



## LA LOI DE L'ÉQUILIBRE

(Ceci est une illustration. Seulement une illustration. Quels liens peux-tu trouver entre les passages de la Bible de la page suivante et cette histoire ?)

Imagine une fille sur une poutre de gymnastique. La poutre est droite, étroite et placée à plusieurs centimètres du sol. Son but est de maintenir son équilibre tout en se déplaçant d'avant en arrière, en faisant la chandelle, la roue, des pirouettes, etc. Elle doit utiliser chaque partie de son corps, souvent en se penchant un peu vers la gauche et un peu vers la droite pour garder son équilibre. Elle doit maintenir son centre de gravité à tout moment en se concentrant sur la poutre.

Matthieu 7.14 dit : « Mais la porte qui ouvre sur la vie est étroite, et le chemin pour y aller est difficile. Ceux qui le trouvent ne sont pas nombreux. » Pour que nous puissions rester sur la poutre d'équilibre de Dieu il faut garder Jésus comme centre de gravité, sinon nous ne pourrions pas rester équilibré sur le chemin étroit et difficile. Proverbes 3.6 nous rappellent aussi :

« Reconnais-le dans tout ce que tu fais, et lui, il guidera tes pas. » On voit encore ici que pour rester droit sur la poutre, ou le chemin, il faut toujours garder les yeux sur Jésus.

Crois-tu que ce poème anonyme résume bien cela ?

### Corde raide

Sans toi, je marche sur une corde raide,  
j'étends mes mains pour trouver l'équilibre, en fixant mes pieds.  
Mon corps tremble à l'incertitude de ce qui doit venir ;  
mes genoux sont faibles. Mes pas seront-ils les bons ?  
mes nerfs sont instables, mes sentiments peu solides,  
mon corps tremble à la pensée d'une chute.  
Toute l'attention sur moi, mes mains, mes pieds, mes genoux,  
toute l'attention sur moi, ma peur.  
Toi, tu as mis mes pieds sur un endroit ferme.  
Toi, tu m'as affermi.  
Toi, tu as mis mes pieds sur un endroit ferme,  
et je ne craindrai pas, je me fierai à toi.  
Je n'ai aucune raison de m'inquiéter, non,  
je n'ai aucun besoin de regarder en bas à mes pieds  
lorsque je peux me concentrer sur celui qui m'a fait,  
qui a guéri mon âme et m'a donné la paix éternelle.  
Avec mes yeux fixés sur toi, sûr, assuré et libre,  
mon espoir est en toi. Il y a l'harmonie  
et le rythme parfait dans mon âme aujourd'hui.



**Texte Clé** : Choisis un des textes de la leçon de mercredi. Écris-le ici et apprends-le par cœur cette semaine.

>>

Dimanche

## CE QUE JE PENSE

>> « Dieu m'a donné ce jour-ci pour que je l'utilise comme bon me semble. Je peux le gaspiller ou l'utiliser positivement, mais ce que je fais aujourd'hui est important parce que j'échange un jour de ma vie pour cela. Quand viendra demain, aujourd'hui aura disparu pour toujours, en laissant à sa place quelque chose que j'aurai échangé pour ce jour. Je veux que ce soit un gain net et non une perte, la bonté et non le mal, le succès et non l'échec, pour que je ne regrette pas le prix que j'ai payé pour ce jour. » — Samuel F. Pugh.

>> Quelle importance accordes-tu à chaque jour qui passe, à chaque choix ? Comment tous ces petits choix d'équilibre affectent-ils ce que tu es et qui tu deviendras ?

>> Va sur le site <http://RealTimeFaith.adventist.org> et affiche tes réponses. Sois honnête et dis ce que tu penses.

Lundi

## CE QU'ILS ESSAIENT DE DIRE

**Chaque personne a des opinions différentes ! Certaines des citations ci-dessous représentent les points de vue de vrais citoyens du royaume ; d'autres ne les représentent pas. Peux-tu reconnaître la différence ? Comment ces phrases se comparent-elles avec ce que Dieu dit dans sa Parole ? Après avoir bien lu les textes dans la partie « Dieu dit » de la leçon, écris quelques mots qui englobent tes convictions. Sois prêt à les citer à l'École du sabbat.**

>> « Le bonheur n'est pas une question d'intensité, mais d'équilibre et d'ordre, de rythme et d'harmonie. » — Thomas Merton, moine et auteur américain au XIX<sup>e</sup> siècle.

>> « Où y a-t-il de la dignité, à moins qu'il n'y ait de l'honnêteté ? » — Cicero, orateur et homme d'état romain du I<sup>er</sup> Av. J.C.

>> « Un sens de l'humour développé est l'attitude qui ajoute de l'équilibre à vos pas alors que vous marchez sur la corde raide de la vie. » — William Arthur Ward, érudit, auteur, pasteur et enseignant américain du XX<sup>e</sup> siècle.

>> « Les gens avec de grands talents sont facile à trouver, mais des gens symétriques et équilibrés, jamais. » — Ralph Waldo Emerson, philosophe, poète et écrivain américain.

>> « L'homme voyage toujours le long des précipices. Sa plus grande obligation est de garder son équilibre. » — Pape Jean-Paul II.

>> « De même que votre voiture fonctionne mieux et exige moins d'énergie pour aller plus loin et plus vite quand les roues sont bien alignées, vous êtes aussi plus efficace quand vos pensées, sentiments, émotions, buts et valeurs sont en équilibre. » — Brian Tracy, auteur et orateur américain.

>> « Soyez conscient des merveilles. Vivez une vie équilibrée, apprenez un peu et pensez un peu, dessinez et peignez, chantez, et dansez, jouez et travaillez chaque jour un peu. » — Robert Fulghum, auteur américain.

Écris ta propre citation

### Ce que je veux dire

>>

---



---



---



---



---



## Mardi ET ALORS ?

- >> Ainsi, tu es jeune. Tu penses peut-être que ce n'est pas vraiment important de t'inquiéter d'avoir une vie équilibrée en ce moment, n'est-ce pas ? N' y a-t-il pas assez de temps plus tard pour s'inquiéter de ce que tu manges ou bois, de combien d'heures tu dors, de l'attitude que tu as envers la vie et des choses semblables ? Ces préoccupations ne sont-elles pas pour les personnes âgées qui veulent juste vivre un petit peu plus longtemps ?
- >> Le Dieu qui t'a créé sait le mieux comment t'aider à maintenir un bon équilibre pour ta santé et à jouir d'une vie abondante, à n'importe quel âge. Il détient les directives pour une vie remplie de joie et non de regret. Il t'offre ses conseils et sa puissance pour t'aider à faire des choix sages et équilibrés dans chaque aspect de ta vie.
- >> En fait, pense au mot Célébration quand tu penses à la vie abondante et équilibrée que Dieu veut pour toi. C-choix, E-exercice, L-liquides, E-environnement, B-Beaucoup de foi, R-repos, A-attitude, T-tempérance, I-intégrité, O-optimisme, N-nutrition, S-Soutien social.
- >> L'abondance et les excès de la vie font en sorte qu'il est difficile pour nous de garder notre équilibre dans certains domaines. Et c'est pourquoi nous avons tous besoin d'aide. Jésus promet de nous donner sa sagesse, son courage et sa force pour nous aider à toujours faire preuve d'équilibre dans nos choix quotidiens.

## Jeudi EN QUOI ÇA ME CONCERNE ?

- >> Dans son ouvrage *Stratégies de vie*, Dr Phil, un psychologue de renom nous encourage à penser que nous sommes les propres gérants de notre vie. L'objectif est de diriger ta vie de manière à obtenir les meilleurs résultats possibles, en d'autres mots, le meilleur équilibre possible. Dieu t'a créé, mais il t'a laissé le soin d'administrer tes décisions quotidiennes avec ses conseils et la puissance de son Saint-Esprit.
- >> Si tu veux avoir une vie équilibrée, tu dois identifier qui sera le centre de ton attention. Ensuite, demande sa sagesse pour faire chacun de tes choix de façon équilibrée.
- >> Ta vie, Dieu la rachetée et te l'a rendue pour que tu la gères. La vie émotionnelle, sociale, spirituelle et physique t'est confiée et tu as le choix de rechercher l'équilibre ou d'expérimenter les conséquences d'une vie sans équilibre. Jésus dit dans Jean 10.10 que « Le voleur vient seulement pour voler, tuer et détruire. Moi, je suis venu pour que les gens aient la vie, et pour que cette vie soit abondante. » C'est un cadeau impressionnant ! Tout ce que tu dois faire c'est garder les yeux fixés sur lui et avancer un pas à la fois sur la poutre.

## Vendredi COMMENT ÇA MARCHE ?

- >> Quand notre gymnaste imaginaire apprend à se tenir en équilibre, la première chose qu'il doit faire est de grimper sur cette petite poutre étroite et de garder les yeux fixés sur elle alors qu'il se promène dessus. Chaque fois qu'il tombe, son entraîneur l'encourage à remonter immédiatement et à réessayer de nouveau. Plus il s'exerce, plus son équilibre s'améliore et il arrive au point où il n'a plus besoin de regarder chaque pas (chaque petit choix) et il peut fixer son attention sur le centre de gravité (Jésus).
- >> Comment est ton équilibre ? Pour trouver l'équilibre dans la vie, on peut commencer en jetant un coup d'oeil à ce qui n'est pas équilibré. Décide laquelle des phrases trouvées à droite te décrit le mieux. Sur une échelle de 1 à 10, la phrase du haut est un 1 et la phrase du bas est un 10. Écris, sur la ligne à côté de la première phrase, le numéro (de 1 à 10) qui te correspond. Quand tu auras fini, tu pourras découvrir à quoi ressemble ton équilibre en additionnant tous les numéros ensemble et en divisant la somme par 12. Est-ce que ton résultat est proche de 5 ? Choisis un domaine de ta vie et commence à pratiquer ton équilibre. N'oublie pas le premier et le plus important pas à faire. Demande à Jésus de devenir ton centre de gravité et à t'aider à trouver chaque jour de plus en plus d'équilibre.

## Mercredi DIEU DIT...

- >> **Matthieu 11.28**  
« Venez auprès de moi, vous tous qui portez des charges très lourdes et qui êtes fatigués, et moi je vous donnerai le repos. »
- >> **Colossiens 3.9,10**  
« Ne vous mentez plus les uns aux autres. En effet, ce que vous étiez avant avec vos façons de vivre, vous vous en êtes débarrassés comme d'un vieux vêtement. Et, comme si vous aviez mis un vêtement neuf, vous êtes devenus une personne nouvelle. Cette personne se renouvelle sans cesse et elle ressemble de plus en plus à son Créateur. C'est ainsi que vous pourrez connaître Dieu pleinement. »
- >> **Luc 12.22**  
« Jésus dit à ses disciples : « C'est pourquoi je vous dis : Ne vous faites pas de souci pour votre vie ni pour votre corps. Ne vous demandez pas : "Qu'est-ce que nous allons manger ? Avec quoi est-ce que nous allons nous habiller ? " » »
- >> **1 Timothée 4.8**  
« Entraîne-toi plutôt à rester fidèle à Dieu. L'entraînement du corps est utile, mais à peu de chose. Au contraire, la fidélité à Dieu est utile à tout. En effet, à celui qui est fidèle à Dieu, la vie est promise pour maintenant et pour plus tard. »
- >> **Colossiens 1.10**  
« Vous pourrez vivre comme le Seigneur le veut et faire tout ce qui lui plaît. Vous accomplirez toutes sortes d'actions bonnes et vous connaîtrez Dieu de plus en plus. »
- >> **Colossiens 3.23**  
« Tout ce que vous faites, faites-le de bon cœur, comme pour le Seigneur, et non pour des hommes. »
- >> **1 Thessaloniens 5.16-18**  
« Soyez toujours joyeux, priez sans cesse, remerciez Dieu en toute occasion. C'est ce qu'il attend de vous qui êtes unis au Christ Jésus. »
- >> **Proverbes 23.20,21**  
« Ne va pas avec ceux qui boivent trop de vin, ni avec ceux qui mangent trop de viande. Les ivrognes et ceux qui mangent trop connaîtront la misère. À cause de leur paresse, ils n'auront plus que des chiffons pour s'habiller. »
- >> **Ecclésiaste 4.9**  
« Deux hommes associés valent mieux qu'un seul. À deux, ils obtiennent un meilleur résultat pour leur travail. »
- >> **Proverbes 15.13**  
« Un cœur joyeux réjouit le visage, mais la tristesse décourage l'esprit. »

<b>C</b> – Choix	—Je ne réfléchis même pas avant de faire des choix. Je suis toujours soucieux des choix que je fais.
<b>E</b> – Exercice	—Je ne fais pas d'exercice. Je fais de l'exercice 20 heures par semaine.
<b>L</b> – Liquides	—Je ne bois pas d'eau. Je bois 100 verres d'eau par semaine.
<b>E</b> – Environnement	—Je jette toujours mes déchets par terre. Je n'arrive pas à dormir car je m'inquiète à savoir si j'ai suffisamment recyclé.
<b>B</b> – Beaucoup de foi	—Je ne passe pas de temps avec Dieu. Je lis ma Bible 20 heures par semaine.
<b>R</b> – Repos	—Je dors environ 1 heure par nuit. Je dors 20 heures par jour.
<b>A</b> – Air	—Je ne respire jamais d'air frais. Je n'entre jamais à l'intérieur.
<b>T</b> – Tempérance	—Je ne suis pas capable de me contrôler. Je ne fais rien de peur de faire quelque chose de travers.
<b>I</b> – Intégrité	—Je ne garde jamais de promesse si ça m'incommode. Je fais ce que les gens attendent de moi, même si ce n'est pas bon pour ma santé ou pour celle des autres.
<b>O</b> – Optimisme	—Tout me déprime. Je ne prends rien au sérieux.
<b>N</b> – Nutrition	—Je mange tout ce qui me plaît. Je ne mange que du brocoli et des fèves de soya.
<b>S</b> – Soutien social	—Je n'aide personne et je ne prends soin de personne. Je passe tout mon temps à aider les autres.