

---

author: Votre Nom categories: - Communion fraternelle - Prière - Créativité - Louange date: 2016-08-07 description: Explorez la profondeur du repos en Dieu, du Shabbat biblique à la paix intérieure trouvée en Jésus, et découvrez comment ce don divin peut renouveler votre âme. Ce guide offre des réflexions théologiques et pratiques pour intégrer le repos dans votre vie. palmiers: - Vie chrétienne - Paix - Communion avec Dieu - Caractère de Dieu - Croissance spirituelle sources: - Prière - Groupe de croissance tags: - repos - Shabbat - Jésus - paix intérieure - vie spirituelle title: 'Trouver le Repos en Dieu : Une Oasis pour l'Âme'

---

## Le temps du repos ■ du shabbat

### Trouver le Repos en Dieu : Une Oasis pour l'Âme

« Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur ; et vous trouverez du repos pour vos âmes. » (Matthieu 11:28-29)

#### *Prière d'ouverture*

Seigneur, en ce jour, nous nous tournons vers Toi, source de tout repos. Aide-nous à comprendre la valeur de la pause, non pas comme une perte de temps, mais comme un investissement dans notre relation avec Toi et avec nous-mêmes. Que ce moment de partage nous rapproche de Ta présence et nous permette de renouveler nos forces spirituelles. Amen.

#### *Brise-glace : Le Tableau des Émotions*

Demandez à chaque participant de dessiner sur une feuille une bulle représentant leur émotion actuelle. Ensuite, ils peuvent écrire à l'intérieur de la bulle un mot ou un symbole qui exprime ce qu'ils ressentent. Partagez librement et sans jugement. Cela permet de lancer le sujet du repos en abordant le besoin de se reconnecter avec ses propres ressentis.

---

### Le Mystère du Repos : Plus qu'une Pause, une Source

Dieu lui-même a inauguré le concept du repos après sa création. En Genèse 2:2, il est écrit : « 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. » Cette pause divine n'était pas le signe d'une fatigue, mais une manière de célébrer l'accomplissement, de savourer la perfection de Sa création et d'établir un rythme pour l'humanité. Le repos, le "Shabbat", est donc un principe fondamental, pas une simple loi de l'Ancienne Alliance. Dans notre monde effréné, où la productivité est souvent glorifiée, comprendre la valeur du repos est essentiel pour notre bien-être physique, mental et spirituel. Il ne s'agit pas de ne rien faire, mais de se déconnecter de l'agitation pour se reconnecter à l'essentiel : Dieu, soi-même et les autres.

#### *Répartition des groupes :*

Groupe 1 : Le Repos : Un Don Sacré (Focus sur le Shabbat biblique et ses bienfaits) Groupe 2 : Le Repos en Jésus : La Paix au Cœur de la Tempête (Focus sur la paix intérieure trouvée en Christ)

---

### *Groupe 1 : Le Repos : Un Don Sacré*

#### *Fiche 1.1 : L'Écho de la Création*

- Titre : L'Ombre du Septième Jour
- Verset clé : Genèse 2:3 - « Dieu bénit le septième jour, et le sanctifia, parce qu'il s'y reposa de toute l'œuvre qu'il accomplit en la créant. »
- Explication ou objectif : Comprendre que le repos est un don divin, une célébration de l'accomplissement et une sanctification du temps.
- Réflexion : Pourquoi Dieu a-t-il béni et sanctifié le septième jour ? (Réponse suggérée : Pour en faire un temps dédié à Lui, à la contemplation et au renouvellement.) Si Dieu, parfait, s'est reposé, quelle leçon cela nous donne-t-il sur notre propre besoin de pause ? (Réponse suggérée : Cela nous enseigne que le repos n'est pas un signe de faiblesse, mais une nécessité pour toute œuvre achevée.)
- Pourquoi Dieu a-t-il béni et sanctifié le septième jour ? (Réponse suggérée : Pour en faire un temps dédié à Lui, à la contemplation et au renouvellement.)
- Si Dieu, parfait, s'est reposé, quelle leçon cela nous donne-t-il sur notre propre besoin de pause ? (Réponse suggérée : Cela nous enseigne que le repos n'est pas un signe de faiblesse, mais une nécessité pour toute œuvre achevée.)
- Citation d'un héros de la foi : « Le repos est le fondement de la sanctification. » - Charles Spurgeon
- Activité créative ou illustration collaborative : Créer une fresque collective représentant différentes scènes de la création avec une mise en évidence du septième jour de repos.

- Défi pratique : Identifiez une journée cette semaine où vous mettez en pratique le principe du Shabbat : déconnexion des tâches habituelles pour vous concentrer sur Dieu, votre famille et le repos.
- 

### **Fiche 1.2 : Le Rythme Divin**

- Titre : Le Moteur au Repos
  - Verset clé : Exode 20:8 - « Souviens-toi du jour du repos, pour le sanctifier. »
  - Explication ou objectif : Reconnaître que le repos est un principe de vie essentielle, comme le besoin de recharge pour un appareil.
  - Réflexion : Que se passe-t-il si on ne laisse jamais reposer un moteur ou un appareil électronique ? (Réponse suggérée : Ils s'usent prématurément, tombent en panne, ou leur performance diminue.) Comment notre propre "moteur" spirituel et physique réagit-il quand il n'est jamais mis au repos ? (Réponse suggérée : Fatigue, stress, irritabilité, perte de joie, diminution de la capacité à servir.)
  - Que se passe-t-il si on ne laisse jamais reposer un moteur ou un appareil électronique ? (Réponse suggérée : Ils s'usent prématurément, tombent en panne, ou leur performance diminue.)
  - Comment notre propre "moteur" spirituel et physique réagit-il quand il n'est jamais mis au repos ? (Réponse suggérée : Fatigue, stress, irritabilité, perte de joie, diminution de la capacité à servir.)
  - Citation d'un héros de la foi : « Le repos n'est pas la paresse ; c'est l'investissement le plus sage qu'un homme puisse faire. » - D. L. Moody
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessinez ou créez des images représentant différents éléments qui ont besoin de repos pour fonctionner (plantes, corps humain, animaux, appareils électroniques) et montrez ce qui arrive quand ils n'en ont pas.
  - Défi pratique : Pendant une semaine, soyez attentif aux signaux de fatigue de votre corps et de votre esprit, et accordez-vous des pauses consciemment.
- 

### **Fiche 1.3 : Le Repos et la Reconnaissance**

- Titre : Cultiver la Gratitude
  - Verset clé : Psaume 103:2 - « Mon âme, bénis l'Éternel, et n'oublie aucun de ses bienfaits ! »
  - Explication ou objectif : Apprendre que le repos est aussi un temps pour reconnaître et célébrer ce qui a été accompli et les bénédictions reçues.
  - Réflexion : En quoi la reconnaissance envers Dieu, envers les autres et envers soi-même est-elle liée au repos ? (Réponse suggérée : La reconnaissance nous permet d'apprécier le travail accompli, de ralentir et de savourer les fruits, ce qui est essentiel au repos.) Comment la pratique quotidienne de la gratitude peut-elle influencer votre perception du repos ? (Réponse suggérée : Elle peut transformer le repos d'une obligation à un moment de joie et de célébration.)
  - En quoi la reconnaissance envers Dieu, envers les autres et envers soi-même est-elle liée au repos ? (Réponse suggérée : La reconnaissance nous permet d'apprécier le travail accompli, de ralentir et de savourer les fruits, ce qui est essentiel au repos.)
  - Comment la pratique quotidienne de la gratitude peut-elle influencer votre perception du repos ? (Réponse suggérée : Elle peut transformer le repos d'une obligation à un moment de joie et de célébration.)
  - Citation d'un héros de la foi : « La reconnaissance est la mémoire du cœur. » - Georges Muller
  - Activité créative ou illustration collaborative : Créez une "couronne de louange" où chaque participant écrit une chose pour laquelle il est reconnaissant sur une feuille, puis assemblez les feuilles pour former une couronne symbolique.
  - Défi pratique : Tenez un journal de gratitude pendant une semaine, en notant chaque jour au moins trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.
- 

### **Fiche 1.4 : Le Repos : Loisir ou Divertissement ?**

- Titre : Quand l'Âme se Nourrit
- Verset clé : Matthieu 6:33 - « Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu : et toutes ces choses vous seront données par-dessus. »
- Explication ou objectif : Distinguer le repos véritable qui nourrit l'être intérieur de la simple distraction ou du loisir superficiel.
- Réflexion : Quelle est la différence entre un loisir qui repose et un loisir qui distrait seulement ? (Réponse suggérée : Le repos nourrit l'âme, apporte la paix et le ressourcement ; la distraction peut être éphémère et ne pas résoudre les sources de fatigue intérieure.) Comment un temps de repos bien utilisé peut-il nous aider à "chercher premièrement le royaume de Dieu" ? (Réponse suggérée : En nous donnant le temps et la clarté d'esprit pour nous concentrer sur notre relation avec Dieu et Sa volonté.)
- Quelle est la différence entre un loisir qui repose et un loisir qui distrait seulement ? (Réponse suggérée : Le repos nourrit l'âme, apporte la paix et le ressourcement ; la distraction peut être éphémère et ne pas résoudre les sources de fatigue intérieure.)

- Comment un temps de repos bien utilisé peut-il nous aider à "chercher premièrement le royaume de Dieu" ? (Réponse suggérée : En nous donnant le temps et la clarté d'esprit pour nous concentrer sur notre relation avec Dieu et Sa volonté.)
- Citation d'un héros de la foi : « Le repos n'est pas de rester inactif, mais de faire des choses qui restaurent notre âme. » - C.S. Lewis
- Activité créative ou illustration collaborative : Réalisez un dessin ou une peinture représentant des activités qui nourrissent l'âme (prière, lecture de la Parole, communion avec la nature, moments de qualité en famille) et des activités qui peuvent être distrayantes mais moins nourrissantes.
- Défi pratique : Planifiez une activité de repos intentionnel cette semaine qui nourrira spécifiquement votre être intérieur, et non pas seulement un simple divertissement.

### **Fiche 1.5 : Le Repos et l'Action Inspirée**

- Titre : La Force dans le Calme
- Verset clé : Psaume 46:10 - « Arrêtez, et sachez que je suis Dieu ! Je suis élevé parmi les nations, je suis élevé sur la terre. »
- Explication ou objectif : Comprendre que le repos n'est pas l'absence d'action, mais un temps pour retrouver la perspective divine qui rend l'action plus juste et plus efficace.
- Réflexion : Comment Moïse, dans le désert, a-t-il trouvé le repos qui l'a préparé à une action monumentale ? (Réponse suggérée : Dans le calme du désert, il a fait face à lui-même et à Dieu, recevant la révélation et la puissance nécessaires.) Comment David, par sa harpe, trouvait-il un repos qui dissipait les esprits troublés et le préparait à ses défis ? (Réponse suggérée : La musique et la louange l'ont reconnecté à Dieu, lui apportant la paix et la force.)
- Comment Moïse, dans le désert, a-t-il trouvé le repos qui l'a préparé à une action monumentale ? (Réponse suggérée : Dans le calme du désert, il a fait face à lui-même et à Dieu, recevant la révélation et la puissance nécessaires.)
- Comment David, par sa harpe, trouvait-il un repos qui dissipait les esprits troublés et le préparait à ses défis ? (Réponse suggérée : La musique et la louange l'ont reconnecté à Dieu, lui apportant la paix et la force.)
- Citation d'un héros de la foi : « Le plus grand bien que nous puissions faire est peut-être celui que nous faisons dans le silence. » - Jonathan Edwards
- Activité créative ou illustration collaborative : Demandez à chacun de dessiner un "lieu de repos" personnel, un endroit (réel ou imaginaire) où ils se sentent revitalisés et connectés à Dieu.
- Défi pratique : Identifiez une période d'agitation imminente dans votre vie et planifiez une retraite (même courte) pour vous recentrer avant que l'action ne commence.

## **Groupe 2 : Le Repos en Jésus : La Paix au Cœur de la Tempête**

### **Fiche 2.1 : Le Repos du Salut**

- Titre : L'Héritage du Peuple de Dieu
- Verset clé : Hébreux 4:9 - « Il y a donc un repos de sabbat réservé au peuple de Dieu. »
- Explication ou objectif : Découvrir que le repos dont parle Jésus dépasse la simple observance du Shabbat, c'est un repos spirituel profond accessible en Lui.
- Réflexion : Quel est le lien entre le repos du Shabbat et le repos spirituel que Jésus offre ? (Réponse suggérée : Le Shabbat pointait vers un repos plus grand. Jésus est l'accomplissement de ce repos, nous offrant la réconciliation avec Dieu.) Pourquoi est-il important de s'efforcer d'entrer dans ce repos, comme le suggère Hébreux 4:11 ? (Réponse suggérée : Pour ne pas tomber dans la désobéissance par le manque de foi et d'abandon, et pour expérimenter la plénitude de la vie en Christ.)
- Quel est le lien entre le repos du Shabbat et le repos spirituel que Jésus offre ? (Réponse suggérée : Le Shabbat pointait vers un repos plus grand. Jésus est l'accomplissement de ce repos, nous offrant la réconciliation avec Dieu.)
- Pourquoi est-il important de s'efforcer d'entrer dans ce repos, comme le suggère Hébreux 4:11 ? (Réponse suggérée : Pour ne pas tomber dans la désobéissance par le manque de foi et d'abandon, et pour expérimenter la plénitude de la vie en Christ.)
- Citation d'un héros de la foi : « Le repos n'est pas le résultat du succès, mais la condition préalable à tout succès authentique. » - Hudson Taylor
- Activité créative ou illustration collaborative : Dessinez une "porte" ouverte menant vers un lieu de paix et de lumière, symbolisant l'entrée dans le repos de Dieu par Jésus.
- Défi pratique : Méditez sur le verset Hébreux 4:9-11 cette semaine, en vous demandant comment vous pouvez plus activement "entrer" dans ce repos en Jésus.

### **Fiche 2.2 : Recharger ses Batteries Spirituelles**

- Titre : Le Plus Grand Dangers : L'Épuisement Spirituel

- Verset clé : Psaume 23:2-3 - « Il me fait reposer dans de verts pâturages, il me dirige près des eaux paisibles. Il restaure mon âme. »
- Explication ou objectif : Reconnaître le risque d'épuisement spirituel et l'importance vitale de "recharger ses batteries" par la connexion à Dieu.
- Réflexion : Que signifie "recharger ses batteries spirituelles" concrètement ? (Réponse suggérée : Passer du temps dans la prière, la méditation de la Parole, le jeûne, la louange, la communion fraternelle.) Comment le manque de ce "rechargement" affecte-t-il notre capacité à faire face aux épreuves de la vie ? (Réponse suggérée : Manque de patience, de foi, de discernement, tendance à l'amertume et au découragement.)
- Que signifie "recharger ses batteries spirituelles" concrètement ? (Réponse suggérée : Passer du temps dans la prière, la méditation de la Parole, le jeûne, la louange, la communion fraternelle.)
- Comment le manque de ce "rechargement" affecte-t-il notre capacité à faire face aux épreuves de la vie ? (Réponse suggérée : Manque de patience, de foi, de discernement, tendance à l'amertume et au découragement.)
- Citation d'un héros de la foi : « Je suis tellement occupé que je ne peux pas me passer de mes heures de prière. » - Abraham Lincoln (souvent attribué)
- Activité créative ou illustration collaborative : Créez une "station de recharge spirituelle" avec des images représentant la prière, la Bible, la nature, la louange, le temps en famille, etc.
- Défi pratique : Identifiez votre "station de recharge spirituelle" principale et engagez-vous à y consacrer au moins 15 minutes par jour cette semaine.

### **Fiche 2.3 : La Paix au Cœur de l'Activité**

- Titre : Le Calme Intérieur, Même dans la Tempête
- Verset clé : Marc 4:39 - « Il se leva, reprit la parole, et dit à la tempête : Silence ! Tais-toi ! Et le vent cessa, et il y eut un grand calme. »
- Explication ou objectif : Comprendre qu'il est possible de trouver le repos et la paix intérieure même au milieu des défis et des activités de la vie.
- Réflexion : Quelle est la différence entre le repos que Marthe cherchait (l'activité) et celui que Marie avait choisi (l'écoute) ? (Réponse suggérée : Marthe était agitée par ses préparatifs ; Marie était paisible en se connectant à Jésus. Le repos de Marie était une paix intérieure, pas une absence d'activité.) Pourquoi peut-on être agité même sans activité (retraité, chômeur) ou en paix au milieu de l'activité ? (Réponse suggérée : L'agitation vient d'un manque de repos intérieur, d'une préoccupation excessive ; la paix vient d'une confiance en Dieu, indépendamment des circonstances extérieures.)
- Quelle est la différence entre le repos que Marthe cherchait (l'activité) et celui que Marie avait choisi (l'écoute) ? (Réponse suggérée : Marthe était agitée par ses préparatifs ; Marie était paisible en se connectant à Jésus. Le repos de Marie était une paix intérieure, pas une absence d'activité.)
- Pourquoi peut-on être agité même sans activité (retraité, chômeur) ou en paix au milieu de l'activité ? (Réponse suggérée : L'agitation vient d'un manque de repos intérieur, d'une préoccupation excessive ; la paix vient d'une confiance en Dieu, indépendamment des circonstances extérieures.)
- Citation d'un héros de la foi : « Ne laissez pas les soucis de la vie vous voler votre paix. Le repos n'est pas dans l'absence de problèmes, mais dans la présence de Christ au milieu de vos problèmes. » - Billy Graham
- Activité créative ou illustration collaborative : Dessinez une scène où une tempête fait rage à l'extérieur, mais où, à l'intérieur d'une maison ou d'un bateau, règne le calme, avec une figure centrale (Jésus) apportant la paix.
- Défi pratique : La prochaine fois que vous vous sentez dépassé ou agité, essayez de vous arrêter, de respirer profondément et de murmurer : « Silence ! Tais-toi ! » en vous confiant en Jésus.

### **Fiche 2.4 : Jésus, la Source du Repos Authentique**

- Titre : Le Joug Doux et Humble
- Verset clé : Matthieu 11:29 - « Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur ; et vous trouverez du repos pour vos âmes. »
- Explication ou objectif : Découvrir que Jésus est la source ultime de tout repos véritable, et que venir à Lui est la clé.
- Réflexion : Qu'est-ce que le "joug" de Jésus, et en quoi est-il différent des "charges" que nous portons souvent ? (Réponse suggérée : Le joug est une façon de travailler ensemble avec Dieu, une discipline guidée par Lui. Nos charges sont souvent le poids de nos propres efforts, de nos peurs et de nos péchés.) Comment le fait que Jésus soit "doux et humble de cœur" rend-il Son joug un chemin vers le repos ? (Réponse suggérée : Sa douceur et son humilité nous invitent à la confiance et à l'abandon, au lieu de la peur ou de la contrainte.)

- Qu'est-ce que le "joug" de Jésus, et en quoi est-il différent des "charges" que nous portons souvent ? (Réponse suggérée : Le joug est une façon de travailler ensemble avec Dieu, une discipline guidée par Lui. Nos charges sont souvent le poids de nos propres efforts, de nos peurs et de nos péchés.)
- Comment le fait que Jésus soit "doux et humble de cœur" rend-il Son joug un chemin vers le repos ? (Réponse suggérée : Sa douceur et son humilité nous invitent à la confiance et à l'abandon, au lieu de la peur ou de la contrainte.)
- Citation d'un héros de la foi : « Le plus grand besoin du monde est le besoin d'hommes qui se soient laissés rendre vivants par Dieu. » - Evan Roberts
- Activité créative ou illustration collaborative : Créez une "carte des trésors" où les différents points indiquent les aspects du repos que Jésus offre (paix, joie, force, pardon, espérance).
- Défi pratique : Prenez le temps de lire et de méditer sur Matthieu 11:28-30 cette semaine, en priant pour que Jésus vous aide à porter Son joug avec douceur.

---

### **Fiche 2.5 : Le Repos : Un Mode de Vie Continu**

- Titre : La Source Intérieure qui Ne Tarit Jamais
- Verset clé : Jean 4:14 - « Mais quiconque boira de l'eau que je lui donnerai n'aura jamais soif ; mais l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source qui jaillira jusque dans la vie éternelle. »
- Explication ou objectif : Intégrer le repos en Dieu comme un état d'être permanent, une source intérieure qui nous soutient continuellement.
- Réflexion : Comment l'image de l'eau vive illustre-t-elle le repos que Jésus offre par rapport à un simple repos ponctuel ? (Réponse suggérée : L'eau vive désaltère continuellement, elle est une source interne qui ne s'épuise pas ; un simple repos est comme une boisson ponctuelle qui finit par ne plus suffire.) Qu'est-ce qui peut assécher cette "source intérieure" dans nos vies ? Et comment la ranimer ? (Réponse suggérée : Le péché, le manque de prière, l'oubli de Dieu, les préoccupations excessives. La ranimer par le repentir, la prière régulière, la méditation de la Parole, la foi renouvelée.)
- Comment l'image de l'eau vive illustre-t-elle le repos que Jésus offre par rapport à un simple repos ponctuel ? (Réponse suggérée : L'eau vive désaltère continuellement, elle est une source interne qui ne s'épuise pas ; un simple repos est comme une boisson ponctuelle qui finit par ne plus suffire.)
- Qu'est-ce qui peut assécher cette "source intérieure" dans nos vies ? Et comment la ranimer ? (Réponse suggérée : Le péché, le manque de prière, l'oubli de Dieu, les préoccupations excessives. La ranimer par le repentir, la prière régulière, la méditation de la Parole, la foi renouvelée.)
- Citation d'un héros de la foi : « Il n'y a pas de repos pour l'âme tant qu'elle n'est pas assise aux pieds de Jésus. » - Charles Spurgeon
- Activité créative ou illustration collaborative : Dessinez un arbre majestueux avec de profondes racines, symbolisant une vie ancrée en Christ, trouvant sa source et son repos en Lui, capable de résister aux tempêtes.
- Défi pratique : Chaque jour, reconnaissez que Jésus est votre source de vie et de repos, et confiez-lui vos fardeaux et vos fatigues.

---

### **Conclusion : Le Repos, un Cadeau Divin à Recevoir**

Le repos, dans ses multiples dimensions – le Shabbat sacré, le repos de l'accomplissement, et surtout le repos profond trouvé en Jésus-Christ – est un pilier essentiel d'une vie équilibrée et épanouie. Il ne s'agit pas d'une fuite de la réalité, mais d'une immersion dans la présence de Dieu qui nous restaure, nous revitalise et nous permet de vivre pleinement, avec force et sagesse. Que ce soit le temps de pause béni de la création, le rythme divin que Dieu nous invite à adopter, ou la paix incomparable que Jésus nous offre, le repos est un cadeau précieux.

#### **Prière finale**

Seigneur, nous te remercions pour Ta merveilleuse provision de repos. Aide-nous à intégrer le principe du repos dans nos vies, à nous souvenir du Shabbat comme d'un jour saint, et surtout, à venir continuellement à Jésus pour trouver le repos véritable pour nos âmes. Que Ton Esprit nous guide pour ne pas nous laisser submerger par le tumulte du monde, mais pour trouver en Toi notre force et notre paix, aujourd'hui et pour toujours. Amen.