

# J'apprends à gérer avec **DIEU** au quotidien



**Mon Influence**  
**Le bon plan**  
**Le bien-être**



## UNION DES ANTILLES ET GUYANE FRANÇAISES

Eddy-Michel **CARPIN**, Président  
Jacques **BIBRAC**, Secrétaire Exécutif  
Jonathan **CAPRICORNE**, Trésorier  
Marie-Andrée **MARTIAS**, Directrice MEA  
Marie-Thérèse **VENUMIERE**, Assistante

Béatrice **CIDOLIT**, Maquettiste  
PAM impression



## FÉDÉRATIONS/MISSION DIRECTRICE MEA :

*Guadeloupe*

Guylaine **BORDELAIS-MUSQUET**

*Guyane*

Sonia **CORVO**

*Martinique*

Rose-Marie **QUIONQUION**

Mars 2022

3<sup>ème</sup> Trimestre 2022

n°78

## Remerciements

*Pour la préparation des sujets*

*Aux Sœurs :*

- ▲ **Rose-Marie QUIONQUION**, Directrice du Ministère de l'Enfance et de l'Adolescence
- ▲ **Yves-Anna PASTEL**, Responsable du ministère de l'enfance et de l'adolescence de l'église adventiste « Guilgal » de Sainte-Luce, en Martinique.

Chers collaborateurs,

Quelle belle aventure avec Mathéo et Estelle autour du thème : « **J'apprends à gérer avec Dieu au quotidien** ».

Grâce à la précieuse contribution du département du Ministère de l'Enfance et de l'Adolescence de la Fédération de la Martinique auquel j'adresse mes remerciements, les enfants et les adolescents recevront, dans le cadre des méditations du culte et à tout autre moment envisagé, des enseignements de qualité.

Chaque Sabbat, durant 10 minutes, au cours du culte d'adoration virtuel et/ou en présentiel, la méditation sera présentée sous forme dynamique, en narration ou en mise en scène.

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

⇒ Le chant thème du quinquennat à récupérer sur le site de l'Union : [uagf.org](http://uagf.org)

⇒ Le chant approprié aux méditations du culte est en cours d'envoi.

### **ACTIONS**

Toute notion enseignée se transcrita en actions pratiques que vous mettrez en place avec les enfants et les adolescents dans le cadre d'un projet missionnaire.

Chaque 13ème sabbat, vous pourrez organiser un programme récapitulatif des notions abordées au cours du trimestre.

Les Olympiades de la Foi se poursuivent. Merci de permettre aux enfants et aux adolescents de bénéficier de cette belle initiative (vous rapprocher de votre Fédération/Mission)

### **SUGGESTION**

Pour terminer l'année, vous pouvez organiser un grand quiz, dans un verger par exemple. Possibilité de le réaliser par église ou en regroupement d'églises.

### **CONSEIL IMPORTANT**

Rencontres régulières de l'équipe MEA afin de prier ensemble, de préparer les méditations, les cultes, les actions, les supports etc...

### **Rappels**

- ▷ Prière de l'église, chaque semaine, pour un ou plusieurs enfants suivant un planning établi et/ou les besoins du moment.
- ▷ Visite des enfants dans les foyers, par des enfants accompagnés d'adultes. Si les conditions sanitaires le permettent.
- ▷ Intégrer les enfants et les adolescents dans les services du culte.
- ▷ Tenir compte des enfants et des adolescents dans les divers programmes de l'Eglise.
- ▷ En partenariat avec l'anciennat, encourager les classes de Bible pour les enfants et les adolescents.
- ▷ Organiser un accueil spécial pour les enfants qui s'ajoutent à l'église (naissance, baptême...)

*Je vous souhaite une année riche en bénédictions, remplie de joie d'avoir contribué au développement des enfants. Pensées fraternelles.*

*Marie-Andrée MARTIAS*

Directrice du MEA

Union des Antilles et Guyane Françaises

# Je gère avec Dieu



« *De même, ce n'est pas la volonté de votre Père qui est dans les cieux qu'il se perde un seul de ces petits.*

*Matthieu 18 : 14*



La gestion chrétienne de la vie semble être réservée aux adultes au sein de l'église, cependant, ce n'est pas un concept abstrait, que les petits et les jeunes ne peuvent comprendre.

Essence de l'évangile à la portée de tous, elle implique plus que la notion d'argent et c'est rassurant, car les enfants sans ressources financière, ainsi que les démunis seraient privés des riches bénédictions célestes, qui en découlent. Or Jésus a lui-même déclaré, qu'il ne veut perdre aucun de ces petits, Matthieu 18 : 14. Ce principe est donc essentiel à la consolidation de leur foi naissante.

Tout parent est impatient d'entendre son enfant dire « merci ». Notre Père céleste c'est également la gestion chrétienne de la vie, c'est être reconnaissant à notre créateur, pour tous les dons qu'il a nous a fait. C'est lui dire «Merci» pour la vie, pour notre famille, pour les amis, les habits, les talents, le lieu de vie, la nature, la nourriture, et tant d'autres choses encore...

Laissons les enfants poursuivre la liste, elle sera beaucoup plus exhaustive que la nôtre, car ils savent faire preuve d'une grande générosité et d'altruisme, prémices de véritables fruits abondants, (enrichissant pour soi et les autres.)

**Ne craignons pas de les suivre, nous découvrirons le vrai sens de la libéralité !**

**D**urant toute cette année, la Gestion Chrétienne de la Vie se déclinera en méditations articulées autour de situations que tous les enfants pourraient vivre à un moment ou un autre de leur vie. Un petit clin d'œil aux fruits locaux leur permettra de mieux saisir la notion de Gestion avec Dieu en toute circonstance, tout en dévoilant un Créateur attentionné qui a tout géré pour le bien-être de ses enfants dès la création du monde.

**Apprendre à Gérer avec Dieu au quotidien**, tel est l'objectif du Ministère auprès des Enfants et Adolescents pour cette année. Présentons régulièrement nos chers petits et ados à notre Père Céleste afin que cet apprentissage leur permette de porter de « bons fruits » et qu'ils soient une bénédiction pour leurs familles, leurs églises, leurs amis et tous ceux qu'ils seront amenés à côtoyer.

#### AUTEURES

**Rose-Marie QUIONQUION**

Responsable du ministère de l'Enfance et de l'Adolescence, Fédération de la Martinique

**Yves-Anna PASTEL**

Responsable du ministère de l'enfance et de l'adolescence de l'église adventiste « Guilgal » de Sainte-Luce, en Martinique.

#### NOTE EXPLICATIVE

## 12 versets bibliques durant l'année 2022

Cette année, les enfants et les adolescents apprendront douze versets bibliques.

Soit un verset par thème. Ils pourront se l'approprier durant un mois au travers de mises en situation, vécues par Estelle, Mathéo et leur mamie, personnages principaux.

\*Les enfants pourront retenir les textes bibliques sous forme de mîmes.

\*Les enfants se rappelleront les promesses de Dieu.

#### SUGGESTIONS

Avant de proposer la vidéo aux enfants, présenter le préambule afin de susciter leur attention et de créer le suspens.

Après la présentation, lire le verset en le répétant ensemble.

Permettre à l'enfant de formuler lui-même sa prière.

Le sabbat suivant, récapituler les points importants et faire appel à des volontaires pour réciter le verset biblique.

# MON INFLUENCE



Samedi 2 Juillet

Texte à mémoriser :



Le juste montre à son ami la bonne voie, Mais la voie des méchants les égare. Proverbes 12 :26



## Bonne ou mauvaise ?

Mathéo s'est couché mécontent et se réveille d'aussi mauvaise humeur. Mamie a bien remarqué que son petit-fils est en colère. Elle en connaît la raison et voudrait avoir une conversation seule à seule avec lui. Mathéo voudra-t-il discuter avec elle ?

**Mamie** : Qu'y a-t-il Mathéo ? Ce n'est pas la joie ce matin !

**Mathéo** : C'est toujours la même chose avec mes parents !

**Mamie** : As-tu envie d'en parler ?

**Mathéo** : ... Eh bien ! Ils me reprennent constamment ! Moi je fais ce dont j'ai envie ! Je suis assez grand maintenant ! Mais ils disent que je suis influençable, que je dois donner l'exemple, patiti et patata...

**Mamie** : Penses-tu que les recommandations de tes parents ne sont pas justifiées ?

**Mathéo** : Tout ce que je pense, c'est que je peux gérer tout seul !

**Mamie** : Tu parles sous le coup de la colère. Prends le temps de réfléchir aux conseils que t'ont donné tes parents, ton professeur et aussi tes grands parents, puis décide honnêtement de la conduite à tenir.

**Mathéo** : Mais mamie tu n'es pas de mon côté ?

**Mamie** : T'es-tu demandé ce que Jésus ferait à ta place ? As-tu eu la réponse ?

**Mathéo** : Il s'agit de moi, mamie ! Et de moi seul !

**Mamie** : Veux-tu m'accompagner au verger, je dois désherber autour des plants d'ananas, replanter quelques pimentiers et cueillir deux ou trois ananas.

**Mathéo** : Vraiment parce que c'est toi mamie !

**Mamie** : Passons de ce côté !

**Mathéo** : Wouaaah ! Mamie ton verger est super beau ! Ça fait du bien ! Je me sens beaucoup mieux !

**Mamie** : Allons ! Aide-moi à enlever ce pimentier du pot afin de le replanter, par ici !

**Mathéo** : Pourquoi ne le plantes-tu pas avec les autres, mamie ?

**Mamie** : Ce serait la catastrophe ! Attention aux petits piments ! Je veux en récolter, pour faire une salade d'ananas aux piments forts, ça aide à brûler les graisses ! Hier j'ai terminé la cure d'ananas, consommé seul, l'ananas favorise la circulation sanguine. Cela m'a fait énormément de bien !

**Mathéo** : Aïe, mamie ! Comment peux-tu manger de l'ananas aux piments ! L'ananas c'est un fruit que j'aime trop, surtout les tiens, mamie ! Mais Pourquoi parles-tu de catastrophe, si on plante ce pimentier auprès des autres ?

**Mamie** : Le pot que tu tiens en main, est un piment doux, et ceux-ci sont des piments forts. Si je place les deux variétés côte à côte, au fil du temps, un changement se produira. Quand je récupérerai les graines pour les ressemer un échange de gène aura affecté le goût et l'apparence du fruit. Tous les piments doux, se transformeront en piments forts ! Ou vice versa ! Le conseil des spécialistes est de laisser un kilomètre de distance entre les deux types de pimentiers. Je ne laisse pas un pas autant de distance, mais suffisamment pour éviter que l'un influence l'autre.

**Mathéo** : Mamie, faire pousser les plantes et avoir une belle récolte, demande une gestion minutieuse, une écoute attentive des conseils donnés par des personnes expérimentées, pour que la récolte soit bonne et qu'il n'y ait pas de catastrophe !

**Mamie** : Tu as vu juste Mathéo ! Il en est de même pour les enfants et les adultes. **Tout comportement a une influence bonne ou mauvaise. Il est très important d'écouter les bons conseils de personnes plus expérimentés que soi, de tes parents par exemple.**

**Mathéo** : j'ai compris la leçon mamie, j'irai m'excuser auprès de mes parents. Je veux gérer avec Dieu l'influence que je peux avoir sur les autres et celle que les autres peuvent avoir sur moi.

**Mamie** : Veux-tu demander à Dieu de t'aider maintenant ?

# MON INFLUENCE

Samedi 9 Juillet

Texte à mémoriser :



Le juste montre à son ami la bonne voie, Mais la voie des méchants les égare. Proverbes 12 :26



## Ça se voit !

Estelle est intriguée par la nouvelle attitude de son frère, il n'y a pas de doute, ce n'est plus le même Mathéo. Alors lorsqu'il lui dit : " Viens dans le verger avec moi, elle n'hésite pas une seconde.»

**Estelle** : Mathéo, depuis que tu es allé avec mamie dans le verger, pour la cueillette de piments et d'ananas, tu as changé.

**Mathéo** : J'ai changé comment ?

**Estelle** : Je ne sais pas trop comment dire, mais tu es différent. Tu as changé, j'ai même demandé à mamie, qu'est-ce qui s'était passé avec toi, elle s'est contentée de sourire.

**Mathéo** : Je ne pourrai pas t'expliquer non plus, mais cela signifie que je suis certainement sur la bonne voie.

**Estelle** : La bonne voie de quoi ?

**Mathéo** : Viens avec moi dans le verger

**Estelle** : C'est magique ! Je vais aussi changer ?

**Mathéo** : Très drôle ! On va faire la cueillette des **figues de barbarie** pour mamie ! Elle en fera de la confiture, et de l'huile avec les pépins, qui a des propriétés anti-âges a-t-elle dit.

**Estelle** : Quel nom barbare ! Tu ne trouves pas ? Je ne savais pas qu'elles étaient déjà mûres. Je te trouve bien aimable ce matin, d'habitude tu restes au fond de ton lit avec ton jeu vidéo, jusqu'à midi, sans rien faire pour personne !



**Figues de barbarie**

**Mathéo** : Je vais te dire un secret, j'ai décidé de me demander tout le temps '**qu'est-ce ce que Jésus ferait à ma place**' ?

**Estelle** : Ah ça ! C'est la gestion chrétienne de la vie !

**Mathéo** : Je préfère dire : **je gère avec Dieu**.

**Estelle** : Eh bien voilà ! J'ai trouvé pourquoi tu es différent ! Tu ne rouspètes plus autant quand les parents te demandent un service ! Tu es plus gentil avec moi ! Ça j'apprécie ! Mais ce n'est pas un secret ! Ça se voit trop !

**Mathéo** : Alors tu viens avec moi, cueillir ces figues de barbarie ?

**Estelle** : On pourrait y aller plus tard, rien ne presse, on est en vacances ! J'ai un film à voir ! On pourrait le regarder ensemble, avant !

**Mathéo** : Laisse-moi voir, c'est quel film ? Ah ouais (en s'asseyant) !!(puis s'éloignant) non, non ! J'ai promis à mamie de lui rendre ce service, je tiens à ma parole.

**Estelle** : Ah oui, tu gères avec Dieu ! Moi aussi, j'ai décidé de gérer avec Dieu, mais c'est juste 40mn de film, ce n'est pas long !!

**Luca** : Hey ! Les amis ! Vous regardez un film. Ah ouais celui-là est top ! Je veux bien le regarder avec vous ! (Il s'assied)

**Mathéo** : (*Mathéo s'assied de nouveau, puis se relève, aussitôt.*) J'ai promis d'apporter les figues de barbarie à mamie. (Il part)

**Estelle et Luca** : (*Ils s'asseyent et commencent à regarder le film*)

**Luca** : Ton frère a changé, ça se voit ! D'habitude il n'est pas aussi obéissant ! Il nous montre la bonne voie à suivre !

**Estelle** : C'est normal, il gère avec Dieu !

**Luca** : Il a bien raison ! Je crois qu'j'vais l'aider !

**Estelle** : Je t'accompagne ! Au mois, on fera une bonne action !

**Luca** : Qu'en penses-tu, si on demande à Dieu de nous aider à gérer avec lui, comme le fait Mathéo ?

Samedi 16 Juillet

Texte à mémoriser :



Le juste montre à son ami la bonne voie, Mais la voie des méchants les égare. Proverbes 12 :26



## En toute circonstance

Mathéo et Estelle observent mamie. Ils sont étonnés car habituellement à cette heure, mamie arrose ses plantes et fait la cueillette de fruits et de légumes. Au lieu de tout cela, elle semble s'être lancée dans une activité manuelle, au milieu des cartons, des feutres et des pots de colle. Elle n'entend pas Estelle et Mathéo arriver.

**Mathéo** : Mamie ! Mais que fais-tu avec tout ce matériel ? Et c'est quoi ce fruit ?

**Estelle** : Pourquoi bricoles-tu sans nous, mamie ?

**Mamie** : J'allais vous appeler, mais avant, je dessinais la maquette de ce château ! (en montrant le dessin). Nous assemblerons ensemble les différentes parties. Mathéo, rien n'échappe à ton regard ! ce fruit s'appelle 'icaque' ! Son goût est fade et âcre, il provient de l'icaquier, arbre qui pousse uniquement en bord de mer. Il est communément appelé "zikak".

**Estelle** : J'aimerais bien habiter dans un magnifique château, près de la mer avec plein d'icaquiers ! L'arbre est très utilisé dans la décoration d'intérieur et le fruit aide à lutter contre la diarrhée, pas vraie mamie ?

**Mamie** : Oui Estelle, c'est bien cela ! Tu as une excellente mémoire ! J'ai planté une dizaine d'icaquiers dans le jardin.

**Mathéo** : Comme Estelle, j'aimerais bien habiter dans un château, avec ou sans icaquier !

**Mamie** : Mes chéris, savez-vous que nous possédons un ma-gni-fique château !

**Mathéo** : Tu as reçu un héritage mamie !

**Mamie** : Nous avons tous reçu cet héritage Mathéo. Te souviens-tu Estelle, de m'avoir dit que Mathéo avait changé ? Tu le trouvais plus aimable, plus serviable !

**Estelle** : C'est vrai ! Mathéo est plus gentil avec moi, mais qu'est-ce que cela a à voir avec un château ?

**Mamie** : Imagine, durant quelques minutes que ton cerveau soit un **château fort**. Autour de ton château il y a d'immenses fossés remplis d'eau et des ponts-levis placés à des endroits stratégiques du fort.

**Estelle** : C'est quoi un pont-levis, mamie ?

**Mamie** : Un pont-levis c'est un pont mobile qui se lève et s'abaisse à volonté au-dessus du fossé d'un bâtiment et le protège de tout danger. Construisons ensemble les enfants ! Nous en placerons cinq et nous leur donnerons à chacun un nom.

### **Le Pont-levis de l'ouïe, de l'odorat, de la vue, du goût et du toucher**

(Les enfants s'activent)

**C'est au moyen de ces ponts-levis que le diable veut absolument rentrer et s'installer dans notre cerveau pour le contrôler et nous influencer.**

**Estelle** : Oh ! Mamie, Dieu peut nous aider à gérer en toute circonstance ce que nous écoutons, ce que nous disons, ce que nous regardons, ce que nous mangeons et ce que nous touchons ?

**Mamie** : Oui, ma chérie !

**Mathéo** : Mamie c'est exactement ce que j'essaie de faire avec l'aide de Dieu,

**Mamie** : Demande à Dieu de t'aider en toute circonstance mon chéri ! Dans la bible, il y a de nombreuses personnes qui ont refusé que Dieu protège l'entrée de leur pensée, pensant être propriétaire de leur château. Elles sont devenues, méchantes, égoïstes, injustes.

**Estelle** : Alors mamie dis-nous comment faire ! Je veux être une belle châtelaine ! (en feignant une révérence)

**Mamie** : Dès aujourd'hui garde fidèlement le château de ton esprit en demandant à Dieu la force de résister à toutes les tentations que le diable présente pour nuire et détruire. Tu es ce château, tu as besoin de Dieu pour en prendre soin. **Demandons à Dieu de nous aider à gérer en toute circonstance tout ce qui peut influencer nos pensées.**

*Invitation à la prière*

# MON INFLUENCE

Samedi 23 Juillet

Texte à mémoriser :



Le juste montre à son ami la bonne voie, Mais la voie des méchants les égare. Proverbes 12 :26



## Sel et lumière

Sur le coup, lancer des raisins de mer avec ses camarades de classe, sur les passants du haut de leur cachette était trop amusant, même s'il avait peur d'être découvert ! Mathéo réfléchit et reconnaît qu'il n'a pas donné le meilleur exemple.

**Mathéo** : Mamie aujourd'hui, j'ai eu la peur de ma vie.

**Mamie** : Que s'est-il passé ? Veux-tu me raconter ?

**Mathéo** : Eh bien, tu sais mamie, l'école est à peine à un kilomètre de la plage ! J'y suis allé avec mes camarades, les raisiniers sont remplis de fruits mûrs !

**Estelle** : Ah, tu étais avec tous ces garçons, qui se lançaient plein de petits fruits sur les gens, du haut de votre cachette!

**Mamie** : Quel gaspillage ! Mais qui vous a autorisé à quitter l'école

**Mathéo** : Avec un groupe d'amis, on s'est lancé un défi, celui de faire l'aller-retour sans que les surveillants ne s'en aperçoivent durant la pause déjeuner. Maintenant je suis puni à cause d'eux.

**Mamie** : Comment dis-tu : "Je suis puni à cause d'eux" ? Ne faisais-tu pas parti du groupe, on ne t'a tout de même pas apporté mains et poings liés. Malgré toutes les recommandations quotidiennes de tes parents !

**Mathéo** : Je regrette mamie, pourtant au début je ne voulais pas les suivre. Je me suis même dit : Que ferait Jésus à ma place !

**Mamie** : Sais-tu que Dieu nous donne des occasions de témoigner pour lui.

**Mathéo** : J'ai voulu dire non, je t'assure ! Mais après, j'aurais été le seul garçon de ma classe à refuser d'y aller ! J'aurais été ridicule !

**Mamie** : **Dieu nous donne la capacité d'avoir une influence qui peut aider les autres, mais il nous faut apprendre comment utiliser au mieux cette influence.**

**Mathéo** : Je crois que cette fois-ci, je n'ai pas assuré mamie.

**Mamie** : Que crois-tu qu'il se serait arrivé si tu avais exprimé ton opinion ! Que penses-tu de ton choix ?

**Mathéo** : Je n'ai rien gagné ! Même pas les raisins de mer ! Que des sanctions ! À l'école, j'ai des travaux d'intérêt généraux, un avertissement, un jour de renvoi. A la maison, je suis privé de ma tablette et de mes jeux vidéo.

**Mamie** : J'aurais tant souhaité que cette mésaventure te permette de réfléchir, d'avoir mal agi en désobéissant à tes parents, à tes enseignants et de faire partie des perturbateurs au niveau de ta classe. Si tu regrettes uniquement de t'être fait prendre et d'avoir ces sanctions, tu risques de recommence avec tes camarades !

**Estelle** : J'espère aussi que tu regrettes d'avoir gaspiller autant de raisins de mer, en les jetant sur les passants. En plus je viens de cliquer sur raisins de mer : il paraît qu'ils sont excellents contre les maux de gorges. Ils calment les crises d'asthme et accélèrent la cicatrisation des plaies et des blessures. Quel gâchis mamie, n'est-ce pas mamie !

**Mamie** : Oui, Estelle, ce bel arbre fait partie des plantes médicinales tropicales. Mathéo, mon chéri, souviens-toi toujours que Dieu t'aime, il veut que tous les enfants et tous les adultes soient le sel de la terre et la lumière quelque soit l'endroit où ils se trouvent, afin d'y apporter la joie et la vie.

**Estelle** : Je me rappelle du jour, où tu as oublié d'ajouter du sel dans les pâtes, mamie ! Une horreur !

**Mathéo** : (proposition : « Et moi je me souviens... ») Avant-hier, il y a eu une coupure d'électricité, au lieu d'aller vers la porte d'entrée, Estelle et moi nous nous sommes totalement égarés.

**Mamie** : Comprenez-vous l'importance du **sel et de la lumière**

**Mathéo** : Aujourd'hui, je n'ai été ni l'un, ni l'autre ! J'ai vraiment mal agi. Je le reconnais, je n'ai pas géré avec Dieu. Mais il peut encore m'aider, n'est-ce pas mamie !

**Mamie** : Oui, mon chéri, **demandons à Dieu de nous aider à gérer avec lui, il donnera la force d'être le sel et la lumière auprès de tous ceux qui en ont besoin.**

*Invitation à la prière*

# MON INFLUENCE



Samedi 30 Juillet

Texte à mémoriser :



Le juste montre à son ami la bonne voie, Mais la voie des méchants les égare. Proverbes 12 :26

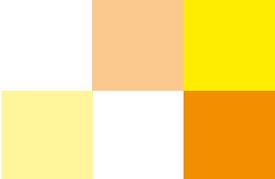


## Sur ses pas

Suite à la mésaventure d'Estelle et de Mathéo, mamie les raccompagne pour être sûre qu'ils ne se perdront pas de nouveau ; Leur chère grand-mère a toujours des astuces pour rendre les choses agréables, une fois encore malgré leur désobéissance, Estelle et Mathéo reconnaissent, qu'il y a plus de joie quand on gère avec Dieu.

**Mamie** : Dans quel piteux état êtes-vous, les enfants ? Mais où êtes-vous donc allés ?

**Mathéo** : (tout penaud) Papi nous a dit de le suivre, le long de la berge, mais on s'est dit qu'on irait plus vite, en traversant la rivière.



**Estelle** : En fait on s'est perdu. On a entendu les appels de papi et quand il nous a retrouvé dans cet état, il nous a dit de filer à la maison pour changer de vêtements !

**Mamie** : Mais quand apprendrez-vous à obéir ? Il avait besoin de votre aide pour ramener des quenettes !

**Mathéo** : On est vraiment désolé, mamie !

**Mamie** : Changez-vous vite, nous repartirons ensemble, pour récupérer la cueillette.

**Estelle** et **Mathéo** : Nous revoilà mamie !

**Mamie** : Allons-y ! Jouons un peu, afin que le parcours paraisse plus court. Le quenettier est l'arbre le plus énorme du verger, il se voit de loin, celui qui l'apercevra le premier, dira : ' c'est gagné' ensuite il faudra marcher dans sa direction sans s'en détourner.

**Estelle** : Super ! c'est trop bien.

**Mathéo** : Mamie, les quenettes sont-elles bonnes pour la santé ?

**Mamie** : La **quenette** est un petit fruit qui regorge de vertus. Sa richesse en fibre en fait un très bon coupe-faim. Elle prévient la constipation et tout problème de transit intestinal. Le calcium qu'elle contient aide au maintien d'os et de dents solides et en bonne santé. Cependant, il faut la manger délicatement car on peut s'étouffer avec la graine. Elle est déconseillée aux petits sans surveillance ! Il est conseillé aux parents de casser la graine avant de la donner aux enfants, même de votre âge !

**Estelle** : Ah, non mamie ! Nous sommes grands, quand même !!

**Mamie** : Vu l'état dans lequel vous étiez, il y a un instant, j'ai quelques doutes !

**Mathéo** : Mamie tu.....

**Estelle** : « C'est gagné » ! J'aperçois le quenettier, Tu as raison mamie, il semble bien indiquer la direction à suivre !

**Mamie** : À quoi cela vous fait-il penser ?

**Estelle** : À un panneau indicateur ?

**Mamie** : Quelle autre comparaison peut-on faire ? Aucune réponse ? Eh bien, cet arbre me fait penser à Jésus, lui aussi indiquait la bonne voie, aussi jeune que vous,

**Mathéo** : Mais mamie, la Bible ne raconte pas beaucoup d'histoires de Jésus quand il était enfant comme nous !

**Mamie** : C'est vrai ! **Cependant la Bible dit que Jésus progressait en sagesse, en taille et en grâce devant Dieu et devant les hommes. A l'âge de douze ans, Jésus écoutait et interrogeait les docteurs du temple. Tous ceux qui l'entendaient étaient étonnés de son intelligence et de ses réponses. Il était obéissant et serviable. Tous les jours, il priait sans cesse son père céleste.**

**Ce sont des éléments qui indiquent que Jésus s'efforçait toujours de faire le bien.**

**Estelle** : Est-ce que je pourrai lui ressembler en suivant son exemple ?

**Mamie** : Oui, car Jésus est venu sur la terre, nous montrer comment suivre la bonne voie. Il est mort pour sauver chacun de nous, afin d'empêcher au diable de nous égarer. Il nous a donné sa Parole, désormais, nous avons tous la force de résister à toute(s) mauvaise(s) influence(s) et de suivre ses pas. C'est-à-dire de faire comme lui a fait.

**Estelle** : Tu sais mamie, si on avait suivi les pas de papi, comme il nous l'avait recommandé, on ne se serait pas égaré !

**Mamie** : **En obéissant, on est toujours sur la bonne voie, comme Jésus ! Alors marchons sur ses pas. Nous pouvons remercier notre Dieu maintenant pour la profonde influence qu'il a sur notre vie.**

# LE BON PLAN



Samedi 6 Août

6

Texte à mémoriser :



La loi de l'Éternel est parfaite, elle restaure l'âme. Psaumes 19 :7



## Dix

Mamie attend Estelle et Mathéo qui doivent passer l'après-midi chez elle. Ils ont participé à la matinée Sécurité Routière organisée par la médiathèque de la commune. Mamie sait qu'ils auront beaucoup de choses à raconter sur le code de la route et elle a déjà sa petite idée pour faire le lien avec les dix commandements de Dieu et leur importance dans nos vies.

**Estelle** et Mathéo : Bonjour Mamie

**Mamie** : Bonjour mes enfants, comment allez-vous ?

**Estelle** : Moi ça va bien, mais je suis encore un peu retournée à cause de la voiture tonneau.



**Mathéo** : Moi, ça va très bien et j'ai eu très peur dans la voiture tonneau.

**Mamie** : A vous entendre, cette voiture tonneau vous a marqués

**Estelle** : Ah oui Mamie et j'ai surtout compris qu'il faut éviter la vitesse pour ne pas perdre le contrôle et se retrouver à faire des tonneaux dans sa voiture.

**Mathéo** : En fait, il suffit de respecter le code de la route pour éviter les tonneaux et tous les autres accidents.

**Estelle** : Le gendarme nous a dit qu'en 1921 le « Décret concernant la réglementation de l'usage des voies ouvertes à la circulation publique » été promulgué et que très vite les gens l'ont appelé « **Code de la Route** »

**Mathéo** : Il nous a aussi expliqué que la fonction du code de la route est d'assurer la sécurité des conducteurs et des piétons et de réduire au maximum les accidents de la route.

**Mamie** : Vous avez été des auditeurs très attentifs, donc lorsque le feu piéton sera rouge je n'entendrai plus .....

**Estelle** et **Mathéo** *tout en riant* : Mais pourquoi on attend Mamie ? Il n'y a pas de voitures on peut traverser.

**Mamie** : En tout cas j'espère que vous avez aussi compris que dans la vie il y a des règles à tous les niveaux et que les respecter peut nous éviter bien des problèmes.

**Mathéo** : (*un peu espiègle*) Ah oui Mamie, j'ai bien compris ça et je sais qu'il y a une règle de santé qui dit qu'il faut manger des fruits chaque jour, alors puis-je avoir une tranche de pastèque s'il te plaît ?

**Mamie** : Mais bien sûr mon chéri, d'autant plus que la pastèque est un bon fruit pour la santé cardiaque, a des propriétés anti-inflammatoires, contribue à réduire l'hypertension et à renforcer l'immunité. La pastèque est aussi le fruit idéal pour s'hydrater avec peu de calories.

*Pendant que Mamie parle, Estelle et Mathéo dégustent une belle part de pastèque*

**Estelle** : C'est délicieux et je n'ai aucun mal à suivre cette règle sur la santé

*Tout le monde rit un peu puis Mamie reprend*

**Mamie** : Vous savez mes enfants, quand vous avez parlé du code de la route ça m'a fait penser à un autre ensemble de règles qui a été écrit pour le bien de tous les êtres humains.

**Mathéo** : Je sais, je sais ! : les dix commandements de Dieu.

**Estelle** : Et ils ont été écrits sur des tables de pierre, pas dans un livre comme le code de la route.

**Mamie** : Vous avez vu juste, il s'agit bien des dix commandements que Dieu a gravés de sa main sur deux tables de pierre et donnés à Moïse au Mont Sinäi et que Moïse a transmis au peuple pour qu'il les mette en pratique.

**Les dix commandements sont construits autour de l'amour de Dieu et l'amour du prochain et nous expliquent comment agir envers notre créateur et envers notre prochain.**

**Mathéo** : Puisque Dieu est notre créateur et qu'il nous aime, tout ce qu'il nous demande de faire est forcément pour notre bien.

**Mamie** : Bien sûr Mathéo et peux-tu imaginer ce que deviendrait la route si chacun faisait ce qu'il voulait ? Ce serait le chaos et la mort. Et d'ailleurs on ne peut pas fonctionner correctement sans règles. Que ce soit pour le code de la route, la notice d'un médicament, le mode d'emploi d'un appareil etc. le respect des règles nous évite des ennuis et contribue à notre bonheur.

**Estelle** : **Obéir aux commandements de Dieu c'est lui montrer que nous savons qu'il nous aime, que nous l'aimons et que nous désirons gérer avec lui dans tout ce que nous faisons.**

**Mamie** : Les dix commandements nous disent ce que Dieu est. Ils nous parlent de ses valeurs et de sa majesté. Alors, ne pas respecter les dix commandements, c'est manquer de respect à Dieu lui-même.

**Mathéo** : **Alors demandons à Dieu de nous aider à bien comprendre ses commandements et à les observer de tout notre cœur.**

*Invitation à la prière*

# LE BON PLAN



Samedi 13 Août

Texte à mémoriser :



La loi de l'Éternel est parfaite, elle restaure l'âme. Psaumes 19 :7



## Quatre

Estelle et Mathéo rentrent du verger avec exactement dix pamplemousses qu'ils ont cueillis avec Papi. Ils doivent les partager avec Mamie. Ils ont encore en tête la conversation qu'ils ont eue avec Mamie sur les dix commandements et ils ont décidé de « tester » Mamie en lui proposant un partage assez particulier.

**Mamie** : Bonjour mes jardiniers du jour, vous avez fait une belle récolte de pamplemousses!

**Mathéo** : Et nous sommes heureux de les partager avec toi.

**Estelle** : Pour toi il y en a quatre et nous en gardons six

**Mamie** : Tiens donc ! Et pourquoi un tel partage ?

**Mathéo** : C'est à toi de nous le dire Mamie. A quoi te fait penser la répartition quatre – six ?

**Estelle** : Pense à une conversation que nous avons eue il n'y a pas longtemps

**Mamie** : Mamie réfléchit un peu... Ça y est j'y suis, les dix commandements, les quatre premiers concernent Dieu et les six autres font référence à notre prochain.

**Mathéo** : Je savais que tu allais trouver Mamie, tu connais par cœur les dix commandements.

**Estelle** : Et sur la couverture en cuir de ta grosse bible qui est dans ton salon il y a les tables de pierre avec les dix commandements.

**Mamie** : Je vois que vous connaissez bien votre grand-mère mes enfants. C'est vrai, j'aime beaucoup les dix commandements et je m'efforce de les appliquer dans ma vie

**Les trois premiers commandements nous invitent à établir une relation unique avec le seul vrai Dieu, le créateur de l'univers. Ils nous rappellent que la première place revient à Dieu et que rien ne doit prendre cette place dans notre vie. Et puisque ce Dieu est si grand, son nom ne peut être prononcé qu'avec respect. Et puis il y a le quatrième commandement qui selon moi fait le lien entre les « quatre » et les « six » car il parle à la fois de Dieu et des humains qui sont invités à se reposer le septième jour comme Dieu l'a fait à la création. Est-ce que vous avez compris mes enfants ?**

**Estelle** : C'est très clair Mamie. En fait Dieu nous explique qui il est pour nous et comment nous devons nous comporter envers lui.

**Mathéo** : Et si nous l'aimons nous devons obéir à ses commandements.

**Mamie** : Et oui, et c'est aussi simple que ça. Notre Dieu désire que la connexion avec lui soit permanente, c'est pourquoi il nous a donné les dix commandements qui représentent la marche à suivre pour rester connectés et bien gérer avec lui.

**Estelle** : On a bien compris pour les « quatre » Mamie. Et est-ce que tu vas aussi nous expliquer pour les « six » ?

**Mamie** : Volontiers ma chérie mais pas aujourd'hui car je dois me rendre chez le dentiste dans une heure.

**Mathéo** : Et moi je dois vous parler du pamplemousse car j'ai fait une petite recherche avant de rejoindre Papi pour la cueillette.

**Mamie** : Oh, bonne initiative ! nous t'écoutons Mathéo.

**Mathéo** : Le pamplemousse est un agrume peu calorique et riche en antioxydants, en fibres, en minéraux et en eau. Il est riche en vitamine C qui permet de lutter contre la fatigue et les infections. Les fibres aident à lutter contre la faim c'est donc un fruit intéressant au cours d'un régime amincissant . Le pamplemousse est aussi un fruit qui prévient les problèmes de diabète et favorise la santé cardiovasculaire donc la baisse de la pression artérielle.

**Estelle** : C'est bien ça Mamie ? Il a tout bon ?

**Mamie** : Tout à fait. Je suis impressionnée. Je vais juste ajouter un détail important : il faut éviter de consommer le pamplemousse avec certains médicaments car cela peut être dangereux pour la santé.

**Mathéo** : Comment ça Mamie ?

**Mamie** : Lorsque nous avalons un médicament, il y a dans notre corps des enzymes qui vont transformer le médicament pour que nos cellules puissent l'utiliser. Le problème est que le pamplemousse contient des produits actifs, qui bloquent l'action de l'enzyme

**Estelle** : Cet aspect du pamplemousse est comme le péché Mamie, il bloque les côtés positifs de notre vie et empêche notre connexion avec Dieu.

**Mamie** : C'est bien vrai, mais heureusement que le pamplemousse a bien plus d'aspects positifs et qu'il est...

**Mathéo** : ...un excellent fruit pour notre santé et nous pouvons remercier Dieu de nous l'avoir donné et lui demander son aide pour une bonne gestion de sa consommation.

**Estelle** : **Et nous pouvons aussi demander son aide pour bien observer ses commandements.**

*Invitation à la prière*

# LE BON PLAN



Samedi 20 Août

8

Texte à mémoriser :



La loi de l'Éternel est parfaite, elle restaure l'âme. Psaumes 19

## Six



Estelle et Mathéo rejoignent Mamie pour une nouvelle séance d'étude de la bible, mais cette fois elle devra deviner le sujet.

**Estelle** : Mamie, nous avons choisi le sujet de notre « que dit ma bible ? » pour aujourd'hui.

**Mamie** : Ok et de quoi voulez-vous parler ?

**Mathéo** : Tu vas devoir le découvrir. Estelle va te dire trois devinettes qui te mettront sur la voie. Tu es prête ?

**Mamie** : Toujours prête pour les devinettes

**Estelle** : Alors on y va.

1. Des « sœurs », un mariage et un miracle.
2. J'ai vu naître la plus belle des créatures.
3. Je représente la moitié des disciples de Jésus

**Mamie** : Est-ce que la réponse est un chiffre ?

**Mathéo** : Si tu poses cette question c'est que tu as déjà trouvé.

*Mamie éclate de rire puis donne sa réponse*

**Mamie** : Je crois que c'est le chiffre 6 (les six outres d'eau, le sixième jour et six disciples) Et du coup je pense que vous voulez qu'on parle des 6 commandements concernant le prochain.

**Estelle** : Vraiment Mamie, mais comment tu fais ? On ne peut jamais te surprendre

**Mamie** : (sourire aux lèvres) C'est pour cela que je suis Grand-mère. Alors, qu'avez-vous remarqué en lisant ces six commandements ?

**Mathéo** : Je trouve que ce sont des conseils pour bien vivre avec les autres.

**Estelle** : Et ça montre que Dieu connaît bien les humains et toutes les mauvaises pensées qu'ils peuvent avoir car il a cité toutes les situations que nous devons éviter.

**Mathéo** : Je me dis aussi que les parents sont très importants aux yeux de Dieu car il a pris le temps d'écrire un commandement rien que pour eux.

**Estelle** : Donc quand on maltraite ses parents, quand on leur répond mal, quand on les méprise, on transgresse le cinquième commandement.

**Mathéo** : **En fait, tout au long de ces six commandements Dieu nous dit ce qu'il faut faire pour que la paix règne entre nous.**

**Estelle** : **On peut aussi dire que c'est une charte de sécurité, de respect, d'ordre et d'amour**

**Mamie** : (elle applaudit) Bravo mes chéris ! Excellente analyse, vous avez tout compris. **Donc aujourd'hui ma bible me dit que gérer avec Dieu c'est observer ses commandements à tout moment et dans toutes les circonstances afin d'être heureux et de vivre paisiblement.**

**Mathéo** : Malheureusement, les commandements ne sont pas respectés et c'est vraiment galère sur la terre.

**Mamie** : (elle va prendre un melon) Vous voyez ce melon, je trouve qu'il illustre bien le lien entre ces six commandements de Dieu et les bonnes relations avec notre prochain

**Estelle** : Ah bon ! Je sais que c'est un fruit riche en sels minéraux, en potassium et calcium et qu'il permet d'éliminer l'excès d'eau de notre corps mais je ne vois pas le rapport avec les commandements de Dieu.

**Mamie** : J'explique : **Le melon a aussi des vertus diurétiques, c'est à dire qu'il augmente la sécrétion d'urine. Il permet ainsi à l'organisme de se purifier en éliminant les toxines et aux reins de rester en bonne santé. Ces commandements nous invitent à éliminer toutes les mauvaises actions envers le prochain -- que l'on peut considérer comme les toxines -- afin de vivre une vie en bonne santé spirituelle basée sur l'ordre, la sécurité, le respect et l'amour.**

**Mathéo** : Et pour la bonne santé physique c'est le moment de déguster une bonne tranche de melon. Hein Mamie ?

**Mamie** : Ah ! Le gourmand ! Tu l'auras ta tranche de melon mais avant je propose de remercier Dieu pour son excellente gestion de notre vie dès le commencement.

**Estelle** : Oui et demandons-lui aussi de nous aider à respecter la charte d'amour du prochain qu'il nous a donné à travers ces six commandements.

**Mathéo** : Entièrement d'accord. Prions.

*Invitation à la prière*

# LE BON PLAN



Samedi 27 Août

9

Texte à mémoriser :



La loi de l'Éternel est parfaite, elle restaure l'âme. Psaumes 19

## Pas un de moins



Estelle et Mathéo ont désobéi à leurs parents et sont privés du match de basket qu'ils attendaient tant. Ils sont très tristes. Mamie profite de la situation pour leur parler des conséquences de la désobéissance

**Estelle** : Dire qu'on aurait pu être au gymnase en train d'assister au match sur le nouvel écran géant du club avec les copains.



**Mathéo** : Ce qui me fait plus de peine c'est que Davy est au gymnase avec les autres alors que c'est à cause de lui que nous sommes privés du match.

**Mamie** : Que vient faire Davy dans cette histoire ?

**Estelle** : Nous étions tranquillement à la maison, Mathéo dessinait et moi je jouais en ligne avec ses copines. Maman et Papa nous avaient dit de ne pas toucher aux vélos avant leur retour. C'était cool.

**Mamie** : Et alors ? ....

**Mathéo** : Davy est arrivé à Vélo et nous a invités à faire un tour jusqu'à la nouvelle aire de jeu aménagée récemment. Nous avons d'abord refusé mais il a tellement insisté en disant que c'était juste à côté et qu'on reviendrait tout de suite.

**Estelle** : Et comme nous avons aussi envie de découvrir le nouvel aménagement de l'air de jeu nous avons fini par accepter. Nous avons donc sorti les vélos et nous sommes partis avec Davy.

**Mathéo** : Mais malheureusement Papa est rentré plus tôt que prévu et on s'est fait prendre.

**Mamie** : Flagrant délit de désobéissance.

**Estelle** : Oui et je n'en suis pas fière car je sais que Papa a été très déçu de nous.

**Mathéo** : C'est vrai, je pensais qu'il allait se fâcher, mais je crois qu'il était plutôt triste de voir que nous avons désobéi.

**Mamie** : Et vous voilà donc privés de match alors que Davy y est... Analysons ensemble la situation : Vous aimez faire du vélo, il y a deux vélos à votre disposition. Un ami vient et insiste pour que vous partiez à vélo avec lui. Votre ami a l'autorisation de ses parents mais vos parents ont dit : « vous ne toucherez pas aux vélos ». Il faut maintenant choisir : obéir à ses parents ou partir avec l'ami ?

**Mathéo** : Normalement on aurait dû obéir mais on avait tellement envie de prendre les vélos

**Estelle** : Et puis on n'allait pas loin

**Mathéo** : Et ce n'était pas pour longtemps

**Estelle** : En plus on avait déjà fait tout ce que les parents avaient demandé

**Mathéo** : Juste un petit tour à vélo ! Ça ne paraissait pas si grave !

**Mamie** : Tout ce que vous venez de dire est vrai mais vous aviez une consigne et il fallait la respecter.

**C'est exactement ce que nous faisons tous avec Dieu, nous trouvons toujours des excuses pour justifier notre désobéissance. Mais quand Dieu ordonne il faut obéir même si ça ne nous plaît pas ou même si quelqu'un nous dit qu'il n'y a pas de problème à faire autrement. C'est ce qui vous est arrivé avec Davy et c'est aussi ce qui est arrivé à Adam et Eve et ils ont été chassés du jardin d'Eden et sont devenus mortels. Chaque fois que nous transgressons un commandement nous devons en subir les conséquences.**

**Estelle** : Si je comprends bien Mamie, en désobéissant à nos parents nous avons aussi désobéi à Dieu.

**Mathéo** : Nous n'avons pas respecté le commandement qui dit Honore ton père et ta mère.

**Mamie** : Vous avez malheureusement raison mes enfants, en plus, désobéir à un seul commandement c'est transgresser la loi de Dieu. **Mais la bonne nouvelle c'est que Dieu nous pardonne et nous aide à ne pas recommencer si nous le lui demandons. Il ne faut pas oublier que Dieu nous a donné les dix commandements pour notre bonheur. Chaque commandement nous apporte quelque chose de positif.**

**Estelle** : Alors c'est comme les moubins que tu nous donnés hier Mamie, je me souviens bien de ce que tu nous as dit : le fruit est très riche en vitamines A, B1 et C, les fleurs et les feuilles peuvent être utilisées en tisane pour lutter contre la fièvre et les inflammations, l'écorce est utilisée comme vomitif et contre la diarrhée.

**Mamie** : Très belle comparaison Estelle, chaque commandement contribue à un aspect de notre bien-être et cela montre l'amour de Dieu pour nous.

**Mathéo** : Donc lorsque nous ne respectons pas les commandements, nous ignorons l'amour de Dieu et il est déçu et triste comme Papa lorsqu'il nous a surpris sur les vélos.

**Mamie** : Très bonne déduction Mathéo. Et si nous prenons l'habitude de demander à Dieu de gérer avec nous dans toutes les situations, nous éviterons bien des problèmes.

**Estelle** : **Alors demandons à Dieu de nous aider à toujours lui obéir en respectant tous ses commandements.**

*Invitation à la prière*

Samedi 3 Septembre

Texte à mémoriser :



Le cœur joyeux fait du bien à la santé, mais un esprit abattu dessèche les os. Proverbes 17 : 22  
DBY



## L'optimisme

10

Mamie persuade Estelle de continuer l'apprentissage du vélo, en lui énumérant les bénéfices qu'elle en tirera. Mais parviendra-t-elle à lui communiquer son optimisme ?

**Mathéo** : Je te tiens Estelle, vas-y !

**Estelle** : Je n'arrive pas, je suis trop nulle, j'abandonne !

**Mathéo** : Mais Estelle ! Essaie encore ce coup-ci ! Ça en vaut la peine !

**Estelle** : Je n'y arriverai jamais ! c'est toujours comme ça ! Je t'assure !

**Mamie** : Qu'y a-t-il les enfants ? Mathéo, que fais-tu à ta sœur ?

**Mathéo** : Mamie, j'essaye juste de lui apprendre à faire du vélo ! En plus elle peut le faire.

**Mamie** : Estelle, te rappelles-tu de la dernière fois ? Tu avais peur de sauter du plongeur, cela a pris du temps, mais tu y es parvenue ?

**Estelle** : Mamie, à la piscine, j'avais peur, mais le moniteur m'a expliqué que je n'avais rien à craindre, il m'a donné quelques astuces et maintenant je nage comme un poisson dans l'eau. Je suis super contente ! Le vélo c'est autre chose, je ne crois pas que je réussirai ! Je vais tomber c'est clair !

**Mamie** : Pense au bon côté des choses ! Tu pourras t'amuser avec ton frère et tes amis, on pourra tous aller en VTT à travers les champs et tu pourras faire le tour du verger à vélo durant le week-end. Ecoute les conseils de ton frère, je vais aussi t'aider à garder l'équilibre et tu verras d'ici la fin de cette semaine, tu seras fière d'avoir persévéré jusqu'au bout.

**Estelle** : Mamie, j'ai l'impression de ne pas pouvoir y arriver !

**Mamie** : Comme tu le dis, ce n'est qu'une impression et non une réalité ! Tu dois être optimiste et croire que tu peux réussir, il y a plein de solutions qui peuvent t'aider. C'est comme pour les devoirs scolaires, il y a parfois des solutions inexplorées !

**Estelle** : C'est vrai, mamie ? Alors, je veux bien recommencer avec toi et Mathéo.

*Mamie et Mathéo soutiennent Estelle qui essaye de surmonter sa peur.*

**Mamie** : Voilà, c'est assez pour aujourd'hui ! Tu as fait des progrès en quelques minutes ! Tu as beaucoup moins paniqué et c'est un très bon signe ! D'ici demain tu tiendras toute seule ton guidon.

**Estelle** : Merci mamie, je veux être optimiste, j'y arriverai !

**Mamie** : Quel plaisir de t'entendre dire cela. Tu pourras ainsi mieux gérer ton stress et contrôler tes mouvements.

**Mathéo** : Mamie, toi aussi tu sembles bien optimiste ! Pense qu'Estelle réussira d'ici demain !

**Mamie** : Je parle par expérience, mes enfants ! Il m'arrive de planter des arbres fruitiers ou des légumes et de tout perdre, soit parce que les rats ont tout dévoré, ou parce que l'endroit choisi n'était pas adapté. Je persévère et je pense à toute la récolte que j'aurai, si j'essaye encore et encore, en améliorant mes techniques. Et je suis trop heureuse quand je réussis. A ces moments, je pense à **Edison** qui a fait plus de sept cents essais, certains disent même qu'il aurait fait neuf mille neuf cent quatre vingt dix neuf essais avant que le test numéro mille donne une **ampoule électrique** !

**Mathéo** : Alors là ! moi j'aurai dit comme Estelle : " Je n'arrive pas, je suis trop nul ! J'abandonne !

**Mamie** : Restons optimiste les enfants ! En ce moment je fais une nouvelle expérience avec le langsat, je refuse d'abandonner et je persévérerai jusqu'à ce que je trouve le moyen de le faire pousser.

**Estelle** : Cela prendra certainement beaucoup de temps.

C'est quoi cet arbre ?

**Mamie** : C'est un arbre qui porte un fruit sucré et très apprécié. Il peut être mangé cru et son goût est un mélange entre le raisin et le pamplemousse. On brûle la peau de ce fruit, afin d'éloigner les moustiques aux philippines. Originaire d'Asie, il a été introduit aux Antilles depuis peu et je tiens à l'avoir dans mon verger.

**Mathéo** : Mamie tes yeux brillent et ton visage rayonne de joie, quand tu parles ! En fait, tu es toujours joyeuse !

**Mamie** : **Un cœur joyeux fait du bien à la santé, mais un esprit abattu rend malade ! Les optimistes ont moins de risques d'avoir des maladies, des allergies, des maladies cardiovasculaires et des cancers. Penser au meilleur, prendre les choses du bon côté, c'est être confiant en l'avenir et je le suis ! Surtout parce que Dieu ne nous abandonnera jamais, même dans les pires situations. Demandons à Dieu de nous aider à cultiver l'optimisme, en restant confiant et joyeux en tout temps.**

*Invitation à la prière*

Samedi 10 Septembre

Texte à mémoriser :



Le cœur joyeux fait du bien à la santé, mais un esprit abattu dessèche les os. Proverbes 17 : 22

DBY



## Les lois de la santé

Estelle a réussi à pédaler et c'est avec joie qu'elle accepte de faire la balade que propose Mathéo. L'exercice physique fait partie des huit lois de la santé qui procurent une grande joie et un immense bien être" dit mamie.

**Estelle** : C'est trop bien de faire du vélo ! Merci de m'avoir aidé mamie. Tu as cru en moi, alors je me suis dit que j'y arriverai.

**Mamie** : Remercie aussi Mathéo, c'est gentil et généreux de sa part de t'avoir accompagné, jusqu'à ce que tu réussisses à devenir un as du vélo !

**Estelle** : C'est vrai ! Mamie, grâce à toi et à Mathéo, j'arrive beaucoup mieux à comprendre l'amour de Dieu, qui nous a fait plein de promesses qui nous rendent joyeux. J'ai vraiment envie d'écouter et d'obéir à toutes ses paroles. Ça fait du bien !

**Mamie** : Très sage décision Estelle, sais-tu que c'est la seule façon d'avoir des pensées aimables, agréables et optimistes ?

**Mathéo** : Que dites-vous d'une balade ? Au retour on ira voir si j'ai bien arrosé le limonier que tu m'as offert mamie. Il y aura bientôt des limes, ah, ah, je suis optimiste, moi !

**Mamie** : Une balade, c'est une bonne idée, en cette magnifique fin de journée ensoleillée. Figurez-vous que l'exercice physique plus huit verres d'eau chaque jour, de l'optimisme, de bons amis, l'obéissance à ses parents et à la Sainte Parole, sans oublier la confiance en Dieu, procurent une grande joie et un immense bien être. Ce sont les lois de la santé !

**Mathéo** : Je pari qu'il faut absolument gérer avec Dieu pour cela.

**Estelle** : Pari gagné ! Parce que gérer avec Dieu, c'est se demander ce que Jésus ferait à notre place, tout le temps ! Je n'y arrive pas toujours, mais je suis optimiste, moi aussi.

**Mamie** : Si je n'ai que des optimistes avec moi, on y va sans plus tarder. Mathéo, où as-tu planté les limiers ?

**Mathéo** : Par ici, suivez le guide !

*Mamie Estelle Mathéo : (chantent en marchant)*

**Mamie** : Savez-vous que plus nous respirons l'air pur, plus nous sommes en bonne santé ? Je me souviens lorsque j'étais petite, mes parents n'avaient pas de voiture. Petits et grands marchaient durant des kilomètres, pour aller à l'école, au travail et faire les courses.

**Mathéo** : Mamie, avant c'était bien mieux !

**Estelle** : Mamie avant c'était mieux pour tout ! l'air était pur, l'eau également, les aliments étaient plus sains. Il n'y avait pas autant de maladies, surtout le CORONA VIRUS n'existait pas !

**Mamie** : C'est vrai, vous avez tout à fait raison, aussi nous devons plus que jamais observer les lois simples de la santé. Les professionnels de la santé

nous viennent également en aide.

**Mathéo** : J'ai retenu mamie,

1. l'exercice physique,
2. l'optimisme,
3. de bons amis,
4. Huit verres d'eau,
5. l'obéissance à la parole de Dieu,
6. La confiance en Dieu.

**Mamie** : Ajoutez à cela, la maîtrise de soi, le repos et vos défenses immunitaires seront bien boostées.

**Estelle** : J'ai compté mamie ! Il y a huit lois de la santé !

**Mamie** : Ces conseils nous aide à nous sentir bien. Mais je veux vous rappeler une bonne nouvelle qui me donne le plus de punch !

**Estelle** : Laquelle mamie ?

**Mamie** : La bonne nouvelle du retour de Jésus, qui me rappelle que la terre sera en-ti-è-re-ment renouvelée. Il n'y aura plus d'épidémie, plus de stress, plus de larmes. Cette nouvelle me rend joyeuse et cela me garde en bonne santé. Car les pensées négatives, tristes et pessimistes favorisent les maladies très graves.

**Mathéo** : **Mon limonier**, fera du bien aussi à toute la famille ! Vive les fruits ! Vive mes limes !

**Mamie** : Absolument ! Il me tarde d'en cueillir, j'en consomme beaucoup au quotidien, ce fruit est excellent ! Il est riche en vitamine C, en cuivre et en fer. Le zeste peut être utilisé dans tous les plats. La lime est une source d'antioxydants. Elle peut réduire l'apparition de certains cancers et maladies cardiovasculaires. Cependant les personnes souffrant d'un reflux gastro-œsophagien devraient s'en abstenir. Les bananes, les abricots par exemple, seraient mieux indiqués.

**Estelle** : **Dieu notre créateur a vraiment tout prévu !**

**Mamie** : Voulez-vous lui dire merci, pour les huit lois de la santé qui favorisent notre bonne forme. **Remercions également les professionnels de la santé qui nous soignent et qui sont attentifs à notre bien-être.**

*Invitation à la prière*

Samedi 17 Septembre

12

Texte à mémoriser :



Le cœur joyeux fait du bien à la santé, mais un esprit abattu dessèche les os. Proverbes 17 : 22  
DBY



## Le jour et la nuit

Passer le week-end avec leur mamie est toujours une joie, pour Estelle et Mathéo. Une seule ombre au tableau, l'heure du coucher ! Que fera mamie ce soir ? Leur accordera-t-elle l'heure supplémentaire qu'ils réclament avec tant d'insistance ?

**Mamie** : C'est l'heure d'aller au lit les enfants, afin d'être en pleine forme demain au réveil ! Vous connaissez mon dicton "le jour pour courir et rire, la nuit pour dormir" !

**Estelle** : On n'a pas sommeil mamie ! Encore une heure de plus, s'il te plaît ! On dort chez toi seulement le samedi soir, on veut en profiter. S'il te plaît, s'il te plaît mamie chérie.

**Mamie** : Je tiens à ce que vous dormiez suffisamment et bien. À votre âge vous avez besoin de neuf à douze heures de sommeil !

**Mathéo** : Mais mamie...nous ne sommes plus des bébés ! Nos camarades eux, dorment plus tard que cela !

**Mamie** : Un exemple à ne surtout pas imiter ! Dormir aux bonnes heures, est essentiel pour la santé et le bien-être. Le manque de sommeil provoque des sautes d'humeur, des difficultés à rester attentif et concentré.

**Estelle** : Mais mamie c'est juste pour cette nuit ! En plus demain c'est dimanche ! On pourra se réveiller bien plus tard !

**Mamie** : C'est vrai, mais, vous avez classe lundi. Vos parents m'ont envoyé vos devoirs. Ils viendront vous chercher cet après-midi.

**Mathéo** : Moi, je connais déjà ma leçon de science. J'ai juste un devoir de math fastoche à faire.

**Estelle** : Mamie, je fais toujours mes devoirs très vite !

**Mamie** : Quoiqu'il en soit, mes chéris, il n'est pas question d'aller tardivement au lit. Souvenez-vous, les bonnes habitudes s'acquièrent dès le jeune âge. À long terme, un sommeil de mauvaise qualité peut entraîner, le diabète, l'obésité, l'hypertension, une baisse de l'immunité et augmenter le risque de développer la maladie d'Alzheimer.

**Mathéo** : Mamie, moi je prends du temps à m'endormir, c'est pourquoi, je retarde mon coucher, je laisse la lumière allumée, je...

**Estelle** : Surtout quand tu utilises la tablette Mathéo !

**Mamie** : Ah, mes enfants ! La tablette et autres appareils du même genre sont à éviter avant le coucher, car ils empêchent de bénéficier d'un sommeil réparateur.

**Mathéo** : Mamie penses-tu qu'un bol de cacao chaud, nous ferait dormir d'une traite, ce soir ? J'ai entendu la voisine dire qu'elle en ferait une grande tasse pour Jordy, parce qu'elle le trouvait agité.

**Mamie** : Savez-vous que le cacao est le fruit du cacaoyer ?

**Estelle** : Ce sont les arbres qui se trouvent près du manguier ?

**Mamie** : Oui, c'est exact ! Beaucoup d'enfants ne connaissent ni le cacaoyer, ni le cacao, mais raffolent le chocolat fabriqué à partir des fèves de cacao.

**Mathéo** : Les fèves doivent être délicieuses ! humm chocolat !!

**Mamie** : Les fèves de cacao, ne sont pas aussi délicieuses que vous l'imaginez, au contraire, elles sont très amères. C'est le sucre et la graisse qu'on y ajoute qui en fait une friandise appréciée. Le fruit du cacaoyer s'appelle cabosse, elle a la forme d'un œuf et contient en général 15 à 40 fèves de cacao. La cabosse est un fruit charnu, long de 15 à 30 cm et pèse environ 300g à 500g, allant parfois jusqu'à 1Kg et d'une longueur de 15 à 30 cm. Les fèves sont entourées d'une substance visqueuse, une sorte de pulpe blanchâtre et gélatineuse, un peu sucrée et acidulée.

**Mathéo** : J'aimerais bien goûter ce fruit ! Mamie le chocolat noir fait-il vraiment dormir ?

**Mamie** : En plus du sucre et du gras ajoutés, le chocolat noir contient également de la caféine et de la théobromine, deux stimulants qui vous tiennent éveillés et agités.

**Estelle** : Tiens ! Mamie j'ai cliqué sur chocolat, Il contient du magnésium ! Voilà une source de bien être !

**Mamie** : Le chocolat noir, renferme un pourcentage de magnésium, mais compte tenu de ses effets nocifs, il vaut mieux consommer la caroube qui ressemble au chocolat par sa couleur et au goût, mais qui n'a aucun effet nocif sur la santé. Elle procure un sommeil de qualité.

**Estelle** : Mamie je veux avoir un sommeil de qualité cette nuit !

**Mamie** : Alors vite au lit les enfants ! La nuit est aussi une période d'activité intense. La peau, les os, les muscles se renouvellent, pendant vos heures de sommeil. Vous serez en forme, rempli d'entrain et de bonne humeur à votre réveil !

**Mathéo** : Il se passe des choses dans notre corps durant ces vingt-quatre heures ! Je veux bien remercier Dieu d'avoir créé le jour et la nuit.

**Mamie** : Oui, mes chéris, Dieu a tout bien fait ! **Nous sommes joyeux et en pleine santé que lorsque nous obéissons à ses lois d'amour. Remercions ensemble Dieu notre créateur !**

*Invitation à la prière*

# LE BIEN ÊTRE



Samedi 24 Septembre

13

Texte à mémoriser :



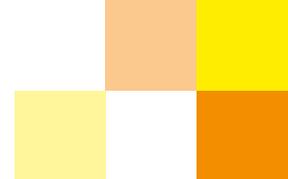
Le cœur joyeux fait du bien à la santé, mais un esprit abattu dessèche les os. Proverbes 17 : 22

DBY



## Des promesses qui boostent !

Une nouvelle découverte permettra à Mathéo et à Estelle de découvrir qu'ils ont été créés pour être toujours joyeux.



**Mathéo** : Estelle, viens voir ! J'ai trouvé une tête chevelue ! C'est trop drôle !

**Estelle** : Une tête comment ?

**Mamie** : C'est un ramboutan, généralement ces fruits mûrissent fin décembre, début janvier. Ils sont en avance chez nous !

**Estelle** : Ça ressemble vraiment à une tête de cheveux ébouriffés, on pourrait réaliser les têtes des marionnettes pour notre spectacle, qu'en penses-tu Mathéo ?

**Mathéo** : Si mamie nous en donne la permission, c'est parfait !

**Mamie** : Je préfère que vous utilisiez les petites balles de pig pong comme prévu, mes chéris. Ces fruits sont trop rares et trop précieux pour les abîmer et les gaspiller. Mais je suis de votre avis, ils ressemblent à une tête. D'ailleurs on l'appelle litchi chevelu !

**Mathéo** : C'est vrai, qu'il ressemble au litchi, surtout à l'intérieur !

**Mamie** : Ce petit fruit appelé ramboutan, va aider à l'élimination des déchets stockés dans les reins, notamment grâce au phosphore qu'il renferme. Le phosphore combiné au calcium va également avoir un effet bénéfique sur la solidité des os. Il va aider à la création de globules blancs et rouges grâce à sa petite teneur en cuivre.

**Mathéo** : Je comprends mieux pourquoi il est si précieux !

**Estelle** : Les fruits ont tous une forme différente ! C'est rigolo !

**Mamie** : C'est pour le plaisir des yeux et pour notre plus grande joie ! Notre créateur fait tout à merveille ! Il nous parle au moyen de la Bible, mais aussi à travers la nature, regardez autour de vous ! N'est-ce pas beau ? Ces bourgeons, ces fruits colorés, cela me réjouit le cœur ! Chaque matin à mon réveil je remercie Dieu pour sa merveilleuse création dont je fais partie !

**Mathéo** : Il devait être vraiment beau le jardin d'Eden et Adam ! et Eve devaient être les plus heureux du monde ! Quel gâchis ils ont fait ! Alors qu'ils pouvaient tout gérer avec Dieu, grâce à ses promesses !

**Mamie** : Ce que Dieu a promis à Adam et Eve, il nous le promet encore à vous et à moi aujourd'hui ! Il a envoyé son fils Jésus nous sauver du mal, il est le meilleur exemple à imiter. Il a le pouvoir de pardonner tous nos péchés. Il y a beaucoup de joie à lui obéir. Il veut gérer avec chacun de nous. Il n'y a pas toujours que de joyeux moments dans la vie, mais le Seigneur nous invite à nous réjouir, car ses promesses sont vraies.

**Estelle** : Mamie ! On est trop bien avec toi, si c'est comme ça avec Jésus, je veux bien lui obéir.

**Mamie** : **Le désir du Seigneur est de nous faire découvrir sa joie parfaite, il reviendra bientôt chercher tous ceux qui auront été joyeux de le connaître et de lui obéir.**

**Mathéo** : Les promesses de Jésus te rendent joyeuse mamie !

**Estelle** : Ah ! mamie je sais maintenant pourquoi, tu es en bonne santé !

**Mamie** : **Voulez-vous vous réjouir avec moi, mes chéris ! Voulez-vous remercier Dieu pour ses promesses qui nous rassurent et qui boostent notre santé ?**

*Invitation à la prière*



*Manuel du Culte Pour*  
**ENFANTS & ADOS**

