

---

title: "Passer de l'inquiétude à la quiétude : Une ancre dans la tempête" description: "Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces" category: "Partage en groupe" context: "" date: "2023-04-22" tags: - "Paix intérieure" - "Confiance en Dieu" - "Sérénité" - "Prière" - "Gestion du stress" - "Émotions"

---

## Passer de l'inquiétude à la quiétude : Une ancre dans la tempête

« Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ. » (Philippiens 4:6-7)

Bienvenue à ce temps d'échange et de ressourcement. Aujourd'hui, nous allons explorer ensemble comment passer des tourments de l'inquiétude à la douceur de la quiétude, en apprenant à confier nos vies à Dieu. Dans un monde souvent agité, trouver cette paix intérieure est un trésor inestimable.

Prière d'ouverture : Seigneur notre Dieu, nous te remercions pour ce moment que tu nous donnes pour nous retrouver et pour apprendre de Toi. Nous t'invitons dans ce lieu, dans nos cœurs et dans nos pensées. Parle-nous, guide-nous, et aide-nous à déposer à tes pieds nos inquiétudes, nos doutes et nos peurs. Que ta paix, qui surpasse toute intelligence, vienne remplir nos vies et transformer nos cœurs. Au nom de Jésus, Amen.

Brise-glace : La chaîne des bienfaits

Chacun, à tour de rôle, dit à voix haute quelque chose pour lequel il est reconnaissant aujourd'hui (même une petite chose : le soleil, un bon café, un sourire...). L'objectif est de créer une chaîne où chaque personne commence par les mots "Je suis reconnaissant pour..." et enchaîne avec la gratitude exprimée par la personne précédente. Par exemple : \* Personne 1 : "Je suis reconnaissant pour ce beau soleil." \* Personne 2 : "Je suis reconnaissant pour ce beau soleil, et je suis reconnaissant pour mon café chaud." \* Personne 3 : "Je suis reconnaissant pour ce beau soleil, pour mon café chaud, et je suis reconnaissant pour le sourire de ma voisine." Cela permet de focaliser nos esprits sur le positif et la reconnaissance, ce qui est un antidote puissant à l'inquiétude.

---

## Le Thème : Passer de l'inquiétude à la quiétude

L'inquiétude est comme une corde qui nous lie, nous tirant dans tous les sens, nous empêchant de voir clair et de nous reposer. Elle se manifeste souvent par des pensées incessantes, des peurs irrationnelles, un sentiment d'insécurité, et peut nous conduire à la suractivité ou au déni. Les Hébreux, lors de leur traversée du désert, ont souvent murmuré et manifesté de l'inquiétude face à leurs besoins, oubliant la fidélité de Dieu qui les avait délivrés.

Jésus nous invite à une autre voie. Il nous rappelle : « Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie ? » (Matthieu 6:27). L'inquiétude est souvent le signe d'une foi vacillante, d'une idolâtrie de nos problèmes, où notre esprit tourne en rond autour de nos besoins sans se tourner vers Celui qui peut tout. La quiétude, la paix de Dieu, est le fruit de la confiance et de la remise de nos vies entre ses mains. Elle garde nos cœurs et nos pensées.

Aujourd'hui, nous allons nous pencher sur comment cultiver cette paix, comment transformer nos inquiétudes en prières et nos prières en actions de grâce, afin de laisser la paix de Dieu régner dans nos vies.

---

## **Travail en Groupes**

Nous allons maintenant nous diviser en deux groupes pour explorer plus en profondeur ce thème.

Groupe 1 : Les Racines de l'Inquiétude et la Force de la Prière Ce groupe se concentrera sur l'identification des causes de l'inquiétude et sur la manière dont la prière fidèle transforme ces tourments.

Groupe 2 : La Paix qui Surpasse Toute Intelligence : Vivre la Quiétude au Quotidien Ce groupe explorera comment vivre concrètement la paix de Dieu dans nos vies, même au milieu des défis.

---

### **Groupe 1 : Les Racines de l'Inquiétude et la Force de la Prière**

## Fiche 1 : L'Idole du Souci

- Titre : Mon Souci, ma Idole ?
  - 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 : Identifier comment l'inquiétude peut devenir une fausse idole qui prend la place de Dieu dans nos pensées et nos priorités.
  - Réflexion : Comment le fait de ruminer un problème peut ressembler à une forme d'adoration du problème lui-même ? Suggestion de réponse : Quand on se focalise sur un problème au point qu'il occupe toutes nos pensées, on lui donne une importance démesurée, plus grande que celle que nous accordons à Dieu. Qu'est-ce que cela signifie de "déléguer" notre demain à Dieu ? Suggestion de réponse : Cela signifie lui faire confiance pour le futur, sachant qu'il est déjà là et qu'il a déjà tout prévu, sans que nous ayons à porter ce fardeau seul.
  - Comment le fait de ruminer un problème peut ressembler à une forme d'adoration du problème lui-même ? Suggestion de réponse : Quand on se focalise sur un problème au point qu'il occupe toutes nos pensées, on lui donne une importance démesurée, plus grande que celle que nous accordons à Dieu.
  - Suggestion de réponse : Quand on se focalise sur un problème au point qu'il occupe toutes nos pensées, on lui donne une importance démesurée, plus grande que celle que nous accordons à Dieu.
  - Qu'est-ce que cela signifie de "déléguer" notre demain à Dieu ? Suggestion de réponse : Cela signifie lui faire confiance pour le futur, sachant qu'il est déjà là et qu'il a déjà tout prévu, sans que nous ayons à porter ce fardeau seul.
  - Suggestion de réponse : Cela signifie lui faire confiance pour le futur, sachant qu'il est déjà là et qu'il a déjà tout prévu, sans que nous ayons à porter ce fardeau seul.
  - Citation d'un héros de la foi : "Le diable ne peut rien faire contre ceux qui sont entièrement dévoués à Dieu." - George Müller
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner ou découper des images représentant des objets ou des situations qui nous inquiètent. Ensuite, les placer sous une image représentant une croix ou un lieu de repos (comme un banc sous un arbre), symbolisant le fait de confier ces soucis à Dieu.
  - Défi pratique : Pendant une journée, dès qu'une pensée d'inquiétude surgit, écrivez-la sur un petit papier. À la fin de la journée, prenez ces papiers et remettez-les à Dieu en prière, puis jetez-les ou brûlez-les symboliquement.
-

## Fiche 2 : Le Langage des Hébreux : Murmures ou Reconnaissance ?

- Titre : Murmurer ou Chanter ?
  - Verset clé : 1 Corinthiens 10:10 « Ne murmurez point, comme murmurèrent aussi quelques-uns d'eux, qui périrent par le destructeur. »
  - Explication ou objectif : Comprendre le danger des murmures nés de l'inquiétude et apprendre à transformer ces plaintes en gratitude.
  - Réflexion : Les Israélites dans le désert se plaignaient de quoi principalement ? Pourquoi leur réaction était-elle inappropriée ? Suggestion de réponse : Ils se plaignaient du manque de nourriture, d'eau, et regrettaient l'Égypte. Leur réaction était inappropriée car ils oubliaient la puissance de Dieu qui les avait délivrés et qui pourvoyait déjà à leurs besoins d'une manière nouvelle. Comment la gratitude peut-elle changer notre perspective face à un besoin ? Suggestion de réponse : La gratitude nous rappelle les bienfaits passés de Dieu, renforce notre confiance en sa bonté présente et future, et nous empêche de nous concentrer uniquement sur ce qui nous manque.
  - Les Israélites dans le désert se plaignaient de quoi principalement ? Pourquoi leur réaction était-elle inappropriée ? Suggestion de réponse : Ils se plaignaient du manque de nourriture, d'eau, et regrettaient l'Égypte. Leur réaction était inappropriée car ils oubliaient la puissance de Dieu qui les avait délivrés et qui pourvoyait déjà à leurs besoins d'une manière nouvelle.
  - Suggestion de réponse : Ils se plaignaient du manque de nourriture, d'eau, et regrettaient l'Égypte. Leur réaction était inappropriée car ils oubliaient la puissance de Dieu qui les avait délivrés et qui pourvoyait déjà à leurs besoins d'une manière nouvelle.
  - Comment la gratitude peut-elle changer notre perspective face à un besoin ? Suggestion de réponse : La gratitude nous rappelle les bienfaits passés de Dieu, renforce notre confiance en sa bonté présente et future, et nous empêche de nous concentrer uniquement sur ce qui nous manque.
  - Suggestion de réponse : La gratitude nous rappelle les bienfaits passés de Dieu, renforce notre confiance en sa bonté présente et future, et nous empêche de nous concentrer uniquement sur ce qui nous manque.
  - Citation d'un héros de la foi : "La reconnaissance est la mémoire du cœur." - Louis Pasteur (adapté)
  - Activité créative ou illustration collaborative : Créer une "carte de gratitude" en groupe. Chacun écrit ou dessine sur un grand carton ce pour quoi il est reconnaissant, même dans des situations difficiles. Poser ensuite dessus le verset de Philippiens 4:6.
  - Défi pratique : Chaque jour cette semaine, écrivez au moins trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant et partagez-les avec quelqu'un de votre entourage (famille, ami, etc.).
-

## Fiche 3 : La Prière, un Acte de Confiance Active

- Titre : De la Demande à la Confiance
  - Verset clé : Matthieu 7:7 « Demandez, et l'on vous donnera ; cherchez, et vous trouverez ; frappez, et l'on vous ouvrira. »
  - Explication ou objectif : Réaliser que la prière n'est pas une simple demande, mais un acte de foi où nous confions notre besoin à Dieu en attendant sa réponse.
  - Réflexion : Qu'est-ce qui distingue une prière remplie d'inquiétude d'une prière pleine de foi ? Suggestion de réponse : La prière inquiète est souvent teintée de doute, d'urgence et de conditions, tandis que la prière pleine de foi s'appuie sur la promesse de Dieu et attend sa volonté avec confiance. Comment Philippiens 4:6 nous enseigne-t-il la "bonne manière" de prier ? Suggestion de réponse : Il nous dit de prier avec supplications (audace) et actions de grâces, ce qui signifie que nous devons non seulement présenter nos besoins, mais aussi déjà le remercier pour sa réponse future.
  - Qu'est-ce qui distingue une prière remplie d'inquiétude d'une prière pleine de foi ? Suggestion de réponse : La prière inquiète est souvent teintée de doute, d'urgence et de conditions, tandis que la prière pleine de foi s'appuie sur la promesse de Dieu et attend sa volonté avec confiance.
  - Suggestion de réponse : La prière inquiète est souvent teintée de doute, d'urgence et de conditions, tandis que la prière pleine de foi s'appuie sur la promesse de Dieu et attend sa volonté avec confiance.
  - Comment Philippiens 4:6 nous enseigne-t-il la "bonne manière" de prier ? Suggestion de réponse : Il nous dit de prier avec supplications (audace) et actions de grâces, ce qui signifie que nous devons non seulement présenter nos besoins, mais aussi déjà le remercier pour sa réponse future.
  - Suggestion de réponse : Il nous dit de prier avec supplications (audace) et actions de grâces, ce qui signifie que nous devons non seulement présenter nos besoins, mais aussi déjà le remercier pour sa réponse future.
  - Citation d'un héros de la foi : "La prière n'est pas une conversation où l'homme parle à Dieu, mais une écoute où Dieu parle à l'homme." - Andrew Murray
  - Activité créative ou illustration collaborative : Former une chaîne de prière où chacun est invité à nommer un besoin, puis la personne suivante prie brièvement pour ce besoin en y ajoutant une note de remerciement anticipé.
  - Défi pratique : Choisissez un besoin qui vous inquiète particulièrement cette semaine. Priez pour lui chaque jour, non seulement en demandant, mais en remerciant Dieu d'avance pour sa réponse et sa fidélité.
-

## Fiche 4 : Jésus dans la Tempête : Le Sommeil de la Confiance

- Titre : Calme au Cœur de la Tempête
  - Verset clé : Marc 4:39 « Il se leva, réprimanda le vent, et dit à la mer : Silence, tais-toi ! Et le vent cessa, et il y eut un grand calme. »
  - Explication ou objectif : Apprendre de l'exemple de Jésus qui, même en pleine tempête, avait la paix parce qu'il était uni à son Père.
  - Réflexion : Comment Jésus pouvait-il dormir pendant la tempête alors que ses disciples étaient terrifiés ? Qu'est-ce que cela révèle sur sa confiance ? Suggestion de réponse : Jésus avait une confiance totale en son Père céleste, sachant que rien ne pouvait lui arriver indépendamment de la volonté de Dieu. Sa paix venait de sa communion parfaite avec le Père. Comment notre sommeil est-il affecté par nos inquiétudes ? Que pouvons-nous faire pour retrouver un sommeil paisible ? Suggestion de réponse : Les inquiétudes nous maintiennent éveillés, nous tourmentent. Pour retrouver un sommeil paisible, nous devons appliquer le principe de tout remettre à Dieu avant de nous coucher, prier, et faire confiance en sa garde.
  - Comment Jésus pouvait-il dormir pendant la tempête alors que ses disciples étaient terrifiés ? Qu'est-ce que cela révèle sur sa confiance ? Suggestion de réponse : Jésus avait une confiance totale en son Père céleste, sachant que rien ne pouvait lui arriver indépendamment de la volonté de Dieu. Sa paix venait de sa communion parfaite avec le Père.
  - Suggestion de réponse : Jésus avait une confiance totale en son Père céleste, sachant que rien ne pouvait lui arriver indépendamment de la volonté de Dieu. Sa paix venait de sa communion parfaite avec le Père.
  - Comment notre sommeil est-il affecté par nos inquiétudes ? Que pouvons-nous faire pour retrouver un sommeil paisible ? Suggestion de réponse : Les inquiétudes nous maintiennent éveillés, nous tourmentent. Pour retrouver un sommeil paisible, nous devons appliquer le principe de tout remettre à Dieu avant de nous coucher, prier, et faire confiance en sa garde.
  - Suggestion de réponse : Les inquiétudes nous maintiennent éveillés, nous tourmentent. Pour retrouver un sommeil paisible, nous devons appliquer le principe de tout remettre à Dieu avant de nous coucher, prier, et faire confiance en sa garde.
  - Citation d'un héros de la foi : "La foi ne prend pas la peur, elle la laisse là où elle la trouve." - Corrie ten Boom
  - Activité créative ou illustration collaborative : Créer une fresque représentant une barque sur une mer agitée, avec Jésus endormi paisiblement et les disciples paniqués. Ensuite, ajouter des éléments symbolisant la paix (un soleil perçant les nuages, une colombe).
  - Défi pratique : Avant de vous coucher chaque soir cette semaine, faites une prière pour remettre vos soucis de la journée et les incertitudes de demain entre les mains de Dieu, en demandant sa paix pour votre sommeil.
-

## Fiche 5 : Quand l'Esprit Domine : Corps, Âme, Esprit

- Titre : L'Unité Sacrée : Esprit, Âme, Corps
- Verset clé : 1 Thessaloniens 5:23 « Que le Dieu de paix vous sanctifie lui-même tout entiers, et que tout votre être, l'esprit, l'âme et le corps, soit conservé irrépréhensible, lors de l'avènement de notre Seigneur Jésus-Christ. »
- Explication ou objectif : Comprendre que nos émotions (âme) et notre corps peuvent être influencés par notre esprit, et que c'est en soumettant ces trois dimensions à Dieu que nous trouvons la quiétude.
- Réflexion : Comment nos pensées inquiètes (esprit) affectent-elles nos émotions (âme) et notre corps (fatigue, tensions) ? Suggestion de réponse : Les pensées négatives peuvent engendrer de l'anxiété, de la tristesse, de la colère (âme), ce qui peut se manifester physiquement par des maux de tête, des troubles digestifs, de l'insomnie (corps). Comment pouvons-nous activement soumettre notre âme et notre corps à la direction de notre esprit (enraciné en Christ) ? Suggestion de réponse : Par la méditation de la Parole de Dieu, la prière, le jeûne, le repos, et en choisissant consciemment de réorienter nos pensées vers ce qui est vrai, bon et digne de louange.
- Comment nos pensées inquiètes (esprit) affectent-elles nos émotions (âme) et notre corps (fatigue, tensions) ? Suggestion de réponse : Les pensées négatives peuvent engendrer de l'anxiété, de la tristesse, de la colère (âme), ce qui peut se manifester physiquement par des maux de tête, des troubles digestifs, de l'insomnie (corps).
- Suggestion de réponse : Les pensées négatives peuvent engendrer de l'anxiété, de la tristesse, de la colère (âme), ce qui peut se manifester physiquement par des maux de tête, des troubles digestifs, de l'insomnie (corps).
- Comment pouvons-nous activement soumettre notre âme et notre corps à la direction de notre esprit (enraciné en Christ) ? Suggestion de réponse : Par la méditation de la Parole de Dieu, la prière, le jeûne, le repos, et en choisissant consciemment de réorienter nos pensées vers ce qui est vrai, bon et digne de louange.
- Suggestion de réponse : Par la méditation de la Parole de Dieu, la prière, le jeûne, le repos, et en choisissant consciemment de réorienter nos pensées vers ce qui est vrai, bon et digne de louange.
- Citation d'un héros de la foi : "Le corps est le serviteur de l'esprit. Si l'esprit est fort, le corps le sera aussi." - William James (adapté)
- Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner un cercle divisé en trois sections : Esprit, Âme, Corps. Dans chaque section, écrire des mots ou des symboles décrivant comment l'inquiétude peut y régner, puis, dans une autre partie, écrire les éléments de la paix divine qui peuvent transformer chaque section (Ex: Esprit - Parole de Dieu, Âme - Joie, Corps - Repos).
- Défi pratique : Pratiquez une activité qui nourrit votre corps (marche, repas sain), votre âme (musique inspirante, temps de joie) et votre esprit (lecture biblique, prière) chaque jour, en cherchant l'équilibre et la soumission à Dieu.

---

## Groupe 2 : La Paix qui Surpasse Toute Intelligence : Vivre la Quiétude au Quotidien

## Fiche 1 : Le Poison de l'Agitation

- Titre : La Course Inutile
  - Verset clé : Psaumes 46:10 « Arrêtez, et sachez que je suis Dieu ! Je suis élevé parmi les nations, je suis élevé sur la terre. »
  - Explication ou objectif : Reconnaître que l'agitation constante et la peur sont des indicateurs de notre éloignement de Dieu, et que la quiétude vient de la reconnaissance de sa souveraineté.
  - Réflexion : Quelles sont les manifestations concrètes de l'agitation dans notre vie quotidienne ?  
Suggestion de réponse : Être toujours pressé, avoir du mal à se concentrer, répondre avec impatience, se sentir submergé par les tâches, vérifier constamment son téléphone. Comment le fait de s'arrêter pour "savoir que Dieu est Dieu" peut-il calmer notre agitation ?  
Suggestion de réponse : Cela replace nos préoccupations dans la perspective de l'éternité et de la toute-puissance de Dieu. Nos problèmes deviennent plus petits quand nous les voyons à travers le regard de Dieu.
  - Quelles sont les manifestations concrètes de l'agitation dans notre vie quotidienne ?  
Suggestion de réponse : Être toujours pressé, avoir du mal à se concentrer, répondre avec impatience, se sentir submergé par les tâches, vérifier constamment son téléphone.
  - Suggestion de réponse : Être toujours pressé, avoir du mal à se concentrer, répondre avec impatience, se sentir submergé par les tâches, vérifier constamment son téléphone.
  - Comment le fait de s'arrêter pour "savoir que Dieu est Dieu" peut-il calmer notre agitation ?  
Suggestion de réponse : Cela replace nos préoccupations dans la perspective de l'éternité et de la toute-puissance de Dieu. Nos problèmes deviennent plus petits quand nous les voyons à travers le regard de Dieu.
  - Suggestion de réponse : Cela replace nos préoccupations dans la perspective de l'éternité et de la toute-puissance de Dieu. Nos problèmes deviennent plus petits quand nous les voyons à travers le regard de Dieu.
  - Citation d'un héros de la foi : "Dans le silence, le monde disparaît, et Dieu apparaît." - Brother Lawrence
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner un chemin sinueux et chaotique avec une personne qui court dessus. À côté, dessiner un chemin droit et paisible avec une personne qui marche tranquillement, avec une lumière divine qui l'éclaire.
  - Défi pratique : Installez 3 moments de "pause consciente" dans votre journée. À ces moments, arrêtez-vous, respirez profondément, et dites silencieusement : "Dieu, je sais que Tu es là et que Tu as le contrôle."
-

## Fiche 2 : L'Ancrage de la Foi face au Doute

- Titre : La Vigie de la Foi
  - Verset clé : Hébreux 11:1 « Or, la foi est une ferme assurance des choses qu'on espère, une démonstration de celles qu'on ne voit pas. »
  - Explication ou objectif : Comprendre que le doute est l'ennemi de la quiétude et que la foi est l'ancre qui nous maintient fermes même quand les circonstances sont incertaines.
  - Réflexion : Comment le doute se manifeste-t-il dans notre cœur et dans nos paroles ? Suggestion de réponse : Par des questions comme "Et si ça tourne mal ?", "Est-ce que Dieu m'entend vraiment ?", "Je n'y arriverai jamais". Quelle est la différence entre questionner et douter ? Comment cultiver la foi ? Suggestion de réponse : Questionner peut mener à une compréhension plus profonde, tandis que douter mène à l'incertitude et à la peur. La foi se cultive en se nourrissant de la Parole de Dieu, en méditant sur sa fidélité passée et en priant pour un cœur confiant.
  - Comment le doute se manifeste-t-il dans notre cœur et dans nos paroles ? Suggestion de réponse : Par des questions comme "Et si ça tourne mal ?", "Est-ce que Dieu m'entend vraiment ?", "Je n'y arriverai jamais".
  - Suggestion de réponse : Par des questions comme "Et si ça tourne mal ?", "Est-ce que Dieu m'entend vraiment ?", "Je n'y arriverai jamais".
  - Quelle est la différence entre questionner et douter ? Comment cultiver la foi ? Suggestion de réponse : Questionner peut mener à une compréhension plus profonde, tandis que douter mène à l'incertitude et à la peur. La foi se cultive en se nourrissant de la Parole de Dieu, en méditant sur sa fidélité passée et en priant pour un cœur confiant.
  - Suggestion de réponse : Questionner peut mener à une compréhension plus profonde, tandis que douter mène à l'incertitude et à la peur. La foi se cultive en se nourrissant de la Parole de Dieu, en méditant sur sa fidélité passée et en priant pour un cœur confiant.
  - Citation d'un héros de la foi : "La foi est l'aile avec laquelle l'âme s'élève vers le ciel ; le doute est la chaîne avec laquelle le diable l'enchaîne au sol." - Martin Luther
  - Activité créative ou illustration collaborative : Fabriquer collectivement une ancre. Chacun écrit sur un morceau de papier un verset biblique sur la foi ou une raison de croire en Dieu, puis le colle sur l'ancre.
  - Défi pratique : Identifiez une pensée de doute cette semaine. Au lieu de la laisser s'installer, prenez votre Bible et cherchez un verset qui contredit ce doute. Lisez-le à voix haute et méditez-le.
-

## Fiche 3 : La Peur : Un Signal d'Alarme ou un Mur ?

- Titre : Vaincre la Peur avec l'Amour
  - Verset clé : 1 Jean 4:18 « La crainte n'est pas dans l'amour, mais l'amour parfait bannit la crainte ; car la crainte suppose un châtement, et celui qui craint n'est pas parfait dans l'amour. »
  - Explication ou objectif : Apprendre que la peur est une émotion humaine normale, mais que la peur paralysante peut être vaincue par la pleine confiance en l'amour parfait de Dieu.
  - Réflexion : Dans quels domaines de votre vie la peur vous empêche-t-elle d'agir ou de vivre pleinement ?  
Suggestion de réponse : La peur de l'échec, la peur du jugement des autres, la peur de l'avenir, la peur de la maladie, la peur de perdre un être cher. Comment l'amour de Dieu, tel qu'il est décrit dans ce verset, peut-il nous aider à surmonter la peur ? Suggestion de réponse : L'amour parfait de Dieu nous assure qu'il ne nous punira pas, qu'il est avec nous, et qu'il a un plan bon pour nous. Cette assurance remplace la peur du châtement par la confiance.
  - Dans quels domaines de votre vie la peur vous empêche-t-elle d'agir ou de vivre pleinement ?  
Suggestion de réponse : La peur de l'échec, la peur du jugement des autres, la peur de l'avenir, la peur de la maladie, la peur de perdre un être cher.
  - Suggestion de réponse : La peur de l'échec, la peur du jugement des autres, la peur de l'avenir, la peur de la maladie, la peur de perdre un être cher.
  - Comment l'amour de Dieu, tel qu'il est décrit dans ce verset, peut-il nous aider à surmonter la peur ?  
Suggestion de réponse : L'amour parfait de Dieu nous assure qu'il ne nous punira pas, qu'il est avec nous, et qu'il a un plan bon pour nous. Cette assurance remplace la peur du châtement par la confiance.
  - Suggestion de réponse : L'amour parfait de Dieu nous assure qu'il ne nous punira pas, qu'il est avec nous, et qu'il a un plan bon pour nous. Cette assurance remplace la peur du châtement par la confiance.
  - Citation d'un héros de la foi : "La foi, c'est accepter le mystère. La peur, c'est vouloir tout comprendre." - Henri J. M. Nouwen
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner deux portes. Sur l'une, écrire "Peur", et la rendre sombre et menaçante. Sur l'autre, écrire "Amour de Dieu", et la rendre lumineuse et accueillante. Inviter chacun à passer symboliquement devant la porte de la peur pour aller vers celle de l'amour.
  - Défi pratique : Identifiez une situation qui vous cause de la peur cette semaine. Avant de la vivre, prenez un moment pour lire à voix haute 1 Jean 4:18 et affirmez votre confiance en l'amour de Dieu.
-

## Fiche 4 : La Reconnaissance, Antidote au Mécontentement

- Titre : Le Pouvoir du Merci
  - Verset clé : 1 Thessaloniens 5:18 « Rendez grâces en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ. »
  - Explication ou objectif : Découvrir que la pratique régulière de la gratitude est un médicament puissant contre le mécontentement et l'inquiétude.
  - Réflexion : Comment le mécontentement peut-il nourrir l'inquiétude ? Suggestion de réponse : Le mécontentement nous fait focaliser sur ce qui manque, nous rendant insatisfaits et anxieux de ne pas avoir plus, ou de perdre ce que nous avons. Qu'est-ce que cela signifie de rendre grâce "en toutes choses" ? Faut-il être heureux de tout ? Suggestion de réponse : Cela ne signifie pas être heureux des mauvaises choses, mais reconnaître que même dans les difficultés, Dieu peut travailler pour notre bien et qu'il y a toujours des raisons de lui être reconnaissant pour sa présence, sa force ou sa provision.
  - Comment le mécontentement peut-il nourrir l'inquiétude ? Suggestion de réponse : Le mécontentement nous fait focaliser sur ce qui manque, nous rendant insatisfaits et anxieux de ne pas avoir plus, ou de perdre ce que nous avons.
  - Suggestion de réponse : Le mécontentement nous fait focaliser sur ce qui manque, nous rendant insatisfaits et anxieux de ne pas avoir plus, ou de perdre ce que nous avons.
  - Qu'est-ce que cela signifie de rendre grâce "en toutes choses" ? Faut-il être heureux de tout ? Suggestion de réponse : Cela ne signifie pas être heureux des mauvaises choses, mais reconnaître que même dans les difficultés, Dieu peut travailler pour notre bien et qu'il y a toujours des raisons de lui être reconnaissant pour sa présence, sa force ou sa provision.
  - Suggestion de réponse : Cela ne signifie pas être heureux des mauvaises choses, mais reconnaître que même dans les difficultés, Dieu peut travailler pour notre bien et qu'il y a toujours des raisons de lui être reconnaissant pour sa présence, sa force ou sa provision.
  - Citation d'un héros de la foi : "Chaque jour, j'écris trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant. Le monde entier ne peut pas me rendre malheureux." - Smith Wigglesworth
  - Activité créative ou illustration collaborative : Créer un "arbre de gratitude". Dessiner un grand arbre sans feuilles. Chaque personne découpe des feuilles et y écrit une chose pour laquelle elle est reconnaissante, puis colle la feuille sur l'arbre.
  - Défi pratique : Chaque soir pendant une semaine, avant de vous coucher, écrivez dans un journal (ou sur votre téléphone) trois choses spécifiques pour lesquelles vous êtes reconnaissant de la journée.
-

## Fiche 5 : Gérer ses Émotions : Le Souffle Divin

- Titre : L'Âme Apaisée
  - Verset clé : Galates 5:22-23 « Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bienveillance, la foi, la douceur, la maîtrise de soi. »
  - Explication ou objectif : Comprendre que les émotions ne nous contrôlent pas, mais que le fruit de l'Esprit Saint nous donne les outils pour les gérer sainement.
  - Réflexion : Quelles émotions ressentons-nous le plus souvent lorsque nous sommes dans l'inquiétude ? Suggestion de réponse : Peur, anxiété, frustration, impatience, tristesse, colère. Comment les fruits de l'Esprit mentionnés dans ce verset peuvent-ils nous aider à passer de ces émotions négatives à une plus grande quiétude ? Suggestion de réponse : La paix remplace l'anxiété, la joie la tristesse, la patience la frustration, la maîtrise de soi la colère, la bonté et la bienveillance remplacent l'insensibilité. La foi en Dieu est le fondement de tout cela.
  - Quelles émotions ressentons-nous le plus souvent lorsque nous sommes dans l'inquiétude ? Suggestion de réponse : Peur, anxiété, frustration, impatience, tristesse, colère.
  - Suggestion de réponse : Peur, anxiété, frustration, impatience, tristesse, colère.
  - Comment les fruits de l'Esprit mentionnés dans ce verset peuvent-ils nous aider à passer de ces émotions négatives à une plus grande quiétude ? Suggestion de réponse : La paix remplace l'anxiété, la joie la tristesse, la patience la frustration, la maîtrise de soi la colère, la bonté et la bienveillance remplacent l'insensibilité. La foi en Dieu est le fondement de tout cela.
  - Suggestion de réponse : La paix remplace l'anxiété, la joie la tristesse, la patience la frustration, la maîtrise de soi la colère, la bonté et la bienveillance remplacent l'insensibilité. La foi en Dieu est le fondement de tout cela.
  - Citation d'un héros de la foi : "Le Saint-Esprit ne vient pas pour nous rendre plus intelligents, mais pour nous rendre plus saints, plus sages, et plus aptes à vivre une vie qui honore Dieu." - D. L. Moody
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner une fleur ou un fruit avec plusieurs pétales/segments. Chaque pétale/segment représente un fruit de l'Esprit. Les participants écrivent ou dessinent un mot clé pour chaque fruit et colorient la fleur/le fruit.
  - Défi pratique : Choisissez un fruit de l'Esprit qui vous semble particulièrement manquant dans votre vie en ce moment. Concentrez-vous cette semaine sur la prière pour développer ce fruit et cherchez des occasions de le manifester.
- 

## Conclusion

Nous avons parcouru ensemble un chemin, passant des méandres de l'inquiétude aux rivages de la quiétude divine. Nous avons vu que l'inquiétude peut devenir une idole, un murmure qui nous éloigne de Dieu, et une peur paralysante. Mais nous avons aussi découvert que la prière fidèle, la confiance inébranlable, la reconnaissance joyeuse et l'action du Saint-Esprit sont nos ancres dans la tempête.

« Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ. » (Philippiens 4:6-7)

Puissions-nous ne jamais oublier cette promesse merveilleuse. Que la paix de Dieu, cette paix authentique qui vient de Lui, inonde nos vies, nos foyers et nos communautés.

Prière finale : Père céleste, merci pour ta Parole qui nous éclaire et nous fortifie. Merci pour Ta présence qui nous rassure. Nous te prions humblement : aide-nous à déposer chaque jour nos inquiétudes à tes pieds. Aide-nous à remplacer nos peurs par une foi profonde, nos murmures par des chants de reconnaissance, et notre agitation par Ta paix souveraine. Que notre être entier – esprit, âme et corps – soit préservé dans Ta

quiétude, pour Ta seule gloire. Par Jésus-Christ, notre Seigneur et Sauveur. Amen.