

the
deeper

30 DÉFIS
POUR GRANDIR
VOL.1

30 LEÇONS APPRIS AVANT 30 ANS



AVANT-PROPOS

Bonjour!

Bienvenue dans ce merveilleux voyage dans les profondeurs de ton être.

Savais-tu que ton intérieur était aussi vaste que l'univers qui t'abrite? Oui, tu n'as pas fini de te découvrir et surtout de te surprendre.

Ce carnet a été spécialement conçu pour que tu puisses explorer tes émotions, tes motivations, tes raisonnements et tes certitudes.

Pendant 30 jours, tu seras encouragé à relever deux types de défis:

- un défi simple ou classique: en rapport avec la leçon du jour et appuyé d'un verset de la Bible pour approfondir ta compréhension.
- un défi Deep: un peu plus difficile mais qui va t'encourager à faire un pas de plus, un pas un peu plus décisif.

N'hésite pas à documenter ton ressenti, tes obstacles et tes victoires.

Nous croyons que ce carnet peut à jamais transformer ton quotidien. Va en profondeur.

The Deeper Project Team



SOMMAIRE

Leçon 1 :	L'amour et la Reciprocité.....	1
Leçon 2 :	Être et Faire.....	8
Leçon 3 :	Les traumas.....	15
Leçon 4 :	La Guerison 1.....	22
Leçon 5 :	Réligion et Responsabilité.....	29
Leçon 6 :	La Vengeance.....	36
Leçon 7 :	La peurs et les tresors.....	43
Leçon 8 :	La Réputation.....	50
Leçon 9 :	Les Relations Interpersonnelles.....	57
Leçon 10 :	L'humilité.....	64
Leçon 11 :	La Constance.....	71
Leçon 12 :	Tout à un sens.....	78
Leçon 13 :	L'herbe verte ou pas.....	85
Leçon 14 :	Laissez-vous aimer.....	92
Leçon 15 :	Les vaines fuites.....	99
Leçon 16 :	L'art de l'attraction.....	106
Leçon 17 :	Avoir tort.....	113
Leçon 18 :	Les Standards.....	120
Leçon 19 :	La Guerison 2.....	127
Leçon 20 :	L'aide et l'égo.....	134
Leçon 21 :	Etre Responsable 1.....	141
Leçon 22 :	Etre Responsable 2.....	148
Leçon 23 :	La Comparaison.....	155
Leçon 24 :	La 3e Option.....	162
Leçon 25 :	Le Timing de Dieu 1.....	169
Leçon 26 :	Le Timing de Dieu 2.....	176
Leçon 27 :	A malin, malin et demi!.....	183
Leçon 28 :	La foi 1.....	190
Leçon 29 :	La foi 2.....	197
Leçon 30 :	La poutre dans l'oeil.....	204



Leçon 1 :

L'amour n'a pas besoin de réciprocité

C'est **une nature**, non une sensation.

C'est **une décision**, une habitude qui ne nécessite pas de proximité, de réponse ou de ressemblance.

L'on aime parce que si l'on n'aime pas l'on n'est rien.

NIVEAU FACILE

**Identifie une
personne qui te
rend "mal" ton
amour et prie
pour elle.**



MES NOTES

NIVEAU DEEP

**Appelle-la ou écris-lui
aujourd'hui.**



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Eh bien, moi je vous dis : Aimez vos ennemis et priez pour ceux qui vous persécutent. Si vous aimez seulement ceux qui vous aiment, allez-vous prétendre à une récompense pour cela ? Les collecteurs d'impôts eux-mêmes n'en font-ils pas autant ? »

MATTHIEU 5 : 44, 46

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Tu dois continuer d'aimer ton prochain même quand il agit mal avec toi
L'as-tu appliqué?

- Pas du tout
- Pas encore
- Je tergiverse
- Un tout petit peu
- Oui

Comment t'es-tu senti (e) en faisant ce défi?

Leçon 2

Être est supérieur à Faire

DIEU s'intéresse plus à **ce qu'on devient** qu'à ce qu'on obtient.

Les accomplissements sont une bonne chose mais au prix de **quel témoignage**? L'amour et la considération ne s'achètent pas par des exploits et des grands mots.

Le caractère >>

NIVEAU FACILE

En faisant fi de tes
"bonnes oeuvres",
décris ton caractère
intérieur avec cinq
mots **positifs** et cinq
mots **négatifs**.

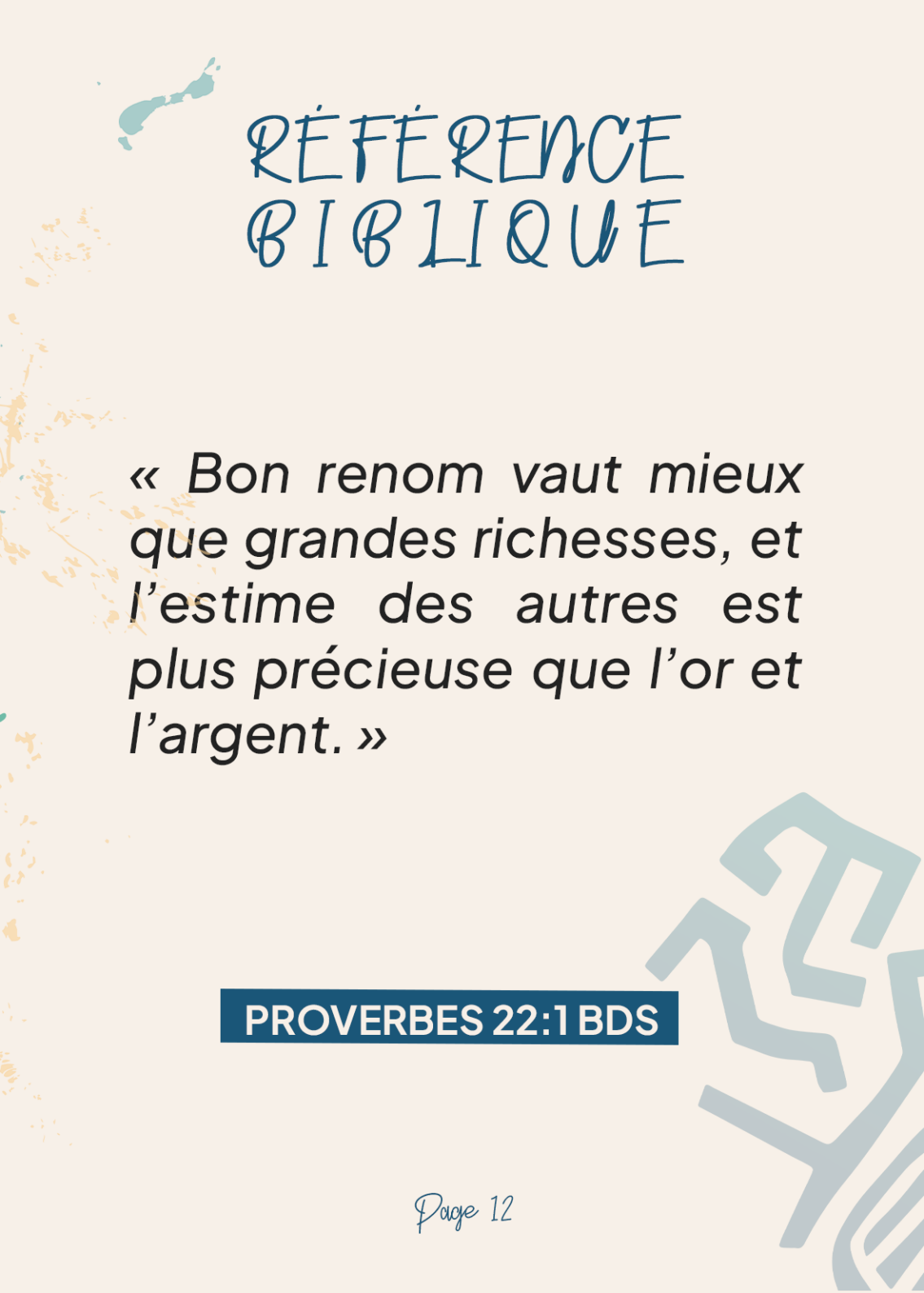


MES NOTES

NIVEAU DEEP

**Demande à cinq personnes
impartiales de te décrire
selon l'expérience qu'ils
ont de toi.**

**Attention: pas d'œuvres,
juste des adjectifs.**



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

*« Bon renom vaut mieux
que grandes richesses, et
l'estime des autres est
plus précieuse que l'or et
l'argent. »*

PROVERBES 22:1 BDS

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Quel temoignage a-t-on de toi? Est-il édifiant?

- Pas du tout bon
- Un peu bon
- Neutre
- Bon
- Très bon

Ce qui en ressort est-il pour la gloire de DIEU?

Leçon 3:

La vie ne tourne pas
autour de nos traumas

Plus nous sommes
**accrochés à nos
blessures**, plus la limite
entre nos insécurités et la
réalité est floue. **Nos
impressions tordues** des
autres et du monde
deviennent alors des
certitudes. La solution?

Rdv à la leçon N°4.

NIVEAU FACILE

Identifie un domaine de ta vie où tu vis *une confusion* depuis un moment. **Identifie** le moment auquel cela a commencé.



MES NOTES

NIVEAU DEEP

**Fais l'exercice des 5
"Pourquoi?"**

**Écris pourquoi tu as eu ces
réactions et à chaque
réponse, demande-toi
pourquoi, jusqu'à
remonter à la raison
originelle.**



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Tant que je me taisais, mon corps dépérissait; je gémissais toute la journée »

PSAUMES 32:3 S21

« L'Éternel est près de ceux qui ont le coeur brisé, et il sauve ceux qui ont l'esprit abattu. »

PSAUMES 34:18 FRDBY

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Connaitre son passé est bien,
mais lâcher prise sur ce qui a été
nous rend lucide.

Es-tu accroché(e) a tes
blessures au point d'en être
confus

- Pas du tout
- Encore un peu
- Indifférent
- Pas trop
- Trop accroché(e)

Comment as-tu appliqué le défi
du jour?

Leçon 4:

Guérir n'est pas une question de temps, c'est une de choix

Guérir, c'est faire le choix assumé de ne plus être esclave de son passé, choisir d'agir au lieu de réagir. C'est un travail qui demande de l'honnêteté envers soi-même pour se voir tel qu'on est.



NIVEAU FACILE

**Identifie trois
émotions / réactions
que tu n'arrives pas à
maîtriser malgré ta
bonne volonté**



MES NOTES

NIVEAU DEEP

**Fais l'exercice des 5
"Pourquoi?"**

**Écris pourquoi tu as eu
ces réactions et à chaque
réponse, demande-toi
pourquoi, jusqu'à
remonter à la raison
originelle.**



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Sonde-moi, ô Dieu,
pénètre mon cœur,
examine-moi, et
pénètre les pensées qui
me bouleversent ! »

PSAUMES 139 :23 BDS

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Guérir c'est décider d'agir contre.

- Beaucoup
- légèrement
- Neutre
- Souvent
- Aucune

Identifie les principales raisons qui te dirigent et décide de ne plus les subir

Leçon 5:

La religion n'est pas une immunité.
c'est une responsabilité

Être croyant n'est pas un
pass pour échapper à la
justice divine. On ne peut
pas faire ce qu'on veut et
espérer ne jamais en
récolter les fruits. Dieu
dans son amour fera
tourner la roue pour nous
enseigner

NIVEAU FACILE

Réponds par **Oui** ou **Non**

- Mes bonnes oeuvres du passé sont-elles toujours d'actualité ?
- Ma conduite actuelle est-elle conforme à ce que je dis de moi ?



MES NOTES

NIVEAU DEEP

Classe en 3 catégories :

- Baisse
- Stagnation
- Progression

**ces aspects de ta vie
spirituelle : prière,
méditation, service,
communion fraternelle,
caractère, dons.**



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

*« Ce que Dieu veut,
c'est votre progression
dans la sainteté »*

1 THESSALONICIENS 4:3A S211

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

La conformité avec ce qu'on confesse vaut toujours mieux.

Ta conduite est-elle exemplaire ou ambiguë?

- Ambiguë
- Exemplaire

En t'introspectant y vois-tu quoi à améliorer

Leçon 5

Dieu n'est pas au service
de nos rancœurs

La vérité c'est qu'**il aime aussi** la personne qui nous a fait du tort. Et il arrive de bonnes et de mauvaises choses à tout le monde. Les difficultés de quelqu'un ne sont pas une vengeance comme nous le pensons.

Passons à autre chose.

NIVEAU FACILE

Sois honnête. Quelles sont ces personnes pour lesquelles tu veux ou tu as voulu que "Dieu fasse ton palabre"?

Identifie-les, écris leur nom et repens-toi.



MES NOTES

NIVEAU DEEP

Fais l'exercice du face à face (les 2 chaises) concernant cette rancoeur (même petite) que tu as contre ces personnes.



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Pensez-vous que je prenne le moindre plaisir à voir mourir le méchant ? demande le Seigneur, l'Eternel. Mon désir n'est-il pas plutôt qu'il abandonne sa mauvaise conduite et qu'il vive ? »

EZÉCHIEL 18:23 BDS

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Aimer nos ennemis, c'est ce que DIEU veut qu'on fasse.
Es-tu rancunier (e)?

- Pas du tout
- Pas trop
- Indifférent
- Un tout petit peu
- Oui

Comment t'es-tu senti (e) en faisant ce défi?

Leçon 7

Dieu n'est pas au service
de nos rancœurs

La peur est une **distortion** de la réalité. Elle nous fait croire que le bon est mauvais, que le surmontable est insurmontable. Elle nous chuchote qu'on ne peut pas changer ou apprendre.

C'EST FAUX.

NIVEAU FACILE

1. **Liste** tes cinq plus grandes peurs.

2. Sachant que la peur est une déformation de la réalité, **reformule positivement toutes tes peurs.**



MES NOTES

NIVEAU DEEP

1. Recherche ce que Dieu dit au sujet de chacune des peurs que tu as énoncées

2. Aujourd'hui, pose une action dans la direction opposée de chacune de tes peurs.



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« N'aie pas peur maintenant, car je suis avec toi. Ne lance pas ces regards inquiets, car ton Dieu, c'est moi. Je viens te rendre courage, j'arrive à ton secours et je te protège, ma main droite tient sa promesse. »

ÉSAÏE 41:10 BFC

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

La peur nous pétrifie et change notre vision. A quel degré as-tu peur d'agir?

- Très peu
- Pas trop
- Indifférent
- Pas peur

Après avoir reformulé tes 5 plus grandes peurs avec l'aide de Dieu, comment vois-tu désormais ta vie?

Leçon 8

La réputation peut changer

Pourquoi avoir **honte** de son passé quand il est la preuve que **son présent est un miracle**? Que les gens ne le croient pas n'est pas le plus important. Jésus, lui, fera toujours des miracles.

Nous, persévérons dans nos efforts.

NIVEAU FACILE

De quoi as-tu **honte**
dans ton histoire?

Énumère cinq
points.

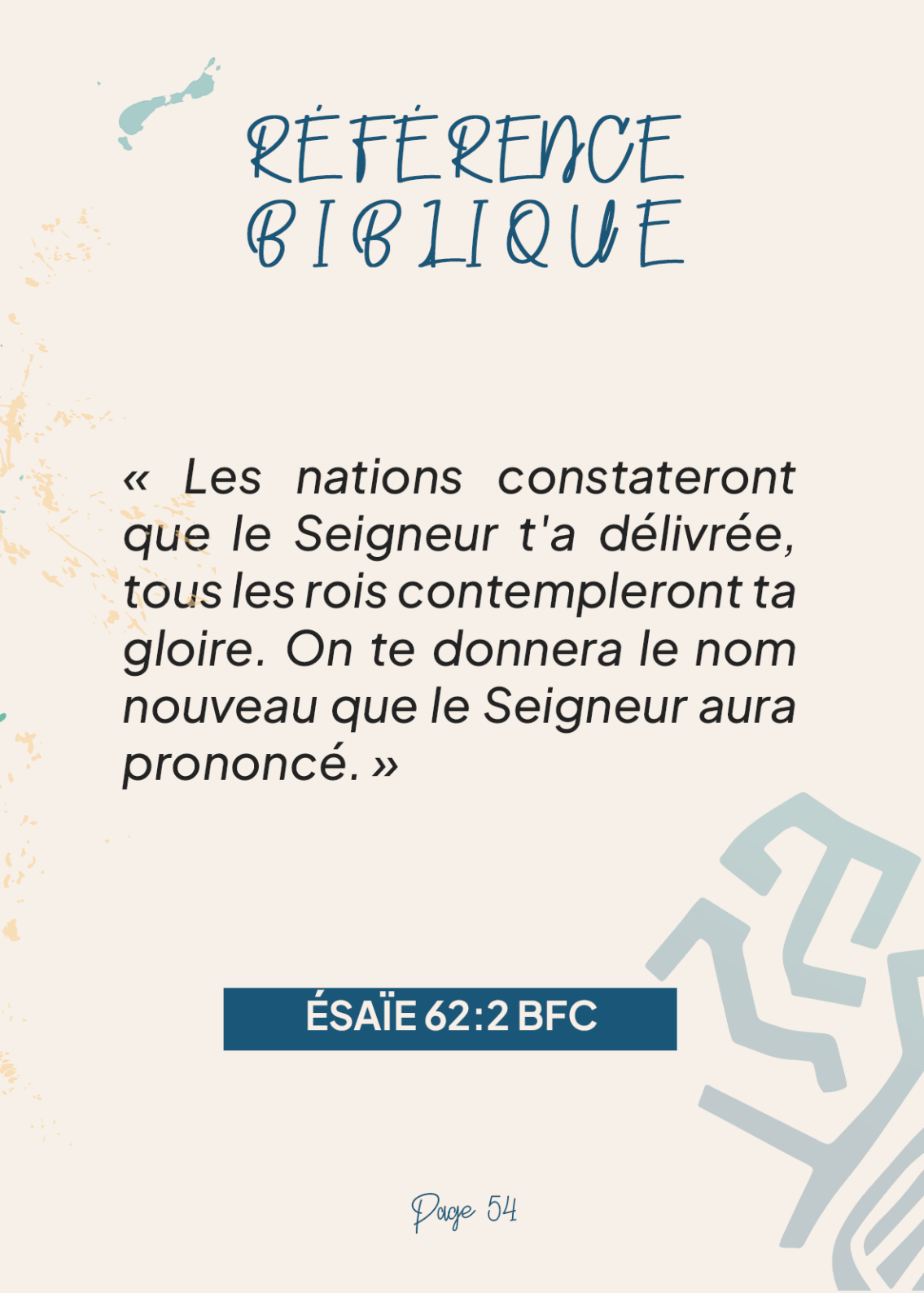


MES NOTES

NIVEAU DEEP

Fais ces points de prière:

- **J'accepte ces parties honteuses de mon histoire;**
- **Je fais confiance à Dieu pour m'aider à transformer mon témoignage;**
- **Je m'engage à obéir à Dieu concernant les actes à poser pour ma transformation.**



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Les nations constateront que le Seigneur t'a délivrée, tous les rois contempleront ta gloire. On te donnera le nom nouveau que le Seigneur aura prononcé. »

ÉSAÏE 62:2 BFC

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Le passé est un recueil historique des circonstances transcendées pas nous. A quel point as-tu fonte de ton vécu?

- Beaucoup
- Pas trop
- Indifférent
- Un tout petit peu
- Pas Honte

Que ressors-tu de ce défi?

Leçon 9

Entourez-vous des bonnes personnes ❌

Soyez capables de faire rester les bonnes personnes en étant vous-mêmes une bonne personne ✅

Les relations interpersonnelles ne sont pas un casting. Ce sont des **échanges**, des **évolutions**, des **frottements** et des **concessions**.



NIVEAU FACILE

Rentre en toi-même.

1. T'arrive-t-il d'interagir avec les autres comme s'ils devaient te prouver qu'ils sont dignes d'être avec toi?
2. As-tu déjà essayé de **forcer "gentiment"** quelqu'un à changer pour qu'il soit assez bien pour être une de tes fréquentations?
3. Acceptes-tu facilement la **différence** des autres?



MES NOTES

NIVEAU DEEP

Écris :

1. Pour chacune de tes relations, la personnalité, les goûts, les intérêts de l'autre

2. Ce que toi-même tu apportes aux autres de façon concrète et constante

3. La richesse contenue dans les tempéraments ou les façons de faire que tu ne supportes pas chez les autres



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Vous faites partie du peuple de Dieu; Dieu vous a choisis et il vous aime. C'est pourquoi vous devez vous revêtir d'affectueuse bonté, de bienveillance, d'humilité, de douceur et de patience. Supportez-vous les uns les autres; et si l'un de vous a une raison de se plaindre d'un autre, pardonnez-vous réciproquement, tout comme le Seigneur vous a pardonné. Et par-dessus tout, mettez l'amour, ce lien qui vous permettra d'être parfaitement unis. »

COLOSSIENS 3:12-14

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Chaque personne est différente.
Les forcer à changer revient à se
désavouer soi-même

Acceptes-tu la singularité
d'autrui facilement?

- Pas du tout
- Pas encore
- Je tergiverse
- Un tout petit peu
- Oui

Comment as-tu appréhendé ce
défi?

Leçon 10

Prendre les choses/les gens de haut vous rend
petit

La meilleure façon de ne pas évoluer dans un domaine, c'est de **mépriser** les gens qui y évoluent, mépriser leurs efforts. **L'humilité** mène plus loin que le potentiel. Se croire et être sont deux choses différentes.

NIVEAU FACILE

Aujourd'hui, prends la peine de **reconnaître** les **gens inspirants** parmi les gens :

- De ton âge
- De ton entourage
- Plus âgés
- Que tu "n'aimes pas trop"



MES NOTES

NIVEAU DEEP

Pose au moins l'une de ces actions:

- 1. Écrire à 3 personnes que tu as identifiées pour les féliciter de leurs efforts**
- 2. Liker, commenter ou partager leur travail**
- 3. Prier pour que le bonheur et la grâce les accompagnent dans leurs activités**



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Ayez les uns pour les autres une égale considération. Ne visez pas à ce qui est trop haut, mais laissez-vous attirer par ce qui est humble. Ne vous prenez pas pour des sages. »

ROMAINS 12:16 BDS

« Si quelqu'un veut se vanter, qu'il se vante à cause du Seigneur . Qui a de la valeur ? Ce n'est pas celui qui se félicite lui-même, c'est celui que le Seigneur félicite. »

2 CORINTHIENS 10:17-18 PDV2017

MES NOTES



ÉVALUATION PERSONNELLE

*L'humilité favorise.
Ce défi est-il
difficile pour toi
d'appliquer?*

Leçon 11

Les petits efforts constants valent mieux que les grands coups de d'éclat sporadiques

Embrasser la monotonie des gestes quotidiens inlassablement répétés. Pas aimer faire, ou avoir envie de le faire ou encore avoir la pression de le faire.

L'objectif est d'atteindre la dextérité et la désinvolture que seules la maîtrise et l'expertise peuvent nous conférer.



NIVEAU FACILE

Identifie:

- Les domaines où tu manques de constance
- Les raisons de cette inconstance (peur, négligence, paresse, etc.)



MES NOTES

NIVEAU DEEP

Aujourd'hui, fais deux choses:

- **Demande à Dieu de te montrer les conséquences de ton inconstance dans ta vie;**
- **Pose trois actions sur lesquelles tu procrastines dans ta vie.**



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« C'est pourquoi, frères et sœurs, puisque Dieu vous a appelés et choisis, faites d'autant plus d'efforts pour confirmer cet appel et ce choix : car si vous agissez ainsi, vous ne tomberez jamais. »

2 PIERRE 1:10 BDS

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Être fidèle dans les petites choses est honorable

Es-tu inconstant?

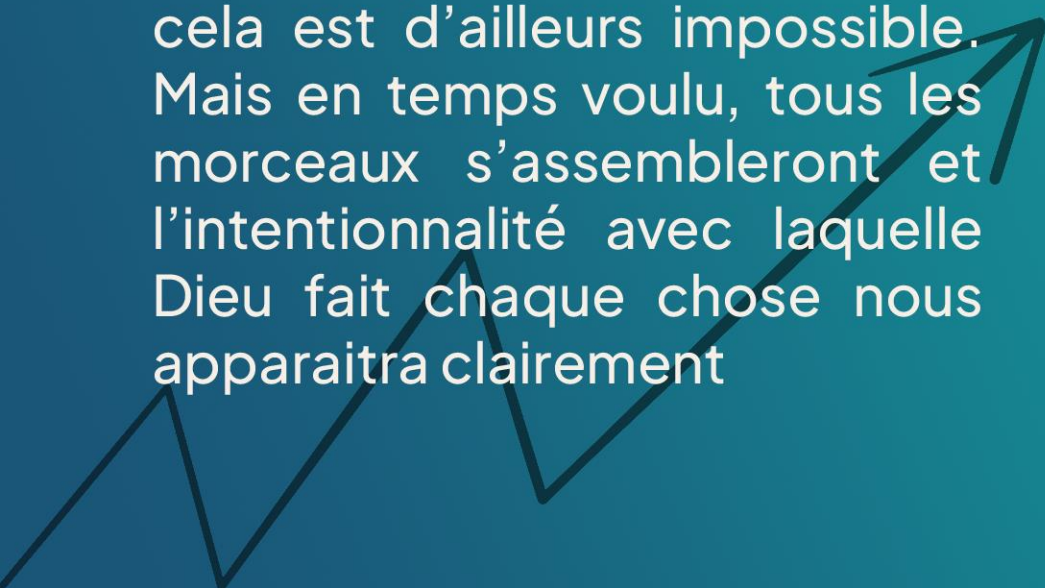
- Pas du tout
- Un peu
- Indifférent
- Un tout petit peu
- Beaucoup

Comment t'es-tu senti (e) en faisant le défi?

Leçon 12

Tout finit par faire sens dans notre vie

Aucun fait, aucun évènement, aucune contrariété n'est dépourvue de sens. Il ne sert à rien de vouloir tout maîtriser, tout comprendre, tout cerner : cela est d'ailleurs impossible. Mais en temps voulu, tous les morceaux s'assembleront et l'intentionnalité avec laquelle Dieu fait chaque chose nous apparaîtra clairement



NIVEAU FACILE

Fais la liste de :

- Tout ce qui t'est arrivé dans ta vie mais que tu n'avais jamais voulu/Prevu
- Tous tes plans qui ont échoué



MES NOTES

NIVEAU DEEP

Ecris comment toutes ces choses imprévues ou qui ont mal tourné :

- **Peuvent se transformer en bien**

- **Se sont déjà transformées en bien**



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Dieu fait arriver toute chose au bon moment. Il a donné aussi aux humains le désir de connaître à la fois le passé et l'avenir. Pourtant, ils ne peuvent pas connaître l'ensemble de ce que Dieu accomplit »

ECCLÉSIASTE 3 :11 PDV2017

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Tout ce qui se passe dans notre vie a un sens. As-tu listé les imprévus comme demandé?

- Pas du tout
- Neutre
- Un peu
- Oui

Ce sont-ils transformés en bien?

- Pas du tout
- Pas encore
- Neutre
- Oui, un peu
- Oui Totalelement

Leçon 13

L'herbe n'est pas plus verte ailleurs

Certaines fois, l'herbe verte est jaune parce qu'elle a besoin d'être arrosée par NOUS .

D'autres fois, l'herbe verte est rouge parce que nos blessures NOUS ont rendus « daltoniens ».

**Et parfois, le champ n'a tout simplement pas encore verdi.
Et NOUS devons être patients.**

NIVEAU FACILE

Identifie les domaines de ta vie:

- Bloqués par ton propre refus (eh oui!) d'agir;
- Bloqués par tes propres blessures;
- Qui avancent mais pour lesquels tu ne fais pas preuve de patience et de reconnaissance.

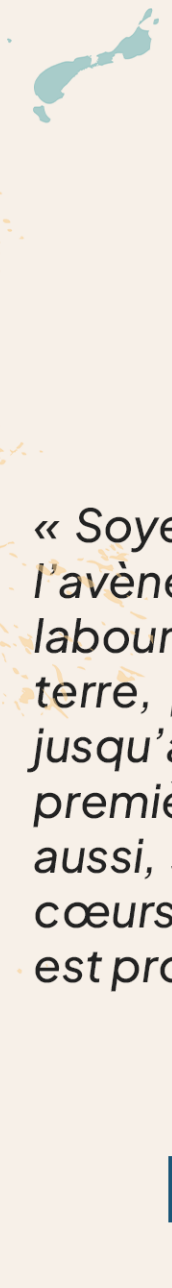


MES NOTES

NIVEAU DEEP

Pour chaque domaine que tu as identifiés :

- **Cas 1: Pose une action concrète aujourd'hui;**
- **Cas 2: Fais une face à face (l'exercice de la chaise) aujourd'hui;**
- **Cas 3: Transforme toutes tes plaintes en actions de grâces.**



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Soyez donc patients, frères jusqu'à l'avènement du Seigneur. Voici, le laboureur attend le précieux fruit de la terre, prenant patience à son égard, jusqu'à ce qu'il ait reçu les pluies de la première et de l'arrière-saison. Vous aussi, soyez patients, affermissez vos cœurs, car l'avènement du Seigneur est proche. »

JACQUES 5:7-8 LSG

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Concentre-toi sur tes avancements.

A quel point es-tu responsable vis-à-vis des cycles de ta vie? Note toi et decide de faire mieux

- 0/5
- 1/5
- 2/5
- 3/5
- 4/5
- 5/5

Leçon 14

Laissez-vous aimer !

Baissons la garde. Offrons un sourire. Acceptons les maladresses des gens qui sont bien intentionnés. **Donnons-nous la chance de découvrir** la richesse contenue dans la différence du caractère de l'autre.

Si la vie nous a parfois blessés, c'est pour que nous **chérissions les moments de bonheur** qui nous sont offerts.

NIVEAU FACILE

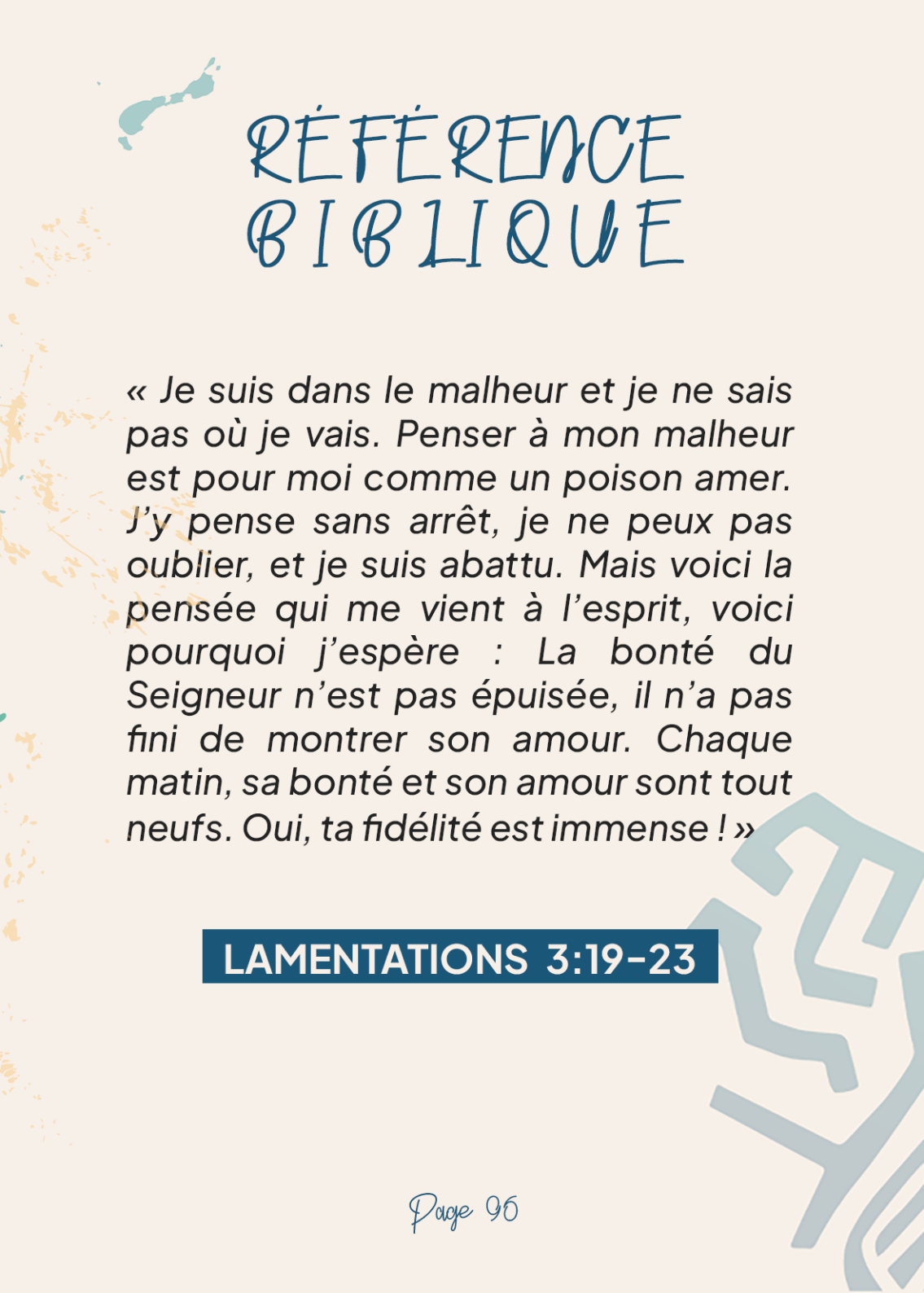
En toute **honnêteté**,
quelles séquelles de tes
goumins (amicaux,
a m o u r e u x ,
professionnels, etc.)
traînes-tu **encore**
aujourd'hui?



MES NOTES

NIVEAU DEEP

**Si tu en gardes
encore des
séquelles, dans un
face à face, raconte
à Dieu tes goumins.**



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Je suis dans le malheur et je ne sais pas où je vais. Penser à mon malheur est pour moi comme un poison amer. J'y pense sans arrêt, je ne peux pas oublier, et je suis abattu. Mais voici la pensée qui me vient à l'esprit, voici pourquoi j'espère : La bonté du Seigneur n'est pas épuisée, il n'a pas fini de montrer son amour. Chaque matin, sa bonté et son amour sont tout neufs. Oui, ta fidélité est immense ! »

LAMENTATIONS 3:19-23

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Gardes-tu encore les
séquelles de ton passé?

- Oui
- Non

Laisse DIEU te restaurer.

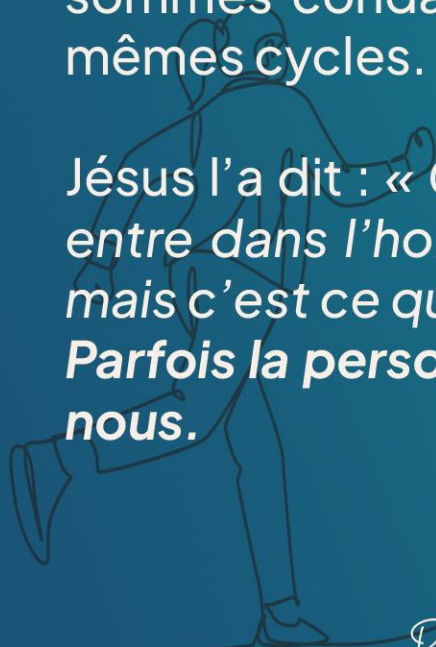
Leçon 15

Ce que nous fuions finira toujours par nous rattraper

« On ne peut pas sortir de sa propre histoire ». Peu importe que nous changions d'environnement, d'amis, de travail, de communauté, si nous ne changeons pas de l'intérieur, nous sommes condamnés à revivre les mêmes cycles.

Jésus l'a dit : « Ce n'est pas ce qui entre dans l'homme qui le souille, mais c'est ce qui sort ».

Parfois la personne toxique, c'est nous.



NIVEAU FACILE

1. Toutes les réformes que tu as faites dans ta vie (église, amitiés, communauté, statut social, etc.), ont-elles vraiment changé quelque chose à ta vie?

2. À l'aide de ta réponse à la question 1, identifie les domaines où ta vie tourne en rond



MES NOTES

NIVEAU DEEP

Quelle est ta part de responsabilité dans les cycles que tu vis en dépit de tous les changements que tu opères?



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« L'homme bon tire du bien du bon trésor que contient son cœur; l'homme mauvais tire du mal de son mauvais trésor. Car la bouche de chacun exprime ce dont son cœur est plein. »

LUC 6:45 BFC

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

A quel niveau se trouvent tes résolutions prises pour ta vie?

- Réalisés
- Peaufinés
- Stagnants
- Conçus
- Pensés

Qu'attends-tu pour les operer?

Leçon 16

On attire ce qui est en nous

Ce n'est pas tout que de prétendre être des personnes avec des valeurs. Encore faut-il réellement les posséder et les éprouver par la qualité de nos choix. Et les relations, amicales ou amoureuses, que nous tissons sont un bon indicateur, de l'authenticité et de la profondeur de nos valeurs.

***Ne nous bornons pas à parler.
Soyons.***

NIVEAU FACILE

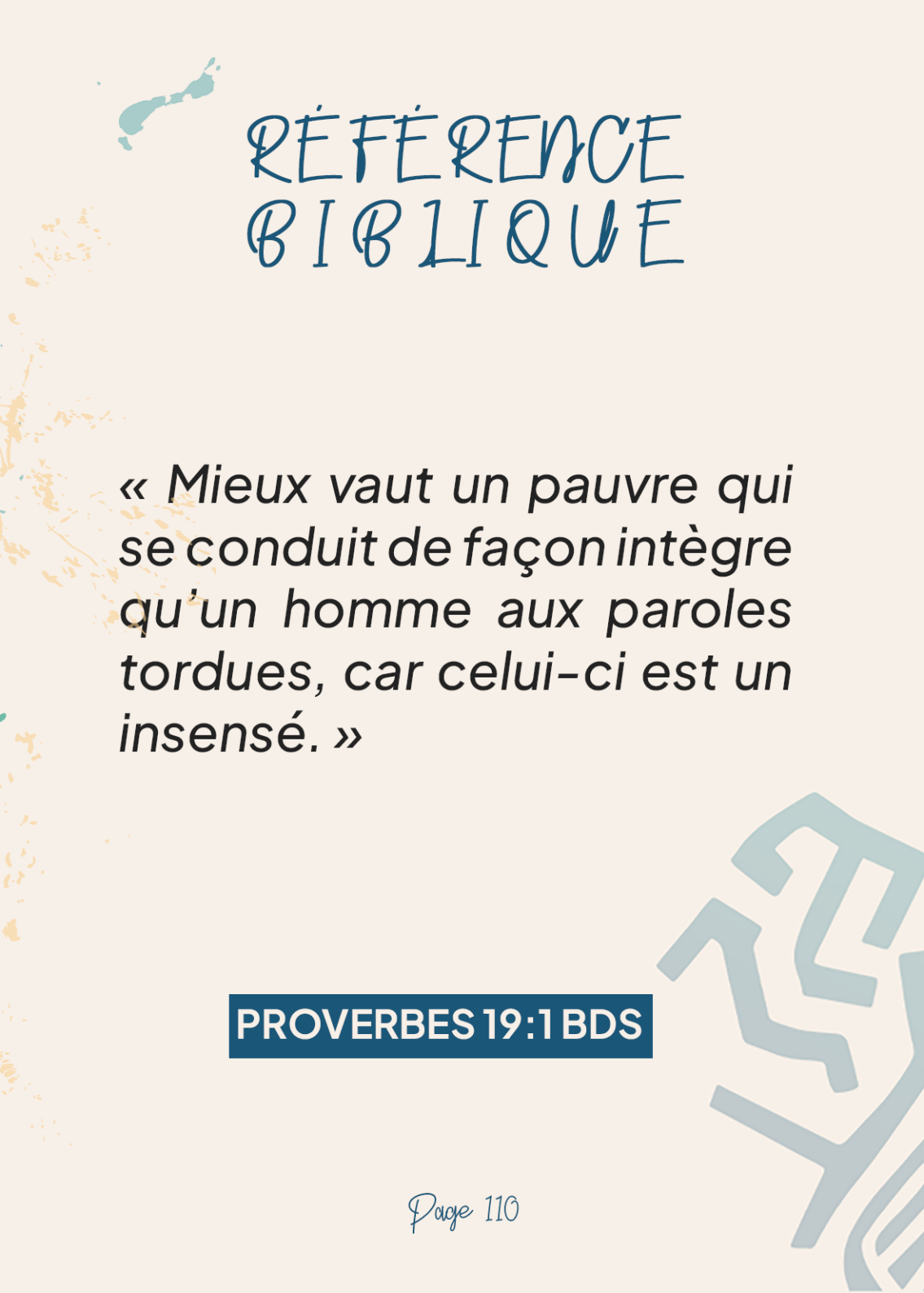
**En toute honnêteté,
quels sont les écarts
entre ce que tu dis que
tu es et ce que tu fais
réellement au
quotidien ?**



MES NOTES

NIVEAU DEEP

Quelles sont les raisons qui se cachent derrière ta duplicité dans certains domaines? (l'amour des apparences, le désir de vouloir se conformer, la paresse, etc.)



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Mieux vaut un pauvre qui se conduit de façon intègre qu'un homme aux paroles tordues, car celui-ci est un insensé. »

PROVERBES 19:1 BDS

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

La vie d'apparence est une forme d'hypocrisie. Note à quel point ton quotidien diffère de ce que tu prétends être ou faire

- 0/5
- 1/5
- 2/5
- 3/5
- 4/5
- 5/5

Après avoir énuméré les raisons qui te pousse à appliquer la duplicité, demande de l'aide à DIEU

Leçon 17

Avoir tort, c'est être humain

Il arrive que parfois nous soyons ignorants de notre propre ignorance. Mais grandir nécessite que nous reconnaissons que nous avons eu ces embarrassants moments de stupidité, communs à tous les mortels.

C'est rafraîchissant d'accepter qu'on se soit trompé, qu'on se trompera encore. **Dieu ne nous donne aucune injonction à la perfection. Il nous demande juste de produire le fruit de la repentance.**

NIVEAU FACILE

Dédramatise un peu.

Aujourd'hui, rappelle-toi de toutes ces fois où **tu t'es cru.e sage** alors que tu étais à côté de la plaque.



MES NOTES

NIVEAU DEEP

Actuellement, quelles sont les situations où tu pourrais potentiellement être en train de te tromper? Marque une pause et demande l'avis de Dieu sur le sujet.



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« As-tu vu un homme qui se croit sage ? Il y a plus d'espoir pour un homme stupide que pour lui. »

PROVERBES 26:12 NBS

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Dédramatiser nous aide à
relativiser et avancer
Arrives-tu à dédramatiser?

- Jamais
- Peu
- Très peu
- Beaucoup

Après avoir fait ce défi du
jour, comment te sens-tu?

Leçon 18

Avoir des standards élevés envers
soi-même

Il est facile de **juger** et de « **nexter** » les autres. Mais la première personne qui devrait subir cette **évaluation**, c'est **nous-même**. Ce que nous demandons aux autres, nous devons nous l'exiger à nous-même, surtout sur le plan humain, émotionnel et spirituel.

Ne cachons pas nos lacunes et nos blessures derrière une longue liste de standards.

NIVEAU FACILE

1. T'appliques-tu la même **intransigeance** que tu appliques aux autres?

2. Ne fais-tu pas à quelqu'un, **ce que tu ne peux pas pardonner** à un autre?



MES NOTES

NIVEAU DEEP

**Aujourd'hui les excuses
que tu te trouves pour
arriver à te pardonner tes
propres manquements,
applique-les également
aux autres.**

**Ils sont humains comme
toi.**



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

*« Car Dieu vous jugera
comme vous jugez les
autres; il vous mesurera
avec la mesure que vous
employez pour eux. »*

MATTHIEU 7:2 BFC

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

La charité bien ordonnée
commence par soi-même.
Es-tu droit(e) dans tes
propres évaluations

- Oui beaucoup
- Pas trop
- Indifférent
- Non je ne le suis pas

Sers-t-en pour être
misericordieux envers les
autres

Leçon 19

On ne guérit pas seul
dans son coin

Les moments de solitude ne sont nécessaires que lorsqu'ils sont mis à profit à travers de *l'introspection* et de *la repentance*. Mais *la guérison* se met véritablement en marche quand l'on accepte de se remettre en situation réelle et d'être confronté aux réalités qui nous avaient auparavant terrassés.

NIVEAU FACILE

Examine ta vie.

Quelle situation fuis-tu?

**Pourquoi tu t'épuises-tu
autant à camoufler le fait
que tu sois encore **apeuré.e,**
amer.ère ?**



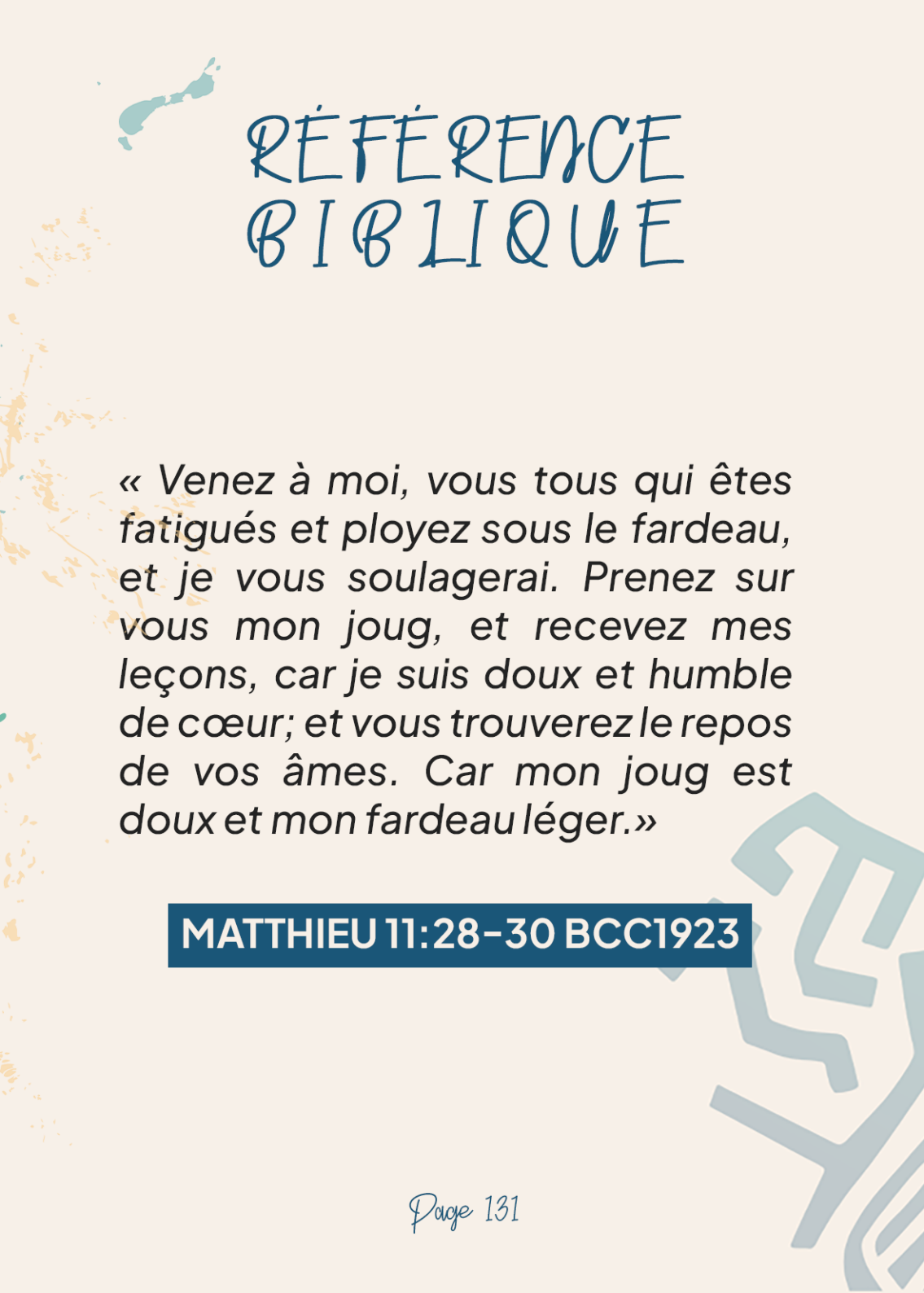
MES NOTES

NIVEAU DEEP

Dans un face à face avec Dieu:

- **Affronte ce que tu fuis;**
- **Avoue ce que tu caches;**
- **Demande de l'aide pour avancer.**

Ne fais plus semblant de guérir dans ton coin.



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et ployez sous le fardeau, et je vous soulagerai. Prenez sur vous mon joug, et recevez mes leçons, car je suis doux et humble de cœur; et vous trouverez le repos de vos âmes. Car mon joug est doux et mon fardeau léger. »

MATTHIEU 11:28-30 BCC1923

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

On soigne une plaie en y appliquant l'alcool là dessus chaque jour. Affrontes-tu ce qui t'as blessé ou te blesse?

- Pas du tout
- Pas encore
- Je tergiverse
- Un tout petit peu
- Oui

Comment as-tu appréhendé ce défi?

Leçon 20

Aider les autres. ce n'est pas pour
satisfaire notre égo

Retirons-nous de l'équation
quand nous proposons notre aide
aux autres. Ils ne sont pas « nous ».

**Notre quête du bien-être de
l'autre doit être motivée par la
bienveillance et non par l'égo.**

Nos conseils sont certes les
bienvenus mais leur application
dépend entièrement de
paramètres qui sont liés à l'autre.

**Sa vie, ses choix. Notre
espérance, son salut.**

NIVEAU FACILE

Quelles sont les personnes que **tu boudes** (un peu, beaucoup) parce qu'**elles n'agissent pas** comme **tu le leur as demandé?**



MES NOTES

NIVEAU DEEP

As-tu pensé à prier pour elles, plutôt que de les boudier ou de les critiquer?

Fais-le aujourd'hui et toutes les fois que tu seras déçu.e par leur attitude.



RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Pour toute affaire, en effet, il y a un temps opportun et une juste manière de procéder. »

ECCLÉSIASTE 8:6 BDS

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Une aide ne devient aide
que lorsqu'elle est
proprement acceptée.

Comment réagis-tu
lorsque tu n'es pas
écoutée?

Leçon 21:

Être responsable, ce n'est pas
dérresponsabiliser Dieu

Dans ce grand village mondial, chaque personne à un rôle à jouer. Nous ne pouvons pas tout faire peu importe l'excellence de nos compétences et la force de notre volonté.

Lâchons prise et apprenons à faire confiance aux capacités que Dieu a mises dans les autres.

NIVEAU FACILE

Lorsque tu es dans
groupe donnes-tu
vraiment l'opportunité
aux autres d'exister ?
**Es-tu patient avec les
hésitations des autres ?**



MES NOTES

NIVEAU DEEP

1. Essaie de moins prendre les devants si tu avais tendance à prendre le leadership

2. A l'inverse, si tu as tendance à t'effacer parce que tu estimes que les autres ne sont pas à la hauteur de tes efforts, décide de t'impliquer avec humilité dans l'effort collectif.

RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« A chacun, l'Esprit se manifeste d'une façon particulière, en vue du bien commun. L'Esprit donne à l'un une parole de sagesse ; à un autre, le même Esprit donne une parole de connaissance. L'un reçoit par l'esprit, d'une manière particulière ; à un autre, par ce seul et même Esprit des dons de la grâce sous forme de guérisons à un autre, des actes miraculeux ; à un autre, il est donné de prophétiser et à un autre de distinguer entre les esprits. A l'un est donné de s'exprimer dans des langues inconnues, à un autre d'interpréter ces langues. Mais tout cela est l'œuvre d'un seul et même Esprit qui distribue son activité à chacun de manière particulière comme il veut. »

1 CORINTHIENS 12 : 7-11 BDS

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Les capacités des autres sont souvent une aubaine pour nous.

Es-tu patient(e) avec les autres ?

- Pas du tout
- Pas encore
- Je tergiverse
- Un tout petit peu
- Oui

Leçon 22:

Être responsable, ce n'est pas
dérresponsabiliser Dieu

Certaines (petites) choses relèvent de nous. **Mais toute chose relève entièrement de Dieu.** Nous n'avons aucun contrôle sur le temps, sur les événements ou encore sur les personnes qui nous entourent. Jouer à se substituer à Dieu, c'est se condamner à une vie d'épuisement et de déception.

Soyons sûrs d'une chose : **rien de ce que nous faisons ne sera jamais suffisant. Mais la grâce de Dieu nous suffit largement.**

NIVEAU FACILE

Quels sont les
domaines où tu
cherches à te
substituer à Dieu?

Quels sont les plans
que tu cherches à
imposer à Dieu?



MES NOTES

NIVEAU DEEP

**Prends aujourd'hui
l'engagement de lâcher
prise. Reconnais que
malgré toutes tes
précautions, tu ne peux pas
contrôler les événements.**

**Aujourd'hui, aie confiance
en Dieu.**

RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Il m'a répondu: «Ma grâce te suffit. Ma puissance se manifeste précisément quand tu es faible.» Je préfère donc bien plutôt me vanter de mes faiblesses, afin que la puissance du Christ étende sa protection sur moi. »

2 CORINTHIENS 12:9 BFC

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Seule la grâce de Dieu nous suffit.
Note ta tendance à vouloir tout contrôler.

- 0/5 (Abandonne tout à Dieu)
- 1/5 (tu as tendance à douter mais tu le laisse faire)
- 2/5 (entre doute et confiance, tu es)
- 3/5 (dans certains domaines, tu gardes le contrôle)
- 4/5 (Tu doutes tant que tu as du mal à lâcher prise)
- 5/5 (tu ne lâches pas prise)

Décide de lâcher prise

Leçon 23:

La comparaison est une insulte à Dieu

Se comparer et envier (même vite fait) les autres, c'est en réalité insinuer que Dieu est tellement limité dans sa distribution de bénédictions, qu'il a dû diminuer notre part pour en rajouter à celle des autres. Ce qui n'est pas vrai : **ce que quelqu'un d'autre manifeste ne nous appartient pas.**

Ne ratons pas notre propre aventure en étant absorbés par celle des autres. Nous sommes aussi nés pour un but, à nous de le découvrir.

NIVEAU FACILE

Fais le vide dans tes pensées et **focalise-toi** uniquement sur toi (oublie les autres).

Qu'est-ce qui fait la beauté, l'**unicité** de ton **cheminement**?



MES NOTES

NIVEAU DEEP

Ton chemin te paraît-il difficile? Rocailleux? Rends grâce à Dieu pour tout ton parcours: the good, the bad and the ugly.

RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Heureux ceux qui trouvent leur force en toi: ils trouvent dans leur cœur des chemins tout tracés. Lorsqu'ils traversent la vallée des pleurs, ils la transforment en un lieu plein de sources, et la pluie la couvre aussi de bénédictions. »

PSAUMES 84:6-7 S21

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Classe les 3 bons,
les 3 mauvais et les 3
fâcheux instants de
ton chemin. Et rends
grâce à Dieu

Leçon 24:

Il existe une 3e option :
être un supporter

Les gens n'ont pas besoin d'être **nos amis** ou de nous être **sympathiques** pour que nous leur donnions leurs fleurs. **Rendre à César ce qui est à César**, c'est se réjouir que quelqu'un avec des rêves et des aspirations (comme nous aussi), fasse son chemin vers la réalisation de ce que Dieu a mis en lui.

Rien que pour cela, choisissons d'être les supporters des humains qui essaient.

NIVEAU FACILE

A quel point la peur a-t-elle envahit ton amour ? Les **accomplissements des autres** réveillent-ils des peurs en toi ?

- la **peur** d'être en retard ;
- la **peur** de ne pas posséder ce que tu désires ;
- la **peur** de ne pas devenir populaire ;
- etc.



MES NOTES

NIVEAU DEEP

Deviens mature dans ton amour. Aujourd'hui, décide de présenter devant Dieu toutes les personnes qui réveillent en toi des insécurités. Prie pour Elle.

RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Dans l'amour, il n'y a pas place pour la crainte, car l'amour parvenu à pleine maturité chasse toute crainte. En effet, la crainte suppose la perspective d'un châtement. L'amour de celui qui vit dans la crainte n'est pas encore parvenu à sa maturité »

1 JEAN 4 : 18 BDS

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Réjouis-toi avec ceux qui se réjouissent. Ne sois pas jalou(se)x.

Arrives-tu à prier pour ceux qui réveillent en toi des insécurités ? Exercer toi à le faire

- Beaucoup
- Légèrement
- Neutre
- Souvent
- Aucunement

Leçon 25:

Dieu est souverain dans son timing

Parfois le **timing parfait**, c'est maintenant. D'autres fois, c'est « de longues années plus tard ». Et dans certains cas, nous ne sommes pas choisis pour être les témoins oculaires du **timing parfait**.

La beauté de la foi, c'est de dire : « S'il arrivait que je ne vois jamais ce que je te demande, je continuerai quand même de t'aimer jusqu'à mon dernier soupir. »

Qu'est-ce qui compte le plus pour nous ? Obtenir maintenant ou obtenir dans le **timing parfait** ?

NIVEAU FACILE

Réponds par oui ou par non

Ta relation avec Dieu **se refroidit souvent** parce que tu ne vois pas sa main comme tu t'y attends dans ta vie ?

Tu arrives à rester **stable dans tes émotions, dans tes résolutions** en dépit des circonstances ?



MES NOTES

NIVEAU DEEP

Analyse-toi aujourd'hui.

**Ton manque de paix (instabilité)
ne vient-il pas du fait que ta
confiance en Dieu n'est pas
entière**

**Comptes-tu uniquement sur Dieu
? Ou mélanges-tu tes méthodes,
tes désirs à ceux de Dieu dans ta
promesse ?**

RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« A celui qui est ferme dans ses sentiments tu assures la paix, parce qu'il se confie en toi. »

ESAÏE 26 :3 LSG

« Tu garderas dans une paix parfaite l'esprit qui s'appuie sur toi, car il se confie en toi. »

ESAÏE 26 :3 FRDBY

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Continue d'aimer jusqu'à ce que et envers et contre. Analyse ta stabilité à croire en Dieu

- 0/5
- 1/5
- 2/5
- 3/5
- 4/5
- 5/5

A 0/5 prie pour que Dieu te fortifie.
A 3/5 que Dieu améliore ta stabilité. A 5/5 demande que cela perdure

Leçon 26:

Dieu est bienveillant dans
son timing

Avant de nous exaucer, Dieu nous aide pour notre propre bien, à :

- Désirer les **bonnes choses** au **bon moment** ;
- Désirer les **bonnes choses** pour les **bonnes raisons** ;
- Désirer les **bonnes choses** avec les **bonnes aptitudes** (de gestion).

Laissons-nous transformer par nos propres sujets de prière.

NIVEAU FACILE

1. **Identifie** tes 3 principaux sujets de prière actuels

2. Qu'est-ce que tes sujets de prière révèlent à propos de toi?

- **pourquoi** veux-tu cet exaucement ?

- peux-tu **gérer** cet exaucement ?

- es-tu **patient** et **fidèle** dans l'attente?



MES NOTES

NIVEAU DEEP

Aujourd'hui, renonce à tout sujet de prière né de :

- **Convoitise et compétition**
- **Conformisme ou besoin de validation**
- **Désir de paraître**

Et si tu peux aller encore plus loin, renonce à tout sujet de prière légitime et valide si celui-ci n'a pas pour objectif de gagner Christ.

RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Et je considère même toute chose comme une perte en comparaison de ce bien suprême : connaître Jésus-Christ mon Seigneur, pour qui je me suis privé de tout avantage personnel ; je considère tout cela comme des déchets, afin de gagner le Christ »

PHILIPPIENS 3 :8 BFC

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Mets-toi en face du
Divin. Comment
t'es-tu senti(e) en
appliquant ce défi ?

Leçon 27:

Dieu est bienveillant dans
son timing

Avant de nous exaucer, Dieu nous aide pour notre propre bien, à :

- Désirer les **bonnes choses** au **bon moment** ;
- Désirer les **bonnes choses** pour les **bonnes raisons** ;
- Désirer les **bonnes choses** avec les **bonnes aptitudes** (de gestion).

Laissons-nous transformer par nos propres sujets de prière.

NIVEAU FACILE

Marque une **pause**.

Ces derniers temps,
qu'est-ce qui est le **moteur**
de tes actions:

- ton expérience et tes habitudes;
- ta notoriété et ta réputation;
- Dieu et ses bontés renouvelées.



MES NOTES

NIVEAU DEEP

Identifie tous les domaines où tu games dernièrement et repositionne Dieu à sa place.

Reviens et obéis aux instructions qu'il t'a données par le passé mais que tu n'as pas encore exécuté

RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« L'esprit de l'Éternel te saisira, tu prophétiseras avec eux, et tu seras changé en un autre homme. Lorsque ces signes auront eu pour toi leur accomplissement, fais ce que tu trouveras à faire, car Dieu est avec toi.

Dès que Saül eut tourné le dos pour se séparer de Samuel, Dieu lui donna un autre cœur, et tous ces signes s'accomplirent le même jour. »

1 SAMUEL 10:6-7, 9 LSG

« L'esprit de l'Éternel se retira de Saül, qui fut agité par un mauvais esprit venant de l'Éternel. »

1 SAMUEL 16:14 LSG

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

La méritocratie ne fait pas partie du langage de Dieu mais plutôt l'obéissance.

A quel point obéis-tu aux instructions de Dieu ?

- Très peu
- Peu
- Indifférent
- Beaucoup

Leçon 28:

Avoir la foi, c'est tout sauf choisir
la facilité

Avoir la foi, **c'est choisir la force de Dieu** devant les limites de notre humanité.

- La foi nous demandera d'être **diligent** quand tout nous poussera à être négligent
- La foi nous demandera d'être **patient** quand tout nous poussera à être impatient
- La foi nous demandera de **pardonner** quand tout nous poussera à nous venger

NIVEAU FACILE

Face aux situations que tu traverses en ce moment, quels sont les sentiments qui dominant en toi?



MES NOTES

NIVEAU DEEP

Si Christ était en face des situations que tu traverses, quels auraient été ses sentiments à lui?

Si tes sentiments sont différents de ceux de Christ, choisis de te réaligner sur les siens.

RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Ayez en vous les sentiments qui étaient en Jésus-Christ, lequel, existant en forme de Dieu, n'a point regardé comme une proie à arracher d'être égal avec Dieu, mais s'est dépouillé lui-même, en prenant une forme de serviteur, en devenant semblable aux hommes; et ayant paru comme un simple homme, il s'est humilié lui-même, se rendant obéissant jusqu'à la mort, même jusqu'à la mort de la croix. »

PHILIPPIENS 2:5-8 LSG

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Face aux vicissitudes de la vie, fais-tu à la force de Dieu pour les régler ?

- Très peu
- Peu
- Indifférent
- Beaucoup

Leçon 29:

La foi est plus qu'un souhait,
c'est un mode de vie

Avoir la foi, **ce n'est pas rester dans son coin** et souhaiter la résolution d'un problème **qu'on n'a pas soumis à Dieu.**

Avoir la foi, c'est croire que Dieu est **suffisamment bon** pour que je lui soumette mon problème.

Avoir la foi, c'est croire que Dieu est suffisamment bon pour faire **exactement ce qu'il me dit de faire** dans l'attente.

NIVEAU FACILE

1. Crois-tu que Dieu existe DANS la situation que tu vis ou POUR la situation que tu vis?

2. Recherches-tu Dieu DANS la situation que tu vis ou POUR la situation que tu vis?



MES NOTES

NIVEAU DEEP

N'invoque plus Dieu comme s'il était en dehors de ce que tu vivais. Il est avec toi dans cette épreuve, il a un message pour toi dans cette épreuve.

Dans les prochains jours, découvre comment Dieu est présent dans les épreuves que tu traverses.

RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« Or sans la foi il est impossible de lui être agréable; car il faut que celui qui s'approche de Dieu croie que Dieu existe, et qu'il est le rémunérateur de ceux qui le cherchent. »

HÉBREUX 11:6 LSG

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

As-tu conscience de Dieu dans ton quotidien ?

- Très peu
- Peu
- Indifférent
- Beaucoup

Exerce-toi à le voir à chaque seconde de ta Journée

Leçon 30:

La première cible de nos propres conseils,
c'est nous

Tout conseil qui sort de notre bouche s'applique **d'abord à nous**, même s'il est dirigé vers quelqu'un d'autre. Parfois, Dieu nous donne nos propres réponses à travers **ce que nous allons suggérer aux autres.**

Soyons les premiers **consommateurs** de nos avis.

NIVEAU FACILE

Quels sont les 10 derniers conseils que tu as donné autour de toi? Ecris-les.



MES NOTES

NIVEAU DEEP

**Pour les 10
prochains jours,
applique
toi-même les
conseils que tu t'es
donnés.**

RÉFÉRENCE BIBLIQUE

« David entra dans une violente colère contre cet homme. Il dit à Nathan : Aussi vrai que l'Eternel est vivant, l'homme qui a fait cela mérite la mort ! Il restituera quatre fois la valeur de la brebis pour avoir commis un tel acte et pour avoir agi »

2 SAMUEL 12:5-7 BDS

MES NOTES

ÉVALUATION PERSONNELLE

Appliques-tu toi-même les conseils que tu prodigues ?

- Pas du tout
- Très peu
- Indifférent
- Souvent
- Beaucoup

Sos honnête avec toi et commence à Pratiquer tes propres conseils



**#ALLONSEN
PROFONDEUR**

That's
deep