



MON KIT DE DÉPART 2025

OUTILS ET ASTUCES POUR
UNE ANNÉE VICTORIEUSE

Créé par Danielle Assen

BIENVENUE DANS TON KIT SPÉCIAL 2025

pour une année victorieuse avec Jésus !

Bonjour cher ami de Jésus !

Une nouvelle année va bientôt commencer... Une année pendant laquelle tu vas vivre toutes sortes de choses, faire de nouvelles expériences, rencontrer de nouvelles personnes. Ce sera aussi une année pendant laquelle tu devras relever le défi de rester fidèle à Dieu en tout temps.

Est-ce que tu es prêt pour cela? As-tu déjà réfléchi à toutes les choses qu'il faudrait pour que 2025 soit encore meilleur que 2024?

Ce kit a été créé spécialement pour t'aider à faire précisément cela: te préparer et t'aider à t'organiser pour passer une année pleine de joie, de foi et de belles découvertes avec Jésus.

À l'intérieur, tu vas trouver plein de choses pour t'accompagner chaque jour :

- ★ **Un journal de gratitude** - Pour écrire tout ce que tu as aimé en 2024 et remercier Dieu pour ces beaux moments.
- 📌 **Une fiche d'objectifs** - Tu pourras y écrire ce que tu aimerais accomplir en 2025, que ce soit à l'école, à la maison ou avec Dieu.
- 📖 **Un mini-guide sur la routine spirituelle** - Avec des idées simples pour apprendre à parler à Dieu chaque jour et passer du temps avec Lui.
- 🖼️ **Une affiche-verset** - Avec un verset encourageant à accrocher dans ta chambre pour te rappeler que Dieu est là pour t'aider à faire de grandes choses.

Faites bien attention à votre façon de vivre. Ne vivez pas sans réfléchir, vivez plutôt comme des sages qui savent profiter du temps que Dieu leur laisse.

Ephésiens 5:15-16

Petit message pour les parents

Ce kit est aussi une belle occasion de partager des moments en famille. Prenez un peu de temps avec votre enfant pour remplir les fiches, discuter de ses objectifs et prier ensemble. Ces petits échanges peuvent semer des graines précieuses dans son cœur pour l'année à venir. Merci d'accompagner votre enfant dans cette aventure spirituelle. Ensemble, vous construisez des souvenirs et une foi solide pour toute la vie.

Ce document est une production de :

JOURNAL DE GRATITUDE

Prends quelques minutes au calme pour réfléchir à comment s'est passé ton année 2024. Écris ici toutes les choses qui t'ont fait du bien pendant l'année, les choses pour lesquelles tu voudrais dire merci.

MES MOMENTS FORTS DE 2024

Quels sont les 3 moments de 2024 dont tu gardes un bon souvenir ? Représente les dans les cases plus bas.

03 CHOSES POUR LESQUELLES JE VEUX DIRE MERCI À DIEU

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

02 PERSONNES QUI M'ONT BEAUCOUP AIDÉ EN 2024

Et si tu prenais le temps de dire à ces personnes que tu es content de les avoir dans ta vie? Sème de la joie autour de toi...

UNE BONNE HABITUDE QUE J'AI DÉVELOPPÉ EN 2024

UNE MAUVAISE HABITUDE QUE J'AI RÉUSSI À ABANDONNER EN 2024

EN 2025...

L'EMOJI QUI DECRIT LE MIEUX COMMENT JE ME SENS QUAND JE PENSE À 2025 :



Peux-tu expliquer pourquoi tu ressens cela?

MES OBJECTIFS POUR L'ANNÉE



À L'ÉCOLE



EN FAMILLE

QUELQUE CHOSE QUE J'AI TRÈS ENVIE D'ESSAYER

QUELQUE CHOSE QUE J'AI TRÈS ENVIE D'APPRENDRE

JE VAIS APPRENDRE À ÊTRE UN MEILLEUR AMI DE JÉSUS

Coche les choses que tu vas faire cette année pour grandir dans ta relation avec Dieu



LIRE MA BIBLE RÉGULIÈREMENT POUR MIEUX CONNAÎTRE DIEU



ALLER À L'ÉGLISE POUR APPRENDRE COMMENT AIMER ET SERVIR DIEU



PARLER À DIEU TOUS LES JOURS PAR LA PRIÈRE



OBÉIR À DIEU ET À MES PARENTS



PARLER DE JÉSUS AUX AUTRES

MON PLAN D'ACTION

EN 2025...

Pour être sûr d'arriver à atteindre les objectifs que nous nous fixons au début de l'année, il faut établir un plan de travail. Prends quelques minutes pour réfléchir à toutes les choses que tu voudrais faire cette année, toutes les choses que tu as écrit sur la page précédente, et écris ton plan d'action.



MES OBJECTIFS POUR L'ÉCOLE

Action 1:

Action 2:

Action 3:



MES OBJECTIFS EN FAMILLE

Action 1:

Action 2:

Action 3:

CE QUE JE VAIS FAIRE POUR ÊTRE UN MEILLEUR AMI DE JÉSUS

Action 1:

Action 2:

Action 3:

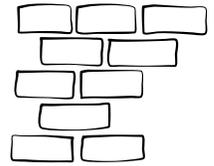
Action 4:



Prends quelques minutes pour prier et présenter ton plan d'action à Dieu. Demande-lui de t'aider à être fidèle et d'atteindre tous tes objectifs.



BÂTIR SA ROUTINE SPIRITUELLE



Etre un super ami de Jésus et un serviteur de Dieu bon et fidèle ne vient pas tout seul malheureusement. C'est une attitude qu'il faut cultiver, une habitude qu'il faut développer et entretenir comme on développe un muscle en faisant de l'exercice physique. Cela demande beaucoup de travail et de discipline.

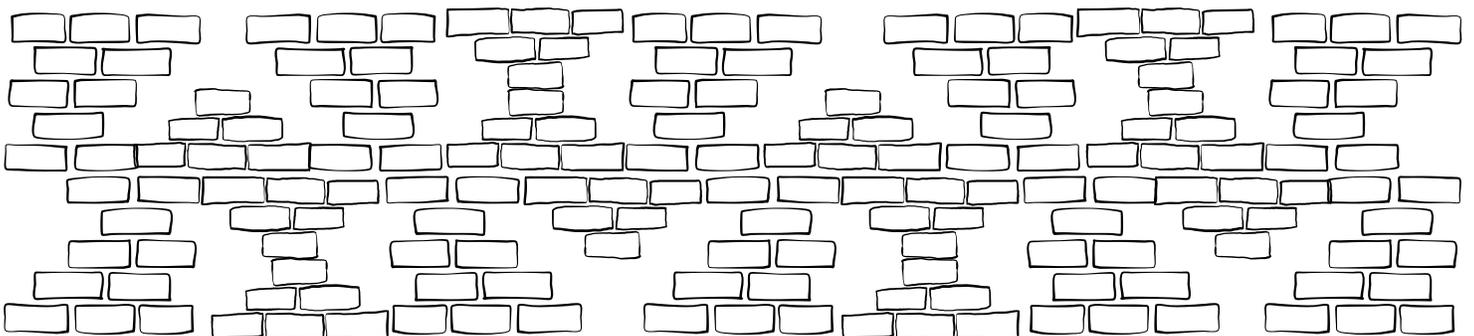
Il y a différents exercices que nous pouvons faire pour renforcer notre amitié avec Dieu. C'est ce que les "grands" appellent la *routine spirituelle*. Chacun de ces exercices musclent notre esprit, nous rendent plus sensibles à la voix de Dieu et plus prompts à faire ce qu'Il nous demande. Quelques-uns de ces exercices sont: la lecture et la mise en pratique de la parole de Dieu, la prière, le jeûne, la louange et adoration, et même le témoignage.

As-tu une routine spirituelle, toi? Est-ce que tu prends le temps, chaque jour, de parler avec Dieu, de lire ce qu'Il dit de toi, de lui-même et du monde dans la Bible? Si ta réponse est non, pas d'inquiétudes. Il n'est pas trop tard pour commencer. Dans la suite de ce dossier, on va te donner des astuces pour bâtir ta routine.

Si ta réponse est oui, alors félicitations! Continues de travailler de mieux en mieux à ta relation avec Dieu. Tu peux puiser dans les astuces qui seront données dans la suite pour aller encore plus loin avec Dieu en 2025.

"Les exercices physiques sont utiles, mais à peu de chose; l'attachement à Dieu, au contraire, est utile à tout, car il nous assure la vie présente et nous promet la vie future."

1 Timothée 4:8





LA MISSION: ÊTRE UN AMI DE QUALITÉ

Avant de commencer à réfléchir à comment établir ta nouvelle routine spirituelle, il faut que tu comprennes bien pourquoi il est important de travailler et renforcer ton amitié avec Dieu.

Imagine que tu plantes une petite graine. Si tu l'arroses chaque jour, elle grandit. Mais si tu l'oublies, elle risque de faner. C'est pareil pour notre relation avec Jésus. Lire la Bible, prier et chanter des louanges, c'est comme arroser cette graine. Petit à petit, ton cœur devient plus fort et rempli d'amour.

Quand tu passes du temps avec Jésus, tu apprends à écouter et reconnaître Sa voix et à faire de bons choix. Il t'aide à être gentil, patient et joyeux... à abandonner les mauvaises habitudes. Et le meilleur ? Jésus devient ton plus grand soutien, même dans les moments difficiles.



LE PLAN: SE RAPPROCHER DE DIEU, UN PEU PLUS CHAQUE JOUR

Il y a plusieurs façons de définir pratiquement une routine spirituelle. L'image suivante est un exemple dont tu peux t'inspirer si tu n'as pas encore de routine.

LUNDI

Matin: 30 minutes avec Jésus

Défi Gratitude

Soir: 30 minutes avec Jésus

MARDI

Matin: 30 minutes avec Jésus

Soir: 30 minutes avec Jésus

MERCREDI

Matin: 30 minutes avec Jésus

Matinée Jeûne

Soir: 30 minutes avec Jésus

JEUDI

Matin: 30 minutes avec Jésus

Soir: 30 minutes avec Jésus

VENDREDI

Matin: 30 minutes avec Jésus

Défi Témoignage

Soir: 30 minutes avec Jésus

SAMEDI

Matin: 30 minutes avec Jésus

Soir: 30 minutes avec Jésus

DIMANCHE

Matin: Culte

Défi Louange

Soir: 30 minutes avec Jésus

LES DÉFIS

✦ **Défi Gratitude**

Réfléchis sur ta semaine et pense à tout ce Dieu a fait pour toi, et dis-lui merci. Note

✦ **Matinée Jeûne:**

Passes la matinée jusqu'à 13H dans le jeûne et la prière

✦ **Défi Témoignage**

Parle de Jésus avec quelqu'un aujourd'hui

✦ **Défi Louange**

Passes un moment aujourd'hui dans la louange et l'adoration

Mais souviens-toi que le plan ou plutôt le but de l'exercice, c'est de se rapprocher de Dieu... le connaître mieux, pour l'aimer encore davantage et vivre d'une façon qui lui fait plaisir.

QUE FAIRE PENDANT MES 30 MINUTES AVEC JÉSUS ?



Parler avec Jésus par la prière



Lire la Bible ou méditer sur ce qui y est écrit



Écouter et chanter des chansons qui parlent de Jésus



Faire silence, écouter la voix de Dieu et noter tout ce qu'il nous dit

Pour commencer, choisis un moment dans la journée que tu vas passer avec Dieu, comme un rendez-vous quotidien. Ça peut être le matin et/ou soir. Pendant ce moment, parle à Jésus. Tu peux dire merci pour ta famille ou demander de l'aide pour quelque chose.

Lis un petit passage de la Bible. Si tu ne sais pas par où commencer, demande à un adulte de te lire une histoire de Jésus. Plus tu écoutes, plus tu connais Ses aventures et ce qu'Il aime.

Exprime ta reconnaissance à Dieu et ton amour pour Lui par des chants, des danses ou même un dessin.

Sois gentil avec les autres. Aimer, partager et aider, c'est ce que Jésus aime. Chaque fois que tu fais ça, tu es un peu plus comme Lui.

MA PETITE ROUTINE SPIRITUELLE

À partir de demain, mon rendez-vous avec Dieu sera tous les
 matins / soirs de ____ H à ____ H.

Voici les choses que je ferai pendant ces moments de rencontre avec Dieu:



LES OUTILS: LES EXERCICES SPIRITUELS

Dans la première partie de ce dossier, on a parlé de façon générale des différents exercices spirituels qui peuvent nous aider à grandir dans notre relation avec Dieu. Mais, comme pour les exercices physiques, ils ne sont véritablement efficaces que si on les pratique de la bonne manière.

Dans cette partie, on va revenir sur quelques uns de ces exercices, **les 5 outils incontournables** pour grandir dans ta relation avec Dieu et tenir ferme devant les tentations. Ils sont comparables aux doigts de la main. Ils doivent être utilisés ensemble pour plus d'efficacité.

Mémorisation de la Parole de Dieu

Apprendre des versets de la Bible, c'est comme mettre des trésors dans ton cœur. Quand tu retiens la Parole de Dieu, tu remplis ton esprit de choses vraies et bonnes.

Si un jour tu as peur ou que quelque chose te dérange, ces trésors ressortent tout seuls pour te rassurer et t'aider. C'est un peu comme avoir des armes invisibles pour repousser tout ce qui veut te faire du mal.

Prière

La prière, c'est un peu comme respirer pour un chrétien. Sans elle, c'est difficile d'avancer !

Quand tu pries, tu parles à Dieu et tu passes du temps avec Lui. Ça t'aide à te sentir plus proche de Lui et à Lui faire confiance. Tu peux tout lui dire. Il t'écoute à chaque fois.

La prière peut changer plein de choses dans ta vie. Plus tu pries, plus ton cœur devient fort et rempli de paix.

Témoignage

Quand tu deviens ami de Jésus, le Saint-Esprit vient habiter en toi. C'est comme si Jésus vivait avec toi tous les jours ! Maintenant, chaque jour, à l'école, à la maison ou avec tes amis, tu peux laisser Jésus agir à travers toi.

Parfois, ton sourire, tes mots ou tes actions peuvent être un témoignage sans même que tu t'en rendes compte. Jésus veut briller en toi partout, pas juste le dimanche.

Lecture de la Parole de Dieu

Tu sais que pour être en forme, tu dois manger, n'est-ce pas ? Si tu ne manges pas, tu vas vite te sentir fatigué et sans énergie. Eh bien, c'est pareil pour notre cœur et notre esprit !

La Bible nous apprend que « L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. » (Matthieu 4:4). Cela veut dire que la Parole de Dieu est comme la nourriture pour notre esprit. Quand on lit ou écoute la Bible, c'est comme donner à manger à notre cœur.

Communion fraternelle

Dieu ne veut pas que tu sois seul dans ta foi. Il aime quand Ses enfants se réunissent pour prier, s'aider, s'encourager et apprendre ensemble. C'est ça la communion fraternelle.

Tu as besoin des autres chrétiens pour avancer dans ta relation avec Dieu. Et toi aussi, tu peux encourager quelqu'un qui en a besoin. Alors, prends ta place dans la famille de Dieu.



Chacun de ces outils est important pour t'aider à être un chrétien affermi, un super ami de Jésus. Leurs différentes actions dans ta vie se complètent pour te donner plus de force et d'équilibre. C'est un peu comme les pieds de ce tabouret. Il faut les quatre pour que quelqu'un puisse s'y asseoir à l'aise. Si on en enlève juste un, le tabouret n'est plus équilibré. De la même façon, si tu négliges un outil, ta vie spirituelle sera déséquilibrée.



La Bible est un recueil de livres inspirés par Dieu lui-même. Sur chaque page, dans chaque verset, Dieu nous parle. Il dévoile sa pensée, son plan pour la création, son amour pour les êtres humains qu'Il a créés.

Toute l'Écriture est inspirée par Dieu et sert à nous enseigner ce qui est vrai et à nous faire comprendre ce qui ne va pas dans notre vie. Il nous corrige lorsque nous sommes dans l'erreur et nous enseigne à faire ce qui est juste. Dieu s'en sert pour préparer et équiper son peuple afin qu'il fasse toute bonne œuvre.

2 Timothée 3:16-17

Il y a plusieurs façons de "consommer" la Parole de Dieu:

- * On peut la lire comme un livre d'histoires instructives
- * On peut l'étudier en profondeur comme un manuel d'école
- * On peut mémoriser des parties, comme on le ferait pour une leçon.
- * On peut méditer sur des portions de texte

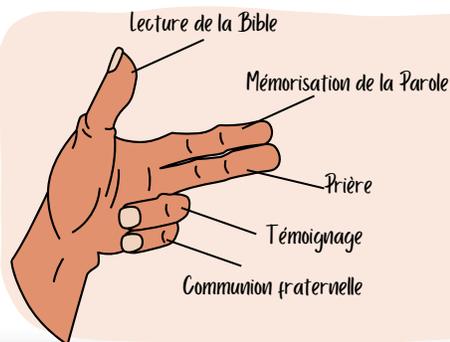
🔍 ZOOM: LA MÉDITATION

Méditer c'est réfléchir profondément, longuement sur un texte biblique pour en tirer des leçons, des enseignements à mettre en pratique dans notre vie.

Si nous méditons, c'est pour connaître Dieu davantage, pour découvrir ce que nous pouvons faire pour lui être agréable.

Alors, comment méditer pratiquement?

- ✨ Au moment choisi pour ta méditation, rassemble les affaires dont tu auras besoin: ta Bible, ton cahier de notes, ton stylo et ton guide de méditation (si on en a un).
- ✨ Prie pour que le Seigneur t'aide à comprendre ce que tu vas lire.
- ✨ Lis le texte deux ou trois fois. Utilises d'autres versions de la Bible si tu en as.
- ✨ Réfléchis à ce que tu as lu en te posant les questions suivantes :
 - De qui ou de quoi parle le texte ?
 - Qu'est ce que le texte m'apprend sur Dieu ? sur Jésus-Christ ? sur le Saint-Esprit ?
 - Le texte m'apprend-il quelque chose sur le chrétien ? sur le peuple de Dieu ? sur l'Homme et le monde en général ?
 - Y a-t-il un exemple à suivre ou à ne pas suivre ?
 - Y a-t-il dans le texte un ordre, une promesse ou avertissement ?
 - Quelle leçon puis-je retenir de ce texte ?
- ✨ Pries et agis conformément à la leçon que tu as retenu.



Dans la guerre spirituelle que nous menons contre l'ennemi de nos âmes, chacun de ses outils fonctionne comme une partie importante d'une arme redoutable. Si chaque partie n'est pas bien huilée, l'arme ne se déclenchera pas bien et le coup risque de ne pas partir ou alors, l'arme fera des dégâts au mauvais endroit. Alors, fais attention de garder ton arme en bon état en ne négligeant aucun de tes outils.

ZOOM: APPRENDS-NOUS À PRIER

Dieu aime parler avec ses enfants. Il aime les entendre lui parler de toutes les choses qu'ils ont dans le cœur. C'est bien pour cela que dans la Bible, il nous encourage à nous décharger sur Lui de tous nos problèmes parce qu'il s'occupe de nous.

Seulement, ce n'est pas toujours facile de savoir quoi dire à Dieu dans nos moments de prière. Très vite, on se retrouve à manquer d'idées et même de sujets de prière.

Si toi aussi cela t'arrive souvent, pas de panique. Nous allons partager avec toi quelques astuces pour passer un moment de prière bénissant. Mais avant, savais-tu qu'il y a plusieurs types de prière ?

La prière de louange et action de grâce

à Dieu tout ce qu'il a fait pour toi et tu le remercies

La prière d'adoration : pendant laquelle tu vantes les qualités de Dieu

La prière de supplication ou les requêtes : Ici, tu parles à Dieu de tout ce qui t'inquiète. C'est aussi dans ce type de prière que l'on demande des choses à Dieu pour nous même

La prière d'intercession : pendant laquelle tu pries pour les autres (famille, amis, voisins, église, pays, étrangers...)

La prière de repentance : pendant laquelle tu avoues à Dieu les mauvaises choses que tu fais. Tu lui demandes pardon et tu t'engages à ne plus recommencer

l'écoute : C'est un moment pendant lequel tu fais silence et tu écoutes le Seigneur.

Quelques astuces pour avoir un bon moment de prière

Prépare ton moment de prière à l'avance. Choisis à l'avance les sujets de prière que tu veux élever, et notes-les dans ton cahier.

Pendant un moment de prière, tu peux utiliser les différents types de prières ou juste en choisir quelques uns.

Pour être encore plus organisé, tu peux répartir les orientations sur toute la semaine, comme dans l'exemple plus bas.

Au moment choisi pour ton moment de prière, rassemble les affaires dont tu auras besoin: ta Bible, ton cahier de notes, ton stylo. Retire-toi dans un endroit calme et commence à parler à Dieu.

Pour rester dans une bonne ambiance pour la prière, tu peux lire ta Bible ou écouter des chants de louange et adoration.

Mon programme de prière

LUNDI Je prie pour confier ma semaine et mes projets à Dieu	MARDI Je prie pour ma relation avec Dieu	MERCREDI Je prie pour ma famille
JEUDI Je prie pour mes amis, mes camarades, mes voisins...	VENDREDI Je prie pour mon pays	SAMEDI Je prie pour l'église et l'oeuvre de Dieu
DIMANCHE Je réfléchis à tout ce que Dieu a fait pour moi ou pour les autres et je le loue		



**AVEC DIEU
NOUS FERONS DES
EXPLOITS**

PSAUME 60:12