

laloidedieu.org

Appendice 5c : Appliquer les principes du sabbat dans la vie quotidienne

Cette page fait partie de la série sur le 4e commandement : le sabbat :

1. Appendice 5a : Le sabbat et le jour pour aller à l'église, deux choses différentes
2. Appendice 5b : Comment observer le sabbat à l'époque moderne
3. Appendice 5c : Appliquer les principes du sabbat dans la vie quotidienne (page actuelle).
4. Appendice 5d : La nourriture le jour du sabbat — Guide pratique
5. Appendice 5e : Les transports le jour du sabbat
6. Appendice 5f : Technologie et divertissement le jour du sabbat
7. Appendice 5g : Le travail et le sabbat — Faire face aux défis du monde réel

Passer des principes à la pratique

Dans l'article précédent, nous avons exploré les fondements de l'observance du sabbat — sa sainteté, son repos et le moment où il a lieu. Nous passons maintenant à l'application de ces principes dans la vie réelle. Pour beaucoup de croyants, le défi n'est pas d'être d'accord avec le commandement du sabbat, mais de savoir comment le mettre en pratique dans un foyer, sur un lieu de travail et dans une culture modernes. Cet article commence ce parcours en mettant en lumière deux habitudes essentielles qui rendent possible l'observance du sabbat : se préparer à l'avance et apprendre à marquer une pause avant d'agir. Ensemble, ces habitudes forment le pont entre les principes bibliques et la pratique quotidienne.

Le jour de la préparation

L'une des meilleures façons de vivre le sabbat comme un délice plutôt que comme un fardeau est de se préparer à l'avance. Dans l'Écriture, le sixième jour est appelé **« le jour de la préparation »** (Luc 23:54), parce que le peuple de Dieu avait reçu l'ordre de ramasser et de préparer le double afin que tout soit prêt pour le sabbat (Exode 16:22-23). En hébreu, ce jour est appelé יוֹם הַהֲכָנָה (yom ha'hachanah) — « le jour de la préparation ». Le même principe s'applique encore aujourd'hui : en vous préparant à l'avance, vous vous libérez, vous et votre foyer, du travail qui n'est pas nécessaire une fois le sabbat commencé.

Moyens pratiques de se préparer

Cette préparation peut être simple et souple, adaptée au rythme de votre foyer. Par exemple, nettoyez la maison — ou au moins les pièces principales — avant le coucher du soleil pour que personne ne se sente obligé d'effectuer des tâches ménagères pendant les heures sacrées. Terminez la lessive, payez vos factures ou faites vos courses et vos démarches à l'avance. Planifiez les repas pour ne pas avoir à vous précipiter pour cuisiner le jour du sabbat. Prévoyez un récipient pour y mettre la vaisselle sale jusqu'après le sabbat ou, si vous avez un lave-vaisselle, assurez-vous qu'il est vide pour pouvoir y ranger la vaisselle, mais vous ne devez pas le faire fonctionner. Certaines familles choisissent même d'utiliser de la vaisselle jetable le jour du sabbat pour limiter l'encombrement dans la cuisine. L'objectif est d'entrer dans les heures du sabbat avec le moins de choses en suspens possible, en créant une atmosphère de paix et de repos pour tous les membres du foyer.

La règle de nécessité

Une deuxième habitude pratique pour vivre le sabbat est ce que nous appellerons la **règle de nécessité**. Chaque fois que vous avez un doute au sujet d'une activité — surtout si elle sort de vos habitudes du sabbat —, posez-vous la question : ***« Est-il nécessaire que je fasse cela aujourd'hui, ou cela peut-il attendre après le sabbat ? »*** La plupart du temps, vous vous rendrez compte que la tâche peut attendre. Cette seule question vous aide à ralentir le rythme de votre semaine, encourage la

préparation avant le coucher du soleil et préserve les heures sacrées pour le repos, la sainteté et le rapprochement avec Dieu. En même temps, il est important de se rappeler que certaines choses ne peuvent vraiment pas attendre — les actes de miséricorde, les urgences et les besoins pressants des membres de la famille. En appliquant cette règle avec discernement, vous honorez le commandement de cesser de travailler sans transformer le sabbat en fardeau.

Appliquer la règle de nécessité

La règle de nécessité est simple, mais puissante, car elle fonctionne dans presque toutes les situations. Imaginez que vous receviez une lettre ou un colis le jour du sabbat : dans la plupart des cas, vous pouvez attendre la fin des heures sacrées pour l'ouvrir. Ou vous remarquez un objet qui a roulé sous un meuble — à moins qu'il ne présente un danger, cela peut attendre. Une salissure sur le sol ? Le lavage du sol peut généralement attendre lui aussi. Même les appels téléphoniques et les SMS peuvent être évalués à l'aide de la même question : ***« Est-ce nécessaire aujourd'hui ? »*** Les conversations, les rendez-vous ou les courses qui ne sont pas urgents peuvent être reportés à un autre moment, ce qui libère votre esprit des préoccupations de la semaine et vous aide à rester concentré sur Dieu.

Cette approche ne signifie pas qu'il faut ignorer les besoins réels. Si quelque chose menace la santé, la sécurité ou le bien-être de votre foyer — comme lorsqu'il faut nettoyer ce qui s'est renversé et présente un danger, prendre soin d'un enfant malade ou répondre à une urgence —, il est alors approprié d'agir. Mais en vous entraînant à marquer une pause et à poser la question, vous commencez à distinguer ce qui est vraiment essentiel de ce qui relève simplement de l'habitude. Avec le temps, la règle de nécessité fait passer le sabbat d'une liste de ce que vous devez et ne devez pas faire à un rythme de choix réfléchis qui créent une atmosphère de repos et de sainteté.

Vivre le sabbat dans un foyer mixte

Pour beaucoup de croyants, l'un des plus grands défis n'est pas de comprendre le sabbat, mais de **l'observer dans un foyer où les autres ne le font pas**. La plupart de

nos lecteurs, qui ne sont pas issus de milieux où l'on observe le sabbat, sont souvent les seuls de leur famille à essayer de l'observer. Dans de telles situations, il est facile de ressentir de la tension, de la culpabilité ou de la frustration lorsqu'un conjoint, un parent ou d'autres adultes de la maison ne partagent pas les mêmes convictions.

Le premier principe est de **montrer l'exemple plutôt que de contraindre**. Le sabbat est un don et un signe, non une arme. Essayer de forcer un conjoint ou un enfant adulte qui ne le souhaite pas à observer le sabbat peut engendrer du ressentiment et miner votre témoignage. Montrez plutôt, par votre exemple, la joie et la paix qu'il apporte. Lorsque votre famille vous voit plus calme, plus heureux et plus concentré pendant les heures du sabbat, elle sera plus susceptible de respecter votre pratique et peut-être même de se joindre à vous avec le temps.

Le deuxième principe est **la considération**. Dans la mesure du possible, adaptez votre préparation de façon à ce que votre observance du sabbat ne fasse pas peser de charges supplémentaires sur les autres membres de votre foyer. Par exemple, planifiez les repas pour que votre conjoint ou d'autres membres de la famille ne se sentent pas obligés de changer leurs habitudes alimentaires à cause du sabbat. Expliquez avec bienveillance, mais clairement, de quelles activités vous vous abstenez personnellement, tout en étant disposé à répondre à certains de leurs besoins. Cette volonté de vous adapter aux habitudes familiales est particulièrement utile pour éviter les conflits au début de votre parcours d'observance du sabbat.

En même temps, veillez à ne pas devenir **trop souple ou accommodant**. Bien qu'il soit important de maintenir la paix au sein du foyer, un excès de compromis peut peu à peu vous éloigner d'une observance correcte du sabbat et créer des habitudes familiales difficiles à changer par la suite. Efforcez-vous de trouver un équilibre entre le respect du commandement de Dieu et la patience envers votre famille.

Enfin, vous ne pouvez peut-être pas contrôler le niveau sonore, les activités ou l'emploi du temps des autres membres de votre foyer, mais vous pouvez tout de même **sanctifier votre propre temps** — en éteignant votre téléphone, en mettant votre travail de côté et en gardant une attitude douce et patiente. Avec le temps, le rythme de votre vie parlera plus fort que n'importe quel argument, montrant que le sabbat n'est pas une restriction, mais un délice.