

ÉPHÉSIENS

UNE RESSOURCE D'AGAPÉ
AU FÉMININ

DES QUESTIONS
POUR ALLER
PLUS LOIN

DES CONSEILS
POUR ANIMER UN
PETIT GROUPE

GUIDE
D'ÉTUDE

ET DE
DISCUSSION

Ephésiens, Guide d'étude et de discussion

©2021, 2025 Agapé au Féminin

Diffusé en France par Agapé au Féminin
BP 29, F- 77831 OZOIR la Ferrière Cedex
+33 1 60 02 55 56 ; aufeminin@agapefrance.org

Rédaction : Anne Hoffmann, Béatrice Philippe
Relecture : Sandrine Furter, Noémie Orange, Raphaëlle Qi
Graphisme et mise en page : Anne Hoffmann

Sauf indication contraire signalée, tous les versets bibliques cités sont tirés de la Bible Segond révisée, nouvelle édition de Genève 1979.

Tous droits réservés. Le contenu de ce manuel est protégé par des droits de propriété intellectuelle, et ne peut être copié, reproduit, republié, photocopié, téléchargé ou modifié sous aucune forme ni par aucun moyen, sans l'accord écrit d'Agapé France.

Agapé au Féminin est l'expression d'Agapé France auprès des femmes.

BONJOUR !

Et bienvenue à bord de ce voyage à la découverte de l'épître aux Ephésiens !

Nous sommes vraiment ravies que vous nous rejoigniez dans l'exploration de cette lettre, ce qu'elle nous apprend sur le cœur de Dieu et sur notre identité en tant que ses filles.

Que vous étudiez cette épître seule ou en groupe, nous prions que votre cœur soit pleinement ouvert à ce que Dieu souhaite vous dire.

Que les vérités abordées dans ces différents passages et vidéos trouvent écho et prennent racine dans votre vie.

Que le Saint-Esprit vous parle, vous rappelle toute la valeur que vous avez aux yeux de Dieu, et à quel point Il vous aime.

Notre cœur est que vous soyez affermie dans votre foi alors que vous explorez votre identité de fille de Dieu, et ces "bonnes œuvres" qu'Il a préparées d'avance pour votre vie. Que cela vous donne un nouvel élan pour rayonner de Christ là où Il vous a placée.

Un beau programme, n'est-ce pas ? :)

Soyez richement bénie !
L'équipe d'Agapé au Féminin



COMMENT UTILISER CE LIVRET ?

- **En complément de la série de vidéos-méditations sur l'épître aux Ephésiens**

Ce guide d'étude a été pensé pour accompagner les 16 vidéos-méditations portant sur l'épître aux Ephésiens, réalisées par le ministère Agapé au Féminin.

Vous retrouverez toutes ces vidéos sur

- notre site www.agapeaufeminin.fr
- la page Facebook Agapé au Féminin
- la chaîne Youtube d'Agapé France
- ou en flashant ce QR code.



Nous vous suggérons donc de regarder premièrement "la vidéo de la semaine" puis de vous pencher sur la section de ce livret qui accompagne cette vidéo.

Ces courtes vidéos dynamiques vous proposent des petites méditations à la découverte du cœur de Dieu, des questions de réflexion mais aussi des points d'action concrets à mettre en pratique dans la semaine pour grandir dans votre foi.

A travers cette série de vidéos, vous aurez l'occasion de rencontrer différentes femmes, de différents âges et différents arrière-plans ; chacune se penchant sur quelques versets de cette épître avec sa propre sensibilité. Une vraie richesse !

- **Comme un journal de bord pendant votre exploration de l'épître aux Ephésiens !**

La lettre aux Ephésiens contient de véritables perles et mérite qu'on s'y attarde !

Le but de ce guide d'étude est de vous inviter à vous poser, afin de creuser cette lettre, de découvrir davantage la personne et le cœur de Dieu, et de vous approprier encore plus personnellement les vérités contenues dans ces passages.

Vous y trouverez des questions de réflexion, des passages à lire en complément pour mieux comprendre les notions abordées dans l'épître aux Ephésiens, des espaces pour prendre des notes, et poser par écrit vos interrogations et sujets de prière.

Nous vous suggérons également des versets-clés à retenir afin de garder une trace durable de cette étude dans votre cœur.

N'hésitez pas à noter vos réflexions, pensées et découvertes dans ce livret. Nous espérons que vous aurez plaisir à revenir feuilletter ces pages dans le futur !



À QUELLE FRÉQUENCE L'ÉTUDIER ?

A vous de décider quel rythme vous convient le mieux :)

Cependant, que vous étudiez cette série seule ou en groupe, nous vous suggérons de prendre un passage par semaine, afin d'avoir le temps de vous imprégner des vérités et notions abordées, de réfléchir aux implications dans votre vie et de mettre en pratique les pas de foi que vous désirez prendre.

SEULE OU EN GROUPE ?

Vous pouvez tout à fait étudier cette série seule, à votre rythme. Cependant, il y a une vraie richesse lorsque des femmes se retrouvent ensemble pour explorer la Parole de Dieu. Etre redevable envers d'autres femmes qui souhaitent grandir dans leur relation avec Jésus et leur vie de disciple est une des clés pour progresser et tenir ses engagements, prier ensemble et se réjouir de ce que Dieu fait dans la vie des unes et des autres !

Si vous avez des amies de confiance (dans votre Eglise, voisinage...), pourquoi ne pas leur proposer d'explorer ensemble la lettre aux Ephésiens ?

Vous trouverez quelques **conseils à la fin de ce guide** pour **animer** un tel groupe (pages 60 à 69).

AVANT DE VOUS LANCER... PRIEZ !

Nous sommes persuadées que Dieu souhaite venir à votre rencontre à travers cette étude !

Demandez-Lui, régulièrement, d'ouvrir vos yeux spirituels afin de voir ce qu'Il souhaite vous révéler. Demandez au Saint-Esprit de vous rendre sensible aux domaines de votre vie qu'Il souhaite réaligner avec Sa Parole. Alors que vous vous adressez à Lui dans la prière, ouvrez grand vos bras et vos oreilles : Dieu a promis qu'Il serait avec vous à chaque pas de ce voyage !

“

*A Celui qui peut faire,
par la puissance qui agit en nous,
infiniment au delà de tout
ce que nous demandons ou pensons,*

*A Lui soit la gloire
dans l'Eglise et en Jésus-Christ,
dans toutes les générations,
aux siècles des siècles ! Amen !*

Ephésiens 3:20-21

**Retrouvez toutes nos vidéos sur
Ephésiens en flashant ce QR code !**



LA VIDÉO DE LA SEMAINE



1) Qu'est-ce qui m'a particulièrement touchée dans ce passage ? Dans cette vidéo ?

2) Qu'ai-je découvert sur le cœur de Dieu ?
Sur moi-même ?

3) Une idée que je souhaite mettre en pratique :

“

La lettre aux Ephésiens est une invitation à vivre pleinement notre identité en Christ !

- Marie-Carmen



POUR ALLER PLUS LOIN

1) S'il ne me restait que très peu de temps à vivre, quel message voudrais-je laisser à ceux que j'aime ?

2) Pourquoi est-ce important de connaître son identité ?

**3) Est-ce que je connais mon identité en Christ ?
En quoi influence-t-elle mon quotidien, la façon dont je vis ?**

**4) Qui est le Saint-Esprit pour moi ?
En quoi est-il une marque de l'amour de Dieu ?**

5) Pourquoi Paul insiste-t-il sur le rôle du Saint-Esprit dans la vie du chrétien ?

6) Quelles sont mes attentes par rapport à l'approfondissement au fil des semaines de l'épître aux Ephésiens ?

“

Verset clé de l'épître aux Ephésiens :

***C'est par la grâce que vous êtes sauvés, par le moyen de la foi.
Et cela ne vient pas de vous, c'est le don de Dieu.***

Ephésiens 2:8



LA VIDÉO DE LA SEMAINE



1) Qu'est-ce qui m'a particulièrement touchée dans ce passage ? Dans cette vidéo ?

2) Qu'ai-je découvert sur le cœur de Dieu ?
Sur moi-même ?

3) Une idée que je souhaite mettre en pratique :

“

Les bénédictions de Dieu sont sans limites, et elles se trouvent en Christ !

- Caroline



POUR ALLER PLUS LOIN

1) Dans les conditions d'emprisonnement de Paul, aurais-je la force d'écrire les versets & à 6, qui honorent Dieu et ses bontés ? Pourquoi, ou pourquoi pas ?

2) Est-ce que je mesure à quel point Dieu désire prendre soin de moi ?

3) Et si je saisisais vraiment l'ampleur de Son amour... qu'est-ce que cela changerait dans mon quotidien ?

4) Qu'est-ce que je ressens lorsque je lis que Dieu m'a choisie et aimée avant la fondation du monde ? Avant que je fasse quoi que ce soit pour Lui ou pour les autres ?

5) En quoi Paul m'inspire-t-il dans mon service pour Dieu ?

6) En quoi son exemple m'encourage-t-il à aller encore plus loin ?

“
*En Christ, Dieu nous a choisis avant la
fondation du monde pour que nous
soyons saints et sans défaut devant Lui.*

Ephésiens 1:4



LA VIDÉO DE LA SEMAINE



1) Qu'est-ce qui m'a particulièrement touchée dans ce passage ? Dans cette vidéo ?

2) Qu'ai-je découvert sur le cœur de Dieu ?
Sur moi-même ?

3) Une idée que je souhaite mettre en pratique :

“
*Nous sommes libres, nous sommes ses héritières et nous ne sommes pas seules.
Notre rôle à nous est de nous emparer de cette identité !*

- Ilona



POUR ALLER PLUS LOIN

1) Est-ce que je réalise la grandeur du titre d'héritière du Royaume des Cieux ? Ai-je vraiment conscience de ma nouvelle identité ?

2) Ai-je adopté le mode de vie d'une enfant libre, ou est-ce que je vis encore comme une "esclave du monde" ?

3) Est-ce que je me suis pleinement revêtue du vêtement blanc que Dieu m'a donné quand Il est devenu le Roi de ma vie ?

4) Qu'est-ce qui me retient d'accepter à 100% que la grâce, la sagesse et la rédemption sont aussi pour moi ; même si je ne le mérite pas ?

5) Qu'est-ce que je ressens en entendant que Dieu a préparé de toute éternité un plan pour que je Le découvre ?

“
En Lui, nous sommes devenus héritiers [...] pour servir à célébrer Sa gloire, nous qui avons par avance espéré dans le Messie.

Ephésiens 1:11-12



LA VIDÉO DE LA SEMAINE



1) Qu'est-ce qui m'a particulièrement touchée dans ce passage ? Dans cette vidéo ?

2) Qu'ai-je découvert sur le cœur de Dieu ?
Sur moi-même ?

3) Une idée que je souhaite mettre en pratique :

“
Une des plus belles choses qu'on puisse faire pour quelqu'un, c'est de prier pour lui, et demander à Dieu d'agir en sa faveur.

- Marie-Carmen



POUR ALLER PLUS LOIN

1) Comment s'exprime mon amour pour ceux qui appartiennent à Dieu ?

2) Quelle place la prière occupe-t-elle dans cette expression ? Pourquoi ?

3) Est-ce que je connais Dieu ? D'où me vient cette connaissance ?

4) Que pourrais-je faire pour l'approfondir ?

5) Quelle puissance est à la disposition de ceux qui se confient en Dieu ?

6) Quelles sont les implications pour moi au quotidien que Christ soit placé bien au-dessus de toute autorité, de toute domination, de tout nom ?

“
*Je prie qu'Il illumine les yeux de votre cœur,
pour que vous sachiez quelle est l'espérance qui
s'attache à son appel ; quelle est la richesse de
son glorieux héritage au milieu des saints.*

Ephésiens 1:18



LA VIDÉO DE LA SEMAINE



1) Qu'est-ce qui m'a particulièrement touchée dans ce passage ? Dans cette vidéo ?

2) Qu'ai-je découvert sur le cœur de Dieu ?
Sur moi-même ?

3) Une idée que je souhaite mettre en pratique :

“ *On cherche parfois trop loin ! Dieu est venu nous chercher, et Il nous a bénies pour que nous soyons une bénédiction pour ceux qui nous entourent.*

- Sandrine



POUR ALLER PLUS LOIN

1) Quelle est la mauvaise nouvelle annoncée au début de ce passage ?

**2) Quelle est la bonne nouvelle explicitée à partir du verset 4 ?
Faire le parallèle entre l'état décrit du v.1 à 3 avec ce qui suit : "Mais Dieu..."**

3) Comment ce passage m'aide-t-il à mieux comprendre la grâce de Dieu ? Qu'est-ce qui me frappe ?

**4) Que veut dire pour moi "être unie à Christ" ?
Quelles conséquences cela entraîne-t-il ?**

5) Est-ce que je réalise que Dieu m'a créée pour "une vie riche d'œuvres bonnes qu'il a préparées à l'avance afin que je les accomplisse" ? (v.10) ?

À quoi ressemblent ces œuvres bonnes pour moi ?

6) Très concrètement, comment pourrais-je être en bénédiction dans mon entourage dès aujourd'hui ?

“

*C'est par la grâce que vous êtes sauvés,
par le moyen de la foi.*

*Et cela ne vient pas de vous, c'est le don de
Dieu. Ce n'est pas par les œuvres, afin que
personne ne puisse se vanter.*

Ephésiens 2:8-9



LA VIDÉO DE LA SEMAINE



1) Qu'est-ce qui m'a particulièrement touchée dans ce passage ? Dans cette vidéo ?

2) Qu'ai-je découvert sur le cœur de Dieu ?
Sur moi-même ?

3) Une idée que je souhaite mettre en pratique :

“ *L'Apôtre Paul nous rappelle d'où nous venons avant de connaître Christ... tenues à l'écart de son alliance et des promesses faites à son peuple .*

-Hélène



POUR ALLER PLUS LOIN

1) Que représentait le mur dont Paul parle au verset 14, et qui séparait Juifs et non-juifs ?

2) Quelle était la position de ces "deux groupes" face à Dieu et quelle est-elle aujourd'hui ?

3) Quel est le but de la loi ?

(Versets en complément : Romains 5:12-14)

**4) Quel est mon héritage aujourd'hui en tant que chrétienne ?
(Versets en complément : Romains 5:6-11)**

5) Si je suis dans un petit groupe de discussion : pourquoi ne pas prendre le temps de partager ce qu'était ma vie avant et après avoir rencontré Christ ?

**“ Mais maintenant, en Jésus-Christ, vous qui autrefois étiez loin, vous êtes devenus proches par le sang de Christ.
Ephésiens 2:13**



LA VIDÉO DE LA SEMAINE



1) Qu'est-ce qui m'a particulièrement touchée dans ce passage ? Dans cette vidéo ?

2) Qu'ai-je découvert sur le cœur de Dieu ?
Sur moi-même ?

3) Une idée que je souhaite mettre en pratique :

“
Dieu travaille activement à son Plan parfait pour l'univers, et Il nous le dévoile par étapes.

- Laurie



POUR ALLER PLUS LOIN

1) L'apôtre Paul parle de "mystère" : comment est-ce que je comprends cette expression ?

2) En quoi les versets suivants éclairent-ils cette notion de "mystère" ?

- Romains 11:25 :

- Ephésiens 1:9 :

- Colossiens 1:24-27:

3) Comment l'Eglise peut-elle faire briller la sagesse de Dieu devant le monde et les autorités spirituelles ?

4) A quoi Paul fait-il référence lorsqu'il parle des "richesses insondables de Christ" (v 8) ?

(Versets en complément : Romains 2:4 et 11:33).

6) Suis-je en confiance pour m'approcher de Dieu ? (v 12)

7) Selon Hébreux 4:16, qu'est-ce qui nous donne cette assurance ?

“

*C'est en Christ, par la foi en Lui,
que nous avons la liberté de nous
approcher de Dieu avec confiance.*

Ephésiens 3:12



LA VIDÉO DE LA SEMAINE



1) Qu'est-ce qui m'a particulièrement touchée dans ce passage ? Dans cette vidéo ?

2) Qu'ai-je découvert sur le cœur de Dieu ?
Sur moi-même ?

3) Une idée que je souhaite mettre en pratique :

“

L'amour est le sol dans lequel la vie chrétienne doit s'enraciner.

- Raphaëlle



POUR ALLER PLUS LOIN

**1) Comment est-ce que je m'approche de Dieu dans mes prières ?
Quelle est ma vision de Dieu ?**

**2) Comment est-ce que je prie pour les personnes qui m'entourent ?
Est-ce plutôt pour des questions matérielles ou ai-je à cœur leur
relation avec Dieu?**

3) Que signifie pour moi l'expression "selon la richesse de Sa gloire"?

*Dans ce passage, Paul demande que Dieu bénisse énormément les Ephésiens.
C'est fou ! Dieu aime que l'on demande des bénédictions de Sa part car Il
aime nous faire des cadeaux !*

*Je ne connais pas la relation que vous avez avec votre père terrestre mais
Dieu se présente comme notre Père qui aime chérir Ses enfants, les voir
sourire et lui dire merci !*

4) Quelles dimensions de l'amour de Dieu aimerais-je connaître ou comprendre davantage?

5) Y-a-t-il des choses que je n'ose pas demander à Dieu car elles me semblent trop grandes ou au contraire insignifiantes?

Je vous encourage à les remettre à Dieu et à vous laisser surprendre. Dieu les connaît déjà et Il veut manifester Sa puissance dans nos vies et faire bien au-delà de ce que nous pensons !

Le pouvoir de Dieu ne connaît pas de limites et Il souhaite nous dispenser généreusement Sa grâce, bien au-delà de nos espérances !

“

Je prie que vous soyez enracinés et fondés dans l'amour, pour être capables de comprendre avec tous les saints quelle est la largeur, la longueur, la profondeur et la hauteur de l'amour de Christ.

Ephésiens 3:17b-18



LA VIDÉO DE LA SEMAINE



1) Qu'est-ce qui m'a particulièrement touchée dans ce passage ? Dans cette vidéo ?

2) Qu'ai-je découvert sur le cœur de Dieu ?
Sur moi-même ?

3) Une idée que je souhaite mettre en pratique :

“

Vivre l'unité au sein de l'Eglise est un impératif non-négociable, une conquête et une source de bénédiction.

- Stéphanie



POUR ALLER PLUS LOIN

Dieu désire qu'en tant que membre de son corps qu'est l'Église, je sois pleinement actrice, et notamment en œuvrant avec Lui pour l'unité. Cette méditation vous a peut-être à nouveau interpellée sur l'appel à l'unité que nous lance Dieu. N'hésitez pas à passer un temps en prière en réponse à cette interpellation, que ce soit l'adoration, la louange, la repentance ou l'intercession.

1) Quel enseignement biblique ai-je reçu ces dernières années sur la nature et l'œuvre de Dieu le Père, Jésus le Fils ou l'Esprit, qui m'a convaincue que je fais partie d'un corps, d'une famille ?

2) Lorsque je pense à mon Église locale, et aux tempêtes ou épreuves qu'elle a pu traverser (y a-t-il une Église à laquelle ce n'est pas arrivé ?), est-ce que je me rappelle du chemin emprunté pour revenir à l'unité (si cela a eu lieu) ?

3) Quelles sont les qualités et traits de caractère que Dieu a fait grandir en moi ces dernières années, et qui participent à créer l'unité et la paix dans mon Église ?

4) L'Église est un corps, où chaque partie est essentielle et doit exercer sa fonction pour le bénéfice de l'ensemble.
Ai-je trouvé ma place dans mon Église locale, dans les relations fraternelles et dans l'exercice de mes dons ?

“

En toute humilité et douceur, avec patience, supportez-vous les uns les autres dans l'amour. Efforcez-vous de conserver l'unité de l'Esprit par le lien de la paix.

Ephésiens 4:2-3



LA VIDÉO DE LA SEMAINE



1) Qu'est-ce qui m'a particulièrement touchée dans ce passage ? Dans cette vidéo ?

2) Qu'ai-je découvert sur le cœur de Dieu ?
Sur moi-même ?

3) Une idée que je souhaite mettre en pratique :

“

Qui mieux que Celui qui nous a faites peut nous guider et nous expliquer comment nous fonctionnons ?

- Noémie



POUR ALLER PLUS LOIN

1) Comment pourrais-je aligner davantage mon comportement et mes pensées sur ceux de Dieu plutôt que sur ma propre chair ?

(Verset en complément : Esaïe 55 : 8)

2) Y-at-il des aspects de ma vie "d'avant-Dieu" que je n'ai pas coupés ? Pourquoi ?

3) Est-ce que je laisse le Saint-Esprit de Dieu renouveler mon intelligence ? Quelles en sont les conséquences ?

(Verset en complément : Psaume 23 : 3)

4) Est-ce que je cherche la justice de Dieu ou bien est-ce que ma manière de juger me semble la meilleure ?

5) Je suis une nouvelle créature en Dieu. En quoi ma conduite reflète-t-elle l'exemple de Jésus qui est LA vérité ?

(Verset en complément : 2 Corinthiens 5:17)

“

On vous a enseignés à [...] vous laisser renouveler par l'Esprit dans votre intelligence, et vous revêtir de l'homme nouveau.

Ephésiens 4:23-24a



LA VIDÉO DE LA SEMAINE



1) Qu'est-ce qui m'a particulièrement touchée dans ce passage ? Dans cette vidéo ?

2) Qu'ai-je découvert sur le cœur de Dieu ?
Sur moi-même ?

3) Une idée que je souhaite mettre en pratique :

“

Dieu nous appelle à une vie nouvelle, qui ne se concentre plus sur nous-mêmes, mais qui est tournée vers les autres et leur bien.

- Laurie



POUR ALLER PLUS LOIN

1) Y'a-t-il de la colère ou du non-pardon dans mon cœur ?

Si oui, quelles en sont les conséquences dans ma vie ?

2) Lire 2 Corinthiens 2:10-11. En quoi ces attitudes pourraient-elles "laisser Satan prendre avantage" sur moi, en me poussant à pécher ?

3) Quelles pistes trouvons-nous dans le passage de la semaine pour gérer notre colère ? (*Verset en complément : Psaume 4:5*).

4) Lire Matthieu 12:36. Comment est-ce que je comprends ces "paroles vaines" ?

5) Colossiens 3:8 nous parle d'autres attitudes dont on doit se débarrasser. Si je réfléchis à mes paroles, est-ce que Dieu me montre des choses à changer ?

6) Lire Colossiens 3:12-14. Le pardon est-il un vêtement dont je me revêts chaque jour ?

7) Qu'en est-il de l'intégrité et de la générosité envers ceux qui sont dans le besoin ?

“

Qu'aucune parole malsaine ne sorte de votre bouche, mais seulement des bonnes paroles qui, en fonction des besoins, servent à l'édification et transmettent une grâce à ceux qui les entendent.

Ephésiens 4:29



LA VIDÉO DE LA SEMAINE



1) Qu'est-ce qui m'a particulièrement touchée dans ce passage ? Dans cette vidéo ?

2) Qu'ai-je découvert sur le cœur de Dieu ?
Sur moi-même ?

3) Une idée que je souhaite mettre en pratique :

“
*Veillons à nos paroles, et à ce que
LA Parole nous dit à ce sujet.*

- Béatrice



POUR ALLER PLUS LOIN

- **"Paroles et paroles et paroles " !**

1) Me suis-je déjà trouvée dans une discussion "inconvenante" (comme définie par Paul) ?

2) Comment faire pour éviter les discussions qui deviennent grossières ou inappropriées ?

3) Puis-je repenser à des exemples où j'ai pu transformer le cours d'une discussion en train de dérapier, grâce à des paroles de reconnaissance ou de gratitude ?

- **Influenceuse... ou influençable ?**

1) En quoi certaines personnes par leurs paroles peuvent égarer notre réflexion et nos valeurs devant Dieu ?

**2) Quelles sont les paroles qui m'ont fortement influencée ?
(En bien ou en mal)**

3) Ces derniers jours ou semaines, ai-je reçu des encouragements provenant d'hymnes ou de Psaumes ?

4) Comment pourrais-je influencer de manière intentionnelle celles/ceux qui m'écoutent dans la vie quotidienne ?

- **Vie de lumière**

1) **Comment est-ce que je vis comme "une enfant de lumière" au quotidien, dans ma relation avec Dieu, et avec les autres ?**

2) **Mes actions reflètent-elles cette vie de lumière ?
Sinon comment pourrais-je transformer certaines habitudes pour me conformer aux valeurs décrites dans la Parole ?**

3) **Paul nous invite à vivre comme des sages mais où trouver la sagesse ?**

“

Si autrefois vous étiez ténèbres, maintenant vous êtes lumière dans le Seigneur.

Conduisez-vous comme des enfants de lumière !

Ephésiens 5:8



LA VIDÉO DE LA SEMAINE



1) Qu'est-ce qui m'a particulièrement touchée dans ce passage ? Dans cette vidéo ?

2) Qu'ai-je découvert sur le cœur de Dieu ?
Sur moi-même ?

3) Une idée que je souhaite mettre en pratique :

“
*C'est parce que je révère le Christ,
l'honore et l'aime de tout mon cœur
que je peux me soumettre à mon mari.*

- Christine



POUR ALLER PLUS LOIN

1) Que faire lorsque mon mari ne manifeste pas l'amour envers moi selon le modèle de Jésus-Christ ?

(Versets en complément : 1 Jean 3 ; Matthieu 18:21-22 ; Jacques 5:16 et Hébreux 10:20-22)

2) Comment Christ a-t-Il aimé l'Eglise concrètement ?

(Versets en complément : Tite 3:5 ; Ephésiens 2:6-10)

3) Quelle(s) réponse(s) l'Eglise, épouse du Christ, doit-elle donner ?

(Versets en complément : 2 Jean 1-9 ; Jean 13:31-35)

4) Que veut dire : « aimer son corps » ?

**5) Quels dangers y a-t-il à ne pas respecter le commandement :
« C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère pour s'attacher
à sa femme et les deux ne deviendront qu'une seule chair » ?
(Genèse 2:24)**

Comment cela doit-il se manifester ?

**6. Que signifie concrètement, dans la vraie vie : « s'attacher à sa
femme et les deux ne deviendront qu'une seule chair » ?**

“

***Christ a aimé l'Eglise. Il s'est donné lui-même
pour elle afin de la conduire à la sainteté après
l'avoir purifiée et lavée par l'eau de la parole.***

Ephésiens 5:25b-26



LA VIDÉO DE LA SEMAINE



1) Qu'est-ce qui m'a particulièrement touchée dans ce passage ? Dans cette vidéo ?

2) Qu'ai-je découvert sur le cœur de Dieu ?
Sur moi-même ?

3) Une idée que je souhaite mettre en pratique :

“

Et si honorer son père et sa mère revenait à se donner la permission de faire le tri dans ce qu'on a reçu. Garder le bon et s'en réjouir, et réaligner ce qui a été moins bon avec la Parole de Dieu.

- Noémie



POUR ALLER PLUS LOIN

**1) Suis-je satisfaite de mon comportement avec mes enfants ?
Suis-je juste avec eux, trop exigeante, pas assez corrective...?**

**2) Comment l'exemple du Seigneur pourrait-il m'inspirer ?
Que promet-il ?**

3) Quelle est mon attitude au travail ? Et lorsque mon supérieur n'est pas là ? Comment progresser ?

4) En tant qu'employeur, comment progresser pour agir de manière juste avec mes employés, sans abuser de mon pouvoir, en pleine conscience du fait que nous servons le même maître qui est dans les cieux ?

5) De quelle manière est-ce que j'honore mon père et ma mère ?

6) Est-ce qu'ils m'influencent toujours sans que je puisse faire mes propres choix, ou ont-ils simplement une place de conseillers dans ma vie d'adulte?

7) Quelles sont les choses qu'ils m'ont transmises et pour lesquelles je pourrais les remercier ?

Y a t-il des choses que je devrais couper ou changer dans ma vie d'adulte ? Y a t-il un pardon à accorder ?

“
Honore ton père et ta mère - c'est le premier commandement accompagné d'une promesse - afin que tu sois heureux et que tu vives longtemps sur la terre.

Ephésiens 6:2-3



LA VIDÉO DE LA SEMAINE



1) Qu'est-ce qui m'a particulièrement touchée dans ce passage ? Dans cette vidéo ?

2) Qu'ai-je découvert sur le cœur de Dieu ?
Sur moi-même ?

3) Une idée que je souhaite mettre en pratique :

“

Bien que Dieu soit infiniment plus puissant que les forces du mal, l'ennemi peut nous terrasser si nous ne portons pas toutes les armes que Dieu pourvoit pour nous.

- Kelsey



POUR ALLER PLUS LOIN

1) Selon ce passage, comment pouvons-nous résister au diable ?

(Verset en complément : Jacques 4 : 7)

2) Quels sont des exemples concrets de situations où il me faut résister au diable - et quels seraient les comportements appropriés ou versets bibliques pour m'aider ?

3) L'épée de l'Esprit est la seule arme offensive mentionnée.

Comment Jésus s'est-il servi de cette arme (Luc 4 : 1-13) et quelles sont les différentes tentations qu'il a surmontées ?

4) Qu'est-ce que je peux apprendre de l'exemple de Jésus, et mettre en pratique dans ma vie ?

5) Lorsque je sors de chez moi, est-ce que j'enfile les chaussures représentant "les bonnes dispositions que donne l'Évangile de paix"? Quelle attitude de cœur cette arme implique-t-elle ?

6) Comment pourrais-je rendre cette arme encore plus efficace ?

7) En quoi est-ce qu'un comportement intègre devant Dieu constitue-t-il une arme spirituelle ?

“ *Prenez toutes les armes de Dieu afin de pouvoir résister dans le jour mauvais et tenir ferme après avoir tout surmonté.*

Ephésiens 6:13



LA VIDÉO DE LA SEMAINE



1) Qu'est-ce qui m'a particulièrement touchée dans ce passage ? Dans cette vidéo ?

2) Qu'ai-je découvert sur le cœur de Dieu ?
Sur moi-même ?

3) Une idée que je souhaite mettre en pratique :



Est-ce que je demande aux autres de prier pour que, dès que j'ouvre la bouche, Christ soit sur mes lèvres ?

- Anne



POUR ALLER PLUS LOIN

1) Comment pourrais-je soutenir et encourager mes "mentors spirituels" (pasteur, anciens, ceux qui ont eu un impact dans ma vie spirituelle...) ?

2) Quelles pourraient-être des manières très concrètes et pratiques d'encourager des missionnaires ou des "chrétiens dans les chaînes" ? Laquelle aimerais-je essayer aujourd'hui même ?!

3) Quels sont les besoins que je formule dans mes prières ? Est-ce que je prie pour que l'Évangile soit annoncé avec audace et sans obstacle ?

4) Qu'est-ce qui m'aiderait à annoncer l'Évangile avec plus de courage et d'assurance ?

Quels sont les obstacles et les peurs qui me retiennent ?

(Verset en complément : Luc 12:11-12, Matt. 10:19-20, Marc 13:11)

5) Le Saint-Esprit nous inspire comment prier (Éphésiens 6:18), comment répondre de notre espérance (Luc 12:12), et c'est par le Saint-Esprit que Dieu déverse son amour dans nos cœurs (Romains 5:5). Finalement, quel est mon rôle à moi ?

“

Que la grâce soit avec tous ceux qui aiment notre Seigneur Jésus-Christ d'un amour que rien ne peut corrompre !

Ephésiens 6:24



QUESTIONS DE BILAN



L'épître aux Ephésiens est vraiment riche ! Elle contient tant de perles et de conseils pratiques pour notre vie chrétienne !

Afin que ces vérités restent ancrées dans votre cœur de manière durable, voici quelques questions. Nous vous invitons à vous poser et faire le point honnêtement avec Dieu.

1) Comment ai-je vu Dieu élargir mon cœur et ouvrir mes yeux spirituels alors que j'étudiais la lettre aux Ephésiens ?

2) Qu'est-ce qui m'a le plus marquée, touchée ou interpellée à travers cette étude ?
Qu'est-ce qui était nouveau pour moi ?

3) Si je ne devais retenir et transmettre qu'une seule chose, qu'est-ce que ce serait ?

4) Et si je ne devais choisir qu'un seul pas concret à mettre en pratique, ou une seule habitude que j'aimerais changer ?

Comment mesurer concrètement ce changement dans ma vie ?

Parfois, il vaut mieux commencer petit et célébrer les "petites" victoires qu'être trop ambitieuse et se décourager ! Ce qui compte par-dessus tout, c'est notre croissance, pas la vitesse à laquelle nous avançons !



5) Qui sont des personnes de confiance qui pourraient me soutenir alors que je choisis de grandir dans ce domaine ?

Qui pourrait m'encourager et prier pour moi ?

Etre redevable envers d'autres personnes est une des clés pour progresser dans sa marche avec Dieu !

6) Y-a-t-il une personne à qui je pourrais transmettre ce que j'ai appris ? Une amie plus jeune dans la foi, ou qui ne connaît pas encore Jésus ? Un groupe d'amies avec qui je pourrais étudier cette épître ?

Comme le pissenlit, nous sommes appelées à répandre ce qui a été semé dans notre cœur, et bénir d'autres personnes !!



CONSEILS POUR ANIMER UN PETIT GROUPE DE DISCUSSION

Bonjour !

Vous réfléchissez à la possibilité d'animer un petit groupe autour du livre d'Ephésiens ?

C'est un beau pas de foi et notre cœur est de vous accompagner, afin que vous et les femmes de votre groupe grandissiez ensemble pendant cette aventure biblique.

Vous trouverez dans les prochaines pages quelques conseils pratiques, afin de vous préparer à accompagner en toute confiance les femmes qui constitueront votre groupe.

Alors que vous en prenez connaissance, nous vous invitons à prier pour chaque participante à votre groupe.

Rappelez-vous que l'amour en Christ, le respect et la prière seront de bons alliés pour la vie de ce petit groupe, afin que chacune s'enracine dans la Parole et la mette en pratique tout au long de ce parcours... et bien entendu encore après !

L'équipe d'Agapé au Féminin vous porte dans la prière et reste bien sûr disponible pour vous aider si besoin. Nous vous souhaitons de très bons partages en petit groupe !

QUEL MATÉRIEL NÉCESSAIRE ?

Lors de vos rencontres, nous vous suggérons de vous appuyer sur les vidéos d'Agapé au Féminin portant sur l'épître de Jacques, ainsi que les questions de ce guide.

(Voir les pages d'introduction pour plus de détails sur l'utilisation de ce guide d'étude et discussion).

L'objectif est de permettre aux femmes de votre groupe :

- d'avancer dans leur réflexion
- de partager en toute confiance
- d'écouter et de découvrir d'autres points de vue
- de prendre un temps de prière
- de se sentir entourées et d'entourer à leur tour.

QUELLE PRÉPARATION ?

Notre désir est de fournir un **matériel "clé en main"** afin que votre temps de préparation soit minimal. Nous vous encourageons tout de même à vous pencher sur la vidéo et les questions de discussion en avance, afin de préparer vos cœurs et vos pensées à votre rencontre !

La préparation dans la prière est tout aussi essentielle.

De même, afin que chaque participante du groupe retire le maximum de vos échanges, il est vivement recommandé que chacune visionne la vidéo avant de vous retrouver.

A vous de déterminer si vous préférez que votre groupe réfléchisse aux questions de discussion à l'avance, ou les découvre ensemble lors de vos rencontres.





REPÈRES POUR L'ANIMATION

1) Accueil

Un petit rappel de votre RDV adressé à chacune avec la date, l'heure et le lien de connexion (en cas de rencontres virtuelles) peut être utile, la veille ou l'avant-veille. Vous pouvez en profiter pour préciser le lien de la vidéo et le passage dont vous allez discuter cette semaine.

Lors de vos retrouvailles hebdomadaires avec le groupe, commencez par un moment de salutations et d'accueil. Chacune se sentira à sa place et pourra se rendre disponible.

Une courte prière d'introduction sera la bienvenue.

2) Le passage de la semaine

Il est conseillé que l'une des participantes relise le passage de la semaine à voix haute, afin de vous imprégner des vérités qui vont être discutées.

N'hésitez pas également à visionner la vidéo ensemble afin qu'elle soit vue et vécue en groupe (les vidéos sont courtes, environ 5 à 7 minutes).

3) L'étude et les discussions

- Lire une question à la fois, à voix haute.
- Veillez à donner clairement la parole à une femme, afin que les autres l'écoutent réellement.
- A vous de "répartir la prise de parole" afin que le partage et les discussions soient bénéfiques à chacune.
- Il n'est pas nécessaire que chaque participante apporte ses réflexions à chaque question.

Les discussions se poursuivront peut-être en fin de ce RDV hebdomadaire selon les disponibilités et les affinités.

Pourquoi ne pas créer un groupe de type « Whatsapp » pour partager vos réflexions tout au long de la semaine et vous encourager dans la mise en pratique de ce passage ?

4) Attention !

- Restez maître du temps.
- Limitez le temps de parole lorsque c'est nécessaire.
- Recentrer le groupe sur la question si les discussions s'éloignent trop du sujet.
- Freinez les débats tendus.
- Rappelez chaque fois que nécessaire qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, mais que le Seigneur nous transforme chacune par nos propres réflexions et nos échanges avec les autres, à partir de Sa Parole.
- Tenez compte des différentes personnalités qui constituent votre groupe (voir section suivante).

5) A vous de conclure

- Veillez à terminer à l'heure convenue ensemble (personne n'apprécie les réunions qui débordent !)
- Ne vous inquiétez pas si toutes les questions n'ont pas été abordées en détail.
- Demandez si l'une des participantes veut bien conclure dans la prière en tenant compte de ce qui a été partagé.
- Encouragez les participantes à poursuivre leurs réflexions et à mettre en pratique les points abordés.

(Redevabilité : Vous pourrez prendre un temps en début de semaine prochaine pour partager ce que chacune a mis en pratique depuis la dernière fois.)



TENIR COMPTE DES PERSONNALITÉS

1) Madame Bavarde

"Je prends la parole et je la garde parce que j'ai des tas de choses à dire !"

Elle sera une aide précieuse si personne n'ose se lancer pour donner un point de vue. La difficulté, c'est de l'arrêter avec diplomatie pour permettre à d'autres de s'exprimer.

Peut-être avec :

"Merci pour ce partage XXX, c'est très intéressant, mais comme nous avons peu de temps, c'est important que chacune puisse s'exprimer dans les minutes qui restent."

Ou

"Nous pourrions aller plus loin sur cette question mais les autres méritent aussi d'être abordées, passons à la question suivante."

2) Madame Timide

"Je ne dis rien parce que je ne suis pas sûre de ce que vous allez penser, ou parce que je n'ai rien à dire d'intéressant."

Elle réfléchit bien plus qu'elle ne l'imagine ou qu'elle n'ose le partager. Dans un premier temps, vous pouvez lui demander simplement de lire l'intitulé de la question suivante.

Vous pouvez aussi lui demander de donner un avis très bref sur ce qui vient d'être évoqué : "Et toi XXX, as-tu déjà entendu le point de vue qui vient d'être exprimé par YY ?"

Un « non » peut être valorisé par "N'hésite pas à donner ton point de vue dans la suite de notre discussion".

Un « oui » peut être encouragé par "tu peux nous en dire plus maintenant si tu le souhaites".

3) Madame Savante

"Je sais déjà tout, c'est évident et je vais vous l'expliquer !"

Elle est souvent d'une aide précieuse pour aller plus loin, et donner des explications profondes et utiles.

Mais elle peut faire peur par son aplomb et faire croire qu'il n'y a pas d'autre point de vue possible.

Laissez-la exprimer ce qu'elle sait, et remerciez-la d'avoir apporté des informations qui alimentent la réflexion.

Puis passez la parole à une participante que vous sentez suffisamment à l'aise avec : "Quels autres points de vue as-tu entendus de ton côté sur le sujet ?"

Ou à toutes : "Comment répondriez-vous à cette question pour aider une de vos sœurs à avancer dans sa foi sur ce point ?".

Eventuellement désignez quelqu'un : "Et toi XXX, comment t'y prendrais-tu ?"

4) Madame Contrôle

"C'est moi qui gère le groupe !"

Une belle personnalité, de l'expérience et une façon de gérer un groupe à toute épreuve ! Mais ce n'est pas l'animatrice...

Rappelez en début de rencontre comment vous avez décidé de procéder, et affirmez avec douceur votre façon d'animer.

Appuyez-vous sur elle pour maintenir ou relancer la dynamique du groupe, mais pas plus que nécessaire :

- "XX a raison, mais laissons la parole à YY"
- "Oui nous sommes un peu en retard sur les questions, mais je préfère que nous finissions ce partage, vous pourrez échanger les unes avec les autres sur les sujets que nous n'avons pas pu aborder en détail".
- "Ce qui est partagé est intéressant mais je veux vraiment aborder la question XXX avant que nous nous quittions."

5) Madame Critique

"Je ne suis pas d'accord (et j'ai forcément raison) !"

Elle a souvent juste besoin de ne pas être ébranlée dans ses certitudes. Elle soulève souvent des points de vue qui sortent de l'ordinaire et en contradiction avec ce qui vient d'être partagé mais qui poussent à la réflexion.

Elle a besoin parfois d'être simplement rassurée sur le fait que ce qui a été exprimé ne constitue pas un jugement contre ce qu'elle croit, pense et vit, et qu'elle a le droit d'être différente ...tout comme les autres participantes !

6) Madame « Ciseau »

"Je coupe la parole"

Soit elle a beaucoup à dire, soit elle a peur de perdre son tour, soit elle a peur de ne pas partager ce qu'elle a sur le cœur au bon moment (après ce sera trop tard !).

Ou peut-être juste une mauvaise habitude...

Pour éviter de perdre le fil des échanges et de frustrer celle qui s'exprime, rappelez en début de discussion qu'il est important de laisser parler celle qui ose s'exprimer... et jusqu'au bout, pour bien comprendre son point de vue et réagir de façon opportune.

A celle qui coupe la parole, vous pouvez faire remarquer :

"Laissons XXX aller jusqu'au bout, écoutons attentivement son point de vue pour comprendre toutes les nuances. Je te laisse la parole après pour compléter, lui poser des questions ou faire part de ton point de vue."

7) Madame Bouleversée

"Je suis émue et au bord des larmes."

Elle a été particulièrement bousculée par ce qu'elle a entendu, les souvenirs et les émotions reviennent à la surface.

Si elle veut partager brièvement ce qui l'a touchée, une participante pourra prier pour ce sujet particulier.

Vous pouvez ensuite expliquer que vous allez continuer à parcourir les questions, mais que vous êtes disponible pour discuter davantage avec elle après la rencontre, et l'accompagner dans sa réflexion personnelle.

8) Madame « Tourbillon »

"Je passe d'une idée à l'autre, je rebondis sur chaque nouvelle idée, je m'envole loin du sujet."

Elle a souvent des idées créatives, ce qui permet parfois d'illustrer ou de mieux comprendre les propos partagés.

Mais elle passe vite d'une idée à l'autre sans laisser aux autres le temps de réfléchir, ou en emportant le groupe loin de la question étudiée.

Rassurez-la : ses idées vont faire réfléchir le groupe... mais une à la fois ! Rappelez-lui que vous avez un temps limité et qu'il est possible de continuer à "cogiter" après aussi !

Suggez-lui de noter les liens qu'elle fait avec d'autres sujets pendant que les autres participantes partagent et donnez-lui quelques minutes à la fin pour qu'elle fasse part des idées qui lui sont venues en tête. Proposez aux participantes de réfléchir à ses remarques si vous les jugez pertinentes.



SPÉCIAL PREMIÈRE RENCONTRE

Cette première rencontre est spéciale, car les participantes ne se connaissent pas forcément.

1) Consacrez quelques instants aux présentations :

Vous pouvez commencer pour donner "l'exemple", puis chacune pourra se présenter à son tour :

- Votre prénom
- Quelques mots sur qui vous êtes (famille, engagement dans l'Eglise, travail...), de quelle ville vous venez...
- Un objet, un animal, un personnage ou un lieu qui vous "symbolise" et pourquoi ?

2) Expliquez votre rôle en tant qu'animatrice : faciliter les échanges en restant centrées sur le passage de la semaine.

3) Expliquez l'objectif de ce petit groupe :

- Se retrouver pour réfléchir, échanger, s'encourager et prier pendant 1H/1H30 maxi
- Rester centrées sur les passages de la semaine et tenir compte des questions du guide d'étude
- Ecouter et participer avec tout le respect dû aux différents points de vue
- Garder les échanges confidentiels (ce qui est dit dans le groupe reste dans le groupe).

4) Passez ensuite aux questions de discussion, en veillant à ce que chaque femme qui le souhaite puisse s'exprimer librement, mais dans le respect des autres.

5) Terminez par la prière en tenant compte de ce qui a été partagé.

SPÉCIAL DERNIÈRE RENCONTRE

Voilà ! Cette semaine votre groupe se réunit pour la dernière fois pour étudier l'épître de Jacques.

Chacune va ensuite continuer son chemin, et faire encore fructifier ce qu'elle a entendu et vécu pendant ce parcours. Merci pour tout ce que vous avez investi dans la vie de ces femmes !

Prenez du temps pour permettre à chacune de réfléchir et répondre aux **questions de Bilan**, qui se trouvent dans ce guide d'étude.

Laissez ensuite l'occasion à chacune de partager LA chose qu'elle souhaite retenir et mettre en pratique dans sa vie.

Puis prenez un temps de prière pour chacune, en demandant : **"comment pouvons-nous prier pour toi ?"** (Cela peut très bien être des besoins personnels, comme des "priez pour que je discerne mieux comment utiliser et transmettre ce que j'ai reçu".)

Terminez par la prière pour présenter devant Dieu ce qui a été partagé, et les besoins mentionnés. Que chacune se sente libre de prier et de remercier dans son cœur ou à voix haute.

Vous pouvez aussi proposer de noter les projets et sujets de prière de chacune, et de les partager par mail ou dans votre groupe de type "WhatsApp".

Rester en contact peut être un encouragement à persévérer !



MES NOTES



MES NOTES

Retrouvez toutes nos vidéos sur
Ephésiens en flashant ce QR code !



AGAPÉ AU FÉMININ

Agapé au Féminin est l'expression de la mission Agapé France auprès des femmes.

Parce que la femme a beaucoup de valeur aux yeux de Dieu et influence son entourage de manière unique, la vision d'Agapé au Féminin est que les femmes, partout en France, aient l'occasion de découvrir l'Évangile, de s'en approprier le message et de le vivre au quotidien, afin de le partager ensuite à d'autres !



Pour en savoir plus sur le travail d'Agapé au Féminin,
pour nous contacter ou nous rejoindre :

aufeminin@agapefrance.org

www.agapeaufeminin.fr

