

REVENIR DU PAYS DES MONSTRES



Réflexion en Groupe

- **Question d'introduction**

Quand vous étiez enfant, comment exprimiez-vous votre colère ?
Êtes-vous plutôt du genre à exploser... ou à tout garder à l'intérieur ?
(Possibilité : chacun donne un "animal de colère" qui lui ressemble !)

- **Lisez ensemble Éphésiens 4.26-32**

- Quel verset vous interpelle le plus ?
- Qu'est-ce qui vous surprend dans ce texte ?

- **Comprendre la colère**

A. "Mettez-vous en colère..." (Paul ne dit pas : "Ne soyez jamais en colère.")

Questions :

- Pourquoi la colère est-elle une émotion normale ?
- Quelles injustices ou blessures provoquent le plus facilement notre colère ?
- Quelle différence entre une colère saine et une colère destructrice ?

B. "Ne laissez pas le soleil se coucher..."

Questions :

- Que se passe-t-il quand une colère n'est jamais exprimée ou traitée ?
- Comment l'amertume transforme-t-elle une personne ?
- Pourquoi certaines blessures deviennent-elles une identité ?

C. "Soyez bons et compatissants"

Questions :

- Pourquoi le pardon est-il si difficile ?
- Quelle différence entre pardonner et minimiser une blessure ?
- Comment Jésus transforme-t-il notre manière de gérer les conflits ?

- **Mise en pratique (10 min)**

Cette semaine, que vais-je choisir de faire ?

- Parler honnêtement à Dieu d'une colère,
- Écrire ce qui fait mal,
- Demander pardon,
- Avoir une conversation évitée depuis longtemps,
- Arrêter d'alimenter une rancune,
- Prier pour quelqu'un envers qui il y a de l'amertume.

- **Temps de prière**

Retrouvez le message de dimanche et les méditations quotidiennes sur YouTube & Spotify