

---

category: Vie Chrétienne context: " date: 2010-10-02 description: 'Une parole toujours assaisonnée : L'art de construire avec nos lèvres Que votre parole soit toujours accompagnée de grâce, assaisonnée de sel, afin que vous sachiez comment vous devez répondre à chacun' tags: - Parole - Témoignage - Sagesse - Édification - Langue - Cœur title: 'Une parole toujours assaisonnée : L'art de construire avec nos lèvres'

---

## **Une parole toujours assaisonnée : L'art de construire avec nos lèvres**

Que votre parole soit toujours accompagnée de grâce, assaisonnée de sel, afin que vous sachiez comment vous devez répondre à chacun. (Colossiens 4:6)

---

### **Prière d'ouverture**

Seigneur Jésus, nous te remercions pour le don de la parole. Nous reconnaissons que nos mots ont le pouvoir de donner la vie ou de blesser. Aujourd'hui, nous t'ouvrons nos cœurs et nos oreilles. Viens toucher nos lèvres par ton Esprit, comme tu l'as fait pour le prophète Ésaïe. Apprends-nous à parler avec grâce et vérité, afin que chacune de nos conversations soit un reflet de ton amour. Amen.

### **Brise-glace : "Le Sel de la Paix"**

Objectif : Comprendre l'impact de l'assaisonnement dans la communication. 1. Préparez deux verres d'eau (ou deux petits morceaux de pain). 2. Dans l'un, ne mettez rien. Dans l'autre, ajoutez une pincée de sel (juste assez pour relever le goût sans le rendre imbuvable). 3. Faites goûter aux participants. 4. Discussion : Lequel est le meilleur ? Expliquez que le sel représente la "grâce" et la "sagesse" dans nos paroles. Une parole sans sel est fade ou dure ; une parole bien assaisonnée donne soif de Dieu aux autres.

### **Présentation du thème**

Imaginez un plat délicieux mais totalement dépourvu de sel : il perd tout son intérêt. Il en va de même pour notre témoignage. La Bible nous enseigne que notre langue est un outil puissant, comparable au gouvernail d'un grand navire ou à un petit feu capable d'embraser une forêt. Dieu, par sa Parole, a créé l'univers. En tant qu'enfants de Dieu, nos paroles ne sont pas neutres : elles construisent ou elles détruisent. Être "assaisonné de sel", c'est laisser le Saint-Esprit filtrer nos pensées pour que ce qui sort de notre bouche apporte la guérison, l'encouragement et la clarté, plutôt que le jugement ou le chaos.

---

### **Travail en Groupes**

Les participants sont répartis en deux groupes pour explorer comment transformer leur langage.

## GROUPE 1 : La langue, un outil de construction massive

Sous-thème : Apprendre à utiliser nos paroles pour bâtir le royaume et relever les abattus.

### Fiche 1.1 : Le pouvoir créateur de la parole

- Verset clé : "Dieu dit : Que la lumière soit ! Et la lumière fut." (Genèse 1:3)
  - Objectif : Comprendre que nos paroles influencent notre environnement.
  - Réflexion : Si Dieu a créé par la parole, quel impact ont nos paroles sur l'ambiance de notre maison ? (Réponse suggérée : Elles peuvent créer une atmosphère de paix ou de conflit). Comment pouvons-nous "appeler à l'existence" le bien chez les autres ? (Réponse suggérée : En soulignant leurs qualités plutôt que leurs défauts).
  - Si Dieu a créé par la parole, quel impact ont nos paroles sur l'ambiance de notre maison ? (Réponse suggérée : Elles peuvent créer une atmosphère de paix ou de conflit).
  - Comment pouvons-nous "appeler à l'existence" le bien chez les autres ? (Réponse suggérée : En soulignant leurs qualités plutôt que leurs défauts).
  - Citation : "Dieu n'a pas besoin de nos paroles pour agir, mais Il a choisi de passer par elles pour manifester Sa puissance." – D.L. Moody
  - Activité : "Le mur de bénédictions" : Sur une feuille, dessinez des briques. Dans chaque brique, écrivez une parole positive que vous direz à quelqu'un cette semaine.
  - Défi : Aujourd'hui, ne faites aucune critique, mais ne prononcez que des paroles qui "créent" de la joie.
- 

### Fiche 1.2 : La langue exercée du disciple

- Verset clé : "Le Seigneur, l'Éternel, m'a donné une langue exercée, pour que je sache soutenir par la parole celui qui est abattu." (Ésaïe 50:4)
  - Objectif : Apprendre que bien parler demande un entraînement spirituel.
  - Réflexion : Pourquoi faut-il d'abord "écouter comme un disciple" avant de parler ? (Réponse suggérée : Pour recevoir de Dieu la parole juste adaptée au besoin de l'autre). Qu'est-ce qu'une "langue exercée" ? (Réponse suggérée : Une langue qui a appris à se taire et à ne choisir que les mots qui guérissent).
  - Pourquoi faut-il d'abord "écouter comme un disciple" avant de parler ? (Réponse suggérée : Pour recevoir de Dieu la parole juste adaptée au besoin de l'autre).
  - Qu'est-ce qu'une "langue exercée" ? (Réponse suggérée : Une langue qui a appris à se taire et à ne choisir que les mots qui guérissent).
  - Citation : "Il vaut mieux se taire et passer pour un fou que de parler et d'en donner la preuve." – Attribué à Abraham Lincoln (esprit de sagesse biblique)
  - Activité : Jeu de rôle : Un participant mime quelqu'un de triste. Les autres doivent trouver une seule phrase biblique d'encouragement à lui dire.
  - Défi : Identifiez une personne découragée autour de vous et envoyez-lui un message de soutien précis.
- 

### Fiche 1.3 : Éteindre le feu du jugement

- Verset clé : "De même, la langue est un petit membre... Voyez comme un petit feu peut embraser une grande forêt !" (Jacques 3:5)
  - Objectif : Prendre conscience du danger des paroles destructrices.
  - Réflexion : Les "fils du tonnerre" voulaient appeler le feu sur un village (Luc 9:54). Pourquoi Jésus les a-t-il repris ? (Réponse suggérée : Parce que leur désir venait d'un esprit de vengeance et non de salut). Comment une simple rumeur peut-elle devenir une "forêt en feu" ? (Réponse suggérée : En se propageant et en détruisant des réputations).
  - Les "fils du tonnerre" voulaient appeler le feu sur un village (Luc 9:54). Pourquoi Jésus les a-t-il repris ? (Réponse suggérée : Parce que leur désir venait d'un esprit de vengeance et non de salut).
  - Comment une simple rumeur peut-elle devenir une "forêt en feu" ? (Réponse suggérée : En se propageant et en détruisant des réputations).
  - Citation : "La médisance est comme un feu : si vous ne lui donnez pas de bois (en refusant d'écouter ou de répéter), elle s'éteint." – Charles Spurgeon
  - Activité : L'expérience du dentifrice : Pressez un tube de dentifrice sur une assiette. Essayez de le remettre dedans. Conclusion : Une fois les paroles sorties, on ne peut plus les reprendre.
  - Défi : Si vous entendez une critique sur quelqu'un aujourd'hui, soyez celui qui "éteint le feu" en changeant de sujet ou en disant du bien de la personne.
- 

## Fiche 1.4 : La proclamation de la foi

- Verset clé : "Si tu confesses de ta bouche le Seigneur Jésus, et si tu crois dans ton cœur... tu seras sauvé." (Romains 10:9)
  - Objectif : Utiliser sa bouche pour déclarer les vérités de Dieu.
  - Réflexion : Pourquoi la confession de la bouche est-elle liée au salut ? (Réponse suggérée : Car la parole scelle l'engagement du cœur et impacte le monde spirituel). Que se passe-t-il quand nous proclamons les promesses de Dieu au lieu de nos peurs ? (Réponse suggérée : Notre foi grandit et l'ennemi recule).
  - Pourquoi la confession de la bouche est-elle liée au salut ? (Réponse suggérée : Car la parole scelle l'engagement du cœur et impacte le monde spirituel).
  - Que se passe-t-il quand nous proclamons les promesses de Dieu au lieu de nos peurs ? (Réponse suggérée : Notre foi grandit et l'ennemi recule).
  - Citation : "Confessez ce que la Parole dit de vous, et non ce que vos sentiments vous dictent." – Kenneth E. Hagin
  - Activité : Écrivez une promesse biblique (ex: "Je ne manque de rien") et proclamez-la ensemble à haute voix trois fois avec conviction.
  - Défi : Remplacez chaque "Je ne vais pas y arriver" par "Je puis tout par celui qui me fortifie" pendant 24 heures.
- 

## Fiche 1.5 : Résister aux langues adverses

- Verset clé : "Toute langue qui s'élèvera en justice contre toi, tu la condamneras." (Ésaïe 54:17)
- Objectif : Ne pas se laisser définir par ce que les autres disent de mal sur nous.
- Réflexion : Comment "condamner" une langue qui nous attaque ? (Réponse suggérée : Non par la violence, mais en refusant d'accepter le mensonge et en déclarant la vérité de Dieu). Pourquoi le diable utilise-t-il souvent la langue des autres (ou la nôtre) pour nous accuser ? (Réponse suggérée : Pour voler notre paix et notre identité d'enfant de Dieu).

- Comment "condamner" une langue qui nous attaque ? (Réponse suggérée : Non par la violence, mais en refusant d'accepter le mensonge et en déclarant la vérité de Dieu).
  - Pourquoi le diable utilise-t-il souvent la langue des autres (ou la nôtre) pour nous accuser ? (Réponse suggérée : Pour voler notre paix et notre identité d'enfant de Dieu).
  - Citation : "Les gens peuvent jeter des pierres sur votre chemin, à vous de décider si vous en ferez un mur ou un pont." – Anonyme chrétien
  - Activité : Dessinez un bouclier. À l'extérieur, écrivez des critiques reçues. À l'intérieur, écrivez ce que Dieu dit de vous (aimé, pardonné, précieux).
  - Défi : Pardonnez aujourd'hui à une personne qui a mal parlé de vous et priez pour elle.
-

## GROUPE 2 : Le cœur, source de l'assaisonnement

Sous-thème : Transformer l'intérieur pour que l'extérieur reflète la grâce de Dieu.

### Fiche 2.1 : La racine du langage

- Verset clé : "Garde ton cœur plus que toute autre chose, car de lui viennent les sources de la vie." (Proverbes 4:23)
  - Objectif : Comprendre que la bouche n'est que le haut-parleur du cœur.
  - Réflexion : Si nos paroles sont acides, qu'est-ce que cela dit de l'état de notre cœur ? (Réponse suggérée : Qu'il y a peut-être de l'amertume ou de la fatigue non confessée). Comment "nettoyer" la source ? (Réponse suggérée : Par la repentance et en laissant le Saint-Esprit remplir notre cœur d'amour).
  - Si nos paroles sont acides, qu'est-ce que cela dit de l'état de notre cœur ? (Réponse suggérée : Qu'il y a peut-être de l'amertume ou de la fatigue non confessée).
  - Comment "nettoyer" la source ? (Réponse suggérée : Par la repentance et en laissant le Saint-Esprit remplir notre cœur d'amour).
  - Citation : "Ce qui remplit le cœur déborde par les lèvres." – Saint Augustin
  - Activité : "Le filtre à café" : Versez de l'eau sale à travers un filtre (représentant la Parole de Dieu). Voyez comment l'eau ressort plus claire. Discutez de l'importance de filtrer nos pensées.
  - Défi : Prenez 5 minutes chaque matin cette semaine pour demander au Seigneur de sonder votre cœur.
- 

### Fiche 2.2 : La braise sur les lèvres

- Verset clé : "Un des séraphins vola vers moi... Il en toucha ma bouche, et dit : Ceci a touché tes lèvres ; ton iniquité est enlevée." (Ésaïe 6:6-7)
  - Objectif : Accepter la purification de Dieu sur notre façon de parler.
  - Réflexion : Pourquoi Ésaïe s'écrie-t-il "Malheur à moi !" en voyant Dieu ? (Réponse suggérée : Car la sainteté de Dieu a révélé l'impureté de ses paroles de jugement). Comment nos paroles changent-elles après avoir rencontré la sainteté de Dieu ? (Réponse suggérée : On passe du jugement à la prophétie et à l'espoir).
  - Pourquoi Ésaïe s'écrie-t-il "Malheur à moi !" en voyant Dieu ? (Réponse suggérée : Car la sainteté de Dieu a révélé l'impureté de ses paroles de jugement).
  - Comment nos paroles changent-elles après avoir rencontré la sainteté de Dieu ? (Réponse suggérée : On passe du jugement à la prophétie et à l'espoir).
  - Citation : "Le Saint-Esprit est le seul capable de discipliner une langue indomptable." – Billy Graham
  - Activité : Dessinez une flamme. À l'intérieur, écrivez une habitude de langage que vous voulez abandonner (ex: murmures, sarcasme).
  - Défi : Demandez au Saint-Esprit de vous "pincer" le cœur chaque fois que vous êtes sur le point de dire une parole vaine.
- 

### Fiche 2.3 : Choisir ses pensées (Le filtre Phil 4:8)

- Verset clé : "Que tout ce qui est vrai, honorable, juste, pur, aimable... soit l'objet de vos pensées." (Philippiens 4:8)
  - Objectif : Nourrir notre esprit de bonnes choses pour parler avec grâce.
  - Réflexion : Si nous passons notre temps devant des nouvelles négatives, comment seront nos paroles ? (Réponse suggérée : Empreintes de peur et d'inquiétude). Citez une chose "aimable" ou "digne de louange" que vous avez vue aujourd'hui.
  - Si nous passons notre temps devant des nouvelles négatives, comment seront nos paroles ? (Réponse suggérée : Empreintes de peur et d'inquiétude).
  - Citez une chose "aimable" ou "digne de louange" que vous avez vue aujourd'hui.
  - Citation : "Vous n'êtes pas ce que vous pensez être, mais ce que vous pensez, vous l'êtes." – Norman Vincent Peale
  - Activité : Le jeu du "Catalogue de délices" : En groupe, trouvez 10 choses positives pour lesquelles remercier Dieu en 2 minutes.
  - Défi : Remplacez 30 minutes de réseaux sociaux ou de TV par la méditation d'un psaume avant de dormir.
- 

## Fiche 2.4 : Du murmure à l'action de grâce

- Verset clé : "Ne vous inquiétez de rien... mais faites connaître vos besoins à Dieu par des prières... avec des actions de grâces." (Philippiens 4:6)
  - Objectif : Vaincre l'habitude de se plaindre qui a bloqué Israël au désert.
  - Réflexion : Pourquoi le murmure déplaît-il tant à Dieu ? (Réponse suggérée : Car c'est une forme d'incrédulité qui nie la bonté de Dieu). Quel est l'antidote au murmure ? (Réponse suggérée : L'action de grâce, même dans l'épreuve).
  - Pourquoi le murmure déplaît-il tant à Dieu ? (Réponse suggérée : Car c'est une forme d'incrédulité qui nie la bonté de Dieu).
  - Quel est l'antidote au murmure ? (Réponse suggérée : L'action de grâce, même dans l'épreuve).
  - Citation : "Un cœur reconnaissant est un terrain où le doute ne peut pas pousser." – Corrie ten Boom
  - Activité : "Le bocal à mercis" : Décorez un bocal et demandez à chacun d'y mettre un papier avec un sujet de reconnaissance. Lisez-en quelques-uns.
  - Défi : Interdiction de se plaindre pendant tout le prochain repas. Si quelqu'un commence, il doit dire deux choses positives pour compenser.
- 

## Fiche 2.5 : L'esprit de conseil et de paix

- Verset clé : "La paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ." (Philippiens 4:7)
- Objectif : Laisser la paix de Dieu diriger nos réponses.
- Réflexion : Comment répondre avec paix quand on nous attaque injustement ? (Réponse suggérée : En se rappelant que Jésus est notre défenseur et en ne laissant pas la colère diriger notre langue). Que signifie "savoir comment répondre à chacun" ? (Réponse suggérée : Avoir une réponse sur mesure, pleine d'amour et de vérité, adaptée à la personne devant nous).
- Comment répondre avec paix quand on nous attaque injustement ? (Réponse suggérée : En se rappelant que Jésus est notre défenseur et en ne laissant pas la colère diriger notre langue).

- Que signifie "savoir comment répondre à chacun" ? (Réponse suggérée : Avoir une réponse sur mesure, pleine d'amour et de vérité, adaptée à la personne devant nous).
  - Citation : "La douceur dans la réponse brise la fureur." – Proverbe de Salomon / Matthew Henry
  - Activité : Simulation : Quelqu'un vous parle avec agressivité. Pratiquez une réponse qui "assaisonne de sel" la conversation pour calmer le jeu.
  - Défi : Cette semaine, si une tension monte, comptez jusqu'à 10 et priez avant de répondre.
- 

## **Conclusion commune**

## **Synthèse**

Nos paroles sont les indicateurs de la santé de notre âme. Si notre langage est rempli de critiques, de plaintes ou de dureté, il est temps de retourner à la source : notre cœur. En laissant le Saint-Esprit "assaisonner" nos pensées de grâce et de vérité, nous devenons des bâtisseurs. Une parole dite au bon moment peut sauver une vie, restaurer un mariage ou redonner espoir à un enfant. Souvenons-nous que notre langue est le gouvernail de notre vie ; dirigeons-la vers la gloire de Dieu !

## **Prière finale**

Seigneur, nous te demandons pardon pour chaque parole vaine, dure ou incrédule qui est sortie de notre bouche. Nous te soumettons notre langue. Que nos paroles soient du sel qui donne soif de toi, et de la lumière qui éclaire le chemin des autres. Transforme notre cœur afin que ce qui en déborde soit toujours pur, aimable et constructif. Fais de nous des artisans de paix dans nos familles, notre église et notre travail. Au nom de Jésus, Amen.