Débranche

Déroulé pour l'animateur



Idée principale : Quand nous débranchons volontairement les distractions de la vie (« unplug », c'est-à-dire débrancher), nous faisons de la place pour une relation plus profonde avec Dieu.

Il te faut : De la musique et une enceinte, des appareils pour faire du bruit et distraire (radio, lumières, sèche-cheveux, aspirateur), des Bibles. 20 à 30 minutes ; pour 5 à 10 minutes, ne prends qu'une seule partie.

1 Observe le moment

- Par deux, faire raconter : qu'est-ce qui va bien en ce moment, qu'est-ce qui agace, et pourquoi ?
- Dès qu'ils parlent, semer le chaos : musique forte, lumière, appareils. Puis nouveaux binômes, tout débranché.
- Lever un câble avec sa prise : les distractions perturbent aussi la relation avec Dieu.

Comment ça s'est passé la première fois que vous avez essayé de discuter ?

Et la deuxième fois ?

2 Observe la Parole de Dieu

- Faire lire à voix haute Exode 20.8-11. Les dix commandements sont le fondement d'une relation, pas de simples règles.
- Recueillir des pensées honnêtes sur le sabbat ; pas besoin d'une définition parfaite.
- Expliquer : sabbat veut dire « cesser » ou « se reposer », aussi chaque jour par petites touches. Parler de tes propres obstacles.

Le sabbat, le jour du repos, c'est quoi au juste ? À quoi sert-il ?

Pourquoi ce repos du sabbat nous est-il si difficile ? Qu'est-ce qui se met souvent en travers du chemin ?

3 Observe la présence de Dieu

- Se répartir dans la salle, éteindre complètement les téléphones et les poser à l'écart ou les ramasser.
- Écrire les distractions sur un tableau blanc intérieur et l'effacer, 30 secondes de silence. Lire lentement le Psaume 46 deux fois.
- Louange de préférence « unplugged », seulement avec une guitare ou a cappella.

Quel mot du texte vous est resté en tête ?

Comment pourriez-vous intégrer un tel moment dans votre quotidien ? Qu'est-ce qui devrait changer pour cela ?

4 Observe cette semaine

- Donner le Guide quotidien (Psaume 46, débrancher volontairement). Défi : téléphone, console ou Netflix éteints une heure, une journée ou toute la semaine.
- Transmettre les Idées pour les familles aux parents.
- Autres passages bibliques (facultatif) : Marc 1.35-39 et 1 Rois 19.10-12.

Version courte de la leçon « Débranche » de Sticky Faith Every Day, du Fuller Youth Institute ; les questions et l'idée principale reprennent mot pour mot la leçon, le déroulement complet se trouve sur thepulse.org/fr/debranche-sticky-faith-2. *© Fuller Youth Institute · Version française : Pulse, avec l'aimable autorisation du Fuller Youth Institute.*

Gratuit pour ton travail avec les jeunes. Ce que tu peux en faire : **thepulse.org/fr/terms**