

*Grandir en sagesse — Semaine 5*

# Grandir en priant !






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



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# C'est si facile !

Rassemblez-vous en famille pendant 7 minutes :

	 <b>Bougez</b> <i>4 minutes</i>	 <b>Reposez-vous et discutez</b> <i>3 minutes</i>
<b>JOUR 1</b>	Courir sur la lave chaude	Lisez et discutez de Matthieu 6:5 -8
<b>JOUR 2</b>	Squats partenaires	Lisez et discutez de Matthieu 6:9 -15
<b>JOUR 3</b>	Rends la pareille	Lisez et discutez de Matthieu 6:9 -15

Jésus souligne l'importance de communiquer avec Dieu, lui qui est notre Père céleste plein d'amour. Jésus nous apprend à prier et nous donne un modèle à suivre.

On le trouve dans la Bible dans Matthieu 6:5 -15 .

**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



### Courir sur la lave chaude

Répartissez-vous à travers tout votre espace. Choisissez un leader.

Quand le leader dit « lave chaude », tout le monde court sur place aussi vite que possible. Quand le leader dit « stop », tout le monde fait des squats. Répétez jusqu'à ce que tout le monde soit essoufflé.



[https://youtu.be/dCWo\\_H0vpGg](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

## Repos et Discussion



### Dieu connaît nos besoins

- *Quelle est la différence entre un besoin et une envie ?*

Lire Matthieu 6:5 -8.

Dans ces versets, Jésus parle de différentes manières de prier.

- *En quoi le verset 8 vous aide-t-il à mieux comprendre ?*

**Discutez avec Dieu :** Parlez ensemble de ce dont chacun de vous a “besoin” aujourd’hui. Ensuite, allez dans votre chambre et fermez la porte. Passez du temps dans la prière silencieuse en demandant à votre Père céleste de répondre à ces besoins.

# JOUR 2

## Bougez



### Squats partenaires

Debout face à un partenaire: Tenir les poignets de l'autre et s'accroupir en même temps. Faites trois séries de 10 squats.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

## Repos et Discussion



### Dieu sait ce qui est le mieux

- *De quelle manière entendez-vous les gens de votre communauté montrer du respect envers le nom de Dieu, ou au contraire lui manquer de respect par ce qu'ils disent ?*

Lire Matthieu 6:9 -15.

La première moitié de ce modèle de prière est centrée sur Dieu.

- *Comment pouvons-nous garder le nom de Dieu saint et l'honorer dans nos vies ?*

**Discutez avec Dieu :** Tenez-vous les mains en cercle et demandez ensemble à Dieu de vous aider à faire Sa volonté. Terminez en récitant les versets 9 et 10, en ajoutant des actions spécifiques pour les catégories 'nom', 'royaume' et 'volonté'.

# JOUR 3

## Bougez



### Rends la pareille

Tenez-vous debout en face d'un partenaire. L'un des joueurs sera « A » et l'autre « B ». Le joueur A touche le joueur B (par exemple, d'une petite tape sur l'épaule). Le joueur B répète cette action sur A et ajoute une seconde action (par exemple, une petite tape sur l'épaule et toucher la tête). Continuez à ajouter des actions jusqu'à ce qu'un des joueurs se trompe dans la séquence.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

## Repos et Discussion



### Demandez à Dieu de vous donner ce dont vous avez besoin

- *De quoi notre corps a-t-il besoin chaque jour ?*

Lire Matthieu 6:9 -15.

Dans ce modèle de prière, il y a quatre demandes spécifiques que Jésus nous encourage à faire.

- *Parlez de ce que chaque demande signifie et à quoi cela ressemble dans votre vie quotidienne.*

**Discutez avec Dieu** : Jésus termine son modèle de prière par un rappel impératif de la nécessité de pardonner aux autres. Y a-t-il quelqu'un à qui vous devez pardonner aujourd'hui ? Faites-en le point central de votre prière — silencieusement ou ensemble.

# Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici dans [Matthieu 6:5 -15](#).

## **Passage biblique** — Matthieu 6:5 -15 (Version Semeur)

« Quand vous priez, n’imitiez pas ces hypocrites qui aiment à faire leurs prières debout dans les synagogues et à l’angle des rues : ils tiennent à être remarqués par tout le monde. Vraiment, je vous l’assure : leur récompense, ils l’ont d’ores et déjà reçue ! Mais toi, quand tu veux prier, va dans ta pièce la plus retirée, verrouille ta porte et adresse ta prière à ton Père qui est là dans le lieu secret. Et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. Dans vos prières, ne rabâchez pas des tas de paroles, à la manière des païens ; ils s’imaginent qu’à force de paroles Dieu les entendra. <sup>8</sup> Ne les imitez pas, car votre Père sait ce qu’il vous faut, avant que vous le lui demandiez. Priez donc ainsi : “Notre Père, qui es aux cieux, que ton nom soit sanctifié, que ton règne vienne, que ta volonté soit faite, sur la terre comme au ciel. <sup>11</sup> Donne-nous aujourd’hui le pain dont nous avons besoin, pardonne-nous nos torts envers toi comme nous aussi, nous pardonnons les torts des autres envers nous. Ne nous expose pas à la tentation, et surtout, délivre-nous du diable.” En effet, si vous pardonnez aux autres leurs fautes, votre Père céleste vous pardonnera aussi. Mais si vous ne pardonnez pas aux autres, votre Père ne vous pardonnera pas non plus vos fautes.

## Astuce santé

Mangez bien.

Mangez plus de légumes et de fruits. Optez pour la couleur et la variété : vert foncé, jaune, orange et rouge.



# 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](mailto: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

