

LES MATINALES : COMMENT DÉMARRER FORT AVEC CHRIST

Session 1 : commencer sa journée par la Parole de Dieu

Pasteur Marc Ghioldi

I. SUR L'IMPORTANCE DES HABITUDES

« Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas un acte mais une habitude.

- Aristote

« La meilleure façon de commencer, c'est de cesser les discours et de se mettre à agir.

- Walt Disney

Instruis l'enfant selon la voie qu'il doit suivre ; Et quand il sera vieux, il ne s'en détournera pas. (Proverbes 22.6)

Donne de bonnes habitudes à l'enfant dès l'entrée de sa vie : il les conservera jusque dans sa vieillesse (*id*, Français courant).

Jésus, homme de coutumes :

Lorsqu'il fut âgé de douze ans, ils y montèrent, ***selon la coutume*** de la fête. (Luc 2.42)

[facebook](#) [instagram](#) [youtube](#) [ek21.org](#)

Il se rendit à Nazareth, où il avait été élevé, et, **selon sa coutume**, il entra dans la synagogue le jour du sabbat. Il se leva pour faire la lecture (...) (Luc 4.16)

Jésus, étant parti de là, se rendit dans le territoire de la Judée au delà du Jourdain. La foule s'assembla de nouveau près de lui, et **selon sa coutume**, il se mit encore à l'enseigner. (Marc 10.1)

Après être sorti, il alla, **selon sa coutume**, à la montagne des Oliviers. **Ses disciples le suivirent.** (Luc 22.39)

Nota : Ne pas lire s'être discipliné spirituellement (ex. lire la Bible chaque matin) est *une habitude* : changeons-là par *une autre habitude* !

II. L'IMPORTANCE DE COMMENCER LA JOURNÉE PAR LA PAROLE DE DIEU

Ta parole est une lampe à mes pieds et une lumière sur mon sentier (Psaume 119.105, Segond 21).

Ta parole est une lumière qui éclaire mes pas, Elle est la lampe qui rayonne illuminant ma route (*id*, Parole vivante).

Rejetez donc toutes les formes de méchanceté et de ruse, l'hypocrisie, la jalousie, et toute médisance. (*Nota* : *c'est une décision. Voici comment y parvenir* :)

(1) Comme des enfants nouveau-nés, désirez ardemment le lait pur de la Parole, (2) afin qu'il vous fasse grandir en vue du salut, (0) puisque, comme dit l'Écriture, vous avez goûté combien le Seigneur est bon.

Il est la pierre vivante que les hommes ont rejetée mais que Dieu a choisie et à laquelle il attache une grande valeur. **Approchez-vous donc de lui**, et puisque vous êtes vous aussi des pierres vivantes, **édifiez-vous** pour former un temple spirituel et pour constituer un groupe de *prêtres consacrés à Dieu, chargés de lui offrir des sacrifices spirituels qu'il pourra accepter favorablement par Jésus-Christ. Voici, en effet, ce qu'on trouve dans l'Écriture à ce sujet :

*J'ai choisi une pierre de grande valeur et je la pose en Sion à l'angle de l'édifice. Celui qui met sa *confiance en elle ne connaîtra jamais le déshonneur.*

Pour vous donc qui croyez : l'honneur ! (1 Pierre 2.1-7, Semeur)

Donc, **la foi naît du message que l'on entend**, et ce message c'est celui qui s'appuie sur **la parole du Christ**. (Romains 10,17, Semeur)

Donc, **la foi naît lorsqu'on entend prêcher l'Évangile**, et le message qui suscite la foi, c'est celui qui, sur l'ordre du Christ, s'appuie sur sa parole et sur sa venue. (*id*, Parole vivante)

Conseil : Commencez donc par le Nouveau testament, surtout les Évangiles (je conseille de commencer par celui de Jean), puis le livre des Actes, puis les Épîtres.

Je serre ta parole dans mon cœur afin de ne pas pécher contre toi. (Psaume 119.11, Second 21)

Combien j'aime ta loi ! Je la médite **toute la journée**. (Psaume 119.97, Second 21)

(*Nota* : ce qui implique que le roi David, auteur de ce psaume, la lisait le matin...)

Dieu est pour nous un refuge et un appui, Un secours qui ne manque jamais dans la détresse. (Psaume 46.2)

Dieu est au milieu d'elle : elle ne chancelle pas ; Dieu la secourt **dès l'aube du matin**. (Psaume 46.6)

Selon un homme de Dieu :

« La priorité, c'est de continuer à donner la priorité à ce qui est prioritaire.

Et encore :

« Mieux vaut chercher la sagesse de Dieu le matin, que sa miséricorde le soir !

Ne vous inquiétez donc pas, en disant : Que mangerons-nous ? Ou : Que boirons-nous ? Ou : De quoi serons-nous vêtus ? Car cela, ce sont les païens (*Nota* : *sans alliance avec Dieu*) qui le recherchent. Or votre Père céleste sait que vous en avez besoin. **Cherchez premièrement son royaume et sa justice**, et tout cela vous sera donné par-dessus. Ne vous inquiétez donc pas du lendemain car le lendemain s'inquiétera de lui-même. **A chaque jour** suffit sa peine. (Matthieu 6.31-34)

Jusqu'à aujourd'hui, **quand les écrits de Moïse sont lus**, un voile recouvre leur cœur ; mais lorsque quelqu'un se convertit au Seigneur, **le voile est enlevé**. Or le Seigneur, c'est l'Esprit, et **là où est l'Esprit du Seigneur, là est la liberté**. Nous

tous qui, sans voile sur le visage, **contemplons comme dans un miroir la gloire du Seigneur, nous sommes transformés** à son image, de gloire en gloire, par l'Esprit du Seigneur. (2 Corinthiens 3.15-18, Segond 21)

Si vous demeurez dans ma parole, vous êtes vraiment mes disciples ; vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous rendra libres. (Jean 8.31-32)

Sur l'importance de mettre en pratique ce qu'on a lu et compris :

Ne vous faites pas des illusions sur vous-mêmes en vous contentant d'écouter la parole de Dieu ; **mettez-la réellement en pratique**. Car celui qui écoute la parole sans la mettre en pratique ressemble à un homme qui se regarde **dans un miroir** et se voit tel qu'il est. Après s'être regardé, il s'en va et oublie aussitôt comment il est. En revanche, il y a celui qui examine attentivement la loi parfaite qui nous procure la liberté, et il s'y attache fidèlement ; il ne se contente pas de l'écouter pour l'oublier ensuite, **mais il la met en pratique. Eh bien, celui-là sera béni dans tout ce qu'il fait**. (Jacques 1.22-25, Français courant)

Il en va de même pour **la foi** : **si elle ne produit pas d'œuvres**, elle est morte en elle-même. (Jacques 2.17)

Pour toi, reste fidèle à tout ce que tu as **appris et expérimenté** ; **persévère** dans les enseignements qui t'ont été confiés, que tu as accueillis avec foi et qui sont devenus des certitudes pour toi. Tu as été convaincu de leur vérité, non seulement parce que tu connais les maîtres dont tu les tiens, **mais parce que, depuis ton jeune âge, les Saintes Écritures te sont familières. Elles te montrent le chemin ; elles peuvent te donner la vraie sagesse**, celle qui conduit au salut par la foi en Jésus-Christ.

Car toute l'Écriture a été rédigée sous l'inspiration de Dieu.

C'est pourquoi elle est utile **pour nous enseigner la vérité et nous en persuader**, pour apprendre à nous connaître et pour nous convaincre de péché, pour réfuter les erreurs et rectifier nos pensées. **Elle nous aide à réformer notre conduite et nous rend capables de mener une vie juste et disciplinée, conforme à la volonté de Dieu**.

Ainsi, l'homme de Dieu se trouve parfaitement préparé et équipé ; il est prêt pour accomplir toute bonne œuvre. (2 Timothée 3.14-17, Parole vivante)

III. CONSEILS PRATIQUES & RESSOURCES UTILES

- Trouvez la traduction biblique qui vous convient (la Segond 21 ou la Semeur sont très accessibles)
- Choisissez un lieu et un moment calmes, toujours les mêmes chaque jour
- Si vous vous endormez : commencez par prendre une douche, un café, ou lisez debout et à voix haute !
- Comme pour toute habitude que vous voulez développer : commencez petit et facile, puis augmentez (pourquoi pas 5 mn par jour, puis 10, puis 15 etc. ?)
- Visez l'objectif (*développer l'habitude de Dieu dans ma vie quotidienne*) et non pas le problème (*si je ne le fais pas, je suis moins bien que les autres ; mes problèmes ne changeront pas ; Dieu est en colère contre moi etc.*)
- Attention à la compartimentation : on n'est pas « un bon chrétien » le dimanche matin uniquement ; on développe un attachement réel à Dieu chaque jour (ce que Joyce Meyer appelle « l'habitude de Dieu »).
- La vie avec Dieu est un marathon, par un sprint : prenez le temps de lire un passage avec qualité, plutôt que de vouloir tout engloutir sans digérer ! Le but est qu'avec chaque passage, le Saint-Esprit vous change.

- Suggestion de « saine routine quotidienne » :
 - a. Avant de lire la Parole, demandez brièvement à Dieu de vous éclairer par son Saint-Esprit
 - b. Lisez un passage à voix haute, avec attention.
 - c. Faites une pause pour le laisser pénétrer en vous
 - d. Lisez-le à nouveau, en vous posant deux questions : que voulait dire ce passage à l'époque ? Et que veut-il dire pour moi aujourd'hui (comment me concerne t-il) ?
 - e. Enfin, lisez-le à nouveau en prêtant attention aux faits ou mots qui attirent votre attention : notez sur un carnet / journal de bord ce que le Saint-Esprit vous fait remarquer ; en quoi vous pouvez appliquer cette vérité à votre vie ; ce que vous pouvez changer ; les idées que Dieu vous donne pour y parvenir etc.
 - f. « Ruminez » sur tout cela tandis que vous poursuivez votre journée.
 - g. Pratiquez immédiatement ce que vous avez décidé de mettre en pratique !
 - h. Recommencez le processus demain matin.

Ressources :

Explorer la Bible : explorerlabible.com

Joyce Meyer, *Adopter de bonnes habitudes, rompre avec les mauvaises*, Editions Lettres aux nations, 2014

Mini-enseignements de Terri Savelle Foy sur YouTube (10 mn env.) : youtube.com/c/terrisavellefoy (si besoin, activez la fonction *Auto-translate : French* pour un sous-titrage dans un français très acceptable)

Sur la route ou en ballade, pensez à la Bible audio ! (cherchez « Bible audio » sur votre moteur de recherche internet, il en existe plein : EMCI, Top Bible etc.)

Plans de lecture : lueur.org/bible/plans (Pourquoi pas le plan n°6 : Le Nouveau Testament en un an). ■

IV. QUESTIONS / REPONSES