

---

categories: - Prière - Louange - Communion fraternelle - Groupe de croissance context: " date: 2010-12-31 description: 'Ce texte, intitulé "Le Grand Check-up : Déposer nos vies sur l'autel du Seigneur", utilise la métaphore de la voiture à l'atelier pour illustrer le besoin de dépendance totale envers Dieu et de transformation spirituelle. Il propose une approche structurée en prières, activités ludiques et réflexions approfondies en petits groupes, abordant le corps, l'âme (pensées, émotions, volonté) et l'esprit (connexion avec Dieu). L'objectif est d'inciter à déposer ses soucis et son être sur l'autel divin pour recevoir un "diagnostic" et une réparation, aboutissant à une vie renouvelée et orientée par le Saint-Esprit.' palmier\_principal: Transformation palmiers: - Saint-Esprit - Communion avec Dieu - Soucis et Fardeaux - Vie chrétienne - Sagesse tags: - Auto-évaluation - Dépendance de Dieu - Santé spirituelle - Application pratique - Relation avec Dieu title: 'Le Grand Check-up : Déposer nos vies sur l'autel du Seigneur'

---

## Le Grand Check-up : Déposer nos vies sur l'autel du Seigneur

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

### Prière d'ouverture

Seigneur Jésus, nous nous approchons de Toi aujourd'hui comme on amène un véhicule à l'atelier. Nous reconnaissons que nous ne pouvons pas avancer par nos propres forces. Nous déposons nos vies, nos soucis, nos projets et tout notre être sur Ton autel. Viens faire Ton diagnostic, nettoie ce qui est souillé, répare ce qui est brisé et remplis-nous de Ton Esprit. Que ce temps de partage soit un moment de transformation réelle. Amen.

### Brise-glace : "L'Atelier des Voitures"

Objectif : Illustrer la dépendance et le besoin de réparation. - Formez des "voitures" par groupes de 3 (deux personnes font les roues/portières, une personne est le conducteur au milieu). - L'animateur crie des pannes : "Panne d'essence !" (le conducteur doit courir autour du groupe), "Pneu crevé !" (un des membres doit sautiller sur une jambe), "Phare cassé !" (fermer un œil). - Enfin, quand l'animateur crie : "À l'atelier !", tout le monde s'arrête, ferme les yeux et prend une grande inspiration en disant : "Seigneur, j'ai besoin de Toi".

### Présentation du thème

Imaginez que votre vie est une voiture. Parfois, la carrosserie est belle, mais le moteur fait un bruit inquiétant. D'autres fois, le réservoir est vide. Déposer sa vie sur l'autel, c'est comme laisser sa voiture chez le garagiste : cela demande du temps (on ne décharge pas une tonne de marchandises en 5 minutes) et de la confiance. Le Seigneur, notre Constructeur, veut faire un "check-up" complet de notre être : notre corps (l'enveloppe), notre âme (nos émotions et notre volonté) et notre esprit (notre connexion avec Lui). Aujourd'hui, nous apprenons à ne pas repartir avec nos fardeaux, mais à les laisser entre Ses mains expertes pour repartir transformés.

---

## Travail en Groupes

### Groupe 1 : Le Moteur et le Châssis (Esprit et Corps)

Sous-thème : Veiller sur notre connexion spirituelle et notre santé physique.

#### Fiche 1.1 : Le Temple Sacré (Le Corps)

- Verset clé : « Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous ? » (1 Corinthiens 6:19)
  - Explication : Notre corps n'est pas qu'une enveloppe ; c'est le lieu où Dieu habite.
  - Réflexion : Pourquoi Dieu se soucie-t-il de notre santé physique ? (Réponse suggérée : Pour que nous puissions Le servir efficacement et refléter Sa gloire.) Comment pouvons-nous "mettre de l'ordre" dans notre corps cette semaine ? (Réponse suggérée : Sommeil, alimentation, repos, ou simplement offrir nos membres à Dieu.)
  - Pourquoi Dieu se soucie-t-il de notre santé physique ? (Réponse suggérée : Pour que nous puissions Le servir efficacement et refléter Sa gloire.)
  - Comment pouvons-nous "mettre de l'ordre" dans notre corps cette semaine ? (Réponse suggérée : Sommeil, alimentation, repos, ou simplement offrir nos membres à Dieu.)
  - Citation : « Prenez soin de votre corps comme si vous deviez vivre pour toujours, et de votre âme comme si vous deviez mourir demain. » (Saint Augustin)
  - Activité : Sur une silhouette d'homme dessinée au sol ou sur papier, écrivez "Propriété de Jésus" et priez pour la santé de chacun.
  - Défi : Choisir une habitude de santé (boire plus d'eau, dormir plus tôt) comme acte d'adoration.
- 

#### Fiche 1.2 : Le Moteur de la Vie (L'Esprit et la Communion)

- Verset clé : « La communion du Saint-Esprit soit avec vous tous ! » (2 Corinthiens 13:13)
- Explication : L'esprit est le moteur qui fait avancer tout le reste par la louange et la prière.
- Réflexion : Que se passe-t-il si la carrosserie est belle mais que le moteur est mort ? (Réponse suggérée : On n'avance pas, on fait du surplace religieux.) Comment entretenir notre "moteur" spirituel ? (Réponse suggérée : Par la prière quotidienne et l'écoute de la voix de Dieu.)
- Que se passe-t-il si la carrosserie est belle mais que le moteur est mort ? (Réponse suggérée : On n'avance pas, on fait du surplace religieux.)
- Comment entretenir notre "moteur" spirituel ? (Réponse suggérée : Par la prière quotidienne et l'écoute de la voix de Dieu.)
- Citation : « La prière n'est pas une option, c'est une nécessité. » (Billy Graham)
- Activité : Pratiquez 2 minutes de silence total pour "écouter" le moteur du Saint-Esprit en vous.
- Défi : Consacrer les 10 premières minutes de chaque journée à la louange pure.

### **Fiche 1.3 : Le GPS Spirituel (L'Intuition)**

- Verset clé : « La révélation de tes paroles éclaire, elle donne de l'intelligence aux simples. » (Psaume 119:130)
- Explication : L'esprit nous donne une connaissance qui dépasse la logique humaine (l'intuition divine).
- Réflexion : Avez-vous déjà ressenti une "poussée" intérieure pour faire quelque chose sans explication logique ? (Partage d'expériences) Comment faire la différence entre nos envies et l'intuition du Saint-Esprit ? (Réponse suggérée : Elle est toujours en accord avec la Bible et produit la paix.)
- Avez-vous déjà ressenti une "poussée" intérieure pour faire quelque chose sans explication logique ? (Partage d'expériences)
- Comment faire la différence entre nos envies et l'intuition du Saint-Esprit ? (Réponse suggérée : Elle est toujours en accord avec la Bible et produit la paix.)
- Citation : « Si vous lisez la Bible, elle vous lira aussi. » (D.L. Moody)
- Activité : Jeu du guide : un participant a les yeux bandés et doit traverser des obstacles en écoutant uniquement la voix d'un "guide" (image du Saint-Esprit).
- Défi : Cette semaine, demandez au Seigneur un "conseil" pour une décision simple et notez le résultat.

### **Fiche 1.4 : Le Phare de la Conscience**

- Verset clé : « Combatte le bon combat, en gardant la foi et une bonne conscience. » (1 Timothée 1:18-19)
- Explication : La conscience est le gouvernail qui nous empêche de faire naufrage.
- Réflexion : Que signifie avoir une "conscience souillée" selon Tite 1:15 ? (Réponse suggérée : Ne plus discerner le bien du mal à cause du péché non confessé.) Comment nettoyer notre conscience ? (Réponse suggérée : Par la confession sincère et le sang de Jésus.)
- Que signifie avoir une "conscience souillée" selon Tite 1:15 ? (Réponse suggérée : Ne plus discerner le bien du mal à cause du péché non confessé.)
- Comment nettoyer notre conscience ? (Réponse suggérée : Par la confession sincère et le sang de Jésus.)
- Citation : « Une bonne conscience est un oreiller très doux. » (Charles Spurgeon)
- Activité : Écrivez sur un papier une petite chose qui pèse sur votre conscience, puis déposez-le dans une boîte "Autel" (ou déchirez-le).
- Défi : Demander pardon immédiatement à quelqu'un si le Saint-Esprit nous montre un tort cette semaine.

### **Fiche 1.5 : Le Souffle du Constructeur**

- Verset clé : « L'Eternel Dieu forma l'homme de la poussière... il souffla dans ses narines un souffle de vie. » (Genèse 2:7)
- Explication : Sans le souffle de l'Esprit, nous ne sommes que de la poussière organisée.
- Réflexion : Pourquoi l'âme ne peut-elle pas se guérir toute seule ? (Réponse suggérée : Parce qu'elle a besoin du souffle de vie qui vient de l'Esprit.) Comment recevoir ce souffle aujourd'hui ? (Réponse suggérée : En s'abandonnant totalement, comme Heidi Baker qui dépend totalement du Seigneur.)
- Pourquoi l'âme ne peut-elle pas se guérir toute seule ? (Réponse suggérée : Parce qu'elle a besoin du souffle de vie qui vient de l'Esprit.)
- Comment recevoir ce souffle aujourd'hui ? (Réponse suggérée : En s'abandonnant totalement, comme Heidi Baker qui dépend totalement du Seigneur.)

- Citation : « Je ne suis qu'un petit crayon dans la main d'un Dieu qui écrit. » (Mère Teresa / inspiré par l'idée de dépendance)
  - Activité : Soufflez tous ensemble vers le centre du cercle pour symboliser le Saint-Esprit qui vivifie le groupe.
  - Défi : Prendre un temps de "respiration spirituelle" : expirer ses soucis, inspirer la paix de Dieu.
- 

## **Groupe 2 : Le Volant et l'Ordinateur de Bord (Âme et Volonté)**

Sous-thème : Transformer nos pensées, nos émotions et notre direction.

### **Fiche 2.1 : Mise à jour du Logiciel (L'Intelligence)**

- Verset clé : « Soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence. » (Romains 12:2)
  - Explication : Notre façon de penser doit être "reformatée" pour quitter les schémas du monde.
  - Réflexion : Quels "virus" (pensées négatives, mensonges) polluent notre intelligence ? (Réponse suggérée : L'inquiétude, la comparaison, le sentiment d'échec.) Comment installer le "logiciel" de la Bible dans nos pensées ? (Réponse suggérée : Par la méditation et la mémorisation des versets.)
  - Quels "virus" (pensées négatives, mensonges) polluent notre intelligence ? (Réponse suggérée : L'inquiétude, la comparaison, le sentiment d'échec.)
  - Comment installer le "logiciel" de la Bible dans nos pensées ? (Réponse suggérée : Par la méditation et la mémorisation des versets.)
  - Citation : « Ce que vous lisez vous transforme. » (C.S. Lewis)
  - Activité : Listez 3 mensonges que le monde nous dit (ex: "Tu n'as pas de valeur") et remplacez-les par des vérités bibliques.
  - Défi : Remplacer 30 min de réseaux sociaux ou TV par 30 min de lecture biblique.
- 

### **Fiche 2.2 : Redresser la Carrosserie (Émotions et Sentiments)**

- Verset clé : « Il donne de l'huile de joie au lieu du deuil. » (Ésaïe 61:3)
  - Explication : Dieu veut restaurer nos émotions brisées (tristesse, peur, colère) et les transformer.
  - Réflexion : Pourquoi est-il difficile de déposer nos émotions sur l'autel ? (Réponse suggérée : Car on s'y attache ou on pense qu'elles nous définissent.) Donnez un exemple biblique d'émotion transformée. (Réponse suggérée : La peur de Gédéon changée en courage.)
  - Pourquoi est-il difficile de déposer nos émotions sur l'autel ? (Réponse suggérée : Car on s'y attache ou on pense qu'elles nous définissent.)
  - Donnez un exemple biblique d'émotion transformée. (Réponse suggérée : La peur de Gédéon changée en courage.)
  - Citation : « Dieu ne nous a pas donné un esprit de peur, mais de force, d'amour et de sagesse. » (Hudson Taylor, citant Paul)
  - Activité : Dessinez un "emoji" qui représente votre émotion dominante du moment et demandez à Dieu de le transformer en "huile de joie".
  - Défi : Pratiquer la gratitude : noter 3 sujets de joie chaque soir.
- 

### **Fiche 2.3 : Qui tient le Volant ? (La Volonté)**

- Verset clé : « Soumettez-vous donc à Dieu ; résistez au diable, et il fuira loin de vous. » (Jacques 4:7)
  - Explication : Le problème n'est souvent pas le diable, mais notre refus de lâcher le volant.
  - Réflexion : Que signifie dire "Que Ta volonté soit faite" dans la pratique ? (Réponse suggérée : Renoncer à mes plans s'ils ne sont pas ceux de Dieu.) Pourquoi la soumission est-elle la clé de la victoire ? (Réponse suggérée : Parce qu'en Dieu nous sommes en sécurité, hors de Lui nous sommes vulnérables.)
  - Que signifie dire "Que Ta volonté soit faite" dans la pratique ? (Réponse suggérée : Renoncer à mes plans s'ils ne sont pas ceux de Dieu.)
  - Pourquoi la soumission est-elle la clé de la victoire ? (Réponse suggérée : Parce qu'en Dieu nous sommes en sécurité, hors de Lui nous sommes vulnérables.)
  - Citation : « Si Jésus n'est pas le Seigneur de tout, Il n'est pas le Seigneur du tout. » (Hudson Taylor)
  - Activité : Mimez une voiture où le passager essaie de prendre le volant. Puis montrez la paix quand le conducteur (Dieu) dirige seul.
  - Défi : Identifier un projet personnel et dire à haute voix : "Seigneur, c'est Toi qui décides pour cela".
- 

### **Fiche 2.4 : Décharger la Cargaison (Soucis et Fardeaux)**

- Verset clé : « Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous. » (1 Pierre 5:7)
- Explication : Rouler avec une tonne de bagages inutiles use le moteur et ralentit la marche.
- Réflexion : Pourquoi revenons-nous souvent chercher nos soucis après les avoir priés ? (Réponse suggérée : Par manque de confiance ou par habitude de contrôle.) Comment savoir si on a vraiment déposé un fardeau ? (Réponse suggérée : On ressent une paix qui dépasse l'intelligence.)
- Pourquoi revenons-nous souvent chercher nos soucis après les avoir priés ? (Réponse suggérée : Par manque de confiance ou par habitude de contrôle.)
- Comment savoir si on a vraiment déposé un fardeau ? (Réponse suggérée : On ressent une paix qui dépasse l'intelligence.)
- Citation : « L'inquiétude ne vide pas demain de ses chagrins, elle vide aujourd'hui de sa force. » (Corrie ten Boom)
- Activité : Prenez un objet lourd (un dictionnaire ou une pierre). Faites-le passer. Puis déposez-le ensemble au pied d'une croix ou d'une table.
- Défi : Ne pas parler d'un problème spécifique pendant 24h, mais seulement en remercier Dieu pour la solution.

---

### ***Fiche 2.5 : Le Check-up Final (La Persévérance)***

- Verset clé : « Exhorte les uns les autres chaque jour... afin qu'aucun de vous ne s'endurcisse. » (Hébreux 3:13)
- Explication : L'entretien de la vie chrétienne est quotidien, pas seulement une fois par an.
- Réflexion : Pourquoi avons-nous besoin des autres pour notre check-up spirituel ? (Réponse suggérée : Car les autres voient nos "feux arrière cassés" que nous ne voyons pas.) Comment rester "tendre" et non "endurci" ? (Réponse suggérée : En restant dans l'humilité et la confession régulière.)
- Pourquoi avons-nous besoin des autres pour notre check-up spirituel ? (Réponse suggérée : Car les autres voient nos "feux arrière cassés" que nous ne voyons pas.)
- Comment rester "tendre" et non "endurci" ? (Réponse suggérée : En restant dans l'humilité et la confession régulière.)
- Citation : « L'obéissance est le fruit de la foi ; la patience en est le gardien. » (John Wesley)
- Activité : Remplir le questionnaire de santé spirituelle (Joie, Confiance, Bible, Prière) et partager un point à améliorer.
- Défi : Devenir le "partenaire de garage" de quelqu'un : s'appeler une fois par semaine pour s'encourager.

---

## **Conclusion et Synthèse**

Déposer sa vie sur l'autel n'est pas une perte, c'est un gain immense. Tout comme le garagiste ne peut réparer une voiture que si on lui laisse les clés, Dieu ne peut transformer notre intelligence, nos émotions et notre corps que si nous Lui cédon le contrôle. Ne repartons pas de ce partage avec nos vieilles marchandises. Laissons le souffle du Saint-Esprit vivifier notre âme et notre corps.

### ***Prière finale***

Seigneur, merci pour ce diagnostic. Nous Te donnons les clés de nos vies. Prends nos corps pour Ton service, nos esprits pour Ta communion, et nos âmes pour Ta gloire. Nous Te déposons nos fardeaux (nommez-les intérieurement). Que Ton Esprit souffle une vie nouvelle en nous. Nous voulons sortir d'ici restaurés, prêts à rouler sur le chemin que Tu as tracé pour nous. Au nom de Jésus, Amen.