

# PHILIPPIENS

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

## **Philippiens, 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 : 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 Philippiens !

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

# INTRODUCTION



## COMMENT UTILISER CE LIVRET ?

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

Ce guide d'étude a été pensé pour accompagner les 14 vidéos-méditations portant sur l'épître aux Philippiens, réalisées par le ministère Agapé au Féminin.

Vous retrouverez toutes ces vidéos sur

- notre site [www.agapeaufeminin.fr](http://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 Philippiens !**

La lettre aux Philippiens 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 Philippiens, 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 feuilleter 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 et 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, pour 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 Philippiens ?

Vous trouverez quelques **conseils** à la fin de ce guide pour **animer** un tel groupe (page 53 à 62).

## 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 ! (Matt. 28:20)

“ *Que tout ce qui est vrai,  
tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste,  
tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable,  
tout ce qui mérite l'approbation,  
ce qui est vertueux et digne de louange,  
soit l'objet de vos pensées.*

*Ce que vous avez appris, reçu et entendu de moi,  
et ce que vous avez vu en moi, pratiquez-le.  
Et le Dieu de paix sera avec vous.*

*Philippiens 4:8-9*

Retrouvez toutes nos vidéos sur  
Philippiens 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 :

“

*Nous avons toutes besoin de joie dans nos vies. Et Paul rappelle aux Philippiens que cette joie se trouve en Jésus !*

*- Marie-Carmen*



## **POUR ALLER PLUS LOIN**

**1) La lettre aux Philippiens est souvent surnommée "l'épître de la joie". Pourtant l'apôtre Paul l'a rédigée alors qu'il se trouvait en prison, dans des conditions déplorables !**

**En quoi est-ce cela me touche ? M'encourage ?**

**2) Pourquoi est-ce si tentant de trouver sa joie ailleurs qu'en Dieu ?**

**3) Qu'est-ce qui peut ravir ma joie ?**

4) Suis-je une messagère de joie ?

5) Comment pourrais-je davantage cultiver la joie dans ma vie ?

6) Alors que je me lance dans l'approfondissement de cette lettre aux Philippiens, quelles sont mes attentes ?



*Verset clé de l'épître aux Philippiens :*

*Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur !*

*Je le répète : réjouissez-vous !*

*Philippiens 4:4*



## 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 :

“

*Paul remercie le Seigneur chaque fois qu'il pense aux Philippiens : pour qui ils sont, pour ce qu'ils font. Il prie pour eux en toute occasion, et toujours avec JOIE.*

*- Marie-Carmen*



## **POUR ALLER PLUS LOIN**

**1) "La bouche exprime ce dont le cœur est plein" (Matt. 12:34).  
Qu'est-ce qui sort de ma bouche ?**

**2) Suis-je quelqu'un de reconnaissant ? Quels seraient des  
manières de développer la reconnaissance au quotidien ?**

**3) En quoi la vie de prière de Paul m'interpelle-t-elle ?  
Quel aspect de sa vie de prière aimerais-je adopter ?**

**4) Quelles sont les personnes qui occupent une place particulière dans mon cœur (v.7) ? Pourquoi ?**

**5) Comment pourrais-je prier davantage pour la croissance spirituelle de ceux qui me sont chers?**

**6) Pourquoi ne pas reprendre le passage de la semaine (une belle prière de Paul) en y mettant le prénom de vos proches ?**

“ *Je rends grâces à mon Dieu  
de tout le souvenir que je garde de vous.*

*Philippiens 1:3*



## 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 :



*Faisons lui confiance : Ses plans aboutiront malgré les difficultés !*

*- Laurie*



## **POUR ALLER PLUS LOIN**

**1) Quels sont les défis et difficultés que je traverse en ce moment ?**

**2) Comment ces difficultés pourraient-elles contribuer à faire avancer l'Évangile ? (v.12) En quoi pourraient-elles être des opportunités pour partager mon espérance ?**

**3) Relire les versets 18 et 19 : Est-ce que j'arrive à me réjouir en toutes circonstances comme Paul ? Pourquoi ou pourquoi pas ?**

4) *"Nul n'ignore que c'est pour Christ que je suis dans les liens"* (v.13). Est-ce apparent dans ma vie, comme dans celle de Paul, que je fais confiance à Dieu ?

5) Comment est-ce que je réagis lorsqu'on m'accuse faussement ? (*Versets en complément : Actes 21:27-36.*)

“

*Je veux que vous sachiez, frères, que ce qui m'est arrivé a plutôt contribué aux progrès de l'Évangile.*

*Philippiens 1:12*



## 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 :



*Avec Christ, j'ose faire des choses qui me dépassent. N'ayons pas honte, mais brillons dans les ténèbres !*

*- Stéphanie*



## POUR ALLER PLUS LOIN

### 1) Jusqu'où suis-je prête à aller pour l'œuvre de Christ ?

*Priez et demandez à Dieu de vous montrer peut-être les domaines de votre vie où il vous faut lâcher prise, sortir de votre zone de confort, mettre votre foi en action... Si Dieu vous appelle à quelque chose, n'oubliez pas qu'Il vous équipera et sera Lui-même avec vous !*

2) Au verset 21, Paul écrit que "*Christ est ma vie, et mourir m'est un gain*" : tout son être et sa volonté étaient comme morts et ressuscités avec Christ, c'est-à-dire que Paul vivait entièrement POUR Lui, PAR Lui et EN Lui.

Et moi ? Y a t-il un domaine de ma vie que j'ai "gardé" ? Que je n'ai pas voulu laisser à Dieu jusqu'à présent, mais que je voudrais Lui confier aujourd'hui ?

**3) Dans quel domaine, et auprès de qui, pourrais-je porter du fruit ? (Ma famille, mes amis, mes collègues...)**

*Priez et demandez à Dieu des opportunités de Le servir, de vous aider à les saisir et d'être son ambassadrice !*

**4) A l'exemple de Paul et des Philippiens, qui aimerais-je accompagner dans sa foi ? (Suivre ses progrès, l'encourager..)**

*Je vous encourage à demander à Dieu de mettre sur votre cœur un ou plusieurs noms, et de vous montrer quel serait le prochain pas à faire avec eux.*

“ *Que Christ soit glorifié dans mon corps avec une pleine assurance [...] car Christ est ma vie, et la mort m'est un gain.*

*Philippiens 1:20-21*



## 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 :

“

*Le combat a déjà été gagné par Christ, et ce n'est pas à nous de le mener toutes seules !*

*- Sandrine*



## **POUR ALLER PLUS LOIN**

**1) Relire le verset 27 : Que veut dire pour moi : “mener une vie digne de l’Évangile du Christ”, en tant que "vraie citoyenne de son royaume” ?**

**2) Quelles sont les clés données dans ce passage sur ce que signifie "vivre comme un citoyen du Royaume" ?  
Laquelle de ces clés me parle le plus, et pourquoi ?  
(Ex : tenir bon, être unis par l’Esprit, lutter ensemble...)**

**3) Il est normal de rencontrer de l’adversité (v.28) et la souffrance est présentée ici comme expression de la grâce, tout comme celle de croire en Christ (v.29).  
Et moi, comment est-ce que je réagis lorsque c’est difficile ?**

4) Est-ce que je tente de lutter seule avec mes propres forces ?  
Ou est-ce que j'accepte de me montrer vulnérable et de compter sur le Saint-Esprit ? De demander de l'aide à ma communauté ?

5) Suis-je consciente que je suis engagée dans le même combat que celui de Paul (v.30) ?

Qu'est-ce que cela implique concrètement dans ma vie ?

“  
*Conduisez-vous d'une manière digne de l'Évangile de Christ, afin que, soit que je vienne vous voir, soit que je reste absent, j'entende dire de vous que vous demeurez fermes dans un même esprit, combattant d'une même âme pour la foi de l'Évangile.*

*Philippiens 1:27*



## 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 :

“ Si Jésus, qui est Dieu, a pu être serviteur et se donner pour les autres, combien plus pourrais-je refléter cette attitude.

- Laurie



## **POUR ALLER PLUS LOIN**

**1) Quelles sont les situations dans ma vie où j'agis et pense avec un "esprit de rivalité", ou avec le désir de me mettre en avant ?**

*Parlez-en avec Dieu, Il souhaite vous aider !*

**2) Relire les versets 2 à 5. Concrètement, à quoi pourrait ressembler cette unité dont parle Paul ? Comment puis-je la cultiver et la mettre en pratique dans ma vie quotidienne ?**

**3) Lire Matthieu 11:29. Quel éclairage ce verset nous donne-t-il sur l'exhortation à avoir la même attitude que Jésus (v.5) ?**

#### 4) Qu'apprenons-nous sur la nature de Jésus aux versets 6 et 7 ?

*(Versets en complément : Jean 1:1 et 14, Jean 5:18, Jean 14:9 et 2 Corinthiens 8:9).*

#### 5) Quelles sont les prophéties accomplies par Jésus ?

*(Versets en complément : Esaïe 53:12, Daniel 7:13-14, Colossiens 1:20 et Hébreux 2:9).*



*Ne faites rien par esprit de rivalité ou par vaine gloire, mais que l'humilité vous fasse regarder les autres comme étant au-dessus de vous-mêmes.*

*Philippiens 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 :



*Les petites choses du quotidien sont des occasions de muscler mon obéissance et mon intégrité, pour que cela devienne plus facile de dire "OUI" à Jésus quand de grandes décisions se présentent !*

- Anne



## **POUR ALLER PLUS LOIN**

**1) A quoi cela ressemblerait pour moi, d'être un écrin et un flambeau pour l'Évangile ?**

**2) Quelles sont les petites choses concrètes que je pourrais mettre en place pour muscler mon obéissance, même quand on ne me regarde pas ? Pour que mon comportement montre l'exemple et soit porteur de vie au quotidien ?**

**3) Quels sont les domaines où j'ai plus de mal à obéir et honorer Dieu ? (Mes relations, mes finances, ce que je regarde ou j'écoute...)**

***N'hésitons pas à les lui confier : avec l'aide du Saint-Esprit, Dieu veut faire de nous des flambeaux !***

4) Dans les versets 16 à 18, Paul s'adresse à ses enfants spirituels. Comment est-ce que je comprends le fait qu'il se réjouisse "*même si son sang doit couler pour le sacrifice et le service de leur foi*" ?

*En tant que maman, je suis fière quand mes enfants sont sages, à tous moments et même quand je ne suis pas là ! De même Paul se réjouit de voir que ses "enfants spirituels" continuent de grandir, de marcher avec Dieu et de partager leur foi même en son absence. C'est la meilleure des récompenses !*

5) Qui sont les personnes qui ont eu un impact spirituel dans ma vie et m'ont aidée à grandir ?

Comment pourrais-je les remercier, les encourager, et me réjouir avec eux de ma croissance spirituelle ?



*Faites tout sans murmure ni hésitation [...]  
Brillez comme des flambeaux dans le monde,  
portant la parole de vie.*

*Philippiens 2:14-16*



## 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 :



*Le cœur de ces hommes est de prendre soin les uns des autres. Ils sont un exemple d'amour en action !*

*- Sandrine*



## **POUR ALLER PLUS LOIN**

**1) Timothée et Epaphrodite sont chers pour Paul et ont choisi de mettre leurs dons au service de l'Évangile (v.22).**

**Et moi, quels dons Dieu m'a-t-Il donnés ? (voir 1 Corinthiens 12)**

**2) Comment pourrais-je développer ces dons et les mettre au service de Dieu ?**

**3) Paul exhorte les Philippiens à faire un bon accueil à ses collaborateurs (v.29). Et de mon côté, comment puis-je prendre soin de ceux qui s'engagent pour l'Évangile ?**

**Comment puis-je les soutenir et les encourager concrètement ?**

**4) De quelles manières est-ce que je prends part, à mon échelle, à cette même mission "au service de l'Évangile" ?**

**5) Et si j'étais, moi aussi une Timothée, une Epaphrodite, une ouvrière dans sa moisson ?! Quelles pourraient être les implications dans ma vie quotidienne ?**

*(Verset en complément : Luc 10:2)*

**“ Recevez-le donc dans le Seigneur avec une joie entière, et honorez de tels hommes. Car c'est pour l'œuvre de Christ qu'il a été près de la mort.**

***Philippiens 2:29-30a***



## 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 vie sur la terre est un temps de préparation pour notre vie éternelle auprès de Dieu.*

*- Ilona*



## **POUR ALLER PLUS LOIN**

**1) Qui est-ce que je "sers" au quotidien : Dieu ou le monde ?  
Par qui est-ce que je cherche à être "vue" ?**

**2) Ai-je tendance à intégrer Dieu comme un supplément dans ma vie ? Qu'est-ce qui serait différent si Dieu était réellement ma raison principale de vivre, peu importe le prix ?**

**3) Quelle est mon attitude lorsque je viens devant Dieu ? Est-ce que je me réjouis de Sa présence, en me laissant remplir de Sa joie divine ? Est-ce que je viens uniquement avec mes requêtes ?**

4) En quoi, ou en qui, est-ce que je trouve ma confiance, ma force, mon réconfort, mon identité ?

5) Martin Luther a dit que *"Ce à quoi tu tiens, ce sur quoi tu t'appuies, c'est là véritablement ton dieu."*

Y a-t-il des choses dans ma vie qui occupent plus d'importance que ma relation avec Dieu ? Qui (ou quoi) porte la couronne du Roi de ma vie ?

“

*Mais ces choses qui étaient pour moi des gains, je les ai regardées comme une perte, à cause de Christ.*

*Philippiens 3:7*



## 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 :

“ *Quand je participe à une course, c'est l'objectif devant moi qui compte et je dois tout donner sans relâche pour atteindre la ligne d'arrivée !*

- Alix



## POUR ALLER PLUS LOIN

1) L'apôtre Paul parle d'oublier ce qui est derrière lui, afin de mettre toute son énergie au service du prix devant lui : Jésus. Quelles seraient ces choses "derrière moi" qui m'empêchent d'avancer ?

2) Après quoi - ou qui - est-ce que je cours en ce moment ? Est-ce Jésus ? Si ce n'est pas le cas, qu'est-ce qui me distrait ? (L'argent, le travail, l'inquiétude pour l'avenir, le bonheur de ma famille...?)

*Demandez à Dieu de vous montrer de nouveau le bon chemin et le prix à atteindre, afin de reprendre votre course.*

3) Jésus est le but de notre course spirituelle ; et Il est également le chemin vers le but. Concrètement, à quoi ressemble cette course dans ma vie de tous les jours ?

4) Le verset 16 dit : *"Continuons à marcher ensemble dans la même direction."* Comment pourrais-je marcher avec d'autres personnes aujourd'hui ?

5) Nous sommes toutes à des stades différents de notre course et nous n'avons pas toutes la même maturité spirituelle.

- Est-ce que je peux penser à des femmes plus jeunes dans la foi ? Comment pourrais-je les encourager ?

- Qui sont les femmes qui m'entourent et qui sont "plus loin" dans leur course ? Que pourrais-je apprendre de leur expérience ?

“  
*Ce n'est pas que j'aie déjà remporté le prix,  
ou que j'aie déjà atteint la perfection ;  
mais je cours, pour tâcher de le saisir,  
puisque moi aussi j'ai été saisi par Jésus Christ.*

*Philippiens 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 :

“  
*Choisissons bien nos “top models”, afin de nous assurer d’avoir les bons modèles dans notre marche avec Christ.*

- Béatrice



## POUR ALLER PLUS LOIN

1) D'après ce passage, et mes propres idées, faire une liste de ce que veut dire "*marcher en ennemi de la croix de Christ*" (v.18).

2) De même, faire une liste de ce que voudrait dire "marcher en ami de la croix de Christ".

3) A la lumière de ces deux listes, comment est-ce que je comprends le verset 17 ?

4) Dans quelles situations suis-je plutôt une "imitatrice", et quand suis-je plutôt un "modèle" (v17) ?  
Donner quelques exemples concrets.

5) Quels objectifs et défis concrets pourrais-je me fixer pour grandir en tant qu'imitatrice de Jésus ? En tant que modèle ? (Dans ma vie quotidienne, ma vie spirituelle, mes relations...)

“  
*Mais notre cité à nous est dans les cieux,  
d'où nous attendons aussi comme  
Sauveur le Seigneur Jésus-Christ.*

*Philippiens 3:20*



## 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 est notre Père bienveillant  
et Il nous veut du bien,  
Il veut nous donner Sa paix.*

*- Noémie*



## **POUR ALLER PLUS LOIN**

**1) "*Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur*" (v.4) : comment est-ce que je comprends et mets en pratique ce verset ?**

**2) Comment pourrais-je choisir chaque jour d'être dans la joie ? De me réjouir de mon espérance, et de toutes les grâces de mon Seigneur ?**

**3) Relire les versets 6 et 7. Est-ce que je fais connaître mes besoins à Dieu ? Même les petits ? Même les grands ?**

**Y-a-t-il des choses que j'hésite à confier à Dieu (ou que je n'ai même jamais pensé à Lui demander) ?**

4) M'arrive-t-il d'oublier de remercier Dieu ? Est-ce parce que je n'y pense plus, que je suis trop occupée, ou que je finis par prendre Ses grâces "pour acquises"...?

5) Sur une échelle de 1 à 10, quelle place occupe l'inquiétude dans mes pensées ? A quoi cela ressemblerait-il de rechercher plutôt la paix ? D'être remplie de Sa paix qui surpasse tout (v.7) ?

6) Quelles sont les promesses contenues aux versets 8 et 9 ? Concrètement dans ma vie, comment pourrais-je demeurer en Dieu, et le laisser demeurer en moi ?

*(Verset en complément : Jean 15:4)*

“

*Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur ;  
je le répète, réjouissez-vous !*

*Philippiens 4:4*



## 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 :



*Plus vous regardez à Jésus, plus les soucis de ce monde pâliront et deviendront secondaires.*

*- Noémie*



## **POUR ALLER PLUS LOIN**

**1) Concrètement, comment regarder à Jésus plutôt qu'aux "soucis de ce monde" ? Comment nourrir mon âme de Sa joie et Sa paix ?**

**2) Si je suis très honnête avec moi-même, suis-je satisfaite de ce que j'ai ? Si non, pourquoi ? Comment pourrais-je cultiver la satisfaction quel que soit "l'état dans lequel je me trouve" ? (v11)**

*Rappelons-nous que Paul a écrit ces mots alors qu'il était en prison !*

**3) Relire le verset 17. Comment porter plus de fruits ?**

*(Verset en complément : Galates 5 : 22)*

4) Dans son livre *Oser vivre sur la corde raide*, Loren Cunningham affirme que *“L’objectif pour Dieu n’est pas l’argent, mais les relations”*. Il cite ainsi le Dr D. Barret, éditeur de l’Encyclopédie du Monde Chrétien qui dit que *“les 2/3 des richesses mondiales sont en possession et sous le contrôle des chrétiens.”* L. Cunningham en conclut que *“le corps du Christ n’a pas besoin de plus d’argent. Il est seulement nécessaire que l’argent circule plus.”*

Comment, et avec qui, pourrais-je "faire circuler" les biens que Dieu m’accorde ?

5) Quelle belle promesse nous est rappelée au verset 19 ?

En quoi vous encourage-t-elle à demander (quand vous êtes dans le besoin) et à partager (quand vous êtes dans l’abondance) ?

“

*J’ai appris à être content de l’état où je me trouve. [...] J’ai appris à être rassasié et à avoir faim, à être dans l’abondance et à être dans la disette.*

*Philippiens 4:11-12*



## 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 :

“  
*Gardons en tête les valeurs de notre foi.  
En suivant Jésus-Christ tous les jours,  
nous continuerons d'avancer et d'être  
transformées.*

- Béatrice



## **POUR ALLER PLUS LOIN**

**1) Qui sont les saints dont parle Paul au verset 21 ?  
Est-ce que j'en fais partie ?**

**2) Que signifie pour moi "saluer" (ou ne PAS saluer) quelqu'un ?  
Quelles en sont les implications (émotionnelles, spirituelles...) ?**

**3) Si je devais "saluer" quelqu'un à la manière du verset 23,  
quels mots et expressions plus courants est-ce que j'utiliserais ?**

4) Comment est-ce que je vis la communion avec les saints, les frères et sœurs qui m'entourent ? Avec ceux qui sont loin ? Comment prendre soin d'eux, les encourager ? Lister des exemples concrets.

*"Comme toutes les lettres de Paul, l'épître aux Philippiens se termine comme elle a commencé : avec le mot "grâce" ! C'est de l'abondance du coeur que la bouche parle, et le coeur de Paul déborde de ce plus grand thème de tous les temps : la grâce de Dieu en Christ. Il n'est donc pas surprenant que cette précieuse vérité ait imprégné tous les domaines de sa vie."*

*- Citation tirée du Commentaire biblique du disciple de toute la Bible*



*A notre Dieu et Père soit la gloire  
aux siècles des siècles ! Amen !*

*Philippiens 4:20*





# CONCLUSION

## QUESTIONS DE BILAN

*L'épître aux Philippiens est vraiment riche et contient tant de perles, essentielles 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 Philippiens ?**

**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 ?**

**Et si je ne devais choisir qu'un seul pas concret à mettre en pratique ? Une seule habitude que j'aimerais changer, et demander au Saint-Esprit de me transformer dans ce sens ?**

**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) Quelles 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 ?

*Être 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 les notes de musique s'envolent pour réjouir le cœur de ceux qui les écoutent, nous sommes appelées à répandre ce qui a été semé dans notre cœur, et bénir d'autres personnes !!*

Nous serions heureuses de savoir ce que vous avez pensé de cette étude sur Philippiens !  
Pour nous en faire part, et nous permettre de nous améliorer, flashez ce QR code. Merci :)



## CONSEILS POUR ANIMER UN PETIT GROUPE DE DISCUSSION

Bonjour !

Vous réfléchissez à la possibilité d'animer un groupe autour de l'épître aux Philippiens ?

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 la lettre aux Philippiens, 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 coeurs et vos pensées à votre rencontre !

La préparation dans la prière est tout aussi essentielle.

De même, afin que chacune dans votre 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 réviser 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 XX 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 : "XXX par exemple, comme 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-la 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 avec respect pour les 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 la lettre aux Philippiens.

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 aux pages 50 à 52 de 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 transmette ce que j'ai reçu".)

Terminez par la prière pour présenter devant Dieu ce qui a été partagé, et les besoins de chacune ; 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

Retrouvez toutes les vidéos sur  
Philippiens 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](mailto:aufeminin@agapefrance.org)**

**[www.agapeaufeminin.fr](http://www.agapeaufeminin.fr)**

