

La course ultime — Semaine 6

Surmonter l'inquiétude !

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 4 minutes	 Reposez-vous et discutez 3 minutes
JOUR 1	Courir sur la lave chaude	Lisez et discutez de Philippiens 4 :6-7
JOUR 2	Attrapez au milieu	Lisez et discutez de Philippiens 4 :6-7
JOUR 3	Défi mondial Superman	Lisez et discutez de Philippiens 4 :6-7

Paul se concentre sur l'un des plus grands problèmes dans la course de la vie : l'anxiété. Cela réduit notre capacité de penser et d'agir. Cela nous empêche de vivre. La solution est de prier avec reconnaissance. En faisant confiance à Jésus, nous faisons face à cette peur qui est la source de notre anxiété. Cela nous donne la paix pour avancer dans la vie.

On trouve cela dans la Bible, dans [Philippiens 4 : 6-7](#).

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.

Quoi de neuf dans la saison 5



Nouveau concours mondial family.fit

Votre pays peut-il remporter notre nouvelle compétition mondiale ? Gagnez des points dans des défis hebdomadaires et remontez votre pays au sommet de notre classement international.

Il y aura un nouveau défi chaque semaine.

Aidez votre pays en impliquant vos amis et votre famille.

[CLIQUEZ ICI](#) pour mettre à jour votre score familial chaque semaine.

[CLIQUEZ ICI](#) pour consulter le classement hebdomadaire et voir les progrès de votre pays.

Projecteur sportif

Chaque semaine, nous nous concentrerons sur un sport différent et sur un athlète inspirant qui le pratique. Les athlètes se surpassent dans les moments difficiles pour terminer la course. Nous espérons que ces histoires vous inspireront pour accomplir votre course de vie.



JOUR 1

Bougez



Courir sur la lave chaude

Dispersez-vous à travers 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

Repos et Discussion



Tout le monde s'inquiète

- *Parlez d'un moment où vous vous sentiez anxieux.*

Lisez Philippiens 4 : 6-7.

Placez 10 objets en ligne sur le sol par ordre de grandeur, pour obtenir une « jauge d'inquiétude ». Nommez certaines activités courantes susceptibles de causer de l'anxiété. Par exemple, aller chez le médecin ou commencer dans une nouvelle école. Chaque personne utilise la ligne d'objets pour montrer son niveau d'anxiété à l'égard de cette activité — des soucis petits ou plus grands.

- *Parlez du genre de choses qui vous inquiètent le plus, chacun d'entre vous.*

Paul nous rappelle que même si tout le monde ressent de l'inquiétude, elle n'est pas obligée de nous gouverner.

Discutez avec Dieu : réorganisez vos 10 objets en forme de croix. Priez que Dieu vous aide dans vos moments d'anxiété.

JOUR 2

Bougez



Attrapez au milieu

Rassemblez trois ou quatre objets que vous pouvez vous jeter en toute sécurité. Formez trois équipes, une de chaque côté de la pièce ou du jardin, et une au milieu. Les équipes extérieures se jettent les objets pendant que l'équipe du milieu tente d'intercepter et d'attraper un objet. Une fois que tous les objets ont été capturés, une nouvelle équipe vient se placer au milieu.



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

Repos et Discussion



Priez pour tout

- *Parlez de la façon dont la prière modifie votre niveau d'anxiété.*

Lisez Philippiens 4 : 6-7.

- *Paul dit que nous pouvons remettre chaque situation à Dieu. Pourquoi est-ce réconfortant ?*

Prenez une feuille de papier et écrivez un grand « Merci » au centre. Tout autour, ajoutez vos demandes de prière personnelles à Dieu.

Lisez au sujet des courses en fauteuil roulant et sur Daniel Lee.

Discutez avec Dieu : trouvez une peluche à tenir et passez-la pendant que vous priez pour chaque inquiétude mentionnée sur votre affiche « Merci ».



Défi mondial Superman

- *Combien de temps pouvez-vous tenir la position Superman ?*

Chaque membre de la famille tient la position Superman pendant qu'on le chronomètre (90 secondes maximum). Additionnez les scores pour le total de la famille.

[CLIQUEZ ICI](#) pour saisir le score de votre famille.

[CLIQUEZ ICI](#) pour consulter le classement hebdomadaire et voir les progrès de votre pays.

Repos et Discussion



La paix en action

- *Que pensez-vous lorsque vous entendez le mot « paix » ?*

Lisez [Philippiens 4 : 6-7](#).

Mimez des mots comme l'inquiétude, le conflit et l'anxiété. Maintenant, mimez des mots comme la paix et le repos. Qu'avez-vous remarqué ?

Nous considérons souvent la paix comme l'absence de conflit, une chose passive. Cependant, Paul décrit la paix comme active. Elle protège votre cœur et votre esprit.

- *Pourquoi votre cœur et votre esprit ont-ils besoin de protection ?*
- *Qu'est-ce qui vous inquiète en ce moment ? Quelles mesures pouvez-vous prendre par rapport à cela ?*

Discutez avec Dieu : Jouez de la musique tranquille. Priez maintenant pour ce qui vous inquiète et laissez Dieu apporter la paix dans votre vie.

Course en fauteuil roulant

Daniel Lee se prépare pour les Jeux paralympiques de Tokyo, dans la catégorie des courses en fauteuil roulant. Daniel n'a pas toujours été athlète. Il est né avec la maladie des os de verre. Il ne compte même plus le nombre de fois où il s'est cassé des os. On devait le porter pour aller à l'école, parce que sa famille n'avait pas les moyens de se payer un fauteuil roulant. Les autres enfants le taquinaient. Quand il avait 14 ans, son père est mort subitement. Bien qu'il était en fauteuil roulant, Daniel se sentait responsable d'aider en tant que seul homme de sa famille. Au lieu d'être consumé par l'inquiétude, il a fait confiance à Dieu et a décidé de devenir plus indépendant. Il a appris à cuisiner et à se déplacer d'un endroit à l'autre. Il est devenu plus fort et plus rapide en fauteuil roulant. Sa situation inquiétante est devenue un domaine de croissance et de force.

Il vit selon ce credo : 'nous n'avons pas tous un bon départ dans la vie, mais c'est la façon dont vous finissez qui compte vraiment.'



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

Comment cette histoire vous inspire-t-elle pour courir votre propre course ?

Quelles leçons votre famille peut-elle tirer de la vie de Daniel ?



Paroles de la semaine

Vous pouvez trouver ces mots dans une Bible en ligne gratuite ici dans [Philippiens 4:6-7](#) (Bible du Semeur).

Passage biblique — Philippiens 4:6-7 (Bible du Semeur)

Ne vous mettez en souci pour rien, mais, en toute chose, exposez vos demandes à Dieu en lui adressant vos prières et vos supplications, tout en lui exprimant votre reconnaissance. Alors la paix de Dieu, qui surpasse tout ce qu'on peut concevoir, gardera votre cœur et votre pensée sous la protection de Jésus-Christ.

Conseil santé pour vivre longtemps

Buvez souvent de l'eau. Notre corps est principalement composé d'eau et doit être continuellement réapprovisionné pour que nous soyons en bonne santé. En moyenne, les hommes ont besoin de 3,7 litres par jour et les femmes de 2,7 litres.



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 team



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

