

DeFi.
KARDIO

Quand la théorie fait place à la pratique



ÉGLISE
URBAINE
180°

2 Défi Kardio

Épreuve + Persévérance = Progrès

Imaginez que vous alliez voir un professionnel de la santé et que vous lui demandiez de l'aide pour améliorer votre état de santé : à quoi vous attendriez-vous ? Certainement à ce qu'il vous donne une prescription. Peut-être vous prescrira-t-il de faire de l'exercice et/ou de modifier votre alimentation. Si vous soumettiez votre corps à l'épreuve (exercice), vous pourriez voir votre état de santé se transformer de jour en jour et de semaine en semaine. Par contre, pour voir ce progrès, vous devriez nécessairement persévérer sans vous décourager, avancer un pas à la fois, une décision à la fois. Si vous tombiez ou abandonniez pendant un temps, vous devriez vous reprendre aujourd'hui et faire ce qui est possible sans vous laisser abattre ! Vous ne pouvez pas changer le passé, ni contrôler le futur. Le progrès se crée un pas à la fois, une décision à la fois, dans le présent !

Notre créateur nous a donné une bonne illustration de notre santé spirituelle en la comparant avec l'exercice physique. Jacques nous dit de voir les diverses « épreuves » (exercices) auxquelles nous sommes soumis comme un sujet de joie complète ! Pourquoi ? Parce que l'épreuve produit la persévérance qui, elle, produit le progrès ! La foi et l'amour, des thèmes centraux de l'épître de Jacques, sont pour Dieu des exercices auxquels toutes personnes devraient se soumettre pour progresser dans sa foi. L'exercice/l'épreuve n'est pas toujours confortable. Ça étire nos limites, nos capacités, mais ça nous rend plus fort ! Nous progressons ! Voilà ce à quoi Dieu s'attend de ses enfants : que nous devenions des hommes et des femmes dont la foi et l'amour progressent de plus en plus.

Au cours des 40 prochains jours, à travers l'épître de Jacques ainsi que celles de Pierre et de Jean, nous suivrons un entraînement qui améliorera l'état de santé de notre âme. Et tant qu'à y être, pourquoi ne pas saisir l'occasion de reprendre en main notre santé physique ? N'est-ce pas autant spirituel devant Dieu de prendre soin de notre âme que de notre corps ?

Relevez le #DéfiKardio!

Chaque jour, prenez un court temps de lecture de la Bible.

- Avant de débiter votre lecture, demandez à Dieu comment vivre ce qu'il vous révèle dans le texte. Disposez votre cœur à recevoir l'exercice qu'il vous donne aujourd'hui.
- Lisez le texte du jour en question. Si vous n'avez pas fait les jours précédant, passez quand même à AUJOURD'HUI. Ne laissez pas le découragement, la culpabilité ou un fardeau vous priver de ce que vous pouvez faire aujourd'hui!
- Priez ensuite un court moment
 - Adorez. Complétez la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rendez grâce. Complétez la phrase : « Je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demandez. Dites à Dieu vos besoins, vos demandes, vos supplications.

Chaque jour, faites ces petits gestes pour reprendre votre santé en main

- 30 à 45 minutes d'exercices (marche, vélo, monter des escaliers, patiner, etc.)
- Prévoyez avoir suffisamment d'heures de sommeil selon votre constitution. En moyenne 7 heures par nuit.
- 7 portions de fruits et légumes (privilégiez les légumes). Une portion = ½ tasse (125ml vrais jus).
- 8 à 12 verres d'eau (remplacer certaines boissons par un verre d'eau). Un verre = 250ml

4 Défi Kardio

- ▶ Réduisez ou enlevez de votre alimentation ce que vous identifiez comme nuisible à votre santé (sucre, viandes rouges, alcool, cigarette, charcuterie, sel, café, liqueur, *médicaments : revenir à la posologie prescrite)
 - Cibler 1 ou 2 aliments pendant les 40 jours : _____

- ▶ Augmentez ou intégrez un élément sain à votre alimentation (petit déjeuner, légumineuses, noix, poissons, fibres, aliments « complets », etc.)
 - Choisir 1 ou 2 aliments pendant les 40 jours : _____

Le défi Oasis

Pour ceux qui désirent aller un peu plus loin, pourquoi ne pas participer à la course Oasis de Lévis le 7 mai prochain? Joignez-vous à l'un des deux groupes organisés : le 5 km ou le 10 km. Pendant les 6 semaines de la #DéfiKardio, nous vous offrirons des opportunités d'entraînements en groupe. Pour plus d'infos, adressez-vous à Pasteur David; david@eglise180.com.

Avis

- Si vous êtes représentants de produits de santé quelconque, nous vous demandons de ne faire aucune sollicitation ou promotion de vos produits à travers ce défi.
- Le respect des convictions de chacun est une valeur prédominante de l'église 180. Nous respectons sans mépris ni jugement les choix alimentaires de notre prochain.
- Ceci n'est pas un régime. N'accordez pas tant de valeur à votre « pèse-personne ». Utilisez d'autres moyens d'évaluer votre santé, comme : la qualité de votre sommeil, la mesure de votre tour de taille, votre pression artérielle, votre endurance à une activité X, votre humeur, etc.
- Ceci n'est pas une compétition. Nous n'avons comme concurrent que nous-mêmes!

Autant que cela dépende de moi, je m'engage à prendre soin de la santé de mon âme comme de mon corps en relevant le #DéfiKardio :

(Signature)

(Date)

(Partenaire)

(Date)

6 Défi Kardio

20 Février, Jour #1

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : Jacques 1. 1 à 4

¹ De la part de Jacques, serviteur de Dieu et du Seigneur Jésus-Christ, aux douze tribus dispersées: salut! ² Mes frères et sœurs, considérez comme un sujet de joie complète les diverses épreuves auxquelles vous pouvez être exposés, ³ sachant que la mise à l'épreuve de votre foi produit la persévérance. ⁴ Mais il faut que la persévérance accomplisse parfaitement sa tâche afin que vous soyez parfaitement qualifiés, sans défaut, et qu'il ne vous manque rien.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase: « Je t'adore parce que tu es...! »
 - Rends grâce. Complète la phrase: « je te remercie parce que tu fais...! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sagement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

21 Février, Jour #2

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : Jacques 1. 5 à 11

⁵ Si l'un de vous manque de sagesse, qu'il la demande à Dieu, qui donne à tous simplement et sans faire de reproche, et elle lui sera donnée. ⁶ Mais qu'il la demande avec foi, sans douter, car celui qui doute ressemble aux vagues de la mer que le vent soulève et agite de tous côtés. ⁷ Qu'un tel homme ne s'imagine pas qu'il recevra quelque chose du Seigneur: ⁸ c'est un homme partagé, instable dans toute sa conduite. ⁹ Que le frère de condition humble tire fierté de son élévation. ¹⁰ Que le riche, au contraire, se montre fier de son abaissement, car il disparaîtra comme la fleur de l'herbe. ¹¹ Le soleil se lève avec son ardente chaleur, il dessèche l'herbe, sa fleur tombe et toute sa beauté s'évanouit. De même, le riche se flétrira dans ses entreprises.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

8 Défi Kardio

22 Février, Jour #3

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : Jacques 1. 12 à 18

¹² Heureux l'homme qui tient bon face à la tentation car, après avoir fait ses preuves, il recevra la couronne de la vie que le Seigneur a promise à ceux qui l'aiment. ¹³ Que personne, lorsqu'il est tenté, ne dise: «C'est Dieu qui me tente», car Dieu ne peut pas être tenté par le mal et il ne tente lui-même personne. ¹⁴ Mais chacun est tenté quand il est attiré et entraîné par ses propres désirs. ¹⁵ Puis le désir, lorsqu'il est encouragé, donne naissance au péché et le péché, parvenu à son plein développement, a pour fruit la mort. ¹⁶ Ne vous y trompez pas, mes frères et soeurs bien-aimés: ¹⁷ tout bienfait et tout don parfait viennent d'en haut; ils descendent du Père des lumières, en qui il n'y a ni changement ni l'ombre d'une variation. ¹⁸ Conformément à sa volonté, il nous a donné la vie par la parole de vérité afin que nous soyons en quelque sorte les premières de ses créatures.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sagement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

23 Février, Jour #4

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : Jacques 1. 19 à 27

¹⁹ Ainsi donc, mes frères et sœurs bien-aimés, que chacun soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère, ²⁰ car la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu. ²¹ C'est pourquoi, rejetez toute souillure et tout débordement dû à la méchanceté, et accueillez avec douceur la parole qui a été plantée en vous et qui peut sauver votre âme. ²² Mettez en pratique la parole et ne vous contentez pas de l'écouter en vous trompant vous-mêmes par de faux raisonnements. ²³ En effet, si quelqu'un écoute la parole et ne la met pas en pratique, il ressemble à un homme qui regarde son visage dans un miroir ²⁴ et qui, après s'être observé, s'en va et oublie aussitôt comment il était. ²⁵ Mais celui qui a plongé les regards dans la loi parfaite, la loi de la liberté, et qui a persévéré, celui qui n'a pas oublié ce qu'il a entendu mais qui se met au travail, celui-là sera heureux dans son activité. ²⁶ Si quelqu'un [parmi vous] croit être religieux alors qu'il ne tient pas sa langue en bride mais trompe son propre cœur, sa religion est sans valeur. ²⁷ La religion pure et sans tache devant Dieu notre Père consiste à s'occuper des orphelins et des veuves dans leur détresse et à ne pas se laisser souiller par le monde.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

10 Défi Kardio

24 Février, Jour #5

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : Jacques 2. 1 à 8

¹ Mes frères et soeurs, que votre foi en notre glorieux Seigneur Jésus-Christ soit libre de tout favoritisme. ² Supposez en effet qu'entre dans votre assemblée un homme portant un anneau d'or et des habits somptueux, et qu'entre aussi un pauvre aux habits crasseux. ³ Si vous tournez les regards vers celui qui porte les habits somptueux pour lui dire: «Toi, assieds-toi ici à cette place d'honneur» et que vous disiez au pauvre: «Toi, tiens-toi là debout» ou bien: «Assieds-toi par terre, à mes pieds», ⁴ ne faites-vous pas en vous-mêmes une distinction et ne devenez-vous pas des juges aux mauvais raisonnements? ⁵ Ecoutez, mes frères et soeurs bien-aimés: Dieu n'a-t-il pas choisi ceux qui sont pauvres aux yeux du monde pour les rendre riches dans la foi et héritiers du royaume qu'il a promis à ceux qui l'aiment? ⁶ Et vous, vous méprisez le pauvre! N'est-ce pas les riches qui vous oppriment et qui vous traînent devant les tribunaux? ⁷ N'est-ce pas eux qui insultent le beau nom que vous portez? ⁸ Si vous accomplissez la loi royale d'après l'Écriture: Tu aimeras ton prochain comme toi-même, vous faites bien.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sagement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

25 Février, Jour #6

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui?
2. Lis le texte : Jacques 2. 9 à 13

9 Mais si vous faites du favoritisme, vous commettez un péché; la loi vous dénonce comme étant coupables. 10 De fait, la personne qui obéit à toute la loi mais qui pèche contre un seul commandement est en faute vis-à-vis de l'ensemble. 11 En effet, celui qui a dit: Tu ne commettras pas d'adultère a aussi dit: Tu ne commettras pas de meurtre. Si tu ne commets pas d'adultère mais que tu commettes un meurtre, tu es coupable d'infraction à la loi. 12 Parlez et agissez comme des personnes appelées à être jugées par une loi de liberté, 13 car le jugement est sans compassion pour qui n'a pas fait preuve de compassion. La compassion triomphe du jugement.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

12 Défi Kardio

26 Février, Jour #7

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : Jacques 2. 14 à 20

¹⁴ Mes frères et soeurs, que sert-il à quelqu'un de dire qu'il a la foi, s'il n'a pas les oeuvres? Cette foi peut-elle le sauver? ¹⁵ Si un frère ou une soeur sont nus et manquent de la nourriture de chaque jour, ¹⁶ et que l'un de vous leur dise: «Partez en paix, mettez-vous au chaud et rassasiez-vous» sans pourvoir à leurs besoins physiques, à quoi cela sert-il? ¹⁷ Il en va de même pour la foi: si elle ne produit pas d'oeuvres, elle est morte en elle-même. ¹⁸ Mais quelqu'un dira: «Toi, tu as la foi, et moi, j'ai les oeuvres.» Montre-moi ta foi sans les oeuvres, et moi, c'est par mes oeuvres que je te montrerai ma foi. ¹⁹ Tu crois qu'il y a un seul Dieu? Tu fais bien; les démons aussi le croient, et ils tremblent. ²⁰ Veux-tu reconnaître, homme sans intelligence, que la foi sans les oeuvres est morte?

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sagement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

27 Février, Jour #8

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui?
2. Lis le texte : Jacques 2. 21 à 26

²¹ Notre ancêtre Abraham n'a-t-il pas été considéré comme juste sur la base de ses actes, lorsqu'il a offert son fils Isaac sur l'autel?

²² Tu vois bien que sa foi agissait avec ses oeuvres et que par les oeuvres sa foi a été menée à la perfection. ²³ Ainsi s'est accompli ce que dit l'Écriture: Abraham eut confiance en Dieu et cela lui fut compté comme justice. Et il a été appelé ami de Dieu. ²⁴ Vous voyez [donc] que l'homme est déclaré juste sur la base de ses actes, et pas seulement de la foi. ²⁵ Rahab la prostituée n'a-t-elle pas, de la même manière, été considérée comme juste sur la base de ses actes, lorsqu'elle a accueilli les messagers et les a fait partir par un autre chemin? ²⁶ En effet, de même que le corps sans esprit est mort, de même la foi sans [les] oeuvres est morte..

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

14 Défi Kardio

28 Février, Jour #9

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : Jacques 3. 1 à 6

¹ Ne soyez pas nombreux à vouloir devenir des enseignants car, vous le savez, mes frères et soeurs, nous serons jugés plus sévèrement. ² En effet, nous trébuchons tous de bien des manières. Si quelqu'un ne trébuche pas en paroles, c'est un homme mûr, capable de tenir tout son corps en bride. ³ Quand nous mettons le mors dans la bouche des chevaux pour qu'ils nous obéissent, nous dirigeons ainsi leur corps tout entier. ⁴ Voyez aussi les bateaux: même très grands et poussés par des vents impétueux, ils sont conduits par un tout petit gouvernail là où le pilote le veut. ⁵ De même, la langue est un petit membre et elle peut se vanter de grandes choses. Voyez comme un petit feu peut embraser une grande forêt! ⁶ La langue aussi est un feu, c'est le monde de la méchanceté. [Ainsi,] la langue se trouve parmi nos membres; elle souille tout notre corps et enflamme le cours de notre existence, étant elle-même enflammée par l'enfer.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sagement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

1 Mars, Jour #10

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : Jacques 3. 7 à 11

⁷ Toutes les espèces de bêtes, d'oiseaux, de reptiles et d'animaux marins peuvent être domptées et ont été domptées par l'homme. ⁸ La langue en revanche, aucun homme ne peut la dompter; c'est un mal qu'on ne peut pas maîtriser, elle est pleine d'un venin mortel. ⁹ Par elle nous bénissons Dieu notre Père, et par elle nous maudissons les hommes faits à l'image de Dieu. ¹⁰ De la même bouche sortent la bénédiction et la malédiction. Mes frères et soeurs, il ne faut pas que tel soit le cas. ¹¹ Une source fait-elle jaillir par la même ouverture de l'eau douce et de l'eau amère? ¹² Un figuier, mes frères et soeurs, peut-il produire des olives, ou une vigne des figues? [De même,] aucune source ne peut produire de l'eau salée et de l'eau douce.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

16 Défi Kardio

2 Mars, Jour #11

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : Jacques 3. 13 à 18

¹³ Lequel parmi vous est sage et intelligent? Qu'il montre, par un bon comportement, ses oeuvres empreintes de douceur et de sagesse. ¹⁴ Mais si vous avez dans votre coeur une jalousie amère et un esprit de rivalité, ne faites pas les fiers et ne mentez pas contre la vérité. ¹⁵ Une telle sagesse ne vient pas d'en haut, elle est au contraire terrestre, purement humaine, démoniaque. ¹⁶ En effet, là où il y a de la jalousie et un esprit de rivalité, il y a du désordre et toutes sortes de pratiques mauvaises. ¹⁷ La sagesse d'en haut est tout d'abord pure, ensuite porteuse de paix, douce, conciliante, pleine de compassion et de bons fruits, elle est sans parti pris et sans hypocrisie. ¹⁸ Le fruit de la justice est semé dans la paix par ceux qui travaillent à la paix.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sagement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

3 Mars, Jour #12

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : Jacques 4. 1 à 5

¹ D'où viennent les conflits et d'où viennent les luttes parmi vous ? N'est-ce pas de vos passions qui combattent dans vos membres ? ² Vous désirez et vous ne possédez pas ; vous êtes meurtriers et jaloux, et vous ne pouvez rien obtenir ; vous avez des luttes et des conflits. Vous ne possédez pas parce que vous ne demandez pas. ³ Quand vous demandez, vous ne recevez pas parce que vous demandez mal, dans le but de satisfaire vos passions. ⁴ Adultères que vous êtes ! Ne savez-vous pas que l'amour pour le monde est synonyme de haine contre Dieu ? Celui donc qui veut être l'ami du monde se fait l'ennemi de Dieu. ⁵ Croyez-vous que l'Écriture parle sans raison ? C'est avec jalousie que Dieu aime l'Esprit qui habite en nous.

3. Prie un court moment

- Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
- Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
- Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

4 Mars, Jour #13

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : Jacques 4. 6 à 12

⁶ Cependant, la grâce qu'il accorde est plus grande encore, c'est pourquoi l'Écriture dit: Dieu s'oppose aux orgueilleux, mais il fait grâce aux humbles. ⁷ Soumettez-vous donc à Dieu, mais résistez au diable et il fuira loin de vous. ⁸ Approchez-vous de Dieu et il s'approchera de vous. Nettoyez vos mains, pécheurs; purifiez votre cœur, hommes partagés. ⁹ Ayez conscience de votre misère, soyez dans le deuil et dans les larmes, que votre rire se change en deuil et votre joie en tristesse. ¹⁰ Humiliez-vous devant le Seigneur et il vous élèvera. ¹¹ Ne dites pas du mal les uns des autres, frères et soeurs. Celui qui parle contre un frère ou qui juge son frère parle contre la loi et juge la loi. Or, si tu juges la loi, tu ne la mets pas en pratique, mais tu t'en fais le juge. ¹² Un seul est législateur [et juge]: c'est celui qui peut sauver et perdre. Mais toi, qui es-tu pour juger ton prochain ?

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sagement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

5 Mars, Jour #14

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : Jacques 4. 13 à 17

¹³ A vous maintenant qui dites: «Aujourd'hui ou demain nous irons dans telle ville, nous y passerons une année, nous y ferons des affaires et nous gagnerons de l'argent», ¹⁴ vous qui ne savez pas ce qui arrivera demain! En effet, qu'est-ce que votre vie? C'est une vapeur qui paraît pour un instant et qui disparaît ensuite. ¹⁵ Vous devriez dire, au contraire: «Si Dieu le veut, nous vivrons et nous ferons ceci ou cela.» ¹⁶ Mais en réalité, vous vous montrez fiers de vos fanfaronnades. Toute fierté de ce genre est mauvaise. ¹⁷ Si donc quelqu'un sait faire ce qui est bien et ne le fait pas, il commet un péché.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

20 Défi Kardio

6 Mars, Jour #15

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : Jacques 5. 1 à 6

¹ A vous maintenant, les riches ! Pleurez et gémissiez à cause des malheurs qui viendront sur vous ! ² Vos richesses sont pourries et vos vêtements sont rongés par les mites. ³ Votre or et votre argent sont rouillés, et leur rouille s'élèvera en témoignage contre vous et dévorera votre chair comme un feu. Vous avez amassé des trésors dans les derniers jours ! ⁴ Le salaire des ouvriers qui ont moissonné vos champs et dont vous les avez frustrés crie, et les cris des moissonneurs sont parvenus jusqu'aux oreilles du Seigneur de l'univers. ⁵ Vous avez vécu sur la terre dans les plaisirs et dans le luxe, vous avez rassasié votre coeur [comme] le jour de la boucherie. ⁶ Vous avez condamné, tué le juste sans qu'il vous résiste.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sagement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

7 Mars, Jour #16

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : Jacques 5. 7 à 12

⁷ Soyez donc patients, frères et soeurs, jusqu'au retour du Seigneur. Voyez le cultivateur: il attend le précieux fruit de la terre en faisant preuve de patience envers lui jusqu'à ce qu'il ait reçu les premières et les dernières pluies. ⁸ Vous aussi, soyez patients, affermissez votre coeur, car le retour du Seigneur est proche. ⁹ Ne vous plaignez pas les uns des autres, frères et soeurs, afin de ne pas être jugés. Voici que le juge se tient à la porte. ¹⁰ Mes frères et soeurs, prenez pour modèles de patience dans la souffrance les prophètes qui ont parlé au nom du Seigneur. ¹¹ Nous disons heureux ceux qui persévèrent. Vous avez entendu parler de la persévérance de Job et vous avez vu la fin que le Seigneur lui a accordée, car le Seigneur est plein de tendresse et de compassion. ¹² Avant tout, mes frères et soeurs, ne jurez pas, que ce soit par le ciel, par la terre ou par une autre forme de serment. Mais que votre oui soit oui, et que votre non soit non, afin que vous ne tombiez pas sous le jugement.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

22 Défi Kardio

8 Mars, Jour #17

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : Jacques 5. 13 à 20

¹³ Quelqu'un parmi vous est-il dans la souffrance? Qu'il prie. Quelqu'un est-il dans la joie? Qu'il chante des cantiques. ¹⁴ Quelqu'un parmi vous est-il malade? Qu'il appelle les anciens de l'Eglise et que les anciens prient pour lui en lui appliquant de l'huile au nom du Seigneur. ¹⁵ La prière de la foi sauvera le malade et le Seigneur le relèvera. S'il a commis des péchés, le pardon lui sera accordé. ¹⁶ Avouez-vous [donc] vos fautes les uns aux autres et priez les uns pour les autres afin d'être guéris. La prière du juste agit avec une grande force. ¹⁷ Elie était un homme de la même nature que nous. Il a prié avec insistance pour qu'il ne pleuve pas et il n'est pas tombé de pluie sur la terre pendant 3 ans et 6 mois. ¹⁸ Puis il a de nouveau prié, et le ciel a donné de la pluie et la terre a produit son fruit. ¹⁹ Mes frères et soeurs, si quelqu'un parmi vous s'est égaré loin de la vérité et qu'un autre l'y ramène, ²⁰ sachez que celui qui ramènera un pécheur de la voie où il s'était égaré sauvera une âme de la mort et couvrira une foule de péchés.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

9 Mars, Jour #18

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Pierre 1. 1 à 7

¹ De la part de Pierre, apôtre de Jésus-Christ, à ceux qui sont étrangers et dispersés dans le Pont, la Galatie, la Cappadoce, l'Asie et la Bithynie. A vous qui avez été choisis ² conformément à la prescience de Dieu le Père et conduits à la sainteté par l'Esprit afin de devenir obéissants et d'être purifiés par le sang de Jésus-Christ: que la grâce et la paix vous soient multipliées!³ Béni soit Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus-Christ! Conformément à sa grande bonté, il nous a fait naître de nouveau à travers la résurrection de Jésus-Christ pour une espérance vivante, ⁴ pour un héritage qui ne peut ni se détruire, ni se souiller, ni perdre son éclat. Il vous est réservé dans le ciel, à vous ⁵ qui êtes gardés par la puissance de Dieu, au moyen de la foi, pour le salut prêt à être révélé dans les derniers temps. ⁶ C'est ce qui fait votre joie, même si maintenant, puisqu'il le faut, vous êtes pour un peu de temps attristés par diverses épreuves. ⁷ Ainsi, la valeur éprouvée de votre foi—beaucoup plus précieuse que l'or, qui est périssable et que l'on soumet pourtant à l'épreuve du feu—aura pour résultat la louange, la gloire et l'honneur lorsque Jésus-Christ apparaîtra.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

10 Mars, Jour #19

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Pierre 1. 8 à 12

⁸ Vous l'aimez sans l'avoir vu, vous croyez en lui sans le voir encore et vous vous réjouissez d'une joie indescriptible et glorieuse ⁹ parce que vous obtenez le salut de votre âme pour prix de votre foi.

¹⁰ Les prophètes qui ont parlé de la grâce qui vous était réservée ont fait de ce salut l'objet de leurs recherches et de leurs investigations.

¹¹ Ils cherchaient à découvrir l'époque et les circonstances indiquées par l'Esprit de Christ qui était en eux lorsqu'il attestait d'avance les souffrances du Messie et la gloire dont elles seraient suivies. ¹² Il leur a été révélé que ce n'était pas pour eux-mêmes, mais pour vous, qu'ils étaient au service de ce message. Les hommes qui vous ont prêché l'Évangile par le Saint-Esprit envoyé du ciel vous ont maintenant annoncé ce message, dans lequel les anges eux-mêmes désirent plonger leurs regards!

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sagement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

11 Mars, Jour #20

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Pierre 1. 13 à 17

¹³ C'est pourquoi, tenez votre intelligence en éveil, soyez sobres et mettez toute votre espérance dans la grâce qui vous sera apportée lorsque Jésus-Christ apparaîtra. ¹⁴ En enfants obéissants, ne vous conformez pas aux désirs que vous aviez autrefois, quand vous étiez dans l'ignorance. ¹⁵ Au contraire, puisque celui qui vous a appelés est saint, vous aussi soyez saints dans toute votre conduite. ¹⁶ En effet, il est écrit: Vous serez saints car moi, je suis saint. ¹⁷ Et si c'est comme à un Père que vous faites appel à celui qui juge chacun conformément à sa manière d'agir sans faire de favoritisme, conduisez-vous avec une crainte respectueuse pendant le temps de votre séjour sur la terre.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sagement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

26 Défi Kardio

12 Mars, Jour #21

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Pierre 1. 18 à 25

⁸ Vous le savez en effet, ce n'est pas par des choses corruptibles comme l'argent ou l'or que vous avez été rachetés de la manière de vivre dépourvue de sens que vous avaient transmise vos ancêtres, ¹⁹ mais par le sang précieux de Christ, qui s'est sacrifié comme un agneau sans défaut et sans tache. ²⁰ Prédéstiné avant la création du monde, il a été révélé dans les derniers temps à cause de vous. ²¹ Par lui, vous croyez en Dieu qui l'a ressuscité et lui a donné la gloire, de sorte que votre foi et votre espérance reposent sur Dieu. ²² Vous avez purifié votre âme en obéissant [par l'Esprit] à la vérité pour avoir un amour fraternel sincère; aimez-vous donc ardemment les uns les autres d'un coeur pur. ²³ En effet, vous êtes nés de nouveau, non pas d'une semence corruptible, mais d'une semence incorruptible, grâce à la parole vivante et permanente de Dieu, ²⁴ car toute créature est comme l'herbe, et toute sa gloire comme la fleur des champs. L'herbe sèche et la fleur tombe, ²⁵ mais la parole du Seigneur subsiste éternellement. Cette parole est justement celle qui vous a été annoncée par l'Évangile.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sagement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

13 Mars, Jour #22

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Pierre 2. 1 à 8

¹ Débarrassez-vous donc de toute méchanceté et toute ruse, de l'hypocrisie, l'envie et toute médisance, ² et comme des enfants nouveau-nés désirez le lait pur de la parole. Ainsi, grâce à lui vous grandirez [pour le salut], ³ si du moins vous avez goûté que le Seigneur est bon. ⁴ Approchez-vous de Christ, la pierre vivante rejetée par les hommes mais choisie et précieuse devant Dieu, ⁵ et vous-mêmes, en tant que pierres vivantes, laissez-vous édifier pour former une maison spirituelle, un groupe de prêtres saints, afin d'offrir des sacrifices spirituels que Dieu peut accepter par Jésus-Christ. ⁶ En effet, il est dit dans l'Écriture: Je mets dans Sion une pierre angulaire, choisie, précieuse. Celui qui croit en elle n'en aura jamais honte. ⁷ Elle est donc précieuse pour vous qui croyez. Quant à ceux qui désobéissent, la pierre rejetée par ceux qui construisaient est devenue la pierre angulaire. ⁸ Elle est aussi une pierre qui fait obstacle et un rocher propre à faire trébucher. Ils s'y heurtent parce qu'ils désobéissent à la parole, et c'est à cela qu'ils ont été destinés.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

14 Mars, Jour #23

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Pierre 2. 9 à 14

⁹ Vous, au contraire, vous êtes un peuple choisi, des prêtres royaux, une nation sainte, un peuple racheté afin de proclamer les louanges de celui qui vous a appelés des ténèbres à sa merveilleuse lumière.

¹⁰ Vous qui autrefois n'étiez pas un peuple, vous êtes maintenant le peuple de Dieu ; vous qui n'aviez pas obtenu compassion, vous avez maintenant obtenu compassion. ¹¹ Bien-aimés, je vous encourage, en tant que résidents temporaires et étrangers sur la terre, à vous abstenir des désirs de votre nature propre qui font la guerre à l'âme.

¹² Ayez une bonne conduite au milieu des non-croyants, afin que, là même où ils vous calomnient comme si vous faisiez le mal, ils remarquent votre belle manière d'agir et rendent gloire à Dieu le jour où il interviendra. ¹³ A cause du Seigneur, soumettez-vous à toutes les institutions établies parmi les hommes: soit au roi parce qu'il est au-dessus de tous, ¹⁴ soit aux gouverneurs parce qu'ils sont envoyés par lui pour punir ceux qui font le mal et approuver ceux qui font le bien.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

15 Mars, Jour #24

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Pierre 2. 15 à 20

¹⁵ En effet, c'est la volonté de Dieu qu'en pratiquant le bien vous réduisiez au silence l'ignorance des hommes dépourvus de bon sens. ¹⁶ Comportez-vous en hommes libres, sans faire de la liberté un voile qui couvre la méchanceté mais en agissant au contraire comme des serviteurs de Dieu. ¹⁷ Respectez chacun, aimez les frères et soeurs, craignez Dieu, honorez le roi. ¹⁸ Serviteurs, soumettez-vous avec le plus grand respect à vos maîtres, non seulement à ceux qui font preuve de bonté et de douceur, mais aussi à ceux qui ont l'esprit pervers, ¹⁹ car c'est une grâce de supporter des difficultés en souffrant injustement pour garder bonne conscience envers Dieu. ²⁰ En effet, quelle gloire y a-t-il à endurer de mauvais traitements si vous commettez des fautes ? Mais si vous endurez la souffrance alors que vous faites ce qui est bien, c'est une grâce aux yeux de Dieu.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

30 Défi Kardio

16 Mars, Jour #25

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Pierre 2. 21 à 25

²¹ De fait, c'est à cela que vous avez été appelés, parce que Christ aussi a souffert pour nous, vous laissant un exemple afin que vous suiviez ses traces, ²² lui qui n'a pas commis de péché et dans la bouche duquel on n'a pas trouvé de tromperie, ²³ lui qui insulté ne rendait pas l'insulte, maltraité ne faisait pas de menaces mais s'en remettait à celui qui juge justement, ²⁴ lui qui a lui-même porté nos péchés dans son corps à la croix afin que, libérés du péché, nous vivions pour la justice. C'est par ses blessures que vous avez été guéris. ²⁵ Vous étiez en effet comme des brebis égarées, mais maintenant vous êtes retournés vers le berger et le protecteur de votre âme.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sagement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

17 Mars, Jour #26

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui?
2. Lis le texte : 1 Pierre 3. 1 à 6

¹ Vous de même, femmes, respectez votre mari. Ainsi, ceux qui refusent de croire à la parole pourront être gagnés sans parole par la conduite de leur femme, ² en observant votre manière de vivre pure et respectueuse: ³ que votre parure ne soit pas une parure extérieure—cheveux tressés, ornements d'or ou vêtements élégants—⁴ mais plutôt celle intérieure et cachée du cœur, la pureté incorruptible d'un esprit doux et paisible, qui est d'une grande valeur devant Dieu. ⁵ C'est ainsi que les femmes saintes qui espéraient en Dieu se paraient autrefois. Elles se soumettaient à leur mari ⁶ comme Sara, qui a obéi à Abraham en l'appelant son seigneur. Vous êtes devenues ses filles en faisant ce qui est bien, sans vous laisser troubler par aucune crainte.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

18 Mars, Jour #27

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Pierre 3. 7 à 9

⁷ Maris, vivez de même en montrant de la compréhension à votre femme, en tenant compte de sa nature plus délicate; montrez-lui de l'estime, car elle doit hériter avec vous de la grâce de la vie. Agissez ainsi afin que rien ne fasse obstacle à vos prières. ⁸ Enfin, ayez tous les mêmes pensées et les mêmes sentiments, soyez pleins d'amour fraternel, de compassion, de bienveillance. ⁹ Ne rendez pas le mal pour le mal, ni l'insulte pour l'insulte; bénissez au contraire. Vous le savez, c'est à cela que vous avez été appelés afin d'hériter de la bénédiction.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

19 Mars, Jour #28

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Pierre 3. 10 à 17

¹⁰ Si quelqu'un, en effet, veut aimer la vie et voir des jours heureux, qu'il préserve sa langue du mal et ses lèvres des paroles trompeuses, ¹¹ qu'il se détourne du mal et fasse le bien, qu'il recherche la paix et la poursuite, ¹² car les yeux du Seigneur sont sur les justes et ses oreilles sont attentives à leur prière, mais il se tourne contre ceux qui font le mal. ¹³ Qui vous fera du mal, si vous avez pour modèle ce qui est bien ? ¹⁴ D'ailleurs, même si vous deviez souffrir pour la justice, vous seriez heureux. N'ayez d'eux aucune crainte et ne soyez pas troublés, ¹⁵ mais respectez dans votre cœur la sainteté de Dieu le Seigneur. Soyez toujours prêts à défendre l'espérance qui est en vous, devant tous ceux qui vous en demandent raison, ¹⁶ [mais] faites-le avec douceur et respect, en gardant une bonne conscience, afin que là même où ils vous calomnient [comme si vous faisiez le mal], ceux qui critiquent votre bonne conduite en Christ soient couverts de honte. ¹⁷ En effet, il vaut mieux souffrir, si telle est la volonté de Dieu, en faisant le bien qu'en faisant le mal.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

20 Mars, Jour #29

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Pierre 3. 18 à 22

¹⁸ Christ aussi a souffert, et ce une fois pour toutes, pour les péchés. Lui le juste, il a souffert pour des injustes afin de vous conduire à Dieu. Il a souffert une mort humaine, mais il a été rendu à la vie par l'Esprit. ¹⁹ C'est alors aussi qu'il est allé faire une proclamation aux esprits en prison, ²⁰ ceux-là mêmes qui avaient été rebelles autrefois, lorsque la patience de Dieu se prolongeait à l'époque de Noé, pendant la construction de l'arche. Un petit nombre de personnes, à savoir huit, sont entrées dans ce bateau et ont été sauvées à travers l'eau. ²¹ C'était une figure: nous aussi maintenant, nous sommes sauvés par un baptême qui ne consiste pas dans la purification d'une impureté physique, mais dans l'engagement d'une bonne conscience envers Dieu. Il nous sauve à travers la résurrection de Jésus-Christ ²² qui est monté au ciel, a reçu la soumission des anges, des autorités et des puissances et se trouve à la droite de Dieu.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sagement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

21 Mars, Jour #30

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Pierre 4. 1 à 8

¹ Ainsi donc, puisque Christ a souffert [pour nous] dans son corps, vous aussi armez-vous de la même pensée: celui qui a souffert dans son corps en a fini avec le péché ² afin de ne plus vivre en suivant les désirs des hommes, mais la volonté de Dieu, pendant le temps qu'il lui reste à vivre ici-bas. ³ C'est déjà bien suffisant d'avoir par le passé accompli la volonté des non-croyants en marchant dans les désordres, les convoitises, l'ivrognerie, les orgies et autres beuveries ainsi que dans les idolâtries criminelles. ⁴ Aussi trouvent-ils étrange que vous ne vous précipitez plus avec eux dans le même débordement de débauche, et ils vous calomnient. ⁵ Ils rendront des comptes à celui qui est prêt à juger les vivants et les morts. ⁶ En effet, l'Évangile a aussi été annoncé aux morts afin qu'après avoir été jugés comme tous les hommes ici-bas ils vivent selon Dieu par l'Esprit. ⁷ La fin de toutes choses est proche. Soyez donc sages et sobres afin de vous livrer à la prière. ⁸ Avant tout, ayez un amour ardent les uns pour les autres, car l'amour couvrira une foule de péchés.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

22 Mars, Jour #31

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Pierre 4. 9 à 13

⁹ Exercez l'hospitalité les uns envers les autres sans murmurer. ¹⁰ Comme de bons intendants des diverses grâces de Dieu, mettez chacun au service des autres le don que vous avez reçu. ¹¹ Si quelqu'un parle, qu'il annonce les paroles révélées de Dieu; si quelqu'un accomplit un service, qu'il le fasse avec la force que Dieu communique, afin qu'en tout Dieu reçoive la gloire qui lui est due à travers Jésus-Christ. C'est à lui qu'appartiennent la gloire et la puissance, aux siècles des siècles. Amen!¹² Mes bien-aimés, ne soyez pas surpris de la fournaise qui sévit parmi vous pour vous éprouver, comme s'il vous arrivait quelque chose d'étrange. ¹³ Réjouissez-vous, au contraire, de la part que vous prenez aux souffrances de Christ, afin d'être aussi dans la joie et dans l'allégresse lorsque sa gloire sera dévoilée.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sagement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

23 Mars, Jour #32

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Pierre 4. 14 à 19

¹⁴ Si vous êtes insultés à cause du nom de Christ, vous êtes heureux, parce que l'Esprit de gloire, l'Esprit de Dieu, repose sur vous. [Eux, ils blasphèment l'Esprit, tandis que vous, vous lui rendez gloire.]¹⁵ Que personne parmi vous n'ait à souffrir pour avoir tué, volé, fait le mal ou pour s'être mêlé des affaires d'autrui. 16 Mais si quelqu'un souffre parce qu'il est chrétien, qu'il n'en ait pas honte. Au contraire, qu'il rende gloire à Dieu dans cette situation. ¹⁷ En effet, c'est le moment où le jugement commence, et il commence par la maison de Dieu. Or, si c'est par nous qu'il débute, quelle sera la fin de ceux qui n'obéissent pas à l'Évangile de Dieu ? 18 Et si le juste est sauvé avec peine, que deviendront l'impie et le pécheur ? ¹⁹ Ainsi, que ceux qui souffrent selon la volonté de Dieu s'en remettent à lui comme au fidèle Créateur, en faisant ce qui est bien.

3. Prie un court moment

- Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
- Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
- Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

24 Mars, Jour #33

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Pierre 5. 1 à 5

¹ Voici [donc] les recommandations que j'adresse à ceux qui sont anciens parmi vous, moi qui suis ancien comme eux, témoin des souffrances de Christ et participant de la gloire qui doit être révélée: ² prenez soin du troupeau de Dieu qui est sous votre garde [en veillant sur lui] non par contrainte, mais de bon gré, [selon Dieu]. Faites-le non par recherche d'un gain, mais avec dévouement, ³ non en dominant sur ceux qui vous sont confiés, mais en étant les modèles du troupeau. ⁴ Ainsi, lorsque le souverain berger apparaîtra, vous recevrez la couronne de gloire qui ne perd jamais son éclat. ⁵ De même, vous qui êtes jeunes, soumettez-vous aux anciens. Et vous soumettant tous les uns aux autres, revêtez-vous d'humilité, car Dieu s'oppose aux orgueilleux, mais il fait grâce aux humbles.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

25 Mars, Jour #34

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui?
2. Lis le texte : 1 Pierre 5. 6 à 14

⁶ Humiliez-vous donc sous la puissante main de Dieu, afin qu'il vous élève au moment voulu. ⁷ Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous. ⁸ Soyez sobres, restez vigilants: votre adversaire, le diable, rôde comme un lion rugissant, cherchant qui dévorer. ⁹ Résistez-lui avec une foi inébranlable, sachant que les mêmes souffrances sont imposées à vos frères et soeurs dans le monde. ¹⁰ Le Dieu de toute grâce vous a appelés en [Jésus-] Christ à sa gloire éternelle. Après que vous aurez souffert un peu de temps, il vous rétablira lui-même, vous affermira, vous fortifiera, vous rendra inébranlables. ¹¹ A lui soient [la gloire et] la puissance aux siècles des siècles! Amen!¹² C'est par Silvain, qui est à mes yeux un frère fidèle, que je vous ai écrit ces quelques mots pour vous encourager et pour vous attester que c'est bien à la véritable grâce de Dieu que vous êtes attachés. ¹³ Ceux qui ont été choisis comme vous et sont à Babylone vous saluent, ainsi que Marc, mon fils. ¹⁴ Saluez-vous les uns les autres par un baiser plein d'amour. Que la paix soit avec vous tous qui êtes en [Jésus-]Christ!

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

26 Mars, Jour #35

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Jean 1. 1 à 4

¹ Ce qui était dès le commencement, ce que nous avons entendu, ce que nous avons vu de nos yeux, ce que nous avons contemplé et que nos mains ont touché concernant la parole de la vie, nous vous l'annonçons. ² La vie, en effet, s'est manifestée; nous l'avons vue, nous en sommes témoins et nous vous l'annonçons, cette vie éternelle qui était auprès du Père et qui s'est manifestée à nous. ³ Ce que nous avons vu et entendu, nous vous l'annonçons [à vous aussi] afin que vous aussi, vous soyez en communion avec nous. Or, c'est avec le Père et avec son Fils Jésus-Christ que nous sommes en communion, ⁴ et nous vous écrivons cela afin que notre joie soit complète.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

27 Mars, Jour #36

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui?
2. Lis le texte : 1 Jean 1. 5 à 10

⁵ Voici le message que nous avons entendu de lui et que nous vous annonçons: Dieu est lumière et il n'y a pas de ténèbres en lui. ⁶ Si nous disons que nous sommes en communion avec lui tout en marchant dans les ténèbres, nous mentons et nous ne mettons pas la vérité en pratique. ⁷ Mais si nous marchons dans la lumière, tout comme Dieu lui-même est dans la lumière, nous sommes en communion les uns avec les autres et le sang de Jésus[-Christ] son Fils nous purifie de tout péché. ⁸ Si nous disons que nous n'avons pas de péché, nous nous trompons nous-mêmes et la vérité n'est pas en nous. ⁹ Si nous reconnaissons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner et pour nous purifier de tout mal. ¹⁰ Si nous disons que nous n'avons pas péché, nous faisons de Dieu un menteur, et sa parole n'est pas en nous.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

42 Défi Kardio

28 Mars, Jour #37

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Jean 2. 1 à 6

¹ Mes petits enfants, je vous écris cela afin que vous ne péchiez pas. Mais si quelqu'un a péché, nous avons un défenseur auprès du Père, Jésus-Christ le juste. ² Il est lui-même la victime expiatoire pour nos péchés, et non seulement pour les nôtres, mais aussi pour ceux du monde entier. ³ Si nous gardons les commandements de Christ, nous savons par là que nous l'avons connu. ⁴ Celui qui prétend l'avoir connu alors qu'il ne garde pas ses commandements est un menteur, et la vérité n'est pas en lui. ⁵ Mais l'amour de Dieu est vraiment parfait en celui qui garde sa parole: c'est à cela que nous reconnaissons que nous sommes en lui. ⁶ Celui qui affirme demeurer en Christ doit aussi vivre comme il a lui-même vécu.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

29 Mars, Jour #38

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Jean 2. 7 à 11

⁷ Frères et soeurs, ce n'est pas un commandement nouveau que je vous écris, mais un commandement ancien, celui que vous avez reçu depuis le début. Ce commandement ancien, c'est la parole que vous avez entendue [dès le commencement]. ⁸ Toutefois, c'est aussi un commandement nouveau que je vous écris; sa nouveauté se vérifie en lui et en vous, car les ténèbres se dissipent et la vraie lumière brille déjà. ⁹ Celui qui prétend être dans la lumière tout en détestant son frère est encore dans les ténèbres. ¹⁰ Celui qui aime son frère reste dans la lumière, et il n'y a en lui rien qui puisse le faire trébucher. ¹¹ En revanche, celui qui déteste son frère est dans les ténèbres; il marche dans les ténèbres, sans savoir où il va, parce que les ténèbres ont aveuglé ses yeux.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

30 Mars, Jour #39

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui ?
2. Lis le texte : 1 Jean 2. 12 à 17

¹² Je vous écris, petits enfants, parce que vos péchés vous sont pardonnés à cause de son nom. ¹³ Je vous écris, pères, parce que vous connaissez celui qui est dès le commencement. Je vous écris, jeunes gens, parce que vous avez vaincu le mauvais. Je vous écris, petits enfants, parce que vous connaissez le Père. ¹⁴ Je vous ai écrit, pères, parce que vous connaissez celui qui est dès le commencement. Je vous ai écrit, jeunes gens, parce que vous êtes forts, que la parole de Dieu demeure en vous et que vous avez vaincu le mauvais. ¹⁵ N'aimez pas le monde ni ce qui est dans le monde. Si quelqu'un aime le monde, l'amour du Père n'est pas en lui. ¹⁶ En effet, tout ce qui est dans le monde—la convoitise qui est dans l'homme, la convoitise des yeux et l'orgueil dû aux richesses—vient non du Père, mais du monde. ¹⁷ Or le monde passe, sa convoitise aussi, mais celui qui fait la volonté de Dieu demeure éternellement.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sagement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

31 Mars, Jour #40

Santé de mon âme

1. Avant de lire, demande à Dieu comment vivre ce qu'il te révèle dans le texte. Quel est le défi qu'il te lance aujourd'hui?
2. Lis le texte : 1 Jean 2. 18 à 24

¹⁸ Petits enfants, c'est la dernière heure. Vous avez appris que l'Antichrist vient. Or, déjà maintenant, il y a plusieurs antichrists; par là nous reconnaissons que c'est la dernière heure. ¹⁹ Ils sont sortis du milieu de nous, mais ils n'étaient pas des nôtres, car s'ils avaient été des nôtres, ils seraient restés avec nous. Mais cela est arrivé afin qu'il soit bien clair que tous ne sont pas des nôtres. ²⁰ Quant à vous, vous avez l'onction donnée par celui qui est saint et vous avez toute connaissance. ²¹ Si je vous ai écrit, ce n'est pas parce que vous ignorez la vérité, mais parce que vous la connaissez et qu'aucun mensonge ne provient de la vérité. ²² Qui est menteur? N'est-ce pas celui qui nie que Jésus est le Messie? Tel est l'Antichrist, celui qui nie le Père et le Fils. ²³ Si quelqu'un nie le Fils, il n'a pas non plus le Père; [celui qui se déclare publiquement pour le Fils a aussi le Père.] ²⁴ Pour votre part, retenez [donc] ce que vous avez entendu dès le commencement. Si ce que vous avez entendu depuis le début demeure en vous, vous demeurerez vous aussi dans le Fils et dans le Père.

3. Prie un court moment
 - Adore. Complète la phrase : « Je t'adore parce que tu es... ! »
 - Rends grâce. Complète la phrase : « je te remercie parce que tu fais... ! »
 - Demande. Dis à Dieu tes besoins, tes demandes, tes supplications.

Santé de mon corps

- Planifie les petits gestes que tu vas faire aujourd'hui pour bouger 30 à 45 minutes, manger et boire sainement, dormir suffisamment, ajouter et retrancher certains éléments de ta consommation.

