LES SONS DU TEMPS DE LA FIN

Livret gratuit d'enseignement biblique

Vivre le Sabbat

Guide pratique pour les familles et les églises

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

La doctrine devient vie lorsqu'elle entre dans la semaine. Ce guide pratique accompagne les familles et les églises, au Cameroun et partout ailleurs : comment se préparer, comment ouvrir et clôturer le jour, comment le vivre avec les enfants, comment affronter les difficultés du travail et du commerce — simplement, joyeusement, sans légalisme.

Vivre le Sabbat en famille — le rythme du jour



Schéma dessiné — illustration pédagogique originale.

Schéma dessiné — illustration pédagogique originale.

Chapitre 1 — Se préparer : le sixième jour

Luc 23, 54 ; Exode 16, 23

> *« C'était le jour de la préparation, et le sabbat allait commencer. »*

Le Sabbat se prépare. Dans les Évangiles, le sixième jour est appelé « le jour de la préparation » : on y règle ce qui peut l'être — courses,

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

cuisine, vêtements, maison — pour entrer dans le repos sans précipitation.

En famille, répartissez les tâches dès le jeudi : qui fait le marché, qui prépare le repas, qui range la maison. Les enfants participent selon leur âge : la préparation devient déjà une fête partagée.

Préparez aussi le cœur : réglez les différends avant le coucher du soleil, pardonnez, réconciliez-vous. On n'entre pas dans le repos de Dieu avec un cœur en guerre contre son frère.

Enfin, préparez la Parole : choisissez le texte qui sera lu en famille, les chants que vous aimez, la question que chacun pourra discuter. Un Sabbat préparé est un Sabbat savouré.

Questions pour réfléchir et partager

- Pourquoi le sixième jour s'appelle-t-il « jour de la préparation » ?
- Quelles tâches votre famille peut-elle régler à l'avance ?
- Pourquoi régler les différends avant le Sabbat ?

Chapitre 2 — Ouvrir et clôturer le jour en famille

Psaume 92, 2-3

« Il est beau de louer l'Éternel, et de célébrer ton nom, ô Très-Haut, d'annoncer le matin ta bonté, et ta fidélité pendant les nuits ! »

Le Psaume 92 porte un titre précieux : « Cantique pour le jour du sabbat ». Ouvrir le Sabbat par le chant et la prière, au coucher du soleil du sixième jour, donne au jour sa tonalité : gratitude et louange.

Un rite simple suffit : une bougie ou une lampe allumée, un chant connu de tous, une courte lecture, une prière où chacun remercie Dieu

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

pour une chose précise de la semaine. Les enfants retiennent ces gestes toute leur vie.

À la clôture, le soir du septième jour, remerciez Dieu pour le repos reçu et confiez-lui la semaine qui commence : le travail, l'école, les déplacements, les rendez-vous.

Ces deux seuils — ouverture et clôture — protègent le jour. Sans eux, le Sabbat se dissout dans la semaine ; avec eux, il devient un sanctuaire dans le temps, visible par toute la maison.

Questions pour réfléchir et partager

- Quel psaume la Bible associe-t-elle au jour du Sabbat ?
- Décrivez un rite familial simple d'ouverture du Sabbat.
- Pourquoi les seuils d'ouverture et de clôture protègent-ils le jour ?

Chapitre 3 — Le culte et l'étude de la Parole

Luc 4, 16 ; Actes 13, 15

> *« Après la lecture de la loi et des prophètes, les chefs de la synagogue leur envoyèrent dire : Hommes frères, si vous avez quelque exhortation à adresser au peuple, parlez. »*

Le rassemblement est le cœur du Sabbat. Hébreux 10, 25 nous exhorte à ne pas abandonner nos assemblées. Le culte du Sabbat réunit ce que la semaine dispersait : une famille de Dieu, une Parole, un pain de louange.

L'étude de la Parole en est le centre : lecture publique, enseignement fidèle, discussion fraternelle. Prévoyez un moment où les questions sont bienvenues — les enfants comme les nouveaux venus apprennent en osant demander.

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

À la maison, prolongez le culte : relisez le texte du sermon à table, demandez à chacun ce qu'il a retenu, priez pour une personne nommée pendant le culte.

Les églises veilleront à l'hospitalité : un visiteur accueilli le jour du Sabbat — un repas partagé, une place faite — goûte concrètement au repos de Dieu. « N'oubliez pas l'hospitalité » (Hébreux 13, 2).

Questions pour réfléchir et partager

- Pourquoi le rassemblement est-il central le jour du Sabbat ?
- Comment prolonger le culte à la maison ?
- Quelle place donner aux visiteurs le jour du Sabbat ?

Chapitre 4 — Repos, miséricorde et visites

Matthieu 12, 11-12

« Il est donc permis de faire du bien les jours de sabbat. »

Le Sabbat n'est pas un jour d'ennui ni d'inaction. Jésus l'a tranché : il est permis — et beau — de faire du bien ce jour-là. Le repos arrête le travail ordinaire pour libérer du temps pour Dieu, la famille et le prochain.

Visiter un malade, encourager une veuve, partager un repas avec un voisin isolé, prier avec une famille éprouvée : voilà des « œuvres » que le Sabbat bénit. Les églises peuvent organiser ces visites par petits groupes après le culte.

Le repos du corps compte aussi : une sieste, une promenade, un temps dans la nature que Dieu a faite. Le Créateur se réjouit de voir ses enfants admirer son œuvre sans la monnayer.

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

Gardez-vous de deux excès : transformer le Sabbat en jour de corvées déguisées, ou le remplir d'interdictions inventées qui écrasent les consciences. La règle de Jésus suffit : sanctifier le jour, et y faire le bien.

Questions pour réfléchir et partager

- Quelle parole de Jésus guide nos activités du Sabbat ?
- Quelles visites votre église peut-elle organiser ?
- Quels sont les deux excès à éviter ?

Chapitre 5 — Le Sabbat et le travail : questions difficiles

Exode 20, 10 ; Marc 2, 27

> *« Le sabbat a été fait pour l'homme, et non l'homme pour le sabbat. »*

Beaucoup de croyants travaillent dans des métiers où l'arrêt du septième jour semble impossible : santé, sécurité, transports, commerce. Ce chapitre ne distribue ni condamnations ni excuses faciles ; il propose une démarche.

D'abord, priez et examinez honnêtement votre situation devant Dieu. Ensuite, parlez tôt à votre employeur : beaucoup d'arrangements — échanges de jours, gardes tournantes — deviennent possibles lorsqu'ils sont demandés calmement et à l'avance. Témoignez de votre foi sans arrogance.

Les œuvres de nécessité et de miséricorde — soigner, secourir, protéger — appartiennent au Sabbat selon l'exemple de Jésus. Mais le commerce ordinaire et le gain ne sauraient être rebaptisés « nécessité » pour tranquilliser la conscience.

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

Enfin, ne marchez pas seul : parlez à votre pasteur et à votre église. La communauté aide à discerner, soutient dans les choix coûteux, et prie pour ceux dont la fidélité au Sabbat met l'emploi en danger. Dieu honore ceux qui l'honorent.

Questions pour réfléchir et partager

- Quelle démarche ce chapitre propose-t-il face à un emploi difficile ?
- Quelles œuvres Jésus reconnaît-il le jour du Sabbat ?
- Pourquoi l'accompagnement de l'église est-il important ?

Chapitre 6 — Transmettre le Sabbat aux enfants

Deutéronome 6, 6-7 ; Psaume 78, 4

« Ces commandements, que je te donne aujourd'hui, seront dans ton cœur. Tu les inculqueras à tes enfants... »

Un enfant retiendra le Sabbat s'il y goûte de la joie. Faites du jour un rendez-vous attendu : un repas meilleur, un dessert spécial, des histoires bibliques racontées avec vie, des chants, des jeux calmes en famille.

Racontez : les enfants apprennent par les récits. La Création, la manne, les guérisons de Jésus le jour du Sabbat — autant d'histoires à leur taille, à relire souvent. Laissez-les poser leurs questions, même les plus simples ; elles sont précieuses.

Donnez-leur une part active : lire un verset, réciter un psaume, prier pour un proche, préparer la table du culte familial. Un enfant acteur du Sabbat devient rarement un adulte qui l'abandonne.

Enfin, que votre propre visage enseigne : si le Sabbat des parents est joyeux, paisible et généreux, les enfants comprendront sans long discours que ce jour est un trésor. Transmettre le Sabbat, c'est

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

transmettre le repos de Dieu à la génération suivante.

Questions pour réfléchir et partager

- Par quoi un enfant retient-il le mieux le Sabbat ?
- Quelles histoires bibliques raconter aux enfants sur le Sabbat ?
- Quelle part active donner aux enfants dans le jour ?

© 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