

04

OBJECTIF

Pour devenir un outil dans les mains de Dieu, il faut maintenir une vie équilibrée. Il faut prendre les bonnes décisions pour vivre un bien-être physique, spirituel et émotionnel.

LA SAGESSE DES ÉCRITURES

Voici quelques versets bibliques entourant le sujet abordé. Prière de choisir celui ou ceux approprié(s) selon le déroulement de la session :

Éphésiens 5.14-18 – Éphésiens 5.21-25 – Éphésiens 6.4 – Colossiens 3.17

EXPÉRIENCE COLLECTIVE

Inviter les jeunes à partager une de leurs saines habitudes de vie et ses bienfaits.



COEUR À COEUR

Voici quelques questions à poser en groupe. Prière d'aborder les questions selon l'aisance et l'évolution du groupe :

- Crois-tu passer suffisamment de temps de qualité avec ta famille ? Tes amis ?
- Quelle activité te gruge beaucoup de temps ? Cette activité amène-t-elle des conséquences négatives dans ta vie ?
- Quelle activité physique pratiques-tu pour te garder en santé ? Sinon quelle activité souhaiterais-tu pratiquer ?
- Existe-t-il des mauvaises influences dans ta vie ? Que fais-tu pour y mettre fin ?
- Lorsque tu expérimentes des émotions négatives, comment est-ce que tu les gères ?
- Combien de temps passes-tu sur les réseaux sociaux ? Crois-tu que tu devrais limiter ton temps d'écran ?

PASSEZ AU SUIVANT

Choisissez un ou deux exercices parmi ceux-ci :

- Fais un jeûne de réseaux sociaux pour passer du temps avec Dieu et ceux que tu aimes.
- Invite un ami à pratiquer une activité physique avec toi cette semaine.
- Contacte un ami ou un membre de ta famille avec qui tu ne passes pas beaucoup de temps.

