



Session 8 : Créer une règle de vie durable

Prière centrale :

Avant de commencer votre temps de réflexion, offrez cette prière ou les mots de votre propre cœur.

Dieu, donne-moi des oreilles pour entendre, des yeux pour voir et un cœur pour connaître ton amour pendant le temps que je passe ici aujourd'hui. Amen.

Thème central :

Règle de vie - Suivre Jésus demande de l'intentionnalité et de la pratique (une des raisons pour lesquelles les mots « disciple » et « discipline » sont si proches). C'est pourquoi nous avons besoin d'un cheminement intentionnel, comme une règle de vie, et d'une communauté avec laquelle le vivre.

Écriture : Matthieu 11:28-30

Venez à moi vous tous qui êtes fatigués de porter un lourd fardeau et je vous donnerai le repos. Prenez sur vous mon joug et laissez-moi vous instruire, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour tout votre être. Le joug que je vous invite à prendre est bienfaisant et le fardeau que je vous propose est léger. »

Dans un journal ou avec un partenaire, explorez les points suivants :

- Dans le passage de Matthieu 11:28-30, que remarquez-vous dans ce que Jésus dit et fait ? Pourquoi, selon vous, cela vous a-t-il frappé ?
- Suivre et être véritablement centré sur Jésus demande de l'intentionnalité et de la pratique. Quels pactes et engagements façonnent votre vie ?
- Passez en revue le document [Règle de vie](#) (Rule of life). Avez-vous une règle de vie ? Votre règle est-elle écrite sur le papier ou dans votre cœur, ou n'est-elle pas encore formée ? Quels comportements et engagements espérez-vous inclure dans votre règle ?
- Si vous avez une règle de vie, qui et quoi vous aide à l'honorer et à la vivre ? Comment ce groupe peut-il vous aider à être tenu responsable de votre règle ?
- Qu'est-ce qui vous empêcherait de créer, de mettre en œuvre et de vivre une règle de vie ?
- Pourquoi le fait d'avoir une règle de vie ferait-il une différence pour les chrétiens ?

Prière de clôture :

Terminez votre temps de réflexion par une prière, soit avec ces mots, soit avec les vôtres.

Merci de nous donner l'occasion de créer une règle de vie enracinée dans l'amour de Dieu. Amen.

Autres possibilités d'engagement

- D'ici la session 9, continuez à pratiquer [Apprendre](#) et [prier](#) sur la Voie de l'Amour en [priant et en lisant](#) régulièrement [les Écritures](#).
- Créez une ébauche de votre propre règle de vie. Elle peut être simple ou très complète. En plus de la lecture du document sur la [règle de vie](#), vous pouvez utiliser [Vivre intentionnellement : Un manuel pour la création d'une règle de vie personnelle](#) par le Frère David Vryhof de la Société de Saint Jean l'Évangéliste. Cet outil court et pratique a aidé de nombreuses personnes à rédiger une telle règle.
- Visitez la [page de ressources](#) de l'Église épiscopale [sur les règles de vie](#) pour obtenir plus d'outils pour créer une règle de vie et des ressources pour soutenir votre règle.