



Grâce

Nous offrons la grâce de Dieu aux autres.

VERSET À MÉMORISER

« Mon âme, bénis l'Éternel, et n'oublie aucun de ses bienfaits ! C'est lui qui pardonne toutes tes fautes, qui guérit toutes tes maladies, qui rachète ta vie du gouffre, qui te couronne de bienveillance et de compassion, qui rassasie de biens ta vieillesse, qui te fait rajeunir comme l'aigle. » (Psaume 103.2-5)

RÉFÉRENCES

- Psaumes 103 ; 107
- *Lift Him Up*, p. 36
- Leçon du Guide d'étude *Préadolescents*, voir la p. 82 de ce manuel.

NOS CROYANCES

- N° 22, Le comportement du chrétien
- N° 12, L'Église
- N° 7, La nature humaine

OBJECTIFS

Les jeunes...

- **Sauront** qu'adorer Dieu, c'est lui manifester de la reconnaissance pour tout ce qu'il fait pour nous.
- **Éprouveront** de la joie à se joindre aux anges pour louer Dieu pour ses bénédictions.
- **Répondront** en étant reconnaissants pour les bénédictions dont ils sont l'objet.

Chante-le, dis-le, partage-le !

Coup d'œil sur la leçon

Beaucoup de psaumes parlent des bénédictions spéciales que Dieu nous accorde : santé, nourriture, eau, protection, force pour surmonter les épreuves, pardon, guérison, etc. Ces psaumes de David démontrent l'amour de Dieu à notre égard. Ils illustrent ce que Dieu fait pour nous et nous donnent un aperçu de son caractère.



Adorer Dieu, c'est lui manifester de la reconnaissance pour ce qu'il fait pour nous.

Notre leçon parle de la grâce

Dans ces psaumes, David nous rappelle toutes les bénédictions que les hommes ont reçues de Dieu depuis les débuts des temps. Il appelle tous les enfants de Dieu et les anges (Psaume 103.21) à se joindre à lui pour louer le Seigneur. Reconnaître ce que Dieu fait pour nous et le louer pour sa grande bonté constituent une partie importante de l'adoration.

Enrichissement de l'animateur

« Le psaume 103 est décrit comme étant le plus exubérant des psaumes. Il est l'expression spontanée d'un cœur débordant de louanges pour Dieu à cause de sa grâce et de sa compassion. David loue Dieu pour les bénédictions qu'il lui a accordées personnellement (versets 1-5) ; il parle de la bonté que Dieu exerce envers ses enfants en général (versets 6-14) ; il montre combien l'homme est dépendant de la miséricorde de Dieu (versets 15-18) ; et finalement il invite la création entière à adorer Dieu (versets 19-22) » — *The Seventh-day Adventist Bible Commentary*, vol. 3, p. 861.

« Parmi les psaumes attribués à David, le psaume 103 est un peu à part ; dans celui-ci, il se montre moins personnel, moins et même pas du tout accablé par ses ennemis ou sa culpabilité. La note personnelle s'y trouve bien, mais dès le début il parle pour nous tous. C'est un hymne plutôt qu'une action de grâce personnelle. Il nous rappelle que David fut le fondateur des grandes chorales d'Israël. [...] Des échos de ce psaume résonnent dans Ésaïe et Jérémie » — Derek Kidner, *Psaumes 73-150, Tyndale Old Testament Commentaries*, InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois, 1975, p. 364.

« Psaume 107.1, 2 : "Célébrez l'Éternel, car il est bon, car sa bienveillance dure à toujours ! Que les rachetés de l'Éternel le disent." (Voir Psaume 103). David désire que nous disions haut et fort ce que Dieu a fait. Ces versets ne sont pas tellement un mandat évangélique qu'une déclaration à l'effet que lorsque nous vivons en présence de Dieu, nous sommes incapables de garder secrète cette expérience.

Psaume 107.32 : Ceux qui n'ont jamais vraiment souffert pourraient ne pas être capables d'apprécier Dieu autant que ceux que la souffrance a fait grandir. Ceux qui ont vu Dieu à l'œuvre dans les temps d'épreuves ont une meilleure compréhension de sa bonté et de son amour. Celui qui a beaucoup souffert, a beaucoup de raisons de louer Dieu » — *Notes and Bible Helps, Life Application Bible*, Tyndale House, Wheaton, Illinois, 1991, p. 1024, 1026.

Comment le Seigneur a-t-il guéri mon corps, ma pensée ou mon esprit ? Comment ai-je loué son nom pour sa guérison ? Quels sont les désirs de mon âme que je peux lui confier aujourd'hui ?

Bienvenue

Accueillez vos jeunes. Demandez-leur s'ils ont passé une bonne semaine, s'ils sont heureux ou inquiets. Demandez : **Quelle partie du récit**

biblique de cette semaine avez-vous trouvée la plus intéressante ?

Invitez les jeunes à partager leurs expériences. Vous pouvez leur faire

réciter le verset à mémoriser. Invitez-les à participer à l'activité de préparation que vous aurez choisie.



Survol du programme

SECTION DE LA LEÇON	MINUTES	ACTIVITÉS	MATÉRIEL NÉCESSAIRE
Bienvenue	En continu	Accueil des jeunes Commentaire : heureux/inquiet	
1 Activités de préparation	10-15	A. Fresque murale B. Une enquête C. Liste de bienfaits	Papier, crayons, stylos, crayons de couleur, peinture ou feutres, Bibles Papier blanc et de couleur, crayons, ficelle, perforatrice, bâtons de colle, ciseaux, Bibles papier, crayons, Bibles
* Prière et louange	15-20	Voir page 77. *Prière et louange peut être utilisée pendant tout le programme.	Hymnes et louanges, mappemonde, punaises, panier ou récipient pour les offrandes
2 Leçon de la Bible	15-20	Introduire le récit Vivre le récit Explorer la Bible	Hymnes et louanges ou photocopies du cantique n° 10 Bibles, tableau, feutre/craie Tableau, feutre/craie, Bibles
3 Application de la Leçon	10-15	Scénario	
4 Partage de la Leçon	10-15	Chantez vos louanges	Bibles
* Clôture		Prière Pour les parents La semaine prochaine	



ACTIVITÉS DE PRÉPARATION

Choisissez l'activité la plus appropriée à votre classe.

A

Fresque murale

Dites : **Vous allez travailler tous ensemble à une grande fresque murale. Elle servira à illustrer les choses grandes et petites que Dieu a faites pour vous.** Étalez le papier afin que chacun puisse avoir une place pour y ajouter sa contribution. Cette fresque murale pourrait être suspendue dans le hall d'entrée de votre église ou à un autre endroit pour que tous les membres puissent la regarder. Vous pourriez préparer une petite boîte avec une fente, ajouter du papier et un stylo pour permettre à ceux qui le désirent d'ajouter leurs propres actions de grâce.

Post-évaluation

Demandez : **Combien de bénédictions différentes sont illustrées sur la fresque ? De quelles manières différentes Dieu nous bénit-il ? Lisons ensemble notre verset à mémoriser :**

« Mon âme, bénis l'Éternel, et n'oublie aucun de ses bienfaits ! C'est lui qui pardonne toutes tes fautes, qui guérit toutes tes maladies, qui rachète ta vie du gouffre, qui te couronne de bienveillance et de compassion, qui rassasie de biens ta vieillesse, qui te fait rajeunir comme l'aigle » (Psaume 103.2-5).

Dites : **N'oublions pas que**

Adorer Dieu, c'est lui manifester de la reconnaissance pour ce qu'il fait pour nous.

MATÉRIEL :

- ☐ papier
- ☐ crayons
- ☐ stylos
- ☐ crayons de couleur
- ☐ peinture ou feutres
- ☐ Bibles

B

Une enquête

Dites : **Prenez trois morceaux de papier et allez dans le hall d'entrée de l'église. Demandez à trois personnes d'écrire une note de remerciement à Dieu. Ensuite, revenez dans la classe pour préparer votre propre note de remerciement.**

Une fois les jeunes revenus, demandez-leur de travailler ensemble ou en petits groupes pour ajouter aux petits mots de la couleur et de la créativité. Ils voudront peut-être découper certains des messages et les coller sur du papier de couleur, ou sur d'autres feuilles de papier qu'ils pourraient enjoliver de dessins. Les jeunes choisiront ensemble ce qu'ils veulent faire. Puis, rassemblez toutes les pages et faites-en un livre en perforant les feuilles et en les reliant avec des brins de laine ou de ficelle. Vous pourriez ensuite placer ce livre dans le hall d'entrée de votre église pour le bénéfice de tous les membres. Vous pourriez également ajouter des pages blanches pour ceux qui désireraient ajouter leurs mots de remerciement.

Post-évaluation

Demandez : **Comment la présence de Dieu dans la vie des membres de notre Église a-t-elle fait une différence pour eux ? Pourquoi est-il important d'adorer Dieu par notre reconnaissance ? Lisons ensemble notre verset à mémoriser :**

« Mon âme, bénis l'Éternel, et n'oublie aucun de ses bienfaits ! C'est lui qui pardonne toutes tes fautes, qui guérit toutes tes maladies, qui rachète ta vie du gouffre, qui te couronne de bienveillance et de compassion, qui rassasie de biens ta vieillesse, qui te fait rajeunir comme l'aigle » (Psaume 103.2-5).

Notre pensée centrale nous rappelle que

Adorer Dieu, c'est lui manifester de la reconnaissance pour ce qu'il fait pour nous.

MATÉRIEL :

- ☐ papier blanc
- ☐ papier de couleur
- ☐ crayons
- ☐ ficelle
- ☐ perforatrice
- ☐ bâtons de colle
- ☐ ciseaux
- ☐ Bibles

C

Liste de bienfaits

Après avoir distribué le papier et les crayons aux jeunes, dites-leur : **Aussi vite que possible, faite une liste aussi exhaustive que possible de tous les bienfaits que Dieu vous a donnés. Numérotez-les. Je vous dirai quand vous arrêter. À vos marques, prêts, partez !**

Post-évaluation

Votre liste est-elle assez longue ? Avez-vous eu des difficultés à penser à toutes les bénédictions de Dieu envers vous ? Auriez-vous pu continuer à écrire ? Répétons ensemble le verset à mémoriser :

« Mon âme, bénis l'Éternel, et n'oublie aucun de ses bienfaits ! C'est lui qui pardonne toutes tes fautes, qui guérit toutes tes maladies, qui rachète ta vie du gouffre, qui te couronne de bienveillance et de compassion, qui rassasie de biens ta vieillesse, qui te fait rajeunir comme l'aigle » (Psaume 103.2-5).

Nous savons que

Adorer Dieu, c'est lui manifester de la reconnaissance pour ce qu'il fait pour nous.

MATÉRIEL :

- ☐ papier
- ☐ crayons
- ☐ Bibles

* Prière et louange

Échange

Résumez les joies et les peines des jeunes (heureux/inquiets) selon ce qu'ils vous ont dit à la porte (si c'est approprié). S'ils vous en ont donné la permission, partagez avec votre classe une ou deux activités de leur étude de la semaine précédente. Mentionnez les anniversaires, les événements spéciaux ou les réussites de vos jeunes. Souhaitez une chaleureuse bienvenue aux visiteurs. Au cours de la semaine, envoyez-leur un email pour leur faire savoir combien vous avez apprécié leur visite, et que vous aimeriez les revoir.

Chants thèmes suggérés

Hymnes et louanges, n° 25, « Gloire, gloire à l'Éternel »
Hymnes et louanges, n° 21, « Ô toi dont les bienfaits »

Missions

Utilisez la revue *Mission adventiste pour jeunes et adultes* ou tout autre rapport missionnaire disponible (visitez www.juniorpowerpoints.org et cliquez sur MISSION). Utilisez une carte et demandez aux jeunes de marquer avec des punaises le lieux mentionné dans le récit missionnaire.

MATÉRIEL :

- ☐ mappemonde
- ☐ punaises

Offrandes

Dites à vos jeunes que l'un des meilleurs moyens d'exprimer notre joie pour la bonté de Dieu consiste à lui apporter nos dîmes et nos offrandes.

MATÉRIEL :

- ☐ panier ou récipient pour les offrandes

Prière

Pour démontrer à vos jeunes quels sont les éléments d'adoration dans la prière, commencez la prière, puis faites-leur lire à tour de rôle les versets d'un psaume que vous aurez choisi (par exemple : Psaume 111 ou 113). Terminez en remerciant Dieu pour les bonnes choses qu'il a faites pour vos jeunes. Ou, si vous avez fait l'activité de préparation A, servez-vous de la fresque murale pour remercier Dieu pour toutes ses bénédictions.

MATÉRIEL :

- ☐ Bibles

Introduire le récit

Chantez avec vos élèves le cantique n° 10, « Bénissons Dieu » ou lisez-le à haute voix avec eux. Dites : **Ce cantique s'inspire du Psaume 103, l'un des psaumes que nous allons étudier aujourd'hui. Quels étaient vos sentiments lorsque vous chantiez ou lisiez ce cantique ?**

MATÉRIEL :

- ☐ Hymnes et louanges ou photocopies du cantique n° 10

Vivre le récit

Copiez au tableau le plan du Psaume 103.

1. Dieu est loué pour les bénédictions qu'il a accordées à David (versets 1-5).
2. Dieu est loué pour la bonté et l'amour qu'il manifeste envers ses enfants (versets 6-14).
3. Dieu est loué pour sa miséricorde envers l'homme (versets 15-18).
4. Toute la création est invitée à adorer Dieu (versets 19-22).

Constituez quatre groupes auxquels vous attribuez une partie du Psaume. Commencez la lecture à haute voix du Psaume, chaque groupe se joignant à vous pour leur partie.

Ensuite, lisez ensemble, à haute voix, le Psaume 107.

Demandez : **Selon vous, comment se sent Dieu lorsque nous sommes reconnaissants pour ce qu'il fait dans notre vie ? Et vous, en retour, comment vous sentez-vous ? Quand est-il le plus facile de louer Dieu : quand les choses vont mal ou quand elles vont bien ? Et pour David, quand lui était-il le plus facile de louer Dieu ? Notre pensée centrale nous enseigne que**

🔊 Adorer Dieu, c'est lui manifester de la reconnaissance pour ce qu'il fait pour nous.

MATÉRIEL :

- ☐ Bibles
- ☐ tableau
- ☐ craie/feutre



Explorer la Bible

Copiez les références bibliques au tableau. Partagez-les entre les quatre groupes déjà formés. Dites : **Lisez le texte qui vous a été attribué. Préparez-vous à expliquer ce qu'il dit sur l'amour de Dieu.**

1. Psaume 104.1-24 (Dieu a créé le monde et tout ce qui y est contenu. Il en prend soin).
2. Psaume 136.1-26 (Dieu délivre son peuple, son amour dure à toujours).
3. Psaume 139.1-14 (Dieu est toujours avec nous).
4. Psaume 145.3-13 (Dieu est miséricordieux et compatissant).

Accordez quelques minutes de réflexion, puis que chaque groupe partage sa réponse. Discutez des différences entre les réponses et encouragez vos jeunes à être attentifs à la bonté de Dieu révélée dans leur vie. Dites : **Répétons ensemble notre verset à mémoriser :**

« Mon âme, bénis l'Éternel, et n'oublie aucun de ses bienfaits ! C'est lui qui pardonne toutes tes fautes, qui guérit toutes tes maladies, qui rachète ta vie du gouffre, qui te couronne de bienveillance et de compassion, qui rassasie de biens ta vieillesse, qui te fait rajeunir comme l'aigle » (Psaume 103.2-5).

Les Psaumes dont nous avons parlé nous rappellent que

 **Adorer Dieu, c'est lui manifester de la reconnaissance pour ce qu'il fait pour nous.**

MATÉRIEL :

- ☐ tableau
- ☐ feutre/craie
- ☐ Bibles

Scenario

Lisez à haute voix le scénario suivant :

Une de vos amies, Laura, veut adorer Dieu dans tout ce qu'elle fait. Elle cherche donc d'autres manières de l'adorer, en plus d'aller à l'église et de lire sa Bible.

Post-évaluation

Demandez : **Quelles idées pourriez-vous lui donner ? Comment la compréhension des Psaumes 103 et 107 pourrait-elle l'aider ? Comment pourriez-vous lui expliquer que**

 **Adorer Dieu, c'est lui manifester de la reconnaissance pour ce qu'il fait pour nous.**

4

PARTAGE DE LA LEÇON

MATÉRIEL :

☐ Bibles

Chantez vos louanges

Dites : Imaginez que vous êtes dans la salle du trône de Dieu. Un chœur angélique chante des louanges à Dieu. Vous êtes maintenant de retour ici-bas. Vous essayez désespérément de retrouver l'air du chant que vous avez entendu. Les paroles sont tirées du Psaume 103. Travaillez en groupes de quatre à six jeunes pour mettre en musique les paroles de ce cantique, tel qu'il pourrait être chanté au ciel.

Post-évaluation

Donnez à chaque groupe l'occasion de partager sa musique avec le groupe et de chanter leurs louanges à Dieu. Demandez : **Que ressentez-vous à chanter vos louanges à Dieu ? Comment le fait d'être reconnaissant nous donne-t-il quelque chose à partager ? Lorsque vous êtes reconnaissants pour ce que Dieu a fait pour vous, vous est-il plus facile ou plus difficile de partager votre amour de Dieu avec les autres ? Souvenez-vous que**

 **Adorer Dieu, c'est lui manifester de la reconnaissance pour ce qu'il fait pour nous.**



Clôture

Prière

Dites : **Seigneur, nous reconnaissons ta grandeur et ton amour. Nous te sommes reconnaissants pour tout ce que tu as fait pour nous. Nous voulons t'adorer et louer ton nom. Amen**

Pour les parents :

Dites : Dans le Guide d'étude de l'élève, vous trouverez la section « Pour les parents » (p. 106-127), qui peut être utilisée lors du culte de famille.

La semaine prochaine :

Dites : **Élisée reçoit une double portion. Le Saint-Esprit nous donne les moyens de travailler pour lui.**

Notes



Leçon de l'élève

Chante-le, dis-le, partage-le !

Quelqu'un viendra peut-être un jour à ton église pour raconter combien il a été mauvais à une certaine époque. Peut-être était-il un drogué ou un voleur, puis ayant entendu parler de Jésus, il s'est converti. Même si cette personne possède les meilleures intentions et que son message est authentique, tu ne dois pas te droguer ou voler pour faire l'expérience du merveilleux amour de Dieu.

Le roi David savait combien il est important de choisir d'adorer Dieu dans toutes les circonstances de notre vie. Il savait dans quelles ténèbres évolue quelqu'un tentant de vivre sans Dieu, lui qui pardonne toutes tes fautes et qui rachète ta vie du gouffre (Psaume 103.3,4). David appréciait la grâce de Dieu. Il savait que le Seigneur est compatissant, qu'il fait grâce et qu'il est lent à la colère (verset 8).

David explique la grandeur de l'amour de Dieu de différentes manières. « Autant les cieux sont élevés au-dessus de la terre » (Psaume 103.11), dit-il, par exemple. Les cieux sont très éloignés de la terre, pourtant nous pouvons les voir. Dieu nous en a donné le pouvoir. Si nous essayions de faire un feu pour réchauffer les cieux, en serions-nous capables ? Non. L'espace est trop immense. Pourtant, Dieu est capable de le combler. Son amour est aussi immense que l'espace séparant la terre des cieux. Il est capable de

chauffer par sa puissance cet espace à l'aide du soleil.

« Autant l'orient est éloigné de l'occident, autant il éloigne de nous nos offenses. » (Psaume 103.12) Si tu as une boussole, tu sais que l'est est toujours à l'est et que l'ouest est toujours à l'ouest. Tu n'as pas peur de voir un jour ta boussole indiquer le contraire. Les points magnétiques d'une boussole sont toujours à l'opposé les uns des autres. Lorsque tu te tournes vers l'est, ton dos est à l'ouest. C'est la même chose quand Dieu nous pardonne. Il nous pardonne et oublie nos péchés aussi sûrement que nous nous détournons d'eux lorsque nous nous tournons vers Dieu. Quel ami merveilleux !

Essayons de découvrir les aventures excitantes auxquelles David fait allusion. Dans le Psaume 107, il écrit que « ceux qui voyageaient sur la mer dans des navires et qui faisaient des affaires sur les grandes eaux » voyaient la puissance de Dieu en action (versets 23, 24). Les épices telles que la cannelle et le sel étaient considérées comme des produits de luxe à cette époque à cause des voyages périlleux que les marins faisaient autour du monde pour se les procurer. Il est possible que David ait voyagé avec ces marins à un moment donné. Il donne une description très vivante des navires qui « montaient vers les cieux » et « descendaient dans les abîmes ».

Les marins étaient terrorisés.

« Ils chancelaient comme un homme ivre ». Ils ne savaient plus quoi faire (versets 23-27). Il semble que David était présent en ces terribles moments. Les marins ressemblaient certainement à des hommes ivres quand ils essayaient de se tenir sur le pont du bateau secoué de tous côtés.

Puis, lorsque les marins implorèrent Dieu de calmer les vagues, il exauça leur prière. « Il arrêta, calma la tempête » (verset 29) et « les conduisit au port désiré » (verset 30). Les marins célébrèrent « l'Éternel pour sa bienveillance » (verset 31). Cette comparaison entre la peur et la paix démontre combien la puissance de Dieu nous semble bonne quand nous avons peur.

Adorer Dieu, c'est aussi éprouver des émotions en reconnaissant tout ce qu'il a fait pour nous. Peut-être pourrais-tu énumérer quelques bénédictions que Dieu t'a accordées. Tu pourrais commencer par la famille aimante que tu possèdes, ta santé, tes yeux, la nourriture que tu as en abondance, ton lit, tes amis, la promesse d'être sauvé, une vie parfaite au ciel, etc. Ensuite, note ce que tu ressens quand tu penses à ces bénédictions.

Certains de ces sentiments sont-ils désagréables ? Non. C'est une bonne raison d'adorer Dieu et de te confier en celui qui est ton meilleur ami.

RÉFÉRENCES

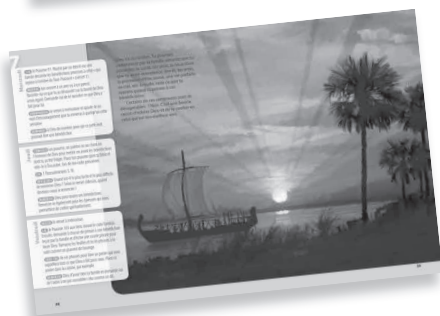
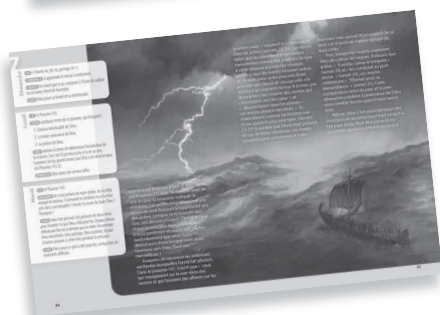
- Psaumes 103 ; 107
- *Lift Him Up*, p. 36
- Nos croyances 22, 12, 7

VERSET À MÉMORISER

« Mon âme, bénis l'Éternel, et n'oublie aucun de ses bienfaits ! C'est lui qui pardonne toutes tes fautes, qui guérit toutes tes maladies, qui rachète ta vie du gouffre, qui te couronne de bienveillance et de compassion, qui rassasie de biens ta vieillesse, qui te fait rajeunir comme l'aigle. » (Psaume 103.2-5)

PENSÉE CENTRALE

Adorer Dieu, c'est lui manifester de la reconnaissance pour ce qu'il fait pour nous.



Sabbat

FAIS L'activité de cette semaine à la page 60.

COMMENCE à apprendre le verset à mémoriser.

Dimanche

LIS « Chante-le, dis-le, partage-le ! »

COMMENCE à apprendre le verset à mémoriser.

CHANTE le chant que tu as composé à l'École du sabbat ou un autre chant de louanges.

LOUE Dieu pour sa bonté et sa miséricorde.

Lundi

LIS le Psaume 103.

COULE quelques mots de ce psaume, qui évoquent :

1. L'amour intarissable de Dieu.
2. La toute-puissance de Dieu.
3. La justice de Dieu.

SERS dehors et tente de déterminer l'orientation de ta maison. Sers-toi d'une boussole si tu en as une. Souviens-toi du grand amour que Dieu a en réserve pour toi (Psaume 103.2).

REMERCIE Dieu pour son amour infini.

Mardi

LIS le Psaume 107.

ÉCRIS les cinq océans de notre globe. As-tu déjà voyagé en bateau ? Comment te sentirais-tu si tu étais pris dans une tempête ? Aurais-tu envie de louer Dieu ? Pourquoi ?

ÉCRIS dans ton journal cinq phrases de deux mots pour montrer ce que Dieu a fait pour toi. Chaque phrase débute par Dieu et se termine par un verbe. Par exemple : Dieu reconforte, Dieu protège, Dieu soutient. Ajoute d'autres phrases à cette liste pendant la semaine.

LOUE Dieu pour ce qu'il a fait pour toi, surtout lors de moments difficiles.

Mercredi

LIS le Psaume 91. Illustre par un dessin ou une bande dessinée les bénédictions promises à celui « qui repose à l'ombre du Tout-Puissant » (verset 1).

MONTRE ton œuvre à un ami ou à un parent. Raconte-lui ce que tu as découvert sur la bonté de Dieu à ton égard. Demande-lui de te raconter ce que Dieu a fait pour lui.

PARTAGISE le verset à mémoriser et ajoute-le au mot d'encouragement que tu enverras à quelqu'un cette semaine.

DIS à Dieu de montrer pour qui ce petit mot pourrait être une bénédiction.

Jeudi

COMPOSE un psaume, un poème ou un chant en l'honneur de Dieu pour mettre en avant les bénédictions dont tu as été l'objet. Place ton psaume dans ta Bible et relis-le à l'occasion, lors de ton culte personnel.

LIS 1 Thessaloniens 5.18.

REFLECTE Quand est-il le plus facile et le plus difficile de remercier Dieu ? Selon le verset ci-dessus, quand devrions-nous le remercier ?

REMERCIE Dieu pour toutes ses bénédictions. Remercie-le également pour les épreuves qui nous permettent de croître spirituellement.

Vendredi

REPASSE le verset à mémoriser.

LIS le Psaume 103 aux tiens durant le culte familial. Ensuite, demande à chacun de penser à une bénédiction reçue par ta famille et d'écrire une courte phrase pour louer Dieu. Ramasse les feuilles et lis les phrases à la suite comme un psaume de louange.

SERS-TOI de ces phrases pour faire un poster qui vous rappellera tout ce que Dieu a fait pour vous. Place ce poster dans la cuisine, par exemple.

REFLECTE Dieu d'avoir béni ta famille et demande-lui de t'aider à ne pas considérer cela comme un dû.