LES SONS DU TEMPS DE LA FIN

Livret gratuit d'enseignement biblique

Le Sabbat dans la Bible

Enseignements fondamentaux pour comprendre le jour du repos

Pasteur Jean Pierre Nokam

« Le Serviteur Conscient »

© 2026 Jean Pierre Nokam — Tous droits réservés

Les Sons Du Temps de La Fin

info@temps.48hourrfprescue.com • temps.48hourrfprescue.com

+237 693 53 62 99 • +237 650 75 14 83

Gratuit à télécharger pour l'apprentissage personnel uniquement — © 2026 Jean Pierre Nokam. Tous droits réservés. Aucune revente, aucune redistribution, aucun téléversement ailleurs.

Page d'impressum

© 2026 Jean Pierre Nokam — Tous droits réservés

Les Sons Du Temps de La Fin

Pasteur Jean Pierre Nokam — Le Serviteur Conscient

info@temps.48hourrfprescue.com

temps.48hourrfprescue.com

Tél. / WhatsApp : +237 693 53 62 99

Tél. : +237 650 75 14 83

Gratuit à télécharger pour l'apprentissage personnel uniquement — © 2026 Jean Pierre Nokam. Tous droits réservés. Aucune revente, aucune redistribution, aucun téléversement ailleurs.

WhatsApp — Pasteur Jean Pierre Nokam

Appel — ligne mobile MTN du Pasteur

Introduction

Ce premier livret pose les fondations. Beaucoup de croyants ont entendu parler du Sabbat sans jamais l'étudier texte par texte. Nous allons ouvrir la Bible ensemble, calmement, du premier livre au dernier, pour entendre ce que Dieu lui-même dit de son jour. Lisez chaque passage cité dans votre propre Bible : la Parole est notre maître, ce livret n'est qu'un guide.

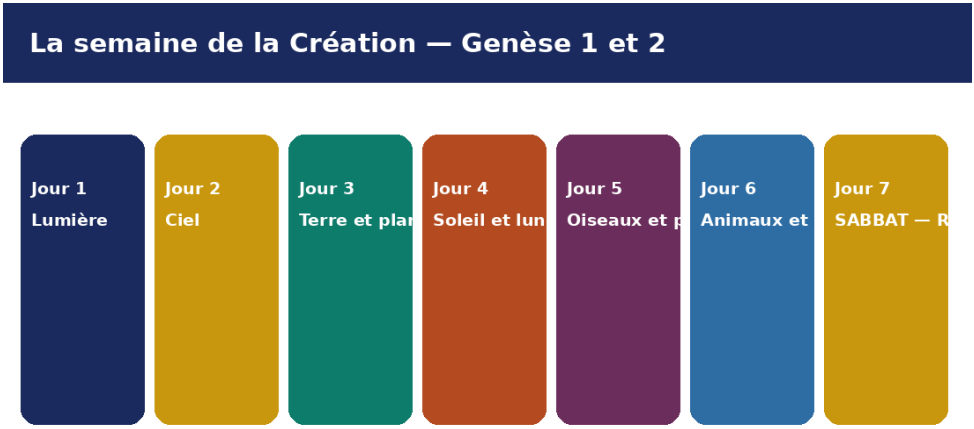


Schéma dessiné — illustration pédagogique originale.

Chapitre 1 — Le Sabbat à la Création

Genèse 2, 2-3

« Dieu acheva au septième jour son œuvre, qu'il avait faite ; et il se reposa au septième jour de toute son œuvre, qu'il avait faite. »

© 2026 Jean Pierre Nokam — Tous droits réservés • Les Sons Du Temps de La Fin • temps.48hourrfprescue.com

Le Sabbat ne commence ni avec Moïse, ni avec la loi du Sinaï. Il commence au commencement. Avant qu'il y ait un peuple d'Israël, avant toute alliance particulière, Dieu lui-même marque le septième jour d'une manière unique : il le bénit et il le sanctifie, c'est-à-dire qu'il le met à part pour un usage saint.

Remarquez l'ordre des choses. Dieu ne se repose pas parce qu'il serait fatigué : le Tout-Puissant ne connaît pas la fatigue. Son repos est un geste d'enseignement. En se reposant, il montre à l'homme, créé le sixième jour, que la vie ne se réduit pas au travail. L'homme commence sa vie par le repos de Dieu, et non par ses propres efforts.

Trois verbes décrivent ce jour : Dieu acheva, Dieu se reposa, Dieu bénit et sanctifia. Aucun autre jour de la semaine de la Création ne reçoit une telle bénédiction. Le Sabbat est donc un cadeau de la Création, inscrit dans le rythme même du monde que Dieu a fait.

Pour notre vie au Cameroun comme ailleurs, cela change tout : le repos n'est pas un luxe pour ceux qui ont fini, c'est un ordre de Dieu pour tous, dès l'origine. Le patron, l'ouvrier, la commerçante, l'élève — chacun est invité dans le même repos.

Questions pour réfléchir et partager

- Selon Genèse 2, que fait Dieu le septième jour, et que ne fait-il pas ?
- Pourquoi le repos de Dieu n'est-il pas un signe de fatigue ?
- Que signifie « sanctifier » un jour ?

Chapitre 2 — Le quatrième commandement

Exode 20, 8-11

« Souviens-toi du jour du repos, pour le sanctifier. Tu travailleras six jours, et tu feras tout ton ouvrage. Mais le septième jour est le

© 2026 Jean Pierre Nokam — Tous droits réservés • Les Sons Du Temps de La Fin • temps.48hourrfprescue.com

jour du repos de l'Éternel, ton Dieu. »

Au Sinaï, le Sabbat entre dans les Dix Commandements. Il y tient une place centrale : c'est le plus long des dix, et le seul qui commence par « Souviens-toi » — comme si Dieu savait que ce commandement-là serait le plus facilement oublié.

Le commandement donne aussi sa raison : « Car en six jours l'Éternel a fait les cieux, la terre et la mer... c'est pourquoi l'Éternel a béni le jour du repos. » Le Sabbat du Sinaï renvoie donc directement à la Création. Garder le Sabbat, c'est confesser chaque semaine que Dieu est le Créateur.

Le commandement protège tout le monde : le fils et la fille, le serviteur et la servante, l'étranger et même le bétail. Dans un monde où les plus faibles travaillent sans relâche, le Sabbat est une loi de justice sociale autant qu'une loi de culte.

Six jours sont donnés au travail — le travail est bon et ordonné par Dieu. Mais le septième jour ne nous appartient pas : il est « le jour du repos de l'Éternel ». Notre tâche n'est pas de le fabriquer, mais de le recevoir et de le sanctifier.

Questions pour réfléchir et partager

- Pourquoi le commandement commence-t-il par « Souviens-toi » ?
- Quelles personnes le commandement protège-t-il ?
- Quel lien Exode 20 établit-il entre le Sabbat et la Création ?

Chapitre 3 — Un signe entre Dieu et son peuple

Exode 31, 13-17 ; Ézéchiel 20, 12

« Vous ne manquerez pas d'observer mes sabbats, car ce sera entre moi et vous, et parmi vos descendants, un signe auquel on

© 2026 Jean Pierre Nokam — Tous droits réservés • Les Sons Du Temps de La Fin • temps.48hourrfprescue.com

connaîtra que je suis l'Éternel qui vous sanctifie. »

Dieu appelle le Sabbat un « signe ». Un signe pointe vers quelque chose de plus grand que lui : ici, il désigne Dieu qui sanctifie son peuple. Ce n'est pas l'homme qui se rend saint par ses efforts ; c'est Dieu qui le met à part, et le Sabbat hebdomadaire le rappelle.

Le prophète Ézéchiel reprend la même pensée après l'exil : les Sabbats sont donnés « comme un signe entre moi et eux, pour qu'ils connussent que je suis l'Éternel qui les sanctifie ». Le signe survit aux crises de l'histoire du peuple.

Un signe doit être visible. Une famille qui s'arrête, une église qui se rassemble, un commerce qui ferme ses portes le jour du repos : voilà un témoignage silencieux mais puissant dans le quartier et dans la ville.

Attention toutefois : le signe n'a de valeur que s'il exprime une relation vivante. Observer le jour sans aimer le Seigneur du jour serait une coquille vide. Le Sabbat est un signe d'alliance, donc un signe d'amour et de fidélité réciproques.

Questions pour réfléchir et partager

- Que signifie le mot « signe » dans Exode 31 ?
- Selon ces textes, qui sanctifie le peuple ?
- Comment le Sabbat peut-il témoigner autour de nous ?

Chapitre 4 — Le Sabbat des prophètes : justice et miséricorde

Ésaïe 58, 13-14 ; Jérémie 17, 21-22

« Si tu retiens ton pied pendant le sabbat, pour ne pas faire ta volonté en mon saint jour, si tu fais du sabbat tes délices, pour sanctifier l'Éternel en le glorifiant... »

© 2026 Jean Pierre Nokam — Tous droits réservés • Les Sons Du Temps de La Fin • temps.48hourrfprescue.com

Ésaïe 58 est l'un des plus beaux textes sur le Sabbat. Le prophète ne se contente pas d'interdire : il parle de « délices ». Le Sabbat bien vécu n'est pas un fardeau triste, mais une joie — la joie de s'arrêter, d'honorer Dieu et de refuser de poursuivre ses propres affaires ce jour-là.

Le même chapitre lie le vrai jeûne et le vrai Sabbat à la justice : délier les chaînes, partager le pain avec celui qui a faim, accueillir le pauvre. Un Sabbat sans miséricorde déplaît à Dieu autant qu'un jeûne sans amour.

Jérémie, lui, avertit Jérusalem : ne portez pas de fardeaux le jour du Sabbat. Derrière l'interdiction pratique se cache une question de cœur : la ville fera-t-elle confiance à Dieu, ou continuera-t-elle son commerce comme si tout dépendait d'elle ?

Ces prophètes nous apprennent l'équilibre : ni légalisme froid, ni négligence. Le Sabbat est saint, et il est fait pour la joie, la justice et la confiance.

Questions pour réfléchir et partager

- Quels mots Ésaïe emploie-t-il pour décrire un Sabbat bien vécu ?
- Quel lien le chapitre 58 établit-il entre le Sabbat et la justice envers les pauvres ?
- Que nous apprend l'avertissement de Jérémie sur la confiance en Dieu ?

Chapitre 5 — Jésus, Seigneur du Sabbat

Marc 2, 27-28 ; Luc 4, 16

« Le sabbat a été fait pour l'homme, et non l'homme pour le sabbat, de sorte que le Fils de l'homme est maître même du

© 2026 Jean Pierre Nokam — Tous droits réservés • Les Sons Du Temps de La Fin • temps.48hourrfprescue.com

sabbat. »

Jésus observait le Sabbat : Luc nous dit qu'il entra dans la synagogue « selon sa coutume » le jour du Sabbat. Il y lut les Écritures et annonça la bonne nouvelle. Le Sabbat de Jésus est un jour de Parole, de prière et de libération.

Ses conflits avec certains chefs religieux ne portaient pas sur le jour lui-même, mais sur les fardeaux ajoutés par les hommes. Quand Jésus guérit le jour du Sabbat, il ne brise pas le commandement : il en révèle le cœur. Le Sabbat est fait pour l'homme — pour sa guérison, sa liberté et sa vie.

La parole de Marc 2, 28 est décisive : Jésus se déclare « maître même du sabbat ». Le Sabbat n'est donc pas aboli par le Christ ; il est recentré sur lui. C'est en lui que le repos de Dieu prend son visage humain.

Pour le disciple d'aujourd'hui, suivre Jésus le jour du Sabbat signifie : se rassembler, écouter la Parole, faire le bien, soulager ceux qui souffrent. Un Sabbat sans compassion ne ressemble pas au Sabbat de Jésus.

Questions pour réfléchir et partager

- Quelle était la coutume de Jésus le jour du Sabbat, selon Luc 4 ?
- Sur quoi portaient ses discussions avec les chefs religieux ?
- Que signifie « le Fils de l'homme est maître même du sabbat » ?

Chapitre 6 — Le repos qui subsiste : Hébreux 4

Hébreux 4, 9-11

« Il y a donc un repos de sabbat réservé au peuple de Dieu. Car celui qui entre dans le repos de Dieu se repose de ses œuvres, comme Dieu s'est reposé des siennes. »

© 2026 Jean Pierre Nokam — Tous droits réservés • Les Sons Du Temps de La Fin • temps.48hourrfprescue.com

L'épître aux Hébreux donne au Sabbat sa profondeur finale. Au-delà du repos hebdomadaire, elle annonce un repos plus grand : le repos même de Dieu, dans lequel le croyant entre par la foi et auquel le Sabbat de chaque semaine fait goûter d'avance.

L'auteur nous avertit aussi : la génération du désert entendit la promesse sans y entrer, faute de foi. Entendre ne suffit pas ; il faut croire et obéir. « Efforçons-nous donc d'entrer dans ce repos » — paradoxe magnifique : on s'efforce d'entrer dans le repos, en cessant de compter sur ses propres œuvres.

Ainsi, le Sabbat hebdomadaire devient une école de foi. Chaque semaine, nous nous arrêtons pour proclamer : notre salut ne dépend pas de notre production, mais de l'œuvre achevée de Dieu et de Christ.

Ce livret se termine donc par une invitation, pas seulement par une doctrine : entrez dans le repos. Commencez dès cette semaine, en famille, simplement — un repas partagé, la Parole lue ensemble, le travail déposé. Le Seigneur du Sabbat vous y attend.

Questions pour réfléchir et partager

- Quel repos « subsiste » pour le peuple de Dieu selon Hébreux 4 ?
- Pourquoi la génération du désert n'est-elle pas entrée dans le repos ?
- En quoi le Sabbat hebdomadaire est-il une école de foi ?

© 2026 Jean Pierre Nokam — Tous droits réservés • Les Sons Du Temps de La Fin • temps.48hourrfprescue.com

Contact — Les Sons Du Temps de La Fin

© 2026 Jean Pierre Nokam — Tous droits réservés

Les Sons Du Temps de La Fin

Pasteur Jean Pierre Nokam — Le Serviteur Conscient

info@temps.48hourrfprescue.com

temps.48hourrfprescue.com

Tél. / WhatsApp : +237 693 53 62 99

Tél. : +237 650 75 14 83

Gratuit à télécharger pour l'apprentissage personnel uniquement — © 2026 Jean Pierre Nokam. Tous droits réservés. Aucune revente, aucune redistribution, aucun téléversement ailleurs.

WhatsApp — Pasteur Jean Pierre Nokam

Appel — ligne mobile MTN du Pasteur