



*Se reposer et lâcher
prise...*

CAHIER D'ETUDE
Vivre dans la Grâce.com

Une étude de 4 semaines

Sommaire

Se reposer et lâcher prise	
Introduction	2
Etudier avec VOCAP	3
<i>Semaine 1 - S'arrêter</i>	5
Semaine 1 - Lundi	
Êtes-vous distraite ?	6
Semaine 1 - Mardi	
Quelles chaussures portez-vous ?	8
Semaine 1 - Mercredi	
Pour une meilleure moisson	10
Semaine 1 - Jeudi	
Aiguiser votre fer !	12
Semaine 1 - Vendredi	
Vous avez besoin de temps seule	14
<i>Semaine 2 - Recevoir l'amour de Dieu</i>	17
Semaine 2 - Lundi	
Se reposer dans les mains du potier	18
Semaine 2 - Jeudi	20
Se reposer dans les bras aimants de votre berger	20
Semaine 2 - Mercredi	
Se reposer auprès de votre ami	22
Semaine 2 - Jeudi	
Se reposer dans les bras aimants de votre Père	24
Semaine 2 - Vendredi	
Se reposer dans les bras de votre bien-aimé	26
<i>Semaine 3 - Lâcher prise</i>	29
Semaine 3 - Lundi	
Lâcher vos fardeaux en chantant	30
Semaine 3 - Mardi	
Lâcher vos fardeaux en priant	32
Semaine 3 - Mercredi	
Lâcher vos fardeaux en étant reconnaissante	34
Semaine 3 - Jeudi	
Laisser vos valises	36
Semaine 3 - Vendredi	
Laisser les autres vous aider à porter vos fardeaux	38
<i>Semaine 4 - Se reposer</i>	41
Semaine 4 - Lundi	
Le secret pour trouver le repos	42
Semaine 4 - Mardi	
Arrêtez !	44
Semaine 4 - Mercredi	
Laissez Dieu vous restaurer !	46
Semaine 4 - Jeudi	
Rappelez-vous ce que Dieu a déjà fait	48
Semaine 4 - Vendredi	
Riez !	50

Se reposer et lâcher prise

Introduction

Le monde d'aujourd'hui ne fait pas l'éloge du repos... Ne vous êtes-vous jamais sentie coupable en prenant du temps pour souffler alors que vous pouviez contempler votre liste de choses à faire qui n'en finit pas ? Tout est fait aujourd'hui pour nous culpabiliser si nous désirons prendre ce repos. Et pourtant nous savons que nous avons devant Dieu la responsabilité de prendre soin de nous, de notre âme, de notre esprit, de notre psychisme et de notre corps que Dieu nous a confiés.

La Bible, quant à elle, fait l'éloge du repos. C'est un thème récurrent tout au long des Ecritures, depuis la genèse lors de la création où il nous est dit que Dieu se reposa jusque dans le livre de l'Apocalypse où Dieu Parle du repos éternel qui attend ceux qui le connaissent.

Dieu nous demande de trouver ce repos. Pourquoi ? Simplement parce qu'il ne nous vient pas naturellement... comme toutes les choses que Dieu nous demande de faire d'ailleurs ! Depuis que l'homme a commencé à faire ses propres choix sans consulter Dieu en Genèse 3, l'humanité a dû souffrir, souffrances dues aux tensions qu'elle subit et la difficulté de se détendre. La désobéissance dans le jardin d'Eden a déclenché le processus, mais à présent l'obéissance nous apportera le repos que Dieu désire que nous ayons. Se détendre... veut dire être moins tendu, se relâcher... alors relâcher notre prise sur nous-mêmes, nos propres vies, carrières, familles, nos fardeaux... en les confiant à Dieu dans la foi sera le meilleur moyen de se détendre. Nous priver de ce privilège peut nous mener à l'épuisement, au burnout, à la dépression, à l'anxiété, à la crainte, à la fuite au travers d'addictions...

Pour le chrétien, le repos ultime est en Christ. Il nous invite, nous toutes qui sommes fatiguées et chargées à venir à lui et à nous décharger sur Lui. Il n'y a qu'en Lui que nous trouverons un repos complet – repos des soucis de ce monde, des sujets de tristesse qui nous abattent, et de nos tentatives de nous rendre acceptables à ses yeux.

Nous pouvons dès lors cesser nos luttes spirituelles et nous reposer en Lui, pas une journée, ni une semaine, mais à toujours !

C'est ce voyage que nous vous proposons de faire avec nous... afin de trouver le vrai repos !



Tous droits réservés © 2018 par Vivre dans la Grâce
Autorisation d'imprimer ce document en vue de suivre l'étude biblique en ligne du livre de *Se reposer et lâcher prise*.
Merci de ne modifier ce document en aucune manière.

Etudier avec VOCAP

Bonjour et bienvenue !

Nous sommes ravies que vous vous joignez à nous pour l'étude de la Parole de Dieu ! Voici un court résumé de la méthode d'étude que nous utilisons à Vivre dans la Grâce.com.

V pour Verset

Après avoir lu le passage du jour nous notons un verset qui nous a tout particulièrement touchées. Ecrire mot pour mot de notre propre main la Parole de Dieu nous aide davantage à en être imprégnées.

O pour Observation

Ensuite nous écrivons deux ou trois premières observations en notant ce qui nous frappe tout particulièrement dans ce passage. Qui parle à qui dans ce passage et de quoi parle-t-il ?

C pour Compréhension

Enfin, observons pourquoi ce passage était écrit. S'agit-il d'un commandement ou d'une promesse donné(e) dans ce passage ? Essayons en quelques phrases de résumer l'idée principale du texte ou du verset que nous avons écrit.

A pour Application

Comment cela s'applique-t-il à nous ? Cette application peut parfois nous demander de passer à l'action avec une confession ou la mise en pratique d'une vérité Biblique. Si c'est le cas, notons comment nous pouvons le faire dès aujourd'hui.

P pour Prière

Ensuite, puisque nous n'arriverons pas toutes seules à mettre en pratique ces vérités Bibliques...nous prions. Nous écrivons notre prière basée sur sa Parole en demandant à Dieu de nous aider à appliquer ces vérités, en confessant nos péchés si besoin et en Le louant car Il en est digne !



*Celle-ci vint s'asseoir
aux pieds de Jésus,
et elle écoutait ce
qu'il disait.
Luc 10:39*

Semaine 1 - S'arrêter

L'une des définitions du verbe "se reposer" est d'arrêter de travailler ou arrêter de bouger afin de se détendre, de se renouveler et de retrouver ses forces.

Êtes-vous fatiguée et épuisée ?

Êtes-vous mentalement, émotionnellement ou physiquement lasse ?

Arrêtez-vous.

Il est temps d'arrêter de travailler.

Arrêtez tout mouvement.

Détendez-vous.

Délasssez-vous.

Restaurez-vous pour récupérer.

Et lâchez prise.

Il est temps de se reposer.

Mais comment ? Comment le pouvons-nous au milieu de la vraie vie avec des agendas remplis, des listes sans fin de choses à faire, entourée de personnes réelles avec de réels besoins ?

15 minutes par jour. Engagez-vous à donner à votre Dieu 15 minutes par jour pour suivre les lectures bibliques, le temps de prière et les challenges de cette étude. La Parole de Dieu est vivante et efficace ! Dieu vous transformera alors que vous vous tournerez vers son fils Jésus, celui qui a donné sa vie pour vous sur la croix, afin que vous puissiez lui abandonner à votre tour votre vie et trouver le repos.

Commençons !

Le Challenge de la Semaine

Achetez une grosse bougie et allumez-la chaque jour de cette semaine quelque part dans votre maison. Chaque fois que vos yeux croiseront la petite flamme, priez pour la paix de Dieu dans votre cœur, qu'elle puisse être manifeste. J'allumerai ma bougie le matin, allumez la vôtre au moment qui vous semble le plus importun selon votre organisation. La mienne sera dans la cuisine, pièce centrale de la maison, où je passe la plupart de mon temps.

Semaine 1 - Lundi

Êtes-vous distraite ?

Luc 10 :39-42 Elle avait une sœur, nommée Marie, qui, s'étant assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole. 40 Marthe, occupée à divers soins domestiques, survint et dit : Seigneur, cela ne te fait-il rien que ma sœur me laisse seule pour servir ? Dis-lui donc de m'aider. 41 Le Seigneur lui répondit : Marthe, Marthe, tu t'inquiètes et tu t'agites pour beaucoup de choses. 42 Une seule chose est nécessaire. Marie a choisi la bonne part, qui ne lui sera point ôtée.

Distraite... Peut-être pensez-vous que distraite—distraction se rapportent à des choses légères et futiles... Il est vrai qu'en français, on donne facilement ce sens à ces mots. Mais ce n'est pas toujours le cas. « Distraite » peut simplement vouloir dire que, en raison d'une quelconque activité, nous passons à côté de l'important. Luc 10 :42 dit que Marthe était distraite et Luc 10 :40 que sa distraction consistait à « servir les autres ».

Est-ce que cela vous fait penser à quelqu'un que vous connaissez ? Peut-être vous voyez-vous vous-même en Marthe... Marthe était quelqu'un de bien. Elle travaillait dur, elle aimait Jésus ainsi que ceux qu'elle avait auprès d'elle. Mais lors du processus de service, le verset 40 nous montre que Marthe est anxieuse et troublée.

Le passage biblique précédent du chapitre parle bien de la parabole du bon Samaritain. Jésus commence par mettre l'accent sur l'amour envers nos voisins, puis dans le passage qui suit, il parle de Marthe et Marie. Et là, Il met l'accent sur le fait **qu'il y a bien plus qu'aimer son voisin : aimer Jésus.**

En Matthieu 22, Jésus dit que le plus grand des commandements est d'aimer Dieu de tout notre cœur, notre esprit et notre âme, puis il dit que le deuxième plus grand commandement est d'aimer son voisin.

Avez-vous inversé ces deux commandements ? Avez-vous été distraite en servant les autres d'abord et en passant à côté du premier commandement qui est d'aimer Dieu en premier ?

Chère sœur en Christ, si tel est le cas, ce que vous faites n'est pas le mieux, ou devrai-je dire le meilleur pour vous. Jésus vous donne l'autorisation de vous arrêter. Faites une pause. Asseyez-vous à ses pieds et écoutez-Le. Vous ne serez probablement pas capable de changer les circonstances de votre vie, ni les engagements que vous avez déjà pris, et ce, dès aujourd'hui, mais vous pouvez prendre la décision de commencer le processus de simplifier votre vie. Ne laissez pas une autre année de vie « distraite » passer.

Eclairez votre bougie aujourd'hui, arrêtez-vous et priez. Jésus vous aime.

Question de réflexion :

Qu'est-ce qui empêche votre esprit d'être pleinement fixé sur cette étude ? Par quoi vous laissez-vous distraire ? Y-a-t-il quelque chose qui vous rende anxieuse ou qui vous trouble ? Trouvez ce que c'est et demandez à Dieu la sagesse nécessaire pour lâcher ce « quelque chose » afin d'aimer Dieu davantage...

Luc 10:38-42

V

O

C

A

P

Semaine 1 - Mardi

Quelles chaussures portez-vous ?

Ephésiens 6 :12 Car nous n'avons pas à lutter contre la chair et le sang, mais contre les dominations, contre les autorités, contre les princes de ce monde de ténèbres, contre les esprits méchants dans les lieux célestes.

Vous n'êtes certainement pas sans savoir que 2018 est l'année de la coupe du monde de football. De la même manière vous devez savoir que les chaussures de foot sont équipées de crampons sur la semelle. En grattant le sujet pour cette étude, j'ai été très surprises par le nombre de raisons : Adhérence, meilleure répartition du poids pour ne pas glisser, prévenir certaines blessures, apporter les appuis nécessaires pour des changements de trajectoires, accélérations, meilleure stabilité et donc meilleure efficacité...

Si le joueur n'a pas les bons crampons, en fonction de son niveau, du sol, de la météo, etc... il prendra le risque d'être handicapé par son choix, d'être moins efficace voire plus efficace du tout en cas de chute.

Savez-vous que, aux temps bibliques, les sandales du soldat romain étaient souvent dotées de clous, ou de pointes pour qu'elles soient, elles aussi, fermement ancrées dans le sol (Albert Barnes-notes sur la Bible) ?

Le passage d'aujourd'hui nous rappelle que nous sommes en guerre et que l'ennemi n'a qu'un désir, celui de nous empêcher d'être avec Jésus. Ephésiens 6 :15 nous dit qu'une partie de l'armure spirituelle que nous devons revêtir consiste à mettre à nos pieds le zèle que donne l'évangile de paix. L'évangile est notre stabilité. La mort de Jésus sur la croix a réduit à néant le pouvoir de Satan. Nous n'avons pas à boiter davantage, il est temps de prendre position devant l'ennemi. Alors, quelles chaussures portez-vous ?

Chères amies, savez-vous pourquoi vous avez l'impression de ne pas pouvoir trouver le repos ? C'est parce que vous êtes en guerre. Votre ennemi, Satan, ne veut pas que trouviez le repos. Il veut que vous vous affairiez partout, courant sans cesse, étant alors trop occupées pour prendre le temps d'être avec Jésus. Il veut que vous preniez les mauvais chemins, afin de menacer votre équilibre et vous faire tomber. Il désire vous mettre à terre.

Tout comme les chaussures nous permettent de marcher sans crainte sur un sol qui nous blesserait, le zèle de l'évangile de paix à nos pieds nous permettra de traverser des épreuves douloureuses et les tribulations de la vie sans crainte, étant convaincues que ce qui nous attend est bien plus grand que tout ce que nous pourrions souffrir dans ce monde (Romains 8 :18).

Les chaussures que Dieu nous offre au travers de l'évangile nous offrent la paix, et cette protection de nos pieds est pour la route difficile qui nous attend, droit devant nous. Revêtez cette paix de l'évangile aujourd'hui et marchez-y ! Ohhhhh, ce modèle de chaussures vous va à merveille !

Question de réflexion :

Dans quel domaine avez-vous l'impression que Satan vous met à terre ? Comment pouvez-vous, cette semaine, tenir ferme devant les manigances de l'ennemi ?

Ephésiens 6:10-20

V

O

C

A

P

Semaine 1 - Mercredi

Pour une meilleure moisson

Genèse 2:2 Dieu acheva au septième jour son œuvre, qu'il avait faite: et il se reposa au septième jour de toute son œuvre, qu'il avait faite.

Lévitique 25:4 Mais la septième année sera un sabbat, un temps de repos pour la terre, un sabbat en l'honneur de l'Éternel : tu n'ensemenceras point ton champ, et tu ne tailleras point ta vigne.

Le livre de la Genèse nous dit que Dieu créa les cieux et la terre en six jours et que **le septième jour Dieu se reposa**. Vous êtes-vous jamais arrêtée sur ce passage ? Dieu était-il fatigué ? Lisez Esaïe 4:28.

En fait, le mot hébreu traduit par "reposé" en Genèse 2:2 & le sens de "s'arrêter, cesser". Le Dictionnaire de la langue hébraïque biblique de l'Ancien Testament Gesenius indique que le premier sens du mot "shabath" est de s'asseoir en restant tranquille, s'opposant ainsi à la notion de travail. En Genèse 2:2 donc, l'idée est que Dieu a "stoppé" son travail de création le septième jour, il ne s'est pas reposé comme nous l'entendons, mais il s'est plutôt arrêté.

En Exode 23:12, le mot shabath est mis en parallèle avec les mots hébreu nuach et naphash qui eux, on réellement le sens de repos. La version "sèmeur" fait très bien ressortir ces différentes significations :

Pendant six jours, tu feras tout ton travail, mais le septième jour, tu l'interrompras [shabath] pour que ton bœuf et ton âne jouissent du repos [nuach], et que le fils de ta servante et l'étranger puissent reprendre leur souffle [naphash].
Exode 23:12

Pourquoi donc Dieu choisit-il par sa Parole de nous dire qu'il s'est "reposé", "arrêté" en Genèse ? La réponse nous est donnée en Exode 20:10-11, elle est la base du 4ème commandement : "*Mais le septième jour est le jour du repos de l'Éternel, ton Dieu : tu ne feras aucun ouvrage, ni toi, ni ton fils, ni ta fille, ni ton serviteur, ni ta servante, ni ton bétail, ni l'étranger qui est dans tes portes. Car en six jours l'Éternel a fait les cieux, la terre et la mer, et tout ce qui y est contenu, et il s'est reposé le septième jour : c'est pourquoi l'Éternel a béni le jour du repos et l'a sanctifié.*" Avec ces mots, Dieu a commandé à son peuple Israël de travailler six jours et se reposer un jour. Voici donc la raison : Le "repos" de Dieu le septième jour est là pour nous donner l'exemple.

Dans le livre de Lévitique, Dieu demande une pause pour la terre pour la laisser se reposer. Ce temps de repos obligatoire de la terre demandait alors au peuple une pleine confiance envers Dieu pour pourvoir à leurs besoins durant cette année sans récolte. **Non seulement il était bon pour le peuple de Dieu de se reposer durant cette 7^e année et de faire confiance à Dieu, mais ce repos était également très bon pour le sol.** Laisser la terre se reposer permettait de la restaurer ... Voyez-vous le parallèle avec nos vies ? Aux temps bibliques, Dieu avait instauré un temps de repos nécessaire de la terre, afin, entre autres, que le peuple puisse avoir une meilleure moisson lors de la reprise des cultures.

Y-a-t-il quelque chose qui vous épuise ? Avez-vous besoin de prendre un peu de repos par rapport à ce "quelque chose" dont vous devriez vous couper pour avoir ce temps de repos, afin de vous restaurer et avoir une meilleure moisson dans votre vie par la suite ?

Si vous faites ce choix, sachez que ce ne sera pas sans lutte. Une partie de vous résistera vous faisant vous sentir coupable d'avoir refusé de nouveaux engagements, ou bien d'avoir fait une pause dans certaines activités qui, pour un temps, vous avaient "avalées" ou phagocytées ... Dieu a créé le monde avec le besoin de repos, et le besoin de dépendance envers lui.

Vous reposez-vous ? Dépendez-vous de lui ? Se reposer est bon et peut mener à une plus belle moisson dans l'avenir. Appliquons la Parole de Dieu et reposons-nous.

Question de Réflexion :

Réfléchissez à la méditation d'aujourd'hui. Y-a-t-il quelque chose qui vous épuise dans votre vie et au sujet duquel vous avez besoin de faire une pause ?

N'hésitez pas à le partager avec nous dans la partie commentaire ci-dessous.

Lévitique 25:1-7

V

O

C

A

P

Semaine 1 - Jeudi

Aiguiser votre fer !

Ecclésiaste 10 :10 S'il a émoussé le fer, et s'il n'en a pas aiguisé le tranchant, il devra redoubler de force; mais la sagesse a l'avantage du succès.

Vous sentez-vous usée et épuisée ?

Le livre d'Ecclésiaste utilise l'image d'une hache dont le fer est usé, et explique combien ce serait une folie de continuer à utiliser un fer émoussé plutôt que de s'arrêter pour l'aiguiser. Regardez bien l'image : plus vous allez essayer d'abattre d'arbres avec la même hache au fer usé, plus cela prendra de temps et d'énergie.

En effet non seulement une hache usée demande bien plus de force qu'une hache acérée, mais en plus elle amène à des accidents. Une hache aiguisée est plus efficace, plus productive, demande moins d'effort, et est bien plus agréable à utiliser !

Votre hache a-t-elle besoin d'être aiguisée ? Est-ce que vos longues et tardives heures de travail, vos heures de service envers les autres vous ont complètement épuisée ? Avez-vous besoin de davantage de sagesse pour gérer votre vie ?

La sagesse nous dit que lorsque nous nous arrêtons pour aiguiser le tranchant de notre hache, le travail qui suivra sera beaucoup plus facile. Aiguiser la hache demandera peut-être du temps en plus mais cela permettra d'économiser à terme de l'énergie, et du temps aussi.

Peut-être avez-vous besoin de vous arrêter et de lire un livre qui vous aidera et vous inspirera dans un domaine qui est un sujet de lutte, comme votre mariage ou le fait d'être une maman, vos finances, l'organisation de la maison, ou la gestion de votre temps. Peut-être avez-vous besoin de vous arrêter et de chercher auprès de quelqu'un un conseil et une aide sages dans un domaine où vous avez besoin de guérison. Ou peut-être avez-vous besoin de vous arrêter et prier et jeûner afin de vous reconnecter à votre Sauveur. Peu importe le domaine dans lequel vous vous sentez épuisée, prenez à présent le temps de réfléchir à la façon dont vous pouvez aiguiser votre fer de manière à ce que lorsque vous frapperez avec, vous frapperez plus fort et plus efficacement.

Question de réflexion :

Qu'est-ce qui vous a épuisé ? Dans quel domaine de votre vie avez-vous besoin d'aiguiser votre fer ? Réfléchissez dans la prière à la meilleure façon de le faire.

Ecclésiaste 10:10

V

O

C

A

P

Semaine 1 - Vendredi

Vous avez besoin de temps seule

Matthieu 14:23 il monta sur la montagne, pour prier à l'écart; et, comme le soir était venu, il était là seul.

Lorsque nous prenons un temps de pause, cela veut souvent dire que nous prenons un temps de retrait par rapport à certaines activités. Ce temps de retrait peut être un temps difficile si cela veut dire que nous sommes obligées d'arrêter des choses auxquelles nous sommes addictes, ou simplement des choses auxquelles nous tenons beaucoup ; mais ce temps d'arrêt est nécessaire pour revenir ensuite plus fortes et en meilleure 'santé spirituelle'.

Attention, je ne vous recommande pas par exemple de prendre une pause de votre église ou de votre temps d'étude biblique personnel ... soyons bien claires ! Mais si vous avez un emploi du temps de ministre, peut-être serait-il sage de faire une petite pause dans quelques activités, afin de prendre plus de temps avec Dieu et puiser dans ce temps la sagesse nécessaire pour faire de bons choix pour les activités à reprendre.

Après la mort de Jean-Baptiste, Jésus s'est retiré seul dans un endroit désert. Puis après avoir nourri une foule de 5000 personnes, à nouveau il s'est retiré sur une montagne pour prier. Durant les temps de perte émotionnelle, ou bien durant les temps sur-occupés, nous avons besoin d'un arrêt net, pour prendre une pause durant laquelle nous pouvons simplement être seules avec Dieu pour être rafraichies, ressourcées.

Il peut être difficile de se retirer mais le temps en tête à tête avec notre Seigneur, sans le brouhaha d'autres voix dans nos vies, est exactement ce dont nous avons besoin.

Question de réflexion :

Êtes-vous épuisée par la bataille ? Avez-vous besoin d'un temps de retrait de façon à ce que votre âme puisse être restaurée ? Si oui, pouvez-vous prendre ce temps seule ce week-end ? Si non, quand pouvez-vous le faire ? avez-vous besoin d'un temps de retrait plus long encore ?

Matthieu 14:13-23

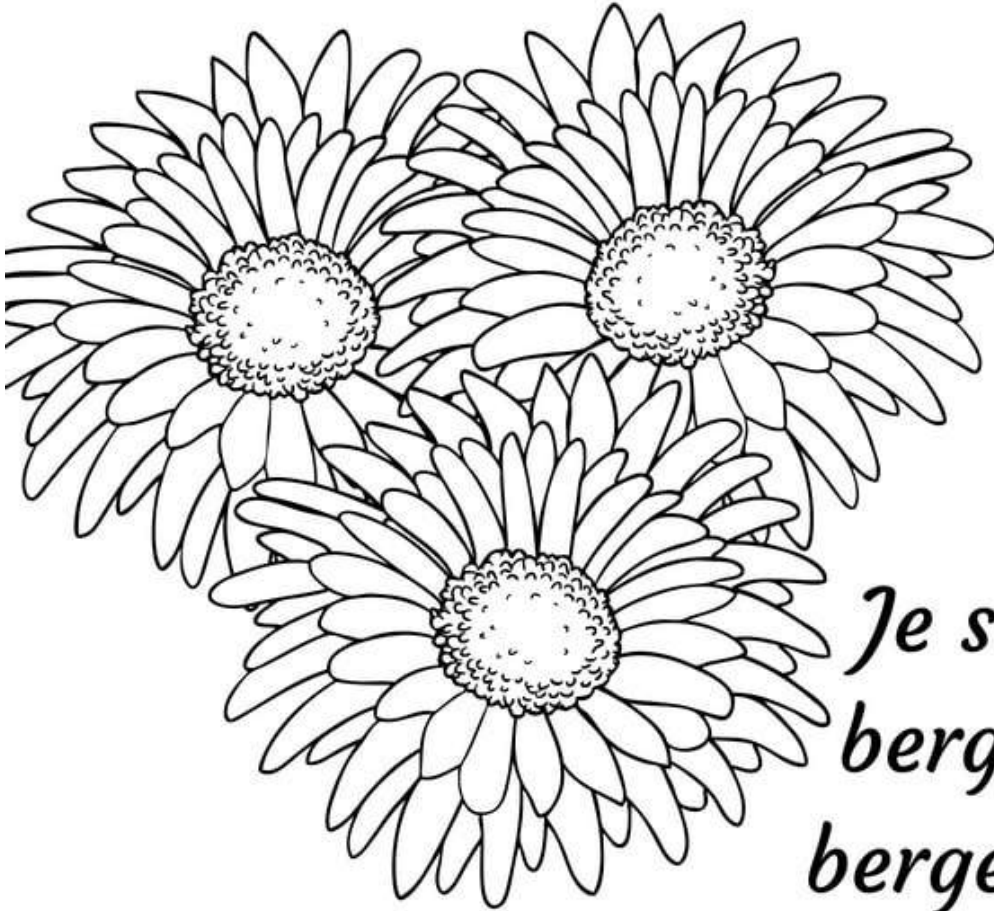
V

O

C

A

P



*Je suis le bon
berger. Le bon
berger donne sa
vie pour ses
brebis.*

Jean 10:11

Semaine 2 - Recevoir l'amour de Dieu

Nous aspirons toutes à nous lier à d'autres personnes, à ne pas être invisibles et à être aimées.

Dieu est "relationnel" tout comme nous.

Dieu veut être en contact avec nous, être vu de nous et être aimé de nous.

Dieu veut être vu dans toute sa beauté et sa majesté au travers de sa création. La vaste étendue bleue des cieux, les oiseaux qui font entendre leur chant, les champs couverts de fleurs sauvages et l'océan qui gronde - tout parle de Lui.

1 Jean 4:19 nous dit que "nous l'aimons parce qu'il nous a aimés le premier".

Dieu vous a aimée le premier, et Il a donné son fils pour mourir sur la croix pour vos péchés afin que vous puissiez avoir une relation personnelle avec Lui. Il vous voit et aspire à avoir avec vous une relation intime et profonde. Prenons le temps cette semaine de nous prélasser dans cet amour de Dieu pour nous. C'est en connaissant et en recevant son amour, que nous pouvons nous reposer et déposer nos fardeaux à ses pieds.

Challenge semaine 2

Offrez-vous un bouquet de fleurs à partir des fleurs de votre jardin, en les ramassant dans les champs, ou en vous achetant un petit bouquet. Chaque fois que vous regarderez votre bouquet cette semaine, rappelez-vous l'amour de Dieu à votre égard.

Pour ma part je m'offrirai un petit bouquet trouvé dans mon supermarché, et le placerai là où je suis le plus souvent : ma cuisine !

{Partagez la photo de vos fleurs sur Facebook en utilisant les hashtags: #SeReposer et #VivredanslaGrace}

Semaine 2 - Lundi

Se reposer dans les mains du potier

Psaume 139 :14 Je te loue car je suis une créature merveilleuse.

Esaïe 64 :7 (version semeur) Et pourtant, Eternel, toi, tu es notre père. Nous, nous sommes l'argile, et tu es le potier qui nous a façonnés : nous sommes tous l'ouvrage que tes mains ont formé.

Avez-vous déjà tricoté un pull ou crocheté un plaid ? Peut-être que tout comme moi cela ne vous est jamais arrivé, mais je suis certaine que vous avez déjà fait quelque chose de vos mains, quelque chose que vous aimez vraiment.

J'ai dû attendre une trentaine d'années avant de commencer à faire des choses avec mes mains. J'ai commencé par le point de croix. Durant dix ans, j'ai brodé des versets bibliques et fait de nombreux ouvrages, en particulier les tableaux de naissance de nos quatre enfants. J'étais très fière d'avoir mené à bien ces projets et je les trouvais magnifiques.

Puis vers quarante ans, je me suis intéressée à l'encadrement. J'ai suivi des cours et j'ai pu ainsi mettre en valeur ce que j'aimais et en particulier les tableaux de naissance de nos enfants en les encadrant.

Et dix ans plus tard, j'ai relooké de vieux meubles venant de ma grand-mère pour mieux les intégrer dans notre intérieur. J'ai trouvé formidable de jouer avec les patines et je peux contempler encore chaque jour avec plaisir le résultat de mes efforts.

Avez-vous créé quelque chose ? Peut-être est-ce un tableau, des bijoux, une recette de cuisine devenue votre spécialité ou un jardin dans lequel vous pouvez exprimer votre créativité. Nous avons une affection particulière pour ce que nous avons réalisé, et tout particulièrement lorsque nous sommes satisfaites du résultat ! Chères amies, vous êtes la création de Dieu. Il vous a faites. Esaïe 64 :8 nous dit que Dieu est le potier et que nous sommes l'argile. Nous sommes l'œuvre de ses mains.

Le Psaume 139 dit que c'est lui qui nous a tissées dans le sein de notre mère au verset 13. Le mot hébreu utilisé pour « tisser » signifie tricoté. Au verset 15 à nouveau le mot tissé apparaît dans la version Segond, et là, la version Martin le traduit par « façonné comme une broderie ». N'est-ce pas magnifique ? Dieu nous a façonnées de ses mains, nous sommes des créatures merveilleuses nous dit le Psaume 139. Et à ce titre, Dieu nous aime un million de fois plus (et plus encore) que ce que nous pouvons imaginer, car nous sommes son œuvre. Son amour envers nous est tellement grand que nous ne pouvons saisir pleinement ce que cela veut dire par notre intelligence.

Vous pouvez vous reposer dans les mains du divin potier. Il vous aime tant !

Question de réflexion :

Y-a-t-il quelque chose que vous avez créé et auquel vous êtes attachée, que vous aimez ? Est-ce que cela vous aide à comprendre l'attachement de Dieu résultant de ce qu'il nous a créées ?

Psautne 139:13-18

V

O

C

A

P

Semaine 2 - Jeudi

Se reposer dans les bras aimants de votre berger

Jean 10 :11 Je suis le bon berger. Le bon berger donne sa vie pour les brebis.

Psaume 23 :2 Il me fait reposer dans de verts pâturages, Il me dirige près des eaux paisibles.

Les brebis sont des animaux qui sont toujours très agités. Elles sont très craintives et toujours inquiètes. Elles sont anxieuses pour peu de choses, un simple lièvre sortant d'un fourré peut suffire à jeter la panique dans tout un troupeau. Elles ont aussi une tendance à être jalouses les unes des autres et se querellant facilement. Pour toutes ces raisons il leur est très difficile de se détendre et de reposer en paix. Est-ce que cela vous fait penser à quelqu'un ?!!!

Dans son livre « un berger médite le Psaume 23 », Philippe Keller explique que les brebis ne se couchent la nuit que si 4 éléments sont réunis. Le premier est l'atmosphère sociale du troupeau. Elles ne pourront se coucher si elles ont des différends avec leurs congénères. Le deuxième est qu'elles doivent absolument ne pas être dérangées par des mouches ou des parasites. Le troisième est qu'elles ne doivent avoir ni faim ni soif. Et le quatrième est qu'elles doivent être débarrassées de toute crainte, sinon elles ne se coucheront pas. Ces quatre éléments sont de la responsabilité du berger qui veillera à répondre aux besoins de ses brebis pour qu'elles s'endorment paisiblement et ainsi se développent au mieux. Les brebis étant souvent mises dans des enclos sans porte, souvent cloisonnées de murs, ou des grottes, le berger se couchait devant l'entrée, son corps servant de rempart, de porte pour protéger ses brebis.

Il parle de la vigilance dont il a du faire preuve jour et nuit pour protéger ses brebis dont la spécialité est de se mettre dans des situations impossibles ! Elles se roulent dans l'herbe et se retrouvent sur le dos les pattes s'agitant dans l'air sans pouvoir se retourner, ce qui entrainera leur mort en quelques heures... Après les avoir retournées, il devait masser leurs pattes jusqu'à ce que la circulation reprenne et qu'elles puissent être en état de marcher. Les brebis vont manger l'herbe toujours au même endroit, marcher toujours au même endroit, raviner ainsi le sol et ruiner la pousse de l'herbe et appauvrir leur lieu de séjour... aussi doivent-elles être changées régulièrement de lieu pour conserver un lieu de vie agréable et riche. Pour boire, elles ne boiront que des eaux calmes, les eaux agitées les effrayant, mais si elles n'ont pas eu assez à boire, elles n'hésiteront à se jeter sur des flaques d'eau croupie qui les rendront malades... Philippe Keller explique qu'il passait ses journées à compter et recompter ses brebis, en proie à une anxiété constante, craignant toujours que l'une d'elles soit en danger ! Constamment sur le qui-vive, Il surveillait le ciel, guettant la présence de busards tournoyant, ce qui pouvait laisser supposer que l'une des brebis en difficulté et pouvait être ainsi une proie facile.

Voilà une petite image de la vie de notre berger, donnant sa vie pour nous et veillant constamment à notre bien-être, notre bonne santé, notre sécurité. Quelle image magnifique...

Question de réflexion :

En quoi est-ce que le fait de savoir que vous avez toujours auprès de vous un guide aimant vous apporte le repos ?

Jean 10:11-18

V

O

C

A

P

Semaine 2 - Mercredi

Se reposer auprès de votre ami

Jean 15 :13 Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ses amis

Jean 15 :15 Je ne vous appelle plus serviteurs, parce que le serviteur ne sait pas ce que fait son maître; mais je vous ai appelés amis

Il y a quelques années en arrière, je suis passée par une sombre vallée. Chaque matin, je me levais pour vivre un cauchemar éveillé. Mettre un pas devant l'autre me semblait insurmontable. J'avais le sentiment d'avoir un précipice devant moi, et le vide derrière moi. Je ne mangeais plus, ne dormais plus et survivre me demandait un effort qui me paraissait surhumain.

Mais chaque jour il y avait une petite lumière qui brillait. Chaque après-midi deux amies se relayaient au téléphone pour m'appeler. Avec patience et avec un amour infini, elles m'écoutaient, soupirant sur ma détresse. Elles étaient tout aussi désarmées que moi face à ce que je vivais, elles ne pouvaient me conseiller, m'aider à me diriger mais avec fidélité, durant de nombreuses semaines, elles ont toujours été là. J'ai fini par attendre leur coup de téléphone chaque jour, sachant que ce serait un temps où je ne serais pas jugée, critiquée ou repoussée mais seulement aimée. Je savais aussi que je pouvais compter sur leur intercession tout aussi fidèle. Je suis infiniment reconnaissante pour leur amitié fidèle.

C'était l'année de mes 50 ans, un anniversaire que je n'avais pas à cœur de fêter, tant j'aurais voulu que le temps s'arrête.

C'est alors qu'une autre amie a mobilisé les femmes de notre église et a réalisé un album comportant de nombreuses photos, photos d'elles ou d'évènements que nous avons partagés. Puis chacune a mis un petit mot personnel. Elles savaient toutes que je traversais des moments très douloureux même si certaines ne savaient pas ce dont il s'agissait. Aucune n'a fait allusion à quoi que ce soit dans les mots qui ont été laissés. Seule leur grande affection pour moi transparaissait dans ce qu'elles avaient écrit. Sur la couverture, elle a brodé « Amies en Jésus ». Par leurs mots, elles ont toutes voulu me dire « nous sommes là, à tes côtés » et elles m'offrirent cet album pour mon anniversaire.

Presque 10 ans plus tard, je pleure encore en ressortant cet album et en le lisant, non à cause de souvenirs douloureux de cette période, mais à cause de la profondeur de l'affection qui m'a été témoignée, du fait qu'elles ont pris le temps de réaliser quelque chose de personnel, juste pour moi, parce qu'elles m'aimaient.

En Matthieu 6, Jésus nous dit de ne pas nous inquiéter et il illustre ses propos en nous parlant de Dieu qui prend soin des lis des champs. Puisqu'il prend parfaitement soin des lis des champs, il prendra parfaitement soin de vous et moi.

Jésus ne nous aime pas seulement comme Sa création et Sa brebis, il nous aime aussi comme un ami.

Vous n'êtes pas seule, et parce qu'il est avec vous, vous n'aurez jamais à vivre dans la peur. Reposez-vous sur l'amitié de Jésus aujourd'hui. Jouissez du temps passé auprès de Lui, il est le meilleur ami que vous aurez jamais.

Question de réflexion :

En Jean 15, Jésus nous appelle ses amies. En quoi le fait de savoir que vous aurez toujours un ami vous apporte la paix ?

Jean 15:12-17

V

O

C

A

P

Semaine 2 - Jeudi

Se reposer dans les bras aimants de votre Père

Romains 8 :15 Et vous n'avez pas reçu un esprit d'esclavage pour être encore dans la crainte, mais vous avez reçu un Esprit d'adoption, par lequel nous crions: «Abba! Père!»

Le mot « père » fait naître en nous des sentiments puissants. Si vous avez eu un bon père, ce mot va générer chez vous la chaleur de la sécurité et de l'amour. Mais si vous avez eu un père distant, inconstant ou un père qui ne vous a jamais prise dans ses bras, jamais encouragée, ou aimée, ce mot va faire rejaillir la douleur au fond de votre cœur. Oui, pour certaines d'entre vous, les bras de votre père ne sont pas un lieu où vous vous sentez en sécurité.

Dieu n'est pas comme notre père terrestre. Il est parfaitement constant, aimant parfaitement, et parfaitement bienveillant. Mais Satan veut nous faire croire des mensonges concernant qui est Dieu. Il ne veut pas que nous Lui fassions confiance, ou que nous nous reposions dans Ses bras aimants. Il veut nous tromper en nous faisant croire que notre Père céleste est comme notre père terrestre, imparfait, de façon à ce que nous ne lui fassions pas confiance en tout temps.

Aujourd'hui, décidez de mettre un terme à ces mensonges concernant qui est votre Père céleste. Mettez de côté l'éventuel schéma paternel embrouillé créé par votre père terrestre et tournez-vous vers votre Père céleste qui vous aime plus profondément qu'aucun homme ne pourra jamais le faire.

Dieu veut être votre sûr abri (2 Sam 22 :3). Il vous protégera, pourvoira à vos besoins, vous guidera, et vous disciplinera avec douceur lorsque vous sortirez du chemin qui est le meilleur pour vous.

Vous êtes l'enfant de Dieu et cela constitue une relation bien plus intime que la relation entre le potier et son argile, entre un berger et sa brebis, entre deux amis. Un bon père a une affection profonde pour son enfant et en retour, un enfant a une affection profonde pour son père. Votre Dieu est un très bon père, le meilleur qui soit. Reposez-vous dans ses bras aujourd'hui.

Question de réflexion :

En quoi est-ce que le fait de savoir que vous êtes un enfant de Dieu vous reconforte et vous apporte le repos ?

Romains 8:12-17

V

O

C

A

P

Semaine 2 - Vendredi

Se reposer dans les bras de votre bien-aimé

Ephésiens 5 :31-32 C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère, et s'attachera à sa femme, et les deux deviendront une seule chair. Ce mystère est grand; je dis cela par rapport à Christ et à l'Eglise.

La relation terrestre la plus intime et la plus profonde est celle existant entre un mari et sa femme. Dieu ne vous aime pas seulement comme sa création, comme un berger aime sa brebis, comme un ami aime son ami, ou comme un père aime son enfant – mais il vous aime aussi comme un époux aime son épouse.

Chères amies, le passage d'aujourd'hui en Ephésiens 5 a toujours été l'un de mes passages préférés. La parole de Dieu dit que le mariage est un profond mystère car il est là pour être une image tangible de Christ et de l'Eglise. Voilà une raison essentielle pour laquelle Dieu hait le divorce – car il constitue une image terrible de l'alliance éternelle qu'il a conclue avec nous. Christ a donné sa vie pour son épouse. Il n'y a pas de plus grand amour que celui de notre bien-aimé – Jésus !

Son amour est plus grand que l'amour de quelque homme que ce soit. Si vous avez un mari merveilleux, alors réjouissez-vous et appréciez à sa juste valeur la bénédiction que vous avez reçue. Mais si ce n'est pas le cas, ne laissez pas les failles d'un homme détruire l'intimité que Dieu veut avoir avec vous. Dieu est relationnel. Il veut construire une vie avec vous. Il veut absolument avoir une relation personnelle et profonde avec vous, et il se battra pour vous – y compris si votre mari ne le fait pas. Apocalypse 19 nous dit que nous verrons un jour Jésus face à face aux noces de l'Agneau. Nous serons son épouse et il sera l'époux. Quel jour glorieux ce sera ! Mais nous n'avons pas à attendre pour apprécier l'intimité avec Jésus – nous pouvons nous prélasser dans cet amour dès maintenant. Continuez à vous approcher de lui chaque jour. Faites-lui confiance. Il vous aime tant.

Question de réflexion :

Y-a-t-il une raison, après avoir vu cette semaine combien Dieu vous aime et combien il veut avoir une relation personnelle avec vous, pour laquelle vous ne pouvez-vous reposer en Dieu ? Quelques soient les soucis qui vous accablent, apportez-les à Christ dans la prière. Demandez-lui d'ôter les mensonges que l'ennemi vous raconte et de vous donner le repos.

Ephésiens 5:25-32

V

O

C

A

P



*J'ai déchargé son épaule
du fardeau, et ses mains
ont lâché la corbeille.*

Psaume 81:6

Semaine 3 - Lâcher prise

C'est en comprenant et en recevant l'amour de Dieu que nous pourrions arriver à nous reposer et à lâcher prise, lui remettant les fardeaux que nous portons. Si vous ne croyez pas que vous êtes aimée inconditionnellement, vous penserez alors qu'il vous faut faire certaines choses pour plaire à Dieu. Vous penserez que vous n'êtes pas encore assez bien pour lui, et vous n'arriverez alors pas à lui faire confiance pour lui confier vos fardeaux.

Nous avons vu lors de l'étude la semaine passée que Dieu vous aime profondément. Il ne cherche pas une vie impeccable, mais il cherche une intimité plus profonde avec vous. Il ne veut pas seulement vous rencontrer le dimanche sur les bancs de l'église, il désire une relation personnelle avec vous jour après jour, heure après heure, minute après minute avec vous.

Êtes-vous prête à vivre de cette façon ? A Vivre avec Jésus à vos côtés à chaque pas, Lui qui est toujours prêt à alléger votre fardeau ? Nous allons avoir cette semaine quelques pistes de réflexion sur ce fameux « lâcher prise » !

Être tout près de Jésus... Parfois lorsque je chante des chants de louange, j'ai presque la sensation de pouvoir toucher le ciel du bout des doigts. Moi qui ne suis pas très extravertie, j'ai parfois le désir de lever les mains pour louer mon Dieu, expression profonde de la louange qui m'habite et de la reconnaissance que j'éprouve envers ce Dieu tout-puissant qui a choisi de s'abaisser jusqu'à nous.

Chanter élève notre âme et relâche les tensions – alors faisons ce que le livre des Psaumes nous enseigne, chantons à l'Eternel ! Peu importe que vous ayez une voix magnifique ou pas, peu importe que vous chantiez parfaitement juste ou pas, laissez votre cœur s'exprimer au travers de votre voix, c'est tout ce que Dieu désire ! Chantons en tout temps ... sous la douche, dans la voiture, en passant l'aspirateur... chantons ! Reposons-nous et lâchons prise...

Le Challenge de la Semaine

Prenez la décision de chanter à l'Eternel cette semaine.

J'ai créé sur mon téléphone une « playlist » musique de louange. Je l'écoute partout, quand je vais faire ma marche quotidienne, dans ma voiture, dans ma cuisine, quand je fais mon ménage, dans ma salle de bain... Vous pouvez écouter aussi des chants chrétiens de louange sur YouTube sur votre ordinateur, mais aussi mettre des CD sur votre lecteur, etc... Ecoutez chaque jour de cette semaine des chants de louange, et joignez votre voix à celles que vous écouterez. Observez alors ce que cela changera en vous !

Semaine 3 - Lundi

Lâcher vos fardeaux en chantant

Actes 16 :25,26 Vers le milieu de la nuit, Paul et Silas priaient et chantaient les louanges de Dieu, et les prisonniers les entendaient. Tout à coup il se fit un grand tremblement de terre, en sorte que les fondements de la prison furent ébranlés; au même instant, toutes les portes s'ouvrirent, et les liens de tous les prisonniers furent rompus.

Nous connaissons déjà les effets bénéfiques de la musique sur des maladies comme Alzheimer, sur le cœur (en faisant baisser la tension, en diminuant le rythme cardiaque, en faisant baisser le stress); la musique permet aussi de lutter contre la dépression (en diminuant les tensions psychiques). Et lorsque nous écoutons des morceaux de musique que nous aimons, la dopamine, appelée aussi hormone du bonheur ou du plaisir, est sécrétée et a une foule d'effets positifs sur l'organisme.

La Bible même nous dit que la musique a également des effets sur notre âme : David jouait de la harpe et l'esprit troublé de Saül était calmé (1 Samuel 6 :23). Les Ecritures font référence au chant plus de 400 fois et donnent 50 commandements de chanter.

Dans notre lecture du jour, Paul et Silas étaient partis en Macédoine, le terrain de l'ennemi. Libérant cette esclave sous l'emprise d'un esprit de divination, ils ont provoqué le recul des puissances des ténèbres. La riposte ne se fit pas attendre... Ils furent trainés (au sens littéral) devant les magistrats, puis leurs vêtements leur furent arrachés et on les roua de coups (actes 16 :22) puis ils furent jetés en prison... mais cette prison ne pouvait les empêcher de chanter. Pouvez-vous imaginer cela ? Et nous les voyons, le corps ensanglanté, peut-être même des côtes brisées, les pieds entravés, chantant les louanges de Dieu au milieu de la nuit. Incroyable...

La louange au cœur de la bataille car ils savaient qui était Dieu pour eux ! Avez-vous remarqué ? Ils ont loué Dieu avant de voir la victoire....

Regardons un autre évènement biblique : Josaphat, au moment de livrer bataille organise son armée et met en première ligne devant l'ennemi ... sa chorale (2 Ch 20 :21) avec les musiciens chantant des chants de louange ! Le prophète Yahaziel lui avait annoncé que Dieu déclarait « Ne craignez rien... cette bataille n'est pas votre affaire, c'est celle de Dieu » (v15). Josaphat, confiant en Dieu, choisit de le louer publiquement avant même que la bataille soit menée. Ils menèrent eux aussi la bataille en louant Dieu... eux aussi avant même de voir la victoire !

Peut-être êtes-vous prisonnières de certaines choses dans votre vie; prisonnières de vos craintes, de la douleur, du péché, de blessures passées, de l'amertume, de mauvaises relations... De trop nombreux fardeaux... Des batailles à mener bien trop dures pour vous. Il est grand temps d'être libérée de ces chaînes.

Croyez-vous que vous pouvez avoir la victoire ? Avez-vous confiance en Dieu ? N'avons-nous pas de nombreuses promesses de Dieu sur lesquelles nous pouvons nous appuyer ? Alors chantons des chants de louange !

Question de réflexion :

Quel est votre chant de louange préféré ? Pourquoi est-il votre préféré ?

Actes 16:16-34

V

O

C

A

P

Semaine 3 - Mardi

Lâcher vos fardeaux en priant

Philippiens 4 :6 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.

Ephésiens 6 :11 Revêtez-vous de toutes les armes de Dieu afin de pouvoir tenir ferme contre les manœuvres du diable.

Chaque matin, lorsque nos pieds touchent le sol, nous entrons dans une bataille spirituelle. Cette bataille a commencé dans le jardin d'Eden, et, que vous le vouliez ou non, cette guerre fait toujours rage et nous y sommes impliquées.

Comme tout soldat, nous devons revêtir notre armure, (armure spirituelle pour nous), pour faire face à ce que la journée nous réserve. Lisez dans votre Bible les versets 13 à 17 du chapitre 6 d'Ephésiens et regardez les temps des verbes employés. Comme vous pouvez le constater (ainsi que dans le verset 11) nous n'avons que des impératifs. Oui, revêtir les armes de Dieu n'est pas un simple conseil, une suggestion, mais c'est un commandement. Pourquoi ? Parce que Dieu sait que sans notre armure, nous serons vaincues.

Les ténèbres constituent une force active. Elles nous pressent de toute part et cherchent à pénétrer notre vie. La lumière ne peut pas être passive. Nous ne pouvons pas nous asseoir tranquillement et attendre que les ténèbres nous rattrapent. Nous devons nous battre et nous devons briller.

Chanter est notre cri de guerre, et la Parole de Dieu est notre épée. La Parole de Dieu est vivante, active et Dieu nous demande dans sa Parole de prier. Regardez le verset du jour. Il nous dit de ne nous inquiéter de **rien**. Rien, c'est rien du tout. Par contre, au lieu d'être anxieuse, nous devons prier pour **toutes** choses. Et lorsque nous prions, Dieu remplace nos craintes et nos inquiétudes par sa paix.

La prière est une nécessité.

Sans la prière, nous finissons par nous rendre à l'ennemi, alors que nous voulons tout l'opposé. C'est à Dieu que nous désirons nous rendre, et Le laisser combattre à notre place. Cela ne veut pas dire que les circonstances de notre vie vont changer (quoique parfois ce soit le cas !) mais plutôt que nous serons capables de tenir ferme au milieu de la bataille.

Ne vous inquiétez pas. Priez au sujet de toutes choses. Il n'y a pas de chose qui soit trop petite pour en faire un sujet de prière. Lâchez prise concernant vos fardeaux en les confiant au Seigneur dans la prière. Tenez-vous debout, la victoire est là.

Question de réflexion :

Qu'avez-vous besoin de lâcher dans la prière aujourd'hui ? Ecrivez votre prière ci-dessous.

Philippiens 4:6-9

V

O

C

A

P

Semaine 3 - Mercredi

Lâcher vos fardeaux en étant reconnaissante

1 Thessaloniens 5 :18 *Rendez grâces en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ.*

Philippiens 4 :6 *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.*

Ce sur quoi notre esprit se focalise grandit en nous et prend de plus en plus de place. Si nous nous concentrons sur nos soucis -- ce sont eux qui prendront plus de place.

Laissez-moi vous raconter une histoire ☺

Cela faisait plusieurs jours que je pensais à mon problème, encore et encore. Et plus j'y pensais, plus cela prenait de place dans ma tête et me stressait. J'ai fini par m'asseoir et j'ai écrit une lettre pour régler ce problème en me disant que le lendemain je la relirai avant de l'envoyer. Puis je me suis couchée. Le lendemain matin, j'ai relu cette lettre et soudain ai réalisé que pour une raison inconnue (la fatigue ? les hormones ? la journée difficile ?...) j'avais grossi le problème de telle façon qu'il était finalement devenu énorme. Finalement je décidai qu'il n'en valait pas la peine... j'ai déchiré la lettre et tout va bien !

Est-ce que une chose de ce genre vous est déjà arrivée ? S'il vous plait ne me dites pas que je suis toute seule à avoir vécu ça !

A partir du moment où j'ai été occupée à autre chose et que j'ai laissé la place à d'autres pensées, le problème a considérablement rétréci, à tel point que j'ai fini par simplement le confier à Dieu et l'oublier.

En 1 Thessaloniens 5, il nous est dit de toujours nous réjouir, de prier sans cesse et en toutes circonstances de rendre grâces -- c'est-à-dire de remercier Dieu. Ce n'est pas une suggestion de notre Père céleste, c'est un commandement.

Après avoir chanté et prié... il est de la volonté de Dieu de vivre avec un cœur plein de reconnaissance en TOUTES circonstances. Lorsque l'on regarde ces deux passages bibliques, on aurait envie de dire : mais c'est trop simple ! Exprimer votre reconnaissance à Dieu focalisera vos pensées sur Dieu, sa grandeur, sa toute-puissance et sa bienveillance envers vous. Vous vous sentirez renouvelée émotionnellement et psychiquement.

Ne laissez pas vos soucis croître dans votre esprit, mais plutôt laissez votre louange, vos prières et votre reconnaissance grandir et voyez vos fardeaux s'alléger !!!

Question de réflexion :

Lâchons nos fardeaux en étant reconnaissantes ensemble aujourd'hui ! Ecrivez les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissantes... Seigneur, je te remercie, je sais que tu es plus grand que ce problème. Je te remercie parce que tu sais exactement dans quelle situation je me trouve et ce dont j'ai besoin. Je te remercie car je te fais confiance, tu honoreras ta parole dans ma vie en faisant concourir toutes choses pour mon bien comme tu l'as promis. Je te remercie parce que je suis ton enfant et que je peux m'approprier les promesses que tu m'as laissées dans ta parole !

1 Thessaloniens 5:6-18

V

O

C

A

P

Semaine 3 - Jeudi

Laisser vos valises

1 Pierre 5 : 7 *déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous*

Psaume 81 :6 *J'ai déchargé son épaule du fardeau, Et ses mains ont lâché la corbeille.*

Avez-vous déjà eu une valise tellement pleine qu'à chaque fois que vous essayez de la fermer les affaires sortaient de l'autre côté ? Nous avons toutes des valises que nous trainons dans notre vie n'est-ce pas ? Pas un petit sac à dos mais de vraies valises pleines de bazar émotionnel ...

Nous avons parfois envie de nous cacher de peur que ces valises que nous trainons soient trop visibles des autres.

Puis parfois face à quelqu'un en qui nous avons confiance, nous nous décidons à entrouvrir un petit peu nos valises et soudain tout se met à sortir sans que nous n'arrivions à plus rien contrôler.... C'est alors difficile à vivre car nous nous retrouvons dévoilées et surexposées.

Peut-être que ces choses ont un écho en vous ?

Nous avons toutes des douleurs dues à notre passé, prenant lors source parfois dans notre enfance, douleurs dues à des choses qui nous ont été faites, à des choix que nous avons effectués et que nous regrettons, des relations brisées, des problèmes avec nos enfants, des difficultés financières, des problèmes de santé ...

Nous avons toutes des valises. Ne vous laissez pas troubler par ce sac sophistiqué que vous voyez à l'épaule de cette jeune femme qui semble tout avoir pour elle. Son sac est également plein de bazar, tout comme le nôtre.

Dieu nous dit de nous décharger sur lui de tous nos soucis. Le mot « déchargez » veut dire littéralement d'envoyer quelque chose avec force. Chères amies, il est grand temps d'ouvrir vos valises et d'envoyer tout le contenu que vous avez essayé de cacher pendant tant de temps vers votre Dieu. Laissez-lui le contenu de vos valises. Il se soucie de vous.

Regardez le deuxième passage biblique : « ses mains ont lâché la corbeille » . Nous avons la responsabilité de lâcher nos valises. Arrêtons de nous y accrocher et laissons Dieu s'en emparer...

Question de réflexion :

Qu'y-a-t-il dans vos valises ? Réfléchissez-y dans la prière, il est temps d'en donner le contenu à Dieu. N'hésitez pas, il prendra soin de vous.

1 Pierre 5:6-11

V

O

C

A

P

Semaine 3 - Vendredi

Laisser les autres vous aider à porter vos fardeaux

Exode 18:17-18 Le beau-père de Moïse lui dit: Ce que tu fais n'est pas bien. Tu t'épuieras toi-même, et tu épuieras ce peuple qui est avec toi; car la chose est au-dessus de tes forces, tu ne pourras pas y suffire seul.

C'est l'orgueil qui nous empêche d'admettre que nous avons besoin de l'aide de Dieu. Et l'orgueil nous empêchera également d'admettre devant les autres que nous avons besoin de leur aide.

Courtney Joseph donne son témoignage : « J'ai toujours eu du mal à verbaliser mes besoins. Reconnaissons que c'est tout de même une forme d'humiliation de reconnaître que nous avons besoin des autres. Je vais souvent trouver des réponses à mes interrogations dans de bons livres ou de bons blogs mais leurs auteurs ne me connaissent pas personnellement et ils ne peuvent m'aider à porter mes fardeaux dans la vie de tous les jours. Cette année j'ai été mise à terre par le départ de mon mari, et j'ai choisi de m'humilier et je me suis tournée vers mes amies chrétiennes et ma famille (qui est chrétienne aussi) pour obtenir du soutien. Je suis même allée voir un conseiller chrétien et cela a été une réelle bénédiction. Son oreille attentive, sa connaissance de la Parole de Dieu, sa sagesse pour naviguer dans les méandres compliqués de ma vie, le temps de prière avec elle à la fin de nos rencontres ont été un réel baume pour mon âme. »

Vous devez arrêter de porter seule les très lourds fardeaux que vous avez. Dieu veut les ôter de vos épaules et souvent, il utilise les autres pour faire cela.

En Exode 18, Moïse a tenté de faire son travail seul et nous voyons Jethro lui dire que ce n'était pas une bonne chose. C'était trop lourd à porter pour une seule personne, et cela l'aurait épuisé. Moïse a écouté le conseil de Jethro et est allé chercher de l'aide. Chères sœurs en Christ, faites la même chose aujourd'hui. Humiliez-vous et cherchez de l'aide si vous en avez besoin.

Question de réflexion :

Y-a-t-il un domaine dans votre vie où vous avez besoin d'aide ? Qu'est-ce qui vous empêche de solliciter de l'aide de vos amis ou de votre famille ? Si c'est par orgueil, humiliez-vous. Si la raison est que vous pensez n'avoir personne vers qui vous tourner, alors demandez dans la prière à Dieu d'amener dans votre vie une femme qui craint Dieu, et en attendant allez voir un pasteur ou un conseiller chrétien.

Exode 18:13-27

V

O

C

A

P



*Venez à moi vous
tous qui êtes
fatigués et
chargés et je vous
donnerai du repos
Matthieu 11:28*

Semaine 4 - Se reposer

La plupart d'entre nous choisiront de ne pas s'arrêter face à leur épuisement. Je le sais car, et vous êtes probablement comme moi, je pense souvent que je peux continuer encore et encore sans qu'il y ait de conséquences.

Le travail, la vie sociale, les enfants et leur propre planning d'activité, les engagements dans l'église ou ailleurs, la maison, les courses, les temps de transport, les loisirs.... Lorsque l'on regarde la gestion du temps d'une femme, il est finalement très facile de se retrouver avec un emploi du temps épuisant.

C'est une réelle bénédiction de vivre à une époque et dans une société qui nous offre tant de possibilités mais il est nécessaire de pouvoir dire « non » aussi à de bonnes choses.

Nous devons apprendre à dire « non » à ce qui pourrait nous priver du repos dont nous avons besoin.

Besoin. Saisissez-vous bien le sens de ce mot ?

Se reposer est un besoin, pas un simple désir. Le repos n'est pas quelque chose d'optionnel que nous pourrions par exemple garder pour notre retraite. Dieu nous a créés avec ce besoin, c'est une bénédiction que d'y répondre.

Aujourd'hui il est « à la mode » de se priver de sommeil, de partir en vacances avec son portable de bureau et son ordinateur de travail. Il est à la mode aussi de travailler le week-end, le soir à des heures tardives. Il est également à la mode de dire que l'on n'en peut plus... On entend souvent : quel super collaborateur, il est là avant les autres et part parmi les derniers... ! Encore, encore et toujours plus.

Oui, dire « j'ai besoin de repos » est aujourd'hui considéré comme dégradant, humiliant, comme si cela voulait dire que nous ne sommes pas à la hauteur de ce que les autres attendent de nous. Nous ne sommes pas des superwomen, nous devons l'admettre. Et nous devons dépendre de Dieu pour renouveler nos forces. Nous avons toutes besoin de repos. Alors commençons !

Challenge de la semaine

Cette semaine, prenez le temps : soit de vous accorder une longue nuit, soit de faire une sieste, soit de prendre un bain... soit les trois ! L'idée n'est pas de vous dorloter mais de vous octroyer ce repos dont **vous avez besoin**, besoin que Dieu a créé en vous.

Avez-vous un endroit favori où vous prenez ce temps de repos ? N'hésitez pas à le partager en commentaire sur le site !

Semaine 4 - Lundi

Le secret pour trouver le repos

Matthieu 11 :28 Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos.

Ecclésiaste 3 :11 Dieu fait toutes choses belles en son temps.

La simplicité de la promesse de Jésus en Matthieu 11:28 est surprenante. Jésus ne nous offre pas une solution en 4 étapes avec conditions à remplir, étapes que nous devrions suivre, mais s'offre lui-même comme la solution simple et universelle à tout ce qui nous tracasse.

Sa promesse est pleine d'audace : Venez à **moi**. Qui est « ce **moi** »? La Parole faite chair, notre créateur. Cette simple déclaration implique une puissance derrière ces mots, seule puissance qui pourra nous soulager de ce qui nous abat.

Le contexte de ce passage nous éclaire sur le sens de « venez à moi ». Jésus s'adresse aux chefs religieux qui, malgré le fait d'avoir été témoins des miracles et des démonstrations évidentes de son identité, continuaient à refuser de croire en lui. Par ces mots, venez à moi, Jésus leur signifie : « Croyez en ce que je suis et en ce que je suis capable de faire pour vous ».

A notre tour de tester notre âme accablée. Croirons-nous en lui ? Lui ferons-nous confiance ? Nous aimerions appuyer plutôt notre confiance sur le planning de Dieu n'est-ce-pas ? C'est-à-dire en connaissant quand et comment nos soucis trouveront une issue ! Mais ce n'est pas comme cela que Dieu fonctionne. Il nous promet seulement qu'il s'en occupera.

Jésus ne veut pas que nos âmes se reposent sur le comment et le quand de sa réponse. Il veut que nos âmes se reposent sur la certitude qu'il accomplira ce qu'il a promis au moment parfait et d'une façon parfaite, même si ce n'est pas de la manière et au moment que nous aurions souhaités !

1 Pierre 5 :7 : déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car **lui-même** prend soin de vous.

Notre âme ne peut trouver le repos que dans l'espérance. C'est la seule chose que nous recherchons désespérément lorsque nos âmes sont accablées et agitées : l'espérance, qui est selon la Bible, une attente confiante et sûre. Jésus est notre salut, notre forteresse, notre rocher, notre refuge. Il est LA réponse à toutes nos questions, nos besoins, nos inquiétudes et nos craintes. Et il s'offre à nous pour ôter de nos épaules nos fardeaux. Notre espérance est en Lui seul. En Lui seul, nous trouverons le repos pour notre âme.

Question de réflexion :

Qu'est-ce qui vous empêche d'expérimenter aujourd'hui le repos que Jésus vous propose ?

Matthieu 11:25-29

V

O

C

A

P

Semaine 4 - Mardi

Arrêtez !

Psaume 47 : 10 Arrêtez, et sachez que je suis Dieu.

2 Corinthiens 10 : 5 Nous renversons les raisonnements et toute hauteur qui s'élève contre la connaissance de Dieu, et nous amenons toute pensée captive à l'obéissance de Christ.

Ce petit mot « Arrêtez » envoie un grand message. Rester tranquille, s'arrêter est difficile lorsque votre monde est bouleversé par une relation brisée, une maladie soudaine, la perte d'un bien aimé ou n'importe quel événement qui vous bouleverse.

L'arrêt que Dieu nous demande doit se réaliser parce que nous avons confiance dans ce qu'il nous dit. Nous devons nous arrêter et savoir... Que devons-nous savoir ? Que Dieu est avec nous et qu'il a le contrôle sur tout. Comment le savoir ? **En apprenant à mieux Le connaître en Le découvrant dans Sa Parole.**

Peut-être avez-vous souffert de nombreuses nuits blanches parce que vous vivez des choses difficiles. Nous sommes toutes passées par des moments où le sommeil était physiquement impossible à trouver alors que nous pleurons, nous inquiétons, ruminant des pensées angoissantes ou essayant de trouver dans notre tête une issue à nos problèmes par nos propres forces.

Cela est votre cas ? Imprimez les Psaumes 23 et 46, et placez-les sur votre table de chevet. Et si vous avez du mal à dormir parce que vous êtes rongée par l'inquiétude, je vous encourage à méditer ces psaumes en les lisant. Vos pensées inquiètes feront place aux mots réconfortants de Dieu à votre égard et en moins de temps qu'il ne faut pour le dire, vous prendrez conscience que vous les avez appris par cœur ! Brandissez les promesses contenues dans ces deux psaumes devant Dieu dans la prière !

Une fois la Parole de Dieu mémorisée, vous verrez que Dieu utilisera ces versets dans votre vie. Il utilisera aussi ces passages dans la vie des autres, pour peu que vous les partagiez avec eux. Ceux que vous rencontrerez seront touchés par la quiétude qui vous habite et voudront savoir comment vous arrivez à ne pas laisser la peur vous envahir au milieu de votre épreuve. Le peuple de Dieu devrait être le peuple le plus tranquille, le plus paisible sur la terre parce qu'il est le plus confiant dans un père céleste tout-puissant ! Oui, nous avons un Dieu tout puissant avec nous, qui porte nos fardeaux et nous donne la force au milieu de nos difficultés.

N'oubliez pas que nous sommes dans une bataille, et cette bataille peut prendre place dans nos pensées. Choisissons de ne pas laisser les pensées angoissantes et stressantes nous envahir et faisons le **choix d'amener** toutes **nos pensées captives** à l'obéissance de Christ, il saura nous en délivrer. Utilisons l'épée de la Parole pour nous battre, ce que nous pourrons faire si seulement nous la connaissons. **Etudions-la sans relâche.**

Question de réflexion :

*Quel verset vous apporte la paix et vous procure le repos lorsque vous sentez l'inquiétude vous envahir ?
Pensez-vous que les autres peuvent voir la paix de Dieu en vous ?*

Psautne 46:1-11

V

O

C

A

P

Semaine 4 - Mercredi

Laissez Dieu vous restaurer !

Psaume 23 :3 Il restaure mon âme

Le dictionnaire Larousse donne plusieurs sens au verbe restaurer. Réparer, remettre en état, en bon état ou dans son état initial, comme pour restaurer un édifice ou une œuvre d'art. Signifie aussi remettre en vigueur ce qui n'est plus, comme dans restaurer la paix. Et pour terminer restaurer dans le sens rétablir, reconstituer ses forces par la convalescence, le repos, les soins, comme dans rétablir sa santé. Nous avons beau être au milieu de l'année, c'est plutôt en cette période que nous prenons les plus longues vacances, car nous avons besoin de restauration, physique, émotionnelle et spirituelle.

Nous pouvons donner le repos à notre corps, mais c'est Dieu qui donnera le repos à notre âme.

Il y a de nombreuses mentions de restaurations dans la Bible, restauration de pays (Ezéchiel 20 :33), restauration de santé (Esaïe 38 :16), de fortune (livre de Jérémie), et même la vie comme dans Jean 11 :43-44 avec la résurrection de Lazare.

Malheureusement le prérequis avant toute restauration est une forme de destruction, une souffrance ou une diminution, qui nous fait soupirer après la condition d'origine. C'est ce que nous dit 1 Pierre 5 :10 où Pierre déclare aux anciens :

Mais quand vous aurez souffert un peu de temps, Dieu, l'auteur de toute grâce, qui vous a appelés à connaître sa gloire éternelle dans l'union à Jésus-Christ, vous rétablira (restaurera) lui-même; il vous affermira, vous fortifiera et vous rendra inébranlables. (Version Semeur).

Je n'aime pas toujours les plans de Dieu pour ma vie, pas vous ? Il y a des moments où je serais tentée de dire : pas maintenant Seigneur, attends un peu s'il te plaît... Et mon cœur parfois se demande pourquoi Dieu ne remet pas tout en place d'un seul mot car je sais qu'il est tout puissant. Puisqu'il est capable de tenir tous les océans dans la paume de sa main (Psaume 40 :12), pourquoi ne règle-t-il pas tous mes problèmes ?

C'est parce qu'il préfère que ce soit dans l'autre sens : Ce n'est pas à lui de faire ce que je demande, mais à moi de faire ce qu'il me demande.

Dieu nous indique dans Sa Parole 3 sources d'encouragement et de force lorsque nous faisons face au découragement, aux épreuves ou aux tentations. Tout d'abord, il nous a donné sa Parole pour nous guider, nous reconforter et nous nourrir et renforcer notre foi (Romains 10 :17). Puis il nous a donné la prière, un privilège et une puissance (Hébreux 4 :16). Nous avons besoin de Lui apporter nos problèmes, notre découragement, et notre fatigue à Dieu dans la prière, sachant qu'il nous aime et qu'il prend soin de nous et donc répondra à nos besoins (1 Pierre 5 :6-7). Et pour finir, il nous a donné le corps de Christ (c'est-à-dire les autres chrétiens) pour nous encourager et nous soutenir, d'où l'importance d'appartenir à une bonne église et passer régulièrement du temps de qualité avec nos frères et sœurs en Christ (Hébreux 10 :24-25).

Faisons notre part et regardons Dieu faire la sienne : restaurer notre âme !

Question de réflexion :

Comment Dieu a-t-il restauré votre âme durant ces 4 semaines d'étude ? Est-ce que quelque chose a changé en vous ?

Psaume 23:1-6

V

O

C

A

P

Semaine 4 - Jeudi

Rappelez-vous ce que Dieu a déjà fait

Esaïe 43 :2 Si tu traverses les eaux, je serai avec toi; Et les fleuves, ils ne te submergeront point; Si tu marches dans le feu, tu ne te brûleras pas,

Romains 5:3 Bien plus, nous nous glorifions même des afflictions, sachant que l'affliction produit la persévérance, la persévérance la victoire dans l'épreuve, et cette victoire l'espérance.

Se reposer et lâcher prise n'est pas un évènement qui prend place en un instant pour durer tout le reste de notre vie... Je dirai même : malheureusement ! Aujourd'hui, peut-être avez-vous le sentiment que le poids de vos fardeaux s'est allégé de dessus vos épaules mais, si demain une nouvelle épreuve arrive, que se passera-t-il ? Il y a fort à parier que nous toutes, nous devons à nouveau nous arrêter, réfléchir à ce que nous aurons appris de la Parole de Dieu dans cette étude, et surtout nous rappeler qui est Dieu !

Se rappeler.

Rappelez-vous ce que Dieu a déjà fait pour vous, souvenez-vous de tout ce que vous avez pu traverser avec Lui durant votre vie. Vous êtes toujours debout n'est-ce pas ? Et plus forte que jamais comme nous le rappelle le verset de Romains ... Alors, que cela vous donne l'espoir et la paix dans l'avenir.

En Esaïe 43, il nous est rappelé que nous aurons à traverser des eaux profondes, nous aurons à marcher dans le feu mais nous avons sa promesse. Au milieu des eaux, Dieu sera avec nous. Au milieu de la fournaise, nous ne serons pas brûlées.

Dieu n'a jamais promis que nos vies seraient indemnes de difficultés. Mais Il est là pour nous encouragés à tenir bon. 2 Corinthiens 4 :8 (version Semeur) nous dit que « Ainsi, nous sommes accablés par toutes sortes de détresses et cependant jamais écrasés. Nous sommes désemparés, mais non désespérés... »

Chères amies, Dieu est avec nous. Nous pouvons être amenées à être dans les eaux profondes, nous allons peut-être traverser le feu, nous pouvons être affligées, désemparées mais Dieu nous a déjà accompagnées par le passé, et il le fera encore. Il l'a promis ! Ne laissez pas la place à la crainte ou au désespoir. Continuez à avancer.

Reposez-vous sur les promesses de Dieu et rappelez-vous ce qu'il a déjà fait pour vous.

Question de réflexion :

Quelle épreuve avez-vous déjà traversée avec Dieu ? En quoi le fait de vous rappeler sa fidélité vous rappelle que vous pouvez lui faire confiance au milieu des épreuves que vous vivez aujourd'hui ?

Ésaïe 43:1-3

V

O

C

A

P

Semaine 4 - Vendredi

Riez !

Proverbes 31 :25 Elle est revêtue de force et de gloire, Et elle se rit de l'avenir.

Genèse 18 :13-14 L'Eternel dit à Abraham: Pourquoi donc Sara a-t-elle ri, en disant: Est-ce que vraiment j'aurais un enfant, moi qui suis vieille? Y a-t-il rien qui soit étonnant de la part de l'Eternel?

Nous voici devant une femme de Dieu, la femme de Proverbes 31 ; cette femme regarde vers l'avenir et tout ce qu'il contient d'inconnu, probablement des épreuves et bien d'autres choses --- et elle rit. Ce rire n'est pas un rire plein de doute et d'incrédulité comme celui de Sara en Genèse mais le rire d'une femme forte et sage qui craint le Seigneur.

Voilà le rire que nous devons rechercher !

En tant que femmes, l'inquiétude et les soucis sont une chose qui nous caractérise souvent, y compris pour des choses de petite importance... Suis-je habillée correctement pour l'occasion ? Est-ce que ma fille est arrivée à bon port ? Ai-je fait assez à manger ? Est-ce que mes invités sont suffisamment bien installés ? Quand mon enfant va-t-il enfin accepter Christ comme son Sauveur ? Alors que notre tendance naturelle va vers l'inquiétude, nous désirons malgré tout glorifier Dieu en surmontant nos fardeaux par une confiance dans notre Dieu, tout comme la femme de Proverbes 31.

Un rire plein de foi ne provient pas d'une femme qui est confiante en ses capacités, en sa persévérance et courageuse dans ses prières, mais plutôt du cœur d'une femme bien enracinée dans la Parole et confiante dans la souveraineté de Dieu. Ce n'est pas un rire qui provient d'une personnalité orgueilleuse qui décide de ne rien laisser entraver ses projets, mais plutôt du cœur humble qui se tient dans la soumission et l'espérance en Dieu.

Une femme qui rit de l'avenir se tiendra debout dans la confiance, non en ce qu'elle se sent capable de supporter, mais en ce que Dieu sera pour elle alors qu'elle sera éprouvée. Ce sera celle qui, tout comme Job, pourra dire avec un sourire sur les lèvres et peut-être des larmes dans les yeux : « Le Seigneur a donné, le Seigneur a repris, que le nom du Seigneur soit béni » Job 1 :21.

Alors que vous cheminez sur le chemin qui mène au repos et au lâcher prise de vos fardeaux envers Dieu, soyez revêtue de force et de dignité. Riez sans crainte au futur. Faites confiance à Dieu chaque heure, chaque jour, chaque année, jusqu'au jour où vous verrez votre Père face à face. Il vous aime tant !

Question de réflexion :

De quelle manière les autres peuvent-ils voir votre force, votre dignité et votre repos intérieur ? Dans quels domaines avez-vous à travailler pour que les autres voient davantage Dieu en vous ?

Proverbes 31:25

V

O

C

A

P