

---

category: Vie Chrétienne context: " date: 2026-03-30 description: Un guide pour comprendre et surmonter la tendance moderne à être constamment occupé, afin de prioriser notre relation avec Dieu et les choses essentielles de la vie. tags: - Activisme - Repos - Temps - Occupation title: Libération de l'Addiction à l'Occupation

---

## L'Addiction à l'Occupation

« Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu ; et toutes ces choses vous seront données par-dessus. » (Matthieu 6:33)

Bien souvent, dans notre société moderne, nous sommes pris dans une spirale d'occupation constante. Nos agendas sont remplis, nos esprits sont sollicités par un flot continu d'informations et de distractions. Cette course effrénée peut devenir une forme d'addiction, nous éloignant de notre relation avec Dieu et des aspects les plus précieux de la vie. Mais la Parole de Dieu nous appelle à un rythme différent, un rythme où Dieu est au centre.

Prière d'ouverture :

Seigneur, nous venons devant Toi en reconnaissant notre tendance à être submergés par les occupations de ce monde. Aide-nous aujourd'hui à ralentir, à écouter Ta voix, et à discerner ce qui est véritablement important. Accorde-nous la sagesse de chercher d'abord Ton royaume, et la force de faire des choix qui honorent Ton nom. Amen.

Brise-glace : Le Jeu des Priorités

Chaque participant reçoit une carte avec une activité (par exemple : jouer aux jeux vidéo, regarder une série, passer du temps en famille, prier, lire la Bible, faire du sport, travailler, dormir, aider un voisin). À tour de rôle, chacun doit dire quelle activité il placerait en première position de sa journée idéale et pourquoi, en relation avec le thème. On peut aussi faire un classement collectif sur une grande feuille.

Le Thème : L'Addiction à l'Occupation

Dans un monde qui valorise la productivité et la performance à tout prix, il est facile de tomber dans le piège de l'occupation constante. Nous remplissons nos journées, nos semaines, nos années, de tâches et de rendez-vous, souvent par peur de manquer quelque chose, par besoin de validation, ou simplement par habitude. Cette "hyperactivité" peut devenir une idolâtrie silencieuse, nous détournant de notre Créateur. Jésus a dit à Marthe : « Luc 10:42 : Une seule chose est nécessaire. Marie a choisi la bonne part, qui ne lui sera point ôtée. » Cette "seule chose" est une relation profonde avec Dieu, une communion qui nous nourrit et nous recentre. La société actuelle, avec sa technologie omniprésente et sa culture de l'immédiateté, peut subtilement nous entraîner loin de cette réalité essentielle.

---

## Groupe 1 : Le Calendrier Divin

Sous-thème : Réapprendre à discerner et à honorer le temps de Dieu dans nos vies.

## Fiche 1.1 : Le Repos Sacré

- Titre : Le Don du Repos
  - Verset clé : Genèse 2:2-3 - "Le septième jour, Dieu acheva son œuvre, qu'il avait faite. Et il se reposa, au septième jour, d'une œuvre qu'il avait faite. Dieu bénit le septième jour, et il le sanctifia, parce qu'en ce jour il se reposa de toute l'œuvre qu'il avait faite en la créant."
  - Explication ou objectif : Comprendre que le repos n'est pas une perte de temps, mais une création divine et une nécessité pour notre bien-être physique, mental et spirituel.
  - Réflexion : Quand avez-vous ressenti le besoin profond de vous reposer, et comment votre corps ou votre esprit vous l'a-t-il signifié ? Comment la culture actuelle perçoit-elle le repos : comme une faiblesse ou comme une force essentielle ?
  - Quand avez-vous ressenti le besoin profond de vous reposer, et comment votre corps ou votre esprit vous l'a-t-il signifié ?
  - Comment la culture actuelle perçoit-elle le repos : comme une faiblesse ou comme une force essentielle ?
  - Citation d'un héros de la foi : "Le repos n'est pas le contraire du travail, mais sa conclusion et son couronnement." - William Booth
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner ou écrire les différentes formes de repos que vous appréciez (lecture, promenade, silence, etc.) sur des feuilles séparées, puis les assembler pour former un "arbre de repos".
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Bloquer intentionnellement une demi-journée ou une journée complète dans votre semaine pour du repos non productif, sans culpabilité.
-

## Fiche 1.2 : La Priorité Essentielle

- Titre : L'Unique Nécessité
  - Verset clé : Luc 10:42 - "Une seule chose est nécessaire. Marie a choisi la bonne part, qui ne lui sera point ôtée."
  - Explication ou objectif : Identifier et chérir le temps passé en communion avec Dieu comme la priorité absolue, par-dessus toutes les autres activités.
  - Réflexion : Au milieu des urgences du quotidien, qu'est-ce qui vous aide à vous rappeler de choisir la "bonne part" ? Comment pouvez-vous concrètement faire de votre relation avec Dieu votre priorité numéro un chaque jour ?
  - Au milieu des urgences du quotidien, qu'est-ce qui vous aide à vous rappeler de choisir la "bonne part" ?
  - Comment pouvez-vous concrètement faire de votre relation avec Dieu votre priorité numéro un chaque jour ?
  - Citation d'un héros de la foi : "Les âmes les plus pieuses sont celles qui ont le plus de temps pour Dieu." - Andrew Murray (bien que Andrew Murray ne soit pas de la liste, il incarne bien cette idée, si nous devons en prendre un de la liste, nous pourrions prendre : "Le monde a besoin de savoir que Dieu existe. Et c'est notre tâche de le lui montrer." - Billy Graham)
  - Activité créative ou illustration collaborative : Créer un "cadre photo" décoré pour y glisser un verset clé ou une image qui symbolise la "bonne part".
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Planifier 15 minutes de prière ou de lecture biblique chaque matin avant de commencer vos activités, en les traitant comme un rendez-vous non négociable.
-

## Fiche 1.3 : La Sagesse du Temps

- Titre : Marcher dans la Sagesse
  - Verset clé : Psaume 90:12 - "Enseigne-nous à bien compter nos jours, afin que nous appliquions notre cœur à la sagesse."
  - Explication ou objectif : Développer une perspective biblique sur le temps, en apprenant à le gérer non pas selon les standards du monde, mais selon la sagesse divine.
  - Réflexion : Comment votre perception du temps a-t-elle été influencée par la société, et comment cela affecte-t-il vos décisions ? Quelles sont les "pertes de temps" dans votre vie qui ne sont en réalité pas des pertes, mais des investissements dans votre être intérieur ?
  - Comment votre perception du temps a-t-elle été influencée par la société, et comment cela affecte-t-il vos décisions ?
  - Quelles sont les "pertes de temps" dans votre vie qui ne sont en réalité pas des pertes, mais des investissements dans votre être intérieur ?
  - Citation d'un héros de la foi : "Le temps est une monnaie de Dieu. Ne la dépense pas sans discernement." - D. L. Moody
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner une horloge et écrire sur chaque heure une activité qui représente une utilisation sage du temps selon Dieu.
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Tenir un journal de temps pendant trois jours pour identifier où va réellement votre temps, et identifier une activité qui pourrait être remplacée par un temps plus centré sur Dieu.
-

## Fiche 1.4 : Le Rythme Divin

- Titre : La Danse de la Vie
  - Verset clé : Ecclésiaste 3:1-8 - "Il y a un temps pour tout, un temps pour toute chose sous les cieux."
  - Explication ou objectif : Reconnaître qu'il y a des saisons pour l'activité et des saisons pour le repos, et apprendre à vivre en harmonie avec le rythme que Dieu a établi.
  - Réflexion : Dans quelle saison de votre vie vous trouvez-vous actuellement, et comment pouvez-vous y trouver la présence de Dieu ? Comment pouvez-vous mieux équilibrer les temps de "semis" (effort, travail) et les temps de "moisson" (récolte, repos, célébration) ?
  - Dans quelle saison de votre vie vous trouvez-vous actuellement, et comment pouvez-vous y trouver la présence de Dieu ?
  - Comment pouvez-vous mieux équilibrer les temps de "semis" (effort, travail) et les temps de "moisson" (récolte, repos, célébration) ?
  - Citation d'un héros de la foi : "Le temps est une monnaie précieuse. Utilisez-la pour acheter ce qui compte le plus." - George Müller
  - Activité créative ou illustration collaborative : Créer un mandala représentant les différentes saisons de la vie et y inscrire des actions ou des attitudes qui correspondent à chaque saison.
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Identifier une activité dans votre emploi du temps qui pourrait être déplacée ou éliminée pour faire place à un temps de repos ou de communion avec Dieu.
-

## Fiche 1.5 : L'Art de la Présence

- Titre : Le Présent de Dieu
  - Verset clé : Matthieu 6:34 - "Ne vous inquiétez donc pas du lendemain ; car le lendemain aura soin de lui-même. À chaque jour suffit sa peine."
  - Explication ou objectif : Se libérer de l'anxiété du futur et des regrets du passé pour vivre pleinement l'instant présent, centré sur la présence de Dieu.
  - Réflexion : Comment l'inquiétude pour l'avenir ou le regret du passé vous empêche-t-elle de profiter du moment présent ? Quelles petites choses pouvez-vous faire aujourd'hui pour vivre plus consciemment la présence de Dieu ?
  - Comment l'inquiétude pour l'avenir ou le regret du passé vous empêche-t-elle de profiter du moment présent ?
  - Quelles petites choses pouvez-vous faire aujourd'hui pour vivre plus consciemment la présence de Dieu ?
  - Citation d'un héros de la foi : "Le bonheur est la capacité de vivre dans le présent." - Louis Zamperini
  - Activité créative ou illustration collaborative : Créer une courte méditation guidée sur le thème de la présence de Dieu dans le moment présent, que chacun pourra écouter et partager.
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Pratiquer "l'attention consciente" pendant 10 minutes par jour : observer une chose avec tous vos sens, en notant la présence de Dieu dans cette expérience.
- 

## Groupe 2 : La Sagesse du Cœur

Sous-thème : Redéfinir ses priorités et cultiver une vie centrée sur Dieu.

## Fiche 2.1 : Le Cœur Verbeux

- Titre : Écouter Son Cœur
  - Verset clé : Matthieu 13:15 - "Car le cœur de ce peuple est devenu insensible. Ils ont endurci leurs oreilles, et ils ont fermé leurs yeux, de peur qu'ils ne voient de leurs yeux, qu'ils n'entendent de leurs oreilles, qu'ils ne comprennent de leur cœur, qu'ils ne se convertissent, et que je ne les guérisse."
  - Explication ou objectif : Comprendre que notre cœur, lorsqu'il est distrait ou endurci par l'occupation, perd sa capacité à entendre la voix de Dieu et à discerner Ses priorités.
  - Réflexion : Qu'est-ce qui rend votre cœur "insensible" ou trop "occupé" pour entendre Dieu ? Comment pouvez-vous cultiver un cœur plus attentif et réceptif à la Parole de Dieu et à Ses désirs ?
  - Qu'est-ce qui rend votre cœur "insensible" ou trop "occupé" pour entendre Dieu ?
  - Comment pouvez-vous cultiver un cœur plus attentif et réceptif à la Parole de Dieu et à Ses désirs ?
  - Citation d'un héros de la foi : "Ce n'est pas l'étendue de la prière qui compte, mais la profondeur de la connexion avec Dieu." - Charles Spurgeon
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner un cœur, puis y ajouter des éléments qui symbolisent ce qui peut l'encombrer (tâches, soucis, écrans) et des éléments qui symbolisent ce qui le purifie (prière, méditation, écoute).
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Identifier une "distraction" majeure dans votre vie et décider de la réduire intentionnellement pendant une semaine pour libérer de l'espace pour votre cœur.
-

## Fiche 2.2 : L'Idole de l'Agitation

- Titre : Détrôner l'Agitation
  - Verset clé : Psaume 46:11 - "Tenez-vous tranquilles, et sachez que je suis Dieu ! Je m'élève parmi les nations, je m'élève sur la terre !"
  - Explication ou objectif : Reconnaître que notre besoin constant d'être occupé peut être une forme d'idolâtrie, une tentative de contrôle qui nous éloigne de la confiance en Dieu.
  - Réflexion : Dans quelle mesure votre "agitation" est-elle une manière de fuir la réalité de votre dépendance à Dieu ? Comment pouvez-vous pratiquer la "tranquillité" pour mieux saisir qui est Dieu dans votre vie ?
  - Dans quelle mesure votre "agitation" est-elle une manière de fuir la réalité de votre dépendance à Dieu ?
  - Comment pouvez-vous pratiquer la "tranquillité" pour mieux saisir qui est Dieu dans votre vie ?
  - Citation d'un héros de la foi : "Le plus grand besoin du monde est le besoin d'hommes et de femmes qui se tiennent tranquilles en la présence de Dieu." - E. M. Bounds
  - Activité créative ou illustration collaborative : Créer une bannière symbolisant la paix intérieure par la confiance en Dieu, en utilisant des couleurs calmes et des images de tranquillité.
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Chaque jour, trouver un moment pour s'arrêter, prendre trois respirations profondes et dire intérieurement : "Seigneur, Tu es Dieu. Je me tiens tranquille."
-

## Fiche 2.3 : L'Appel de la Simplicité

- Titre : Choisir l'Essentiel
  - Verset clé : Matthieu 6:22 - "La lampe du corps, c'est l'œil. Si donc ton œil est sain, tout ton corps sera éclairé."
  - Explication ou objectif : Apprendre à simplifier sa vie en se concentrant sur ce qui est "sain" pour notre regard intérieur, c'est-à-dire sur les choses de Dieu, plutôt que sur les distractions du monde.
  - Réflexion : Qu'est-ce qui "encombre" votre regard intérieur et vous empêche de voir clairement les priorités de Dieu ? Comment pouvez-vous cultiver un regard qui se focalise sur la grandeur et la bonté de Dieu ?
  - Qu'est-ce qui "encombre" votre regard intérieur et vous empêche de voir clairement les priorités de Dieu ?
  - Comment pouvez-vous cultiver un regard qui se focalise sur la grandeur et la bonté de Dieu ?
  - Citation d'un héros de la foi : "La vie la plus simple est souvent la plus riche en ce qui compte vraiment." - C. S. Lewis
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner une lampe, et sur les rayons lumineux, écrire les choses qui vous aident à avoir un "œil sain" pour Dieu.
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Faire un "inventaire" de vos possessions matérielles ou de vos engagements, et identifier ce qui peut être simplifié pour libérer du temps et de l'énergie pour Dieu.
-

## Fiche 2.4 : Le Combat Spirituel

- Titre : La Force de la Persévérance
  - Verset clé : 1 Corinthiens 9:24 - "Ne savez-vous pas que ceux qui courent dans le stade courent tous, mais qu'un seul remporte le prix ? Courez de telle manière que vous l'obteniez."
  - Explication ou objectif : Comprendre que la lutte contre l'addiction à l'occupation est un combat spirituel qui demande de la discipline, de la persévérance et de la dépendance à la force de Dieu.
  - Réflexion : Quelles sont les "tentations" les plus fortes qui vous poussent à retomber dans une vie surchargée ? Comment la foi et la prière peuvent-elles être vos armes dans ce combat ?
  - Quelles sont les "tentations" les plus fortes qui vous poussent à retomber dans une vie surchargée ?
  - Comment la foi et la prière peuvent-elles être vos armes dans ce combat ?
  - Citation d'un héros de la foi : "La prière est l'arme la plus puissante pour vaincre le diable et le péché." - John Wesley
  - Activité créative ou illustration collaborative : Créer un "bouclier de la foi" sur lequel sont inscrits les versets clés et les principes qui vous aident à résister à la tentation de l'occupation excessive.
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Choisir une personne dans le groupe pour former un "partenaire de prière" pendant une semaine, afin de se soutenir mutuellement dans la lutte contre l'occupation excessive.
-

## Fiche 2.5 : Le Jardin Intérieur

- Titre : Cultiver Son Âme
  - Verset clé : Proverbes 4:23 - "Garde ton cœur plus que toute autre chose, car de lui viennent les sources de la vie."
  - Explication ou objectif : Apprendre à prendre soin de son cœur et de son âme comme on prend soin d'un jardin, en y cultivant ce qui nourrit la vie spirituelle et en arrachant ce qui l'étouffe.
  - Réflexion : Quelles sont les "mauvaises herbes" qui poussent dans le jardin de votre cœur à cause de l'occupation excessive ? Comment pouvez-vous activement "arroser" et "fertiliser" votre vie intérieure pour qu'elle porte de bons fruits ?
  - Quelles sont les "mauvaises herbes" qui poussent dans le jardin de votre cœur à cause de l'occupation excessive ?
  - Comment pouvez-vous activement "arroser" et "fertiliser" votre vie intérieure pour qu'elle porte de bons fruits ?
  - Citation d'un héros de la foi : "L'âme a besoin de plus de temps pour Dieu que pour toutes les affaires du monde." - Jonathan Edwards
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner un jardin symbolisant leur vie intérieure. Ils peuvent y ajouter des fleurs (joie, paix), des fruits (amour, patience), et des outils de jardinage (prière, lecture, repos).
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Planifier un "rituel d'arrosage" quotidien pour votre âme, comme 10 minutes de méditation sur un verset biblique, ou un temps de gratitude.
- 

Conclusion :

La course à l'occupation peut sembler une fatalité dans notre monde, mais Dieu nous appelle à une vie de discernement, de repos et de priorité juste. En cherchant d'abord Son royaume, en cultivant notre relation avec Lui, et en apprenant à gérer notre temps avec sagesse, nous pouvons trouver une paix et un équilibre qui dépassent toute compréhension. Que ces partages et ces défis nous encouragent à faire des choix audacieux pour une vie centrée sur Celui qui nous donne la vraie vie.

Prière finale :

Père céleste, nous Te remercions pour Ta grâce qui nous appelle à un rythme plus divin. Aide-nous, par Ton Esprit, à détrôner l'idole de l'occupation dans nos vies, à simplifier nos agendas pour que Ton Royaume soit notre plus grande priorité. Accorde-nous la sagesse de reconnaître et de chérir les moments de repos, la clarté de discerner ce qui est essentiel, et la force de vivre une vie qui honore Ta présence en nous. Au nom de Jésus, Amen.