

Grandir en sagesse — Semaine 8

Grandir en confiance !



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	Suivez le guide	Lisez et discutez de Matthieu 6:25-34
JOUR 2	Dips en levant les jambes	Lisez et discutez de Matthieu 6:25-34
JOUR 3	Remplissez la tasse	Lisez et discutez de Matthieu 6:33-34

Jésus continue d'encourager ses disciples à placer Dieu et son royaume en premier. Au lieu de nous inquiéter comme des non-croyants, nous devons faire confiance à Dieu pour subvenir à nos besoins.

On le trouve dans la Bible dans Matthieu 6:25-34.

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



Suivez le guide

Choisissez un chef et suivez-le pour un petit jogging autour de la maison ou du jardin. Essayez d'aller dans toutes les pièces ou tous les 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



Dieu pourvoit

- *Quels sont les besoins matériels dont les gens s'inquiètent ?*

Lisez Matthieu 6:25-34.

- *Comment Dieu a-t-il pourvu à vos besoins ?*

En regardant la façon dont Dieu subvient aux besoins de sa création, nous pouvons être confiants qu'Il pourvoira aux nôtres aussi.

Discutez avec Dieu : Pensez aux différentes façons dont Dieu vous a montré qu'il prend soin de vous. Remerciez votre Père céleste d'avoir subvenu à tous vos besoins.

JOUR 2

Bougez



Dips en levant les jambes

Faites des dips (répulsions) en appuyant vos mains sur une chaise derrière vous. Chaque fois que vous descendez, tendez une jambe en l'air. Alternez les jambes.

Faites 10 répétitions et reposez-vous. Répétez.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

Repos et Discussion



La confiance — ne vous inquiétez pas

- *Comment les soucis du monde vous-ils empêchent de faire confiance à Dieu ?*

Lisez Matthieu 6:25-34.

- *Comment un disciple de Jésus devrait-il réagir face aux soucis de ce monde ?*

Jésus enseigne que l'inquiétude est essentiellement un manque de confiance en Dieu. Ses disciples devraient vivre très différemment des non-croyants qui ne font pas confiance à Dieu, même pour leurs besoins essentiels.

Discutez avec Dieu : Demandez à Dieu de vous aider à ne pas vous inquiéter, mais à grandir dans la confiance en Lui tant individuellement qu'en famille. Priez pour que la confiance en Dieu de votre famille soit un témoignage clair aux yeux des autres.

JOUR 3

Bougez



Remplissez la tasse

À l'aide d'une chaise, chaque personne fait trois dips (répulsions), puis court vers un poste où, à l'aide d'une cuillère, elle remplira un verre d'eau. Touchez la personne suivante pour continuer. Continuez le relais jusqu'à ce que le verre soit plein.

Trois dips = une cuillerée



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

Repos et Discussion



Cherchez Dieu avant tout

- *Nommez trois choses qui sont importantes pour vous.*

Lisez Matthieu 6:33-34.

Un disciple de Jésus doit placer Dieu et son royaume en première priorité dans sa vie. Si nous le mettons en premier, Il promet de répondre à nos besoins.

- *A quoi ça ressemble de chercher d'abord le royaume de Dieu - de faire de lui notre préoccupation première?*
- *Comment pouvons-nous nous aider mutuellement à faire cela ?*

Discutez avec Dieu : Demandez l'aide de Dieu pour le placer en premier dans votre vie et pour chercher son royaume avant toute chose. Remerciez Dieu parce que si nous avons foi en notre Père céleste, nous n'avons pas besoin de nous inquiéter du lendemain.

Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici dans [Matthieu 6:25-34](#) (version Bible du Semeur).

Passage biblique — Matthieu 6:25-34 (Version Bible du Semeur)

" C'est pourquoi je vous dis : ne vous inquiétez pas en vous demandant : « Qu'allons-nous manger ou boire ? Avec quoi allons-nous nous habiller ? » La vie ne vaut-elle pas bien plus que la nourriture ? Et le corps ne vaut-il pas bien plus que les vêtements ? Voyez ces oiseaux qui volent dans le ciel, ils ne sèment ni ne moissonnent, ils n'amassent pas de provisions dans des greniers, et votre Père céleste les nourrit. N'avez-vous pas bien plus de valeur qu'eux ? D'ailleurs, qui de vous peut, à force d'inquiétude, prolonger son existence, ne serait-ce que de quelques instants ? Quant aux vêtements, pourquoi vous inquiéter à leur sujet ? Observez les lis sauvages ! Ils poussent sans se fatiguer à tisser des vêtements. Pourtant, je vous l'assure, le roi Salomon lui-même, dans toute sa gloire, n'a jamais été aussi bien vêtu que l'un d'eux ! Si Dieu habille ainsi cette petite plante des champs qui est là

aujourd'hui et qui demain sera jetée au feu, à plus forte raison ne vous vêtira-t-il pas vous-mêmes ? Ah, votre foi est bien petite ! Ne vous inquiétez donc pas et ne dites pas : « Que mangerons-nous ? » ou « Que boirons-nous ? » ou « Avec quoi nous habillerons-nous ? » Toutes ces choses, les païens s'en préoccupent sans cesse. Mais votre Père, qui est aux cieux, sait que vous en avez besoin.³³Faites donc du royaume de Dieu et de ce qui est juste à ses yeux votre préoccupation première, et toutes ces choses vous seront données en plus. Ne vous inquiétez pas pour le lendemain ; le lendemain se souciera de lui-même. A chaque jour suffit sa peine. "

Astuce santé

Mangez bien.

Bien manger ne signifie pas se soucier de manger sainement tout le temps. Une bonne alimentation autorise des friandises occasionnelles.



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

