

Grandir en sagesse — Semaine 2
Donner d'une manière différente

family.fit *fast*

7 minutes pour développer votre
famille. forme. foi. fun



www.family.fit

C'est si facile !

Rassemblez votre famille pendant 7 minutes :

	 Bougez <i>4 minutes</i>	 Reposez-vous et discutez <i>3 minutes</i>
JOUR 1	Bouger en musique	Lisez et discutez de Matthieu 5:38-42
JOUR 2	Fourmis sur un tronc	Lisez et discutez de Matthieu 5:38-42
JOUR 3	Pompes en pyramide	Lisez et discutez de Matthieu 5:38-42

Donner généreusement quand quelqu'un ne le mérite pas, c'est difficile. Ces versets continuent l'enseignement de Jésus sur ce que c'est de vivre dans son Royaume à l'envers.

On le trouve dans la Bible dans Matthieu 5:38-42.

C'est facile ! Pas d'équipement spécial. Juste l'envie de s'amuser et un esprit ouvert !



Plus d'informations à la fin du livret. Veuillez lire les conditions générales d'utilisation.

JOUR 1

Bougez



Bouger en musique

Mettez votre musique préférée. Répétez ces mouvements jusqu'à la fin de la musique :

- 10 courses sur place
- 5 squats
- 10 courses sur place
- 5 squats en tapant des mains au-dessus de la tête



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

Repos et Discussion



La générosité au lieu de la vengeance

- *Si quelqu'un vous fait quelque chose de méchant, comment réagissez-vous ?*

Lisez Matthieu 5:38-42.

Quand quelqu'un nous fait mal, il est naturel de vouloir se défendre.

- *Pouvez-vous penser à des moments où Jésus a été blessé par les autres — et a agi différemment ? Que trouvez-vous surprenant dans ses paroles ici ? Quelles sont les parties difficiles ?*

Discutez avec Dieu : Les paroles de Jésus sont « à l'envers » — pas la façon « normale » de réagir. Partagez une chose que Jésus dit qui semble formidable ou une chose qui semble presque impossible. Priez pour que Dieu rende possible l'impossible.

JOUR 2

Bougez



Fourmis sur un tronc

Tout le monde se tient sur une « bûche » (une ligne, un muret ou un banc). Le but est d'inverser l'ordre des joueurs sur le tronc sans que personne ne tombe. Travaillez ensemble pour que tout le monde réussisse. Réglez une minuterie.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

Repos et Discussion



De nombreuses façons d'être généreux

- *Quelles sont les façons de donner qui n'impliquent pas d'argent ?*

Lisez Matthieu 5:38-42.

- *Quelles sont les différentes façons de « donner » — en particulier aux gens qui ont été méchants envers vous ?*

Ensemble, écrivez des phrases qui sont pertinentes pour votre famille en utilisant le modèle de Jésus : « Si quelqu'un..., alors nous devrions... »

Discussion avec Dieu : À tour de rôle, lisez chaque phrase. Après chaque phrase, demandez à Jésus son aide pour le faire. Laissez les phrases en évidence cette semaine pour rappeler à tout le monde que la façon de faire de Jésus est « à l'envers ».

JOUR 3

Bougez



Pompes en pyramide

Commencez par une pompe. Reposez-vous brièvement. Faites deux pompes et reposez-vous, puis trois pompes et reposez-vous. Continuez jusqu'à 10 pompes. Une fois que vous arrivez à 10, redescendez à un nouveau. Si vous faites toute la pyramide, vous aurez réalisé 100 pompes.

Un peu plus facile : Pompes contre un mur, une table ou sur les genoux.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Repos et Discussion



Suivez les paroles de Jésus tous les jours

- *Énumérez trois choses que votre famille ne pourrait jamais donner.*

Lisez Matthieu 5:38-42.

Parlez des moments où un ami ou un étranger vous a demandé quelque chose qui vous appartient.

- *Comment vous sentez-vous ? Cela dépend-il de ce qu'ils demandent ou de qui ils sont ?*

Planifiez différentes façons de donner afin de manifester les paroles de Jésus : « ne vous détournes pas d'eux ».

Discutez avec Dieu : Quelle réputation votre famille a-t-elle sur sa générosité en temps, en amitié et en entraide ? Demandez à Dieu de vous aider à être une famille « à l'envers ».

Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici à [Matthieu 5:38-42](#) (Semeur).

Passage biblique — Matthieu 5:38-42 (Semeur)

« Vous avez appris qu'il a été dit : œil pour œil, dent pour dent. Eh bien, moi je vous dis : Ne résistez pas à celui qui vous veut du mal ; au contraire, si quelqu'un te gifle sur la joue droite, tends-lui aussi l'autre. Si quelqu'un veut te faire un procès pour avoir ta chemise, ne l'empêche pas de prendre aussi ton vêtement. Et si quelqu'un te réquisitionne pour porter un fardeau sur un kilomètre, porte-le sur deux kilomètres avec lui. Donne à celui qui te demande, ne tourne pas le dos à celui qui veut t'emprunter quelque chose. »

Astuce santé

Planifiez le succès.

Trouvez un temps régulier pour une réunion de famille chaque semaine. Vérifiez le calendrier ensemble. Trouvez des solutions aux problèmes et encouragez-vous mutuellement avec des succès.



Plus d'informations

Nous espérons que vous avez apprécié *family.fit fast* . Il a été réalisé par des bénévoles du monde entier. C'est gratuit !

Vous trouverez les sessions complètes de family.fit sur le site <https://family.fit>. Partagez-le avec d'autres.

Retrouvez les vidéos sur la [chaîne YouTube® family.fit](#)

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux ici :



Si vous traduisez ceci dans une autre langue, veuillez nous l'envoyer par courriel à info@family.fit afin qu'il puisse être partagé avec d'autres personnes.

Merci.

L'équipe family.fit



CONDITIONS GENERALES D'UTILISATION

IMPORTANT A LIRE AVANT UTILISATION

En utilisant cette ressource, vous acceptez nos Conditions générales <https://family.fit/terms-and-conditions> telles que détaillées dans leur intégralité sur notre site Web. Ceux-ci régissent l'utilisation de cette ressource par vous et tous ceux qui pratiquent avec vous. Veuillez vous assurer que vous et tous ceux qui participent avec vous acceptez les présentes conditions générales dans leur intégralité. Si vous n'êtes pas d'accord avec ces conditions générales ou toute partie de ces conditions générales, vous ne devez pas utiliser cette ressource.



family.ft

