SEMAINE DE PRIÈRE POUR L'UNITÉ FAMILIALE • DU 6 AU 12 SEPTEMBRE 2026

FAMILLE BIEN ANCRÉE

DANS UN MONDE NUMÉRIQUE

Ministères Adventistes de la Famille

LIVRE DE RESSOURCES 2026

Ministères Adventiste de la Famille

FAMILLE BIEN ANCRÉE

DAS UN MONDE NUMERIQUÉ

Qu'est-ce qu'un MONDE VICA ?

Même si le monde est volatile, **DIEU NOUS DONNE LA VAILLANCE.**

Même s'il semble incertain, **DIEU NOUS DONNE L'INSTRUCTION.**

Même si le chemin est complexe, **DIEU GARDE NOTRE CAP.**

Même si tout paraît ambigu, **DIEU AFFERMIT NOTRE ASSURANCE.**

Mais 2 Timothée 1.7 nous définit :

« Car ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné, mais un esprit de force, d'amour et de sagesse. »

2026 LIVRE RESSOURCES

FAMILLE, FOI ET FOCUS À L'ÈRE NUMÉRIQUE

FAMILLE BIEN ANCRÉE

DAS UN MONDE NUMERIQUÉ

Copyright © 2026
par la General Conference Corporation of Seventh-day Adventists®.
Tous droits réservés

Rédacteurs/contributeurs : Willie et Elaine Oliver
Contributrice principale : Maijo Roth
Assistante principale de rédaction : Dawn Venn
Design : Daniel Taipe
Sauf indication contraire, les textes bibliques sont tirés de la Bible Louis Segond 1910. Domaine public.

Supplément au Livre de ressources AFM 2026
ISBN 978-0-8280-2957-5
JUIN 2026

Ministères Adventiste®
de la Famille

CONFÉRENCE GÉNÉRALE DES ADVENTISTES DU SEPTIÈME JOUR
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, USA
301-680-6175 bureau
family@gc.adventist.org
family.adventist.org

@Adventist.Family /AdventistFamilyMinistries

TABLE DES MATIÈRES

4	Introduction
6	Fondement biblique
8	Cadre du discipulat
10	Structure quotidienne **VICA**
12	**DIMANCHE:** Ancrés par la **Fidélité**
18	**LUNDI:** Ancrés par **L'exemple**
24	**MARDI:** Ancrés par la **Présence**
30	**MERCREDI:** Ancrés par le **Discernement**
36	**JEUDI:** Ancrés par les **Priorités**
42	**VENDREDI:** Ancrés par la **Gratitude**
48	**SABBAT:** Ancrés par le **Sabbat**
54	Semaine de prière pour l'unité familiale **VICA** — À emporter

Introduction

ANCRÉS DANS LA PAROLE

Cultiver l'unité familiale dans un MONDE VICA

Nous vivons dans un monde qui va plus vite que nos âmes. Marchés **volatils**, avenir **incertain**, défis **complexes** et repères moraux **ambigus** pressent nos familles de tous côtés. À cette réalité agitée s'ajoute l'intrusion numérique : notifications qui brisent l'attention, algorithmes qui forment nos désirs, écrans qui prennent souvent la place des conversations sacrées. À table, dans les chambres et même pendant le culte familial, le bruit du monde dispute le cœur de ceux que nous aimons.

Cette Semaine de prière pour l'unité familiale nous invite à nous arrêter, respirer et revenir, non vers un passé rêvé, mais vers la Parole éternelle de Dieu, qui a ancré son peuple dans toutes les tempêtes. Le psalmiste déclare : « Ta parole est une lampe à mes pieds, et une lumière sur mon sentier » (Psaume 119.105). Dans un MONDE VICA, l'Écriture n'est pas seulement réconfortante ; elle est essentielle. Elle nous oriente quand tout bouge, nous affermit quand le sol tremble et clarifie l'essentiel quand les voix se multiplient.

La famille fut le premier sanctuaire de Dieu : un lieu où la foi grandit, où l'identité se forme et où l'amour se pratique. Mais aucune famille ne va vers l'essentiel par accident. L'enracinement spirituel demande de l'intention : culte familial, dialogue ouvert, prière sincère et temps sacrés sans écrans. Quand parents et enfants se rassemblent autour de la Parole, ils bâtissent une

résilience qu'aucun algorithme ne peut ronger.

Pendant cette semaine pour fortifier la famille, reprenons nos foyers comme un terrain saint. Faisons taire le bruit assez longtemps pour entendre la voix de Dieu. Montrons à nos enfants, par l'exemple, que l'appartenance la plus profonde ne se trouve pas dans la lumière d'un écran, mais dans la présence du Sauveur et l'étreinte de la famille.

Restez encouragés et fidèles,

Ministères Adventiste de la Famille

Willie y Elaine Oliver, directeurs
Église adventiste du septième jour
Siège mondial

Pour en savoir plus sur la famille, la foi et l'attention dans un monde numérique, téléchargez gratuitement le Livre de ressources 2026.

Disponible en anglais, français, italien, portugais, espagnol et swahili

VISITEZ : **FAMILY.ADVENTIST.ORG/2026RB**

Contributrice principale

MAIJO ROTH

Maijo Roth, originaire d'Argentine, est directrice des ministères de la famille et de l'enfance pour l'Union espagnole d'Églises. Enseignante, travailleuse sociale et psychologue, elle termine un doctorat en éducation sur le développement global des enfants et des adolescents à la lumière des écrits d'Ellen White. Elle est mariée à Daniel Bosqued, président de l'Université adventiste de Sagunto, en Espagne. Ils ont deux filles adolescentes, Amy et Amber. Maijo est reconnue pour ses ressources éducatives innovantes, son soutien aux familles et son leadership sensible, mondial et profondément engagé envers l'éducation adventiste.

FONDEMENT BIBLIQUE

La Semaine de prière pour l'unité familiale **VICA** repose sur une conviction centrale : le monde peut être **volatile, incertain, complexe et ambigu,** mais l'identité du croyant ne l'est pas.

Le fondement biblique s'appuie sur :

DIMANCHE	Daniel 1.8	La fidélité dans les contextes hostiles
LUNDI	1 Timothée 4.12	L'autorité fondée sur l'exemple
MARDI	Luc 10.38-42	La priorité de la présence
MERCREDI	1 Rois 3.9	Le discernement face à la complexité
JEUDI	Matthieu 6.25-34	Le bon ordre des priorités
VENDREDI	Philippiens 4.4	La joie ancrée dans la gratitude
SABBAT	Exode 20.8	Le sabbat comme identité et liberté

BIBLIQUEMENT, NOUS AFFIRMONS QUE :

- La formation du caractère est une œuvre spirituelle.
- La technologie n'est pas neutre : elle touche le cœur humain.
- La sagesse biblique reste pertinente dans la culture numérique.
- Le discipulat inclut l'usage de notre temps, de notre attention et de nos appareils.

NOTRE MISSION FAMILIALE

La transformation intérieure de votre famille devrait viser :

- Une identité solide
- La maîtrise de soi
- Le discernement
- La capacité de créer des relations profondes
- La gratitude
- Un mode de vie sain

NOTRE VISION SPIRITUELLE

Que chaque famille puisse dire : « Nous ne sommes pas esclaves de l'algorithme. **Nous sommes enfants de Dieu. »**

Nous croyons que :

- Le Saint-Esprit forme la maîtrise de soi
- L'obéissance naît de l'amour
- L'identité précède le comportement
- Le repos est un acte de foi
- La gratitude est une forme d'adoration

Le but est de vivre dans le monde avec sagesse, non de s'en déconnecter totalement.

EN RÉSUMÉ :

Former des cœurs capables de vivre dans un MONDE VICA sans perdre leur ancre.

CADRE DU DISCIPULAT

Pendant cette semaine de prière, vous apprendrez à partir de :

- La Bible
- Les principes éducatifs des écrits d'Ellen White
- La recherche en sciences sociales

Et vous réévaluerez votre compréhension de la culture numérique et de la vie familiale.

Chaque jour suit le cadre **VICA** :

- **V** VAILLANCE : des récits bibliques qui inspirent le courage
- **I** INSTRUCTION : des questions qui ouvrent les yeux
- **C** CAP : des principes éducatifs qui orientent
- **A** ASSURANCE : des actions concrètes qui forment de bonnes habitudes

Cette proposition aide votre famille à vivre
UNE TRANSFORMATION DE LA CULTURE NUMÉRIQUE À LA MAISON.

POURQUOI ?

Parce que, si nous ne façonnons pas volontairement la culture numérique, elle nous façonnera :

- La culture numérique forme le caractère, même sans que nous le voulions
- Les écrans influencent l'identité, l'attention et les relations
- Beaucoup de parents ressentent pression sociale et solitude dans leurs choix
- Les enfants ont besoin d'adultes cohérents et présents
- L'Église doit bâtir des familles fortes, pas seulement des utilisateurs responsables

COMMENT ?

À partir de trois piliers éducatifs présents dans les écrits d'Ellen White :

- La relation avant les règles
- L'identité avant le comportement
- La communauté avant l'individualisme

QUOI ?

- Des récits bibliques comme miroir
- Des questions qui invitent à réfléchir, pas seulement à obéir
- Des activités familiales concrètes
- Des contrats et accords visibles
- Des rythmes qui continuent après la semaine

Nous ne cherchons pas à accuser :

NOUS CHERCHONS LA TRANSFORMATION NUMÉRIQUE

Nous ne cherchons pas à punir :

NOUS CHERCHONS À ÉDUQUER

PRINCIPES D'ANCRAGE POUR UTILISER LES ÉCRANS AVEC SAGESSE

STRUCTURE QUOTIDIENNE VICA

1 FIDÉLITÉ

L'identité intérieure avant la réaction extérieure

- L'appartenance avant les règles
- La maîtrise de soi avant le contrôle extérieur
- L'abandon privé à Dieu, qui ancre la fidélité publique
- La liberté qui vient de savoir qui je suis

« La loyauté publique naît de l'abandon privé. »

2 L'EXEMPLE

Une cohérence visible qui construit l'autorité parentale

- La relation avant l'imposition
- L'exemple avant l'exigence
- Le lien familial avant le discours
- Une communauté qui soutient les décisions courageuses

« Ta vie parle plus fort que tes règles. »

3 PRÉSENCE

Une intention relationnelle

- La connexion avant la correction
- Une attention qui communique l'amour
- Du temps partagé sans interruptions
- Des lieux et moments protégés

« Là où est ton attention, là est ton amour/cœur. »

4 DISCERNEMENT

La lucidité pour comprendre le monde numérique

- Les principes avant la consommation (défilement sans fin)
- Penser avant de réagir
- Faire une pause pour voir clair avant d'absorber sans filtre
- Devenir des penseurs, pas seulement des suiveurs

« La sagesse, ce n'est pas savoir beaucoup ; c'est savoir distinguer le bien du mal. »

5 PRIORITÉS

Organiser le temps selon les valeurs

- L'essentiel avant l'urgent
- Créer un environnement qui bâtit le caractère
- Des limites qui protègent ce que nous aimons
- Un rythme intentionnel au lieu du chaos numérique

« Ce que tu mets en premier façonne ce que tu deviens. »

6 GRATITUDE

Orienter le cœur vers la grâce et la mission

- Vivre à partir de ce que nous avons reçu, non de ce qui manque
- Transformer la comparaison en but
- Faire des écrans un instrument de bénédiction
- Donner avant de consommer

« La gratitude transforme les consommateurs en personnes de but. »

7 LE SABBAT COMME IDENTITÉ ET STYLE DE VIE

Rythme de liberté et de repos

- Une identité enracinée en Dieu
- Une pause qui réinitialise l'âme
- Une limite qui libère
- Résister à une culture d'hyperconnexion

« Le repos n'est pas une déconnexion de la vie. C'est une reconnexion avec l'essentiel. »

ANCRÉS PAR LA FIDÉLITÉ

Daniel résolut de ne pas se souiller... (Daniel 1.8)

POUR LE CULTE FAMILIAL : Pages 12-14

ÉTUDE POUR LES PARENTS : Pages 15-17

MÉDITATION

LA FORCE TRANQUILLE DE DANIEL

Imagine Daniel devant un immense palais. Les portes s'ouvrent grand. Les murs brillent. Les couloirs sont longs. Les serviteurs se pressent. La musique remplit l'air. Les mets du roi sentent bon, riches et doux. Tout semble crier : « Babylone est grande ! Babylone est forte ! Voici ta nouvelle vie ! »

Mais Daniel n'a pas choisi cet endroit. Il n'a pas choisi cette école. Il n'a pas choisi ce roi. Il n'a même pas choisi son nouveau nom. Sa maison est loin. Son monde est secoué. Dans un **MONDE VICA**, la vie peut sembler folle, incertaine, confuse et difficile à comprendre. Daniel devait choisir comment vivre.

Babylone voulait que Daniel apprenne sa langue. Babylone voulait que Daniel mange sa nourriture. Babylone voulait qu'il fasse comme tout le monde. Mais Daniel savait quelque chose au fond de lui : « J'appartiens à Dieu. »

Puis vinrent les mets du roi. Imagine des assiettes brillantes, des boissons douces, des repas raffinés. Peut-être que d'autres garçons les regardaient en souriant. Cela ressemblait à une récompense, au succès. Cela pouvait sembler sans danger.

Mais Daniel vit plus que de la nourriture. Il vit un choix. Laisserait-il Babylone former son cœur ? Ou mettrait-il Dieu en premier ?

La Bible dit : « Daniel résolut… » (Daniel 1.8). Cela veut dire qu'il décida au dedans, là où Dieu seul pouvait voir.

Il ne cria pas. Il ne fit pas le fier. Il ne se battit pas avec les serviteurs. Daniel était courageux, mais d'un courage calme. Il demanda gentiment une autre voie.

C'est ce genre de cœur que Dieu peut faire grandir en nous : un cœur qui dit oui à Dieu avant la pression, un cœur qui sait : « Je suis l'enfant de Dieu. »

Aujourd'hui, les écrans, jeux, vidéos, mentions j'aime et tendances veulent aussi former nos cœurs. Daniel rappelle que les choix courageux commencent souvent en silence. Avant que les autres nous voient, Dieu voit notre cœur. Comme une petite lumière dans la nuit, un choix secret peut briller. Quand nous choisissons Dieu en secret, notre vie commence à briller en public.

PRIÈRE EN FAMILLE

Mettez-vous à genoux, les mains ouvertes, et priez : **« Seigneur, donne à notre famille des cœurs humbles qui Te choisissent d'abord, même quand la pression est forte. Au nom de Jésus, amen. »**

RÉFLÉCHIR

Le monde de Daniel était effrayant et confus :	Dieu l'aida à savoir quoi faire :
VOLATILE : Sa maison détruite, il est emmené loin.	**VAILLANCE :** Dieu nous aide à choisir avec courage.
INCERTAIN : Nouvelle langue, nouvelle culture, nouvel empire.	**INSTRUCTION :** Dieu montre la vérité dans sa Parole.
COMPLEXE : Des pressions de tous côtés.	**CAP :** Dieu montre le bon chemin quand nous Lui faisons confiance.
AMBIGU : Rester fidèle tout en vivant avec les autres.	**ASSURANCE :** Dieu dit : « Tu es à Moi ; Je te garde. »

Même dans un **MONDE VICA**, un cœur abandonné choisit la voie de Dieu : courageuse, bonne, sage et fidèle, non craintive ni réactive.

PARLER

1 Lisez Daniel 1.8 ensemble

2 Soulignez le mot **« résolut »**

3 Demandez-vous :
- Ma fidélité est-elle publique ou privée ?
- Quels choix numériques changent quand on me regarde ?

POUR QUOI ?

Nous faisons cela parce que l'amour de Dieu donne à nos cœurs une maison sûre. Quand nous savons que nous Lui appartenons, nous voulons choisir ce qui Lui plaît. Nous pouvons nous appuyer sur Lui et sentir son amour chaque jour. J'appartiens à Dieu ; **son amour m'aide donc à bien choisir, même quand je suis seul.**

S'ENGAGER

S'ENGAGER FAMILIAR : Le petit cœur secret

Prenez un pense-bête et dessinez un petit cœur. Placez-le près de votre appareil principal. Pendant 24 heures, avant de l'ouvrir, arrêtez-vous et priez : « Jésus, conduis mon cœur. » Ne publiez pas pour des likes. Ne regardez pas ce qui vous fait oublier que vous appartenez à Dieu. **Au coucher, demandez-vous : Qui a régné sur mon cœur aujourd'hui ?**

Principe du jour :
Un corazón entregado

La promesse d'aujourd'hui pour votre foyer est simple et pleine d'espérance :
sotre famille peut apprendre à choisir Dieu avant que la pression arrive.

Les règles d'écran ne sont pas seulement des limites ; ce sont de petits chemins d'entraînement pour le cœur. Quand les enfants se rappellent : « J'appartiens à Dieu », de sages choix peuvent grandir calmement, avec amour et courage, même quand personne ne regarde à la maison.

V VAILLANCE DANS UN MONDE VOLATILE

Daniel vivait dans un **MONDE VICA** : volatile, car Jérusalem était détruite et sa vie changea vite ; incertain, car il affrontait une nouvelle langue, culture et empire ; complexe, car la pression politique et religieuse l'entourait ; ambigu, car il devait rester fidèle sans fuir le monde ni devenir comme Babylone.

C'est important pour les parents, car nos enfants vivent aussi dans un **MONDE VICA**. Écrans, tendances, voix et pressions peuvent essayer de former ce qu'ils aiment, croient et choisissent. Daniel montre que le premier combat n'est pas hors de la maison. Il est dans le cœur.

Daniel 1.8 dit qu'il « résolut » de ne pas se souiller. Son courage commença dans l'invisible. Avant l'épreuve publique, son cœur était remis à Dieu.

C'est une connaissance clé pour nos enfants : quand le cœur appartient à Dieu, les choix deviennent plus forts.

OÙ TA FIDÉLITÉ SE DÉCIDE-T-ELLE AUJOURD'HUI : EN PUBLIC OU EN SECRET ?

I INSTRUCTION DANS LES TEMPS INCERTAINS

Lisez lentement Daniel 1.8. Faites une pause sur « résolut ». Daniel n'attendit pas le moment bruyant. Il choisit Dieu avant que la pression frappe à la porte.

« Avant la pression » veut dire aujourd'hui : avant que votre enfant demande, avant que les amis comparent, avant que la culpabilité murmure, avant que la fatigue cherche le téléphone, avant que l'écran devienne la réponse facile.

DEMANDEZ À DIEU, MAINTENANT, DE VOUS AIDER À VOIR VOTRE CŒUR : Qu'est-ce qui guide mes choix ? Que fais-je seulement quand les autres regardent ? Les décisions discrètes d'aujourd'hui peuvent devenir les leçons de demain pour mon enfant.

C CAP FERME DANS LA COMPLEXITÉ

Le cap ferme de Daniel n'était pas la peur, mais le respect du Seigneur. Craindre Dieu ne signifie pas fuir Dieu. Cela veut dire vivre éveillé à qui Il est et à qui nous sommes devant Lui. Dieu est le centre, pas moi. Il voit plus loin que moi. Il aime mieux que je ne comprends.

Un cœur abandonné apprend ceci : tout ce que je désire n'est pas bon pour moi. La liberté a besoin de limites. L'obéissance n'est pas une honte ; c'est la confiance. À la maison, comme parent, vous ne donnez pas seulement des règles d'écran ; vous aidez le cœur de votre enfant à se tourner vers Dieu.

Les principes éducatifs d'Ellen White rappellent que la vraie éducation commence par l'amour et la relation. Elle a écrit : ***« L'amour, fondement de la création et de la rédemption, est à la base de toute éducation vraie »*** (Éducation, p. 16). Cela nous aide à comprendre que les enfants ne se forment pas mieux par des règles froides, la peur ou le contrôle constant, mais par des relations aimantes, une conduite patiente et un lien vivant avec Dieu.

Daniel n'a pas dit non parce que quelqu'un le regardait. Il a dit non parce qu'il savait déjà à qui il appartenait. C'est ce cœur que nous voulons aider nos enfants à former.

Les écrans murmurent souvent : « Regarde ceci. Compare-toi. Prouve-toi. Publie maintenant. » Mais un cœur abandonné apprend à s'arrêter et à demander : « Est-ce que cela me rapproche de la personne que Dieu veut former en moi ? Est-ce que je cherche l'attention ou un but ? Est-ce que cela honore Dieu et les autres ? »

Voilà le sens de : « D'abord j'appartiens, ensuite je choisis. » Quand un enfant sait : « Je suis l'enfant bien-aimé de Dieu », il peut commencer à faire des choix accordés à cette identité.

Votre but n'est pas seulement de contrôler l'usage des écrans de l'extérieur, mais d'aider votre enfant à grandir avec une boussole intérieure fixée sur Jésus.

LA FIDÉLITÉ PUBLIQUE NAÎT DE L'ABANDON PRIVÉ.

A ASSURANCE DANS L'AMBIGÜITÉ

La pratique d'aujourd'hui s'appelle **L'ACTE INVISIBLE**. Ce n'est pas un test de spiritualité, mais une petite façon de pratiquer l'abandon quand personne ne regarde.

Pendant les prochaines 24 heures, que cette pratique commence par vous, et non par votre enfant. Avant d'ouvrir votre appareil principal, arrêtez-vous et demandez à Jésus de conduire votre cœur. Choisissez de ne pas publier pour être approuvé, de ne pas regarder ou lire ce qui affaiblit votre identité en Dieu, et de ne pas utiliser les écrans pour fuir son appel silencieux. Vos enfants apprennent de vos choix quand personne ne regarde.

CE SOIR, DEMANDEZ-VOUS : QUI A RÉGNÉ SUR MON CŒUR QUAND PERSONNE NE REGARDAIT ?

ANCRÉS PAR LA FIDÉLITÉ

Babylone pouvait changer le nom de Daniel, mais pas son cœur. Aujourd'hui, ancrez vos enfants dans cette vérité : quand le cœur appartient à Dieu, l'identité reste forte, même dans un **MONDE VICA.**

ANCRÉS PAR L'EXEMPLE

Que personne ne méprise ta jeunesse ; mais sois un modèle pour les fidèles, en parole, en conduite, en charité, en foi, en pureté. (1 Timothée 4.12)

POUR LE CULTE FAMILIAL : Pages 18-20

ÉTUDE POUR LES PARENTS : Pages 21-23

MÉDITATION

UNE VIE QUI PARLE PAR SES ACTES

La pièce devient silencieuse quand Timothée avance. Les sandales frottent le sol. Quelqu'un tousse. Des visages plus âgés le regardent. Certains yeux sont bienveillants ; d'autres hésitent. Timothée est jeune, et tout le monde le sait.

Son cœur bat vite, comme un petit tambour. Peut-être pense-t-il : « Vont-ils m'écouter ? » La salle semble grande. Sa voix semble petite. Alors il se rappelle les paroles de Paul, comme une main sur son épaule : « Que personne ne méprise ta jeunesse ; mais sois un modèle pour les fidèles, en parole, en conduite, en charité, en foi, en pureté » (1 Timothée 4.12).

Paul ne dit pas à Timothée de faire semblant d'être plus vieux. Il ne lui dit pas : « Parle plus fort. » Il ne lui dit pas : « Force les gens à te respecter. » Paul lui donne mieux : sois un modèle.

Cela veut dire que Timothée peut conduire par sa vie. Ses paroles peuvent être douces. Ses actes peuvent être courageux. Son amour peut faire sentir Jésus tout près. Avant d'enseigner avec des mots, Timothée peut enseigner par ses choix.

Nous vivons dans un **MONDE VICA**. La vie peut sembler instable, confuse, chargée et difficile à comprendre. Les plans changent. Les écrans clignotent, vibrent et appellent nos noms. Jeux, vidéos, messages et likes peuvent attirer nos yeux et nos cœurs.

Mais un bon exemple est comme une petite lumière dans une pièce sombre. Il ne crie pas ; il brille pour que les autres trouvent le chemin.

Aujourd'hui, demandons à Dieu d'aider notre maison à briller. Nous n'avons pas besoin d'être parfaits. Nous pouvons dire pardon et recommencer. Avec l'aide de Dieu, nos mots peuvent guérir. Nos téléphones peuvent attendre. Nos choix peuvent dire : « Dieu passe en premier, et tu comptes pour moi. »

Timothée était jeune, mais il pouvait conduire. Toi aussi, tu peux conduire. Ta bonté peut conduire. Ton honnêteté peut conduire. Ton choix courageux peut conduire.

Avant d'ajouter des règles, devenons le message. Avec l'aide de Dieu, nos vies peuvent briller.

PRIÈRE EN FAMILLE

Placez une petite lumière au centre et priez : **« Jésus, aide nos paroles, nos choix, notre amour, notre foi et notre pureté à briller plus fort que nos écrans aujourd'hui. En ton nom, amen. »**

RÉFLÉCHIR

PARLER

POUR QUOI ?

S'ENGAGER

Les nouvelles responsabilités de Timothée ressemblaient à cela :	Et voici comment Dieu nous conduit à être un exemple :
VOLATILE : Les jeunes Églises affrontaient le danger.	**VAILLANCE :** Dieu donne le courage de montrer l'exemple.
INCERTAIN : Un jeune responsable, une grande mission.	**INSTRUCTION :** Dieu nous enseigne aussi par l'exemple.
COMPLEXE : Beaucoup de pressions autour de lui.	**CAP :** Dieu nous invite à vivre ce que nous demandons.
AMBIGU : Comment conduire des anciens quand on est jeune ?	**ASSURANCE :** Les familles grandissent plus fortes ensemble.

Dans un **MONDE VICA**, Timothée montre que le vrai courage grandit quand notre vie devient un exemple stable pour les autres.

1 Lisez
1 Timothée 4.12

2 Soulignez
le mot
« modèle »

3 Demandez-vous :

- Est-ce que j'agis en ligne comme je parle ?
- Qu'apprennent les enfants en me regardant ?

Timothée nous apprend une chose importante : les yeux apprennent toujours. Quand je pose mon téléphone, que j'écoute avec amour, que je dis pardon et que je choisis Dieu, je te montre le chemin. **Tu apprends les choix sages non seulement par mes paroles, mais aussi par mon exemple.**

S'ENGAGER FAMILIAR : Notre chaîne de promesses

Découpez des bandes de papier. Sur chacune, dessinez ou écrivez une façon d'utiliser les écrans avec sagesse : les adultes posent leurs téléphones d'abord, les repas restent sans écrans, chacun demande de l'aide quand la pression est forte, et nous prévoyons du bon temps sans écrans. Reliez les bandes en chaîne et suspendez-la bien visible. **Demandez : Que montrons-nous les uns aux autres ?**

ÉTUDE POUR
LES PARENTS :

ANCRÉS PAR L'EXEMPLE

Principe du jour :
L'exemple construit l'autorité

La promesse d'aujourd'hui pour votre foyer est douce et puissante : votre exemple quotidien peut montrer à vos enfants à quoi ressemble un usage sage des écrans.

Timothée rappelle aux parents que les enfants apprennent le courage en voyant un amour cohérent. Dans un monde bruyant et rempli d'écrans, notre exemple peut bâtir une autorité morale, façonner la culture familiale et aider les enfants à voir Jésus dans les choix de chaque jour.

V VAILLANCE DANS UN MONDE VOLATILE

La vie de Timothée enseigne aux parents une vérité simple et forte : dans un monde confus, l'autorité ne se bâtit pas par la force. Elle se bâtit par l'exemple.

Comme parent, vous n'avez pas besoin de conduire votre maison en étant plus fort, plus strict ou parfait. Vous conduisez mieux quand vos enfants voient votre cohérence. Ils apprennent de vos paroles, mais aussi de vos habitudes, de votre ton, de votre attention et de votre réaction quand la vie devient stressante.

C'est encore plus vrai avec les écrans. Avant de comprendre toutes les règles, les enfants observent déjà comment les adultes utilisent leurs appareils. Ils voient si le téléphone vient à table. Ils voient si les messages interrompent les conversations. Ils voient si les réseaux sociaux changent l'humeur de la maison.

Aujourd'hui, choisissez un acte visible qui donne l'exemple. Posez le téléphone pendant un moment familial. Excusez-vous si vous avez été distrait. Que vos paroles en ligne et à la maison reflètent l'amour, la foi et la pureté.

VOTRE VIE PARLE AVANT VOS RÈGLES, ET VOTRE EXEMPLE FORME LE COURAGE QUE VOS ENFANTS PORTERONT.

I INSTRUCTION DANS LES TEMPS INCERTAINS

Lisez lentement 1 Timothée 4.12. Soulignez le mot modèle. Regardez ensuite les cinq lieux que Paul nomme : parole, conduite, amour, foi et pureté. Demandez à Dieu de vous aider à voir ce que vos enfants apprennent déjà de vous.

Si vous utilisez un appareil, faites une pause et demandez : Que disent mes mots numériques ? Mon comportement en ligne correspond-il à ce que j'enseigne à la maison ? Suis-je le même quand personne ne me tague, ne me regarde ou ne me félicite ?

L'AUTORITÉ MORALE NE SE RÉCLAME PAS. ELLE SE BÂTIT, PEU À PEU, QUAND VOS ENFANTS VOIENT QUE VOUS VIVEZ CE QUE VOUS LEUR DEMANDEZ.AVVIVE LO QUE LES PIDE PRACTICAR.

C CAP FERME DANS LA COMPLEXITÉ

Montrer l'exemple, c'est vivre autant que possible ce que nous demandons à nos enfants d'apprendre. C'est un beau principe éducatif des écrits d'Ellen White : la maison enseigne avant toute leçon parlée. Elle a écrit : ***« Dans la formation du caractère, aucune influence ne compte autant que celle du foyer »*** (Éducation, p. 283).

Pour un parent occupé, cela ne doit pas devenir un poids. Ce n'est pas une raison de plus de se sentir coupable. C'est une invitation à voir la puissance de vos choix ordinaires. Votre enfant apprend quand vous priez, quand vous faites une pause, quand vous écoutez, quand vous posez le téléphone, et même quand vous dites : « J'ai eu tort. Pardon. Essayons encore. »

L'exemple n'est pas la perfection. C'est la cohérence. La perfection dit : « Je ne dois jamais échouer. » La cohérence dit : « Quand j'échoue, je reviens à l'essentiel. » Un parent cohérent ne demande pas une habitude d'écran qu'il refuse lui-même de pratiquer. Il apprend avec l'enfant, non au-dessus de lui. Cette conduite rassure parce qu'elle vient de la relation, non de la pression.

Paul n'a pas dit à Timothée : « Fais-toi respecter. » Il a dit : « Sois un modèle » (1 Timothée 4.12). Le même principe fonctionne à la maison. Quand l'enfant voit que les téléphones quittent la table parce que maman ou papa les pose d'abord, une leçon est donnée. Quand la conversation compte plus que les notifications, une culture

familiale se construit. Quand le repos est protégé, la maison devient plus calme. Quand les réseaux sociaux ne gouvernent pas l'humeur, les enfants découvrent la liberté.

La question n'est donc pas seulement : « Quelles règles d'écran dois-je poser ? » La question plus profonde est : « Que suis-je en train de montrer à mes enfants pour qu'ils apprennent ? »

VOTRE EXEMPLE STABLE PEUT DEVENIR LA BOUSSOLE SILENCIEUSE QUI GUIDE VOTRE FAMILLE VERS JÉSUS.

A ASSURANCE DANS L'AMBIGUÏTÉ

Cette semaine, pratiquez le **PETIT CONSEIL DES PARENTS SUR LES ÉCRANS**. Avant de créer de nouvelles règles pour les enfants, asseyez-vous entre parents et évaluez honnêtement vos propres habitudes numériques. L'exemple a besoin de soutien et commence par les adultes du foyer.

Choisissez un moment calme cette semaine. Demandez-vous : Comment utilisons-nous nos téléphones devant les enfants ? Où sommes-nous incohérents ? À quel âge pensons-nous qu'un premier smartphone est sage ? Comment nous soutenir quand la pression extérieure est forte ?

Puis écrivez un court accord familial : « Nous améliorerons d'abord nos habitudes d'adultes, nous retarderons sagement l'usage du smartphone, nous parlerons quand la pression viendra et nous créerons des façons hors ligne pour que nos enfants se connectent aux autres. »

RAPPELEZ-VOUS : QUE MONTRONS-NOUS AVANT DE DEMANDER ?

ANCRÉS PAR L'EXEMPLE

Ne cherchez pas à contrôler les enfants. Montrez-leur une autre voie. Timothée était jeune, mais stable. Dans un **MONDE VICA**, l'exemple devient autorité. Les enfants regardent. Que voient-ils aujourd'hui ?

FOCUS : Marthe et Marie

LISEZ ENSEMBLE : Luc 10.38-42

ANCRÉS PAR LA PRÉSENCE

Elle avait une sœur, nommée Marie, qui, s'étant assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole. (Luc 10.39)

POUR LE CULTE FAMILIAL : Pages 24-26

ÉTUDE POUR LES PARENTS : Pages 27-29

MÉDITATION

LE COURAGE D'ÊTRE PRÉSENT

Entends-tu la maison occupée ? Les pas vont vite sur le sol, la vaisselle fait du bruit, des personnes parlent près de la porte. Quelqu'un a besoin d'eau, quelqu'un de pain, quelqu'un d'aide. Marthe travaille fort parce qu'elle aime Jésus et veut que tout soit prêt.

Mais dans cette même maison, Marie fait un autre choix. Elle s'assoit près de Jésus et écoute. Elle ne court pas partout. Elle n'essaie pas de prouver qu'elle est importante. Elle n'essaie pas d'être remarquée. La Bible dit que Marie « s'étant assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole » (Luc 10.39). Cette petite phrase montre un très grand choix.

Marie nous apprend que parfois le courage est silencieux. Le courage n'est pas toujours bruyant, rapide ou fort à l'extérieur. Parfois, le courage signifie s'arrêter quand tout bouge autour de nous. Parfois, il signifie écouter Jésus avant de courir vers la prochaine chose.

Nos maisons peuvent aussi être occupées. Dans un **MONDE VICA**, où la vie change vite, semble incertaine, devient confuse et difficile à comprendre, notre attention peut être tirée dans plusieurs directions. Il y a les écrans, les sons, les messages, les devoirs, les tâches, les plans, les soucis et les questions sans réponse. Parfois notre corps est à un endroit, mais notre esprit court partout.

Jésus nous invite à ralentir et à nous approcher de Lui. Il ne demande pas une maison parfaite ni une journée parfaitement calme. Il sait que la vie peut être bruyante, chargée et pleine d'interruptions. Il demande simplement notre attention, car quand nous L'écoutons d'abord, nos cœurs se calment et nos yeux voient les autres avec plus d'amour.

Avant de parler d'écrans, d'horaires et de choix, commençons là où Marie a commencé : près de Jésus, prêts à écouter. Le monde peut courir, vibrer et tirer, mais avec Jésus notre famille peut s'arrêter, respirer et entendre sa parole.

PRIÈRE EN FAMILLE

Mettez les distractions de côté, respirez profondément et priez : **« Seigneur, aide-nous à rester près de Toi, à écouter d'abord et à donner toute notre attention aujourd'hui. Au nom de Jésus, amen. »**

RÉFLÉCHIR

Voici ce que le monde de Marthe et Marie pouvait ressentir :	Avec l'aide de Dieu, cela peut devenir :
VOLATILE : La domination romaine éveillait l'attente du Messie.	**VAILLANCE :** S'asseoir avec Jésus et écouter.
INCERTAIN : Les gens se demandaient qui était Jésus.	**INSTRUCTION :** Jésus nous montre la seule chose nécessaire.
COMPLEXE : L'hospitalité et les rôles sociaux pesaient.	**CAP :** Partager l'attention, pas seulement l'espace.
AMBIGU : Servir Jésus ou rester près de Lui ?	**ASSURANCE :** Poser les téléphones, choisir la connexion.

Dans un **MONDE VICA**, Marie montre que le vrai courage peut commencer par un choix silencieux : s'asseoir, écouter et être pleinement présent avec Jésus.

PARLER

1 Lisez Luc 10.38–42 ensemble

2 Soulignez l'expression **« une seule chose est nécessaire »**

3 Demandez-vous :

- Qu'est-ce qui me garde occupé mais déconnecté ?
- Suis-je près de toi, mais devant un écran ?

POUR QUOI ?

Marie et Marthe nous apprennent que Jésus valorise les cœurs qui écoutent, pas seulement les mains qui restent occupées. Comme parent, je promets de m'arrêter, **de te regarder et de t'écouter avec amour, afin que tu saches que tu comptes plus que mon téléphone, mes tâches ou ma liste à faire.**

S'ENGAGER

S'ENGAGER FAMILIAR : Le garage des téléphones

Décorez une petite boîte ou un plateau comme le Garage des téléphones de votre famille. Avant le repas ou le culte, chacun « gare » son téléphone et dit : **« Je choisis d'être présent. »** Demandez : « Comment Marie a-t-elle montré à Jésus qu'Il comptait ? » Puis regardez une personne, écoutez sa réponse et donnez-lui un câlin du cœur ou un high-five.

ÉTUDE POUR
LES PARENTS :

ANCRÉS PAR LA PRÉSENCE

Principe du jour :
Pratiquer la vraie présence

La promesse d'aujourd'hui pour votre foyer est attentive et stable : votre attention aimante peut dire à votre enfant : « Tu comptes plus que toute notification. »

Le choix de Marie devient une invitation quotidienne à ralentir, donner toute notre attention et créer à la maison des rythmes doux où les écrans se mettent de côté, où les enfants se sentent vus, les cœurs s'apaisent et l'amour prend le temps d'écouter avant la course du jour.

V VAILLANCE DANS UN MONDE VOLATILE

Une maison pressée peut rendre l'amour silencieux, même quand tout le monde est dans la même pièce. Les parents font souvent de bonnes choses : cuisiner, travailler, nettoyer, répondre aux messages, aider les enfants et prendre soin de beaucoup de besoins. Mais l'histoire de Marie et Marthe nous rappelle doucement que faire beaucoup pour Jésus n'est pas la même chose qu'être présent avec Lui.

Marthe n'avait pas tort de servir. Le problème était que son cœur était tiré dans trop de directions. Marie montre un autre courage. Elle s'est arrêtée. Elle s'est assise. Elle a écouté. Dans un monde bruyant et exigeant, la présence peut sembler petite, mais elle devient très puissante.

Pour les parents, c'est une invitation à remarquer où va l'attention. Un enfant n'a pas besoin d'un parent parfait, mais d'un parent présent. Quand nous nous arrêtons assez longtemps pour écouter, nous envoyons un message sans mots : « Tu comptes plus que ma hâte. »

DEMANDEZ-VOUS AUJOURD'HUI : SUIS-JE PLEINEMENT PRÉSENT OU SEULEMENT PROCHE, TANDIS QUE MON ATTENTION EST AILLEURS ?

I INSTRUCTION DANS LES TEMPS INCERTAINS

Lisez Luc 10.38-42 et soulignez les paroles de Jésus : « une seule chose est nécessaire ». Marthe n'avait pas tort de servir. Son travail comptait. Le repas, l'accueil et l'hospitalité étaient de bons dons. Mais elle portait tellement qu'elle a presque manqué la Personne devant elle.

La présence ne veut pas dire rester immobile quand tout s'écroule. Elle veut dire savoir quand l'amour a besoin de toute votre attention. C'est choisir la voix d'un enfant plutôt qu'une notification, un moment familial plutôt qu'une tâche de plus, l'écoute plutôt que la course.

DEMANDEZ DOUCEMENT AUJOURD'HUI : EST-CE QUE JE FAIS BEAUCOUP DE BONNES CHOSES, MAIS QUE JE MANQUE LE CŒUR À CÔTÉ DE MOI ?

C CAP FERME DANS LA COMPLEXITÉ

Les principes éducatifs d'Ellen White rappellent que les enfants sont mieux atteints par des relations chaleureuses et compatissantes. Elle a écrit : ***« Ce n'est qu'en entrant en contact avec eux par la sympathie que nous pouvons les comprendre ; et il nous faut les comprendre pour les aider efficacement »*** (Éducation, p. 212).

Voilà le cœur de la présence. Les parents ne guident pas mieux de loin, distraits, pressés ou à moitié attentifs. Nous guidons en nous approchant. Nous enseignons en étant vraiment présents.

Être présent, c'est plus qu'être dans la même pièce. Une famille peut être assise ensemble tandis que chacun vit dans un autre monde par un écran. La vraie présence partage l'attention : se regarder, écouter sans interrompre, poser le téléphone quand quelqu'un parle, remarquer les sentiments et pas seulement les mots.

Jésus a montré cette présence. Il n'aimait pas les gens de loin. Il s'arrêtait. Il regardait. Il écoutait. Il s'approchait. Quand les parents font de même, ils donnent à leurs enfants un message puissant : « Tu es plus important que toute notification. »

C'est pourquoi la connexion vient avant la correction. Quand les enfants se sentent loin, les règles peuvent sembler contrôler : « Tu veux juste m'arrêter. » Mais quand ils se savent aimés, vus et compris, la même règle

peut sonner comme un soin : « Tu me protèges. » La règle est la même ; la relation change la façon dont elle est reçue.

La technologie n'est pas l'ennemie ; la distraction l'est. Les parents occupés n'ont peut-être pas de longues heures, et ce n'est pas grave. La présence signifie que, quand la famille est ensemble, chacun choisit d'être vraiment ensemble.

UN LIEN FORT TRANSFORME LES RÈGLES EN LANGAGE D'AMOUR.

A ASSURANCE DANS L'AMBIGÜITÉ

Cette activité commence avec les adultes. Essayez un rythme simple appelé **PARTENAIRES DE PRÉSENCE :** maman et papa, ou les adultes qui prennent soin du foyer, choisissent les premiers moments où les téléphones se mettront de côté.

Choisissez deux espaces quotidiens : un espace familial, comme le repas ou le culte, et un espace parental, comme 10 minutes calmes après le coucher des enfants. Placez les téléphones dans un endroit visible, non comme punition, mais comme signe que l'amour choisit l'attention.

Avant de commencer, dites ensemble : « Je choisis d'être présent. » Cela transforme une règle en promesse partagée.

DEMANDEZ-VOUS : QUEL MOMENT PUIS-JE PROTÉGER AUJOURD'HUI POUR QUE MA FAMILLE SE SENTE VUE ET AIMÉE ?

ANCRÉS PAR LA PRÉSENCE

Marthe était proche, mais Marie était connectée. Dans un **MONDE VICA** bruyant, l'amour s'arrête, écoute et bâtit des liens assez forts pour tenir une famille quand la vie va vite.

FOCUS : Salomon

LISEZ ENSEMBLE : 1 Rois 3.5-12

ANCRÉS PAR LE DISCERNEMENT

Accorde donc à ton serviteur un cœur intelligent pour juger ton peuple, pour discerner le bien du mal ! Car qui pourrait juger ton peuple, ce peuple si nombreux ? (1 Rois 3.9)

POUR LE CULTE FAMILIAL : Pages 30-32

ÉTUDE POUR LES PARENTS : Pages 33-35

MÉDITATION

LA DEMANDE ULTIME

La salle du trône est sombre, mais Salomon veille encore. Dehors, des milliers de personnes dorment, confiantes que leur nouveau roi saura quoi faire le matin venu. Mais Salomon sait quelque chose qu'elles ignorent : il ne se sent pas prêt.

Il voit presque demain l'attendre. Une mère pourrait venir demander justice. Un soldat pourrait demander des ordres. Des responsables pourraient ne pas être d'accord, et le peuple attendra des réponses. Salomon aurait pu demander à Dieu puissance, renommée, victoire, richesse ou applaudissements. À la place, le jeune roi murmure une prière qui semble petite, mais change tout : « Donne-moi un cœur intelligent. »

La Bible dit : « Accorde donc à ton serviteur un cœur intelligent pour juger ton peuple, pour discerner le bien du mal » (1 Rois 3.9). Salomon ne demande pas une voix plus forte ni une plus grande couronne. Il demande à Dieu d'aider son cœur à voir clair. Il sait que certains choix ne sont pas faciles, car la peur, les sentiments, la pression et les nombreuses voix peuvent cacher le bon chemin.

Le discernement, c'est laisser Dieu nous guider pour connaître ce qui est vrai, bon et sage. Pour un enfant, on peut dire : le discernement est comme une petite lumière de Dieu dans le cœur. Quand quelque chose paraît amusant, brillant ou populaire, la lumière de Dieu aide à demander : « Est-ce bon pour moi ? Est-ce gentil ? Est-ce vrai ? Cela m'aidera-t-il à aimer Dieu et les autres ? »

Nous avons besoin de cette lumière aujourd'hui. Les écrans brillent. Les amis publient. Les vidéos crient pour avoir notre attention. Dans un **MONDE VICA**, où tout change vite et où les réponses semblent floues, nous n'avons pas besoin de plus de bruit. Nous avons besoin de la sagesse de Dieu.

Alors aujourd'hui, prions comme Salomon. Seigneur, aide-nous à faire une pause avant de choisir, à écouter avant de suivre, et à regarder plus profondément avant de croire. Le monde peut être bruyant, mais Dieu peut nous apprendre à voir clair, un choix, un écran et une prière silencieuse à la fois.

PRIÈRE EN FAMILLE

Placez une main sur votre front, l'autre sur votre cœur, et priez : **« Dieu, donne-nous le discernement ; que le Saint-Esprit nous aide à voir clair. Au nom de Jésus, amen. »**

RÉFLÉCHIR

PARLER

POUR QUOI ?

S'ENGAGER

Quand Salomon devint roi, son monde ressemblait à ceci :	Avec l'aide de Dieu, cela peut devenir :
VOLATILE : Le royaume changeait vite.	**VAILLANCE :** Demander la sagesse avec courage.
INCERTAIN : Un jeune roi dirigeait beaucoup de gens.	**INSTRUCTION :** Dieu ouvre nos yeux sur l'essentiel.
COMPLEXE : Des choix difficiles pouvaient changer des vies.	**CAP :** Un cœur qui voit clair.
AMBIGU : Deux réponses semblaient presque bonnes.	**ASSURANCE :** Des choix formés par l'amour.

Souvenez-vous : Salomon affrontait de grands choix, mais il ne les affrontait pas seul. Dans un **MONDE VICA,** le discernement nous aide à ralentir, écouter Dieu et choisir avec un cœur clair.

1 Lean juntos
1 Rois 3:9

2 Soulignez le mot **« discerner »**

3 Demandez-vous :

- Est-ce que je confonds mes sentiments avec la vérité ?
- Les écrans façonnent-ils ce que je désire ?

L'histoire de Salomon nous apprend que la sagesse n'est pas seulement savoir beaucoup de choses, mais voir ce qui est bon et vrai. **Je promets que nous demanderons ensemble à Dieu des yeux clairs, pour que notre famille choisisse ce qui construit l'amour, le repos et le caractère.**

S'ENGAGER FAMILIAR : Le pot des choix sages

Placez un pot sur la table et donnez à chacun un petit papier. Demandez à tous d'écrire ou de dessiner un choix d'écran qui aiderait la famille, comme « pas de téléphones à table » ou « écrans éteints avant le coucher ». Mettez les papiers dans le pot. **Puis tirez-en un, lisez-le et demandez : « Est-ce que cela protège notre amour, notre repos ou notre relation avec Dieu ? »**

ÉTUDE POUR
LES PARENTS :

ANCRÉS PAR LE DISCERNEMENT

Principe du jour :
La lucidité face à la réalité

La promesse d'aujourd'hui pour votre foyer est sage et discernante : Dieu peut aider votre famille à faire une pause, voir ce qui est vrai et choisir ce qui est bon.

Être parent dans un monde bruyant peut sembler écrasant, mais la prière de Salomon donne un meilleur chemin à votre foyer. Cette section vous aide à ralentir, à voir ce que les écrans enseignent et à guider vos enfants vers la sagesse, plutôt que vers de simples règles ou informations.

V VAILLANCE DANS UN MONDE VOLATILE

Un monde volatile change vite, et une maison peut ressentir la même chose. Un message, une vidéo, une dispute ou une pensée inquiète peut tirer toute la famille dans la réaction. Salomon rappelle que le courage ne commence pas par toutes les réponses. Il commence quand nous demandons à Dieu de nous aider à voir clair.

Salomon n'a pas demandé le succès, l'attention ou le contrôle. Il a demandé le discernement. Le discernement apprend à voir la différence entre ce qui paraît seulement bon et ce qui est vraiment bon. Même un enfant peut le comprendre ainsi : la sagesse nous aide à choisir le meilleur chemin quand deux chemins brillent.

Pour les parents, c'est profond. Les écrans vont vite, les émotions montent vite et la pression parle fort. Mais Dieu peut vous donner un cœur clair.

DEMANDEZ-VOUS AUJOURD'HUI : EST-CE QUE JE VOIS LA RÉALITÉ, OU EST-CE QUE JE RÉAGIS SEULEMENT À CE QUI ATTRAPE MON ATTENTION ?

I INSTRUCTION DANS LES TEMPS INCERTAINS

Salomon nous apprend que la sagesse n'est pas avoir toutes les réponses. C'est apprendre à distinguer ce qui attire notre attention de ce qui est vraiment bon pour nos cœurs, nos foyers et notre marche avec Dieu.

Lisez 1 Rois 3.9 en silence et soulignez le mot discerner. Puis demandez : Est-ce que je distingue ce qui est attirant de ce qui est juste ? Mes émotions fortes font-elles parfois passer quelque chose pour vrai ? Les écrans façonnent-ils mes désirs ? Suis-je en train de former mon jugement ou seulement d'accumuler des informations ?

DANS LES TEMPS INCERTAINS, LES FAMILLES ONT BESOIN D'UN CŒUR CLAIR, CAPABLE DE S'ARRÊTER, D'ÉCOUTER DIEU ET DE CHOISIR CE QUI EST JUSTE.

C CAP FERME DANS LA COMPLEXITÉ

La promesse d'aujourd'hui est claire et pleine d'espérance : Dieu peut aider votre famille à voir ce qui est vrai, choisir ce qui est bon et utiliser les écrans avec sagesse.

La lucidité face à la réalité signifie apprendre à voir clair. Les principes éducatifs d'Ellen White rappellent que l'éducation ne consiste pas seulement à donner des informations aux enfants. Elle les aide à devenir des personnes qui pensent, choisissent et suivent Dieu avec intelligence. Ellen G. White a écrit : ***« C'est l'œuvre de la véritable éducation… de former les jeunes à être des penseurs, et non de simples réflecteurs de la pensée d'autrui »*** (Éducation, p. 17.2).

Voilà le discernement. Il permet de s'arrêter et de demander : « Est-ce vrai ? Est-ce utile ? Qu'est-ce que cela enseigne à mon cœur ? Est-ce que cela rapproche notre famille de ce que Dieu nous appelle à devenir ? » Pour un enfant, c'est comme utiliser la lumière de Dieu pour voir la différence entre un emballage brillant et une bonne nourriture.

Pour les parents occupés, cela peut commencer par de petits moments. Après une vidéo, au repas ou en voiture, demandez : « Qu'as-tu ressenti ? » « Pourquoi penses-tu que les gens aiment cela ? » « Quel genre de personne cela nous apprend-il à devenir ? »

Il ne s'agit pas de traiter la technologie comme ennemie, mais d'apprendre à votre enfant à lire le monde numérique avec des yeux ouverts. Certains contenus amusent. Certains façonnent les émotions. Certains bâtissent le caractère ; d'autres éloignent le cœur du repos, de la bonté, de la vérité ou de l'identité..

LA SABIDURÍA ES VER CON SUFICIENTE CLARIDAD PARA ESCOGER LO QUE AYUDA A CRECER EL AMOR, LA VERDAD Y EL CARÁCTER EN EL HOGAR.

A ASSURANCE DANS L'AMBIGÜITÉ

Cette semaine, avant d'inviter toute la famille à un accord sur les écrans, commencez par un moment calme de parents appelé **LE TEST DE SAGESSE DES DEUX CHAISES.** Asseyez-vous après le coucher des enfants, ou dans un moment paisible, et parlez d'une habitude numérique dont votre foyer a besoin maintenant. Peut-être votre famille a-t-elle besoin de plus de conversation aimante, de meilleur repos ou d'un rappel plus fort que vous appartenez à Dieu.

Ensuite, chaque parent écrit une règle d'écran et sa raison. Par exemple : « Pas de téléphones à table, car le repas sert à écouter et aimer. » Ou : « Écrans éteints 30 minutes avant le coucher, car nos esprits et nos corps ont besoin de repos. » Ou : « Nous relirons ce que nous regardons, car nous voulons des choix qui rappellent que nous appartenons à Dieu. » Comparez vos réponses. Demandez : « Cherchons-nous à arrêter les problèmes ou à enseigner la sagesse ? » Choisissez une règle que vous pouvez d'abord montrer, puis partagez-la avec vos enfants.

DEMANDEZ : CETTE RÈGLE NAÎT-ELLE DE LA PEUR OU DU DÉSIR DE GUIDER LES ENFANTS AVEC SAGESSE ?

ANCRÉS PAR LE DISCERNEMENT

Salomón escogió el Discernement por encima del poder. Las familias no necesitan más pantallas; necesitan un juicio más claro. En un **MONDE VICA**, la sabiduría ayuda al corazón a ver lo verdadero, lo bueno y lo que vale la pena seguir.

FOCUS : Jésus

LISEZ ENSEMBLE : Matthieu 6.25-34

ANCRÉS PAR LES PRIORITÉS

Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu ; et toutes ces choses vous seront données par-dessus. (Matthieu 6.33)

POUR LE CULTE FAMILIAL : Pages 36-38

ÉTUDE POUR LES PARENTS : Pages 39-41

MÉDITATION

QUI CONDUIT LE DÉFILÉ ?

La colline s'éveille. La lumière du matin tombe sur la Galilée, l'herbe bouge dans le vent et la foule se penche vers Jésus. Des parents tiennent des enfants. Des ouvriers frottent leurs mains fatiguées. Des adolescents écoutent sur les bords. Des grands-parents se tiennent en silence. Dans les cœurs, il y a des sacs invisibles de soucis : Que mangerons-nous ? Que porterons-nous ? Que se passera-t-il demain ?

Puis des oiseaux traversent le ciel, et Jésus montre vers le haut. Il donne une phrase qui peut remettre toute une vie en ordre : « Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu ; et toutes ces choses vous seront données par-dessus » (Matthieu 6.33). Jésus ne dit pas : « Cours plus vite » ni « Porte tout seul ». Il dit : « Cherchez premièrement. » Mettez Dieu au centre. Que son royaume soit la première voix, la première direction et la première lumière dans la pièce.

Dans un MONDE VICA, les plans changent vite, demain semble flou, les calendriers se remplissent et plusieurs voix paraissent importantes en même temps. Une notification dit : « Regarde-moi. » Un souci dit : « Répare-moi maintenant. » Une tendance dit : « Suis-moi. » Un écran dit : « Encore un balayage. » Mais Jésus demande, avant que le bruit décide pour nous : Qu'est-ce qui doit passer en premier dans nos cœurs aujourd'hui ?

Imagine la journée comme un défilé. L'école, le travail, les repas, les tâches, les jeux, les écrans, le repos et les loisirs avancent. Mais tout défilé a besoin d'un chef. Si la chose la plus bruyante se met devant, tout se mélange. Quand Dieu conduit, chaque chose trouve sa place.

C'est ainsi que nous apprenons à gérer nos priorités. Nous choisissons ce qui compte le plus avant que la chose la plus forte attrape notre attention. Il ne s'agit pas d'en faire plus jusqu'à l'épuisement, mais de mettre les premières choses à leur place, pour que notre temps et nos écrans ne commandent pas nos cœurs.

Aujourd'hui, demandons à Jésus d'aider notre famille à commencer avec Lui, à suivre sa paix et à laisser son royaume conduire notre foyer.

PRIÈRE EN FAMILLE

Alignez-vous près de la porte, tenez-vous par la main et priez : **« Seigneur, conduis notre journée comme un défilé. Aide chaque choix à Te suivre d'abord. Au nom de Jésus, amen. »**

RÉFLÉCHIR

Comme aujourd'hui, au temps de Jésus, la vie pouvait être :	Mais aujourd'hui, avec l'aide de Dieu, cela peut devenir :
VOLATILE : La vie semblait fragile et instable.	**VAILLANCE :** Suivre Jésus quand la vie tremble.
INCERTAIN : Les familles s'inquiétaient pour demain.	**INSTRUCTION :** Dieu nous montre ce qui compte le plus.
COMPLEXE : Beaucoup de soucis remplissaient les cœurs.	**CAP :** Laisser Dieu guider nos choix.
AMBIGU : Qu'est-ce qui doit venir en premier ?	**ASSURANCE :** Protéger l'amour dans notre foyer.

Jésus n'a pas supprimé tous les soucis, mais Il nous a appris quoi mettre en premier. Dans un **MONDE VICA**, les priorités nous aident à suivre l'ordre de Dieu, à protéger l'essentiel et à vivre avec un cœur plus calme.

PARLER

1 Lean
Matthieu 6.33
ensemble

2 Soulignez
le mot
« premièrement »

3 Demandez-vous :
- Que choisis-je en premier chaque matin ?
- Mon temps montre-t-il ce que je valorise ?

POUR QUOI ?

Jésus nous apprend à mettre Dieu et l'amour en premier, pour que le bruit et les écrans ne dirigent pas notre maison. **Je promets d'aider notre famille à protéger du temps pour Dieu, le repos et les autres, parce que tu comptes plus que tout ce qui paraît urgent.**

S'ENGAGER

S'ENGAGER FAMILIAR : Le plan de la maison en feu tricolore

Utilisez des crayons ou papiers rouges, jaunes et verts. Parcourez la maison ensemble. Marquez en vert les lieux où les écrans se reposent, en jaune ceux où ils ont besoin de limites, et en rouge ceux où ils n'entrent pas. **Puis demandez : « Où notre famille peut-elle faire plus de place à Dieu, au repos et aux autres ? »** Affichez le plan cette semaine.

ÉTUDE POUR
LES PARENTS :

ANCRÉS PAR LES PRIORITÉS

Principe du jour :
La gestion des priorités

La promesse d'aujourd'hui pour votre foyer est calme et ordonnée : quand Dieu vient en premier, votre famille peut respirer.

Cette section pour parents vous aide à voir les priorités comme une pratique spirituelle : choisir Dieu avant la pression, l'amour avant les alertes et le repos avant la hâte. Vous verrez comment les espaces de la maison, les rythmes quotidiens et les limites d'écran peuvent enseigner doucement ce qui compte le plus.

V VAILLANCE DANS UN MONDE VOLATILE

Les parents connaissent le sentiment d'une journée bondée. Petit-déjeuner, travail, école, factures, messages, courses et soucis peuvent crier tous ensemble. Dans ce bruit, la question n'est pas seulement : « Que dois-je faire ? » mais : « Qu'est-ce qui doit conduire mon cœur et ma maison ? »

Jésus ne répond pas à l'anxiété en demandant aux parents d'en faire plus. Il donne un meilleur ordre : « Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu » (Matthieu 6.33). Gérer les priorités, c'est choisir ce qui vient d'abord avant que la pression choisisse pour nous. C'est comme mettre la grosse pierre dans le bocal d'abord ; ensuite les petites choses trouvent leur place.

Pour une maison, cela veut dire que Dieu façonne le calendrier, le téléphone, la table, l'heure du coucher et notre réaction au stress. Les soucis viendront encore. Mais la paix commence quand la maison n'est pas conduite par la peur, l'urgence ou les écrans, mais par l'ordre de Dieu.

CE QUE VOUS METTEZ EN PREMIER ENSEIGNE EN SILENCE À VOTRE FAMILLE CE QUI COMPTE LE PLUS CHAQUE JOUR.

I INSTRUCTION DANS LES TEMPS INCERTAINS

Lisez Matthieu 6.33 en silence et soulignez le mot « premièrement ». Puis, avant que la journée commence, demandez : Vers quoi ma main va-t-elle d'abord ? Qu'est-ce qui reçoit mon attention avant Dieu ou ma famille ? Mon temps montre-t-il ce que je valorise vraiment ? La technologie organise-t-elle ma journée, ou est-ce moi qui l'organise ?

Jésus montre que l'anxiété grandit quand nos priorités sont en désordre. Quand chaque message, tâche et souci paraît urgent, le cœur oublie ce qui compte le plus.

GÉRER LES PRIORITÉS, C'EST PLUS QUE PLANIFIER LA JOURNÉE. C'EST LAISSER DIEU REMETTRE L'AMOUR, L'ADORATION ET LA FAMILLE À LEUR JUSTE PLACE.

C CAP FERME DANS LA COMPLEXITÉ

MGérer les priorités, c'est aider votre famille à placer les choses les plus importantes en premier. Il ne s'agit pas de faire un horaire parfait ni d'ajouter un poids à une journée déjà pleine. Il s'agit de demander : « Qu'aimons-nous le plus, et comment notre maison peut-elle le protéger ? »

Jésus donne l'ordre clairement : « Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu » (Matthieu 6.33). Premièrement ne signifie pas ignorer le travail, l'école, le linge, les repas, les messages ou les enfants fatigués. Cela signifie que le royaume de Dieu devient le cap qui nous aide à décider ce qui mérite notre meilleure attention.

Les principes éducatifs d'Ellen White rappellent aux parents que la maison elle-même enseigne. Elle a écrit : ***« C'est au foyer que doit commencer l'éducation de l'enfant. Là est sa première école »*** (Éducation des enfants, p. 17). Cela veut dire que les enfants apprennent du rythme de la maison : ce qui est protégé, interrompu, répété et autorisé à conduire.

La technologie peut changer l'ordre en silence. Une notification peut devenir plus forte que l'histoire d'un enfant. Un petit défilement peut remplacer la prière du soir. L'urgent peut repousser l'essentiel. Voilà pourquoi gérer les priorités ne concerne pas seulement le temps d'écran, mais ce que l'écran remplace.

Une famille sage n'a pas besoin de vivre dans la peur ou la honte. Les parents peuvent commencer par de petits choix pleins d'espérance : une table sans écrans, un coucher paisible, un moment de culte protégé, une conversation familiale sans téléphone, ou un lieu de recharge hors de la chambre. Ces décisions visibles disent aux enfants : « Cela compte pour nous. » « Tu comptes pour nous. » Les limites claires ne sont pas des murs froids, mais des clôtures d'amour autour de la foi, du repos, du lien et de la paix.

CE QUE VOTRE FAMILLE MET EN PREMIER AUJOURD'HUI DEVIENT LE SOUVENIR QUE VOS ENFANTS PORTERONT DEMAIN, AVEC L'AIDE DE DIEU.

A ASSURANCE DANS L'AMBIGÜITÉ

Cette semaine, les parents peuvent faire une activité simple : **LE TEST MAISON AMOUR-REPOS-DIEU.** Asseyez-vous dix minutes après le coucher des enfants, avec une feuille et trois couleurs. Au lieu de parcourir la maison avec les enfants, parlez du rythme familial. Marquez en vert les moments qui doivent rester sans écrans, comme le culte, les repas et le coucher. En jaune, les usages d'écran avec but clair et limite de temps. En rouge, les habitudes que vous refusez dans la maison, surtout les téléphones dans les chambres la nuit.

Puis choisissez un lieu commun pour recharger les appareils, un temps quotidien de déconnexion et un moment protégé de lien familial. Ce n'est pas une punition ; c'est façonner le foyer.

PREGUNTEN: ¿QUÉ ESTAMOS PROTEGIENDO PRIMERO?

ANCRÉS PAR LES PRIORITÉS

Ma maison est-elle formée pour la distraction ou pour la connexion ? Jésus a remis le cœur en ordre. Dans un **MONDE VICA**, la paix grandit quand Dieu vient en premier. Les écrans ne sont pas l'ennemi ; les priorités désordonnées le sont.

FOCUS : Paul, l'apôtre

LISEZ ENSEMBLE : Philippiens 4.1-13

ANCRÉS PAR LA GRATITUDE

Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur ; je le répète, réjouissez-vous. (Philippiens 4.4)

POUR LE CULTE FAMILIAL : Pages 42-44

ÉTUDE POUR LES PARENTS : Pages 45-47

MÉDITATION

LA JOIE INÉBRANLABLE DE LA GRATITUDE

Imagine la prison après le coucher du soleil. Dehors, le ciel perd ses dernières couleurs, mais dans la cellule de Paul, la nuit vient tôt. Le sol est froid, son poignet est enchaîné, les clés tintent dans le couloir et Paul ne peut pas ouvrir la porte. Pourtant, depuis ce lieu dur, il écrit une phrase lumineuse : « Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur ; je le répète, réjouissez-vous » (Philippiens 4.4).

Paul ne fait pas semblant que la prison est agréable. Il ne dit pas que les chaînes ne font pas mal ou que les nuits solitaires sont faciles. Sa joie est plus courageuse qu'un sourire forcé. Paul se souvient que Dieu est resté près de lui dans les tempêtes, le danger, le rejet et la peur. Parce qu'il se souvient de la bonté de Dieu, son cœur peut encore chanter.

C'est là que la gratitude enseigne les priorités. Gérer les priorités, c'est choisir qui reçoit la première chaise de notre journée. C'est comme mettre la grosse pierre dans le bocal avant les petits cailloux. Pour un enfant, cela veut dire demander : « Qu'est-ce qui compte le plus maintenant ? » Dieu d'abord. L'amour d'abord. Les personnes avant les écrans. La reconnaissance avant la plainte. Quand les choses importantes passent en premier, les choses bruyantes ne commandent pas toute la journée.

Dans un **MONDE VICA**, les plans tremblent, demain semble incertain, les choix se mélangent et les messages rendent les choses floues. Les écrans disent souvent : « Désire plus. Compare plus. Prouve plus. Fais défiler plus. » La gratitude arrête le bruit et murmure : « Regarde encore. Dieu est ici. »

Imagine donc Paul levant ses mains enchaînées. Non parce que les chaînes sont bonnes, mais parce que Dieu est bon. Non parce que la cellule est confortable, mais parce que la grâce n'a pas quitté la pièce. La gratitude n'efface pas les jours difficiles ; elle nous aide à voir Dieu au milieu d'eux.

La joie grandit là où la gratitude se pratique. Quand nous commençons avec le Seigneur, même un jour difficile peut devenir un lieu où sa bonté se voit mieux.

PRIÈRE EN FAMILLE

Nommez une façon dont Dieu a pris soin de vous aujourd'hui. Puis priez ensemble : **« Cher Dieu, aide-nous à remarquer ta bonté et à nous réjouir avec des cœurs reconnaissants. Au nom de Jésus, amen. »**

RÉFLÉCHIR

L'expérience de Paul était très difficile :	Et même alors, Paul a fait confiance à Dieu :
VOLATILE : Paul était poursuivi et emprisonné.	**VAILLANCE :** Choisir la joie même quand la vie fait mal.
INCERTAIN : Paul ne savait pas s'il rentrerait.	**INSTRUCTION :** Dieu nous apprend à voir ses dons aujourd'hui.
COMPLEXE : Les jeunes Églises étaient sous pression.	**CAP :** Laisser la gratitude guider le cœur.
AMBIGU : La joie peut-elle grandir dans la difficulté ?	**ASSURANCE :** Utiliser les écrans pour bénir les autres.

Paul n'a pas échappé à toutes les épreuves, mais il a appris où placer son regard. Dans un **MONDE VICA**, la gratitude nous aide à remarquer la bonté de Dieu, à bénir plutôt qu'à comparer, et à vivre avec un cœur plus libre.

PARLER

1 Lisez Philippiens 4.4 et 4.11.

2 Soulignez les mots **« toujours » ou « content »**

3 Demandez-vous :

- Quels sentiments les écrans font-ils grandir en moi ?
- Mon temps d'écran fait-il grandir la reconnaissance ?

POUR QUOI ?

Paul nous aide en montrant que, même dans un lieu difficile, Dieu peut faire grandir un cœur reconnaissant. **Je promets que nous chercherons ensemble les dons de Dieu et utiliserons nos écrans pour partager la bonté, non pour comparer.**

S'ENGAGER

S'ENGAGER FAMILIAR : La lampe des bénédictions

Placez une lampe de poche sur la table et dites : « Les écrans peuvent nous aider à comparer, nous plaindre ou bénir. Aujourd'hui, nous choisissons de bénir. » Allumez la lampe et faites-la passer. Chacun répond : « Merci, Dieu, pour... », « Je veux encourager... » et « Une parole gentille que je peux dire en ligne est... » **Puis demandez ensemble : Mes mots ont-ils fait briller l'amour ou la comparaison ?**

ÉTUDE POUR
LES PARENTS :

ANCRÉS PAR LA GRATITUDE

Principe du jour :
La gratitude forme un but

La promesse d'aujourd'hui pour votre foyer est reconnaissante et libre : les écrans peuvent partager des bénédictions, sans nourrir la comparaison.

La lettre de Paul depuis la prison invite les parents à pratiquer la gratitude comme une habitude familiale courageuse. Dans un monde numérique bruyant, la reconnaissance entraîne le cœur à remarquer les dons de Dieu, à résister à la comparaison et à utiliser les écrans pour bénir les autres avec plus de joie, de but et de paix.

V VAILLANCE DANS UN MONDE VOLATILE

Paul enseigne aux parents que la gratitude ne naît pas seulement des jours faciles. Elle naît quand le cœur apprend où regarder. Il a connu la pression, le danger, la prison et un avenir incertain ; pourtant il pouvait dire : « Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur » et « j'ai appris… à être content » (Philippiens 4.4, 11).

Cela ne veut pas dire que Paul ignorait la douleur. Il ne faisait pas semblant que les chaînes étaient douces ou la prison agréable. La gratitude n'a pas effacé ses soucis ; elle a entraîné son esprit à se souvenir de Dieu au milieu des soucis.

Les parents ont besoin de cette même grâce dans un MONDE VICA. La maison peut vite devenir un lieu de plaintes, de comparaison et de bruit numérique. Mais quand un parent pratique la gratitude, l'enfant apprend à voir les bénédictions, pas seulement les problèmes. Un foyer reconnaissant ne dit pas : « Tout est parfait. » Il dit : « Dieu est toujours bon. »

DEMANDEZ-VOUS : MON ESPRIT EST-IL PLUS ENTRAÎNÉ À SE PLAINDRE OU À REMERCIER ?

I INSTRUCTION DANS LES TEMPS INCERTAINS

Lisez Philippiens 4.4 et 4.11. Soulignez toujours et content. Puis demandez : Quels sentiments mes écrans font-ils grandir en moi ? Est-ce que je compare ma famille, ma vie, ma maison ou mes bénédictions avec celles des autres ? Mes fils d'actualité enseignent-ils la gratitude ou rendent-ils mon cœur toujours plus avide ?

Les écrans peuvent attirer nos yeux vers ce qui manque, comme une fenêtre montrant les jouets des autres. La gratitude tourne doucement nos yeux vers ce que Dieu a déjà placé entre nos mains.

PAUL NOUS ENSEIGNE QUE LA PAIX N'EST PAS CONTRÔLÉE PAR LA PIÈCE OÙ NOUS SOMMES, MAIS PAR LA DIRECTION DE NOTRE CŒUR. UNE CELLULE N'A PAS PU VOLER SA JOIE, CAR SON REGARD RESTAIT FIXÉ SUR DIEU.

C CAP FERME DANS LA COMPLEXITÉ

La gratitude aide une famille à vivre à partir de ce que Dieu a placé entre ses mains, et non seulement de ce qui semble manquer. C'est un principe éducatif chez Ellen White, car la gratitude n'est pas seulement apprendre à dire « merci » ; elle apprend au cœur à voir la vie. Ellen White a écrit : « Rien ne tend davantage à favoriser la santé du corps et de l'âme qu'un esprit de reconnaissance et de louange » (Le ministère de la guérison, p. 251). À la maison, la gratitude devient une douce enseignante. Elle aide parents et enfants à remarquer les soins, la provision, le pardon, la beauté et les signes de l'amour de Dieu.

Cela compte parce que la vie familiale peut être chargée et fatigante. Les parents font de leur mieux tout en se sentant parfois étirés. Les enfants ressentent l'appel des écrans, des publicités et de la comparaison. La culture numérique murmure : « Tu as besoin de plus. Les autres ont plus. Tu n'es pas assez. » La gratitude répond par un meilleur message : « Regarde ce que Dieu a donné. Regarde qui t'aime. Regarde comment tu peux bénir quelqu'un aujourd'hui. »

La gratitude entraîne le regard de la famille. Au lieu de voir seulement le jouet manquant, le voyage que quelqu'un d'autre a fait ou la photo parfaite d'une autre famille, un foyer reconnaissant apprend à voir le repas chaud, la prière exaucée, le câlin sûr et la force que Dieu a donnée pour un jour de plus. Cela ne nie pas les choses difficiles. Cela aide le cœur à se tenir dans un lieu plus sain en les affrontant.

Quand la gratitude grandit, l'usage des écrans change aussi. Nous ne publions pas pour prouver notre valeur. Nous ne faisons pas défiler pour remplir un cœur vide. Nous ne comparons pas notre histoire familiale au meilleur moment d'une autre famille. Nous pouvons utiliser la technologie pour dire merci, encourager un ami, partager l'espérance et bénir les autres.

Dans un **MONDE VICA**, la gratitude devient un cap pour la maison. Elle transforme le désir de la famille en but joyeux.

UN FOYER RECONNAISSANT NE TOURNE PAS AUTOUR DE CE QUI MANQUE ; IL GRANDIT AUTOUR DES DONS DE DIEU ET DEVIENT PRÊT À DONNER.

A ASSURANCE DANS L'AMBIGÜITÉ

Vivez maintenant la gratitude avec une pratique parentale simple appelée **LE POINT BÉNÉDICTION.** Pendant trois jours, avant d'utiliser les réseaux sociaux ou d'envoyer des messages familiaux, la mère et le père prennent ensemble une minute calme. Chacun choisit un message de gratitude à envoyer, une parole publique qui honore quelqu'un sans se montrer, et une note privée pour encourager une personne qui a besoin de bonté.

Si un seul parent est présent, faites-le avec un autre adulte de confiance ou seul dans la prière. Pendant ces jours, évitez les plaintes, les comparaisons et les commentaires indirects. Que votre écran devienne une petite fenêtre de grâce, non un miroir de comparaison.

AVANT DE PUBLIER OU DE RÉPONDRE, ARRÊTEZ-VOUS ET DEMANDEZ : MES MOTS VONT-ILS BÉNIR OU BLESSER ?

ANCRÉS PAR LA GRATITUDE

Mon historique numérique montrerait-il gratitude ou critique ? Dans un **MONDE VICA**, la grâce aide ma famille à utiliser les écrans pour multiplier les bénédictions et vivre avec des cœurs plus légers et reconnaissants.

FOCUS : Le peuple d'Israël

LISEZ ENSEMBLE : Exode 20.8–11

ANCRÉS PAR LE SABBAT

Souviens-toi du jour du repos, pour le sanctifier. (Exode 20.8)

POUR LE CULTE FAMILIAL : Pages 48-50

ÉTUDE POUR LES PARENTS : Pages 51-53

MÉDITATION

OÙ REPOSE NOTRE IDENTITÉ ?

Le désert était silencieux d'une façon nouvelle. Aucun sifflet égyptien ne coupait l'air. Aucun maître des briques ne criait : « Plus vite ! » Personne ne comptait les briques avant le coucher du soleil. Pour la première fois depuis des générations, Israël n'était plus poussé par les exigences d'un autre. Puis Dieu donna un commandement qui ressemblait à un cadeau enveloppé de temps : « Souviens-toi du jour du repos, pour le sanctifier » (Exode 20.8).

Le mot souviens-toi ne parlait pas seulement d'un jour sur le calendrier. Il parlait de se rappeler qui ils étaient. L'identité, c'est la vérité sur nous avant de faire quoi que ce soit, de gagner, de publier ou de prouver quelque chose. Israël appartenait à Dieu parce qu'Il l'avait créé, délivré, aimé et appelé son enfant.

Nous appartenons aussi à Dieu. Nous sommes à Lui avant de tout réussir, avant de nous sentir courageux et avant de savoir ce que demain apportera. Dans un **MONDE VICA**, où la vie change, devient confuse, chargée et floue, le sabbat nous aide à entendre encore la voix de Dieu. Il dit : « Tu n'es pas esclave des écrans, des messages qui vibrent ni du besoin de prouver que tu es spécial. Tu es mon enfant. »

Le sabbat nous apprend aussi à mettre les premières choses en premier. Cela veut dire choisir ce qui compte le plus et lui donner la meilleure place dans notre journée. Imagine de grosses pierres et du sable. Si le sable entre d'abord dans le bocal, les pierres ne rentrent pas. Mais si les grosses pierres entrent d'abord, le sable remplit les espaces. Dieu, la famille, l'adoration, le repos et l'amour sont les grosses pierres. Les écrans, les jeux et les choses occupées ne doivent pas les pousser dehors.

Pense au sabbat comme au bouton de réinitialisation de Dieu pour le cœur. Il ne nous efface pas. Il nous ramène à ce qui est vrai. Nous nous reconnectons avec Dieu, l'adoration, l'émerveillement, les personnes que nous aimons, la création et la joie d'être vivants dans ses soins.

Aujourd'hui, nous nous arrêtons parce que Dieu suffit. Nous nous reposons parce que nous sommes à Lui, et son amour porte chacun de nous.

PRIÈRE EN FAMILLE

Rangez les appareils, tenez-vous par la main et priez : **« Cher Dieu, aide-nous à nous reposer, à nous souvenir que nous sommes à Toi et à nous reconnecter à l'essentiel. Au nom de Jésus, amen. »**

RÉFLÉCHIR

Le monde d'un peuple nouvellement libéré ressemblait à ceci :	Avec la promesse du sabbat, nous pouvons :
VOLATILE : Ils n'étaient plus esclaves et apprenaient la liberté.	**VAILLANCE :** Dieu nous aide à vivre libres.
INCERTAIN : Dans le désert, la nourriture quotidienne semblait incertaine.	**INSTRUCTION :** Dieu nous rappelle que nous sommes ses enfants.
COMPLEXE : De nouvelles règles, de nouvelles habitudes familiales.	**CAP :** Le sabbat montre ce qui compte.
AMBIGU : Apprendre à vivre vraiment libre.	**ASSURANCE :** Nous pouvons nous reposer en Dieu.

Les Israélites n'étaient plus en Égypte, mais l'Égypte voulait encore leurs cœurs d'esclaves. Dans un **MONDE VICA**, le sabbat rappelle que nous sommes enfants de Dieu, non esclaves du travail, des écrans ou de la pression ; et les enfants peuvent se reposer.

PARLER

1 Lisez Exode 20:8–11 ensemble

2 Soulignez le mot **« souviens-toi »**

3 Demandez-vous :

- Le repos est-il seulement plus de divertissement ?
- Les écrans m'aident-ils vraiment à me reposer ?

POUR QUOI ?

Cette histoire nous aide à nous rappeler que Dieu nous a faits ses enfants, pas de petits travailleurs occupés. **Je promets d'aider notre famille à ralentir, à remettre les écrans à leur place et à goûter le repos du sabbat avec Dieu et les autres.**

S'ENGAGER

S'ENGAGER FAMILIAR : Le bouton pause du sabbat

Utilisez une télécommande comme « bouton pause ». Placez-la au milieu de la famille. Chacun appuie dessus et nomme une activité d'écran à mettre en pause pendant le sabbat. Puis choisissez une joie calme : une marche, une histoire biblique, un dessin, un jeu ou une conversation. **Demandez : « Que Dieu peut-Il nous aider à remarquer quand les écrans sont silencieux ? » Priez et remerciez Dieu pour le repos et la paix.**

ÉTUDE POUR
LES PARENTS :

ANCRÉS PAR LE SABBAT

Principe du jour :
La liberté du sabbat

La promesse d'aujourd'hui pour votre foyer est paisible et libre :
le sabbat dit que nous sommes ses enfants, non des esclaves.

Cette réflexion pour parents vous aide à voir le sabbat comme le don hebdomadaire de liberté offert par Dieu. Dans un **MONDE VICA** bruyant, vous découvrirez comment le repos enseigne l'identité, apaise le bruit numérique et aide votre maison à se souvenir encore : nous sommes enfants de Dieu, pas des machines.

V VAILLANCE DANS UN MONDE VOLATILE

La promesse pour votre foyer est celle-ci : le sabbat peut apprendre à votre famille à vivre comme des enfants de Dieu, non comme des personnes qui doivent toujours prouver qu'elles comptent. Dans un monde qui répète : « Fais plus, montre plus, réponds plus vite, reste connecté », le sabbat dit : « Repose-toi. Tu appartiens à Dieu. »

Pour les parents, c'est plus qu'une pause. C'est une manière de reformer le cœur de la maison. Écrans, horaires, devoirs, messages et responsabilités peuvent entraîner une famille à se sentir valable seulement quand quelque chose est fini, publié, liké ou accompli. Le sabbat brise ce modèle. Il rappelle que notre valeur ne se mesure pas à la production, à l'attention ou aux applaudissements.

Israël a dû apprendre cela après l'Égypte. La liberté ne consistait pas seulement à quitter l'esclavage, mais à ne plus vivre avec un cœur d'esclave. Dieu a dit : « Souviens-toi du jour du repos, pour le sanctifier » (Exode 20.8), parce que le repos enseigne l'identité.

DEMANDEZ-VOUS : EST-CE QUE J'ENSEIGNE À MA FAMILLE À VIVRE COMME DES ENFANTS LIBRES DE DIEU, OU COMME DES PERSONNES QUI DOIVENT TOUJOURS PROUVER LEUR VALEUR ?

I INSTRUCTION DANS LES TEMPS INCERTAINS

Lisez Exode 20.8-11. Soulignez le mot souviens-toi. Dieu a donné le sabbat pour que son peuple n'oublie pas qui il était : des enfants libres, non des esclaves condamnés à fabriquer des briques pour prouver leur valeur.

Les parents peuvent aussi oublier. Les écrans peuvent murmurer : « Crée plus. Publie plus. Réponds plus vite. Montre encore que tu comptes. » Bientôt, le repos devient plus de défilement, de vidéos, de réactions, et nos cœurs restent occupés au lieu d'être libres.

DEMANDEZ-VOUS : QU'EST-CE QUI M'AIDE À ME SOUVENIR QUE JE SUIS L'ENFANT DE DIEU ? LE SABBAT AIDE-T-IL NOTRE MAISON À SE REPOSER OU À RESTER AGITÉE ? LE SABBAT NOUS APPREND À ARRÊTER DE PRODUIRE ET À ÊTRE SIMPLEMENT AVEC DIEU.

C CAP FERME DANS LA COMPLEXITÉ

Les principes éducatifs d'Ellen White nous aident à voir le sabbat comme plus qu'une règle à garder. Le sabbat est un enseignant hebdomadaire. Il enseigne au cœur à se souvenir de qui est Dieu, de qui nous sommes et du foyer que nous bâtissons. Ellen White a écrit : ***« Le sabbat et la famille furent tous deux institués en Éden »***, et elle ajoute que Dieu préserve ce jour pour que la famille ait ***« communion avec Lui, avec la nature et les uns avec les autres »*** (Éducation, p. 250).

Après six jours de travail, de réponses aux messages, d'organisation, de problèmes et d'efforts pour suivre le rythme, le sabbat dit doucement : Arrête-toi et souviens-toi. Ta valeur ne se mesure pas à ce que tu termines. La valeur de ton enfant ne se mesure pas aux notes, aux tâches, aux talents, aux publications ou aux compliments. Vous êtes enfants de Dieu avant de faire quoi que ce soit pour qui que ce soit.

Voilà pourquoi l'observation du sabbat est un style de vie, pas seulement un jour sur le calendrier. Elle inclut l'adoration, le repos, le lien familial, le service joyeux, la nature, les repas, les conversations sans hâte et le refus du bruit qui garde l'esprit en course. Elle crée un espace sûr où le téléphone ne conduit pas la famille, les notifications n'interrompent pas l'amour et les écrans ne décident pas de l'humeur du foyer.

Pour Israël, le sabbat était une leçon de liberté. Ils n'étaient plus esclaves en Égypte. Aujourd'hui, le sabbat enseigne une liberté semblable. Nous ne sommes pas esclaves de l'algorithme. Nous ne sommes pas esclaves de la disponibilité constante. Nous ne sommes pas esclaves de produire toujours plus. Les limites saines ne sont pas des murs qui enferment ; elles sont des portes qui ouvrent la paix.

Le sabbat rappelle à la famille que Dieu suffit, que l'amour est proche et que le repos est obéissance..

LE REPOS N'EST PAS UNE DÉCONNEXION DE LA VIE ; C'EST UNE RECONNEXION AVEC DIEU, LA FAMILLE ET CE QUI COMPTE LE PLUS.

A ASSURANCE DANS L'AMBIGÜITÉ

Avant le début du sabbat, essayez le **PLAN DE RÉINITIALISATION DU SABBAT.** Parents, choisissez ensemble ce que votre maison mettra en pause pendant 24 heures : pas de réseaux sociaux, pas de shorts ou reels, pas de jeux vidéo intenses, et des appareils seulement pour les communications essentielles. Expliquez-le doucement aux enfants : ce n'est pas une punition ; c'est une pratique de liberté.

Puis préparez des joies simples pour remplir le calme : une marche dans la nature, une lecture lente, une conversation profonde, un jeu de société ou un culte créatif. Remarquez les premières sensations d'agitation sans peur. L'esprit peut d'abord réclamer du bruit, mais le sabbat apprend au cœur à respirer, écouter et faire confiance.

À LA FIN, DEMANDEZ : QU'EST-CE QUI A CHANGÉ DANS NOS ESPRITS, ET QU'AVONS-NOUS DÉCOUVERT QUAND LES ÉCRANS SONT DEVENUS SILENCIEUX ?

ANCRÉS PAR LE
SABBAT

Le sabbat nous apprend à cesser de courir après le bruit et à faire confiance à Dieu. Dans un **MONDE VICA**, le repos nous rappelle : nous ne sommes pas esclaves des écrans ; nous sommes les enfants bien-aimés de Dieu.

Ministères Adventiste de la Famille

SEMAINE DE PRIÈRE POUR L'UNITÉ FAMILIALE VICA

À EMPORTER

Qu'est-ce qu'un **MONDE VICA** ?

Même si le monde est volatile, DIEU NOUS DONNE LA VAILLANCE.

Même s'il semble incertain, DIEU NOUS DONNE L'INSTRUCTION.

Même si le chemin est complexe, DIEU GARDE NOTRE CAP.

Même si tout paraît ambigu, DIEU AFFERMIT NOTRE ASSURANCE.

OBJECTIFS DE LA SEMAINE :

Former des cœurs capables de vivre dans un **MONDE VICA** sans perdre leur ancre.

DIMANCHE

Ancrés par
UN CŒUR HUMBLE

Verset biblique :
« Daniel résolut de ne pas se souiller... » (Daniel 1.8)

MÉDITATION :
La fidélité commence en silence dans un cœur abandonné.

Prière :
Seigneur, aide nos cœurs à Te choisir d'abord.

La question :
Qui règne sur ton cœur quand personne ne regarde ?

LUNDI

Ancrés par
L'EXEMPLE

Verset biblique :
« ...sois un modèle pour les fidèles... » (1 Timothée 4.12)

MÉDITATION:
Un exemple fidèle guide les autres quand le monde tremble.

Prière :
Jésus, aide nos vies à briller pour Toi.

La question :
La prochaine génération imite. Que voit-elle en toi ?

MARDI

Ancrés par la
PRÉSENCE

Verset biblique :
« Marie... s'étant assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole. » (Luc 10.39)

MÉDITATION:
La présence commence quand nous nous arrêtons pour écouter Jésus.

Prière :
Seigneur, aide-nous à écouter avec toute notre attention.

La question :
Suis-je vraiment présent... ou seulement disponible physiquement ?

MERCREDI

Ancrés par le
DISCERNEMENT

Verset biblique :
« Accorde donc à ton serviteur un cœur intelligent… pour discerner le bien du mal… » (1 Rois 3.9)

MÉDITATION:
Dieu donne le discernement quand les choix sont mêlés et bruyants.

Prière :
Dieu, aide nos cœurs à voir clair.

La question :
Les règles de ma maison naissent-elles de la peur ou du désir de transmettre la sagesse ?

JEUDI

Ancrés par les
PRIORITÉS

Verset biblique :
« Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu ; et toutes ces choses vous seront données par-dessus. » (Matthieu 6.33)

MÉDITATION:
Cherchez Dieu d'abord avant que le bruit du monde nous dirige.

Prière :
Seigneur, conduis notre premier choix vers ton royaume.

La question :
La question n'est pas combien de temps nous passons devant les écrans. La question est : que remplacent-ils ?

VENDREDI

Ancrés par la
GRATITUDE

Verset biblique :
« Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur ; je le répète, réjouissez-vous. » (Philippiens 4.4)

MÉDITATION:
La gratitude nous aide à nous réjouir de la présence de Dieu, même quand la vie est sombre, enchaînée et incertaine.

Prière :
Dieu, aide-nous à nous réjouir avec des cœurs reconnaissants.

La question :
Si quelqu'un analysait ton historique numérique, verrait-il plus de gratitude ou plus de critique ?

SABBAT

Ancrés par le
SABBAT

Verset biblique :
« Souviens-toi du jour du repos, pour le sanctifier. » (Exode 20.8)

MÉDITATION:
Le sabbat rappelle doucement que nous sommes les enfants bien-aimés de Dieu, non esclaves de la performance, de la productivité ou du bruit numérique.

Prière :
Dieu, aide-nous à nous reposer et à nous souvenir.

La question :
Est-ce que je vis comme un enfant libre de Dieu ou comme esclave de la performance ?

Ministères Adventiste de la Famille

GARDEZ L'HABITUDE DU

CULTE FAMILIAL QUOTIDIEN

DÉCOUVREZ PLUS DE RESSOURCES SUR : **FAMILY.ADVENTIST.ORG/FAMILYWORSHIP**

2021
Vivre un Amour Qui Porte des Fruits

2022
Reconstruire L'autel Familial

2023
Clefs vers Esprits Sains: Familles Fleurissantes

2024
Cultiver Des Coeurs Accueillants: Comprendre Les Familles Diversifiées

2025
Dieu Précioux Dons

FAMILLE BIEN ANCRÉE

DAS UN MONDE NUMERIQUÉ

Qu'est-ce qu'un MONDE VICA ?

Même si le monde est **volatile**,	DIEU NOUS DONNE LA **VAILLANCE**.
Même s'il semble **incertain**,	DIEU NOUS DONNE **L'INSTRUCTION.**
Même si le chemin est **complexe**,	DIEU GARDE NOTRE **CAP**.
Même si tout paraît **ambigu**,	DIEU AFFERMIT NOTRE **ASSURANCE**.

Fais confiance à Dieu comme à ton ancre :

« Car ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné, mais un esprit de force, d'amour et de sagesse. » (2 Timothée 1.7)

Ministères Adventiste®
de la Famille

CONFÉRENCE GÉNÉRALE DES ADVENTISTES DU SEPTIÈME JOUR
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, USA
301-680-6175 oficina
family@gc.adventist.org
family.adventist.org

@Adventist.Family /AdventistFamilyMinistries

ISBN 978-0-8280-2957-5

9 780828 029575