



# SABBAT

Repos • Santé • Confiance • Collectivité

## Avez-vous...

... de la difficulté à consacrer du temps à votre famille? ... assez de temps pour aller à l'église? ... du travail par-dessus la tête? ... besoin d'une journée de repos?

## QU'EST-CE QUE LE SABBAT?

Sabbat vient du mot hébreu Shabbat qui signifie « cessation ». Il est imaginé par Dieu pour rompre avec le rythme journalier. Le repos sabbatique nous a été donné pour que nous en jouissions et renforçons nos liens avec autrui. Le sabbat se veut un moment de célébration de la vie, de la mort et de la résurrection de Jésus-Christ, mais aussi un instant de ressourcement pour notre corps et notre esprit.

Le jour du sabbat est très important pour Dieu, car après avoir parfait son œuvre pendant six jours, il décida de la contempler le septième jour. (Lire Genèse 2:2.) Le Seigneur nous invite à trouver un juste équilibre

entre le travail et le repos. (Lire Exode 20:8-11.) Afin de recouvrer notre santé émotionnelle, physique et spirituelle, nous avons besoin d'une journée de congé. Une partie de cette journée de repos doit être passée en compagnie d'autres croyants afin que nous puissions nous encourager mutuellement dans notre foi. (Lire Hébreux 10:25.)

« En entrant dans le repos de Dieu, nous convenons que le créateur peut prendre en charge tout ce qui nous concerne. » (Adele Calhoun) Le sabbat exige que nous soyons persuadés que Dieu nous donnera tout ce dont nous avons besoin.

## QUAND DOIS-JE PRATIQUER LE SABBAT?

Vous devez prendre un jour de repos, et Dieu a conçu le sabbat à cette fin. Passez du bon temps en famille, adonnez-vous à vos loisirs, priez et profitez de la nature. Lors du sabbat, évitez de travailler et reposez-vous.

« Le sabbat exige de lâcher prise. Si nous nous arrêtons uniquement quand nous avons terminé tout ce que nous avons à faire, nous ne nous arrêterons jamais, car notre travail ne sera jamais terminé. Tout nouvel accomplissement s'accompagne

d'une nouvelle responsabilité. Le sabbat atténue le sentiment artificiel d'urgence qui envahit nos journées, car il nous libère du besoin d'avoir tout terminé. » (Wayne Muller)

« Agir comme si le monde allait s'arrêter de tourner parce que nous ne travaillons pas un jour sur sept est faire preuve d'une arrogance qui remet en question le fait que notre créateur sait pourvoir à nos besoins. » (Dorothy Bass)

## ÊTES-VOUS PRÊT À PRATIQUER LE SABBAT?

1. Dressez la liste de tout ce que vous devez changer dans votre vie pour pratiquer le sabbat.
2. Priez Dieu et demandez-lui conseil pour remanier votre emploi du temps.
3. Prenez les mesures nécessaires pour éliminer les éléments sur votre liste qui peuvent nuire à l'observance du sabbat et faites confiance à Dieu, il subviendra à vos besoins.

**Voulez-vous en savoir plus sur le sabbat? Téléchargez le guide qui se trouve sur le site [www.SASpiritualLife.ca](http://www.SASpiritualLife.ca)**



# SABBAT

Repos • Santé • Confiance • Collectivité

## Avez-vous...

... de la difficulté à consacrer du temps à votre famille? ... assez de temps pour aller à l'église? ... du travail par-dessus la tête? ... besoin d'une journée de repos?

## QU'EST-CE QUE LE SABBAT?

Sabbat vient du mot hébreu Shabbat qui signifie « cessation ». Il est imaginé par Dieu pour rompre avec le rythme journalier. Le repos sabbatique nous a été donné pour que nous en jouissions et renforçons nos liens avec autrui. Le sabbat se veut un moment de célébration de la vie, de la mort et de la résurrection de Jésus-Christ, mais aussi un instant de ressourcement pour notre corps et notre esprit.

Le jour du sabbat est très important pour Dieu, car après avoir parfait son œuvre pendant six jours, il décida de la contempler le septième jour. (Lire Genèse 2:2.) Le Seigneur nous invite à trouver un juste équilibre

entre le travail et le repos. (Lire Exode 20:8-11.) Afin de recouvrer notre santé émotionnelle, physique et spirituelle, nous avons besoin d'une journée de congé. Une partie de cette journée de repos doit être passée en compagnie d'autres croyants afin que nous puissions nous encourager mutuellement dans notre foi. (Lire Hébreux 10:25.)

« En entrant dans le repos de Dieu, nous convenons que le créateur peut prendre en charge tout ce qui nous concerne. » (Adele Calhoun) Le sabbat exige que nous soyons persuadés que Dieu nous donnera tout ce dont nous avons besoin.

## QUAND DOIS-JE PRATIQUER LE SABBAT?

Vous devez prendre un jour de repos, et Dieu a conçu le sabbat à cette fin. Passez du bon temps en famille, adonnez-vous à vos loisirs, priez et profitez de la nature. Lors du sabbat, évitez de travailler et reposez-vous.

« Le sabbat exige de lâcher prise. Si nous nous arrêtons uniquement quand nous avons terminé tout ce que nous avons à faire, nous ne nous arrêterons jamais, car notre travail ne sera jamais terminé. Tout nouvel accomplissement s'accompagne

d'une nouvelle responsabilité. Le sabbat atténue le sentiment artificiel d'urgence qui envahit nos journées, car il nous libère du besoin d'avoir tout terminé. » (Wayne Muller)

« Agir comme si le monde allait s'arrêter de tourner parce que nous ne travaillons pas un jour sur sept est faire preuve d'une arrogance qui remet en question le fait que notre créateur sait pourvoir à nos besoins. » (Dorothy Bass)

## ÊTES-VOUS PRÊT À PRATIQUER LE SABBAT?

1. Dressez la liste de tout ce que vous devez changer dans votre vie pour pratiquer le sabbat.
2. Priez Dieu et demandez-lui conseil pour remanier votre emploi du temps.
3. Prenez les mesures nécessaires pour éliminer les éléments sur votre liste qui peuvent nuire à l'observance du sabbat et faites confiance à Dieu, il subviendra à vos besoins.

**Voulez-vous en savoir plus sur le sabbat? Téléchargez le guide qui se trouve sur le site [www.SASpiritualLife.ca](http://www.SASpiritualLife.ca)**