
title: "La Course de la Foi : Marcher le Marathon de Dieu" description: Une étude sur la persévérance, le lâcher-prise et la vision éternelle dans notre marche chrétienne. author: "Votre Nom/Nom de l'Église" date: 2016-05-22 tags: - "marathon" - "foi" - "persévérance" - "lâcher-prise" - "vision éternelle" - "Jésus" category: "Étude biblique"

Marathon

La Course de la Foi : Marcher le Marathon de Dieu

« Nous donc aussi, puisque nous sommes environnés d'une si grande nuée de témoins, rejetons tout fardeau, et le péché qui nous enveloppe si facilement, et courons avec persévérance dans la carrière qui nous est ouverte. » (Hébreux 12:1)

Bienvenue dans cette rencontre où nous allons explorer un aspect fascinant de notre vie avec Dieu : le marathon de la foi. Si la semaine dernière nous avons couru en équipe avec le relais, aujourd'hui, nous abordons une course plus solitaire, plus exigeante, mais aussi incroyablement gratifiante : le marathon de notre marche avec le Seigneur.

Prière d'ouverture

Seigneur, Père céleste, nous te remercions pour ce temps que tu nous donnes pour nous rassembler. Nous te prions pour que ton Esprit Saint nous guide dans cette étude. Ouvre nos cœurs et nos esprits à ta Parole, afin que nous puissions comprendre le chemin que tu as préparé pour nous, ce marathon de foi, et qu'avec ta force, nous puissions courir jusqu'au bout. Aide-nous à te regarder, toi qui es le chef et le consommateur de notre foi. Amen.

Brise-glace : Le Marathon des Objects

Matériel : Une petite balle (ou objet facile à lancer) pour chaque participant.

Déroulement : 1. Demandez à chacun de se présenter brièvement et de dire quel est son objet du quotidien préféré (ex: son téléphone, sa tasse de café, son livre). 2. Expliquez que nous allons simuler une course de relais avec ces objets. Le premier lance son objet à un autre participant, en disant "je cours avec mon [objet préféré]". Celui qui attrape dit "et je prends le relais avec mon [objet préféré]", puis lance à son tour. 3. L'objectif est de faire circuler tous les objets dans le groupe au moins une fois. 4. Après l'exercice, demandez : "Comment s'est passée cette course ? Qu'est-ce qui était important pour que tout se passe bien ?" (Ex: bien lancer, bien attraper, faire attention à l'autre). Expliquez que dans notre marche avec Dieu, nous devons aussi "bien lancer" nos vies dans ses mains et "bien attraper" les bénédictions et les épreuves qu'il nous envoie, en étant attentifs à Lui.

Le Marathon de la Foi : Une Endurance Éternelle

Notre vie chrétienne est souvent comparée à une course. Après le relais de la semaine dernière, nous nous attaquons aujourd'hui au marathon. Contrairement à une course de vitesse, le marathon exige endurance, discipline, préparation et une vision claire de la ligne d'arrivée.

Contexte Biblique : L'image de la course est profondément ancrée dans la Bible, notamment dans l'épître aux Hébreux (chapitre 12) et celle aux Corinthiens (chapitre 9). Ces passages nous invitent à courir avec persévérance, en regardant à Jésus, le modèle parfait du coureur. Le marathon chrétien n'est pas une course vers une gloire terrestre, mais une marche de foi vers une récompense éternelle.

Pertinence aujourd'hui : Dans un monde qui valorise la rapidité et les résultats immédiats, apprendre à endurer, à persévérer face aux difficultés, et à garder les yeux fixés sur l'objectif final est plus crucial que jamais. Le marathon de la foi nous enseigne à cultiver la patience, la confiance en Dieu et la discipline nécessaire pour traverser les épreuves et rester fidèle jusqu'au bout.

Organisation des Groupes

Nous allons diviser le groupe en deux pour explorer plus en profondeur certains aspects de ce marathon :

Groupe 1 : Le Départ et la Direction Ce groupe se concentrera sur les aspects du "lâcher-prise" nécessaire au début de la course, et sur l'importance de fixer son regard vers le bon objectif.

Groupe 2 : L'Endurance et la Récompense Ce groupe explorera les éléments qui nous permettent de tenir sur la durée, la force que Dieu nous donne, et la perspective de la victoire finale.

Groupe 1 : Le Départ et la Direction

Fiche 1.1 : Le Feu Vert du Départ

- Titre : Le Premier Pas de la Foi
 - Verset Clé : Genèse 12:1-2 « L'Éternel dit à Abram: Va-t-en de ton pays, de ta patrie, et de la maison de ton père, dans le pays que je te montrerai. Je ferai de toi une grande nation, et je te bénirai; je rendrai ton nom grand, et tu seras une source de bénédiction. »
 - Explication/Objectif : Comprendre que notre course commence par un acte de foi et de confiance, en obéissant à l'appel de Dieu même quand le chemin n'est pas entièrement révélé.
 - Réflexion : Quand Dieu nous appelle à quitter notre "pays" (nos habitudes confortables, nos anciennes manières de penser), qu'est-ce qui nous retient le plus souvent ? Suggestion de réponse : La peur de l'inconnu, l'attachement à la sécurité de ce que l'on connaît, le regard des autres. Comment pouvons-nous discerner ce que Dieu nous demande de "quitter" aujourd'hui pour avancer sur notre chemin de foi ? Suggestion de réponse : Par la prière, l'écoute de sa Parole, le conseil de chrétiens matures, l'observation de ce qui nous empêche de grandir spirituellement.
 - Quand Dieu nous appelle à quitter notre "pays" (nos habitudes confortables, nos anciennes manières de penser), qu'est-ce qui nous retient le plus souvent ? Suggestion de réponse : La peur de l'inconnu, l'attachement à la sécurité de ce que l'on connaît, le regard des autres.
 - Suggestion de réponse : La peur de l'inconnu, l'attachement à la sécurité de ce que l'on connaît, le regard des autres.
 - Comment pouvons-nous discerner ce que Dieu nous demande de "quitter" aujourd'hui pour avancer sur notre chemin de foi ? Suggestion de réponse : Par la prière, l'écoute de sa Parole, le conseil de chrétiens matures, l'observation de ce qui nous empêche de grandir spirituellement.
 - Suggestion de réponse : Par la prière, l'écoute de sa Parole, le conseil de chrétiens matures, l'observation de ce qui nous empêche de grandir spirituellement.
 - Citation d'un Héros de la Foi : "La foi, c'est l'audace de faire un pas dans le noir pour trouver la lumière." - Hudson Taylor
 - Activité Créative / Illustration Collaborative : Dessiner ou coller sur une grande feuille des symboles représentant ce que nous devons quitter (ex: chaînes pour l'esclavage, vieilles clés pour le passé, etc.) et, à côté, des symboles de ce que Dieu promet (ex: un arc-en-ciel, une étoile, une maison lumineuse).
 - Défi Pratique : Identifier une habitude ou une pensée limitante qui vous retient, et prendre une décision concrète (avec l'aide de Dieu) pour commencer à la remplacer par une attitude de foi.
-

Fiche 1.2 : Les Vieilles Outres et les Vieux Habits

- Titre : Renouveau pour la Course
- Verset Clé : Luc 5:37 « Et personne ne met du vin nouveau dans de vieilles outres; autrement, le vin nouveau fait éclater les outres, et le vin se répand, et les outres sont perdues. »
- Explication/Objectif : Reconnaître que le "vin nouveau" de l'Esprit et de la puissance de Dieu ne peut pas être contenu dans nos anciennes structures mentales, nos habitudes ou nos vieilles façons de faire.
- Réflexion : Quelles sont ces "vieilles outres" (attitudes, croyances limitantes, péchés cachés) qui nous empêchent de recevoir pleinement la nouveauté que Dieu veut nous donner ? Suggestion de réponse : L'orgueil, le manque de pardon, la comparaison avec les autres, la peur du jugement, les vieilles blessures. Comment pouvons-nous symboliquement "jeter" ces vieilles outres pour être prêts à recevoir le vin nouveau de la vie de Dieu ? Suggestion de réponse : Confession, repentance, pardon accordé, demande de renouvellement de l'esprit.

- Quelles sont ces "vieilles outres" (attitudes, croyances limitantes, péchés cachés) qui nous empêchent de recevoir pleinement la nouveauté que Dieu veut nous donner ? Suggestion de réponse : L'orgueil, le manque de pardon, la comparaison avec les autres, la peur du jugement, les vieilles blessures.
 - Suggestion de réponse : L'orgueil, le manque de pardon, la comparaison avec les autres, la peur du jugement, les vieilles blessures.
 - Comment pouvons-nous symboliquement "jeter" ces vieilles outres pour être prêts à recevoir le vin nouveau de la vie de Dieu ? Suggestion de réponse : Confession, repentance, pardon accordé, demande de renouvellement de l'esprit.
 - Suggestion de réponse : Confession, repentance, pardon accordé, demande de renouvellement de l'esprit.
 - Citation d'un Héros de la Foi : "Laissez Dieu faire de vous une personne nouvelle. Ne vous accrochez pas à vos anciennes identités." - Billy Graham
 - Activité Créative / Illustration Collaborative : Chacun écrit sur un petit bout de papier une "vieille outre" qu'il veut abandonner, puis les plie et les met dans une grande bouteille décorée ("la nouvelle outre").
 - Défi Pratique : Choisir une de ces "vieilles outres" et pendant la semaine, prier chaque jour pour demander à Dieu de la remplacer par une attitude nouvelle, inspirée par son Esprit.
-

Fiche 1.3 : Le Regard Tourné vers l'Avant

- Titre : Jamais en Marche Arrière !
- Verset Clé : Genèse 19:26 « La femme de Lot regarda en arrière, et elle devint une statue de sel. »
- Explication/Objectif : Comprendre que se tourner vers le passé, surtout vers ce que Dieu nous a demandé de quitter, peut être une source de stagnation, de regret ou de jugement. Notre focus doit être sur la direction que Dieu nous indique.
- Réflexion : Qu'est-ce qui vous attire ou vous fait regretter le passé, même après avoir connu la délivrance de Dieu ? Suggestion de réponse : Les plaisirs passés, la sécurité illusoire, les relations perdues, les occasions manquées. Comment pouvons-nous consciemment ramener nos pensées et nos désirs vers la promesse de Dieu et le futur qu'Il nous prépare, plutôt que vers ce qui est derrière nous ? Suggestion de réponse : Méditer sur les promesses de Dieu, se souvenir de Ses œuvres passées dans notre vie, s'entourer de personnes qui nous encouragent à aller de l'avant.
- Qu'est-ce qui vous attire ou vous fait regretter le passé, même après avoir connu la délivrance de Dieu ? Suggestion de réponse : Les plaisirs passés, la sécurité illusoire, les relations perdues, les occasions manquées.
- Suggestion de réponse : Les plaisirs passés, la sécurité illusoire, les relations perdues, les occasions manquées.
- Comment pouvons-nous consciemment ramener nos pensées et nos désirs vers la promesse de Dieu et le futur qu'Il nous prépare, plutôt que vers ce qui est derrière nous ? Suggestion de réponse : Méditer sur les promesses de Dieu, se souvenir de Ses œuvres passées dans notre vie, s'entourer de personnes qui nous encouragent à aller de l'avant.
- Suggestion de réponse : Méditer sur les promesses de Dieu, se souvenir de Ses œuvres passées dans notre vie, s'entourer de personnes qui nous encouragent à aller de l'avant.
- Citation d'un Héros de la Foi : "Ne regardez pas en arrière, sauf pour voir à quel point vous avez progressé." - D. L. Moody
- Activité Créative / Illustration Collaborative : Créer une fresque collective : une partie représente un chemin qui s'enfonce dans une voie sans issue (le passé), et l'autre partie montre un chemin lumineux qui monte vers une étoile ou un soleil (l'avenir en Dieu). Chacun peut ajouter un élément.

- Défi Pratique : Identifier une situation où vous avez tendance à ruminer le passé, et pendant cette semaine, au lieu de cela, listez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant aujourd'hui, en lien avec le plan de Dieu.
-

Fiche 1.4 : La Puissance des Ténèbres et le Royaume de l'Amour

- Titre : Libérés pour Avancer
 - Verset Clé : Colossiens 1:13 « Il nous a délivrés de la puissance des ténèbres et nous a transportés dans le royaume du Fils de son amour, »
 - Explication/Objectif : Se souvenir que notre départ n'est pas juste une fuite du passé, mais un transport actif dans un nouveau royaume, celui de l'amour de Christ, qui nous donne une nouvelle identité et une nouvelle puissance pour courir.
 - Réflexion : Quelles sont les "puissances des ténèbres" (peurs, doutes, mensonges) qui essaient encore de nous retenir ou de nous faire trébucher ? Suggestion de réponse : La peur de l'échec, la culpabilité, le découragement, le sentiment d'être inadéquat. Comment pouvons-nous puiser dans notre appartenance au "royaume du Fils de son amour" pour affronter ces puissances et continuer à courir ? Suggestion de réponse : Affirmer notre identité en Christ, se rappeler que nous sommes aimés et acceptés, demander la sagesse et la force de l'Esprit.
 - Quelles sont les "puissances des ténèbres" (peurs, doutes, mensonges) qui essaient encore de nous retenir ou de nous faire trébucher ? Suggestion de réponse : La peur de l'échec, la culpabilité, le découragement, le sentiment d'être inadéquat.
 - Suggestion de réponse : La peur de l'échec, la culpabilité, le découragement, le sentiment d'être inadéquat.
 - Comment pouvons-nous puiser dans notre appartenance au "royaume du Fils de son amour" pour affronter ces puissances et continuer à courir ? Suggestion de réponse : Affirmer notre identité en Christ, se rappeler que nous sommes aimés et acceptés, demander la sagesse et la force de l'Esprit.
 - Suggestion de réponse : Affirmer notre identité en Christ, se rappeler que nous sommes aimés et acceptés, demander la sagesse et la force de l'Esprit.
 - Citation d'un Héros de la Foi : "La seule chose que nous ayons à craindre, c'est la peur elle-même." - Franklin D. Roosevelt (souvent cité dans des contextes de foi pour illustrer le combat contre la peur)
 - Activité Créative / Illustration Collaborative : Créer des "boucliers de foi". Sur chaque bouclier, chacun écrit une vérité biblique qui l'affranchit des ténèbres (ex: "Je suis une nouvelle création", "Christ est en moi, espérance de gloire").
 - Défi Pratique : Chaque jour, avant de commencer la journée, prenez votre "bouclier de foi" (ou rappelez-vous la vérité écrite) et affirmez-la à voix haute, en demandant à Dieu de vous aider à vivre cette vérité.
-

Fiche 1.5 : Les Paroles qui Construisent ou Détruisent

- Titre : L'Écho de Nos Lèvres
- Verset Clé : Ésaïe 59:1-2 « Non, la main de l'Éternel n'est pas trop courte pour sauver, ni son oreille trop dure pour entendre. Mais ce sont vos fautes qui ont créé une séparation entre vous et votre Dieu; ce sont vos péchés qui l'ont fait détourner, pour ne pas vous entendre. »
- Explication/Objectif : Reconnaître que nos paroles ont un impact direct sur notre relation avec Dieu et sur notre progression dans la course. Les murmures, les plaintes, les critiques peuvent nous éloigner de Lui.

- Réflexion : Quelles sortes de paroles avons-nous tendance à prononcer dans les moments difficiles ? Sont-elles plutôt des murmures de mécontentement ou des actions de grâce ? Suggestion de réponse : Les murmures, les accusations, les jugements, mais aussi parfois des paroles de foi et d'encouragement. Comment pouvons-nous nous assurer que ce qui sort de nos bouches est en accord avec la volonté de Dieu et contribue à notre marche, plutôt qu'à notre arrêt ? Suggestion de réponse : Prier avant de parler, réfléchir avant de dire, se concentrer sur la gratitude, encourager les autres.
- Quelles sortes de paroles avons-nous tendance à prononcer dans les moments difficiles ? Sont-elles plutôt des murmures de mécontentement ou des actions de grâce ? Suggestion de réponse : Les murmures, les accusations, les jugements, mais aussi parfois des paroles de foi et d'encouragement.
- Suggestion de réponse : Les murmures, les accusations, les jugements, mais aussi parfois des paroles de foi et d'encouragement.
- Comment pouvons-nous nous assurer que ce qui sort de nos bouches est en accord avec la volonté de Dieu et contribue à notre marche, plutôt qu'à notre arrêt ? Suggestion de réponse : Prier avant de parler, réfléchir avant de dire, se concentrer sur la gratitude, encourager les autres.
- Suggestion de réponse : Prier avant de parler, réfléchir avant de dire, se concentrer sur la gratitude, encourager les autres.
- Citation d'un Héros de la Foi : "Les paroles qui sortent de votre bouche sont le reflet de ce qui est dans votre cœur." - Charles Spurgeon
- Activité Créative / Illustration Collaborative : Créer un arbre avec des branches. Chaque participant écrit sur une feuille l'une de ses habitudes de parole qu'il veut changer, et l'accroche à une branche. Puis, sur d'autres feuilles, il écrit une parole positive et encourageante qu'il s'engage à prononcer, et les accroche à une autre branche.
- Défi Pratique : Pendant une journée, essayez de vous auto-évaluer honnêtement sur vos paroles. Notez quand vous parlez de manière négative ou critique, et quand vous parlez de manière positive ou encourageante. Demandez pardon pour les paroles négatives et remerciez Dieu pour les paroles positives.

Groupe 2 : L'Endurance et la Récompense

Fiche 2.1 : Le Muscle de la Foi : L'Entraînement

- Titre : La Force de la Persévérance
 - Verset Clé : Hébreux 12:1 « ... courons avec persévérance dans la carrière qui nous est ouverte, »
 - Explication/Objectif : Comprendre que la foi, comme un muscle, se renforce par l'exercice régulier, l'entraînement et la discipline.
 - Réflexion : Quelles sont les différentes "séances d'entraînement" que Dieu utilise dans nos vies pour renforcer notre foi ? (Pensez aux moments faciles et difficiles). Suggestion de réponse : La prière quotidienne, l'étude de la Bible, la participation à la vie d'église, mais aussi les épreuves, les déceptions, les longues attentes. Comment pouvons-nous passer d'une foi "passive" à une foi "active" qui s'entraîne et se développe ? Suggestion de réponse : Chercher activement des occasions de pratiquer notre foi, même petites ; faire confiance à Dieu dans les situations qui nous effraient.
 - Quelles sont les différentes "séances d'entraînement" que Dieu utilise dans nos vies pour renforcer notre foi ? (Pensez aux moments faciles et difficiles). Suggestion de réponse : La prière quotidienne, l'étude de la Bible, la participation à la vie d'église, mais aussi les épreuves, les déceptions, les longues attentes.
 - Suggestion de réponse : La prière quotidienne, l'étude de la Bible, la participation à la vie d'église, mais aussi les épreuves, les déceptions, les longues attentes.
 - Comment pouvons-nous passer d'une foi "passive" à une foi "active" qui s'entraîne et se développe ? Suggestion de réponse : Chercher activement des occasions de pratiquer notre foi, même petites ; faire confiance à Dieu dans les situations qui nous effraient.
 - Suggestion de réponse : Chercher activement des occasions de pratiquer notre foi, même petites ; faire confiance à Dieu dans les situations qui nous effraient.
 - Citation d'un Héros de la Foi : "La foi n'est pas une confiance aveugle, mais une confiance éclairée par la Parole de Dieu." - John Wesley
 - Activité Créative / Illustration Collaborative : Dessiner une piste de course avec différents niveaux : "Entretien", "Signes de progrès", "Progrès sensibles", "Processus d'entraînement". Chacun peut placer un petit symbole sur le niveau où il se sent actuellement dans son entraînement de foi.
 - Défi Pratique : Identifier un aspect de votre foi que vous aimeriez voir se renforcer. Choisissez une "séance d'entraînement" spécifique (ex: prier 10 minutes chaque matin, lire un chapitre de la Bible par jour) et engagez-vous à la pratiquer pendant une semaine.
-

Fiche 2.2 : Le Ravitaillement Spirituel

- Titre : Le Plein d'Énergie Divine
- Verset Clé : Psaume 23:3 « Il restaure mon âme, il me conduit dans les sentiers de la justice, à cause de son nom. »
- Explication/Objectif : Savoir que sur le marathon de la vie, nous avons besoin de ravitaillements réguliers en force spirituelle, que Dieu nous donne à travers sa présence, sa Parole et son Esprit.
- Réflexion : Comment pouvons-nous nous approvisionner en "carburant divin" quand nous nous sentons fatigués ou à bout de forces sur notre chemin ? Suggestion de réponse : Passer du temps dans la prière, méditer sur la Parole de Dieu, recevoir le pardon, être encouragé par d'autres croyants. Y a-t-il des "points de côté" spirituels (découragement, doute, tentation) qui vous empêchent de vous ravitailler correctement ? Comment les surmonter ? Suggestion de réponse : Identifier la source du découragement, demander de l'aide, se concentrer sur la grâce de Dieu plutôt que sur ses faiblesses.

- Comment pouvons-nous nous approvisionner en "carburant divin" quand nous nous sentons fatigués ou à bout de forces sur notre chemin ? Suggestion de réponse : Passer du temps dans la prière, méditer sur la Parole de Dieu, recevoir le pardon, être encouragé par d'autres croyants.
 - Suggestion de réponse : Passer du temps dans la prière, méditer sur la Parole de Dieu, recevoir le pardon, être encouragé par d'autres croyants.
 - Y a-t-il des "points de côté" spirituels (découragement, doute, tentation) qui vous empêchent de vous ravitailler correctement ? Comment les surmonter ? Suggestion de réponse : Identifier la source du découragement, demander de l'aide, se concentrer sur la grâce de Dieu plutôt que sur ses faiblesses.
 - Suggestion de réponse : Identifier la source du découragement, demander de l'aide, se concentrer sur la grâce de Dieu plutôt que sur ses faiblesses.
 - Citation d'un Héros de la Foi : "Je ne sais pas ce que demain réserve, mais je sais qui tient demain." - George Müller
 - Activité Créative / Illustration Collaborative : Créer un "stand de ravitaillement" imaginaire. Chacun écrit sur des petits papiers ce dont il a besoin comme "ravitaillement" (ex: paix, joie, force, sagesse) et les dépose dans une corbeille décorée.
 - Défi Pratique : Planifier un moment spécifique cette semaine pour vous "ravitailler" spirituellement (ex: un moment de prière plus long, une lecture méditative de la Bible, un temps de louange).
-

Fiche 2.3 : Le Regard du Champion

- Titre : Les Yeux sur Jésus
- Verset Clé : Hébreux 12:2 « ... ayant les regards sur Jésus, le chef et le consommateur de la foi, qui, en vue de la joie qui lui était réservée, a souffert la croix, méprisé l'ignominie, et s'est assis à la droite du trône de Dieu. »
- Explication/Objectif : Jésus est notre modèle, celui qui a enduré le plus grand des marathons. Fixer nos regards sur Lui nous donne la perspective, la motivation et la force nécessaires pour continuer.
- Réflexion : Dans les moments difficiles, comment le regard de Jésus, souffrant pour nous, peut-il nous encourager ? Suggestion de réponse : Il comprend notre douleur, Il a déjà vaincu, Son amour est la raison pour laquelle nous courons. Qu'est-ce qui nous empêche le plus souvent de garder nos regards fixés sur Jésus ? Comment pouvons-nous y remédier ? Suggestion de réponse : Les distractions du monde, les soucis, le péché. Y remédier : prière, méditation de Sa Parole, communauté.
- Dans les moments difficiles, comment le regard de Jésus, souffrant pour nous, peut-il nous encourager ? Suggestion de réponse : Il comprend notre douleur, Il a déjà vaincu, Son amour est la raison pour laquelle nous courons.
- Suggestion de réponse : Il comprend notre douleur, Il a déjà vaincu, Son amour est la raison pour laquelle nous courons.
- Qu'est-ce qui nous empêche le plus souvent de garder nos regards fixés sur Jésus ? Comment pouvons-nous y remédier ? Suggestion de réponse : Les distractions du monde, les soucis, le péché. Y remédier : prière, méditation de Sa Parole, communauté.
- Suggestion de réponse : Les distractions du monde, les soucis, le péché. Y remédier : prière, méditation de Sa Parole, communauté.
- Citation d'un Héros de la Foi : "Si tes yeux sont fixés sur Jésus, tu ne te soucieras pas de ce qui t'entoure." - Corrie ten Boom
- Activité Créative / Illustration Collaborative : Créer un collage collectif sur un grand panneau. Une grande image de Jésus est au centre, et tout autour, des images qui représentent la "joie qui lui était réservée" et les éléments qui nous aident à garder les yeux sur Lui (croix, Parole, Église, ciel).

- Défi Pratique : Choisir un moment de la journée où vous vous sentez particulièrement distrait ou découragé. Pendant 5 minutes, fermez les yeux et imaginez Jésus marchant à vos côtés, fixant votre regard avec amour.
-

Fiche 2.4 : L'Entraînement Intense et la Discipline

- Titre : Ne Pas Raccourcir la Course
 - Verset Clé : 1 Corinthiens 9:25 « Tous ceux qui combattent s'imposent toute espèce d'abstinences, et ils le font pour obtenir une couronne corruptible; mais nous, faisons-le pour une couronne incorruptible. »
 - Explication/Objectif : Comprendre que la course chrétienne demande discipline et parfois sacrifices, et que ces efforts visent une récompense éternelle incomparable.
 - Réflexion : Dans notre course, quelles sont les tentations de "raccourcis" ou de "dopage" spirituel (compromis, péché, facilité) ? Suggestion de réponse : Chercher la gratification instantanée, éviter la confrontation avec le péché, se fier à ses propres forces au lieu de celles de Dieu. Comment pouvons-nous développer la discipline nécessaire pour "combattre selon les règles" et vivre une vie qui honore Dieu dans sa totalité ? Suggestion de réponse : Établir des priorités spirituelles, dire "non" aux tentations, s'engager dans des disciplines spirituelles saines, demander des comptes à des frères et sœurs.
 - Dans notre course, quelles sont les tentations de "raccourcis" ou de "dopage" spirituel (compromis, péché, facilité) ? Suggestion de réponse : Chercher la gratification instantanée, éviter la confrontation avec le péché, se fier à ses propres forces au lieu de celles de Dieu.
 - Suggestion de réponse : Chercher la gratification instantanée, éviter la confrontation avec le péché, se fier à ses propres forces au lieu de celles de Dieu.
 - Comment pouvons-nous développer la discipline nécessaire pour "combattre selon les règles" et vivre une vie qui honore Dieu dans sa totalité ? Suggestion de réponse : Établir des priorités spirituelles, dire "non" aux tentations, s'engager dans des disciplines spirituelles saines, demander des comptes à des frères et sœurs.
 - Suggestion de réponse : Établir des priorités spirituelles, dire "non" aux tentations, s'engager dans des disciplines spirituelles saines, demander des comptes à des frères et sœurs.
 - Citation d'un Héros de la Foi : "La discipline est le pont entre les objectifs et la réalisation." - Jim Rohn (souvent utilisé dans des contextes de motivation)
 - Activité Créative / Illustration Collaborative : Créer une "piste de règles" : sur une longue bande de papier, dessiner la piste du marathon. Sur le bord, écrire les "règles" à ne pas enfreindre (ex: honnêteté, amour, pardon, fidélité, prière).
 - Défi Pratique : Identifier un domaine de votre vie où vous avez manqué de discipline. Prier pour la force de Dieu et prendre une petite mesure concrète cette semaine pour réintroduire cette discipline.
-

Fiche 2.5 : La Ligne d'Arrivée : La Couronne Éternelle

- Titre : La Victoire Céleste
- Verset Clé : Philippiens 3:13-14 « Frères, je ne pense pas l'avoir saisi; mais je fais une chose: oubliant ce qui est en arrière et me portant vers ce qui est en avant, je cours vers le but, pour remporter le prix de la vocation céleste de Dieu en Jésus-Christ. »
- Explication/Objectif : Garder la vision de notre récompense éternelle en Jésus-Christ nous motive à persévérer jusqu'à la fin, quoi qu'il nous en coûte.

- Réflexion : Qu'est-ce que la "vocation céleste" de Dieu pour vous, et comment cela influence-t-il votre vision de la ligne d'arrivée ? Suggestion de réponse : Une vie éternelle avec Christ, la ressemblance parfaite à Son image, une participation à Son règne, la joie parfaite. Il n'est jamais trop tard pour commencer à "bâtir sur l'éternité". Comment les actions et les choix que nous faisons aujourd'hui préparent-ils notre arrivée au but ? Suggestion de réponse : Chaque acte d'amour, chaque pardon accordé, chaque parole de vérité prononcée, chaque fidélité dans les petites choses est une pierre bâtie pour l'éternité.
 - Qu'est-ce que la "vocation céleste" de Dieu pour vous, et comment cela influence-t-il votre vision de la ligne d'arrivée ? Suggestion de réponse : Une vie éternelle avec Christ, la ressemblance parfaite à Son image, une participation à Son règne, la joie parfaite.
 - Suggestion de réponse : Une vie éternelle avec Christ, la ressemblance parfaite à Son image, une participation à Son règne, la joie parfaite.
 - Il n'est jamais trop tard pour commencer à "bâtir sur l'éternité". Comment les actions et les choix que nous faisons aujourd'hui préparent-ils notre arrivée au but ? Suggestion de réponse : Chaque acte d'amour, chaque pardon accordé, chaque parole de vérité prononcée, chaque fidélité dans les petites choses est une pierre bâtie pour l'éternité.
 - Suggestion de réponse : Chaque acte d'amour, chaque pardon accordé, chaque parole de vérité prononcée, chaque fidélité dans les petites choses est une pierre bâtie pour l'éternité.
 - Citation d'un Héros de la Foi : "Le but de la vie n'est pas simplement d'arriver en sécurité à la mort, mais de finir sa course en courant." - Louis Zamperini
 - Activité Créative / Illustration Collaborative : Dessiner une ligne d'arrivée. Sur cette ligne, chacun peut écrire ou dessiner un symbole de sa récompense éternelle. Les autres peuvent l'encourager en ajoutant des "bénédictions" ou des encouragements autour de cette ligne.
 - Défi Pratique : Prenez le temps cette semaine d'imaginer votre arrivée au ciel, accueillis par Jésus. Comment cela vous motive-t-il à courir votre marathon de foi avec plus de zèle et de joie aujourd'hui ?
-

Conclusion : Courir Jusqu'au Bout

Nous avons parcouru aujourd'hui les aspects essentiels du marathon de la foi. Ce n'est pas une course facile, elle demande de quitter notre zone de confort, de nous détourner des regards du passé, de cultiver la discipline, de chercher constamment notre ravitaillement en Dieu, et de fixer nos yeux sur Jésus.

Mais souvenons-nous : nous ne courons pas seuls. Nous courons avec une multitude de témoins, et surtout, avec Dieu lui-même qui marche à nos côtés, qui nous fortifie et qui nous guide. La longueur de la course peut nous sembler décourageante, mais la perspective de la ligne d'arrivée et de la couronne incorruptible que Dieu nous réserve en vaut la peine. N'oublions jamais que chaque pas, même hésitant, même fatigué, est un pas de plus vers la victoire.

Prière Finale

Père céleste, merci pour cette course que tu nous invites à courir. Merci pour Ta présence constante, pour Ton Esprit qui nous fortifie, et pour Jésus, notre modèle parfait. Aide-nous, Seigneur, à rejeter tout ce qui nous ralentit, à nous décharger de tout poids inutile, et à courir avec persévérance, les yeux fixés sur Toi. Que notre vie soit un témoignage de Ta grâce et de Ta fidélité, jusqu'à ce que nous franchissions la ligne d'arrivée dans Ta présence éternelle. Au nom de Jésus, Amen.