



Adoration

Nous louons Dieu parce que sa présence nous transforme.

VERSET À MÉMORISER

« Approchons-nous donc, avec assurance, du trône de la grâce afin d'obtenir miséricorde et de trouver grâce pour être secourus dans nos besoins. » Hébreux 4.16

RÉFÉRENCES

- Daniel 9.1-19 ;
- Jérémie 25.11 ; 29.10-14 ;
- *Prophètes et rois*, chap. 42
- *Leçon de l'élève*, voir la p. 82 de ce manuel

NOS CROYANCES

- N° 10, L'expérience du salut
- N° 14, L'unité du corps du Christ
- N° 11, La croissance en Christ

OBJECTIFS

Les jeunes...

- **Réaliseront** que même s'ils méritent d'être punis, Dieu leur accorde sa grâce.
- **Sauront** que Dieu accomplit ses promesses.
- **Répondront** en s'approchant de Dieu, chaque jour, avec assurance en se confiant en sa grâce inépuisable.

Ne sois pas timide !



Nous

**pouvons nous
approcher
de Dieu avec
assurance
car il écoute
nos prières.**

Coup d'œil sur la leçon

Les enfants d'Israël sont en captivité à Babylone, mais la prophétie de Jérémie révèle qu'il est temps pour les Israélites de rentrer à Jérusalem. Daniel supplie Dieu d'accomplir sa promesse. Dans sa prière, il reconnaît son indignité, celle de son peuple et se montre confiant : Dieu accomplira sa promesse de pardon et de restauration grâce à sa miséricorde et sa compassion infinies.

Cette leçon parle d'adoration.

Nous pouvons nous approcher de Dieu avec confiance et courage, car tout comme il a averti le prophète Jérémie qu'il délivrerait Israël, il nous a assurés qu'il nous délivrerait également. Dieu tiendra les promesses qu'il nous a faites, car il n'abandonne jamais son peuple.

Enrichissement de l'animateur

Daniel — Sans que cela soit spécifiquement mentionné, ce passage (Daniel 9.1-19) montre que Daniel avait l'habitude d'étudier la Parole et de prier chaque jour. Il connaissait les prophéties bibliques (verset 1) et par la prière, il se réclamait des promesses de Dieu pour lui-même et pour son peuple.

La prière de Daniel — L'une des prières les plus remarquables de l'Ancien Testament, c'est un magnifique exemple de prière d'intercession, montrant ce que le Christ et le Saint-Esprit font pour nous. Daniel débute sa prière en reconnaissant la fidélité de Dieu, qui garde son alliance. En cas d'échec, nous sommes les seuls à blâmer. Daniel se confie dans la compassion et le pardon du Seigneur, malgré l'apostasie et la rébellion d'Israël.

Y a-t-il un domaine particulier dans votre vie qui vous pose des problèmes ? Lequel des dons divins pourrait restaurer en vous l'espérance : le monde des amis, de la nature, des animaux, la musique, sa Parole ?

UFB

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. Accueil des jeunes (p. 76) B. Laisser échapper la balle (p. 76)	Feuilles de sondage, crayons, Bibles 2 cuillères, 2 balles souples, Bibles
* Prière et louange	15-20	Voir page 77.	recueils de chants, mappemonde, punaises, plateau ou panier à offrandes
2 Leçon de la Bible	15-20	Introduire le récit (p. 78) Vivre le récit (p. 78) Explorer la Bible (p. 79)	Article de presse sur prisonnier politique Panneaux, Bibles Bibles
3 Application de la Leçon	10-15	Scénario (p. 79)	
4 Partage de la Leçon	10-15	Lavés (p. 80)	Bibles
* Clôture		Prière (p. 80) Pour les parents (p. 80) La semaine prochaine (p. 80)	

UFB

ACTIVITÉS DE PRÉPARATION

Choisissez l'activité la plus appropriée à votre classe.

A

Louer Dieu constamment

Distribuez les feuilles de sondage et dites aux jeunes de se tenir à l'entrée de l'église et de poser les questions proposées à, au moins, trois adultes. Qu'ils reviennent avec les résultats de leur enquête au bout de cinq minutes. (Peut-être voudrez-vous les faire accompagner par l'un de vos assistants.)

1) Il n'y a rien que je puisse faire pour mériter le salut. (D'accord/pas d'accord)

2) Plus j'observe les commandements de Dieu, plus j'ai de chances d'être sauvé. (D'accord/pas d'accord)

3) Je sais que Dieu m'aime quoi que je fasse. (D'accord/pas d'accord)

4) Dieu m'aime même lorsque je commets des actes répréhensibles. (D'accord/pas d'accord)

Que les jeunes fassent un bilan des réponses. Demandez à certains de dire s'ils sont d'accord ou en désaccord avec certaines réponses et pourquoi. Servez-vous des références et commentaires suivants pour diriger la discussion :

1) Le salut est un don gratuit de la grâce de Dieu ; il ne peut se mériter. (Romains 3.20.)

2) Le salut résulte de notre relation avec Jésus, et non de notre observation des commandements. Il serait plus juste de dire que plus je comprends le salut, plus j'aurai le désir d'observer les commandements de Dieu. (Galates 5.4,5.)

3) Rien ne peut nous séparer de l'amour de Dieu. (Romains 8.38,39.)

4) Dieu n'aime pas les péchés que nous commettons, mais il nous aime toujours. (Ésaïe 53.5.)

Post-évaluation

Demandez : **À quoi vous fait penser l'idée que Dieu vous aime inconditionnellement ? Qu'éprouvez-vous quand vous faites des bêtises, quand vous ne faites pas ce que Dieu vous a recommandé, lui qui connaît ce qui est bon pour vous ?** (Je n'ai pas à craindre sa colère. Je peux être assuré qu'il me pardonnera et me donnera la force de repartir du bon pied.) **Lisons ensemble notre verset à mémoriser.** Que les élèves lisent à haute voix Hébreux 4.16 avec vous. **Nous savons que**

« Approchons-nous donc, avec assurance, du trône de la grâce afin d'obtenir miséricorde et de trouver grâce pour être secourus dans nos besoins. » Hébreux 4.16

Notre pensée centrale nous encourage à croire que

🔊 **Nous pouvons nous approcher de Dieu avec assurance car il écoute nos prières.**

MATÉRIEL :

- ☐ feuilles de sondage
- ☐ crayons
- ☐ Bibles

B

Des personnes de prière

Formez deux équipes. Donnez une balle à chaque équipe. Tracez une ligne sur le sol à l'aide de ruban adhésif de couleur (ou autrement) à une extrémité de la pièce et placez une chaise à l'autre extrémité. Les deux équipes s'aligneront derrière la ligne. Donnez au premier équipier de chaque équipe une cuillère dans laquelle vous placerez une balle.

Dites : **Lorsque je dirai « Partez ! », vous placerez la main qui ne tient pas la cuillère derrière le dos, vous traverserez la pièce, ferez le tour de la chaise et reviendrez auprès de votre équipe. Vous donnerez la cuillère et la balle à l'équipier suivant en gardant toujours votre autre main derrière le dos. Continuez de la sorte jusqu'à ce que tous aient participé à la course. La première équipe qui termine gagne.**

Dites : **« Partez ! »** mais dès qu'une balle tombe, arrêtez la course.

Dites : **J'ai omis de vous dire que si une équipe laisse échapper sa balle, elle est automatiquement disqualifiée et l'autre équipe remporte, par conséquent, la victoire.**

Faites asseoir les jeunes. Ils considéreront probablement cette activité comme complètement inintéressante et les membres de l'équipe disqualifiée seront plus ou moins furieux.

Post-évaluation

Demandez : **Comment avez-vous apprécié ce jeu ? Me pardonneriez-vous de ne pas vous avoir transmis toutes les règles dès le début ? Quelles sont les « règles » en ce qui concerne le salut ? Et si les règles relatives au salut prenaient fin dès le premier péché ?** Invitez maintenant vos jeunes à prier silencieusement pour remercier Dieu de ne pas mettre un terme à ses relations avec nous et de ne pas nous abandonner quand nous « laissons échapper la balle » (ou péchons).

Dites : **En fait, nous pouvons nous approcher avec assurance du trône de Dieu pour accepter sa grâce.**

Lisons notre verset à mémoriser dans Hébreux 4.16.

Que les élèves lisent à haute voix Hébreux 4.16 avec vous.

Aujourd'hui, nous apprenons que

« Approchons-nous donc, avec assurance, du trône de la grâce afin d'obtenir miséricorde et de trouver grâce pour être secourus dans nos besoins. » Hébreux 4.16

Notre pensée centrale nous encourage à croire que

🔊 **Nous pouvons nous approcher de Dieu avec assurance car il écoute nos prières.**

MATÉRIEL :

- ☐ 2 cuillères
- ☐ 2 balles souples
- ☐ Bibles



Prière et louange

Notes

Échange

Résumez les joies et les peines des jeunes 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. Mentionnez les anniversaires, les événements spéciaux ou les réussites de vos élèves. Souhaitez une chaleureuse bienvenue aux visiteurs, et présentez-les à toute la classe. Au cours de la semaine, envoyez-leur un email pour leur dire combien vous avez apprécié leur visite, et que vous aimeriez les revoir.

Chants thèmes suggérés

« Gloire ! Gloire ! Gloire ! » *Donnez-lui gloire*, n° 15.
« Quand Jésus-Christ » *Donnez-lui gloire*, n° 77.

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 lieu mentionné dans le récit missionnaire.

MATÉRIEL :

- ☐ mappemonde
- ☐ punaises

Offrandes

Expliquez que nous montrons notre appréciation de la grâce de Dieu par nos offrandes, qui contribuent à répandre son message à travers le monde.

MATÉRIEL :

- ☐ boîte à offrandes

Prière

Demandez aux jeunes de se mettre deux par deux afin de prier les uns pour les autres. Que chaque jeune prie pour que son partenaire fasse l'expérience de la joie que procure la merveilleuse grâce de Dieu.



UFB

Introduire le récit

Apportez en classe un article de presse (tiré d'un journal ou d'un magazine) relatif à un prisonnier politique. Prenez quelques minutes pour décrire sa situation, puis dites que le prophète Daniel était également un genre de prisonnier politique à Babylone.

MATÉRIEL :

- ☐ article de presse sur un prisonnier politique

Vivre le récit

Préparez à l'avance les panneaux nécessaires en écrivant sur chacun d'entre eux l'un des mots cités plus bas.

Demandez à des volontaires de lire à haute voix Daniel 9.1-19. Faites asseoir les jeunes en cercle et demandez-leur de lire les textes indiqués. Ensuite, énoncez ce qu'ils enseignent à propos de Dieu et de la façon de nous approcher de lui quand nous prions.

Psaume 145.18

Daniel 9.18

Matthieu 6.5-13

Jacques 5.13-18

Placez à travers la pièce, des panneaux portant l'un des mots suivants : « moi », « école », « famille », « autrui », « problèmes mondiaux ». Dites aux jeunes de choisir un panneau et de se placer à côté de lui, puis de faire une prière silencieuse à ce sujet en remerciant Dieu pour sa grande miséricorde.

Dites : Répétons ensemble notre verset à mémoriser. « Approchons-nous donc, avec assurance, du trône de la grâce afin d'obtenir miséricorde et de trouver grâce pour être secourus dans nos besoins. » (Hébreux 4.16)

Notre pensée centrale nous rappelle que

 **Nous pouvons nous approcher de Dieu avec assurance il écoute nos prières.**



UFB

MATÉRIEL :

□ Bibles

Explorer la Bible

Dites aux jeunes de se mettre deux par deux pour chercher des modèles de prière dans la Bible. Lorsqu'ils ont achevé leurs recherches, demandez à des volontaires de lire l'une des prières trouvées et d'en donner les circonstances. Propositions de textes :

Notre Père : Matthieu 6.9-15

Magnificat : Luc 1.46-55

Prière de Simon : Luc 2.29-32

Prière de Daniel : Daniel 9.4-19

Prière de Jésus pour ses disciples : Jean 17

Prière de Zacharie : Luc 1.68-79

Dites : **Let's repeat our power text together, Hebrews 4:16:**

« Approchons-nous donc, avec assurance, du trône de la grâce afin d'obtenir miséricorde et de trouver grâce pour être secourus dans nos besoins. » Hébreux 4.16

Comme nous le rappelle notre pensée centrale

🔊 **Nous pouvons nous approcher de Dieu avec assurance car il écoute nos prières.**

Scénarios

Lisez ou racontez les scénarii suivants :

1. Marcia et Camille sont amies depuis la maternelle. Elles n'ont pas de secrets l'une pour l'autre. Un jour, Marcia, sans réfléchir, révèle l'un des secrets de Camille à une camarade de classe. Camille est blessée par l'étourderie de Marcia.

Demandez : **Que pourrait faire Marcia pour renouer avec Camille ? Que peut-elle faire pour réparer son geste ? Qu'advient-il si Camille refusait de pardonner et d'oublier ? Qu'advient-il si Camille pardonne à Marcia ? En quoi cette situation ressemble-t-elle ou diffère-t-elle de ce que Dieu fait pour nous lorsque nous agissons mal ?**

2. Le frère aîné de Jacques, Sébastien, vient de passer son permis de conduire. Un jour, en l'absence de sa mère, Sébastien prend la voiture et va se promener avec ses amis. Voulant les impressionner, Sébastien accélère, puis tourne brusquement à un carrefour. Incapable de contrôler le véhicule, il frappe de plein fouet un garçon roulant à vélo. On appelle une ambulance et le garçon est emmené à l'hôpital.

La nuit venue, Sébastien ne parvient pas à trouver le sommeil. Il revoit constamment la scène. Il sait qu'il doit faire quelque chose. Il se rend à l'hôpital et demande pardon au jeune blessé.

Demandez : **Comment ce garçon peut-il partager la grâce de Dieu avec Sébastien ? Qu'éprouvera Sébastien si le garçon lui pardonne ?**

🔊 **Nous pouvons nous approcher de Dieu avec assurance car il écoute nos prières.**



UFB

4

PARTAGE DE LA LEÇON

Lavés

Distribuez des feutres (lavables) et demandez aux jeunes d'écrire sur la paume de leur main les péchés qu'ils voudraient effacer de leur vie. Dites-leur de fermer le poing pour que personne ne lise ce qu'ils ont écrit.

Faites-leur former un cercle. Apportez une bassine d'eau tiède, du savon et une serviette. Dites : **Lorsque votre tour viendra, dites : « Jésus, prends ce péché auquel je me suis accroché et lave-le. » Servez-vous du savon, puis essuyez-vous les mains avec la serviette.** Avant de tendre la bassine au premier jeune, répétez avec le groupe le verset à mémoriser : **« Approchons-nous donc, avec assurance, du trône de la grâce afin d'obtenir miséricorde et de trouver grâce pour être secourus dans nos besoins. » (Hébreux 4.16)** Passez ensuite au lavage des mains.

Terminez en demandant aux jeunes de rester dans le cercle en plaçant leurs mains propres devant eux, paumes tendues vers le haut. Demandez à un volontaire de lire 1 Jean 1.8,9 à haute voix.

Répétez ensemble :

« Approchons-nous donc, avec assurance, du trône de la grâce afin d'obtenir miséricorde et de trouver grâce pour être secourus dans nos besoins. » Hébreux 4.16

Répétons ensemble

 **Nous pouvons nous approcher de Dieu avec assurance car il écoute nos prières.**

MATÉRIEL :

- ☐ Bibles
- ☐ feutres lavables
- ☐ savon
- ☐ bassine
- ☐ serviette

* Clôture

Prière

Demandez à Dieu de pousser les jeunes à ne pas s'approcher seuls du trône de la grâce, mais d'y inviter également quelqu'un.

Pour les parents :

Dites : **Dans le Guide d'étude de l'élève, vous trouverez la section « Pour les parents » (p. 106-125) qui peut être utilisée lors du culte de famille.**

La semaine prochaine :

Dites : **Cyrus signe un décret pour la reconstruction du temple. Nous nous réunissons pour adorer Dieu ensemble.**

UFB

Notes

UFB

Leçon de l'élève

Ne sois pas timide!

Pense à la fois où tu étais loin de la maison et que tu t'ennuyais de chez toi. Tu passais peut-être une semaine dans un camp ou quelques jours chez un ami. Imagine que tu sois obligé de passer 70 années loin de chez toi!

Daniel se réveille. Il regarde le ciel qui est encore gris. Il fait froid dans sa chambre, car le soleil n'est pas encore levé.

Daniel met sa robe et se rend à la fenêtre. Il s'agenouille sur le magnifique tapis oriental et s'accoude à la fenêtre. Il observe la ville silencieuse. Babylone est une si belle ville. Les palmiers agitent leurs branches dans la brise matinale. Daniel peut même voir certains arbres des célèbres jardins suspendus que le roi Nébucadnetsar a fait aménager pour sa femme. Oui, Babylone est certainement la plus belle ville du monde. Mais, c'est une ville totalement consacrée aux faux dieux, le mal y abonde. Daniel vit dans cette ville, mais ne s'y sent pas à la maison.

Depuis combien de temps s'agenouille-t-il à cette fenêtre? Daniel se passe les mains dans les cheveux et réfléchit.

Cela fait 70 ans qu'il a été arraché à sa patrie! 70 années douces et amères.

Quelle tristesse d'avoir été enlevé à son foyer, à sa famille et conduit, enchaîné, à la cour d'un roi païen! Mais après avoir accepté la volonté de Dieu, il a également connu de bons moments. Son sourire s'éteint. Il est maintenant un vieil homme en terre étrangère. Un vieillard qui

désire ardemment rentrer chez lui. Jérusalem est le meilleur endroit de la terre! C'est la ville sainte de Dieu. Son temple s'y trouve. C'est une ville particulière pour le peuple de Dieu. Le cœur de Daniel ne l'a jamais quittée. Accablé de douleur, il laisse les larmes couler sur ses joues. Lentement, Daniel se lève et retire sa robe royale. Il prend un sac en toile de jute et l'enfile.

Les personnes en deuil et les captifs s'en revêtent parfois. Or, aujourd'hui, tel est l'état d'esprit de Daniel. Il a beau être un officier honoré à la cour du roi, il est également captif et en deuil. Il répand des cendres sur sa tête et sa robe. Il consacra sa journée à la prière et confiera à Dieu ses sentiments. Aujourd'hui, il va jeûner. Il ne mangera rien et rien ne le distraira de ses prières. Il s'agenouille devant la fenêtre. Il repasse dans son esprit les paroles qu'il a lues la nuit précédente. Des paroles écrites par le prophète Jérémie. Mais voici ce que dit l'Éternel: «Dès que 70 ans seront écoulés pour Babylone, j'interviendrai pour vous, et j'accomplirai à votre égard ma bonne parole, en vous faisant revenir dans ce lieu. [...] Je ferai revenir vos captifs» (Jérémie 29.10,14).

Le cœur de Daniel tressaille à ces pensées. Les 70 ans de captivité sont presque écoulés. Le moment est presque venu pour le Seigneur de les ramener à la maison! Mais si Dieu avait changé d'avis? Si Dieu avait conclu que son peuple n'avait pas encore appris sa leçon à propos de l'adoration des idoles et des faux

dieux? Dieu les abandonnerait-il alors pour toujours sur cette terre étrangère?

– Ah, Seigneur, Dieu grand et redoutable [...] Nous avons désobéi, pria-t-il. Nous avons péché, nous sommes coupables [...] Nous n'avons pas écouté tes serviteurs, les prophètes, qui ont parlé de ta part [...] Écoute donc, Seigneur notre Dieu, la prière et les supplications que je t'adresse. Par égard pour toi-même, regarde avec bonté ton sanctuaire dévasté [...]

Seigneur, écoute-nous!

Seigneur, pardonne-nous! Seigneur, sois attentif! Par égard pour toi, mon Dieu, intervins sans tarder en faveur de cette ville et de ce peuple qui te sont consacrés (Daniel 9.4-19, BFC).

Et Daniel continue à prier. Il confesse ses péchés et ceux de son peuple, Israël. Il demande au Seigneur de restaurer son saint temple. Tout à coup, Daniel est convaincu que le Seigneur l'a entendu. L'ange Gabriel, qu'il avait vu précédemment dans une vision, se présente à lui. Gabriel lui dit gentiment:

– Dès que tu as commencé à supplier Dieu, un message a été prononcé de sa part, et je suis venu te le communiquer, car Dieu t'aime (Daniel 10.23, BFC).

Daniel respire profondément. Un merveilleux sourire éclaire son visage. Il remercie son Dieu qui l'a entendu. Un Dieu qui l'aime, un Dieu plein de grâce et de miséricorde qui tient les promesses qu'il a faites à ses enfants.

RÉFÉRENCES

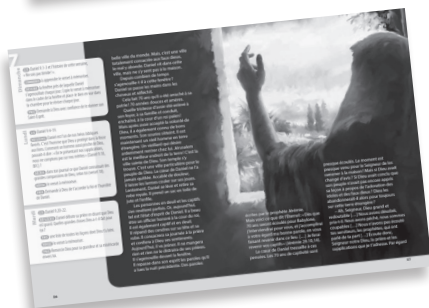
- Daniel 9.1-10 ; Jérémie 25.11 ; 29.10-14 ;
- *Prophètes et rois*, chap. 42
- Nos croyances 10, 14, 11

VERSET À MÉMORISER

« Approchons-nous donc, avec assurance, du trône de la grâce afin d'obtenir miséricorde et de trouver grâce pour être secourus dans nos besoins. » Hébreux 4.16

PENSÉE CENTRALE

Nous pouvons nous approcher de Dieu avec assurance car il écoute nos prières.



Sabbat

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

COMMENCE à apprendre le verset à mémoriser.

Dimanche

LIS Daniel 9.1-3 et l'histoire de cette semaine, « No sois pas timide ! ».

COMMENCE à apprendre le verset à mémoriser.

DESSINE la fenêtre près de laquelle Daniel s'agenouillait chaque jour. Copie le verset à mémoriser dans le cadre de la fenêtre et place-le bien en vue dans ta chambre pour le réviser chaque jour.

PRIE Demande à Dieu avec confiance de te donner son Saint-Esprit.

Lundi

LIS Daniel 9.4-19.

RÉFLÉCHIS Daniel est l'un de nos héros bibliques favoris. C'est l'homme que Dieu a protégé dans la fosse aux lions. Comment un homme aussi proche de Dieu, pouvait-il dire : « En te présentant nos supplications, nous ne comptons pas sur nos mérites » (Daniel 9.18, BFC) ?

DÉCRIS dans ton journal ce que Daniel connaissait des grandes compassions de Dieu, selon toi (verset 18).

RÉVISE le verset à mémoriser.

PRIE Demande à Dieu de t'accorder la foi et l'humilité de Daniel.

Mardi

LIS Daniel 9.20-22.

RÉFLÉCHIS Daniel débute sa prière en disant que Dieu est grand. Quelles grandes choses Dieu a-t-il fait pour toi ?

FAIS une liste de toutes les façons dont Dieu t'a béni.

RÉVISE le verset à mémoriser.

PRIE Remercie Dieu pour sa grandeur et sa miséricorde envers toi.

Mercredi

LIS Psaume 86.6,7.

RÉVISE le verset à mémoriser.

FEUILLETTE un journal ou un magazine donnant des nouvelles du monde et identifie six personnes pour lesquelles tu aimerais prier.

DEMANDE à Dieu de bénir ces personnes à cause de ses grandes compassions.

Jeudi

LIS Jacques 5.16.

RÉFLÉCHIS As-tu déjà demandé à Dieu de pardonner les péchés de quelqu'un ? Pense à un péché pour lequel tu aurais besoin de demander pardon.

RÉVISE le verset à mémoriser.

CONTACTE un ami. Demande-lui de penser à un péché pour lequel il aurait besoin du pardon de Dieu.

PRIE Mets-toi d'accord avec un ami pour prier régulièrement l'un pour l'autre.

Vendredi

LIS Philippiens 4.6,7.

JOURNAL Si tu ne l'as pas encore fait, commence un journal de prière. Tu y inscriras : 1° les bénédictions pour lesquelles tu es reconnaissant. 2° les expériences que tu fais par la grâce de Dieu.

RÉCITE le verset à mémoriser par cœur.

CHERCHE un endroit tranquille où tu pourras, sans être dérangé, passer du temps de qualité avec Dieu.

PRIE Demande à Dieu de bénir les moments que tu passes avec Lui, et arrange-toi pour passer du temps de qualité avec Lui chaque jour.

UFB