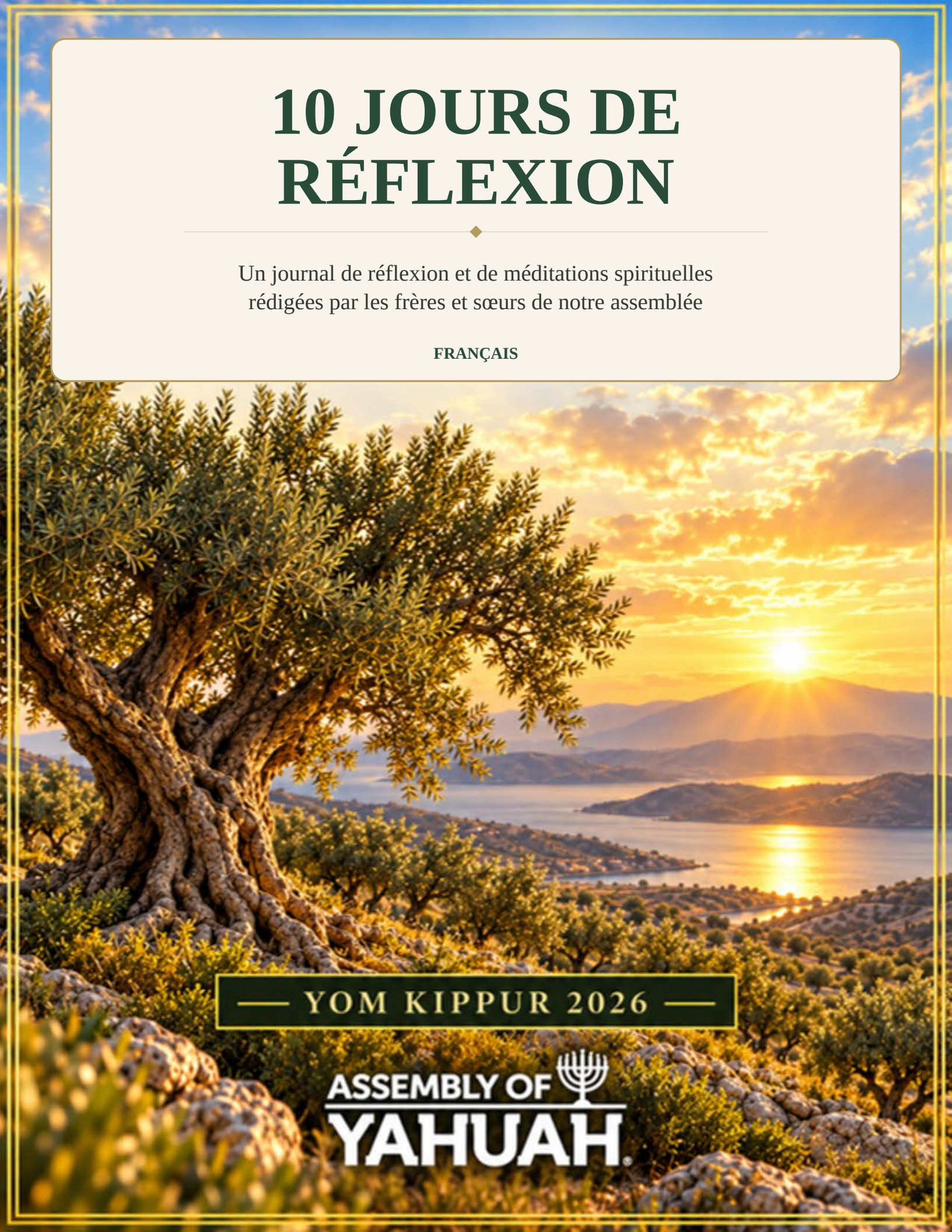
10 JOURS DE RÉFLEXION

Un journal de réflexion et de méditations spirituelles rédigées par les frères et sœurs de notre assemblée

FRANÇAIS



À PROPOS DE CE JOURNAL

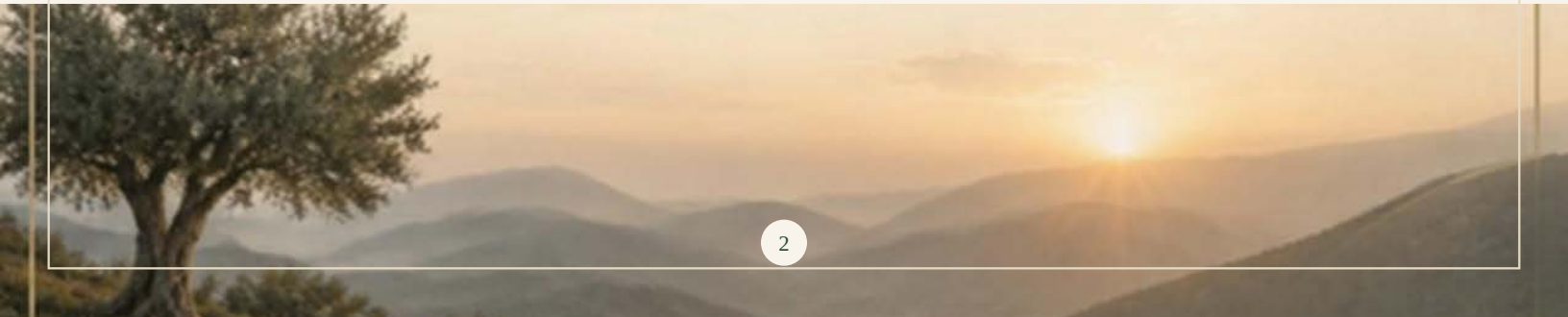
Ce journal a été conçu pour vous accompagner dans votre préparation spirituelle à Yom Kippur. Il vous propose dix jours de lecture des Écritures, de réflexion et de méditation en profondeur. Vous y trouverez les méditations de sœur Jessica, de frère Bob, de frère Michael M., de frère Fred, de frère Ben, de sœur Diane et de frère Jamonte.

Les Écritures n'imposent pas de faire un exercice chaque jour pendant les dix jours qui séparent Yom Teruah (les Trompettes) de Yom Kippur (les Expiations). C'est pourtant une belle occasion de prendre le temps de s'arrêter et de se préparer de tout cœur.

Nous vous invitons à parcourir ces réflexions à votre rythme. Que vous choisissiez d'écrire directement dans ces pages ou dans un cahier à part, nous espérons que ce cheminement vous aidera à vous rapprocher de Yahuah, dans la repentance, le renouveau et une croissance spirituelle profonde.

Selah.

Note de traduction : les citations bibliques sont traduites du texte anglais de ce journal. Les références reprennent sa numérotation.



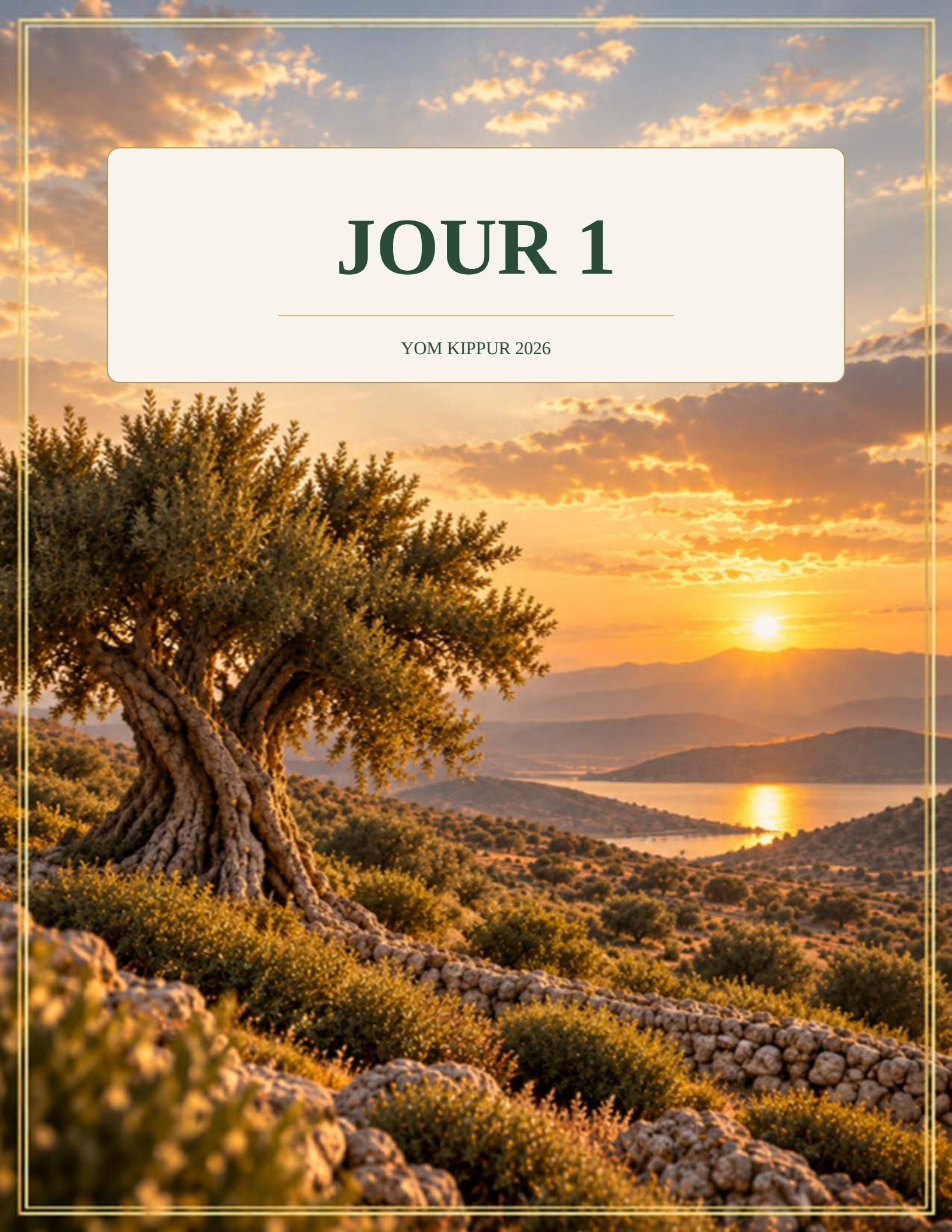
UNE BÉNÉDICTION

Que Yahuah vous bénisse tandis que vous lisez, méditez et vous rapprochez de Lui à travers ce journal. Que ce temps de préparation à Yom Kippur remplisse votre cœur d’humilité, de clarté, de paix et de renouveau.

Avec toute l’affection de votre famille de l’assemblée

Le dixième jour de ce septième mois sera le Jour des Expiations. Vous aurez une convocation consacrée, et vous humilierez vos âmes.

LÉVITIQUE 23:27



JOUR 1

YOM KIPPUR 2026

L’APPEL DU SHOFAR À LA REPENTANCE

PAR SŒUR JESSICA

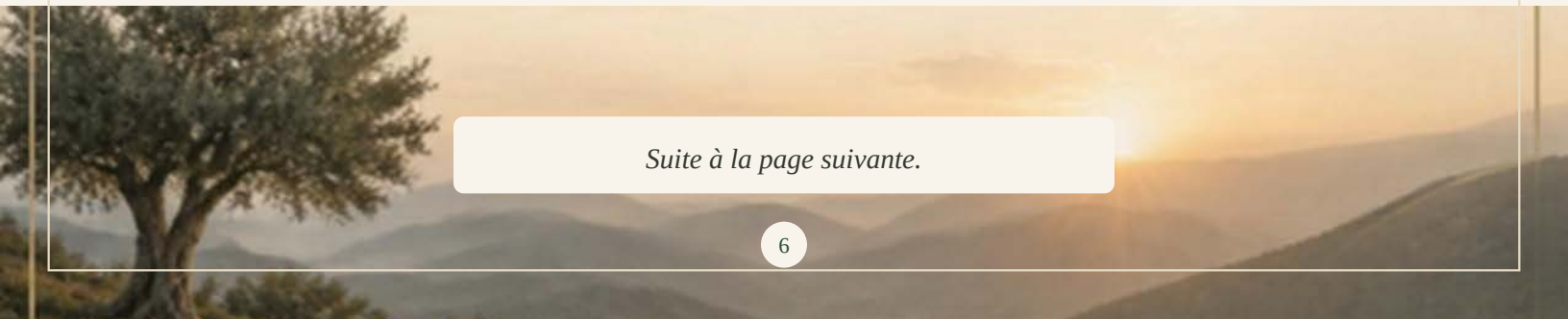
Tâqa’ shôphâr Tsîyôn, rûa’ qôdesh har
Kôl yâshab ’erets râgaz Kîy yôm Yahuah bô’, kîy qârôb;

YO’EL / JOËL 2:1

« Sonnez du shofar à Sion, donnez l’alarme sur Ma montagne consacrée ! Que tous les habitants du pays tremblent, car le jour de Yahuah arrive : il est proche. » - Yo’el ou Joël 2:1

Le mot hébreu traduit par « habitants » dans ce verset est « yâshab » (Strong H3427). Dans les Écritures, yâshab est aussi rendu par de nombreux mots anglais. Voici ces formes, avec leur sens en français :

FORMES EN ANGLAIS	SENS EN FRANÇAIS
dwell / dwelt / dwelled / dwelleth / dwellest / dwelling	habiter, demeurer, à différents temps et personnes
inhabitant / inhabit / inhabited / inhabiteth / inhabitest / habitation	habitant ; habiter ; habité ; habite ; tu habites ; demeure
sit / sitteth / sittest / sitting / sat / sat down / satest	s’asseoir, être assis, à différents temps et personnes
set / settle / situate	placer ; s’établir ; situer
downsitting	le fait de s’asseoir
abide / abideth / abode / abodest	demeurer ou rester, sous différentes formes
tarry / tarried / tarrieth	s’attarder, attendre, rester
remain / remained	rester ; demeurer
place / placed	placer ; placé
continue / continued	continuer ; a continué
ease / taken / married / marrying	repos ; pris ; marié ; se marier
establish / lurking / keep / have	établir ; se tenir à l’affût ; garder ; avoir
haunt / return	fréquenter ; revenir



Suite à la page suivante.

L’APPEL DU SHOFAR À LA REPENTANCE

(Suite)

Et le sens qui me paraît le plus intéressant…

Demeurer.

Ce mot est traduit 258 fois par une forme liée à l’idée d’habiter. Il n’est rendu que deux fois par le mot anglais « endure », qui signifie demeurer ou subsister. La première se trouve en Psaume 9:7 : « Mais Yahuah demeure pour toujours ; Il a établi Son trône pour le jugement. »

La seconde se trouve en Psaume 102:12 : « Mais Toi, Yahuah, Tu demeures pour toujours, et Ton souvenir subsiste de génération en génération. »

Rien que dans le Tanakh, dix mots hébreux différents sont traduits en anglais par « endure » ! À titre de référence, voir H7272, H5975, H3201, H6965, H3885, H6440, H1097, H1961 et H5769.

J’ai trouvé cela fascinant !

Alors, que tous ceux qui demeurent fermes tremblent lorsqu’ils entendent le son du shofar !

Aujourd’hui, alors que nous célébrons Yom Teruah, posons-nous cette question :

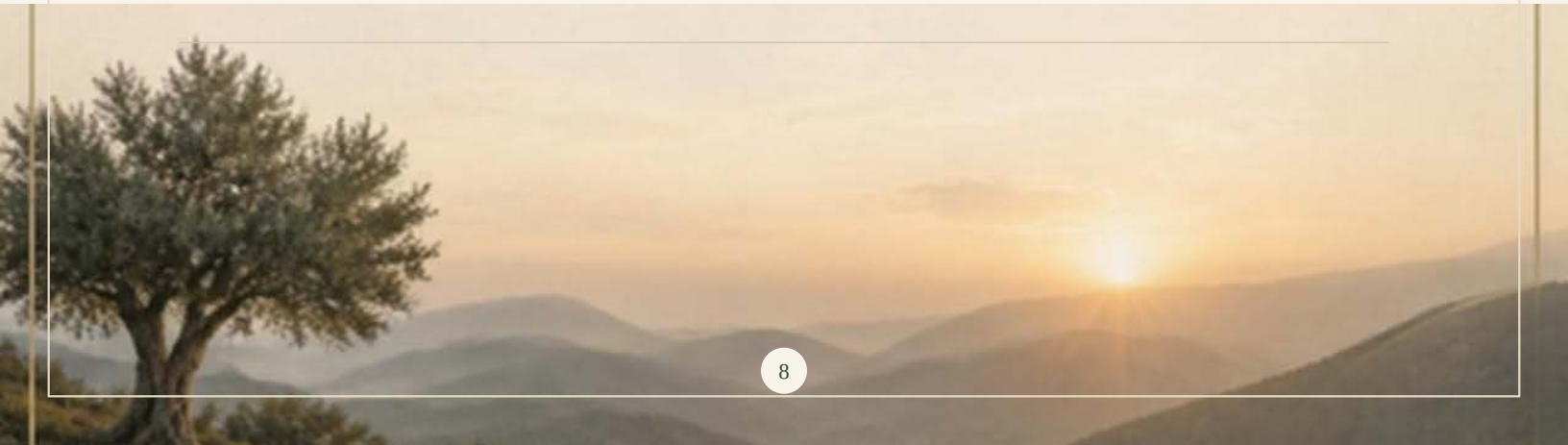
> *« Si ce ruah, cette alarme, ce cri retentissait aujourd’hui, serions-nous trouvés persévérants ? »*

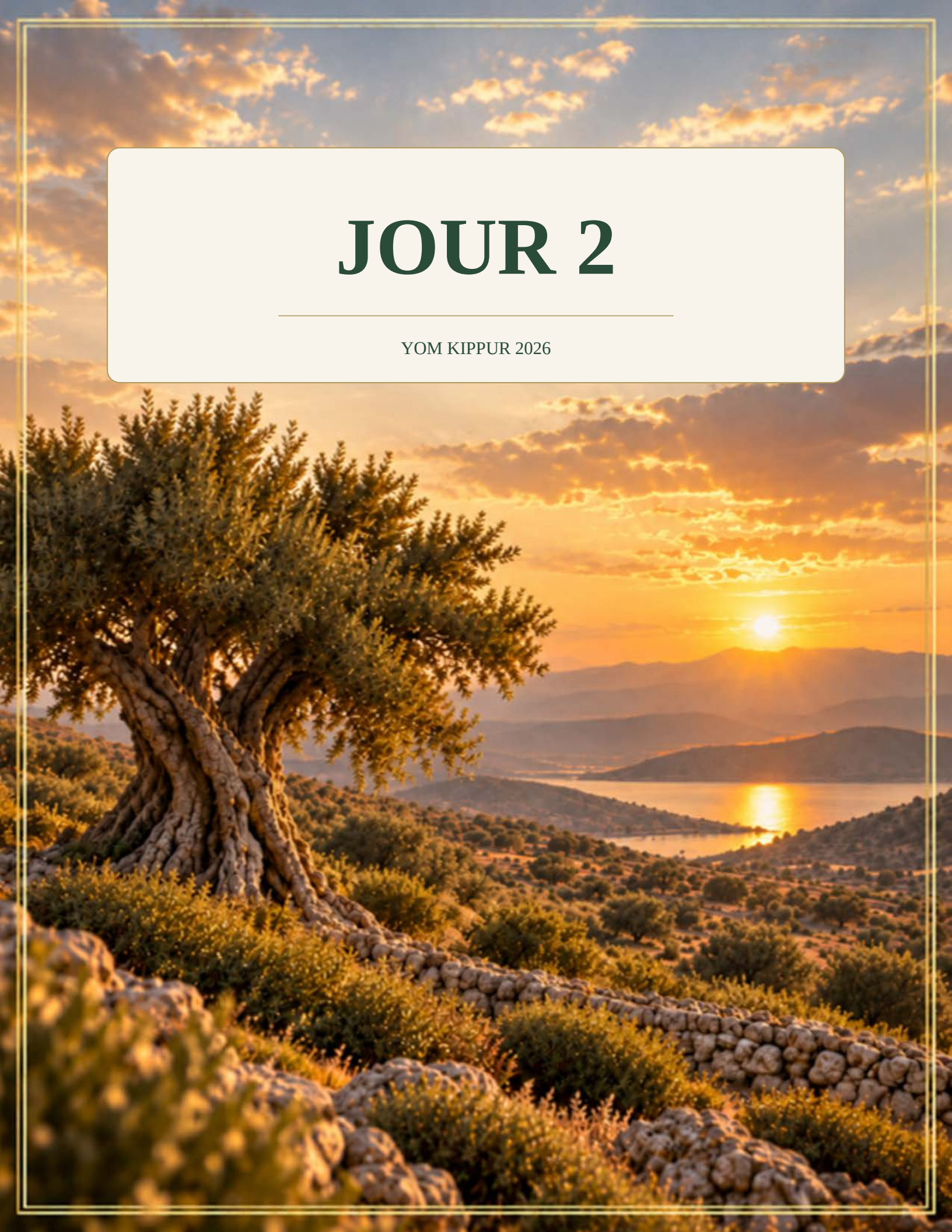
Profitons de ces dix jours qui nous conduisent à Yom Kippur, le Jour des Expiations, pour méditer sur cet appel à la repentance et comprendre réellement ce que signifie se repentir. Circoncisons nos cœurs, et laissons Yahuah les circoncire.



ENTRER DANS CE TEMPS À PART

Qu’est-ce que je porte en moi à l’approche de Yom Kippur ?





JOUR 2

YOM KIPPUR 2026

S’HUMILIER. S’EXAMINER. ÊTRE COUVERT ET PURIFIÉ.

PAR FRÈRE MICHAEL M.

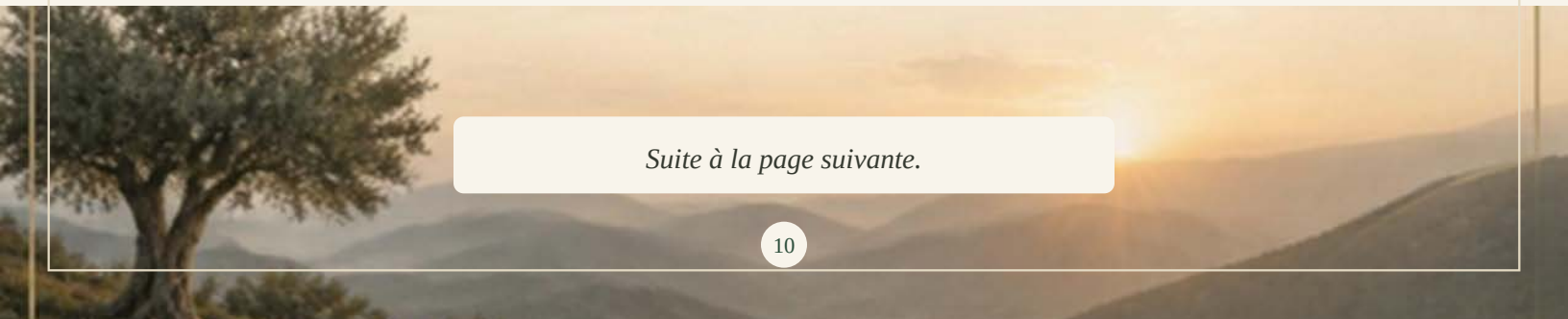
« Sonde-moi, ô El, et connais mon cœur ; mets-moi à l’épreuve et connais mes pensées. Vois s’il y a en moi une voie mauvaise, et conduis-moi sur la voie éternelle. » - Psaume 139:23-24

Yom Kippur nous appelle à nous humilier devant Yahuah, à examiner nos cœurs et à reconnaître la gravité du péché. Les Écritures nous disent que le péché est la transgression de la Torah. Elles nous rappellent ainsi que nous ne pouvons pas définir la justice selon nos propres critères.

Nous avons besoin que l’Esprit mis à part de Yahuah sonde les profondeurs de nos cœurs, mette en lumière le péché caché et révèle les domaines dans lesquels nous avons manqué à Sa volonté.

Mais cette prise de conscience ne suffit pas.

Nous devons sans cesse nous appuyer sur Son Esprit pour recevoir la force de nous repentir, de nous détourner de l’injustice et de marcher fidèlement dans Ses voies.



Suite à la page suivante.

S’HUMILIER. S’EXAMINER. ÊTRE COUVERT ET PURIFIÉ.

(Suite)

Quelle miséricorde chez Yahuah, qui ne nous a pas laissés sans espérance !

Sous l’ancienne alliance, les sacrifices rappelaient chaque année le péché, car le sang des taureaux et des boucs ne pouvait jamais l’enlever. Mais Yahuah a envoyé Son Fils, Yahusha Ha’Mashiach, qui n’avait pas connu le péché, pour porter nos péchés afin qu’en Lui nous devenions justice d’Elohim. Par Yahusha, nous trouvons l’expiation, la purification et l’espérance d’être réconciliés avec notre Père.

Ne prenons jamais Sa miséricorde pour une permission de continuer à pécher. Que notre gratitude nous conduise plutôt à une repentance sincère et à une obéissance de tout cœur. Continuons à humilier nos âmes, à accueillir la correction de l’Esprit et à remettre à Yahuah chaque recoin caché de nos cœurs, en nous confiant dans l’expiation et la purification reçues par Yahusha.

Cherchons-Le avec des cœurs humbles,
aujourd’hui et chaque jour. Shalom.

« À Celui qui est assis sur le trône et à l’Agneau soient la bénédiction, l’honneur, la gloire et la puissance, pour toujours et à jamais. » - Apocalypse 5:13

PASSAGES BIBLIQUES POUR APPROFONDIR

- Lévitique 23:26-32
- Nombres 29:7-11
- 2 Corinthiens 5:17-21 ; 13:5
- Hébreux 10
- 1 Jean 1:5-10 ; 3:4



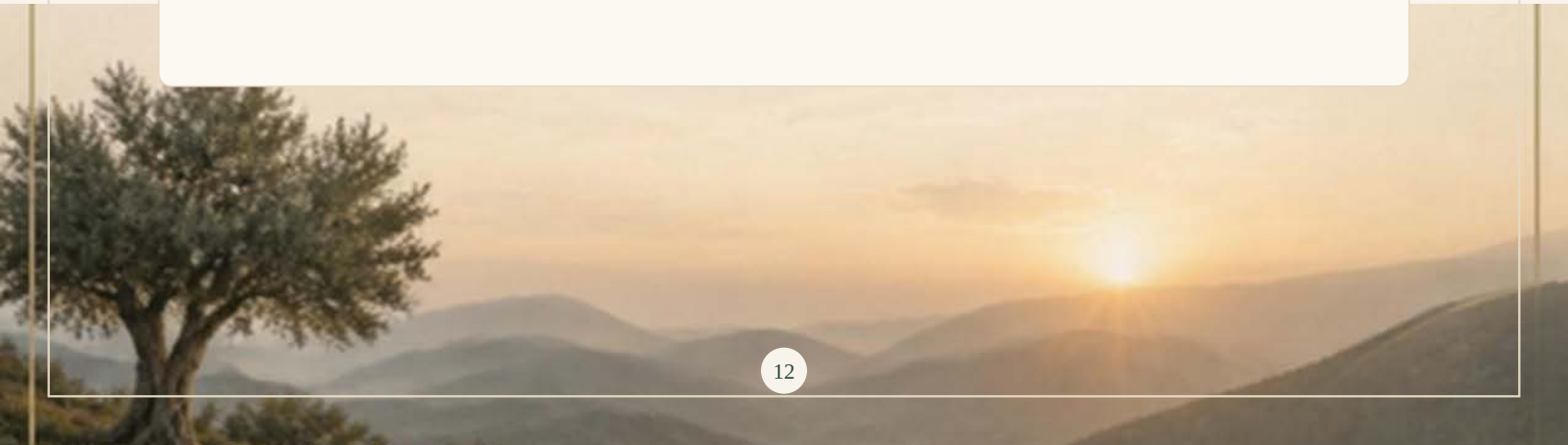
REGARDER EN ARRIÈRE

1. UN MOMENT OÙ J’AI GRANDI

2. UNE DIFFICULTÉ QUE J’AI AFFRONTÉE

3. UN MOMENT DE JOIE

4. UN CHANGEMENT QUE J’AI VÉCU



TESHOUVA

Teshouva (תשובה) est un mot hébreu qui signifie « retour » ou « repentance ».

Qu’ai-je besoin de reconnaître ?

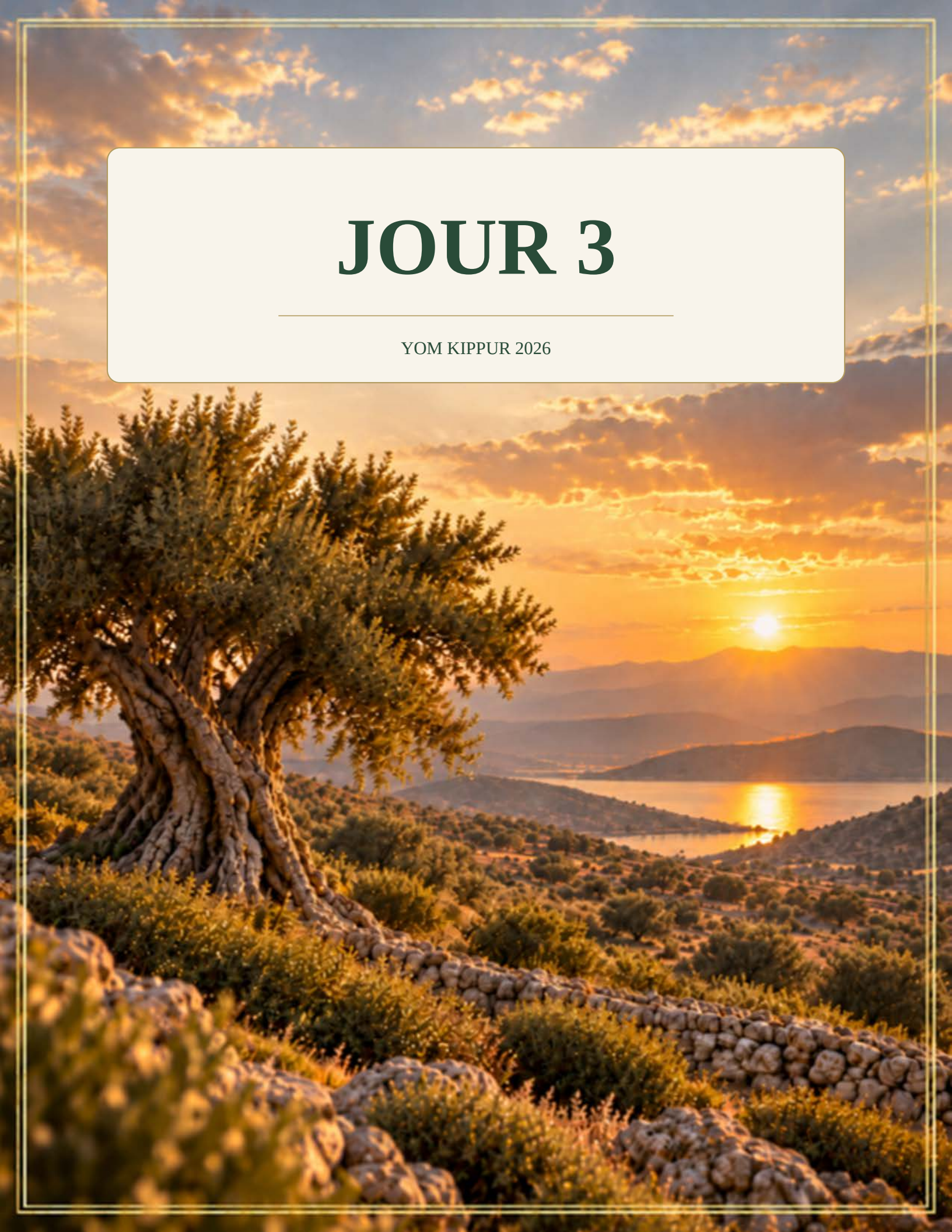
Qu’ai-je besoin de changer ?

Qu’ai-je besoin de réparer ?



« Examinons nos voies, sondons-les et revenons à יהוה. »

Ekhah (Lamentations) 3:40



JOUR 3

YOM KIPPUR 2026

L’HUMILITÉ : DEVENIR DES ENFANTS DISPOSÉS À APPRENDRE

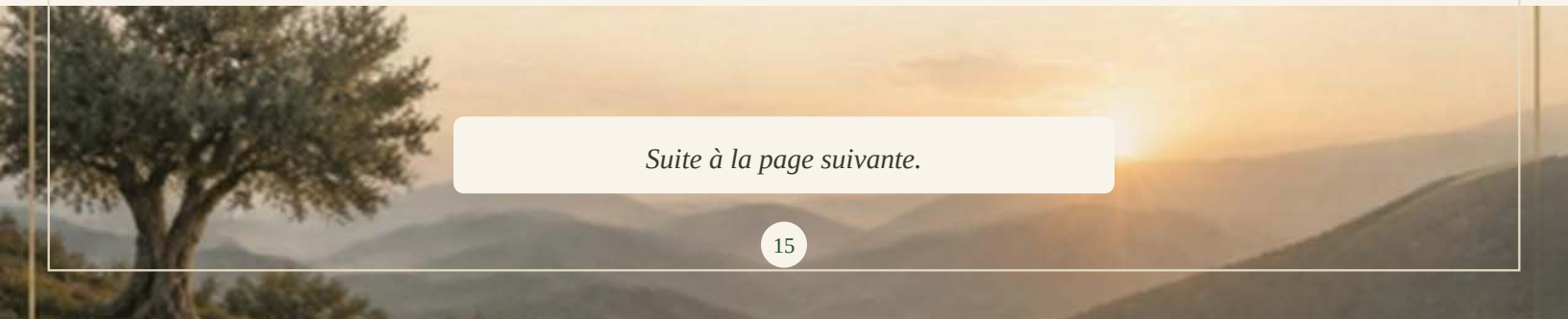
PAR FRÈRE BOB

En méditant sur le Jour des Expiations, nous nous rappelons l’importance de l’humilité, de la repentance et de l’examen de nos cœurs devant YAH.

> *« Comme des enfants obéissants, ne vous laissez plus façonner par les désirs que vous suiviez autrefois, dans votre ignorance. Mais, puisque Celui qui vous a appelés est mis à part, soyez vous aussi mis à part dans toute votre manière de vivre. » - 1 Pierre 1:14-15*

En tant que père, je vois un lien direct entre l’éducation des enfants et notre marche avec le Père. Enseigner aux enfants demande de la patience, surtout lorsqu’ils répètent les mêmes erreurs. Nos attentes nous amènent parfois à nous impatienter, parce que nous pensons qu’ils devraient déjà avoir compris. Pourtant, nous devons nous rappeler qu’ils sont encore en train d’apprendre et qu’ils ont constamment besoin d’être guidés.

Cela me fait réfléchir à la patience et à l’amour de notre Père YAH envers nous. Il nous a montré le chemin par Yahushua HaMashiach, et pourtant nous luttons souvent avec les mêmes difficultés, encore et encore. Son amour dépasse ce que les mots peuvent exprimer. Il se manifeste pourtant clairement dans la façon dont Il pourvoit à nos besoins, nous corrige et nous rappelle à Lui.



Suite à la page suivante.

L’HUMILITÉ

(Suite)

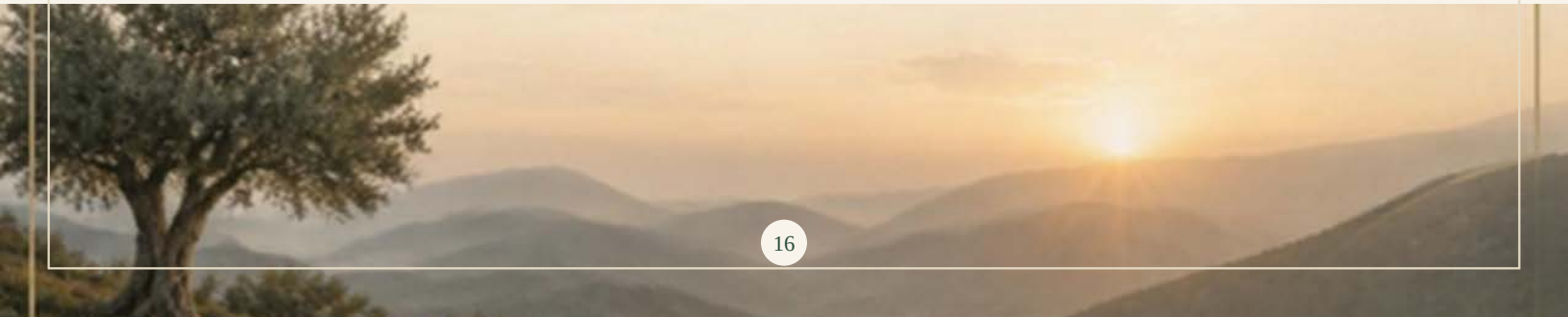
Comme des enfants qui font confiance à leurs parents, nous devons accepter d’être enseignés, corrigés et guidés. Pas seulement par crainte, mais aussi avec respect, confiance et ouverture. Le Psaume 25:4-9 nous rappelle de demander à YAH de nous enseigner Ses voies. Pourtant, nous nous concentrons souvent davantage sur les circonstances extérieures que sur ce qui se passe dans nos cœurs.

C’est pourquoi la prière du Psaume 139:23-24 est si importante : « Sonde-moi, ô Elohim, et connais mon cœur ; mets-moi à l’épreuve et connais mes pensées. » Lorsque nos faiblesses sont mises en lumière, nous nous empressons parfois de dire : « Ce n’est pas moi, ça », ou nous accusons la situation qui a provoqué notre réaction. Mais l’humilité nous invite à reconnaître honnêtement ce qui est en nous, au lieu de chercher sans cesse des excuses à nos actes.

En Matthieu 15:18, Yahushua nous rappelle que ce qui sort de la bouche vient du cœur. Nous examiner exige plus que de repérer nos erreurs : il faut être prêts à les reconnaître, à nous repentir et à laisser YAH nous transformer.

Esdras 7:10 nous rappelle l’importance de préparer nos cœurs à rechercher l’enseignement de YAH, à le mettre en pratique, puis à le transmettre aux autres. Et, comme nous le rappelle Philippiens 4:13, nous pouvons tout par Yahushua, qui nous fortifie.

En ce Jour des Expiations, approchons-nous de YAH avec l’humilité d’enfants disposés à apprendre, l’honnêteté de reconnaître ce qui est en nous et la foi nécessaire pour Lui faire confiance : Il continuera Son œuvre en nous. Louange à YAH !



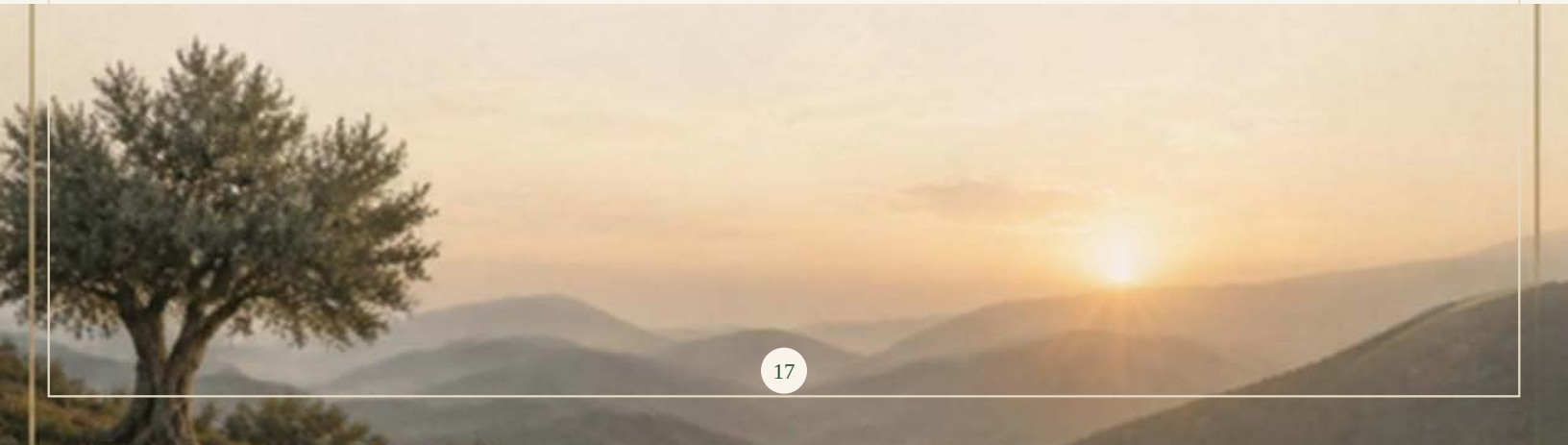
RÉFLÉCHIR ET EXAMINER SON CŒUR

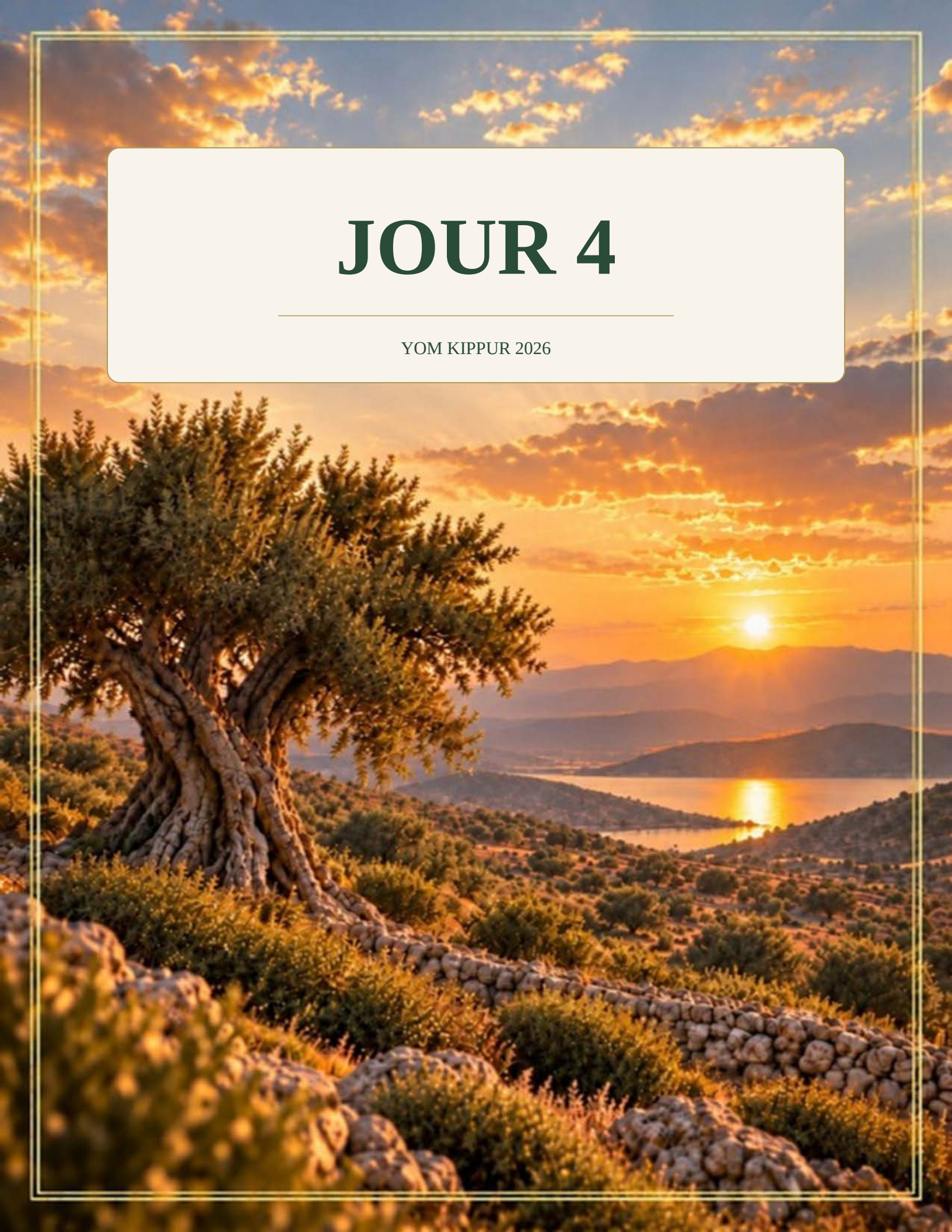
Qu’est-ce que mon comportement a révélé sur l’état de mon cœur ?

Mes pensées, mes paroles et mes actes sont-ils en accord avec la Parole de Yahuah ?

Quels domaines de ma vie ai-je évité d’examiner honnêtement ?

Quels changements dois-je faire en revenant à Yahuah ?





JOUR 4

YOM KIPPUR 2026

LUTTER CONTRE LA CHAIR

PAR FRÈRE BEN

Je traverse une période de lutte contre ma chair en ce qui concerne mon alimentation. Cela fait maintenant cinq ans.

J’ai été délivré de tant d’œuvres de la chair, mais cette chaîne particulière continue de me retenir. Je voyais autrefois la nourriture comme un réconfort, un moyen de détourner mon attention des douleurs et des gênes causées par ma bronchite chronique.

Je ne réalisais pas que, toute ma vie, j’avais contribué à entretenir l’inflammation et l’infection.

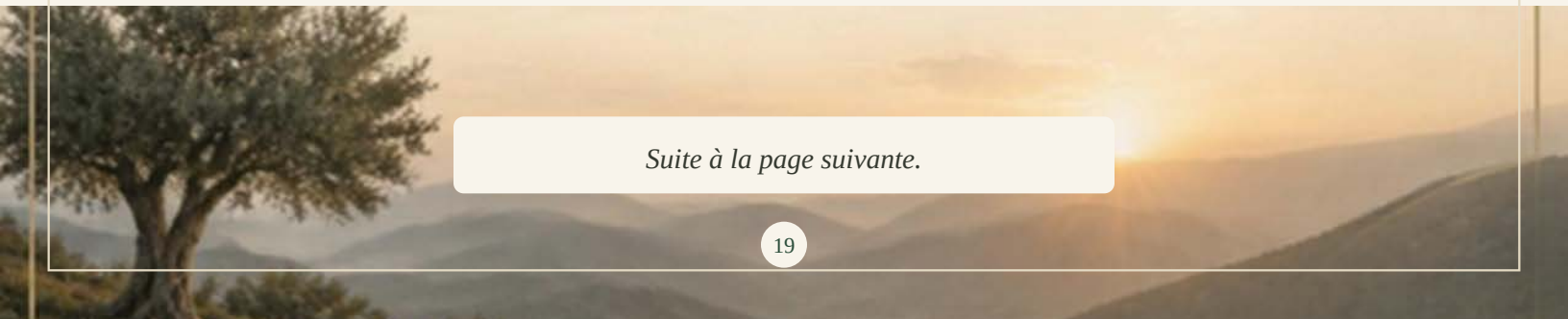
1 Corinthiens 6:19 nous dit que notre corps est un temple où habite le Ruach ha’Qodesh. Si je continue à rechercher chaque jour le plaisir dans la nourriture et à céder à la gloutonnerie, je ne peux qu’ajouter de l’inconfort et un manque de clarté d’esprit à ma marche.

Alors, que nous demande Yah à travers les Écritures ?

De Le prier pour recevoir force et sagesse.

De nous soumettre à Lui et de remettre tous nos fardeaux à Son Fils béni.

Proverbes 3:5-6 ; Matthieu 11:28-30.



Suite à la page suivante.

LUTTER CONTRE LA CHAIR

(Suite)

Quels fardeaux continuons-nous à porter inutilement par peur, par manque de foi ou par rébellion ?

Quelles autres puissances avons-nous placées avant le Très-Haut ?

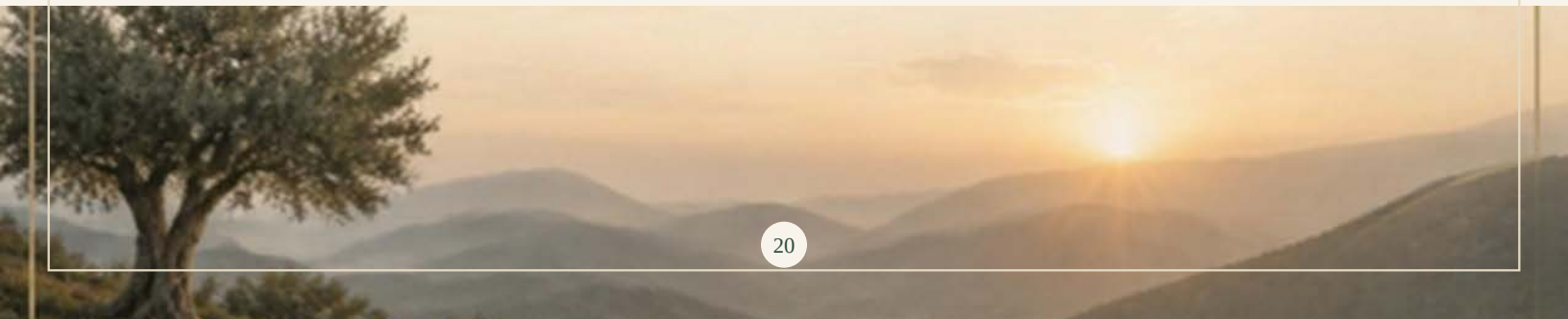
Nous ne pouvons pas vaincre ces tendances de la chair sans nous repentir, nous détourner de ces péchés et remettre nos fardeaux à notre Berger.

Matthieu 7:7-8 : Soumettez-vous à Lui, et vous trouverez la paix que Yahuah veut vous donner. Notre Messie a été envoyé pour nous libérer de la captivité. Ésaïe 61:1 ; Luc 4:18.

Grâce à la puissance de Yah, j’exerce enfin la maîtrise de soi pour vivre plus sainement, pour le Père.

Je prie pour que cette méditation vous aide à faire un pas de plus vers le Père et vers Sa volonté pour vos vies.

Shalom, frères et sœurs.



LA REPENTANCE

Revenir et réparer

Se tourner sincèrement vers Yahuah ouvre un chemin de guérison, de restauration et de retour véritable.

1. Qu’ai-je besoin de reconnaître ?

2. Qui ai-je pu blesser ou négliger ?

3. Que puis-je faire pour réparer le mal causé ?

4. Quel changement suis-je appelé à commencer ?

« Si tu apportes ton offrande à l’autel et que tu te souviennes là que ton frère a quelque chose contre toi, laisse ton offrande devant l’autel. Va d’abord te réconcilier avec ton frère, puis reviens présenter ton offrande. »

Mattithyahu (Matthieu) 5:23-24



SE REPENTIR ET SE DÉTOURNER DU PÉCHÉ

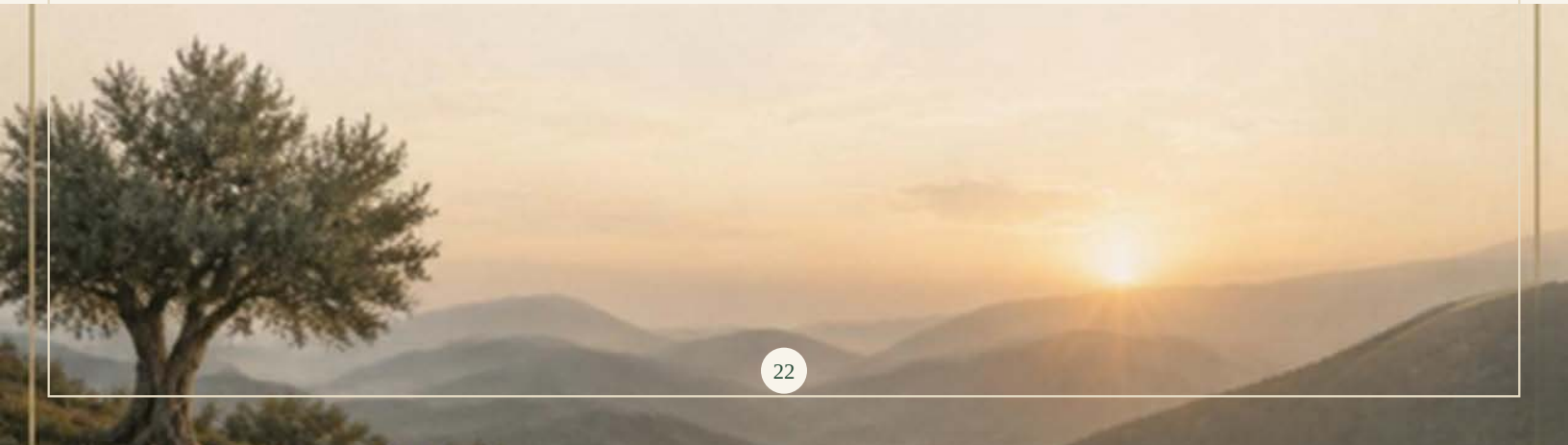
Se repentir, c’est bien plus qu’éprouver des regrets. C’est se détourner du péché et revenir à Yahuah avec un cœur sincère.

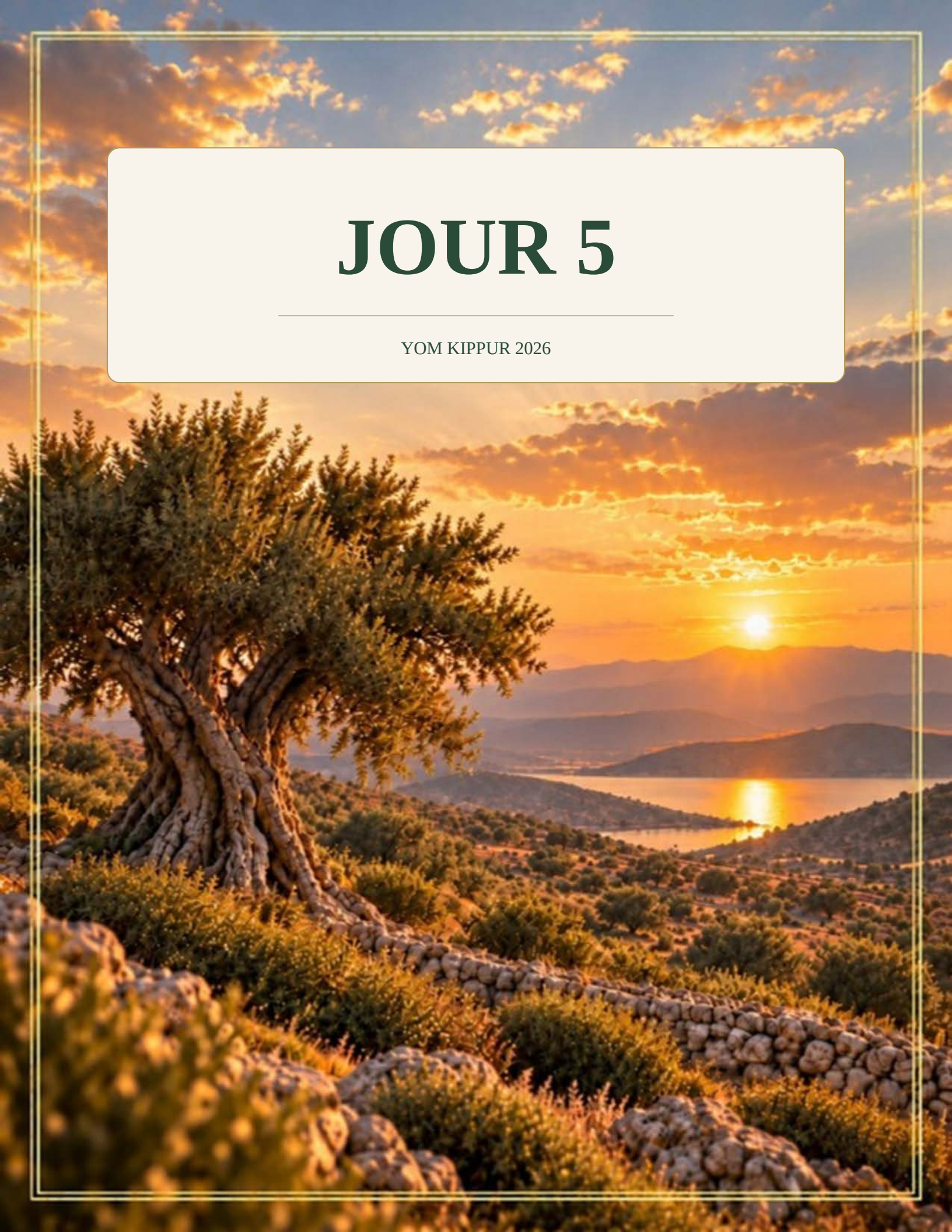
Y a-t-il un péché ou une habitude dont je dois me détourner complètement ?

Ai-je confondu le regret avec un véritable changement de conduite ?

À quoi ressemble une repentance sincère dans ma marche quotidienne ?

Quelles mesures puis-je prendre pour ne plus retomber dans les mêmes désobéissances ?





JOUR 5

YOM KIPPUR 2026

UNE VIE TRANSFORMÉE

PAR FRÈRE FRED

PASSAGES À MÉDITER : LÉVITIQUE 16:30 ; JOËL 2:12-13 ; JACQUES 1:22

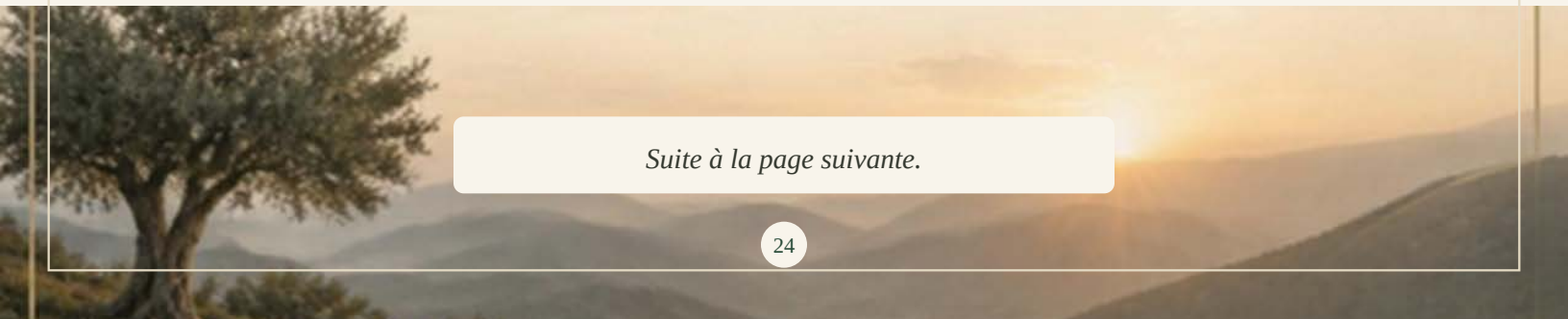
> *« Car, en ce jour, le prêtre fera l'expiation pour vous, afin de vous purifier. Vous serez purifiés de tous vos péchés devant Yahuah. » - Lévitique 16:30*

Le Jour des Expiations est l'un des temps fixés les plus solennels de Yahuah : une occasion sacrée de nous humilier, d'examiner nos cœurs et de méditer sur Sa miséricorde et Son pardon. Il nous rappelle trois vérités importantes :

1. Le péché ne doit jamais être pris à la légère.
2. Yahuah fait miséricorde à ceux qui reviennent sincèrement à Lui.
3. Une vraie repentance doit se voir dans notre manière de vivre.

En Joël 2:13, Yahuah appelle Son peuple à déchirer son cœur, et non ses vêtements. Cela nous rappelle qu'Il attend plus que des signes extérieurs de repentance. Il désire des cœurs sincères, prêts à reconnaître le péché, à abandonner la désobéissance et à revenir à Lui sans réserve.

Mais se repentir ne consiste pas seulement à reconnaître nos manquements. C'est laisser Yahuah nous transformer pour que, demain, nous marchions fidèlement devant Lui.



Suite à la page suivante.

UNE VIE TRANSFORMÉE

(Suite)

Jacques 1:22 nous rappelle de mettre la Parole en pratique, et pas seulement de l’écouter. La repentance sincère produit un changement durable dans nos pensées, nos attitudes, nos actes et nos relations.

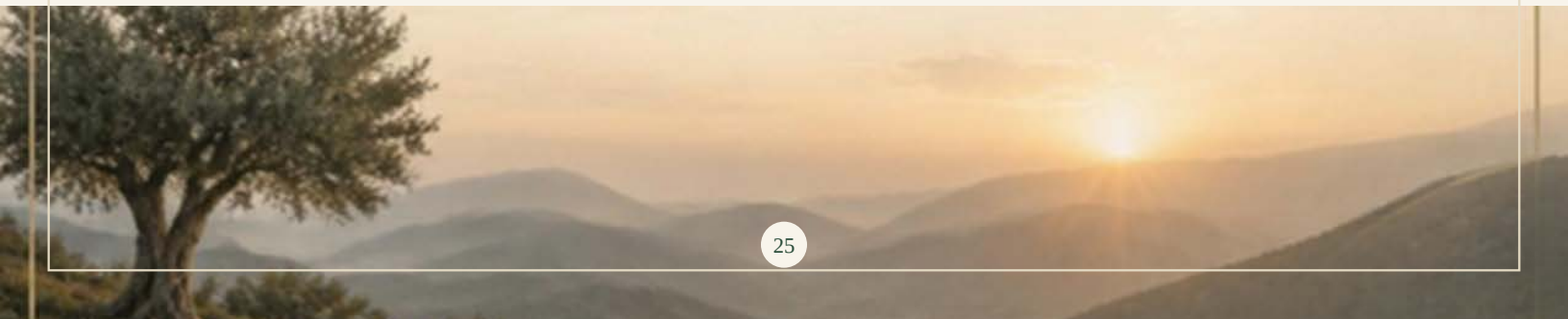
En ce Jour des Expiations, posons-nous ces questions :

- Y a-t-il des domaines de notre vie dans lesquels nous avons résisté à la correction ?
- Avons-nous laissé l’orgueil, l’amertume ou la désobéissance nous éloigner de Yahuah ?
- Accordons-nous aux autres la même miséricorde et le même pardon que nous recherchons pour nous-mêmes ?

Que notre repentance ne s’arrête pas à la fin de ce jour fixé.

Qu’elle se poursuive dans une vie d’humilité, d’obéissance, de pardon et de fidélité à Yahuah.

Car ce jour ne se mesure pas seulement à la profondeur de notre humilité aujourd’hui, mais à la fidélité de notre marche devant Yahuah demain.



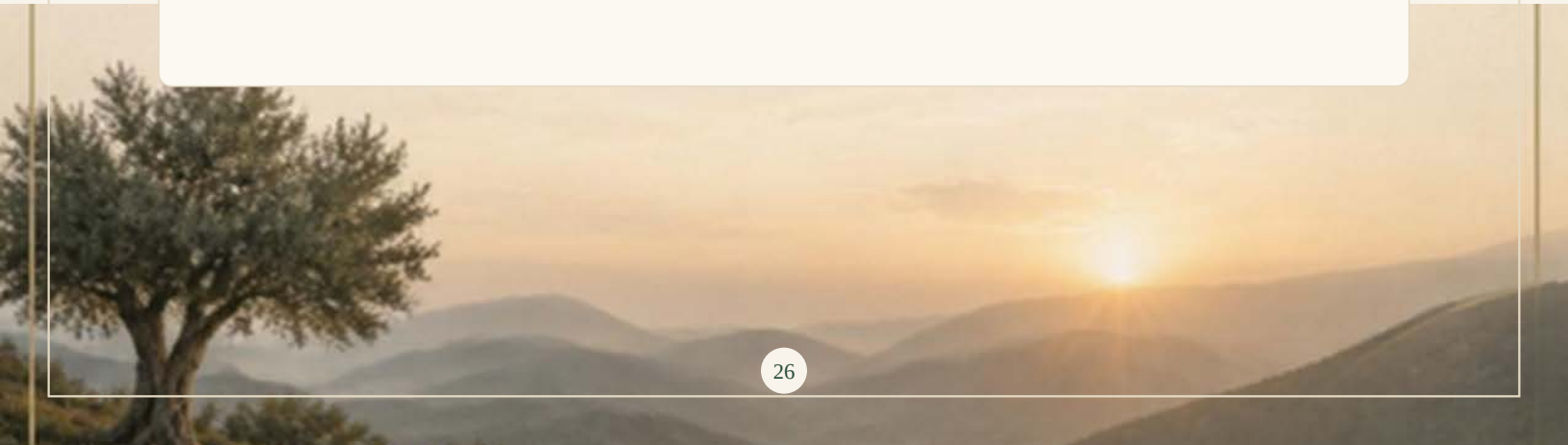
RELATIONS ET PARDON

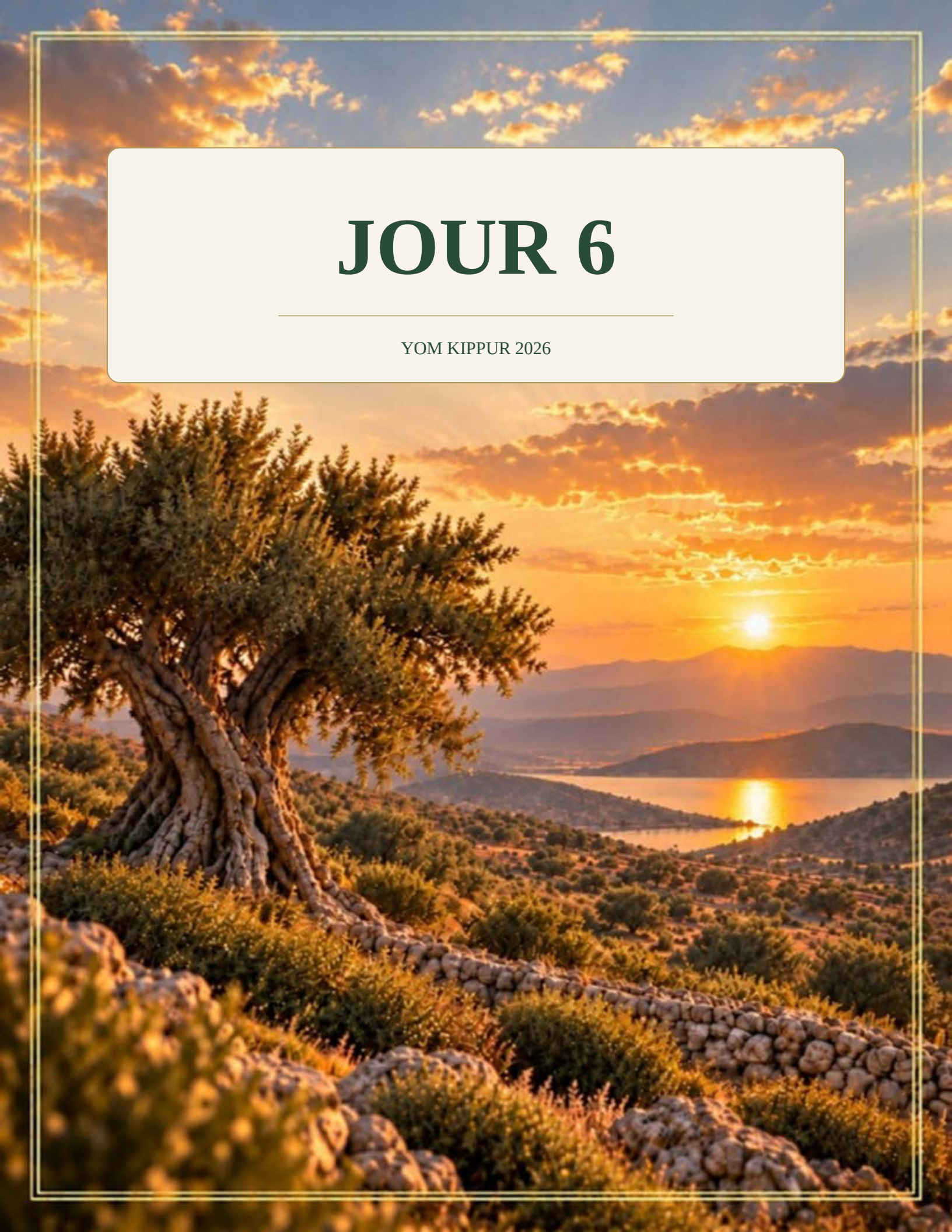
1. Vers qui dois-je faire un pas avec sincérité ?

2. Pour quelles choses dois-je demander pardon ?

3. Quelle reconnaissance ai-je envie d’exprimer ?

4. Quel pardon suis-je prêt à accorder ?





JOUR 6

YOM KIPPUR 2026

SE RAPPROCHER DE YAHUAH PAR LA REPENTANCE

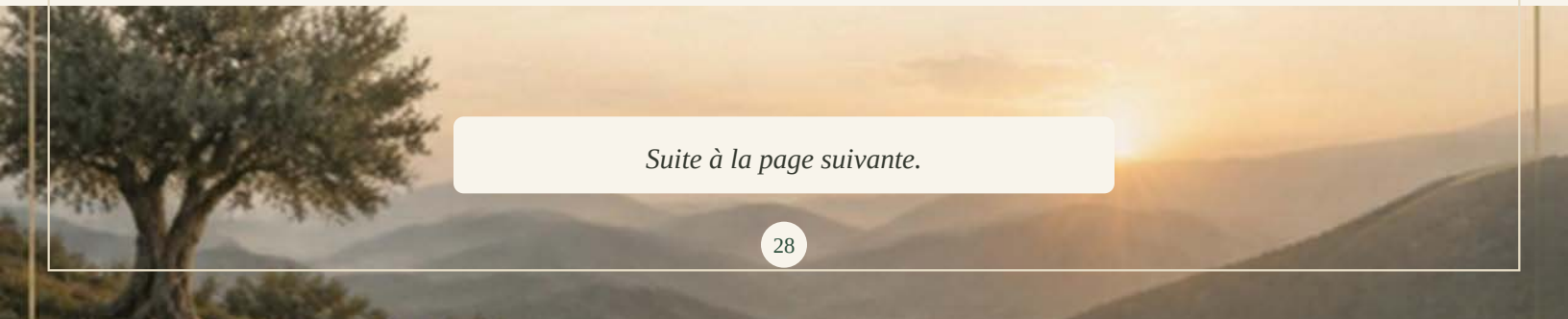
PAR FRÈRE JAMONTE

Le Jour des Expiations m’appelle à m’humilier, à examiner ma vie et à revenir sincèrement à Yahuah.

Par la conviction intérieure du Ruach ha’Qodesh, l’Esprit mis à part, j’ai commencé à voir que Yahuah m’apprenait l’humilité et me conduisait vers la maturité spirituelle, avant même de comprendre que c’était Son Esprit qui agissait en moi.

Vivre dans la repentance, c’est tourner sans cesse mon cœur vers Yahuah. Je ne savais pas vraiment comment prier, car je n’avais pas grandi « dans l’église ». Pendant longtemps, je me suis demandé si je trouvais les bons mots.

J’ai fini par comprendre que la prière n’a pas besoin de suivre une formule particulière. Je peux parler honnêtement à Yahuah, comme s’Il était là, tout près de moi : Lui confier mes luttes, Lui demander pardon et chercher Sa direction.



Suite à la page suivante.

SE RAPPROCHER DE YAHUAH PAR LA REPENTANCE

(Suite)

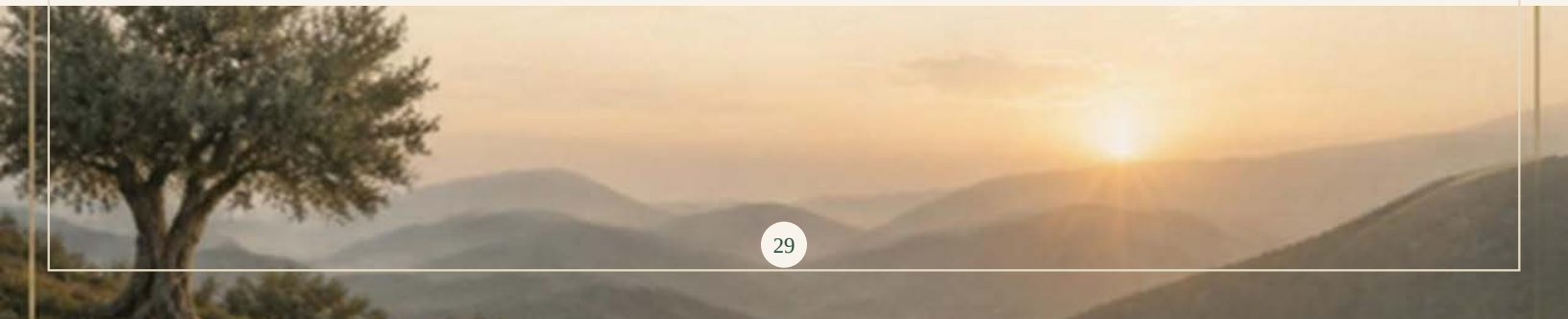
Comprendre que Yahuah désire une repentance sincère a été un tournant profond pour moi. Cela m'a conduit à une profonde humilité, car j'ai commencé à voir à quel point ma manière de vivre L'avait blessé et m'avait empêché de L'accueillir pleinement. J'ai appris à ne jamais cesser de Le chercher : dans mon cœur et mes pensées, dans mes relations avec les autres et dans les paroles que je prononce.

Je pleure chaque jour en pensant au temps perdu et aux façons de vivre qui ont blessé Yahuah et m'ont tenu loin de Lui. Pourtant, au milieu de ces larmes, je Lui suis reconnaissant de m'avoir conduit vers Son amour et Sa vérité. J'apprends à veiller sur mes pensées et mon cœur, et à résister aux désirs de la chair, en m'appuyant sur l'espérance de l'héritage éternel de Yahuah par Yahusha Ha'Mashiach.

Le Jour des Expiations m'a aussi aidé à voir les personnes avec le regard de Yahuah, notre Créateur, et m'a rapproché de Son amour éternel et de Sa direction. J'apprends à m'examiner en profondeur, à veiller sur ce que je regarde et ce que j'écoute, et à faire attention à mes conversations. Je crois que Yahuah nous appelle à suivre Sa Torah et à vivre dans la justice.

> *« Combien plus le sang de Yahusha, qui, par l'Esprit éternel, s'est offert Lui-même sans tache à Yahuah, purifiera-t-il votre conscience des œuvres mortes, afin de servir l'Elohim vivant ! » - Hébreux 9:14*

Je remercie Yahuah de m'avoir donné l'occasion de partager ces pensées avec vous tous ! Je vous aime !

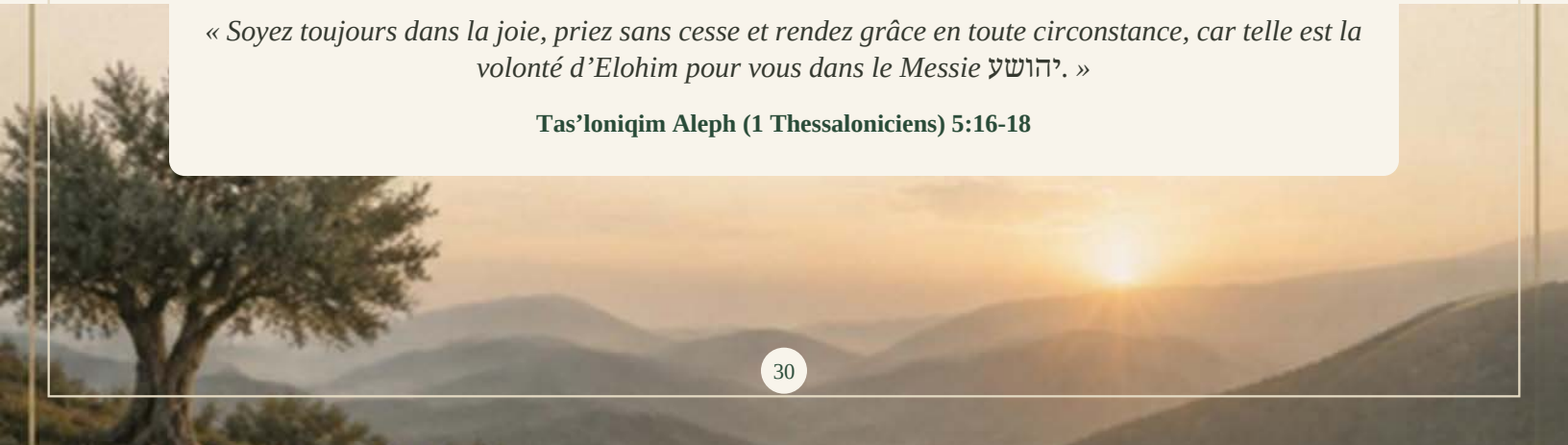


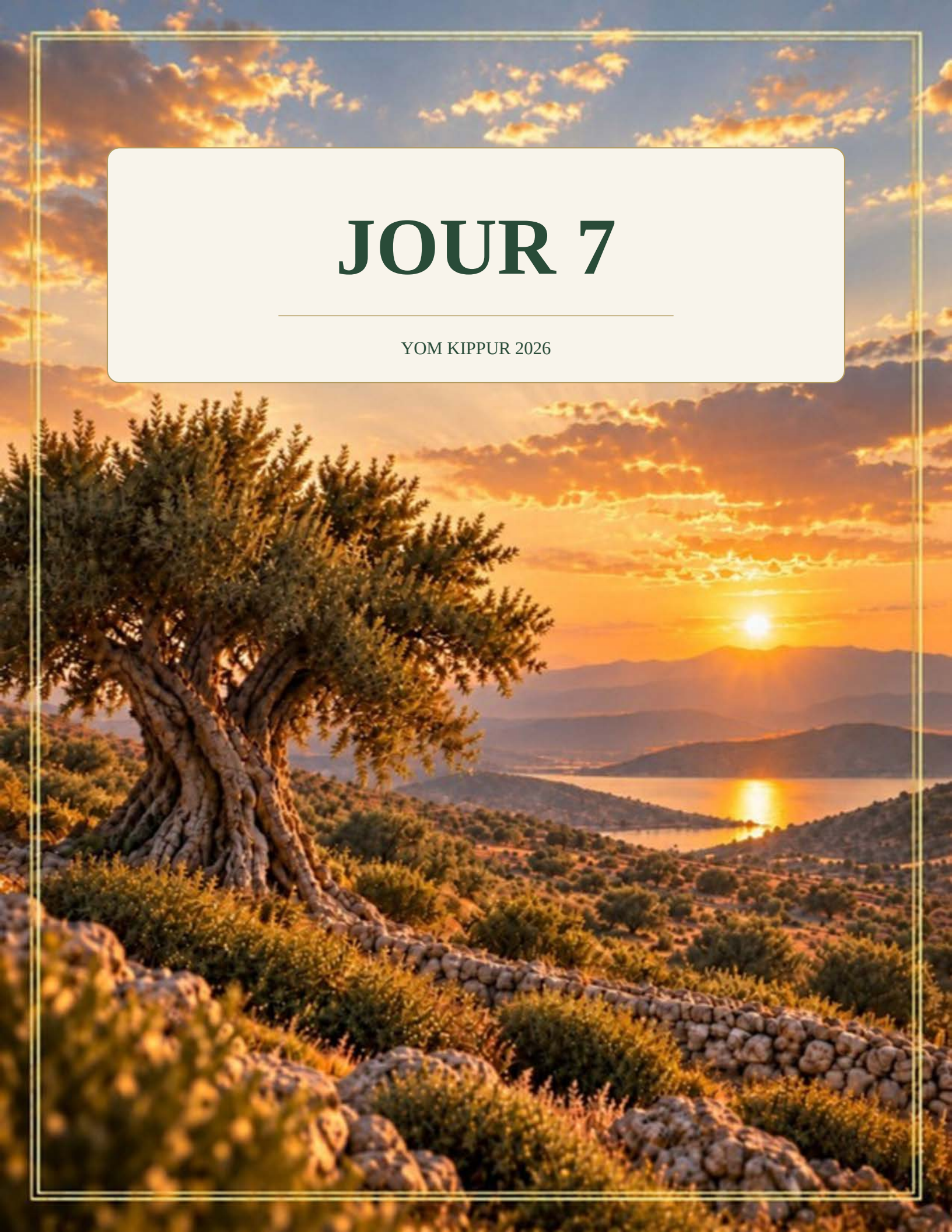
GRATITUDE ET BÉNÉDICTIONS

Quelles personnes, quelles expériences et quels cadeaux de la vie ne veux-je pas oublier ?

« Soyez toujours dans la joie, priez sans cesse et rendez grâce en toute circonstance, car telle est la volonté d'Elohim pour vous dans le Messie יהושע*. »*

Tas'loniqim Aleph (1 Thessaloniciens) 5:16-18





JOUR 7

YOM KIPPUR 2026

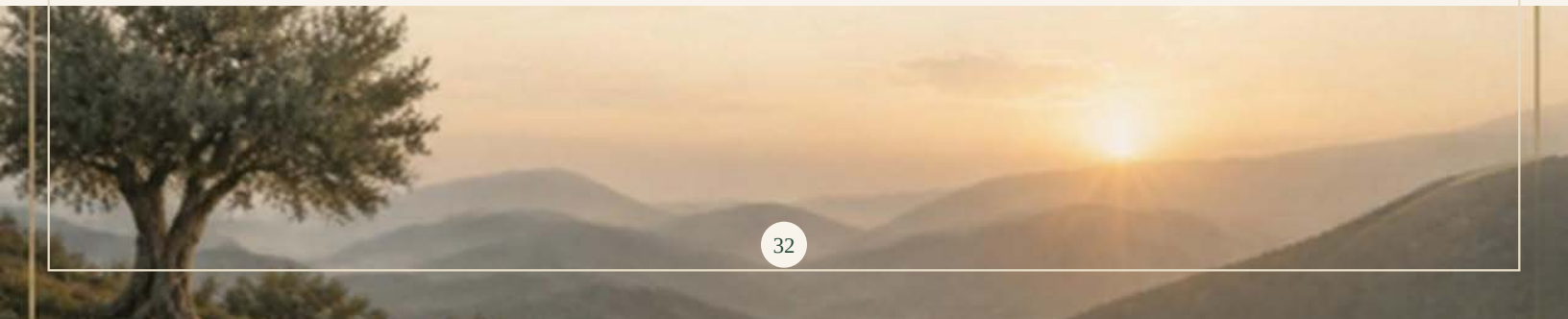
JE SUIS RECONNAISSANTE

PAR SŒUR DIANE

« Car Yahuah a tant aimé le monde
qu'Il a donné Son Fils unique,
afin que quiconque croit en Lui
ne périsse pas,
mais ait la vie éternelle. »
Jean 3:16

Autrefois, je m'égarais dans le péché,
comme l'enfant prodigue,
perdue et seule.
Mais en me souvenant de mon Père Yah,
j'ai compris en profondeur
Sa grâce qui apporte l'expiation.
Il m'a tant aimée
qu'Il a répondu à mon cri.
Si le salaire du péché est la mort,
notre Père céleste,
dans Son amour sans limites,

a envoyé Son Fils unique
pour en payer le prix,
afin que j'aie la vie
dans toute sa plénitude.
Oh, comme je Lui suis reconnaissante !
Par la foi, j'ai été guérie
de la maladie de l'immoralité.
Cette transformation n'a été possible
que par la rédemption de Yahusha,
mon Messie,



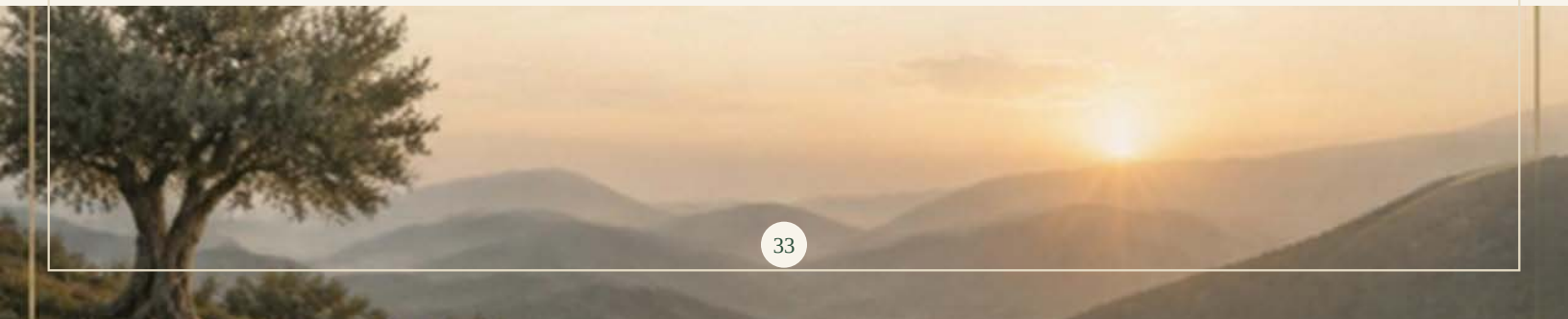
JE SUIS RECONNAISSANTE

(Suite)

Le cœur rempli de gratitude, je déclare :
Quel Yah puissant nous servons !
Ma reconnaissance est immense.
Oh, que nous louions tous Yahuah
pour Sa bonté
et pour Ses merveilles
en faveur des êtres humains !
Psaume 107:8

que Yahuah a envoyé
comme sacrifice d'expiation pour le péché.
Son sacrifice,
Son sang versé,
a remplacé le sang des taureaux et des boucs
et établi une nouvelle déclaration
pour le pardon de nos péchés.
Yahuah est patient envers nous.

Par l'expiation,
Il a pourvu à ce qu'il fallait
pour nous réconcilier avec Lui
par la foi en Son Fils.
Puisque j'ai reçu le pardon,
je suis appelée à pardonner aux autres.
Oui, je suis reconnaissante !
Et j'honore le Jour des Expiations
comme un témoignage sacré
de la grâce de Yahuah qui sauve,
du salut
et de la rédemption.



ME PARDONNER

Qu’est-ce que je suis prêt à laisser aller avec compassion ?

« Quel El est semblable à Toi, qui enlèves la faute et passes sur la transgression du reste de Ton héritage ? Il ne garde pas Sa colère pour toujours, car Il prend plaisir à l’amour fidèle. Il aura de nouveau compassion de nous ; Il foulera nos fautes aux pieds. Tu jetteras tous nos péchés au fond de la mer ! »

Mikah (Michée) 7:18-19



UN CŒUR LAVÉ ET PURIFIÉ

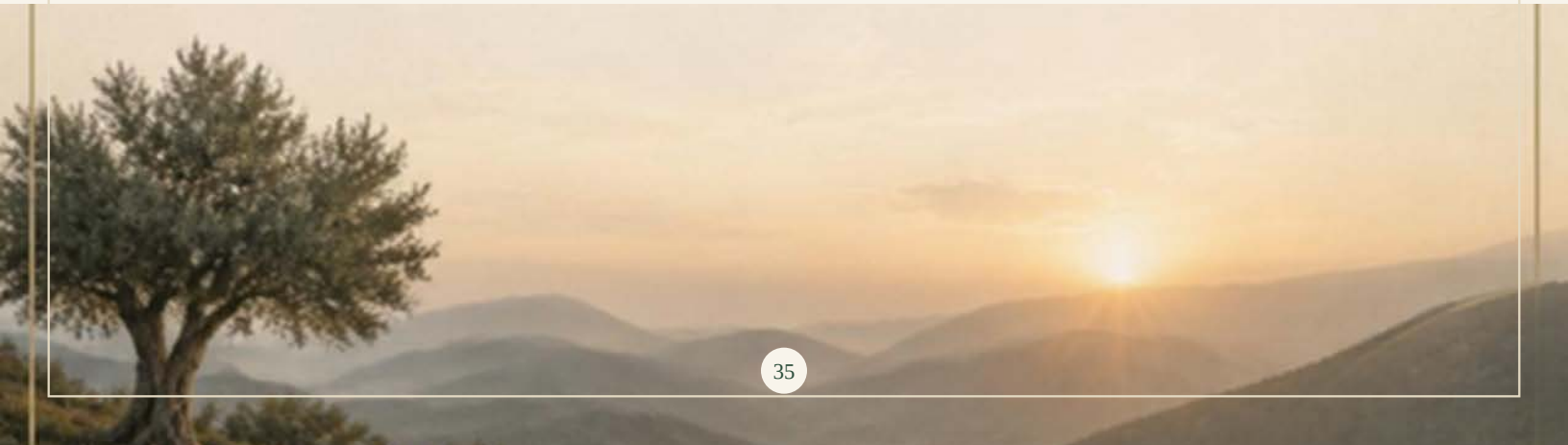
En Ézéchiel 36:25-27, Yahuah promet la purification, un cœur nouveau, un esprit nouveau et la capacité de suivre Ses prescriptions. Approchons-nous donc avec un cœur sincère et une pleine assurance dans la foi, le cœur purifié d'une mauvaise conscience et le corps lavé d'une eau pure (Hébreux 10:19-22).

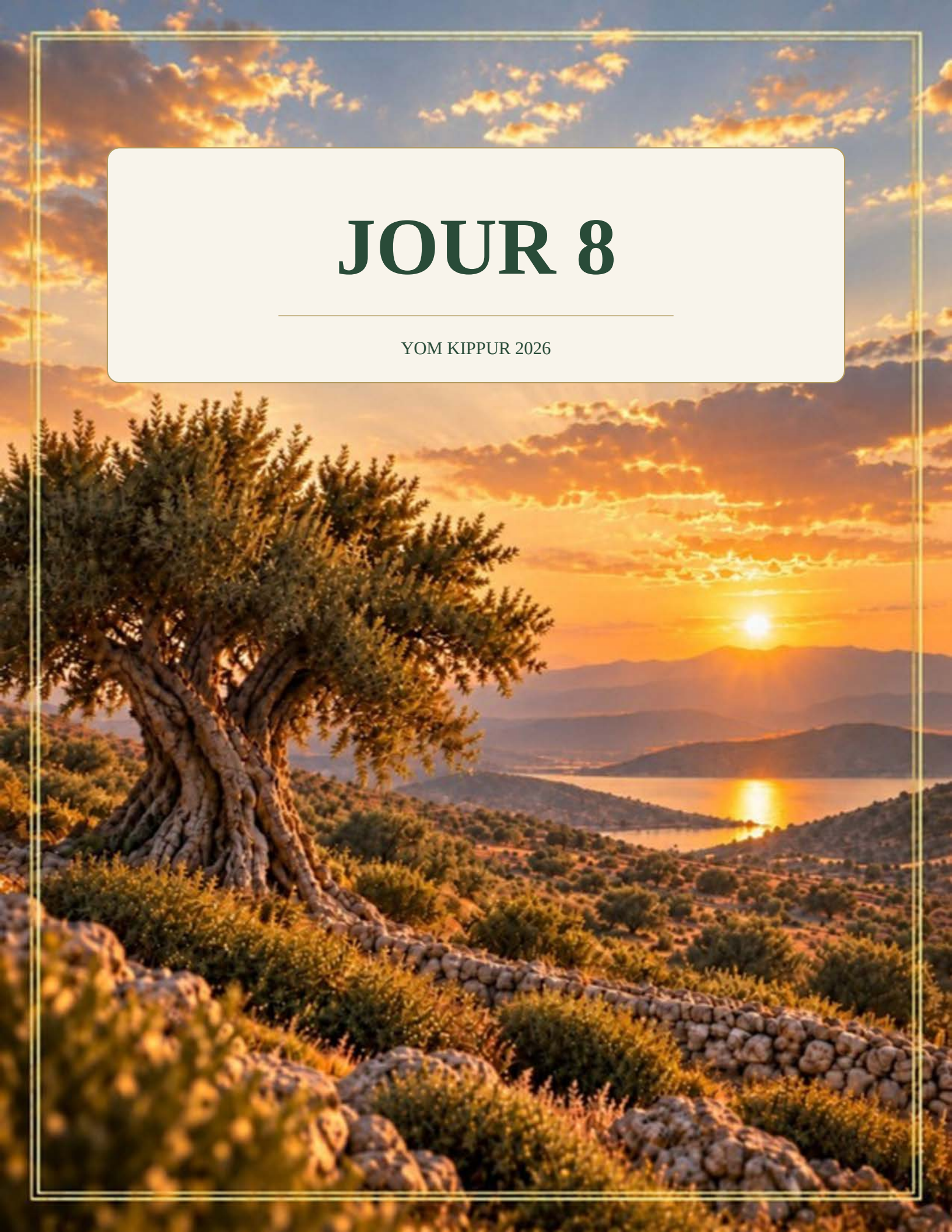
Quelles pensées, attitudes ou habitudes souillent mon cœur ?

À quoi ressemble un cœur pur dans la vie de tous les jours, concrètement ?

Dans mes pensées, mes motivations ou ma conduite, où ai-je besoin de renouveau ?

Quels changements m'aideraient à vivre plus fidèlement une vie mise à part ?





JOUR 8

YOM KIPPUR 2026

UN CŒUR PRÉPARÉ POUR YAHUAH

PAR SŒUR EDKIRA

Nous examiner | Revenir à Yah | Nous préparer à Son Royaume

Passages à méditer

Joël 2:12-13 | Psaume 139:23-24 | Psaume 51:10 | Matthieu 7:21

Dans quel état sont nos cœurs ?

Joël 2:12-13 nous appelle à revenir à Yahuah de tout notre cœur, à déchirer nos cœurs plutôt que nos vêtements, car Il est plein de grâce et de miséricorde.

Alors que nous nous préparons au Jour des Expiations et à la fête de Sukkot, nous cherchons souvent à ce que tout soit bien organisé. Mais combien de temps consacrons-nous à notre préparation spirituelle ? Au-delà de notre connaissance des temps fixés et des commandements, dans quel état sont nos cœurs quand personne ne nous regarde ?

Si Yahuah sondait nos cœurs aujourd'hui, y trouverait-Il de l'humilité ou de l'orgueil, du pardon ou du ressentiment, de l'obéissance ou des excuses ? Parfois, nous sommes tellement concentrés sur les défauts des autres que nous ne voyons pas ce que Yahuah cherche à corriger en nous.

Dans le Psaume 139:23-24, David priait : « Sonde-moi, ô Elohim, et connais mon cœur. » Il ne demandait pas d'examiner tous ceux qui l'entouraient. Une repentance sincère commence lorsque nous invitons Yahuah à nous montrer ce qui doit changer en nous. Les torts d'une autre personne ne justifient jamais notre propre désobéissance.



Suite à la page suivante.

UN CŒUR PRÉPARÉ POUR YAHUAH

(Suite)

Nous préparer aux Expiations et à Sukkot

Yahuah attend plus que des apparences. Nous pouvons observer les temps fixés et parler de justice tout en résistant à la correction de Sa Parole.

Le Jour des Expiations nous appelle à nous humilier (Lévitique 23:27). La repentance demande d'agir : pardonner aux autres, reconnaître nos torts, changer notre conduite et choisir l'obéissance.

À l'approche de Sukkot, réfléchissons à ce que nous devons peut-être abandonner. Nous accrochons-nous à de l'amertume, de l'orgueil, des conflits non résolus ou des habitudes qui freinent notre marche ? Sukkot nous rappelle comment Yahuah a pourvu aux besoins de Son peuple dans le désert (Lévitique 23:42-43). Faisons confiance à Sa direction et obéissons, même lorsque cela nous coûte.

Matthieu 7:21 nous rappelle que, pour entrer dans le Royaume, il faut faire la volonté du Père. Continuons à grandir dans l'humilité, la repentance et l'obéissance.

Selah : Examen personnel

- Qu'ai-je laissé devenir normal dans ma vie, alors que Yahuah m'appelle à le changer ?
- Est-ce que j'accueille la correction avec humilité, ou est-ce que je me mets sur la défensive ?
- Y a-t-il quelqu'un à qui je dois pardonner ou avec qui je dois faire la paix ?
- Que dois-je abandonner pour me préparer à Sukkot ?



Suite à la page suivante.

UN CŒUR PRÉPARÉ POUR YAHUAH

(Suite)

Prière de conclusion

Abba Yah,
sonde nos cœurs et révèle ce que nous avons négligé ou justifié.
Donne-nous un esprit humble, disposé à recevoir la correction.

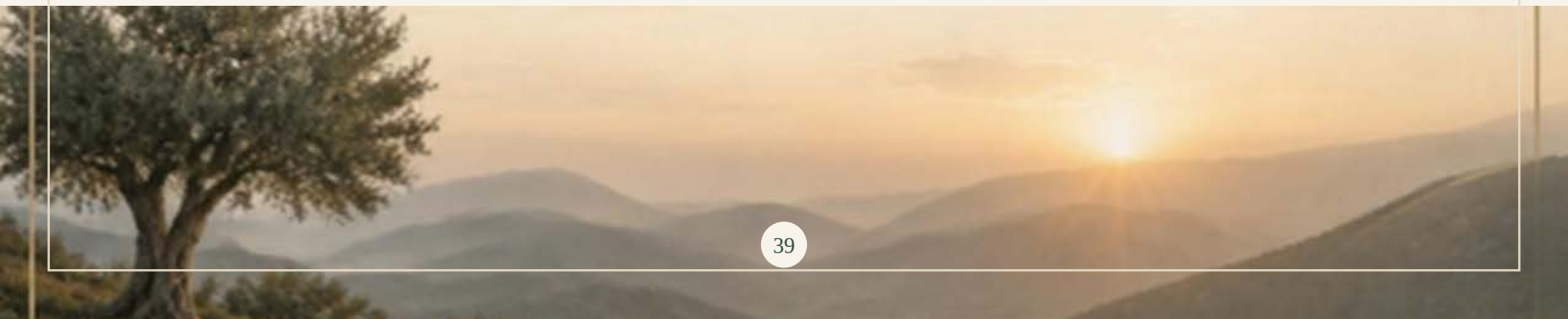
Crée en nous des cœurs purs et renouvelle en nous un esprit droit.
Pendant notre préparation à Sukkot, aide-nous à mettre Ta Parole en pratique et à marcher fidèlement dans Tes voies jusqu'au retour de Yahusha.

Dans le nom et l'autorité de Ton Fils, Yahusha.

HalleluYah et amen.

Réflexion du jour : Nous pouvons tout préparer pour la fête et pourtant négliger nos cœurs. Notre but n'est pas simplement de préparer un nouveau temps fixé, mais de nous préparer continuellement à nous tenir devant Yahuah.

Selah.



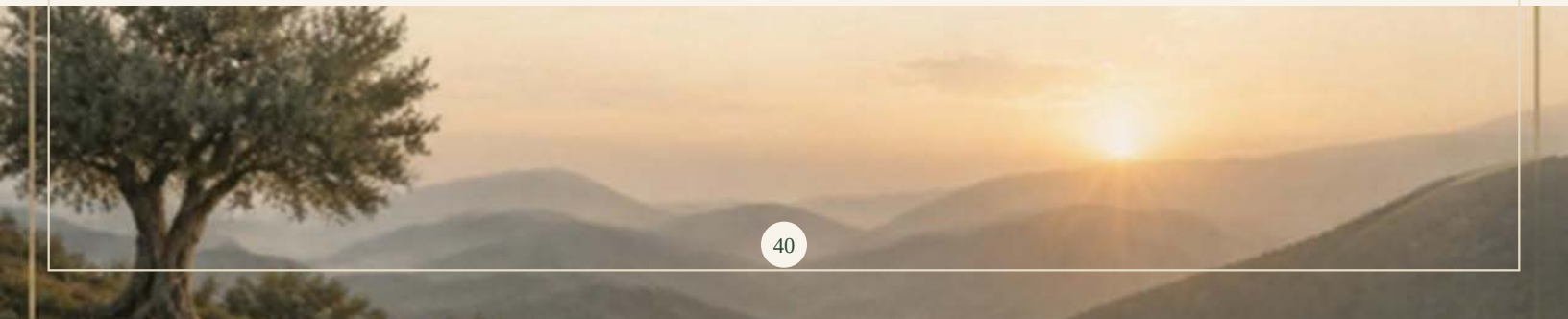
L’HUMILITÉ ET L’ABAISSEMENT DE NOS ÂMES

Ésaïe 66:2

« Ma main a fait toutes ces choses, et c’est ainsi qu’elles sont venues à l’existence », déclare Yahuah. « Voici vers qui Je porte Mon regard : vers celui qui est humble, dont l’esprit est brisé et qui tremble à Ma Parole. »

Philippiens 2:3-8

« Ne faites rien par ambition égoïste ni par vanité. Au contraire, avec humilité, considérez les autres comme supérieurs à vous-mêmes. Que chacun s’intéresse non seulement à ce qui le concerne, mais aussi à ce qui concerne les autres. Ayez en vous les dispositions qui étaient celles du Messie Yahusha : Lui qui était de condition divine n’a pas considéré comme une usurpation le fait d’être égal à Elohim. Mais Il s’est dépouillé Lui-même, a pris la condition de serviteur et est devenu semblable aux êtres humains. Reconnu comme un homme, Il s’est humilié et s’est rendu obéissant jusqu’à la mort, même la mort sur un poteau. »



L’HUMILITÉ ET L’ABAISSEMENT DE NOS ÂMES

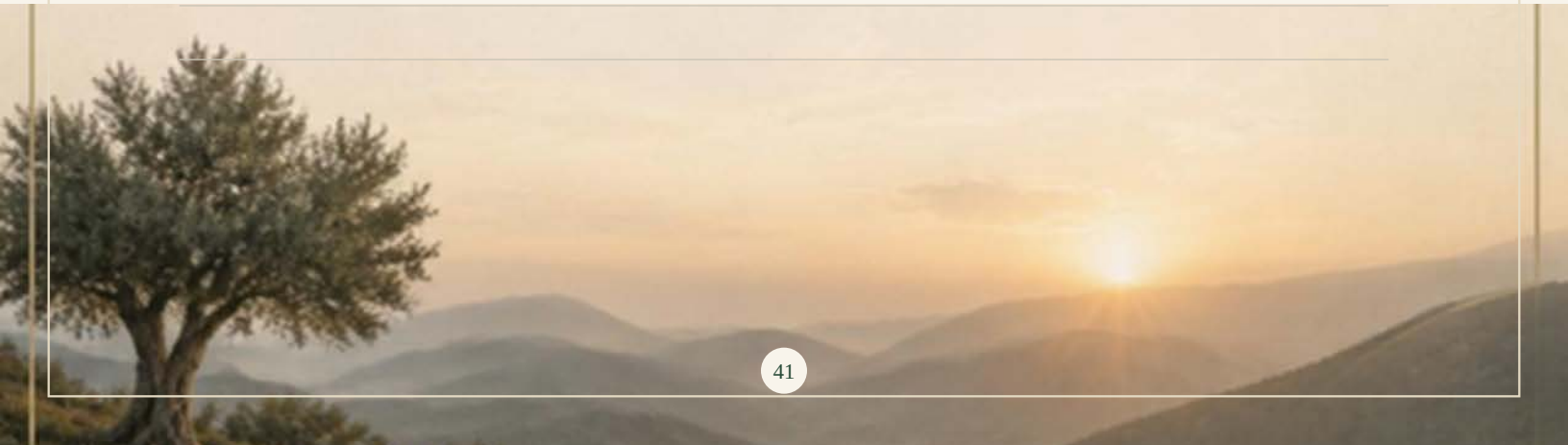
(Suite)

1. Dans quels domaines l’orgueil ou le sentiment d’être plus juste que les autres ont-ils influencé mes décisions ?

2. Est-ce que j’accepte volontiers la correction de la Parole de Yahuah ?

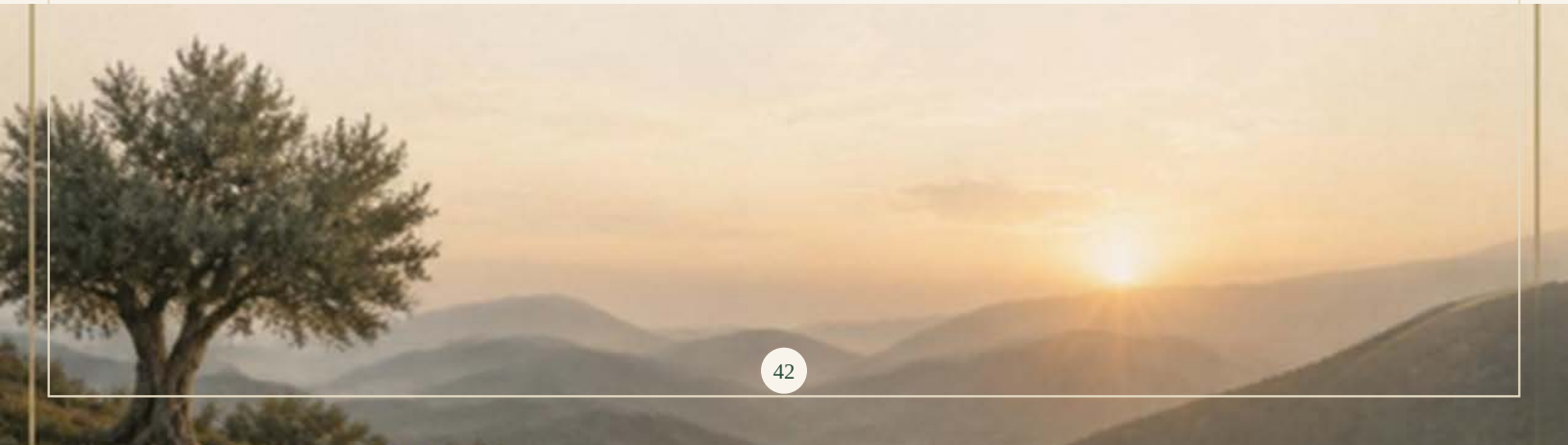
3. Me suis-je appuyé sur mon propre raisonnement au lieu de chercher Sa direction ?

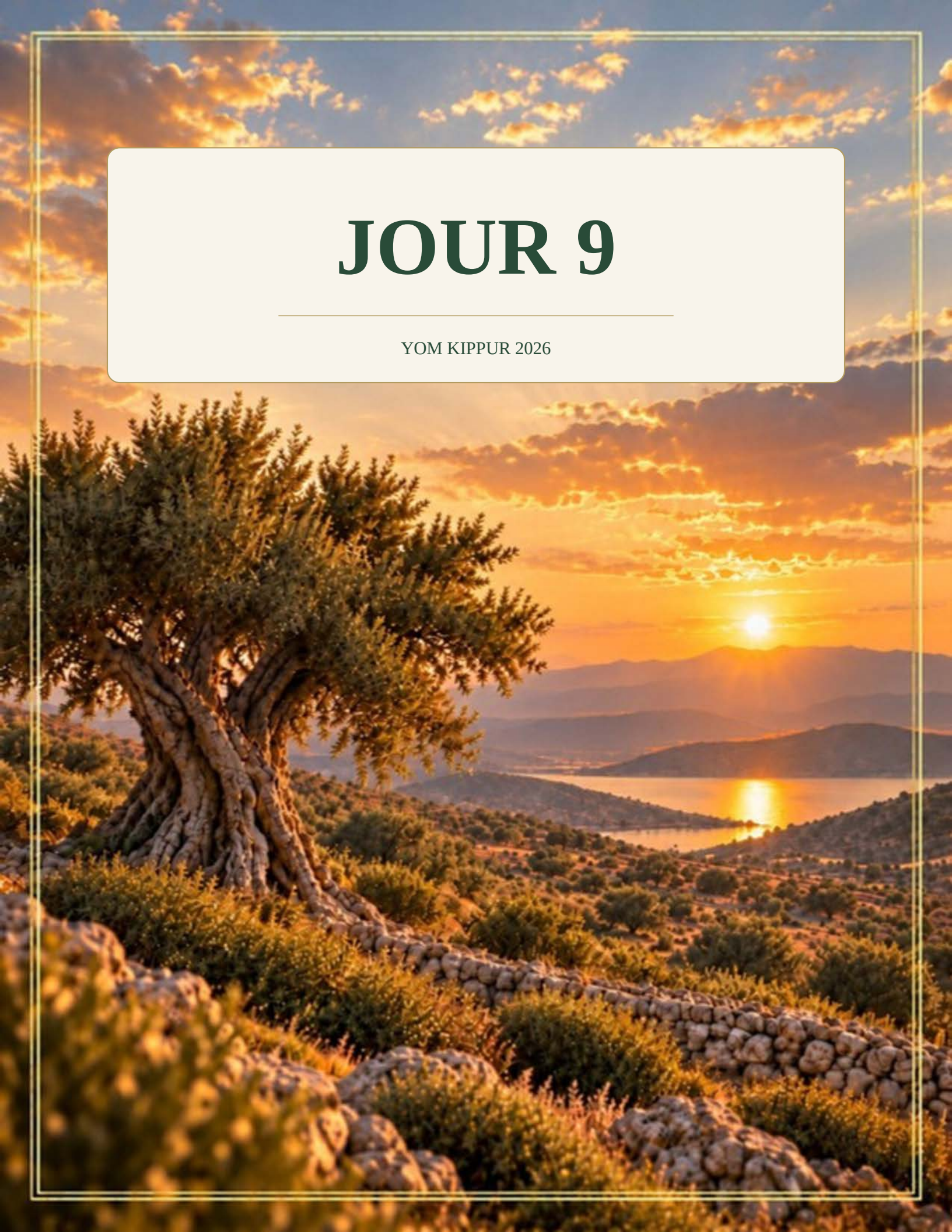
4. À quoi ressemblerait l’humilité dans mes relations et dans ma conduite quotidienne ?



MÉDITER DANS LE CALME

Pensées, prières ou méditation





JOUR 9

YOM KIPPUR 2026

QUE FAUT-IL LAISSER PARTIR, ET QUE FAUT-IL GARDER ?

PAR SŒUR APRIL J.

« Le bouc portera sur lui toutes leurs fautes vers une terre isolée. Ainsi, il sera envoyé au désert. » - Lévitique 16:22

Dans la Parole d'Abba, Lévitique 16:22 nous dit qu'Il a donné à Israël une assurance visible : les péchés commis au cours de l'année écoulée avaient été ÉLOIGNÉS d'eux. Dans la justice parfaite de YAH, ces péchés étaient placés sur la tête du bouc représentant l'AUTEUR du péché : Satan.

Ce « bouc du départ » (Strong 5799, 'ăzâ'zêl) était chassé du camp vers le désert. Cela préfigure Apocalypse 20:2-3, où Satan est jeté dans l'abîme.

Le peuple regardait l'azazel s'éloigner, emportant ses péchés. Comme leurs cœurs devaient déborder de reconnaissance et de joie !

Cela nous invite à une réflexion personnelle : qu'est-ce que YAH veut voir DISPARAÎTRE de nos vies, et qu'est-ce qu'Il ne veut JAMAIS voir QUITTER nos cœurs ?



Suite à la page suivante.

QUE FAUT-IL LAISSER PARTIR, ET QUE FAUT-IL GARDER ?

(Suite)

YAH NE VEUT JAMAIS QUE NOUS NOUS ÉLOIGNIONS DE :

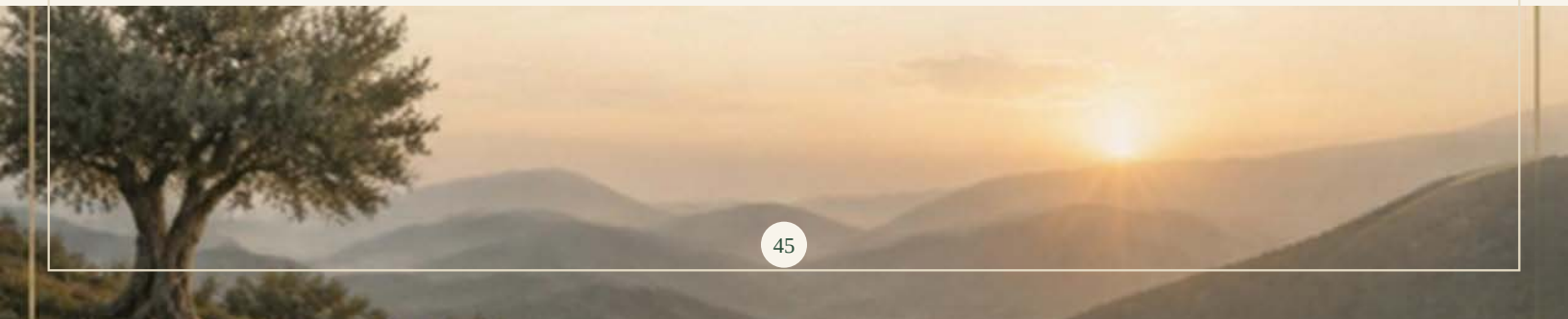
- **Sa Parole :** Josué 1:8. Abba, garde Ta Parole sur nos lèvres et dans notre méditation, afin que notre conduite T’honore.
- **La sagesse et le discernement :** Proverbes 3:21. YAH, aide-nous à garder la sagesse et le discernement, et à résister aux distractions qui affaiblissent notre attachement à Toi.
- **Ses prescriptions :** 2 Samuel 22:23. Abba miséricordieux, garde Tes jugements devant nous et ne nous laisse pas nous détourner de Tes prescriptions.
- **Sa fidélité à l’alliance :** Ésaïe 54:10. Dans les moments troublants, affermis-nous dans Ta paix et dans Ta bonté qui ne fait jamais défaut.

YAH VEUT QUE NOUS NOUS ÉLOIGNIONS DE :

- **Le mal :** Psaume 34:14. Par Yahushua, apprends-nous à nous détourner du mal, à rechercher la paix et à faire le bien.
- **L’iniquité :** 2 Timothée 2:19. YAH, donne-nous l’assurance que Tu connais ceux qui T’appartiennent et conduis-nous loin de l’iniquité.
- **Les mauvaises influences :** Nombres 16:26. Abba, donne-nous le courage de nous séparer de toute influence qui nous corrompt.
- **L’impureté :** Ésaïe 52:11. Purifie nos mains et nos cœurs ; éloigne-nous de l’impureté afin que nous ne portions que ce qui est consacré.

Autrefois, les péchés d’Israël étaient confessés, pardonnés et enlevés. Il en va de même pour nous aujourd’hui.

Rejetons sans attendre tout ce qui nous sépare de Yah, en nous attachant fermement à tout ce qui nous rapproche de Lui. Alors, mishpacha, tandis qu’Abba purifie nos cœurs qui Lui sont soumis, qu’Il nous équipe, dans Sa grâce, pour toute œuvre bonne, maintenant et dans Son Royaume à venir. HalleluYAH !



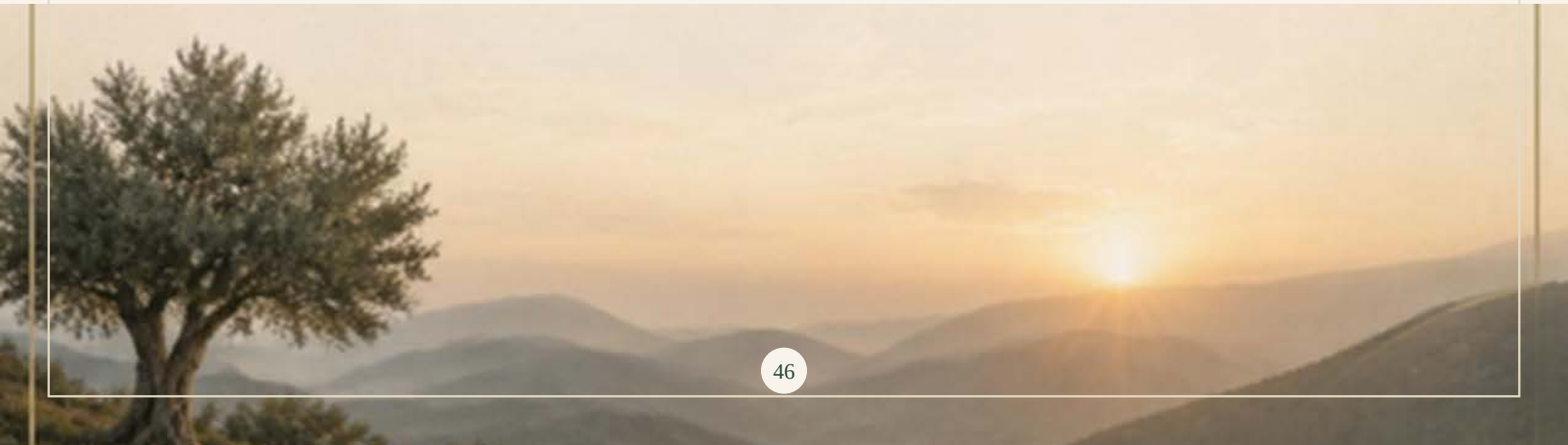
SE SOUVENIR ET HONORER

Les Écritures nous encouragent à nous souvenir de ce que Yahuah a fait, à rendre grâce en toute circonstance et à reconnaître Sa bonté, même dans les temps de correction et de réflexion.

Que dois-je me rappeler de ce que Yahuah a fait dans ma vie, et pour quoi dois-je Le remercier ?

À quelles prières a-t-Il répondu, même d’une manière inattendue ?

Ai-je considéré comme allant de soi la manière dont Il prend soin de moi, Sa miséricorde ou Ses bénédictions quotidiennes ?



VALEURS ET ENGAGEMENTS

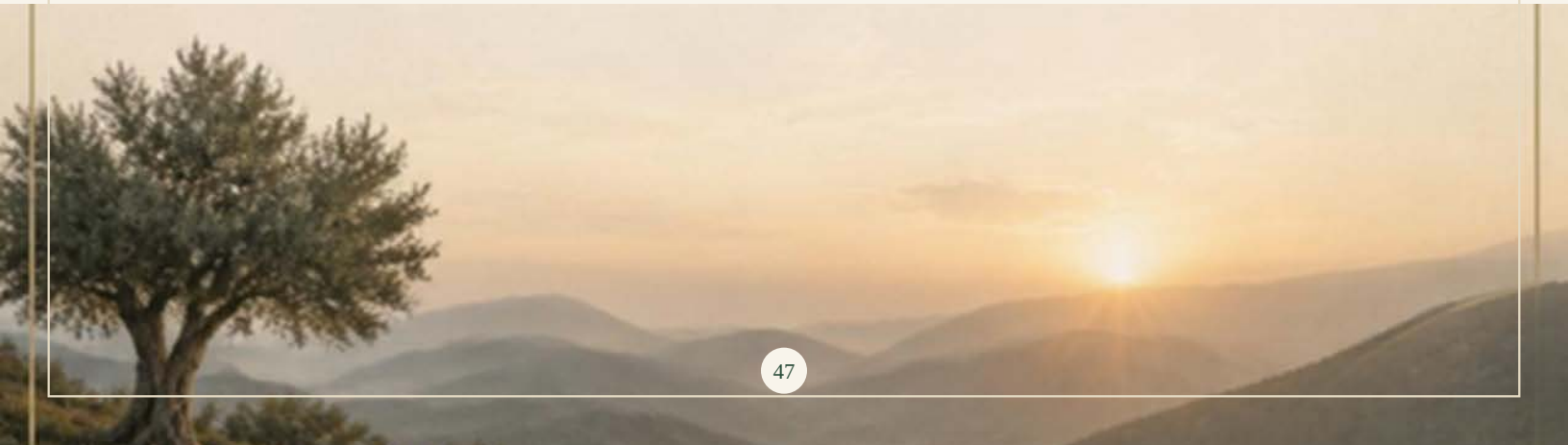
Trois valeurs que je souhaite continuer à vivre

1.

2.

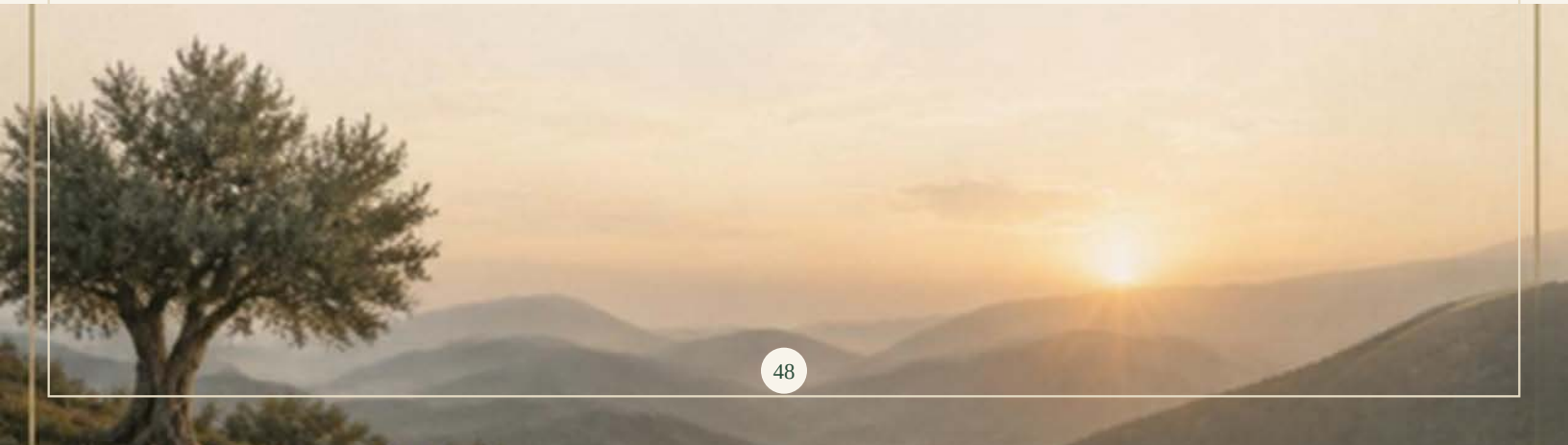
3.

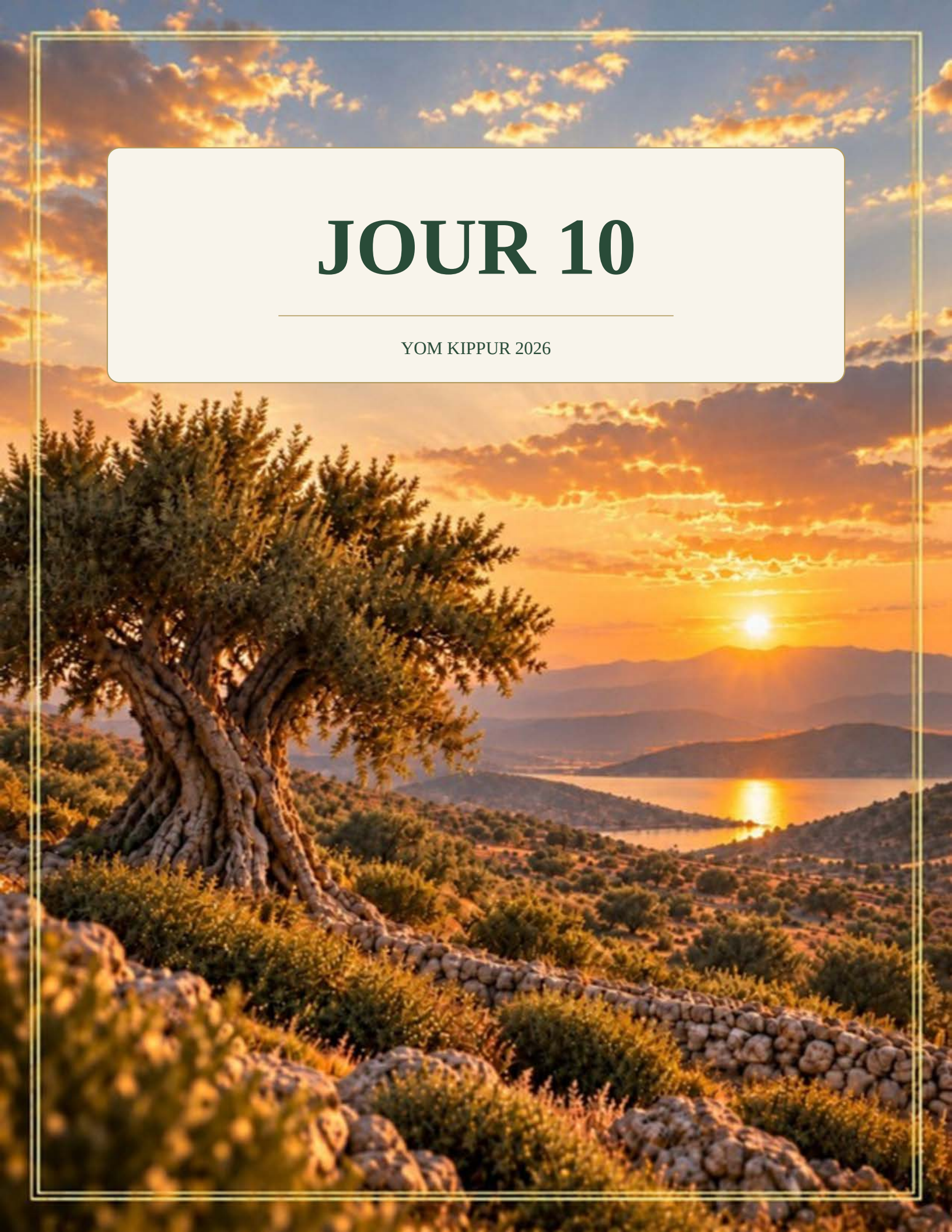
Comment vais-je mettre ces valeurs en pratique ?



REGARDER VERS L’AVENIR

Quelle personne ai-je envie de devenir ?





JOUR 10

YOM KIPPUR 2026

INVITATION AU JEÛNE

Plusieurs membres de notre assemblée jeûneront à l'occasion de Yom Kippur, le Jour des Expiations, le mercredi 21 octobre. Le jeûne commencera à minuit et se poursuivra jusqu'à la fin de notre convocation en ligne, qui débutera à midi, heure de l'Est des États-Unis (ET).

> *Les Écritures nous demandent d'« humilier nos âmes » le Jour des Expiations (Lévitique 16:29-31 ; 23:27-32). Elles ne prescrivent toutefois pas explicitement de nous abstenir de nourriture et d'eau comme seul moyen de le faire.*

Le jeûne est néanmoins reconnu depuis longtemps comme une manière significative de nous humilier devant Yahuah (Psaume 35:13 ; Esdras 8:21).

Si vous vous sentez appelés à vous joindre à nous dans le jeûne, vous y êtes chaleureusement invités. C'est une décision personnelle entre vous et Abba Yahuah.

Le sens du jeûne

Jeûner, c'est bien plus que se passer de nourriture. C'est l'occasion de mettre de côté les distractions du quotidien, de nous humilier, d'examiner nos cœurs, d'approfondir nos prières et de nous rapprocher de notre Elohim.

Il existe différentes formes de jeûne, notamment :

- **Le jeûne complet :** S'abstenir de nourriture et d'eau pendant un certain temps (Esther 4:16).
- **Le jeûne à l'eau :** S'abstenir de nourriture tout en continuant à boire de l'eau (Luc 4:2 décrit une abstention de nourriture).
- **Le jeûne partiel :** Renoncer à certains aliments ou mets appréciés, comme Dani'el pendant sa période de deuil et de recherche de compréhension (Daniel 10:2-3).



Suite à la page suivante.

INVITATION AU JEÛNE

(Suite)

Un jeûne accompagné de prière et de repentance : Mettre de côté notre confort habituel et nos distractions pour chercher Yahuah avec ferveur, nous humilier et nous détourner du mal (Joël 2:12-13 ; Jonas 3:5-10).

Quelle que soit la forme de jeûne choisie, rappelons-nous que le but n'est pas simplement de nous priver. Il s'agit de nous rapprocher de Yahuah et de Le laisser agir en nous. Le jeûne ne doit jamais devenir une mesure de notre justice ni une raison de juger les autres.

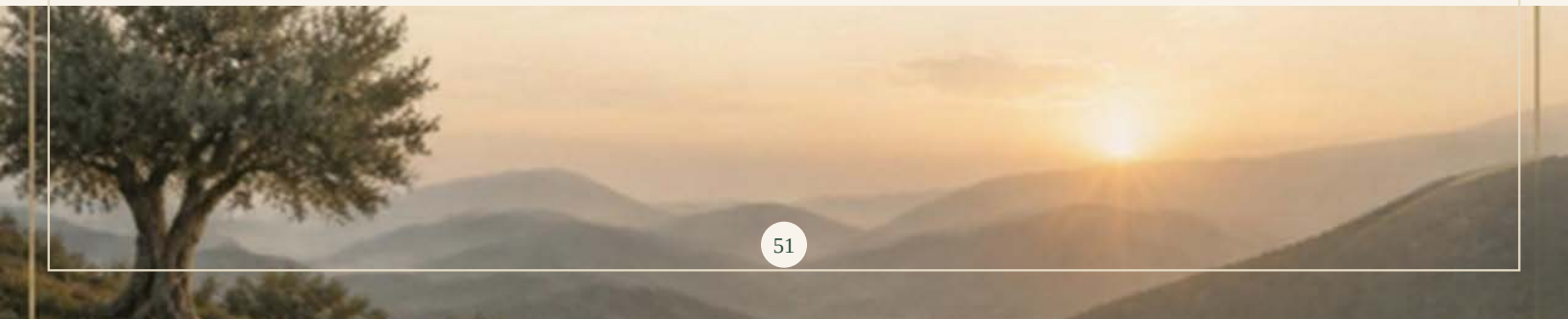
Au-delà du Jour des Expiations

En observant ce jour mis à part, cherchons plus que le pardon de nos fautes passées. Repentons-nous sincèrement, en demandant à Yahuah de nous purifier par le sang de l'Agneau, Yahushua notre Messie, et de nous aider à marcher avec une obéissance et une justice renouvelées.

Une vraie repentance doit produire un changement durable.

Notre manière de vivre doit refléter la transformation qui s'opère dans nos cœurs.

Galates 5:22-23 nous rappelle le fruit du Ruach : **l'amour, la joie, la paix, la patience, la bienveillance, la bonté, la fidélité, la douceur et la maîtrise de soi.**



INVITATION AU JEÛNE

(Suite)

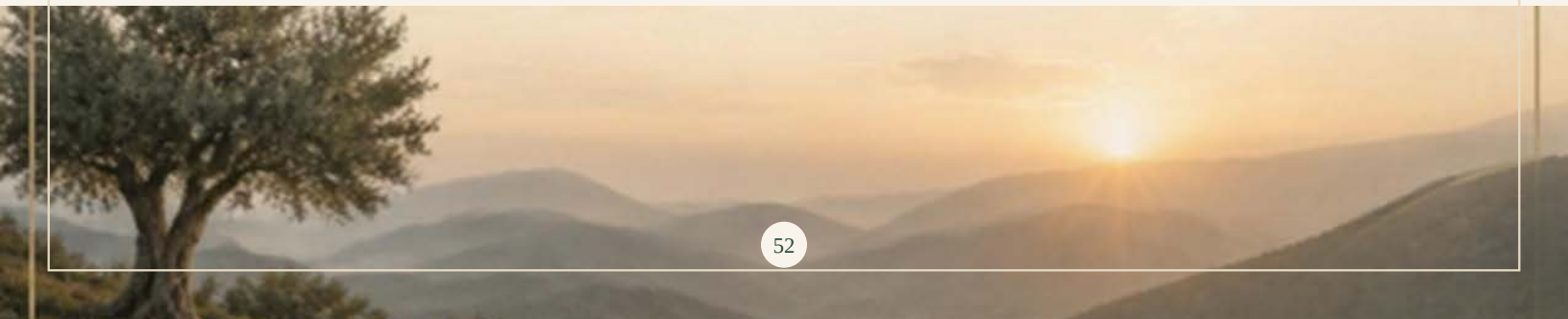
Prenons le temps de nous poser ces questions :

- Ces fruits sont-ils visibles dans ma vie quotidienne ?
- Est-ce que je grandis dans l’amour, la patience, le pardon, la douceur et la maîtrise de soi ?
- Mes paroles, mes attitudes et mes actes reflètent-ils le caractère du Messie ?
- Ma famille, mes collègues, mes voisins et les autres reconnaîtraient-ils ma foi à ma façon de vivre ?
- Ou seraient-ils surpris d’apprendre que je dis mener une vie mise à part avec Abba Yah ?

Ces questions méritent notre attention, non seulement le Jour des Expiations, mais tout au long de l’année.

Écritures pour le jeûne, la repentance et la réflexion

- **Ésaïe 58:6-11 :** Le jeûne que Yahuah désire : défaire les liens de la méchanceté, montrer de la compassion et prendre soin des autres.
- **Joël 2:12-13 :** Revenir à Yahuah de tout son cœur, dans le jeûne, les pleurs et le deuil.
- **Psaume 51:10-12 :** Une prière pour un cœur pur et un esprit renouvelé et ferme.
- **Matthieu 6:16-18 :** L’enseignement de Yahushua sur un jeûne sincère, sans chercher à se faire remarquer.
- **Jacques 4:8-10 :** S’approcher d’Elohim, nettoyer ses mains, purifier son cœur et s’humilier.



INVITATION AU JEÛNE

(Suite)

- **1 Jean 1:7-9 :** Marcher dans la lumière, confesser nos péchés et recevoir la purification par le Messie témoigne de Sa présence dans nos vies.
- **2 Corinthiens 7:10-11 :** La différence entre la tristesse du monde et une repentance sincère qui produit un changement.
- **Galates 5:16-25 :** Marcher selon le Ruach et porter un fruit qui reflète Sa présence dans nos vies.

Une dernière réflexion

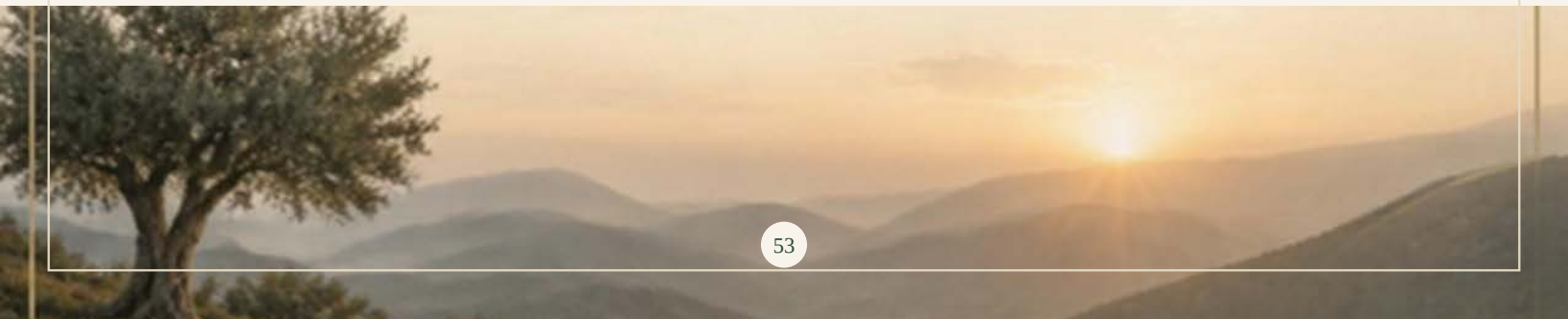
Ces dix jours de réflexion touchent à leur fin. Que notre engagement à nous examiner, à nous repentir, à pardonner et à grandir dans la justice continue.

Que le Jour des Expiations ne soit pas simplement une journée que nous observons, mais un rappel de la vie que nous sommes appelés à mener chaque jour.

Que Yahuah sonde nos cœurs, révèle ce qui doit changer, nous purifie de toute injustice et nous fortifie pour marcher plus fidèlement dans Ses voies.

Toute louange à Yahuah pour Sa miséricorde, Sa patience et le précieux don de l’expiation par Yahushua, notre Messie !

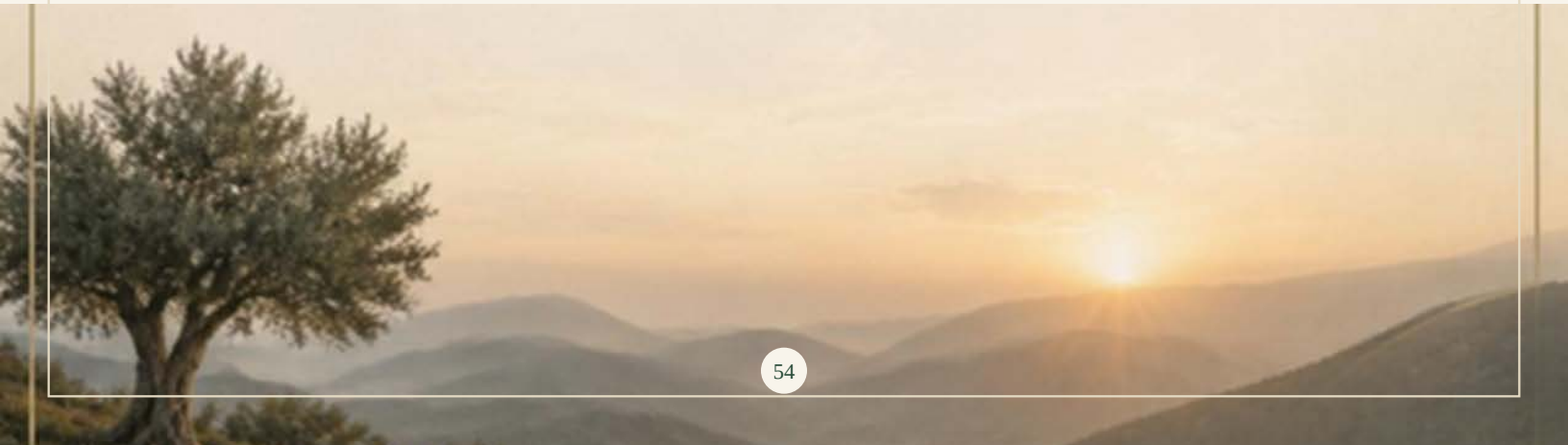
Que votre Jour des Expiations soit rempli de réflexion sincère, d’un engagement renouvelé et d’une marche plus profonde avec Yahuah.



RÉFLEXION FINALE

Qu’est-ce que je laisse derrière moi ?

Qu’est-ce que j’emporte avec moi ?



NOTES FINALES

Notes, prières et réflexions

