

---

# AVRIL / MAI - SERIE SIMPLIFIE/SIMPLIFY

## COMMENT SE RESSOURCER

PROGRAMME CONNECT NO 1

---

Lorsqu'on se sent à moitié vide, où complètement vide et à sec, le but premier est d'abord de retrouver des forces. La soirée est prévue pour donner une ligne de réflexion sur comment ressourcer, son corps, son âme et son esprit. Ou plutôt esprit, qui ressource l'âme, qui ressource le corps.

L'objectif principal est de pouvoir discuter et s'entourer pour aborder différents sujets touchant au ressourcement.

### Texte de la Bible utilisés dans la vidéo :

Que le Dieu de paix vous rende lui-même entièrement saints et qu'il vous garde parfaitement esprit, âme et corps[d] pour que vous soyez irréprochables lors de la venue de notre Seigneur Jésus-Christ.

1 Thessaloniens 5:23

### 3 questions pour discussions :

1. Lequel des ces 3 aspects de notre vie (corps, âme, esprit), te paraît le plus fort / Lequel te paraît le plus faible (ou est un handicap dans ta vie) ?
2. Comment est-ce que tu vois le sens des priorités de mettre l'Esprit, puis l'âme et le corps ? Est-ce que cet ordre est visible dans la manière dont tu te ressources ?
3. Comment te positionnes-tu face aux clés à mettre en place pour trouver ces ressources ?

Bonne discussion à chaque groupe. Si pour certains, la fatigue se fait ressentir fort et que certaines personnes ont eu l'impression d'avoir tout essayer. Nous vous encourageons à prier et à vraiment prendre un temps d'écoute. Si c'est toujours pas suffisant, cela peut-être intéressant de réfléchir à un accompagnement plus précis et plus spécifique.

---