

Grandir en sagesse — Semaine 6

Grandir en jeûnant !

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	Genouillère	Lire et discuter de Matthieu 6:16 -18
JOUR 2	Sellette	Lire et discuter de Matthieu 6:16 -18
JOUR 3	Défi gainage et fentes	Lire et discuter de Matthieu 6:16 -18

Jésus suppose que ses disciples jeûneront de temps en temps dans le cadre de leur prière et de leur dévotion à Dieu. Bien que le jeûne soit une bonne pratique, nous devons avoir les bonnes raisons.

On le trouve dans la Bible dans Matthieu 6:16 -18.

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



Genouillère

Faites l'exercice à deux. Chaque joueur doit essayer de toucher les genoux de l'autre qui va essayer de l'éviter. Touchez-le autant de fois que possible en 60 secondes. Changez de partenaires et réessayez.

Maintenant allez plus loin et essayez de toucher les genoux de tout le monde tout en protégeant les vôtres.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

Repos et Discussion



La raison du jeûne

- *Quelle est la période la plus longue où vous n'avez pas mangé ?*

Lire Matthieu 6:16 -18.

- *Pourquoi Jésus a-t-il donné ces instructions sur la façon de jeûner ?*

Traditionnellement, le jeûne veut dire se priver de nourriture, mais il ne suffit pas de nous priver de nourriture ou de sommeil. Nous devons aussi nous consacrer à Dieu et l'adorer.

Discutez avec Dieu : Se priver de quelque chose est un moyen de vérifier nos priorités. Priez pour que Dieu révèle ce dont vous pouvez vous passer pendant un certain temps. Utilisez ce temps pour approfondir votre relation avec Lui.

JOUR 2

Bougez



Sellette

Une personne tient un squat tandis que tout le monde fait 30 jumping jacks. Reposez-vous pendant 20 secondes, puis passez le relais à la personne suivante.

Faites quatre séries.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

Repos et Discussion



La façon de jeûner

- *De quelle manière changeons-nous notre visage pour que les autres nous regardent ?*

Lire Matthieu 6:16 -18.

- *Comment pourrions-nous utiliser nos visages ou notre apparence pour cacher ce qui est dans notre cœur ?*

Ces versets nous rappellent que si nous choisissons de jeûner et de nous priver de quelque chose, nous ne devons pas avoir le visage sombre et rendre cela évident. Nous pouvons cacher nos motifs aux autres, mais pas à Dieu.

Discutez avec Dieu : Discutez et convenez de quelque chose dont votre famille peut se passer, et pour combien de temps. Priez pour que Dieu utilise ce temps pour renforcer votre lien avec notre Père qui voit dans le secret.

JOUR 3

Bougez



Défi gainage et fentes



Travaillez avec un partenaire. Alors qu'une personne est en position de gainage, l'autre fait des fentes. Echangez après 10 fentes sur chaque jambe. Faites quatre séries.

Repos et Discussion



Le résultat du jeûne

Lire Matthieu 6:16 -18.

Jésus précise que ceux qui jeûnent doivent le faire tranquillement et secrètement.

- *Que promet Jésus à ceux qui jeûnent pour les bonnes raisons ?*

Discuter avec Dieu : Pensez à un besoin dans votre communauté qui exige une prière cohérente. Faites-en un point central de votre prière cette semaine dans les espaces que vous créez en « vous privant de quelque chose ».

Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici dans [Matthieu 6:16 -18](#) (Bible du Semeur).

Passage biblique — Matthieu 6:16 -18
(Bible du Semeur)

« Lorsque vous jeûnez, n'ayez pas, comme les hypocrites, une mine triste. Pour bien montrer aux gens qu'ils jeûnent, ils prennent des visages défaits. Vraiment, je vous l'assure : leur récompense, ils l'ont d'ores et déjà reçue ! Mais toi, quand tu jeûnes, parfume tes cheveux et lave ton visage pour que personne ne se rende compte que tu es en train de jeûner, sauf ton Père qui est là dans le lieu secret. Alors ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. »

Astuce santé

Mangez bien.

Gardez une réserve de collations saines pour votre famille comme des fruits, des noix et des graines.



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

