

Qu'est-ce qu'un disciple ?

Qu'est-ce qu'un disciple ?

Un disciple est quelqu'un qui est né de nouveau, s'est joint à l'église, a identifié ses dons spirituels, a accepté la responsabilité d'une fonction dans l'église compatible avec ses dons et s'est engagé à remplir cette fonction sans avoir continuellement besoin d'être stimulé.

Qu'en dit Jésus ?

De grandes foules faisaient route avec Jésus. Il se retourna, et leur dit : ... « Quiconque ne porte pas sa croix, et ne me suit pas, ne peut être mon disciple. Car, lequel d'entre vous, s'il veut bâtir une tour, ne s'assied d'abord pour calculer la dépense et voir s'il a de quoi la terminer, de peur qu'après avoir posé les fondements, il ne puisse l'achever, et que tous ceux qui le verront ne se mettent à le railler, en disant : 'Cet homme a commencé à bâtir, et il n'a pu achever ?'... Ainsi donc, quiconque d'entre vous ne renonce pas à tout ce qu'il possède ne peut être mon disciple » Lc 14 :25-33.

Vivre en disciple individuellement

Un disciple décide d'organiser sa vie pour pouvoir mettre un temps à part pour se consacrer spécialement à l'œuvre du Royaume.

Ce n'est pas forcément facile à réaliser. Cela implique que :

- vous et votre famille aurez à décider si vous désirez être des disciples
- vous et votre famille aurez à décider combien de temps vous désirez consacrer au travail pour l'église
- vous et votre famille devrez découvrir quels sont vos dons spirituels et décider comment les utiliser au mieux.

La vie du groupe disciple

La vie du groupe disciple entraînera votre église à agir en sorte que le salut de toute âme dans son rayon d'influence dépende d'elle et d'elle seule. Cela nécessitera beaucoup de prières, de créativité et d'idées novatrices pour trouver comment y parvenir, mais c'est nécessaire. Le corps constitué de l'église doit être convaincu que son devoir principal est de croître.

Souvent les églises adventistes du 7^e jour tendent à exister « par des Adventistes, pour des Adventistes ». Une église suivant le Modèle de la mission évangélique doit être convaincue que, bien que les ministères « nourriciers » soient importants, son but principal est de gagner des âmes dans ce que nous appelons « le monde ». C'est la priorité No 1. Il faut passer d'un mode de *maintenance* à un mode d'*extension*.

EN PRATIQUE ...
Une vie de disciple à l'image de Jésus

« Le disciple n'est pas plus que le maître, mais tout disciple accompli sera comme son maître » (Luc 6.40).

Bien que Jésus ait eu une vie unique et un ministère unique, néanmoins, l'Évangile appelle clairement les disciples que nous sommes à mener une vie qui ressemble de plus en plus à celle du Maître. Toujours en marche, avançant de progrès en progrès, et malgré certaines chutes douloureuses, notre caractère doit ainsi se former à Son image, et notre service pour Dieu et les autres prendre de l'ampleur et de la profondeur.

Comment une telle transformation peut-elle se produire ? N'est-elle pas hors de notre portée? Ézéchiel 36.26-27, Galates 5.22-23, 1 Thessaloniens 5.23-24, Actes 1.8

Quelle est la part du disciple dans l'œuvre de transformation et de croissance à l'image du maître? Deutéronome 30.19, Ésaïe 48.17-18, Ézéchiel 33.31-32, Matthieu 7.24-27, Jean 14.15

Remarquons que, dans la parabole des deux maisons, la seule chose qui les distingue, ce sont les fondations. Or, la fondation solide consiste à *mettre en pratique* les paroles de Jésus, grâce à l'Esprit-Saint. Le choix, la décision et le pas en avant nous appartiennent. Dieu ne décidera pas à notre place. Dès que l'exemple de Jésus et l'enseignement biblique nous éclairent sur un sujet, il nous appartient de choisir de conformer notre vie à cet enseignement. Car, dans la vie chrétienne, on ne grandit pas par la connaissance, mais par la *mise en pratique* de cette connaissance !

Nous allons aborder, lors de nos rencontres, toutes sortes d'aspects pratiques de la vie en Jésus (prière, lecture de la Bible, vie d'église, témoignage et évangélisation, gestion de notre temps, de notre argent, de notre santé, de nos relations, familiales ou autres, etc.). Ensemble, nous allons nous mettre aux pieds du Maître, recevoir son enseignement et surtout, par sa grâce, le mettre en pratique.

MA PRIÈRE PERSONNELLE :

SA PROMESSE : « Si vous savez cela, vous êtes heureux, pourvu que vous le mettiez en pratique » (Jean 13,17)

EN PRATIQUE... LA PRIÈRE PERSONNELLE

L'un des secrets de Jésus

« Jésus pria un jour en un certain lieu. Lorsqu'il eut achevé, un de ses disciples lui dit : Seigneur, enseigne-nous à prier » (Luc 11.1).

Lisez attentivement les quatre évangiles et, au fil des pages, vous y rencontrerez encore et encore le Seigneur Jésus en prière. Souvent, il s'isolait dans la nature pour épancher son cœur devant Dieu et se mettre à son écoute (voir Marc 1.35, Matthieu 14.22-23, Luc 9.28-29). Lui, le Fils de Dieu devenu pleinement homme, n'aurait pu mener la vie de sainteté et d'amour qui fut la sienne sans cette prière intense, véritable respiration de l'âme. Jésus nous a montré l'exemple, afin que nous apprenions à prier comme il priait.

D'après le texte de Matthieu 6.5-8, dites ce qu'est une véritable prière et quelles conditions sont nécessaires pour la prière?

Si Jésus a vécu et enseigné l'importance de moments spéciaux et mis à part pour la prière, que signifie l'exhortation de 1 Thessaloniens 5.17 ? Comment mettre cela en pratique ?

Nous sommes invités par la Parole de Dieu à réserver du temps, chaque jour, comme Jésus, pour rencontrer notre Père céleste en tête-à-tête, dans un dialogue intime. « *Prier, c'est ouvrir son cœur à Dieu comme on le ferait à son plus intime ami. Non pas que la prière soit nécessaire pour instruire Dieu sur ce qui nous concerne, mais elle nous met à même de le recevoir. La prière ne fait pas descendre Dieu jusqu'à nous : elle nous élève jusqu'à lui.* » (E.White, *Vers Jésus*, p.93).

Quel rendez-vous quotidien avez-vous pris, ou allez-vous prendre avec Dieu ?

Ces temps forts de prière sont pour le chrétien des moments de ressourcement, de communion avec le Père qui influencent tout le reste de la journée. Mais il nous faut apprendre à garder la communication avec le ciel, à chaque instant, pour que le Saint-Esprit ait la porte ouverte et nous conduise, dans tout ce que nous vivons.

MA PRIÈRE PERSONNELLE :

SA PROMESSE : « *Demandez et l'on vous donnera, cherchez et vous trouverez, frappez et l'on vous ouvrira.* » (Matthieu 7.7)

EN PRATIQUE ... LA PRIÈRE PERSONNELLE

Un joyau aux nombreuses facettes

« Voici donc comment vous devez prier : Notre Père qui es aux cieux... »
(Matthieu 6.9).

Pour la plupart des gens, la prière (lorsqu'elle est encore pratiquée) consiste essentiellement à demander à Dieu ce dont on a besoin ou envie. Quitte à égrener des chapelets ou des mantras pour obtenir gain de cause ! Cette prière, Jésus l'appelle « païenne » (Matthieu 6.7) parce qu'elle cherche à utiliser Dieu comme un moyen pour atteindre nos objectifs. Au contraire, la prière pratiquée par Jésus était d'abord une rencontre, une écoute, un partage. Et les facettes de ce partage sont nombreuses et complémentaires, fortifiant notre relation avec le Père et notre croissance à son service.

Notez, en face de chaque série de textes de quel aspect de la prière il est fait mention. Puis dites pourquoi cette facette de la prière est importante dans notre vie avec Dieu et les autres.

- 1) *Ésaïe 50.4b ; 1 Samuel 3.9* : _____
- 2) *Luc 10.21 ; Psaume 34.2; 96.1-3* : _____
- 3) *Colossiens 4.2; 3.15b ; Psaume 103.2* : _____
- 4) *Matthieu 6.12 ; Psaume 51.3 ; Luc 18.13* : _____
- 5) *Matthieu 6.11,13 ; Philippiens 4.6* : _____
- 6) *Luc 22.32 ; Job 42.10 ; Colossiens 4.12* : _____
- 7) *Matthieu 26.42 ; Romains 12.1* : _____

En fonction de notre personnalité, de notre éducation et de notre histoire personnelle, certains aspects de la prière nous sont plus naturels que d'autres. Prions pour que Dieu nous fasse découvrir la beauté et l'importance de chaque facette pratiquée par Jésus, afin que nous les pratiquions.

Conseils pratiques : - Plusieurs chrétiens ont expérimenté que, pour éviter que leur esprit vagabonde pendant la prière, il est souvent souhaitable de **prier à haute voix**, même quand on est seul.
- Une autre manière de prier en étant concentré et en expérimentant les différentes facettes de la prière, c'est d'écrire. Pourquoi ne pas avoir un **carnet de prière** ?

MA PRIÈRE PERSONNELLE :

SA PROMESSE : « La prière des hommes droits est agréable à l'Éternel. »
(Proverbes 15.8)

EN PRATIQUE ... LIRE LA BIBLE ET S'EN IMPRÉGER

« Vous sondez les Écritures, parce que vous pensez avoir en elles la vie éternelle : ce sont elles qui rendent témoignage de moi » (Jean 5.39).

Vous est-il déjà arrivé d'entreprendre un voyage en auto dans une région que vous connaissez mal, ou pas du tout, et de chercher votre route, en ayant le sentiment d'être perdu ? Vous voyez des noms de villes et des numéros de route, mais tout cela ne vous aide pas à trouver votre chemin, parce qu'il vous manque la connaissance du terrain et des points de repère. Ce qu'il vous faut, dans une telle situation, c'est une carte routière. Alors, vous pouvez vous repérer et suivre la bonne route vers votre destination. La Bible est la carte routière de la vie, mise à notre disposition par le Créateur.

Dans quel but Dieu a-t-il inspiré les écrivains bibliques ? Notez et expliquez les différents verbes qui expriment le projet de Dieu : 2 Timothée 3.16,17

Quelle attitude intérieure est nécessaire pour que la Bible produise en nous, par l'Esprit-Saint, l'œuvre de Dieu ? Luc 8.15

Voici quatre dimensions importantes dans notre approche du texte biblique :

- | | |
|---|--------------------------|
| 1) La lecture de toute la Bible | : Deutéronome 31.11 |
| 2) L'étude des sujets bibliques importants | : Luc 24.27; Actes 17.11 |
| 3) La mémorisation des textes principaux | : Matthieu 4.4,7,10 |
| 4) La méditation personnelle de la Bible | : Psaumes 1.1,2 |

Réfléchissez à ce que signifient ces quatre dimensions, partagez des idées pratiques pour les développer et demandez à Dieu de vous aider à les mettre en pratique.

MA PRIÈRE PERSONNELLE :

SA PROMESSE : *« Ainsi, quiconque entend de moi ces paroles et les met en pratique sera semblable à un homme prudent qui a bâti sa maison sur le roc » (Matthieu 7.24).*

EN PRATIQUE ... L'ÉGLISE

La famille de Jésus-Christ

« Ainsi donc, vous n'êtes plus des étrangers ni des gens de passage; mais vous êtes concitoyens des saints, membres de la famille de Dieu » (Éph. 2.19).

Dans la pratique sportive, certains préfèrent les sports d'équipe, d'autres apprécient les disciplines individuelles. C'est une question de choix, de goût, de tempérament. Mais dans la pratique de la vie chrétienne, Jésus ne nous laisse pas le choix ! Il nous dit clairement que mener une vie de disciple tout seul est impossible et que ce n'est pas le plan de Dieu. Au cœur de la vie du disciple, il y a l'Église.

Qui a fondé l'Église et en est le conducteur? Matthieu 16.18; Éphésiens 5.23

Comment devient-on membre du corps de Christ, qui est l'Église?
Actes 2.38-41,47 ; 1 Corinthiens 12.13

Quelle doit être la caractéristique principale des relations dans l'Église ?
Jean 13.34-35 ; Éphésiens 4.16

Dans quelles autres dimensions l'Église doit-elle être fidèle et grandir?
Éphésiens 4.11-15 ; 1 Timothée 3.15

Quelle est la mission fondamentale de l'Église ? Matthieu 28.18-20; Actes 8.4

Grandir dans l'amour, dans la foi et la vérité (*croissance qualitative*) et permettre au plus grand nombre de devenir disciples de Jésus et d'être sauvés (*croissance quantitative*), tel est le projet du Christ pour son Église et pour le monde. Nous sommes appelés chacun, personnellement, à être des membres actifs et vivants au sein de ce corps, à grandir nous-mêmes et à en aider d'autres à grandir. Celui qui cesse de grandir risque fort de mourir ! Ne négligeons pas notre assemblée, mais prenons notre place au sein de la famille de Dieu (les prochaines études nous permettront de voir comment).

MA PRIÈRE PERSONNELLE :

SA PROMESSE : *« Christ a aimé l'Église et s'est livré lui-même pour elle... pour faire paraître devant lui cette Église glorieuse, sans tache ni ride, ni rien de semblable, mais sainte et sans défaut »*

(Éphésiens 5.25,27)

EN PRATIQUE ... L'ÉGLISE

Dons, service et ministères

« Puisque chacun a reçu un don, mettez-le au service des autres en bons intendants de la grâce si diverse de Dieu » (1 Pierre 4.10).

Dans bien des clubs ou associations, il suffit, pour être membre, d'accepter la charte de l'association et de payer sa cotisation. Mais dans le cadre de l'Église, le mot «membre» est à prendre au sens organique. Pour faire partie du corps, chaque membre doit y être solidement attaché et y accomplir la fonction prévue par le Créateur. L'église est un organisme vivant et chaque membre y joue un rôle important.

Qu'est-ce qui détermine la place spéciale, la fonction de chaque membre au sein du corps ? 1 Corinthiens 12.4-7; Romains 12.4-6a

Notez ci-dessous quelques-uns des dons spirituels que l'Esprit accorde aux disciples de Jésus pour la croissance de l'Église (voir Romains 12.6-8 ; 1 Corinthiens 12.8-11, 28 ; Éphésiens 4.11) et réfléchissez à leur signification :

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Cette liste est loin d'être complète. Elle ne fait qu'exprimer quelques-uns des aspects nombreux et variés de l'œuvre du Saint-Esprit, telle qu'elle s'est manifestée dans l'Église du 1^{er} siècle. Songez que des dons spirituels comme la musique, les dons artistiques ou artisanaux, l'écriture, et bien d'autres n'apparaissent pas ici mais n'en sont pas moins de vrais dons spirituels, rendus puissants par l'Esprit-Saint.

Êtes-vous un disciple de Jésus, né de nouveau, baptisé et engagé avec vos frères et sœurs au sein de l'Église ? Dans ce cas, le Saint-Esprit qui vous a appelés vous accorde aussi un ou plusieurs dons à mettre au service du Christ et des autres. **Connaissez-vous le(s) don(s) spirituel(s) que Christ vous a accordé(s) ?**

Si oui, notez-le (les) ici : _____

(Parlez-en avec des frères et sœurs qui vous connaissent bien pour voir s'ils confirment ou non votre conviction. Si oui, priez Dieu de vous montrer comment utiliser ce(s) don(s) à son service et voyez avec votre Église comment le concrétiser.)

Sinon, faites-en un sujet de prière, mettez-vous à la disposition de l'Esprit et parlez-en avec les responsables de votre Église. Dieu vous montrera son projet.

MA PRIÈRE PERSONNELLE :

SA PROMESSE : « A chacun la manifestation de l'Esprit est donnée pour l'utilité commune. » (1 Corinthiens 12.7)

EN PRATIQUE ... LE SABBAT

Chaque semaine, un cadeau de Dieu

« Si tu qualifies le sabbat de délicieux, de jour saint de l'Éternel... alors tu feras de l'Éternel tes délices » (Ésaïe 58.13,14).

On demandait un jour à un homme d'affaires qui fêtait son 40^{ème} anniversaire, quel cadeau lui ferait le plus plaisir pour marquer ce grand jour. « Du temps, répondit-il, offrez-moi du temps ! Du temps pour ne rien faire, pour ne plus courir, pour jouir des choses simples de la vie, pour être avec ma famille. » Parce que Dieu sait que la qualité de notre vie, physique, mentale, spirituelle et relationnelle demande des temps de ressourcement, il a placé au cœur de la création (*Genèse 2.1-3*) et des Dix Paroles (*Exode 20.8-11*) le commandement du sabbat.

D'après le 4^{ème} commandement, quels sont les objectifs de Dieu en nous donnant le sabbat ? (voir Exode 20.8-11 ; Deutéronome 5.12-15)

La Bible ne définit pas de manière précise ce que nous devons vivre le sabbat. C'est un espace de liberté que Dieu nous offre. Seul le cadre est défini par le commandement : 1) jour de *repos* (ce qui exclut notre travail habituel et rémunéré ainsi que les lourdes tâches) ; 2) jour de *l'Éternel* (ce qui exclut les activités séculières sans lien avec le Seigneur). **En lisant les textes ci-dessous, notez les suggestions qui y sont offertes pour vivre une belle journée de sabbat.**

- *Lévitique 23.3; Luc 4.16; Actes 16.13 :*
- *Matthieu 12.10-12; Luc 13.16 :*
- *Matthieu 12.1 :*
- *Marc 1.29 :*

Ajoutez-y quelques idées et suggestions personnelles :

Exode 16.22-23 et Luc 23.54 nous dévoilent un élément important pour vivre un bon sabbat. De quoi s'agit-il ?

Quand le sabbat commence-t-il et se termine-t-il ? Genèse 1.5; Néhémie 13.19

En bons disciples de Jésus, mettons le sabbat en pratique dès cette semaine, en suivant l'exemple du Maître.

MA PRIÈRE PERSONNELLE :

SA PROMESSE : « Tous ceux qui garderont le sabbat pour ne pas le profaner ...je les amènerai sur ma montagne sainte. » (Ésaïe 56.6, 7)

EN PRATIQUE ... ÊTRE UN TÉMOIN POUR JÉSUS

Collaborer avec le Christ pour sauver des vies

« C'est vous qui êtes la lumière du monde... Que votre lumière brille ainsi devant les hommes, afin qu'ils voient vos œuvres bonnes, et qu'ils glorifient votre Père qui est dans les cieux » (Matthieu 5.14,16).

Nous ne sommes pas tous des évangélistes, mais nous sommes tous des témoins de Jésus-Christ. Notre lumière peut et doit briller là où Dieu nous place, pour éclairer notre famille, nos amis, voisins, connaissances, et tous ceux qu'il place sur notre route. Il se peut que le ministère qui consiste à prêcher l'Évangile en public ne soit pas le nôtre. Mais si nous sommes disciples de Jésus, conduits par le Saint-Esprit, nous avons un ou plusieurs dons qui peuvent être utiles dans la propagation de la Bonne Nouvelle.

Quelle est la motivation fondamentale qui nous pousse à partager l'Évangile ? Matthieu 9.35-36 ; 2 Corinthiens 5.14a

Plus le Seigneur va remplir nos cœurs d'amour pour les autres et plus nous désirerons qu'ils aient la possibilité de connaître Dieu, de trouver la paix en Lui et d'être sauvés pour l'éternité. Ne pas leur présenter l'Évangile est une forme de *non-assistance à personne en danger* !

Qui va nous inspirer et donner de la puissance à notre témoignage pour Christ ? Actes 1.8 ; Luc 12.12

Quelle démarche doit précéder et accompagner le témoignage ?
1 Timothée 2.1-4

La conversion d'un cœur ne saurait être une œuvre humaine. Il nous faut donc « avant tout » passer du temps dans la prière d'intercession en faveur de ceux qui nous entourent. Croyons que l'Esprit disposera le cœur de tous ceux qui sont sincères et préparera le terrain pour notre témoignage.

Notez ci-dessous le nom de cinq personnes de votre entourage pour qui vous allez prier, chaque jour de cette semaine, afin qu'elles rencontrent Dieu. Croyez que l'esprit agira en réponse à la prière et demandez à Dieu quelle peut être votre part.

- | | |
|----|----|
| 1) | 2) |
| 3) | 4) |
| 5) | |

Lors de nos deux prochaines rencontres, nous allons parler des différentes manières dont nous pouvons, concrètement, partager l'Évangile avec les autres. Notez vos idées, vos expériences et vos aspirations. Nous les partagerons ensemble.

MA PRIÈRE PERSONNELLE :

EN PRATIQUE ... ÊTRE UN TÉMOIN POUR JÉSUS

Le témoignage occasionnel

« Conduisez-vous avec sagesse envers les non-chrétiens, en profitant de toute occasion qui se présente à vous » (Colossiens 4.5, Bible en Français Courant).

Témoigner de Jésus-Christ est la grande affaire de toute notre vie. Nous pouvons le faire dans le cadre d'un projet systématique d'évangélisation (ce dont nous parlerons la semaine prochaine) mais aussi de manière spontanée et opportune, en fonction des personnes que nous rencontrons et des occasions que Dieu nous offre. Il est important de confier notre journée à Dieu, chaque matin, et de lui demander de mettre sur notre chemin quelqu'un auprès de qui nous pourrions témoigner.

Lisez Jean 4.1-28 et notez comment Jésus a su saisir l'occasion qui lui était donnée de témoigner de l'Évangile. Quelle est son approche et comment son exemple peut-il nous inspirer ?

Notez dans quelles circonstances difficiles l'apôtre Paul a su témoigner avec puissance de Jésus : Actes 16.23-34 ; 26.1-29. Selon vous qu'est-ce qui a impressionné ses auditeurs ?

- 1) À Philippes :
- 2) À Césarée :

Partagez librement avec le groupe quelques idées, quelques suggestions pratiques ou expériences personnelles de témoignage occasionnel. Notez ci-dessous celles qui vous paraissent les plus intéressantes.

- 1)
- 2)
- 3)

MA PRIÈRE PERSONNELLE :

SA PROMESSE : « Le Saint-Esprit vous enseignera à l'heure même ce qu'il faudra dire. » (Luc 12.12)

EN PRATIQUE ... ÊTRE UN TÉMOIN POUR JÉSUS

Le témoignage systématique

« Jésus parcourait TOUTES les villes et les villages, il enseignait dans leurs synagogues, prêchait l'Évangile du royaume et guérissait toute maladie et toute infirmité » (Matthieu 9.35).

Ce texte de l'évangile selon Matthieu, comme plusieurs autres, montre que Jésus avait un plan bien précis. Selon la volonté de son Père, son objectif était de parcourir l'ensemble du territoire d'Israël pour y faire du bien et y proclamer l'Évangile. Il s'engagea donc dans une visite systématique des villes et villages de Palestine.

Plus tard, les apôtres furent appelés à sortir d'Israël pour prêcher parmi les nations, et eux aussi devaient être systématiques, à l'image de l'apôtre Paul et de ses collaborateurs. L'exemple de Jésus et des apôtres doit nous inspirer dans la mise en place de plans systématiques pour atteindre :

- 1) Notre voisinage et nos proches *(plans personnels)*
- 2) Notre ville et ses environs *(plans d'église)*

Cette semaine, nous allons réfléchir sur les moyens pratiques que Dieu nous donne pour atteindre les hommes et les femmes qui nous entourent.

Pourquoi devons-nous faire des plans pour une évangélisation systématique de notre entourage ? 1 Timothée 2.3,4 ; Ézéchiel 33.7-9

Partagez les moyens concrets, déjà existants ou à mettre en place, pour une évangélisation systématique et à grande échelle de votre territoire :

Priez ensemble pour que Dieu vous montre comment réaliser les idées qui correspondent à sa volonté. (Lors de notre prochaine rencontre, nous ferons le point des trois derniers sujets et nous en verrons l'application pratique.)

L'évangélisation occasionnelle, en fonction des opportunités que Dieu nous donne, et l'évangélisation systématique et planifiée, pour couvrir notre territoire, sont toutes deux nécessaires et voulues de Dieu. Demandons à l'Esprit-Saint de nous inspirer en toute circonstance pour collaborer avec lui au salut de beaucoup !

MA PRIÈRE PERSONNELLE :

SA PROMESSE : *« Vous n'aurez point achevé de parcourir les villes d'Israël que le Fils de l'homme viendra. » (Matthieu 10.23)*

EN PRATIQUE ... LA TRANSFORMATION DU CARACTÈRE

Développer un caractère à l'image de Jésus

« Ayez en vous la pensée qui était en Christ-Jésus » (Philippiens 2.5).

La vie de disciple du Christ ne consiste pas essentiellement en une série de pratiques religieuses, aussi louables soient-elles. Ce dont nous avons besoin, c'est d'une relation vitale et personnelle avec Jésus qui produira une transformation intérieure, un changement de notre être, une croissance de notre caractère. Plus que toutes nos paroles, c'est ce changement profond et continu qui atteste de la réalité de notre appartenance à Christ et constitue un témoignage à la gloire de Dieu.

Quel est le projet de Dieu pour chaque chrétien, chaque disciple ? 1 Pierre 1.14-16 ; Matthieu 5.48

Pourquoi l'idéal de perfection du caractère, que Dieu nous fixe, ne doit-il pas nous décourager ? 1 Thessaloniens 5.23,24

Comment se traduit concrètement dans nos vies la présence du Maître et de son Saint-Esprit ? Galates 5.22,23

Tel est le caractère de Jésus, que Dieu veut implanter en chacun de nous. Le fruit de l'Esprit est un tout. Il ne s'agit pas pour l'un de recevoir l'amour, pour l'autre, la joie et pour un troisième, la paix ... C'est tout le caractère de Christ, image de Dieu, que l'Esprit veut restaurer en nous afin de nous faire vivre le projet originel du créateur (*Genèse 1.27*). Cette transformation intérieure, ce mûrissement du fruit de l'Esprit est l'œuvre de toute une vie. Mais c'est notre privilège que de l'expérimenter dès aujourd'hui.

En quoi consiste notre effort pour former un caractère à l'image de Christ ? Jean 15.4 ; 2 Corinthiens 3.18 ; 2 Pierre 1.4-7

- 1) _____
- 2) _____

Pour rendre gloire à Dieu, mettez-vous en petits groupes et donnez à chacun l'occasion de témoigner d'un aspect de son caractère dans lequel Dieu l'a fait grandir. Puis priez ensemble, remerciez le Seigneur et intercédez les uns pour les autres, pour que les victoires nécessaires soient obtenues.

MA PRIÈRE PERSONNELLE :

SA PROMESSE : « Du vainqueur, je ferai une colonne dans le temple de mon Dieu et il n'en sortira plus. » (Apocalypse 3.12)

EN PRATIQUE ... GÉRER NOS ÉMOTIONS

Développer un caractère à l'image de Jésus

« Mais le fruit de l'Esprit est : amour, joie, paix ... » (Galates 5.22).

Que nous soyons extravertis ou introvertis, nous sommes tous des êtres d'émotions. Il y a un contenu affectif dans toutes nos actions, dans toutes nos relations. Il ne sert à rien de le nier, cela ne ferait que refouler nos sentiments. D'ailleurs, la dimension émotionnelle de notre être est une magnifique création divine. Comment pourrions-nous aimer (émotion positive), si nous n'éprouvions aucun sentiment ? Dieu est amour et il nous a créés pour aimer. Malheureusement, le domaine émotionnel a été affecté par le péché, si bien que nos émotions sont à présent particulièrement instables et que nous ressentons beaucoup d'émotions négatives malsaines. Jésus est venu restaurer tout notre être et il peut nous permettre, par son Esprit, de contrôler nos émotions négatives et de les remplacer, de plus en plus, par des émotions positives.

En face de chaque texte biblique, notez quelles émotions Jésus a ressenties, puis partagez vos conclusions.

Marc 10.21 ; Jean 15.12,13 : _____ Luc 10.21 : _____

Marc 3.5 : _____ Matthieu 8.26 : _____

Jean 11.35 ; Matthieu 26.37,38 : _____

Jean 14.27 : _____

On dit généralement que les quatre grandes émotions négatives, celles qui occasionnent du stress et détruisent notre relation avec nous-mêmes, avec Dieu et avec les autres, sont LA PEUR, LA COLÈRE, LA TRISTESSE et LA CULPABILITÉ (avec toutes les nuances possibles dans ces catégories). On pourrait y ajouter L'ENVIE. Parce que nous vivons dans un monde de péché, il n'est pas possible d'éliminer totalement ces émotions de notre existence. Mais, par la puissance divine, il est possible :

- 1) que ces émotions négatives restent limitées, ne nous submergent pas et débouchent sur quelque chose de positif ;
- 2) qu'elles ne soient plus motivées par l'orgueil et l'égoïsme (car dans ce cas, ce ne sont pas seulement des émotions négatives mais aussi pécheresses) ;
- 3) que des émotions positives remplissent de plus en plus notre cœur, semant le bonheur divin dans notre vie et celles de ceux que nous côtoyons.

Quels sentiments le Saint-Esprit a-t-il le pouvoir de mettre en nous ?
Galates 5.22,23

La semaine prochaine, nous verrons quelles sont les armes spécifiques que Dieu met à notre disposition pour vaincre les émotions négatives et être remplis des émotions de l'Esprit.

MA PRIÈRE PERSONNELLE :

EN PRATIQUE ... GÉRER NOS ÉMOTIONS

Cultiver des émotions positives, à l'image de Jésus

« Mais le fruit de l'Esprit est : amour, joie, paix ... » (Galates 5.22).

Nous l'avons constaté, il est impossible, dans notre monde marqué par le péché, l'injustice, la souffrance et la mort, de n'éprouver que des émotions positives. À moins d'être totalement insensible et indifférent ! Jésus lui-même, notre parfait modèle, a connu la tristesse, la colère et même la peur, à la fin de sa vie.

Cependant, *le Christ ne s'est jamais abandonné à ces émotions*. Lorsqu'on lit les Évangiles, on est frappé par les sentiments positifs qui émanaient de sa personne. Malgré les embûches, les soucis et les menaces, *il cultivait l'amour, la joie, la paix et la confiance*. C'était un *choix, une stratégie délibérée* de sa part, et le Saint-Esprit le remplissait abondamment.

L'une des clés pour que Dieu puisse nous libérer sur le plan émotionnel, c'est d'avoir la même stratégie : ne pas nous concentrer sur les émotions négatives, mais sur la victoire que le Christ nous donne. Ne pas consacrer l'essentiel de notre énergie à essayer d'éliminer les sentiments destructeurs, mais cultiver des sentiments positifs, source de bonheur et de bénédiction pour nous-mêmes et pour ceux qui nous entourent. (Nous verrons la semaine prochaine que faire lorsque les émotions négatives semblent nous submerger, sans que nous puissions les contrecarrer.)

L'apôtre Paul exprime la même invitation lorsqu'il écrit : « *Ne te laisse pas vaincre par le mal, sois vainqueur du mal par le bien* » (Romains 12.21). Voici quelques pistes utiles pour que des sentiments positifs habitent nos cœurs.

- 1. Confier chaque jour notre vie à Dieu : Psaume 37.1-5**
- 2. Méditer sur la vie et sur le caractère de Jésus : Philippiens 2.5-11;
2Corinthiens 3.18
sur les promesses de la Bible : Ésaïe 41.10 ; Romains 8.38,39**
- 3. Pratiquer les lois de la santé : 3 Jean 2 ; Marc 6.31-32**
- 4. Pratiquer l'hygiène mentale : Philippiens 4.4-8 ...chanter, louer Dieu !**
- 5. Avoir des amis positifs et encourageants : Proverbes 13.10;17.17;
22.24-25**
- 6. Demander à Dieu l'acceptation : Philippiens 4.10-12**
- 7. Regarder au-delà du présent, vers le Royaume qui vient :
Romains 8.18; 1Thessaloniens 4.13-18; Apocalypse 21.4**

MA PRIÈRE PERSONNELLE :

EN PRATIQUE ... GÉRER NOS ÉMOTIONS

En situation de crise

« Mais le fruit de l'Esprit est : amour, joie, paix ... » (Galates 5.22).

Nous avons vu ensemble que la première stratégie préconisée par la Bible et par le Christ pour bien gérer nos émotions est de cultiver des pensées positives, de fixer nos regards et nos pensées sur Jésus lui-même et de « surmonter le mal par le bien » (Romains 12.21), selon l'expression de l'apôtre Paul. Le Saint-Esprit lui-même nous apprend à développer résolument « les sentiments qui étaient en Jésus-Christ » (Philippiens 2.5).

Cependant, il est des cas où les émotions négatives nous submergent et semblent plus fortes que nous. Quelle démarche pouvons-nous avoir dans de tels moments, pour ne pas rester prisonniers de ces sentiments ? Il n'y a pas de réponse toute faite et absolue à une telle question. Néanmoins, voici quelques pistes utiles.

Lisez 1 Rois 19.1-18 et notez comment Dieu intervient pour aider Élie à sortir des émotions négatives qui le submergent.

Identifiez la ou les émotions négatives ressentie(s) par Élie :

Quelles sont les démarches aidantes de Dieu envers Élie ?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Quelles autres démarches avez-vous expérimentées, qui vous ont aidés à surmonter des émotions négatives ?

MA PRIÈRE PERSONNELLE :

SA PROMESSE : « Ne crains rien, car je suis avec toi ; ne promène pas des regards inquiets, car je suis ton Dieu ; je te fortifie, je viens à ton secours, je te soutiens de ma droite triomphante. » (Ésaïe 41.10)

EN PRATIQUE ... DES RELATIONS NOUVELLES

L'art de communiquer comme Jésus le faisait

« Jamais homme n'a parlé comme cet homme ! » (Jean 7.46).

Lorsqu'on pose la question aux gens dans la rue : « Qu'est-ce qui contribue le plus au bonheur sur cette terre ? », 70% répondent : « L'amour », ou « les amis », ou « de bonnes relations avec ses proches. » Incontestablement, il y a un lien direct entre la qualité des relations que nous développons et la joie que nous éprouvons dans la vie. Dieu lui-même est amour, c'est-à-dire qu'il est un être de relation. Jésus-Christ fut le plus grand communicateur que la terre ait porté. Son exemple et sa vie en nous, par le Saint-Esprit, peuvent nous permettre de grandir sans cesse dans la qualité de nos relations. Qu'il s'agisse de notre famille, de nos frères et sœurs dans la foi, de nos amis et connaissances, ou même des inconnus ou des gens avec qui nous sommes en conflit.

À partir des textes ci-dessous, notez les différents aspects d'une communication véritable, telle que Dieu veut que nous la développons :

- 1) *Marc 6.34 ; Romains 12.10 ; Colossiens 4.6* : _____
- 2) *Jean 8.45 ; Marc 10.21 ; Éphésiens 4.25* : _____
- 3) *Philippiens 2.3-5* : _____
- 4) *Écclésiaste 5.1 ; Proverbes 10.19* : _____
- 5) *Jacques 1.19 ; Proverbes 18.13* : _____

D'après votre expérience, quels autres secrets d'une communication saine pourriez partager :

Mettez-vous en petits groupes de 3 ou 4 personnes et donnez à chacun l'occasion d'exprimer dans quel domaine de la communication il ressent le plus le besoin de progresser.

Priez ensuite les uns pour les autres afin que Dieu vous fasse grandir dans la communication véritable.

MA PRIÈRE PERSONNELLE :

SA PROMESSE : « Dieu nous a donné un esprit de sagesse. »
(2 Timothée 1.7)