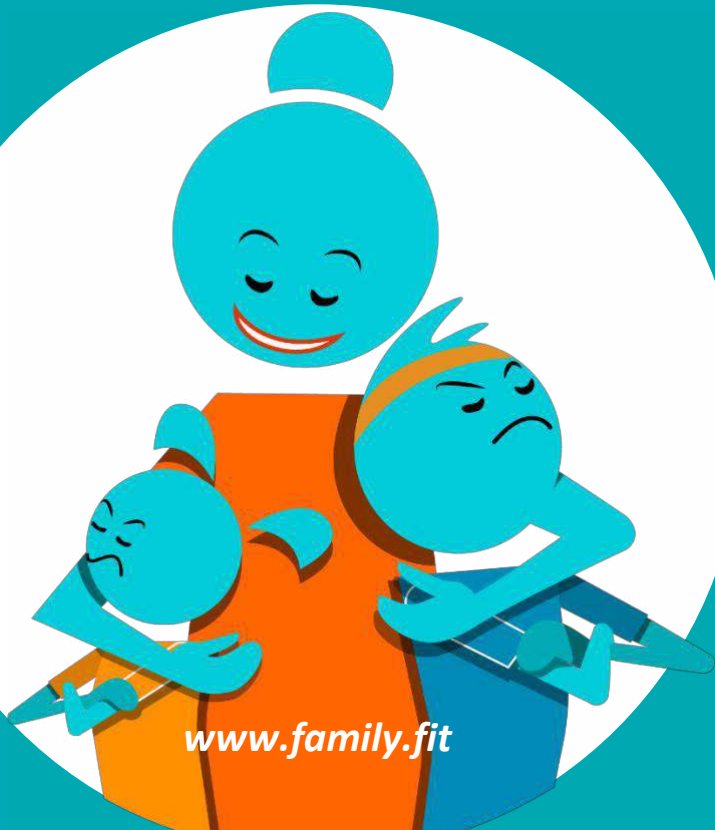


Grandir en sagesse — Semaine 3

Aller encore plus loin !

family.fit
fast

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



www.family.fit

C'est si facile !

Rassemblez-vous en famille pendant 7 minutes :

	 Bougez <i>4 minutes</i>	 Reposez-vous et discutez <i>3 minutes</i>
JOUR 1	Sit-ups partenaires	Lisez et discutez de Matthieu 5:43-48
JOUR 2	Suivez le guide	Lisez et discutez de Matthieu 5:43-48
JOUR 3	Saut impossible	Lisez et discutez de Matthieu 5:43-48

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 5:43-48 .

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



Sit-ups partenaires

Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées et les pieds posés au sol. Courbez votre corps vers vos genoux pour vous « asseoir ». Revenir à la position de départ.

Travaillez en binômes. Une personne fait des sit-ups tandis que l'autre lui tient les pieds au sol. Faites cinq sit-ups et échangez les places.

Faites trois séries.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

Repos et Discussion



Jésus nous enseigne

- *A quelles personnes faites-vous confiance pour vous enseigner les bonnes choses ?*

Lire Matthieu 5:43-48 .

Ici, Jésus est clair et direct.

- *Qu'est-ce qu'il veut nous apprendre ? Que pouvez-vous apprendre sur vous-même ? Dieu ?*

Discutez avec Dieu : Jésus nous enseigne de bien des manières différentes. Priez pour que vous reconnaissiez les leçons de Dieu et les appliquiez dans votre vie.

JOUR 2

Bougez



Suivez le guide

Choisissez un chef et suivez-le dans un court jogging autour de la maison ou du jardin. Essayez d'aller dans toutes les pièces ou endroits. Le leader peut changer de mouvement — marches latérales, genoux hauts et ainsi de suite. Changez de chef.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Repos et Discussion



Jésus nous met au défi

- *Quelles sont les choses que vous faites avec des amis que vous ne feriez pas avec des étrangers ou des gens qui ne vous aiment pas ?*

Lire Matthieu 5:43-48 .

Jésus nous met au défi d'être radicalement différents dans la façon dont nous traitons les autres, y compris ceux qui peuvent être nos ennemis.

- *Comment pouvons-nous relever le défi ?*

Discutez avec Dieu : Dessinez deux cercles. Écrivez les noms des gens que vous aimez le plus dans le premier cercle, et ceux que vous trouvez le plus difficile à aimer dans le second. Priez ensemble pour les gens des deux cercles et les uns pour les autres. Demandez à Dieu de vous donner son amour et son acceptation pour tous les hommes.

JOUR 3

Bougez



Saut impossible

Faites une ligne sur le sol. Tout le monde se tient sur la ligne et saute aussi loin que possible. La deuxième fois que tout le monde se tient sur la ligne et tient ses orteils pendant qu'ils sautent. Pourquoi était-ce impossible la deuxième fois ?

Cette semaine, nous avons appris à aller encore plus loin en devenant plus semblable à Jésus alors que nous aimons et prions pour nos ennemis. Comme ce jeu, ça semble facile, mais c'est difficile, voire impossible, sans l'aide de Dieu.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

Repos et Discussion



Jésus nous donne l'exemple

- *Selon Jésus, pourquoi avons-nous besoin d'aimer nos ennemis ?*

Lire Matthieu 5:43-48 .

Dieu nous demande des choses difficiles, mais nous donne son propre exemple.

- *Comment pouvons-nous refléter la perfection de notre Père céleste ?*

Discuter avec Dieu : Remerciez Dieu qu'Il donne librement des dons comme le soleil et la pluie à tous. Demandez à Dieu de vous aider à suivre son exemple et d'aimer tout le monde, y compris ceux qui vous persécutent ou rendent votre vie difficile.

Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici à [Matthieu 5:43-48](#) (NIV).

Passage biblique — Matthieu 5:43-48 (NIV)

« Vous avez entendu qu'il a été dit : « Aimez votre prochain et haïssez votre ennemi. » Mais je vous le dis, aimez vos ennemis et priez pour ceux qui vous persécutent, afin que vous soyez enfants de votre Père céleste. Il fait lever son soleil sur le mal et le bien, et envoie de la pluie sur les justes et les injustes. Si vous aimez ceux qui vous aiment, quelle récompense obtiendrez-vous ? Les percepteurs d'impôts ne le font même pas ? Et si vous ne saluez que votre propre peuple, que faites-vous plus que les autres ? Même les païens ne le font pas ? Soyez donc parfaits, comme votre Père céleste est parfait. »

Astuce santé

Planifiez le succès. Faire participer les enfants et les adolescents à l'établissement d'un budget familial. Cela les aidera à comprendre que nous pourrions avoir besoin de prendre des décisions difficiles quant à la façon dont nous dépensons notre argent.

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

