



THÈME DE LA SEMAINE DU 12 JANVIER 2026

“RECEVOIR UN ESPRIT DE CONSTANCE”



Axe De Méditation 1: Seigneur, revêts-moi d'un esprit de constance

Axe De Méditation 2: Éternel, délivre-nous des commencements sans suite

Axe De Méditation 3: Seigneur, brise en moi l'esprit d'instabilité et de procrastination: délivre-moi des désirs passagers et établis-moi dans la dévotion

Axe De Méditation 4: Seigneur Jésus, aligne mes motivations avec Ta volonté

1. Passages Bibliques à Lire

★ Daniel 6:1-28 (OST)

"Il plut à Darius d'établir sur le royaume cent vingt satrapes, qui devaient être répartis dans tout le royaume, 2. Et au-dessus d'eux trois ministres, au nombre desquels était Daniel, afin que ces satrapes leur rendissent compte, et que le roi ne souffrît aucun dommage. 3. Or Daniel surpassait les ministres et les satrapes, parce qu'il y avait en lui un esprit extraordinaire; et le roi pensait à l'établir sur tout le royaume. 4. Et les ministres et les satrapes cherchaient une occasion d'accuser Daniel, au sujet des affaires du royaume; mais ils ne purent trouver aucune occasion, ni aucune malversation, car il était fidèle; et il ne se trouvait en lui ni faute ni malversation.....6. Alors ces ministres et ces satrapes se rendirent en tumulte auprès du roi, et lui parlèrent ainsi: Roi Darius, vis éternellement!.....10. Et quand Daniel eut appris que le décret était écrit, il entra dans sa maison, et, les fenêtres de sa chambre étant ouvertes du côté de Jérusalem, il se mettait trois fois le jour à genoux, et il priait et il célébrait son Dieu comme auparavant.....23. Alors le roi fut extrêmement réjoui, et il commanda qu'on retirât Daniel de la fosse. Daniel fut retiré de la fosse, et on ne trouva sur lui aucune blessure, parce qu'il avait cru en son Dieu."

★ Philippiens 3:13-14 (OST)

"Frères, pour moi, je ne me persuade pas d'avoir saisi le prix; 14. Mais je fais une chose: oubliant ce qui est derrière moi, et m'avançant vers ce qui est devant, je cours avec ardeur vers le but, pour le prix de la vocation céleste de Dieu en Jésus-Christ."

2. Réponds Avec Diligence Aux Questions De Ton Choix (5) Parmi Les Questions Suivantes En Un Audio (10 Min Maximum)

Q₀₁-)

- ★ Constance _____
- ★ Cohérence _____
- ★ Persévérance _____
- ★ Stabilité _____

★ Régularité _____

Q₀₂-) Selon toi, pourquoi la constance est-elle plus importante que l'intensité ?

Q₀₃-) Comment grandit-on en constance ?

Quels sont les traits particuliers que renferme l'esprit de la constance ?

Q₀₄-) Pourquoi devons-nous rester constants et persévérants dans les décisions que nous prenons ?

Q₀₅-) Quel lien peut-on établir entre: -les décisions que nous prenons, la place que nous accordons à Dieu, et l'impact de la constance dans nos vies ?

Q₀₆-) Quel est le facteur principal qui motive une personne à rester constante dans un engagement qu'elle a pris ?

Q₀₇-) Examine le "pourquoi" derrière tes actions. Analyse pourquoi tu fais certaines choses et pourquoi tu manques de constance dans certains domaines de ta vie, tels que: la vie de prière, la foi, la constance avec Dieu, les dîmes et les dons.

Q₀₈-) Quels sont les domaines dans lesquels Dieu te demande aujourd'hui d'être constante ?

Q₀₉-) Pourquoi Daniel priait-il constamment ?

Q₁₀-) Daniel a-t-il appris à faire confiance à Dieu dans la fosse aux lions ? Explique.

Q₁₁-) Aujourd'hui, où Dieu t'appelle-t-Il à être constant(e) ?

(par exemple : dans la prière, la générosité, les paroles, l'attitude, les habitudes...)

Q₁₂-) Quelle est la différence entre faire quelque chose occasionnellement et le faire avec constance ?

Q₁₃-) Pourquoi dit-on que la constance n'est pas la perfection ? Pourquoi beaucoup de personnes abandonnent-elles après un échec ?

Q₁₄-)

★ Quelles qualités distinguaient Daniel aux yeux du roi ?

★ Comment Daniel manifestait-il sa constance dans sa relation avec Dieu ?

★ Pourquoi les ennemis de Daniel ont-ils attaqué sa dévotion plutôt que son caractère ?

★ Que nous apprend Daniel 6:10 sur la discipline spirituelle de Danie ?

★ À quel moment Daniel a-t-il appris à faire confiance à Dieu: avant ou pendant la fosse aux lions ? Explique.

Q₁₅-)

★ Quelles qualités distinguaient Daniel aux yeux du roi ?

★ Comment Daniel manifestait-il sa constance dans sa relation avec Dieu ?

- ★ Pourquoi les ennemis de Daniel ont-ils attaqué sa dévotion plutôt que son caractère ?
- ★ Que nous apprend Daniel 6:10 sur la discipline spirituelle de Daniel ?
- ★ À quel moment Daniel a-t-il appris à faire confiance à Dieu: avant ou pendant la fosse aux lions ? Explique.

Q₁₆-)

- ★ Pourquoi la mentalité du “tout ou rien” est-elle dangereuse spirituellement ?
- ★ Que signifie “planifier l’échec” dans une marche avec Dieu ?
- ★ Comment réagir sainement après un échec sans abandonner ?
- ★ Pourquoi l’illusion de la perfection empêche-t-elle souvent de commencer ?
- ★ Comment se donner de la grâce sans tomber dans la négligence ?

Q₁₇-)

- ★ Pourquoi Daniel priait-il par amour et non par devoir?
- ★ Quelle est la différence entre se focaliser sur le but et tomber amoureux du processus?
- ★ Selon toi, qu’est-ce que le véritable succès de nos jours?
- ★ Comment la constance quotidienne prépare-t-elle les grandes victoires?
- ★ Quels signes montrent que tu honores Dieu aujourd’hui, même sans voir encore les résultats?

Q₁₈-)

- ★ Que signifie “pré-décider” avec l’aide de Dieu ?
- ★ Pourquoi est-il important de décider avant que la pression n’arrive ?
- ★ Dans quels domaines Daniel avait-il pré-décidé ?
- ★ Quels sont les dangers de ne pas pré-décider spirituellement ?
- ★ Quelle décision de constance Dieu te demande-t-Il aujourd’hui ?

Q₁₉-) Où es-tu fidèle occasionnellement mais pas encore constamment ?

Q₂₀-) Comment peux-tu t’appuyer davantage sur l’aide de Dieu plutôt que sur ta seule volonté ?

3. Introduction Du Thème

- ★ **Définition:**

- **Mettre Dieu à la première place:** Mettre Dieu à la première place signifie consulter Dieu avant toute décision, Lui donner la priorité dans le temps, les choix, les relations et les projets. Ce n'est pas ajouter Dieu à sa vie, mais bâtir sa vie autour de Dieu.
- **Recevoir un esprit de constance:** c'est : recevoir une force intérieure qui permet de continuer quand on n'a plus envie- être rendu stable dans la foi, la prière et l'obéissance -ne plus fonctionner selon l'émotion, mais selon la discipline spirituelle-demeurer attaché à Dieu dans la durée-Ce n'est pas une émotion, c'est une grâce soutenue par le Saint-Esprit.
- **Constance:** une fidélité quotidienne, une obéissance progressive, une endurance spirituelle, une stabilité dans la relation avec Dieu
- *La dévotion est une attitude volontaire, profonde et constante du cœur par laquelle une personne se consacre à Dieu avec amour, fidélité et engagement, en recherchant Sa présence, Sa volonté et Sa gloire dans la prière, la Parole et l'obéissance quotidienne. La dévotion est l'expression quotidienne d'un amour fidèle pour Dieu.*

★ Introduction du thème

La constance est l'une des clés les plus puissantes, mais aussi les plus négligées, de la vie spirituelle. Beaucoup commencent avec enthousiasme, mais peu persévèrent dans la durée. Pourtant, ce n'est ni le talent, ni l'intensité du moment, ni même les bonnes intentions qui produisent des fruits durables, mais la fidélité quotidienne.

La Bible nous rappelle que nous ne sommes pas définis par ce que nous faisons occasionnellement, mais par ce que nous faisons avec constance.

Dans notre société, nous admirons les résultats visibles sans toujours voir les disciplines invisibles qui les ont produits. Les personnes qui réussissent se sont souvent levées très tôt le matin pendant des années et ont pratiqué certaines formes de disciplines personnelles ou professionnelles, au sein de leurs entreprises. Dans la foi comme dans la vie, celles et ceux qui réussissent sont ceux qui font régulièrement ce que d'autres ne font que rarement. La constance n'est pas spectaculaire; elle est souvent discrète, mais profondément efficace. Elle construit le caractère, fortifie la foi et prépare les victoires futures.

Beaucoup d'entre nous sommes inconsistants dans des domaines importants de la vie, et l'illusion de la perfection nous empêche souvent de nous abandonner à Jésus. Pourtant, Jésus est venu pour des personnes imparfaites. Il pardonne les péchés passés, présents et futurs. Lorsque tu te rends à Lui, Il te renouvelle entièrement.

La constance ne signifie pas la perfection. Elle ne veut pas dire ne jamais tomber, mais se relever et continuer avec Dieu. Beaucoup abandonnent à cause d'une mentalité du tout ou rien: un échec devient une excuse pour tout arrêter. Mais Dieu ne nous appelle pas à être parfaits; Il nous appelle à demeurer fidèles. Avec Son aide, nous pouvons choisir de continuer, même lorsque l'émotion n'est plus là.

La bonne nouvelle, c'est que la constance n'est pas seulement un effort humain; c'est une grâce divine. Lorsque nous déclarons: « Avec l'aide de Dieu, je suis constante », nous reconnaissons que notre force vient de Lui. Ce n'est pas par nos propres capacités, mais par la puissance de Dieu que nous apprenons à demeurer fidèles dans la prière, dans l'obéissance et dans notre marche quotidienne.

La constance n'est pas définie comme la perfection, mais comme une force intérieure qui permet de continuer une décision que l'on s'est donnée de poursuivre même quand on n'en a plus envie. C'est le fait de rester stable dans la foi, dans la prière et dans l'obéissance. C'est aussi apprendre à ne plus fonctionner selon l'émotion, mais selon la discipline spirituelle. C'est enfin demeurer attaché à Dieu dans la durée, rester dans une vie de constance. Ce n'est pas une émotion; c'est une grâce soutenue par le Saint-Esprit.

Daniel priait trois fois par jour, comme il l'avait toujours fait. Mais pensons-nous réellement qu'il n'a jamais manqué un seul moment de prière? Bien sûr que non. Daniel était un homme, avec des contraintes, des pressions et des réalités humaines. Pourtant, la Bible ne retient pas sa perfection, mais sa fidélité dans la durée, dans sa façon de prier et dans son intimité avec son Dieu.

Aujourd'hui, beaucoup abandonnent leur marche avec Dieu non pas parce qu'ils ne L'aiment pas, mais parce qu'ils ont une mentalité du tout ou rien. Une seule chute, un seul échec, un jour manqué... et ils concluent : « J'ai échoué, donc j'arrête. »

Mais manquer une fois ne signifie pas abandonner pour toujours. L'échec ponctuel fait partie du processus. La constance, elle, se construit avec la grâce, pas avec la culpabilité.

L'illusion de la perfection empêche beaucoup de commencer: dans la prière, dans le mariage, dans la gestion des finances, dans la discipline personnelle et même dans le fait de suivre Jésus. La peur d'échouer paralyse plus que l'échec lui-même. Dieu ne nous appelle pas à être parfaits ; Il nous appelle à demeurer fidèles.

Daniel ne priait pas par obligation religieuse. Il priait parce qu'il aimait la présence de Dieu. Il aimait l'intimité. Trop souvent, nous nous focalisons sur le résultat final plutôt que sur le processus. Nous pensons que le succès, c'est atteindre un objectif lointain, alors qu'en réalité, le succès, c'est honorer Dieu aujourd'hui.

Si tu te présentes avec constance, le progrès viendra. Le succès n'est pas demain, il est aujourd'hui — dans ton obéissance, dans ta fidélité, dans ta réponse à Dieu maintenant. Malheureusement, beaucoup luttent encore avec l'inconstance dans des domaines moraux: le mensonge, l'orgueil, la convoitise, l'égoïsme. Et l'illusion de la perfection empêche de s'accrocher à Jésus. Nous avons étudié la semaine dernière l'importance de remettre Dieu à Sa place pour que les choses marchent et afin que nous puissions y arriver plus facilement.

Alors prenons encore un moment pendant ce jeûne, peut-être en fermant les yeux, et demandons simplement:

« Seigneur, où voudrais-tu que je sois constant? »

- Dans la prière ?
- Dans la générosité ?
- Dans mes paroles ?
- Dans mon attitude ?
- Dans mes habitudes ?
- Dans la façon dont je traite les autres ?

Lorsque nos valeurs sont claires, nos décisions deviennent plus simples. Et avec l'aide de Dieu, la constance n'est plus un fardeau, mais une grâce qui nous conduit à la maturité. Dieu te parlera si tu Lui demandes Son aide. Laisse-Le te montrer où Il t'appelle à être constant.

Ce n'est pas ce que nous faisons occasionnellement qui fait la différence. C'est ce que nous faisons avec constance. Alors, comment grandir dans la constance ? Trois étapes importantes peuvent nous aider à y parvenir, et nous allons

exhorter les femmes et les jeunes filles à les mettre en pratique et à en observer les résultats dans les semaines à venir.

D'abord:

- 1^{ère} => Commencer par le « ***pourquoi*** »
- 2^{ème} => Planifier Que l'échec peut arriver
- 3^{ème} => Aimer le processus ou alors tomber amoureux du processus (aimer ce que l'on s'est fixé de faire et s'y mettre)

Commencer par le « ***pourquoi*** »: Si nous voulons grandir dans la constance, nous devons pré-décider que nous serons constante. Et pour cela, nous devons commencer par le pourquoi. À travers la Parole de Dieu, en prenant le cas de certains caractères bibliques — et même celui du Fils de Dieu, qui vivait une discipline constante de prière — et surtout celui de Daniel, nous découvrirons pourquoi la constance est si importante et comment la développer d'une manière qui honore Dieu. Nous verrons qu'un homme de l'Ancien Testament, Daniel, n'a pas bâti sa foi dans l'urgence ou dans l'épreuve, mais dans une relation régulière et profonde avec Dieu. Son exemple nous montrera que la constance d'aujourd'hui prépare la victoire de demain. C'est pourquoi, avant même que la pression du roi n'arrive, Daniel avait déjà décidé. Sa foi n'a pas été construite dans la fosse aux lions, mais dans le lieu secret. Sa ténacité n'était pas circonstancielle: il avait pré-décidé avec Dieu.

À la fin de l'année, chacune d'entre nous devait écrire des objectifs dans tous les domaines de sa vie avant d'entrer dans la nouvelle année. Qu'as-tu pré-décidé avec Dieu ? Qu'est-ce qui peut t'empêcher de les réaliser ? Sais-tu que tu peux faillir ? Quelle sera alors ton attitude ? Penses-tu pouvoir y arriver seule ? Si non, as-tu demandé l'aide de Dieu, comme David l'a déclaré : « Mon secours me vient de l'Éternel » ?

Posons nos trois étapes dans le cas de Daniel.

1^{ère} => *Pourquoi Daniel priait-il avec constance ?*

Ce n'était jamais pour se montrer extérieurement. Il n'était pas comme les pharisiens qui disaient : « Regardez comme je suis spirituel », priant longuement sur les places publiques pour être vus des autres. Daniel, lui, entrait dans sa chambre en privé. Il

se mettait à genoux trois fois par jour parce qu'il était profondément attaché à son Dieu. Voilà pourquoi il priait. Il était dévoué à son Dieu. Il avait pré-décidé que trois fois par jour, il se connecterait au cœur de Dieu. Sa constance était née de la dévotion, et non d'une simple obligation. C'est exactement la raison pour laquelle tant de résolutions du Nouvel An échouent : elles sont motivées par le désir et non par la dévotion. Sur quoi sont fondées tes décisions ? As-tu un vrai « pourquoi » ?

2^{ème} => Être constant n'est pas être parfait

Pensons-nous que Daniel n'a jamais manqué un moment de prière ? Il était humain, sûrement parfois bloqué au travail ou avec son supérieur. Mais le plus important est de comprendre que tu peux faillir sans abandonner si tu veux rester constante.

3^{ème} => Tomber amoureux du processus — aimer ce que l'on est en train de faire

Daniel ne priait pas par devoir. Il aimait passer du temps avec Dieu. Il aimait l'intimité. Comme David, il ne voyait pas cela comme une corvée ; il aimait le processus de la décision qu'il s'était fixée. Trop souvent, nous sommes obsédées par l'objectif final plutôt que par le processus. Nous pensons que le succès, c'est atteindre la destination, alors que le succès, c'est honorer Dieu aujourd'hui, bien faire comme Il le veut et non comme nous le voulons. Si nous arrivons à nous présenter avec constance devant Sa face, le progrès viendra.

Que décides-tu alors pour travailler sur la constance ? Partage ce que tu as retenu du thème avec tes enfants ou une sœur ; cela pourra t'aider à mieux t'appliquer.

4. Objectif Du Thème

L'objectif de cette semaine aidera chaque femme à recevoir un esprit de constance, à l'image de Daniel, dont la fidélité n'a pas été bâtie dans la fosse aux lions mais dans une relation quotidienne et disciplinée avec Dieu. À travers la prière et la méditation, cette semaine vise à briser les cycles de commencements sans suite, à se libérer de l'instabilité spirituelle et des désirs passagers, et à apprendre à pré-décider avec Dieu avant que la pression n'arrive. À l'exemple de David, qui entretenait une profonde intimité avec Dieu par la prière, la louange et la méditation,

et qui déclarait avec foi : « Mon secours vient de l'Éternel, qui a fait les cieux et la terre » (Psaume 121:2), chaque femme sera encouragée à aligner ses motivations avec la volonté de Dieu. Comme Ruth dans sa fidélité et Paul dans sa persévérance jusqu'à la fin de sa course, cette semaine rappellera aussi que l'ennemi redoute les femmes constantes et disciplinées, car même dans son royaume, il agit avec persévérance pour faire chuter, distraire et détruire. C'est pourquoi la constance spirituelle devient une arme puissante et elle établit la victoire, protège la foi et conduit à une marche stable et victorieuse avec le Seigneur.

5. Activités Et Exercice Pratique À Faire

(Les monitrices du samedi doivent choisir une activité à partager avec les enfants)

★ Pour les femmes

Activité 01: « Mon *POURQUOI* avec Dieu »

- **Objectif:** Clarifier la motivation spirituelle.
- **Déroulement:** Distribuer une feuille ou un carnet. Chaque femme répond par écrit:
 - pourquoi je prie ?
 - pourquoi je veux être constante ?
 - qu'est-ce qui me fait abandonner ?
 - temps de partage volontaire en petit groupe.
- **Clé spirituelle:** Le désir commence, la dévotion soutient.

Activité 02: « Le miroir de la constance »

- **Objectif:** Auto-évaluation honnête.
- **Consigne:** Noter de 1 à 5 son niveau de constance dans :
 - la prière (matinale, personnelle pendant la journée)
 - la lecture biblique (challenge biblique au choix avec les autres)
 - la générosité
 - les paroles
 - l'attitude
 - le temps avec Dieu
 - prière personnelle à la fin

Activité 03: « Je pré-décide »

- **Objectif:** Engager une décision concrète.
- **Déroulement:** Chaque femme écrit 1 décision claire : "Avec l'aide de Dieu, je décide d'être constante dans..."
 - signature + date
 - temps de prière de consécration
- **Clé spirituelle:** La décision avant la pression.

★ **Pour les enfants**

Activité 01: « Daniel et les lions » (jeu de rôle)

- **Objectif:** Comprendre la fidélité.
- **Déroulement:** Un enfant joue Daniel. D'autres jouent les lions.
- **Message clé:** Daniel priait tous les jours, même quand c'était difficile.
- **Message:** Dieu protège ceux qui Lui sont fidèles.

Activité 02: « Le calendrier de constance »

- **Objectif:** Créer une habitude simple. Donner un calendrier hebdomadaire. Chaque jour, l'enfant coche : j'ai prié, j'ai dit merci, j'ai obéi
- **Récompense symbolique:** autocollant, étoile, mots d'encouragements

Activité 03: « Occasionnel ou constant ? »

- **Objectif:** Comprendre la différence. L'animateur dit une action :
 - prier une fois prier tous les jours
 - obéir parfois
 - obéir toujours
 - Les enfants lèvent une carte :  Occasionnel  Constant

Activité 04: Activité chant & déclaration

- **Objectif:** Confession positive.
- **Tous ensemble:** Avec l'aide de Dieu, je peux être fidèle. Je prie. Je continue. Je n'abandonne pas.

Nous nous retrouvons sur Startmeeting

Code: femme

Pour nos quatres séances de prières: Afrique Centrale/Paris (06h, 11h, 17h, 23h)

NY/Canada (01h, 06h, 12h, 18h)