



# UN ACTE, DE BONTÉ

40 jours. 40 actes.



L'Armée du Salut  
Développement International de la Vie Spirituelle



**« Voici comment Dieu a manifesté son amour pour nous: il a envoyé son Fils unique dans le monde pour que, par lui, nous ayons la vie. »**

– I Jean 4:9 BDS



apporter la joie

### 1er jour

« Un regard lumineux réjouit le cœur, une bonne nouvelle fortifie le corps. » – Proverbes 15:30 Second 21

Souriez à tous ceux que vous rencontrez aujourd'hui.

### 2e jour

« Nous savons en outre que Dieu fait concourir toutes choses au bien de ceux qui l'aiment, de ceux qui ont été appelés conformément au plan divin. »  
– Romains 8 :28 BDS

Envoyez un message d'encouragement à une personne qui traverse une période difficile. Rappelez-lui cette promesse de l'Écriture.



encourager



remercier

### 3e jour

« Soyez toujours dans la joie. Priez sans cesse. Remerciez Dieu en toute circonstance: telle est pour vous la volonté que Dieu a exprimée en Jésus-Christ. »

– 1 Thessaloniens 5 : 16-18 BDS

Écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant aujourd'hui, puis partagez votre liste avec quelqu'un d'autre. Invitez-les à réfléchir à ce dont ils sont également reconnaissants.





### 5e jour

« Ainsi, puisque Dieu vous a choisis pour faire partie du peuple saint et qu'il vous aime, revêtez-vous d'ardente bonté, de bienveillance, d'humilité, de douceur, de patience. » – Colossiens 3:12 BDS

Pratiquez intentionnellement la patience et la douceur dans toutes vos interactions aujourd'hui.

### 6e jour

« Quel que soit votre travail, faites-le de tout votre cœur, et cela comme pour le Seigneur et non pour des hommes. Car vous savez que vous recevrez du Seigneur, comme récompense, l'héritage qu'il réserve au peuple de Dieu. Le Maître que vous servez, c'est Christ. »

– Colossiens 3:23-24 BDS

Envoyez une note d'appréciation à un travailleur local essentiel ou de première ligne (par exemple, une infirmière, un médecin, un pompier, un policier, etc.)



### 7e jour

« On t'a fait connaître, ô homme, ce qui est bien ; Et ce que l'Éternel demande de toi, C'est que tu pratiques la justice, Que tu aimes la miséricorde, Et que tu marches humblement avec ton Dieu. » - Michée 6 : 8 Segond

En savoir plus sur un problème social ou mondial. Cherchez des moyens de sensibiliser les gens ou de contribuer à la recherche d'une solution. Faites ce que vous pouvez aujourd'hui.



### 8e jour

« Nous vous demandons, frères et sœurs, d'apprécier ceux qui travaillent parmi vous, qui vous dirigent au nom du Seigneur et qui vous avertissent. Témoignez-leur une grande estime et de l'affection à cause de leur travail. Vivez en paix entre vous. » – I Thessaloniens 5 : 12-13 BDS

Montrez à vos officiers de poste que vous les appréciez.

### 9e jour

« C'est pourquoi, mes chers frères et sœurs, soyez fermes, ne vous laissez pas ébranler, travaillez sans relâche pour le Seigneur, sachant que la peine que vous vous donnez au service du Seigneur n'est pas inutile. »

– I Corinthiens 15:58 BDS

Montrez votre reconnaissance à un conseiller ou à un enseignant qui a eu un impact positif sur votre vie. Soyez aussi précis que possible. Vous pouvez lui écrire une lettre ou lui dire en personne.



### 10e jour

« Ainsi, puisque Dieu vous a choisis pour faire partie du peuple saint et qu'il vous aime, revêtez-vous d'ardente bonté, de bienveillance, d'humilité, de douceur, de patience— supportez-vous les uns les autres, et si l'un de vous a quelque chose à reprocher à un autre, pardonnez-vous mutuellement; le Seigneur vous a pardonné: vous aussi, pardonnez-vous de la même manière. »

– Colossiens 3:12-13 BDS

Faites un geste de gentillesse envers une personne avec laquelle vous avez eu des désaccords ou des conflits.





### 1<sup>er</sup> jour

« Ainsi donc, mes frères et sœurs bien-aimés, que chacun soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère, » – Jacques 1:19 *Segond 21*

Écoutez attentivement et sans interruption quelqu'un qui a besoin de parler.

### 1<sup>2e</sup> jour

« J'exprime à mon Dieu ma reconnaissance chaque fois que je pense à vous; » – Philippiens 1:3 *BDS*

Écrivez un mot de remerciement à quelqu'un qui a eu un impact positif dans votre vie.



### 1<sup>3e</sup> jour

« C'est ainsi que votre lumière doit briller devant tous les hommes, pour qu'ils voient le bien que vous faites et qu'ils en attribuent la gloire à votre Père céleste. »

– Matthieu 5 : 16 *BDS*

Proposez d'aider un collègue ou un camarade de classe à accomplir une tâche ou un projet.



### 14e jour

« D'aimables paroles sont comme un rayon de miel: douces pour l'âme et bienfaitantes pour le corps. »

– Proverbes 16 :24 BDS

Partagez un message positif et encourageant sur les médias sociaux.

### 15e jour

« Jésus le vit, et s'en indigna. –Laissez donc les petits enfants venir à moi, ne les en empêchez pas, car le royaume de Dieu appartient à ceux qui leur ressemblent. »  
– Marc 10 : 14 BDS

Encouragez un enfant (de votre famille ou de l'Église) par un mot ou une note écrite lui faisant savoir qu'il est aimé et apprécié.



### 16e jour

« Que toute amertume, toute animosité, toute colère, toute clameur, toute calomnie, et toute espèce de méchanceté, disparaissent du milieu de vous. Soyez bons les uns envers les autres, compatissants, vous pardonnant réciproquement, comme Dieu vous a pardonné en Christ. » – Éphésiens 4 : 31-32 BDS

Choisissez intentionnellement d'être gentil dans vos paroles et vos actions, en particulier dans les situations difficiles.





### 17e jour

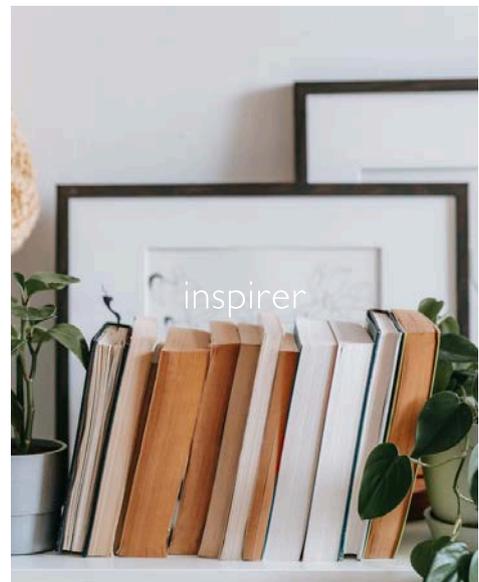
« C'est pourquoi encouragez-vous les uns les autres et aidez-vous mutuellement à grandir dans la foi, comme vous le faites déjà. » – I Thessaloniens 5 : 11 BDS

Offrez des mots d'affirmation et d'encouragement à ceux qui vous entourent aujourd'hui.

### 18e jour

« Si tu en as le moyen, ne refuse pas de faire du bien à celui qui est dans le besoin, » – Proverbes 3:27 BDS

Partagez un livre, un article ou une ressource qui vous a inspiré avec quelqu'un qui pourrait en bénéficier.

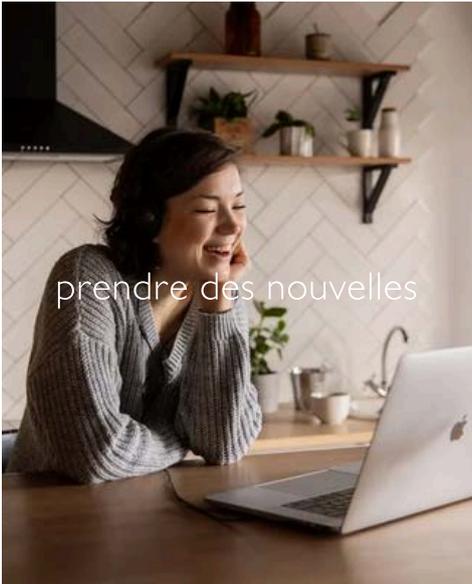


### 19e jour

« Ne vous mettez en souci pour rien, mais, en toute chose, exposez vos demandes à Dieu en lui adressant vos prières et vos supplications, tout en lui exprimant votre reconnaissance. » – Philippiens 4 : 6-7 BDS

Proposez de prier pour quelqu'un qui traverse une période difficile.





## 20e jour

« Un ami aime en tout temps et le frère est né pour le jour où l'on se trouve dans l'adversité. »

– Proverbes 17 : 17 BDS

Tendez la main à une personne à qui vous n'avez pas parlé depuis un certain temps et prenez de ses nouvelles.

## 21e jour

« Que chacun de vous, au lieu de regarder à ses propres intérêts, regarde aussi à ceux des autres. »

– Philippiens 2 : 4 *Segond 21*

Remarquez ceux qui vous entourent. Laissez passer quelqu'un avant vous dans une file d'attente ou cédez votre place si vous utilisez les transports en commun. Cherchez à faire en sorte que les autres se sentent spéciaux.



## 22e jour

« Oh, goûtez et voyez que le Seigneur est bon ! Bienheureux l'homme qui prend refuge en lui ! » – Psaume 34 : 8 ESV

Créez un « bocal à bénédictions » et encouragez les autres à y déposer des notes de gratitude et de bénédiction tout au long de la journée.





### 23e jour

« Vraiment, je vous l'assure : chaque fois que vous avez fait cela à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi-même que vous l'avez fait. » – Matthieu 25:40 *BDS*

Rendez visite ou appelez une personne qui se sent seule ou qui a besoin de compagnie.

### 24e jour

« Ne faites donc rien par esprit de rivalité, ou par un vain désir de vous mettre en avant; au contraire, par humilité, considérez les autres comme plus importants que vous-mêmes; » – Philippiens 2:3 *BDS*

Pratiquez l'humilité en plaçant intentionnellement les besoins des autres avant les vôtres.



### 25e jour

« Voici le jour que l'Éternel a fait : qu'il soit pour nous un sujet d'allégresse et de joie ! » – Psaume 118 : 24 *Segond21*

·Choisissez d'être pleinement présent et engagé dans vos interactions avec les autres aujourd'hui. Si nécessaire, rangez vos appareils ou toute autre source de distraction.



## 26e jour

« Ainsi donc, comme vous avez reçu le Seigneur Jésus Christ, marchez en lui, étant enracinés et fondés en lui, et affermis par la foi, d'après les instructions qui vous ont été données, et abondez en actions de grâces. »

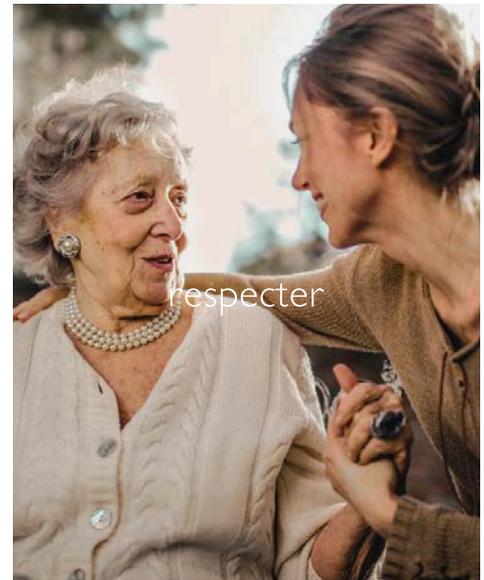
– Colossiens 2 :6-7 *Segond*

Dites intentionnellement et sincèrement « merci » à ceux qui vous servent aujourd'hui. Commencez par la caissière du supermarché, le chauffeur des transports en commun, la serveuse du café, la femme de ménage du bureau.

## 27e jour

« Tu te lèveras devant les cheveux blancs, tu honoreras la personne du vieillard, et tu craindras ton Dieu. Je suis l'Éternel. » – Lévitique 19 :32 *BDS*

Proposez à un(e) voisin(e) âgé(e) de l'aider dans ses tâches ménagères ou ses courses.



## 28e jour

« L'Éternel Dieu prit l'homme et l'établit dans le jardin d'Éden pour le cultiver et le garder. » – Genèse 2:15 *BDS*

Pratiquez la gestion de l'environnement en participant à un nettoyage communautaire ou en ramassant simplement les déchets que vous voyez autour de vous.





### 29e jour

« Soyez bons et compréhensifs les uns envers les autres. Pardonnez-vous réciproquement comme Dieu vous a pardonné en Christ. » – Éphésiens 4:32 *BDS*

Pratiquez le pardon en abandonnant une rancune ou un ressentiment.

### 30e jour

« Ne négligez pas de pratiquer la bienfaisance et l'entraide: voilà les sacrifices auxquels Dieu prend plaisir. »  
– Hébreux 13:16 *BDS*

Cuisinez ou partagez un repas de base avec une personne qui traverse une période difficile.



### 31e jour

« Faisons le bien sans nous laisser gagner par le découragement. Car si nous ne relâchons pas nos efforts, nous récolterons au bon moment. » – Galates 6 : 9 *BDS*

Montrez votre reconnaissance à ceux qui servent dans votre église en leur offrant un verset de l'Écriture en guise d'encouragement.



prendre soin

### 32e jour

« Aidez-vous les uns les autres à porter vos fardeaux. De cette manière, vous accomplirez la loi de Christ. »

– Galates 6:2 *BDS*

Envoyez un colis d'aide à un ami ou à un membre de votre famille qui traverse une période difficile.

### 33e jour

« Je recommande en tout premier lieu que l'on adresse à Dieu des demandes, des prières, des supplications et des remerciements pour tous les hommes. Que l'on prie pour les rois et pour tous ceux qui sont au pouvoir, afin que nous puissions mener, à l'abri de toute violence et dans la paix, une vie qui exprime, dans tous ses aspects, notre piété et qui commande le respect. »

– 1 Timothée 2 : 1-2 *BDS*

Prenez contact avec votre représentant du gouvernement local, votre conseiller ou votre chef de village et faites-leur savoir que vous priez pour eux.



soutenir



connecter

### 34e jour

« Que chaque génération dise à celle qui la suit combien tes œuvres sont belles. Qu'elle publie tes exploits, »

– Psaume 145 : 4 *BDS*

Assurez-vous de connecter et d'affirmer quelqu'un d'une génération différente.





### 35e jour

« Donnez, et l'on vous donnera, on versera dans le pan de votre vêtement une bonne mesure bien tassée, secouée et débordante; car on emploiera, à votre égard, la mesure dont vous vous serez servis pour mesurer. »

– Luc 6:38 BDS

Faites un don de biens ou d'argent à votre organisation caritative locale, au centre ou au poste de l'Armée du Salut.

### 36e jour

« Ta parole est comme une lampe qui guide tous mes pas, elle est une lumière éclairant mon chemin. »

– Psaume 119 : 105 BDS

Partagez votre passage favori de l'Écriture avec quelqu'un.

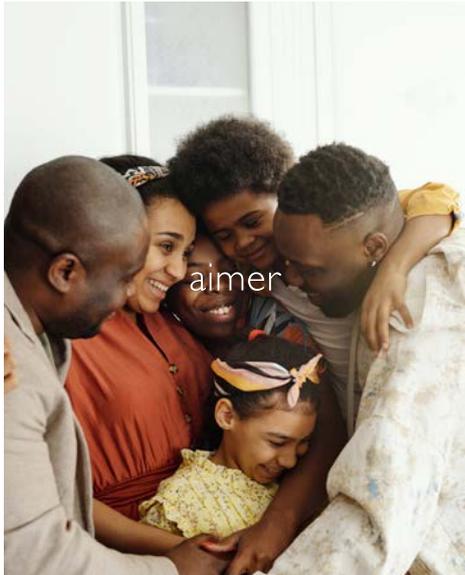


### 37e jour

« Si donc moi, le Seigneur et le Maître, je vous ai lavé les pieds, vous devez, vous aussi, vous laver les pieds les uns aux autres. Je viens de vous donner un exemple, pour qu'à votre tour vous agissiez comme j'ai agi envers vous. »

– Jean 13 : 14-15 BDS

Proposez de faire la vaisselle ou une tâche ménagère que vous ne feriez pas normalement à la maison.



### 38e jour

« Je vous donne un commandement nouveau: Aimez-vous les uns les autres. Oui, comme je vous ai aimés, aimez-vous les uns les autres. A ceci, tous reconnaîtront que vous êtes mes disciples: à l'amour que vous aurez les uns pour les autres. » – Jean 13 : 34-35 BDS

Dites à quelqu'un qui vous est cher que vous l'aimez.

### 39e jour

« Si donc, au moment de présenter ton offrande devant l'autel, tu te souviens que ton frère a quelque chose contre toi, laisse là ton offrande devant l'autel, et va d'abord te réconcilier avec ton frère; puis tu reviendras présenter ton offrande. » – Matthieu 5 : 23-24 BDS

Pratiquez le pardon et réconciliez-vous avec quelqu'un si possible.



### 40e jour

« C'est pourquoi, mes chers frères et sœurs, soyez fermes, ne vous laissez pas ébranler, travaillez sans relâche pour le Seigneur, sachant que la peine que vous vous donnez au service du Seigneur n'est pas inutile. » – I Corinthiens 15:58 BDS

Partagez vos expériences avec d'autres et exprimez votre gratitude pour le chemin parcouru.





L'Armée du Salut  
Développement International de la Vie Spirituelle

[sar.my/spirituallife](http://sar.my/spirituallife)

[@SalvArmySpiritualLife](https://www.instagram.com/SalvArmySpiritualLife)