aspects de votre vie, y compris dans votre relation avec Dieu. Cela signifie accepter la volonté de Dieu et le mode de vie qu'il propose. Vous découvrirez que cela conduit à de merveilleux résultats.

TROISIÈME ÉTAPE : *Prenez soin des besoins des autres.* Jésus fait une promesse à ceux qui mettent leur orgueil de côté et s'efforcent d'aider autrui (Matthieu 5.5). Même si ce n'est pas quelque chose de très populaire, les doux (ou gentils) hériteront de la terre au moment opportun.

Lorsque je lis l'histoire de ce lion nommé Christian, je pense à cette magnifique promesse selon laquelle nous pourrions caresser tous les animaux lorsque nous serons sur la nouvelle terre. Je pense aussi au fait que nous vivrons ensemble, et chacun sera rempli d'amour, de joie, de paix, de patience, de bonté, de bienveillance, de fidélité, de douceur et de maîtrise de soi (voir Ésaïe 65.17-25). J'ai hâte de vivre dans un tel lieu, un lieu de vrai bonheur, tel que Dieu l'a voulu depuis le début.

En attendant que ce moment arrive, il est bon de cultiver le caractère de Dieu en nous grâce à l'influence de l'Esprit qui agit dans notre vie. Nous pouvons agir comme de doux lions, en ayant la force d'âme que le Saint-Esprit nous donne.



Silvia Palos Ibáñez

est née à Saragosse, en Espagne. Elle a étudié à l'école adventiste de Rigel et a ensuite fait des études de droit. Elle est très impliquée dans les camps d'été à Entrepeñas ou à AEGUAE. À l'avenir, elle aimerait s'impliquer dans un projet missionnaire dans un pays étranger avec Pep, son mari.

PRIÈRE DU JOUR

SEIGNEUR, JE VEUX QUE TU FASSES PARTIE DE MA VIE. JE REMETS TOUTES MES RÉACTIONS ENTRE TES MAINS AFIN QU'ELLES SOIENT LE REFLET DE TA DOUCEUR ET DE TON AMOUR. JE PRIE POUR QUE LES AUTRES APPRENNENT À TE CONNAÎTRE GRÂCE À MA VIE PLEINE DE DOUCEUR.





DÉFI PERSONNEL

DÉFI 1 : LE PRIX NOBEL... DE LA DOUCEUR

Le prix Nobel est une récompense internationale qui est attribuée chaque année à des personnes ou à des institutions ayant fait des recherches et des découvertes ou ayant apporté une contribution exceptionnelle à l'humanité, soit lors de l'année écoulée, soit au cours de leur carrière. Ce prix est attribué dans différentes catégories, à savoir la physique, la chimie, la médecine, la littérature, la paix et, depuis 1969, l'économie.

1. Si une nouvelle catégorie était créée et s'il existait un prix Nobel de la douceur, quelles seraient les conditions requises pour obtenir cette récompense ?
2. Si vous deviez choisir une personne (vivante ou décédée) et la nommer dans cette catégorie pour le prochain prix Nobel, qui serait votre candidat et pourquoi ?
3. Et si vous étiez le candidat ? Dans quels domaines de votre vie quotidienne devriez-vous travailler pour répondre aux critères que vous avez définis dans la première partie de ce défi ? Maintenant, réfléchissez à des moyens pratiques de mettre cela en œuvre.

DÉFI 2 : AUTO-ÉVALUATION

Lisez 2 Timothée 2.24,25. Dans ces versets, Paul nous invite à faire preuve de douceur et de gentillesse en cas de conflit, ce qui entraîne des résultats très positifs. La condition principale pour parvenir à acquérir cette qualité est également mentionnée dans ces versets : entretenir une relation avec Dieu. Vous trouverez ci-dessous un tableau que vous pouvez utiliser lorsque vous êtes confrontés à une situation difficile. Il s'agit simplement d'une ligne directrice, mais elle peut vous aider à mettre ces versets en pratique. Ce tableau peut aussi être utile pour votre auto-évaluation ; il peut vous aider 1) à comprendre quelle est votre attitude face à une difficulté, et 2) à prendre conscience des moments où Dieu a été là pour vous et vous a aidés à mieux réagir.

PROBLÈME	ÉMOTION	CAUSE
Décrivez le conflit ou la situation problématique	Qu'est-ce que je ressens quand je suis confronté(e) à cette difficulté ?	Pourquoi cette situation me stresse-t-elle ?
PRIÈRE	SOLUTIONS	RÉSULTATS
Quelles perspectives Dieu et ses enseignements me donnent-ils ?	Quelles solutions puis-je personnellement mettre en œuvre pour changer les choses ?	De quelle façon Dieu m'a-t-il aidé(e) dans cette situation ?



POUR ALLER PLUS LOIN

« Jésus savait dire la vérité avec beaucoup d'audace et affronter les gens avec une grande force. Les évangiles en donnent de nombreux exemples. Mais sa plus grande force se manifestait surtout dans sa douceur. Jésus ne s'est pas montré pas agressif ou belliqueux lorsque ses ennemis ont essayé de le piéger et même lorsqu'ils l'ont faussement accusé. Jésus n'intimidait pas les autres et ne les rabaisait pas, et il accordait du temps à ceux que la société intimidait, rabaisait et rejetait . » (Christopher J. H. Wright)

La grandeur inattendue de la douceur consiste à refléter le caractère de Dieu dans la manière dont nous réagissons lorsque nous entretenons des relations avec les autres. Nous sommes invités à réagir d'une manière aimable et douce, comme le faisait Jésus.

Comment pouvez-vous participer à cette révolution de la douceur ?



CHAPITRE 8

MAÎTRISE



DE SOI

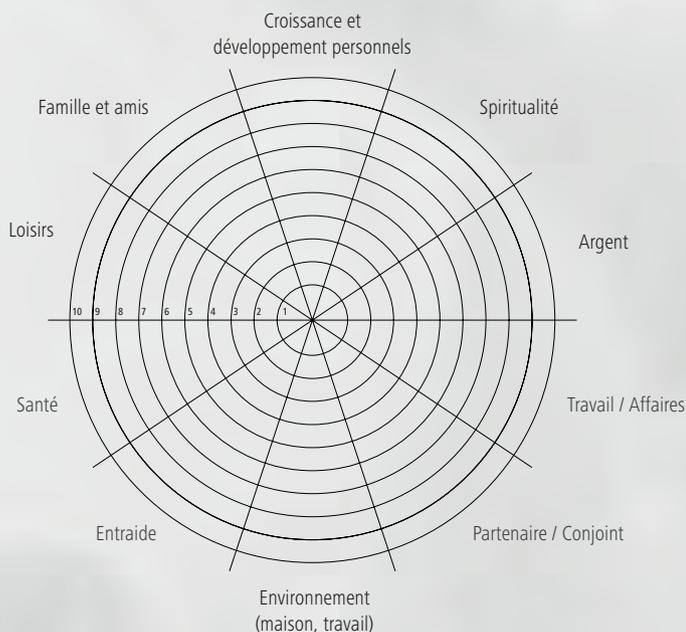
TEXTE
PRINCIPAL

« TOUS LES ATHLÈTES À L'ENTRAÎNEMENT S'IMPOSENT
UNE DISCIPLINE SÉVÈRE. ILS LE FONT POUR GAGNER
UNE COURONNE QUI SE FANE VITE ; MAIS NOUS,
NOUS LE FAISONS POUR GAGNER UNE COURONNE
QUI NE SE FANERA JAMAIS. »

1 CORINTHIENS 9.25, BIBLE EN FRANÇAIS COURANT

**POUR BRISER
LA GLACE****SUIS-JE MAÎTRE DE MON MOI ?**

Prenez quelques minutes pour réfléchir à votre capacité à vous maîtriser dans différents domaines de votre vie en remplissant le graphique ci-dessous :

**Questions de réflexion :**

1. Dans quels domaines de votre vie avez-vous le plus de difficultés à vous maîtriser ? Pourquoi ?
2. Comparez vos réponses avec celles de vos amis. Comment pouvez-vous vous entraider et vous soutenir mutuellement ? Comment pouvez-vous vous aider à être plus responsables ?
3. Quels types de méthodes utilisez-vous pour parvenir à vous maîtriser dans certaines situations données ?
4. Pourquoi est-il plus facile de dire aux autres ce qu'il convient de faire dans une situation donnée plutôt que de le faire soi-même ?

Pour une activité en groupe, utilisez le lien ci-dessous afin de découvrir une autre idée d'activité :

bit.ly/WOP23downloads



UN PROCESSUS CONTINU



J'ai rencontré Pedro vers la fin de l'été 2010, lorsque je suis allé à l'Église pour la première fois. Ma rencontre avec ce jeune homme de mon âge allait être un tournant dans ma vie et dans ma façon de me comporter.

Peut-être n'était-ce qu'une « coïncidence », mais nous avons fini par travailler ensemble dans une petite entreprise de bâtiment. Pendant cette période, à de nombreuses reprises j'ai été profondément étonné par la façon dont Pedro réagissait (ou ne réagissait pas) dans certaines situations où, de mon côté, je perdais mon sang-froid, et même mes bonnes manières.

Pedro fréquentait l'Église depuis huit ans. Il avait une grande capacité à se maîtriser et il faisait donc preuve d'un calme et d'une sérénité que j'enviais. J'avais lu beaucoup de choses sur la discipline de soi et la maîtrise de soi d'un point de vue bouddhiste, taoïste et philosophique. Je me demandais souvent : « Comment Pedro a-t-il appris à se comporter ainsi ? Quel est son secret ? » Je n'avais jamais entendu dire que la maîtrise de soi, selon la perspective biblique, est une qualité que l'Esprit produit en nous.

Les années sont passées et notre amitié a grandi. En apprenant à mieux le connaître, j'ai compris qu'il avait une grande capacité à se maîtriser parce qu'il était en lien avec le Saint-Esprit au moins 16 heures par jour, et tous les jours ; c'était la conséquence d'un dialogue constant et honnête entre lui et Dieu.

Lors de l'une de nos conversations, il m'a avoué qu'il avait un très mauvais caractère : il n'était pas très tolérant, il était impatient et, face aux problèmes, il réagissait souvent de manière violente.



Cependant, lorsqu'il a rencontré Jésus, il a commencé à réfléchir à beaucoup de choses et à changer. Au lieu de réagir immédiatement dans certaines situations données, grâce à sa relation avec Dieu il gardait le contrôle et ne laissait pas ses sentiments et ses émotions s'emballer.

Comme il était sûr à 100% que le Saint-Esprit était avec lui à tout moment, chaque fois qu'il devait faire face à un problème, une situation difficile ou une tentation, au lieu de dire à Dieu tout ce qui se passait comme si celui-ci était très loin et n'en avait aucune idée, il s'efforçait de parler réellement avec son Père, en lui posant des questions spécifiques, comme par exemple : « Qu'est-ce que je ressens (ou ne ressens pas) ? Quelles sont les possibilités qui s'offrent à moi ? Comment puis-je faire face à... ? Quelle est la meilleure façon d'agir ou de réagir ? Est-ce vraiment nécessaire ? »

Dans mes nombreuses conversations avec Pedro, j'ai compris que la maîtrise de soi en tant que fruit de l'Esprit ne consiste pas à nier ses sentiments, ses instincts, ses désirs et ses envies. Il ne s'agit pas non plus d'adopter une attitude passive et indifférente face aux circonstances et aux personnes qui nous affectent ou nous irritent. Il s'agit plutôt d'entrer dans un processus au cours duquel, tout d'abord, nous prenons note de ce qui se passe en nous et, ensuite, après une analyse rapide de la réalité (interne et externe), de présenter à Dieu ce sujet *dans la prière* en posant les questions que je viens de mentionner.

La maîtrise de soi est essentielle pour ne pas perdre la liberté que Dieu nous donne (Galates 5.1-13). C'est peut-être même la caractéristique qui nous permet de cultiver et de vivre les autres aspects du fruit (amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité et douceur) dans tous les domaines de notre vie. En d'autres termes, la maîtrise de soi est une vraie richesse tant dans un contexte spirituel que séculier, tant dans la sphère privée que publique, pendant nos études mais aussi au travail et dans le domaine du sport, avec nos amis et notre famille, et dans nos relations.



Je suis sûr que vous connaissez ce principe de Paul : « Beaucoup croient et disent qu'ils sont libres de faire ce qu'ils veulent, et c'est peut-être vrai. Cependant, je dois dire quelque chose d'important : même s'il en est ainsi, même si je peux faire ce que je veux, il n'est pas toujours bon pour moi de faire ce que je veux. Par conséquent, je ne laisserai pas les circonstances me contrôler. » (version paraphrasée de 1 Corinthiens 10.23) Nos traits de caractère se développent par la répétition d'un même comportement une fois, deux fois, dix fois et même cent fois, jusqu'à ce que cela devienne une habitude. C'est ainsi que se forment (ou se déforment) les traits de caractère d'une personne. Cela définit notre façon de réagir dans différentes circonstances et face aux difficultés.

Dans bien des situations, il est facile de perdre son sang-froid, de se mettre en colère et, finalement, d'exploser, de crier, d'insulter, d'offenser, de maudire et même pire. Mais, laissez-moi vous poser une question : cela en vaut-il la peine ? Si vous en avez déjà fait l'expérience, comment vous êtes-vous sentis après cela ?

Il arrive aussi parfois qu'on se fixe un objectif et qu'on finisse par comprendre qu'on est incapable de l'atteindre parce qu'on manque de maîtrise de soi. Comment peut-on sortir de ce schéma pour accomplir ce qu'on désire vraiment ? (Voir Romains 7.19-25)

Il est important de se rappeler que, malgré les erreurs du passé, une fois que l'on prend la décision de cultiver le fruit de l'Esprit tel qu'il est défini dans Galates 5, on ne recommence jamais à zéro. Notre expérience d'aujourd'hui est plus grande que celle d'hier, et nous pouvons toujours nous en inspirer. Nous sommes invités à ne jamais nous décourager, car un fruit grandit et mûrit petit à petit.

Maintenant que nous sommes arrivés à ce point, j'aimerais partager avec vous quelques conseils qui m'aident à me contrôler et qui peuvent également s'appliquer aux autres attributs qui constituent le fruit de l'Esprit :

« DANS BIEN DES SITUATIONS, IL EST FACILE DE PERDRE SON SANG-FROID, DE SE METTRE EN COLÈRE ET, FINALEMENT, D'EXPLOSER, DE CRIER, D'INSULTER, D'OFFENSER, DE MAUDIRE ET MÊME PIRE. »

« ON NE RECOMMENCE
JAMAIS À ZÉRO. NOTRE
EXPÉRIENCE D'AUJOURD'HUI
EST PLUS GRANDE QUE
CELLE D'HIER, ET NOUS
POUVONS TOUJOURS NOUS
EN INSPIRER. »



1. SOYEZ CLAIRS SUR CE QUE VOUS VOULEZ, CE QUE VOUS NE VOULEZ PAS ET POURQUOI.

Je parle souvent avec les gens de leurs problèmes et des conséquences des choix qu'ils font dans leur vie. La plupart du temps, beaucoup de ces conséquences auraient pu être évitées s'ils avaient pris quelques minutes pour réfléchir à ce qu'ils ne veulent pas dans leur vie.

Si, parfois, nous perdons le contrôle et échouons à nous maîtriser, c'est parce que nous ne sommes pas sûrs ou pas clairs sur ce que *nous voulons*, ce que *nous ne voulons pas* et *pourquoi*.

Si quelqu'un nous demandait : « Qu'attendez-vous de la vie ? », peut-être que beaucoup d'entre nous (surtout les plus jeunes) répondraient, après un moment de silence : « Je n'en ai aucune idée. » Il y a des moments dans la vie où l'on ne sait pas vraiment ce que l'on veut. C'est la raison pour laquelle il me semble utile de poser la question différemment : « Qu'est-ce que vous *ne voulez pas* ? » Cela nous permet de commencer à comprendre ce que *nous voulons*.

2. PRENEZ UNE DÉCISION ET TENEZ-VOUS-Y.

Une fois que vous avez déterminé clairement ce que vous voulez vraiment et *pourquoi*¹, il est important que vous ne réfléchissiez pas trop. Bien sûr, il est tout à fait naturel de douter de certaines décisions. Mais il s'agit de mettre nos doutes de côté pour se concentrer sur notre objectif. Je vous recommande de réfléchir au texte de Jacques 1.6-8 : « Mais qu'il la demande [la sagesse] avec foi, sans la moindre hésitation ; car celui qui hésite est semblable au flot de la mer que le vent agite et soulève. Qu'un tel homme ne s'imagine pas recevoir quoi que ce soit du Seigneur : c'est un homme à l'âme partagée, inconstant dans toutes ses voies. »

2. FAITES DES PETITS PAS.

Le développement de la maîtrise de soi est semblable à une course de fond (voir 1 Corinthiens 9.25). Lorsqu'une tâche est très complexe, on peut avoir l'impression que c'est trop lourd pour nous et on peut se retrouver paralysé dans les 100 premiers mètres.

Divisez votre objectif en petites étapes. Ce qu'il y a de bien dans la vie, c'est que d'une certaine manière tout est lié. Lorsque Jésus parle d'honnêteté, il explique qu'être fidèle dans les petites choses est le premier pas vers la fidélité dans les grandes choses (voir Matthieu 25.23).

Adoptez des *routines* qui vous rapprochent de votre objectif, un pas après l'autre.

REMARQUE : Si vous êtes aux prises avec la drogue, l'alcool, le sexe ou la pornographie, je vous recommande de demander de l'aide à quelqu'un qui puisse vous comprendre et vous soutenir dans ce processus. Dans l'Église, il y a de nombreuses personnes qui sont prêtes et désireuses de vous aider.

4. APPRENEZ À VOIR LE CÔTÉ POSITIF.

Une seule goutte d'encre suffit à salir un verre d'eau. De la même façon, une seule pensée peut changer votre attitude, de manière positive ou négative. Il est important que vous compreniez et décidiez que les changements que vous voulez faire ou les objectifs que vous vous êtes fixés ne sont pas une punition. Concentrez-vous sur les bénéfiques, qu'il s'agisse d'améliorer votre relation avec Dieu, votre estime personnelle, votre santé, vos connaissances, votre croissance, votre bien-être, etc.



Évitez de faire des déclarations absolues sur des choses qui ne sont pas un problème d'un point de vue biblique. Pour vous donner un exemple simple, si vous avez décidé de suivre un certain régime alimentaire ou d'arrêter de consommer certaines boissons, ne vous créez pas de stress inutile en disant : « JAMAIS je ne consommerai plus de... » Vous pouvez le formuler de manière plus positive, par exemple : « Aujourd'hui, je vais remplacer... par... » Ces petites astuces vous seront très utiles pour faire face aux pensées négatives ou à la pression de vos pairs.

5. ACCORDEZ-VOUS UNE RÉCOMPENSE POUR VOS VICTOIRES.

Je vous recommande de vous accorder une récompense pour vos victoires. Notre cerveau génère des émotions positives lorsque nous faisons cela car il « enregistre » le fait que nos efforts aboutissent à une récompense positive. Bien sûr, cette récompense doit être agréable et bonne pour vous (et aussi aux yeux de Dieu, voir 1 Corinthiens 10.31).

6. PRENEZ UN ENGAGEMENT.

Savez-vous quelle est la différence entre un engagement et un devoir ? L'engagement vient de l'intérieur, c'est décision que nous prenons volontairement. Le devoir, quant à lui, est imposé de l'extérieur. Ce qui est intéressant dans tout cela, c'est que Dieu ne veut pas s'imposer à nous. Son royaume dans ce monde commence en chacun de nous, dans notre esprit et dans notre cœur. Mais ce royaume n'est possible que lorsque nous nous engageons personnellement, avec nos semblables et avec Dieu.

Je voudrais conclure par une dernière réflexion sur le royaume de Dieu. Selon moi, chaque attribut du fruit de l'Esprit tel que le présente Paul est un attribut du royaume de Dieu (voir Matthieu 5 et 6). La liste établie par Paul dans Galates 5.22,23 ne nous est pas donnée pour que nous choissions quelques éléments, mais pour que le fruit du royaume de Dieu croisse en nous et que nous puissions transmettre ces valeurs autour de nous – grâce à l'action du Saint-Esprit dans notre cœur et dans notre esprit.



Dante Herrmann

marche avec et pour Jésus depuis près de treize ans maintenant. Il partage son chemin de vie avec sa bien-aimée Raquel et ses enfants Lucas et Aarón. Il est passionné par l'Évangile et le Royaume de Dieu. Il est engagé au sein de la jeunesse adventiste, mais il est aussi pasteur et théologien.

« LA LISTE ÉTABLIE PAR PAUL DANS GALATES 5.22,23 NE NOUS EST PAS DONNÉE POUR QUE NOUS CHOISSIONS QUELQUES ÉLÉMENTS, MAIS POUR QUE LE FRUIT DU ROYAUME DE DIEU CROISSE EN NOUS – GRÂCE À L'ACTION DU SAINT-ESPRIT DANS NOTRE CŒUR ET DANS NOTRE ESPRIT. »

PRIÈRE DU JOUR

Je te loue, Seigneur, de m'avoir donné tout ce dont j'ai besoin pour mener une vie agréable. Aide-moi chaque jour à voir et à comprendre dans quel domaine de ma vie je dois apprendre à me maîtriser. Merci parce que ton Saint-Esprit est avec moi et m'aide à me maîtriser. C'est la raison pour laquelle je choisis de t'ouvrir mon cœur et mon esprit, afin d'entendre ta voix et de savoir me maîtriser dans les différents domaines de ma vie.





DÉFI PERSONNEL

REVÊTUS DU FRUIT DE L'ESPRIT

Pour ce dernier défi, je voudrais suggérer une activité basée sur ce que Paul dit dans Éphésiens 4.22-24 : « Il s'agit de vous défaire de l'homme ancien qui correspond à votre conduite passée et qui périt sous l'effet des désirs trompeurs, d'être renouvelés par l'Esprit dans votre intelligence et de *revêtir* l'homme nouveau, qui a été créé selon Dieu dans la justice et la sainteté que produit la vérité. »

Si nous voulons être des disciples de Jésus, il ne suffit pas que nous soyons justes et saints seulement un ou deux jours par semaine ou lorsque nous voyons nos amis « de l'Église ». Nous nous habillons tous les jours, et de la même façon, dans ce défi je vous encourage à « revêtir » le Saint-Esprit tous les jours également.

Vous pouvez relever ce défi en une journée ou sur trois jours (un jour pour chaque section). La chose la plus importante est que vous le fassiez dans un esprit de *prière* et *honnêtement*, en demandant à Dieu de vous aider tout au long du processus.

QUELS VÊTEMENTS SPIRITUELS PORTEZ-VOUS ?

Peut-être vous identifiez-vous à l'un des looks suivants en ce qui concerne votre vie spirituelle actuelle. Mettez vos lunettes du fruit de l'Esprit et réfléchissez aux vêtements spirituels que vous portez en ce moment.

« METTEZ LES LUNETTES DU FRUIT DE L'ESPRIT ET ANALYSEZ CE QUE VOUS PORTEZ EN CE MOMENT. »



LE LOOK DU PRISONNIER

Portez-vous un t-shirt rayé d'habitudes inutiles et peut-être même mauvaises qui vous enferment depuis trop longtemps ? Vous sentez-vous emprisonnés par les circonstances ? Décrivez votre look de prisonnier. Quelles sont les choses qui empêchent le fruit de l'Esprit de croître en vous ?



LE LOOK INCERTAIN

Vous souvenez-vous de ces moments où vous avez changé de vêtements une fois, deux fois, voire trois fois, et où vous vous êtes toujours sentis insatisfaits ? Quels « vêtements » portez-vous qui ne sont pas compatibles avec le fruit de l'Esprit et qui, en fin de compte, vous laissent insatisfaits et incertains ?





LE LOOK INCONFORTABLE

Imaginez un jean neuf qui serait un peu trop serré. Cela peut être très inconfortable, surtout au début. Peut-être vous trouvez-vous dans une situation où porter le « nouveau jean » du fruit de l'Esprit peut vous sembler inconfortable et étrange, parce que vous devez changer certaines choses dans votre vie. Cependant, à long terme, la chose la plus souhaitable est que ce jean se détende et s'agrandisse un peu, grâce à l'action du Saint-Esprit dans votre cœur. En quoi le fait de porter le « nouveau jean » de l'Esprit vous met-il mal à l'aise ? Ce nouveau jean un peu serré représente-t-il quelque chose pour vous ?

Comment pouvez-vous exercer la maîtrise de soi de façon à ce que, au fil du temps, vous puissiez porter le nouveau jean du Saint-Esprit sans ressentir le moindre inconfort ?



LE LOOK INATTENDU

Il vous est certainement arrivé d'emprunter les vêtements de quelqu'un d'autre un jour ou l'autre. Selon la situation, cela a

été positif ou négatif pour vous. Lorsque vous empruntez les vêtements de quelqu'un, vous n'avez pas votre mot à dire sur la couleur, la forme ou la taille des vêtements. Vous les portez simplement parce que vous en avez besoin à un moment donné. Dans le domaine spirituel, vous portez peut-être des vêtements « empruntés » qui ne vous vont pas très bien parce qu'ils ne correspondent pas à ce que vous voulez être (par exemple, jalousie, fêtes, mauvaises habitudes, alcool, relations toxiques, colère, égoïsme, etc.) Dans votre vie, quels sont les « vêtements empruntés » que vous voulez rendre à son « propriétaire » ?



LE LOOK IDÉAL

Avez-vous des vêtements dont vous ne pouvez plus vous séparer ? On dirait qu'ils ont été conçus pour vous. Jésus nous dit que le fruit de l'Esprit est le vêtement parfait pour nous. À quels moments précis avez-vous l'impression de porter un vêtement idéal dans votre vie spirituelle, en relation avec le fruit de l'Esprit ?



MON **LOOK** ACTUEL VS MON **LOOK** IDÉAL

Utilisez l'espace ci-dessous pour dessiner votre look actuel d'un point de vue spirituel. Il peut s'agir d'un mélange des looks que je viens de mentionner, ou vous pouvez en inventer de nouveaux. Il est essentiel que vous soyez complètement honnêtes avec vous-mêmes pendant que vous faites cette activité. N'oubliez pas d'écrire ce que chaque vêtement signifie pour vous (par exemple : ce t-shirt rayé représente mon sentiment d'échec dans ma relation avec Dieu parce que j'ai l'impression de lui être infidèle ; ce gant bleu représente mes doutes quant à mon engagement envers Jésus, mon manque de foi ; cette ceinture dorée représente un fruit qui est présent dans ma vie : la paix, car je me sens en paix même quand je traverse une tempête).

À droite, dessinez votre look idéal, en vous concentrant sur les neuf attributs ou caractéristiques du fruit de l'Esprit (amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi) que nous avons étudiés ensemble dans ce guide d'étude (par exemple : cette jupe avec un imprimé en forme de cœur représente mon désir de cultiver davantage le fruit de l'amour ; je veux aimer comme Dieu m'aime).

Mon **look** spirituel actuel

Mon **look** spirituel idéal



A LA RECHERCHE DU **LOOK** IDÉAL

Il est maintenant temps d'agir dans ce dernier défi personnel. Vous avez probablement découvert que vous n'aviez pas un look idéal dans votre vie spirituelle. Comment pouvez-vous obtenir le look du fruit de l'Esprit ? Je propose que vous suiviez les six étapes que nous avons abordées au chapitre 8 :

1. Soyez clairs sur le [look] que vous voulez, le [look] que vous ne voulez pas et pourquoi. Quel genre de personne souhaitez-vous être/ne pas être ?

Je veux être _____

Je ne veux pas être _____

2. Prenez une décision et tenez-vous-y. Quelle décision devriez prendre maintenant ?

3. Avancez à petits pas. Quelles sont les différentes étapes que vous devez franchir pour avoir un look idéal ?

4. Apprenez à voir le bon côté des choses. Comment allez-vous réagir lorsque quelque chose ne se passera pas comme vous le voulez ? Comment allez-vous faire pour définir vos objectifs de manière positive ?

5. Accordez-vous une récompense quand vous atteignez votre but. De quelle manière allez-vous vous réjouir lorsque vous réussirez à mettre votre tenue idéale du fruit de l'Esprit ?

6. Prenez un engagement. Porter les vêtements du fruit de l'Esprit nécessite un engagement constant, car c'est un processus continu. Quelle est le prochain vêtement que vous voulez porter pour que le fruit de l'Esprit continue à grandir en vous ?



INTRODUCTION

- 1 McKnight, Scot. "Galatians 5:1-12", *The NIV Application Commentary: Galatians*, 1995, Kindle edition.
- 2 Wright, Christopher J. H. *Ser como Jesús: Cómo cultivar el fruto del Espíritu*, p. 146. Ediciones PUMA, 2020. Kindle Edition.
- 3 Wright, Christopher J. H. (2020). *Ser como Jesús: Cómo cultivar el fruto del Espíritu*, pp. 153-154. Ediciones PUMA. Kindle Edition.



CHAPITRE 2 / JOIE

- 1 <https://www.vam.ac.uk/articles/the-story-of-michelangelos-david>
- 2 Willard, Dallas. (2009). "What Jesus Knew: Our God-bathed World." *The Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God*. London: Harper Collins e-books.



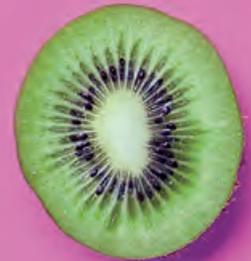
CHAPITRE 3 / PAIX

- 1 Voir le texte de la Semaine de prière de la jeunesse 2022, *La Terre appartient au Seigneur : Appelés à prendre soin de la création*, chapitre 2, pour une étude sur la justice et la droiture auxquelles nous faisons référence ici. Disponible en douze langues en téléchargement sur <https://icor.church/resources>.



CHAPITRE 4 / PATIENCE

- 1 Nouwen, Henri J. M. *Following Jesus: Finding Our Way Home in an Age of Anxiety*. New York: Convergent, 2019, p. 9.
- 2 Bonhoeffer, Dietrich. (2001). *Resistencia y sumisión: Cartas y apuntes desde el cautiverio*. (Alemany, José J., Trans.). Salamanca, España: Ediciones Sígueme, p. 267.



CHAPITRE 5 / BONTÉ ET BIENVEILLANCE

- 1 Dutton, J.E. and Worline, M.C. (2017). *Awakening compassion at work – the quiet power that elevates people and organizations*. Berrett-Koehler, Oakland: CA.



CHAPITRE 7 / DOUCEUR

- 1 *Christian and the lion*. Voir sur YouTube : <https://bit.ly/Christianthelion>.
- 2 D'après le *Seventh-day Adventist Bible Commentary* sur Matthieu 5.5.
- 3 D'après le *Seventh-day Adventist Bible Commentary* sur Galates 5.22.
- 4 Wright, Christopher J. H. (2017). *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, p. 133.



CHAPITRE 8 / MAÎTRISE DE SOI

- 1 Voir le texte de la Semaine de prière de la jeunesse 2022, *La Terre appartient au Seigneur : Appelés à prendre soin de la création*, chapitre 5, pour en savoir plus sur l'importance de définir ce que nous voulons et pourquoi. Disponible en téléchargement sur <https://icor.church/resources> (douze langues disponibles).
- 2 Moltó, Cris. (2014). *Las 365 reflexiones de lo realmente importante en nuestra vida*. Barcelona: Amat Editorial, p. 120.



OR LE SEIGNEUR, C'EST L'ESPRIT ; ET LÀ OÙ EST
L'ESPRIT DU SEIGNEUR, LÀ EST LA LIBERTÉ. NOUS
TOUS QUI, LE VISAGE DÉVOILÉ, CONTEMPLONS
COMME DANS UN MIROIR LA GLOIRE DU SEIGNEUR,
NOUS SOMMES TRANSFIGURÉS EN CETTE MÊME IMAGE,
DE GLOIRE EN GLOIRE ; TELLE EST L'ŒUVRE DU
SEIGNEUR, QUI EST L'ESPRIT.

2 CORINTHIENS 3.17,18



Le fruit de l'Esprit – Guide pratique d'étude

Original title: The Fruit of the Spirit. A Practical Study Guide
© 2024 Département de la jeunesse de la Division Inter-européenne de
l'Église adventiste du septième jour
Schosshaldenstrasse, 17
3006 Bern
Switzerland

youth@eud.adventist.org



DESIGN

Simon Eitzenberger, @desim_design

MISE EN PAGE

Alexandra Mora et Isaac Chía

IMAGES

shutterstock.com, unsplash.com

1ère édition 2024

Imprimé en France



Il est recommandé d'utiliser cet ouvrage
dans le cadre de la semaine de prière de
la jeunesse 2025.



DIRECTEUR

Jonatán Tejel

**RÉDACTRICE EN CHEF ET
RESPONSABLE DU PROJET**

Alexandra Mora

AUTEURS

Melody Mason, Laia Burgos-Amaya,
Dorothea Relić Macedo, Martin Pavlík,
Karen Holford, Narcis Dragomir,
Silvia Palos Ibáñez, Dante Herrmann

TRADUCTION EN FRANÇAIS

Isabelle Monet

Sauf mention contraire, tous les textes bibliques sont tirés de la Nouvelle Bible Segond.

La permission d'imprimer cette ressource est accordée pour une utilisation locale dans les Églises, les groupes de jeunes et pour les activités éducatives chrétiennes. Toutefois, le contenu de cette ressource ne peut être reproduit sous aucune autre forme sans l'autorisation écrite du rédacteur en chef. Le contenu ne peut être modifié de quelque façon que ce soit. Tous droits réservés.



Lorsque nous regardons autour de nous, nous voyons un monde qui est asservi aux œuvres de la chair : égoïsme, colère, ressentiment, envie, jalousie, anxiété, haine... Nous avons un besoin urgent de nous libérer de l'esclavage des ténèbres et de vivre à la lumière du fruit de l'Esprit. Nous avons besoin de trouver le Christ et de trouver la vraie liberté pour mener une vie féconde, pleine d'amour, de joie, de paix, de patience, de bonté, de bienveillance, de fidélité, de douceur et de maîtrise de soi. Si chaque être humain était une terre fertile permettant à l'Esprit de croître, notre monde serait différent. Et si la transformation commençait par vous ? Voulez-vous être un sol fertile permettant au fruit de l'Esprit de grandir ?

Les huit chapitres de ce guide d'étude vous aideront à découvrir les neuf aspects du fruit de l'Esprit. Le voyage peut changer votre vie ; cela dépend de vous.



Seventh-day
Adventist® Church
INTER-EUROPEAN DIVISION

Département de la jeunesse

de la Division Inter-européenne de l'Église adventiste du septième jour
Schosshaldenstrasse 17, 3006 Bern, Switzerland