
category: Étude Biblique context: " date: 2025-06-28 description: 'Souviens-toi du Shabbat : Trouve le Vrai Repos en Jésus « Souviens-toi du jour du Shabbat pour le sanctifier' tags: - Shabbat - Repos en Christ - Paix de Dieu - Commandements - Vie Spirituelle - Jésus-Christ - Alliance - Éternité - Rencontre avec Dieu title: 'Souviens-toi du Shabbat : Trouve le Vrai Repos en Jésus'

Souviens-toi du Shabbat : Trouve le Vrai Repos en Jésus

« Souviens-toi du jour du Shabbat pour le sanctifier. » (Exode 20.8)

Chers amis, jeunes et moins jeunes, bienvenue à notre temps de partage ! Aujourd'hui, nous allons explorer une vérité profonde et essentielle pour notre bien-être physique, mental et spirituel : le repos. Mais pas n'importe quel repos, celui que Dieu nous offre, celui qui régénère l'âme et le corps. Souvent, nous cherchons le repos là où il ne se trouve pas vraiment. Le Shabbat, ce commandement divin, n'est pas une contrainte, mais une invitation à une rencontre privilégiée avec Celui qui est la source de tout repos.

Prière d'ouverture : Seigneur Jésus, nous voici devant Toi, parfois fatigués par le bruit du monde, par nos soucis et nos activités. Nous te remercions pour cette opportunité de nous arrêter, de nous souvenir de Ta promesse de repos. Ouvre nos cœurs et nos esprits à Ta Parole. Révèle-nous Ta paix, enseigne-nous à trouver en Toi le vrai repos pour nos âmes. Que ce moment soit une oasis de Ta présence. Au nom de Jésus, Amen.

Brise-Glace : Le Vrai et le Faux Repos

(Étape 1 : Le faux repos) (Tu entres avec la valise. Tu sors les objets de vacances un à un avec exagération, le sourire aux lèvres) « Les vacances commencent ! Enfin du repos, hein ? Allez, lunettes de soleil, ballon de plage, crème solaire... et surtout : rien à faire ! On dort, on mange, on se repose... » (pause) « Mais est-ce que ton cœur est reposé ? Est-ce que ton âme est en paix ? » (Tu t'arrêtes, l'air un peu fatigué malgré les objets) « Parfois, on revient de vacances plus fatigué qu'avant. On a tout prévu, sauf de rencontrer Jésus. »

(Étape 2 : Le vrai repos) (Tu poses tout doucement la nappe blanche, la coupe, le pain, la Bible et la bougie.) Tu dis, plus calme : « Dieu a inventé le Shabbat, bien avant les vacances. Pas juste pour qu'on arrête de travailler... mais pour qu'on se tourne vers Lui. Le Shabbat, c'est un rendez-vous avec Jésus. Il a dit : "Venez à moi, vous qui êtes fatigués... et je vous donnerai du repos." » (Tu montres la chaise ou le coussin posé à l'écart) « Aujourd'hui, tu as un rendez-vous. Pas avec la mer. Pas avec la télé. Mais avec Jésus, le Seigneur du Shabbat. »

Questions pour le brise-glace : 1. C'est quoi pour vous le vrai repos ? * Réponse suggérée : Ne pas penser aux soucis, être en paix, se sentir léger, la présence de Dieu, être en communion avec Christ. 2. Qui a déjà ressenti la paix de Dieu ? Dans quelle situation ? * Réponse suggérée : Après une prière, au milieu d'une difficulté, en lisant la Bible, lors d'un culte, dans un moment de louange. 3. Si tu pouvais passer 15 minutes avec Jésus aujourd'hui... tu ferais quoi ? Tu lui dirais quoi ? * Réponse suggérée : Lui parler de mes peurs, le remercier, l'écouter, lui demander un conseil, juste rester en silence avec Lui.

Présentation du Thème : Le Shabbat, un Rendez-vous avec le Repos Divin

Aujourd'hui, nous allons plonger dans le cœur du commandement du Shabbat, non pas comme une loi rigide et ancienne, mais comme une invitation éternelle de Dieu à trouver un repos profond et véritable. Les versets clés pour cette exploration sont : * « Souviens-toi du jour du Shabbat pour le sanctifier. » (Exode 20.8) – C'est le cœur du commandement. * « Le Fils de l'homme est maître du Shabbat. » (Luc 6.5) – Jésus redonne son sens originel au Shabbat, centré sur l'amour et le bien-être de l'homme. * « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. » (Matthieu 11.28) – C'est l'invitation personnelle de Jésus à nous.

Le Shabbat, souvent mal compris ou négligé, est en réalité un don précieux de Dieu à l'humanité. C'est un jour mis à part, non pas pour l'inaction forcée, mais pour une action délibérée : se tourner vers Dieu, se reposer en Lui, et se ressourcer. Jésus lui-même a montré que le Shabbat est fait pour l'homme, pour son bien, et qu'Il en est le Seigneur.

Aujourd'hui, chacun va prendre un petit temps seul (ou avec un binôme) pour réfléchir à une facette du Shabbat. Puis nous nous retrouverons pour tout mettre en commun... et partager un moment fort ensemble.

Organisation des Groupes

Nous allons nous organiser en deux groupes pour explorer ce thème sous des angles complémentaires. Chaque groupe recevra des fiches thématiques à méditer et à partager.

- Groupe 1 : Le Repos en Jésus – Source de Paix et de Nourriture Spirituelle Ce groupe se concentrera sur la personne de Jésus comme source ultime de repos, de paix et de vie. Vous explorerez 5 fiches qui mettront en lumière comment Jésus répond à notre soif de repos et nourrit notre âme.
- Groupe 2 : Le Shabbat, un Don Divin pour la Vie – Rythme, Justice et Espoir Ce groupe explorera le Shabbat comme un commandement qui est un don, une structure pour notre vie, et une promesse pour l'éternité. Vous étudierez 6 fiches qui aborderont les dimensions pratiques, sociales et eschatologiques du Shabbat.

Prenez le temps de lire, de discuter, de répondre aux questions et de réaliser les activités créatives sur vos fiches. Nous nous retrouverons ensuite pour partager nos découvertes !

Fiches Thématiques pour le Groupe 1 : Le Repos en Jésus

Fiche 1 – Jésus, notre vrai repos du Shabbat

Verset clé : Matthieu 11.28-29 « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et apprenez de moi, car je suis doux et humble de cœur ; et vous trouverez du repos pour vos âmes. » Explication ou objectif : Le Shabbat, c'est d'abord un rendez-vous avec Jésus, celui qui nous invite à déposer nos fardeaux et à trouver en Lui une paix qui dépasse tout. Ce repos ne vient pas du vide, mais de la présence vivante de Christ. Réflexion : 1. Quels sont les "fardeaux" que tu portes le plus souvent et qui t'empêchent de te reposer ? * Réponse suggérée : Le stress scolaire/professionnel, les soucis financiers, les conflits relationnels, la culpabilité, le sentiment de ne pas être à la hauteur, les attentes des autres. 2. Comment peux-tu concrètement venir à Jésus pour déposer ces fardeaux et prendre son joug "doux et léger" ? * Réponse suggérée : Par la prière sincère, en lisant Sa Parole et en méditant dessus, en cherchant le conseil de chrétiens matures, en Le laissant prendre le contrôle de mes préoccupations. Citation d'un héros de la foi : « Il y a dans le repos en Dieu une puissance que le monde ne connaît pas. » – Charles Spurgeon Activité créative ou illustration collaborative : Dessine un sac à dos que tu allèges en enlevant un à un tes soucis, et au centre écris « Jésus ». Tu peux aussi écrire autour ce que Jésus fait pour toi. Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Aujourd'hui, prends un moment de silence, ferme les yeux, et présente à Jésus tout ce qui te fatigue. Laisse-le te donner son repos.

Fiche 2 – La paix de Jésus, shalom véritable

Verset clé : Jean 14.27 « Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre cœur ne se trouble point, et ne s'alarme point. » Explication ou objectif : La paix que Jésus donne ne dépend pas des circonstances. Elle vient de la confiance en sa présence constante, même au milieu des tempêtes. Réflexion : 1. En quoi la "paix du monde" est-elle différente de la "paix de Jésus" que ce verset décrit ? * Réponse suggérée : La paix du monde est souvent l'absence de problèmes extérieurs, elle est temporaire et superficielle. La paix de Jésus est intérieure, inébranlable, et subsiste même au milieu des épreuves, car elle vient de Sa présence. 2. Comment peux-tu inviter la paix de Jésus à remplir ton cœur lorsque tu te sens troublé ou alarmé ? * Réponse suggérée : En me rappelant ses promesses, en me confiant à Lui dans la prière, en me concentrant sur Sa souveraineté et Son amour, en adorant, en lisant la Bible. Citation d'un héros de la foi : « La paix véritable ne se trouve qu'en Jésus. Il est la source intarissable de la sérénité. » – Dwight L. Moody Activité créative ou illustration collaborative : Écris ou dessine un symbole de paix (colombe, rameau d'olivier, etc.) sur une feuille. Ensuite, entoure-le des noms de situations où tu veux que Jésus apporte sa paix. Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Note une inquiétude ou une peur que tu as. Remets-la à Jésus dans une prière simple, en lui demandant sa paix.

Fiche 3 – Le doux murmure de Jésus

Verset clé : 1 Rois 19.11-12 « Le Seigneur dit : Sors, et tiens-toi sur la montagne devant le Seigneur. Et voici, le Seigneur passa. Il y eut un grand vent, mais le Seigneur n'était pas dans le vent. Après le vent, il y eut un tremblement de terre ; mais le Seigneur n'était pas dans le tremblement de terre. Après le tremblement de terre, il y eut un feu ; mais le Seigneur n'était pas dans le feu. Après le feu, il y eut un murmure doux et léger.

» Explication ou objectif : Jésus parle souvent dans le silence et la douceur. Apprendre à entendre ce murmure, c'est entrer dans une intimité profonde avec Lui et trouver le repos de son âme. Réflexion : 1.

Pourquoi est-il parfois difficile d'entendre le "doux murmure" de Dieu dans notre vie quotidienne ? * Réponse suggérée : Le bruit du monde (médias, réseaux sociaux, travail), nos propres pensées agitées, le manque de temps de silence, la distraction, l'impatience, la peur. 2. Quelles étapes peux-tu prendre pour créer plus de

"silence" dans ta vie afin d'écouter plus attentivement la voix de Jésus ? * Réponse suggérée : Prévoir des temps de méditation, éteindre les écrans, se promener en nature, prier en silence, lire la Bible calmement, se lever un peu plus tôt. Citation d'un héros de la foi : « Le murmure de Dieu est la voix qui réveille l'âme

endormie. » – Jonathan Edwards

Activité créative ou illustration collaborative : Crée un petit « bocal à murmures » : sur des petits papiers, écris des paroles douces ou des promesses de Dieu que tu veux te

rappeler, et garde-les dans un bocal ou une boîte. Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Prends 5 minutes aujourd'hui pour te taire devant Jésus, écouter son doux murmure dans ton cœur, et noter ce que

tu ressens.

Fiche 9 – Le vin, symbole du sang de Jésus

Verset clé : Luc 22.20 « De même, après le souper, il prit la coupe, et dit : Cette coupe est la nouvelle alliance en mon sang, qui est répandu pour vous. » ; Hébreux 9.14 « Combien plus le sang de Christ, qui par l'Esprit éternel s'est offert lui-même sans tache à Dieu, purifiera-t-il votre conscience des œuvres mortes, afin que vous serviez le Dieu vivant ! » Explication ou objectif : Le vin symbolise le sang de Jésus, versé pour sceller la nouvelle alliance d'amour, de pardon et de purification. En Jésus, nous trouvons le repos du péché et la certitude de la vie éternelle. Réflexion : 1. Quel est le lien entre le sang de Jésus versé à la croix et le repos que nous pouvons trouver en Lui ? * Réponse suggérée : Le sang de Jésus nous purifie du péché, nous réconcilie avec Dieu et nous libère de la culpabilité et de la honte, ce qui apporte une paix et un repos profonds pour l'âme. 2. Comment cette "nouvelle alliance" impacte-t-elle ta relation quotidienne avec Dieu et ton expérience du repos ? * Réponse suggérée : Elle me donne l'assurance d'être pardonné et aimé, me permet d'approcher Dieu avec confiance, et me libère de l'esclavage de la loi pour vivre par grâce, ce qui allège mes fardeaux. Citation d'un héros de la foi : « Le sang de Christ est la seule source de notre purification. » – Jonathan Edwards Activité créative ou illustration collaborative : Dessine une coupe de vin, puis écris autour des paroles de pardon et d'amour que Jésus t'a données. Pour le moment de synthèse présenter la coupe. Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Réfléchis à ce que signifie pour toi le sang de Jésus, puis prépare un court partage pour le moment de synthèse.

Fiche 11 – Jésus, le Pain de vie

Verset clé : Jean 6.35 « Jésus leur dit : Je suis le pain de vie. Celui qui vient à moi n'aura jamais faim, et celui qui croit en moi n'aura jamais soif. » ; Luc 24.30-31 « Pendant qu'il était à table avec eux, il prit le pain ; et après avoir rendu grâces, il le rompit, et le leur distribua. Alors leurs yeux s'ouvrirent, et ils le reconnurent ; mais il disparut de devant eux. » Explication ou objectif : Jésus est le pain qui nourrit notre âme. Plus que le pain matériel, Il est essentiel pour notre vie spirituelle et nous apporte un repos qui satisfait nos faims les plus profondes. Réflexion : 1. Qu'est-ce que cela signifie concrètement d'avoir "faim" ou "soif" spirituellement, et comment Jésus répond-il à ces besoins ? * Réponse suggérée : Une faim/soif spirituelle peut se manifester par un manque de sens, une solitude, un vide intérieur, une recherche de vérité ou de but. Jésus répond en étant la Vérité, la Vie, l'Amour, nous donnant un but et une relation. 2. Comment peux-tu te nourrir régulièrement de Jésus, le Pain de Vie, pour maintenir ton repos et ta force spirituelle ? * Réponse suggérée : En lisant Sa Parole quotidiennement, en priant et en méditant, en participant à la communion fraternelle, en nous rappelant Sa présence en toutes circonstances, en Le recevant dans la sainte cène. Citation d'un héros de la foi : « Jésus est notre pain quotidien, Celui qui satisfait à jamais notre faim intérieure. » – Hudson Taylor

Activité créative ou illustration collaborative : Présenter le pain pour le moment de synthèse. (Suggestion : Chaque participant peut écrire un mot sur un morceau de pain symbolique ou sur une image de pain, représentant ce que Jésus lui apporte). Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Trouve un passage où Jésus parle du pain (ex. Jean 6), médite-le, puis partage ce que ce pain signifie pour toi.

Fiches Thématiques pour le Groupe 2 : Le Shabbat, un Don Divin pour la Vie

Fiche 4 – Le Shabbat : un commandement qui fait du bien

Verset clé : Exode 20.8-11 « Souviens-toi du jour du Shabbat pour le sanctifier. Tu travailleras six jours, et tu feras tout ton ouvrage. Mais le septième jour est le Shabbat de l'Éternel, ton Dieu : tu ne feras aucun ouvrage... » ; Marc 2.27 « Puis il leur dit : Le Shabbat a été fait pour l'homme, et non l'homme pour le Shabbat. » Explication ou objectif : Le Shabbat n'est pas une contrainte, c'est un cadeau de Dieu. Il nous rappelle que nous ne sommes pas des machines, mais Ses enfants, ayant besoin de Lui et de repos.

Réflexion : 1. Si le Shabbat est un cadeau, pourquoi est-ce parfois difficile de "s'arrêter" et de l'observer dans notre société moderne ? * Réponse suggérée : La pression du travail, les obligations familiales/sociales, la peur de rater des opportunités, la culture de la productivité constante, le consumérisme qui nous pousse à toujours faire plus. 2. Comment l'idée que "le Shabbat a été fait pour l'homme" peut-elle changer ta perception de ce commandement ? * Réponse suggérée : Cela me fait comprendre que c'est pour mon bien-être, pour ma relation avec Dieu et ma santé, pas une règle arbitraire pour me priver. Cela le rend plus attrayant et bénéfique, une bénédiction plutôt qu'un fardeau. Citation d'un héros de la foi : « Dieu n'a pas besoin de notre activité, Il veut notre obéissance. » – Hudson Taylor

Activité créative ou illustration collaborative : Écris le mot "SHABBAT" en lettres décorées, et dessine autour tout ce que cela t'évoque (paix, famille, prière, nature, lecture, sourire, adoration, louange, liberté). Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Note cette semaine un moment où tu as vraiment "cessé" pour simplement être avec Dieu, et ce que tu as ressenti.

Fiche 5 – Le repos de l'âme

Verset clé : Matthieu 11.28-30 « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et apprenez de moi, car je suis doux et humble de cœur ; et vous trouverez du repos pour vos âmes. » ; Psaume 62.2 « Oui, mon âme, attends-toi à Dieu seul ! Car de lui vient mon espérance. » Explication ou objectif : Le Shabbat nous apprend à remettre notre fardeau à Jésus. Le repos n'est pas qu'extérieur, il est intérieur, une paix profonde qui vient de la confiance en Dieu. Réflexion : 1. Quelle est la différence entre le repos physique (dormir, ne rien faire) et le repos de l'âme ? * Réponse suggérée : Le repos physique concerne le corps et l'absence d'activité physique. Le repos de l'âme est une tranquillité intérieure, une absence d'anxiété et de tourment, un état de paix et de confiance en Dieu qui va au-delà des circonstances. 2. Comment peux-tu activement "attendre ton âme à Dieu seul" pour trouver ce repos intérieur, même en plein milieu d'une semaine chargée ? * Réponse suggérée : Par de courtes prières, des moments de méditation sur un verset, la louange, en reconnaissant la souveraineté de Dieu sur ma journée et mes soucis, en faisant silence et en me focalisant sur Lui. Citation d'un héros de la foi : « Dieu ne panique jamais. Il repose en paix. Et toi, tu peux aussi. » – Corrie Ten Boom

Activité créative ou illustration collaborative : Dessine un cœur ouvert avec des flèches sortant (les fardeaux confiés à Dieu) et des flèches entrant (la paix, l'amour, la joie, la sagesse de Dieu). Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Dépose par écrit un souci qui pèse sur ton âme... puis symboliquement, déchire ce papier devant Dieu, Lui confiant ce fardeau.

Fiche 6 – Sanctifier le temps

Verset clé : Genèse 2.2-3 « Dieu acheva au septième jour son œuvre, qu'il avait faite : et il se reposa au septième jour de toute l'œuvre qu'il avait faite. Dieu bénit le septième jour, et il le sanctifia, parce qu'en ce jour il se reposa de toute son œuvre qu'il avait créée. » ; Lévitique 23.3 « On travaillera six jours ; mais le septième jour est le Shabbat, le jour du repos, une sainte convocation : vous ne ferez aucun ouvrage ; c'est le Shabbat de l'Éternel dans toutes vos demeures. » Explication ou objectif : Dieu a béni le 7^e jour et l'a sanctifié. Le Shabbat nous invite à sanctifier le temps, à marquer un rythme saint dans nos vies, reconnaissant que tout notre temps appartient à Dieu. Réflexion : 1. Qu'est-ce que signifie "sanctifier le temps" dans le contexte de notre vie moderne et de nos emplois du temps chargés ? * Réponse suggérée : Mettre à part consciemment des moments pour Dieu, prioriser la relation avec Lui sur d'autres activités, honorer les rythmes de repos et d'activité, ne pas laisser le temps nous contrôler mais le gérer sous la direction de Dieu. 2. En quoi la "bénédiction" du septième jour par Dieu nous encourage-t-elle à prendre des temps de repos réguliers ? * Réponse suggérée : Si Dieu, le Créateur tout-puissant, a "béni" et "sanctifié" ce jour en se reposant, cela souligne son importance vitale. C'est un principe divin pour notre bien, nous permettant de recevoir Sa bénédiction quand nous honorons ce rythme. Citation d'un héros de la foi : « Ceux qui veulent accomplir beaucoup doivent apprendre à se reposer souvent dans la prière. » – David Wilkerson

Activité créative ou illustration collaborative : Fais une mini-frise des 7 jours de la création avec une couronne sur le 7^e jour, représentant le jour sanctifié par Dieu. Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Choisis un moment précis dans ta semaine où tu feras un "mini-Shabbat" (15-30 min) pour être seul avec Dieu, sans distraction.

Fiche 7 – Le Shabbat, une justice sociale

Verset clé : Deutéronome 5.12-15 « Observe le jour du Shabbat, pour le sanctifier, comme l'Éternel, ton Dieu, te l'a commandé... afin que ton serviteur et ta servante se reposent comme toi. Tu te souviendras que tu as été esclave au pays d'Égypte, et que l'Éternel, ton Dieu, t'en a fait sortir à main forte et à bras étendu ; c'est pourquoi l'Éternel, ton Dieu, t'a ordonné d'observer le jour du Shabbat. » ; Exode 23.12 « Pendant six jours tu feras ton ouvrage ; mais le septième jour, tu te reposeras, afin que ton bœuf et ton âne aient du repos, afin que le fils de ta servante et l'étranger reprennent souffle. » Explication ou objectif : Le Shabbat était pour tous, même les serviteurs, les étrangers, les animaux. Dieu veut que chacun goûte au repos et à la dignité, même les plus petits et les plus vulnérables. C'est un acte de justice et d'amour. Réflexion : 1. Pourquoi est-il important pour Dieu que même les serviteurs, les étrangers et les animaux aient droit au repos ? * Réponse suggérée : Cela montre la valeur de chaque être vivant créé par Dieu, l'importance de la dignité humaine (et animale), et le refus de l'exploitation. C'est un rappel de notre propre libération de l'esclavage et de la compassion de Dieu. 2. Comment pouvons-nous appliquer le principe de la "justice sociale du Shabbat" dans nos interactions et notre société aujourd'hui ? * Réponse suggérée : En veillant à ce que personne ne soit surmené, en défendant des conditions de travail justes, en accordant du repos à ceux qui en ont besoin, en prenant soin des plus vulnérables et en leur offrant des moments de répit. Citation d'un héros de la foi : « Tu n'as pas vraiment compris l'Évangile tant que tu ne le vis pas pour les autres. » – Catherine Booth Activité créative ou illustration collaborative : Fais une "fleur de repos" avec 6 pétales : une intention de repos pour toi, et 5 pour d'autres personnes (un ami fatigué, un travailleur acharné, un animal de compagnie, un migrant, un enfant, une personne seule, etc.). Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Pense à quelqu'un dans ton entourage qui est fatigué ou surmené. Prie spécifiquement pour lui ou propose-lui de l'aider d'une manière concrète à trouver un peu de répit.

Fiche 8 – Le rythme perdu... retrouvé

Verset clé : Ecclésiaste 3.1 « Il y a un temps pour tout, un temps pour toute chose sous les cieux. » ; Psaume 90.12 « Enseigne-nous à bien compter nos jours, Afin que nous appliquions notre cœur à la sagesse. »

Explication ou objectif : Le monde nous pousse à vivre sans rythme, à toujours faire plus. Le Shabbat est un moyen de retrouver l'ordre divin du temps, d'équilibrer travail et repos, et de vivre avec sagesse. Réflexion :

1. Quelles sont les conséquences d'un manque de rythme et de repos régulier dans nos vies (physiquement, émotionnellement, spirituellement) ? * Réponse suggérée : Burnout, stress, irritabilité, manque de

concentration, éloignement de Dieu, perte de joie, problèmes de santé physique et mentale, sentiment de ne jamais être assez. 2. Comment le fait de "bien compter nos jours" en intégrant des rythmes de repos divins

peut-il nous aider à acquérir de la sagesse ? * Réponse suggérée : Cela nous apprend l'humilité et la dépendance envers Dieu, à prioriser ce qui est éternel, à éviter l'épuisement, à écouter la voix de Dieu, et à

vivre avec intention et paix plutôt que dans la course effrénée. Citation d'un héros de la foi : « Le diable n'a pas besoin de nous faire pécher, il suffit de nous faire courir. » – John Wesley

Activité créative ou illustration collaborative : Fabrique une "horloge du repos" : une pendule où tu places les moments que tu veux sanctifier ou les activités de repos que tu souhaites intégrer régulièrement dans ta semaine (ex: temps de prière,

lecture biblique, promenade, temps en famille, repos complet, adoration). Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Choisis une chose que tu ne feras pas cette semaine (une tâche, une habitude

chronophage, une activité non essentielle) pour te garder un moment de qualité pour Dieu ou un repos véritable.

Fiche 10 – Le Shabbat et l'éternité

Verset clé : Hébreux 4.9-11 « *Il y a donc un repos de Shabbat réservé au peuple de Dieu. Car celui qui entre dans le repos de