

# CINQ bienfaits spirituels DE LA PRIERE

Seminaire écrit par Linda Mei Lin Koh



Journée internationale de prière 2024  
Conférence Générale – Ministère des Femmes



**« La prière est l'un des devoirs les plus essentiels. Sans elle, vous ne pouvez pas maintenir une marche chrétienne. Elle élève, fortifie et ennoblit ; c'est l'âme qui parle avec Dieu. »**

Ellen G. White, *Messages pour l'Eglise*, vol. 2, p. 313



BIENFAITS DE LA PRIERE

1

# LA PRIERE

**NOUS RAPPROCHE DE DIEU**





« La prière est l'ouverture du cœur à Dieu  
comme à un ami. Non pas qu'elle soit  
nécessaire pour faire connaître à Dieu ce  
que nous sommes, mais pour nous  
permettre de le recevoir. La prière ne fait  
pas descendre Dieu vers nous, mais nous  
fait monter vers lui. »

Ellen G. White, *Le Meilleur Chemin*, p. 93



- 
- Lorsque nous prenons le temps de prier, nous construisons une relation plus étroite avec notre Père céleste. Nous établissons un lien avec Lui.
  - Nous pouvons lui parler à tout moment et en tout lieu.





« Approchons-nous avec un cœur sincère, dans la plénitude de la foi, les cœurs purifiés d'une mauvaise conscience, et le corps lavé d'une eau pure. »

Hébreux 10:22





« Le Seigneur nous a demandé de nous  
approcher de Lui et Il s'approchera de nous et  
en nous approchant de Lui, nous recevons la  
grâce qui nous permet d'accomplir les œuvres  
qui seront récompensées par Ses mains.»

Ellen G. White, *Commentaires bibliques*, vol. 5, p. 1122



# Réfléchissez et partagez

- **Quels sont les défis auxquels vous êtes confrontés lorsque vous essayez de vous rapprocher de Dieu dans la prière ?**
- **Comment les familles très occupées trouvent-elles aujourd'hui le temps de prier ? Partagez votre expérience avec le groupe.**



BIENFAITS DE LA PRIERE

2

# LA PRIERE

**NOUS PERMET DE RESISTER A  
LA TENTATION**



« Veillez et priez pour ne pas tomber en tentation. »

**Matthieu 26:41**

« Soyez vigilants et sobres d'esprit. Votre ennemi, le diable, rôde comme un lion rugissant, cherchant quelqu'un à

dévorer. » 1 Pierre 5:8





Par la prière, nous pouvons recevoir la force de dire non au péché.

« Affectionnez-vous aux choses d'en haut, et non à celles qui sont sur la terre. » **Colossiens 3:2**





Rappelez-vous que si nous voulons que Dieu nous aide à éviter les tentations, nous devons également éviter les situations tentantes.

« Priez beaucoup. La prière est la vie de l'âme. La prière de la foi est l'arme qui nous permet de résister avec succès à tous les assauts de l'ennemi. »

Ellen G. White, *Prayer*, p. 91



# Réfléchissez et partagez

- **Comment la prière vous a-t-elle aidé dans votre lutte contre la tentation ?**
- **Partagez quelques versets bibliques qui promettent que Dieu sera avec vous dans de telles situations.**



BIENFAITS DE LA PRIERE

3

# LA PRIERE

**AMELIORE NOTRE SANTE  
MENTALE**



« Ne vous inquiétez de rien; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ. »

**Philippiens 4:6-7**





## RECHERCHE

Des chercheurs de l'université Baylor ont examiné les données de 1 714 volontaires ayant participé à leur récente étude intitulée « *Prière, attachement à Dieu et symptômes liés au stress parmi les adultes américains* », et publiée dans la revue *Sociology of Religion*.

Ils ont constaté que les personnes qui prient un Dieu aimant et protecteur sont moins susceptibles de souffrir de troubles liés à l'anxiété, tels que l'inquiétude, la peur, l'absence de confiance en soi, l'anxiété sociale et les comportements obsessionnels compulsifs.





# Article

« Les médecins qui ont étudié les effets physiologiques de la prière ont rapporté que lorsque l'on prie, le rythme cardiaque et la pression artérielle diminuent et la respiration se régularise. La prière réduit le stress et favorise les sentiments de contrôle et de paix de l'esprit. Les maladies causées (au moins en partie) par une augmentation du stress sont à l'origine de plus de la moitié des visites chez le médecin aux États-Unis. »

Jenna Summers, AdventHealth





Lorsque nous intercédons pour les autres, nous nous retirons de la scène et nous nous concentrons sur l'aide à apporter aux autres par la prière.

Souvent, ce sont les prières des proches qui ont permis de rompre le charme des ténèbres.



# Réfléchissez et partagez

- **D'après votre expérience, comment la prière vous aide-t-elle à gérer l'anxiété, l'inquiétude et le stress dans votre vie et votre famille ?**
- **La prière est-elle toujours utile à la santé mentale d'une personne atteinte d'une maladie en phase terminale ?**



BIENFAITS DE LA PRIERE

4

**LA PRIERE**

**AUGMENTE NOTRE**

**RECONNAISSANCE**



« Soyez toujours joyeux. Priez sans cesse. Rendez grâces en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ. »

**1 Thessaloniens 5:16-18**





**« Rien ne tend plus à promouvoir la santé du corps et de l'âme qu'un esprit de gratitude et de louange. C'est un devoir positif de résister aux pensées et aux sentiments mélancoliques et mécontents, autant qu'un devoir de prier. Si nous sommes destinés au ciel, comment pourrions-nous aller comme une bande de pleureurs, gémissant et se plaignant tout au long du chemin vers la maison de notre Père ? »**

Ellen G. White, *Le Ministère de la Guérison*, p. 25



« Louez l'Eternel ! Mon âme, loue l'Eternel!

Je louerai l'Eternel tant que je vivrai, Je célébrerai mon Dieu tant que j'existerai..»

**Psaume 146:1-2**



# Réfléchir et partager

- L'apôtre Paul nous a demandé de rendre grâce en toutes circonstances. Est-il facile de rendre grâce lorsque vous êtes confrontés à des situations difficiles dans votre vie ?
- Partagez quelques suggestions sur la manière d'être reconnaissant envers Dieu même dans les moments



# LA PRIERE

**DEVELOPPE UN CARACTERE  
SEMBLABLE A CELUI DU  
CHRIST**



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

**Philippiens 2:3**



« Nous tous qui, le visage découvert, contempons  
comme dans un miroir la gloire du Seigneur, nous  
sommes transformés en la même image, de gloire en  
gloire, comme par le Seigneur, l'Esprit. »

**2 Corinthiens 3:18**





# caractéristiques de la ressemblance avec Christ

« Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la douceur, la tempérance; la loi n'est pas contre ces choses. »

**Galates 5:22-23**





« Être comme Jésus, ce n'est pas seulement cesser de commettre quelques péchés évidents tels que le mensonge, la tricherie, le commérage et les pensées impures. Être comme Jésus, c'est toujours chercher à faire la volonté du Père. C'est en arriver à faire avec plaisir la volonté de Dieu, même si cela nous semble sacrificiel ou désagréable sur le moment, simplement parce que c'est Sa volonté. »

Jeffrey Bridges, *La discipline de la Grâce*



# Réfléchissez et partagez

- Quelles sont les caractéristiques christiques spécifiques que vous aimeriez que Dieu vous aide à développer ?
- D'après votre expérience, la prière vous a-t-elle aidé à opérer des changements radicaux en vous-même ?

