



Quand tout devient trop lourd

EN UN COUP D'ŒIL



Texte biblique 1 Rois 19,1-8



Thème L'épuisement et la bonté de Dieu



Message Dieu prend soin du corps et de l'âme – et demander de l'aide, c'est être fort



8 minutes



Objet : un morceau de pain et une bouteille d'eau



Préparation : 5 min



à l'intérieur ou dehors



Rends-le personnel : raconte en deux phrases une expérience vécue sur le thème « L'épuisement et la bonté de Dieu ». Les vraies histoires restent le plus longtemps en mémoire.



Déroulement

1 min

Introduction

Pose le pain et l'eau au milieu. Demande : De quoi as-tu besoin quand tu es complètement épuisé ?

2 min

Texte biblique

Lis 1 Rois 19,1-8. Après la grande victoire sur le Carmel, Élie est menacé et s'enfuit dans le désert. Il est à bout, s'assoit sous un genêt et dit à Dieu : « C'est assez. » Puis il s'endort. Un ange le réveille, lui apporte du pain et de l'eau et lui dit : « Lève-toi et mange, car le chemin est trop long pour toi. »

3 min

Pensée

Même un grand prophète peut être épuisé et découragé. Dieu ne le gronde pas et ne lui fait pas de sermon. Il lui donne d'abord du sommeil, à manger et à boire – et c'est seulement ensuite que la route continue. Parfois, la chose la plus spirituelle que tu puisses faire, c'est te reposer et te laisser aider.

2 min

Échange

Qu'est-ce qui te « recharge » quand tu es vide ?



Quand tout devient trop lourd

Prière à lire à voix haute

Père céleste, parfois tout est trop lourd pour moi. Merci de ne pas me laisser seul dans ces moments-là. Donne-moi du repos, de la force et des personnes qui m'aident. Amen.

Pour aller plus loin

- À quoi remarques-tu que tout devient trop lourd pour toi ?
- Si cela dure : parles-en à quelqu'un en qui tu as confiance – tes parents, un responsable ou une personne de confiance. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse.

Pour les responsables

- Ne mets jamais un jeune mal à l'aise : pose des questions ouvertes, personne n'est obligé de répondre.
- Fais lire le texte biblique par un ou une jeune.
- Encourage-les à dire la prière eux-mêmes – le texte écrit rassure.

 **Rubrique** : Histoires bibliques connues. Tu trouveras des réunions assorties et d'autres temps spirituels sur scouts-cloud.com.