



start

UN HOMME ORDINAIRE

(Le récit suivant n'est qu'une illustration. Quels liens peux-tu faire entre cette histoire et les passages bibliques de la page suivante ?)

Il était une fois un homme qui avait grandi dans un quartier défavorisé, le pire voisinage à des kilomètres à la ronde. Enfant, il était d'apparence assez ordinaire, même s'il n'agissait pas du tout comme les garçons de son âge. Il y avait toujours quelque chose en lui qui le différenciait des autres. On aurait dit que tout ce qu'il faisait avait un but précis. Comparé aux personnes importantes de son temps, il n'est pas devenu grand-chose. Il exerçait l'humble profession qu'avait pratiquée son père et son grand-père avant lui. Il restait coincé dans ce même quartier, entouré des enfants avec lesquels il avait grandi. Mais, alors qu'il approchait de l'âge mûr, quelque chose s'est emparé de lui.

Auparavant, il avait un objectif pour sa vie. Mais maintenant, il semblait avoir une mission à accomplir ! Un jour, il est parti, sans même faire ses valises. Il a tout laissé : son travail, sa maison, sa famille, tout. Il a commencé à errer dans la campagne. Il est devenu un genre d'enseignant ambulancier, allant ici et là, parlant à toutes sortes de gens et leur venant en aide. Du jour au lendemain, il est devenu une superstar. La foule le suivait partout ! Elle ne semblait pas s'en lasser ! Il n'avait pas un moment de tranquillité. S'il allait prendre un repas, la foule était là. S'il partait rendre visite à des amis, elle y était aussi. S'il essayait de faire la sieste, elle s'empressait de le réveiller. Ce moins que rien venu du ghetto était devenu une célébrité.

Peu de temps après, le gouvernement local s'est senti menacé par la popularité croissante de cet homme. Les individus concernés croyaient qu'il serait capable d'amorcer une révolution et de renverser tout ce pour quoi ils avaient travaillé. Alors, ils ont entamé une immense campagne de diffamation. Ils l'ont attaqué sur tous les fronts. Ils l'ont traité de tous les noms, de menteur, de transgresseur de la loi, et même de démon. Sournoisement, ils ont tourné la foule contre lui, y compris ses compagnons les plus proches. Vers la fin, un des ses meilleurs amis l'a vendu à la police. Quand les soldats sont venus l'arrêter, tous ceux qui l'entouraient l'ont abandonné et ont pris la fuite. Il traversait les moments les plus sombres, les plus effrayants et les plus vulnérables de sa vie. Et il devait y faire face seul. Peu de temps après, cette même nuit, il a été accusé, jugé et exécuté.

Pendant le temps que Jésus a passé sur terre, il a connu toutes les émotions humaines possibles. Il a ressenti l'amour, la colère, la douleur, la peur, la confusion, la frustration et le désespoir : tout ce que tu ressens aussi. On s'en est pris à lui et on l'a ignoré. Ensuite, on l'a loué et on en a fait une vedette, pour finir par le trahir et l'assassiner. Il était un moins que rien venant d'un quartier pauvre. Il était l'homme le plus célèbre du pays. Toutes les émotions que tu as vécues, il les a vécues aussi. Tout ce que tu ressens, il l'a déjà ressenti.

Texte clé : Choisis un des textes de la leçon de mercredi. Écris-le ici et apprends-le par cœur cette semaine.

>>

1

Dimanche

Ce que je pense

- >> Vous savez tous que Jésus a fait face aux mêmes émotions que vous éprouvez et que vous pouvez lui confier vos problèmes. Ce n'est pas nécessaire de vous le rappeler, vous l'avez entendu toute votre vie. Mais ce n'est pas aussi simple que cela. Il peut être difficile de s'identifier à Jésus, ce personnage que vous ne pouvez ni voir, ni entendre. Idéalement, nous devrions tous lui confier nos problèmes, qu'ils soient d'ordre émotionnel ou autre. Nous ferions alors l'expérience d'une paix parfaite. Par contre, il est parfois plus facile de se reconnaître dans un ami ou même une chanson.
- >> Sincèrement, sentez-vous que Jésus peut comprendre ce que vous éprouvez ? Pourquoi ou pourquoi pas ? Qui vous comprend réellement, d'après vous ? Qu'est-ce qui fait qu'il soit plus facile de s'identifier à certaines personnes ou certaines choses plutôt qu'à d'autres ?
- >> Note tes réponses et apporte-les sabbat prochain à l'École du sabbat. Sois direct et honnête et dis ce que tu penses.

2

Lundi

Ce qu'ils essaient de dire

Plusieurs personnes, autant d'opinions. Certaines des citations ci-dessous représentent les points de vue de vrais citoyens du royaume, d'autres non. Peux-tu faire la différence ? Comment ces phrases se comparent-elles à ce que Dieu dit dans sa Parole ? Après avoir lu attentivement les textes de la section « Dieu dit » de la leçon, écris quelques mots décrivant tes convictions. Sois prêt à les citer à l'École du sabbat.

- >> « Les émotions devraient être des serviteurs, non des maîtres, ou du moins, pas des tyrans. » — Robert H. Benson, auteur et ecclésiastique du XIX^e siècle.
- >> « L'émotion sans dévotion n'est rien de plus qu'une commotion. » — Croft M. Pentz, pasteur et auteur américain.
- >> « Ne prêtez pas trop attention à vos émotions. Quand elles sont humbles, aimantes et braves, rendez grâce à leur sujet ; quand elles sont vaniteuses, égoïstes et lâches, demandez qu'elles soient transformées. En aucun cas, elles ne sont une manifestation de ce que vous êtes, mais plutôt de ce qui vous arrive. Ce qui compte, ce sont vos intentions et vos agissements. » — C.S. Lewis, érudit et écrivain chrétien anglais du XX^e siècle.
- >> « Deux choses m'ont été données : mon corps et mes émotions. Il est donc tout aussi inutile de me condamner parce que je ressens la peur, l'insécurité, l'égoïsme ou l'envie de me venger, qu'il ne l'est de me mettre en colère contre moi-même à cause de ma pointure de pieds. Je ne suis pas responsable de mes émotions, mais je suis responsable de ce que j'en fais. » — Hugh Prather, ministre américain actuel, conseiller et auteur.
- >> « Nos pensées les plus importantes sont celles qui contredisent nos émotions. » — Paul Valéry, philosophe et poète français du XX^e siècle.
- >> « Il n'est pas sage de regarder à nous-mêmes et d'analyser nos sentiments. Si nous le faisons, l'ennemi nous présentera des difficultés et des tentations qui affaibliront notre foi et détruiront notre courage. Scruter ses émotions et s'abandonner à ses impressions, c'est s'exposer au doute, aller au-devant des difficultés. Détournons les regards de nous-mêmes et portons-les sur Jésus. » — Ellen G. White, auteur inspiré du XIX^e siècle et cofondatrice de l'Église.

Écris ta propre citation

Ce que je veux dire...

>>



UFB



SUIVRE MON SAUVEUR

foi_réelle.net

SMS

3

Mardi
Et alors ?

- >> Nous pouvons tous être submergés par nos émotions. Une minute, tout va bien, tu passes une bonne journée. La minute suivante, tu ouvres le congélateur et découvres que quelqu'un a mangé toute la crème glacée. Ta journée est fichue. Ton humeur joyeuse et insouciante, envolée. Maintenant, la seule chose qui occupe ton esprit est : *Qui a mangé ma crème glacée ?* Parfois, nous laissons nos émotions avoir le dessus. Et sans raison apparente, nous permettons à quelque chose d'aussi banal que de la glace de saccager notre humeur. L'une des plus grandes difficultés de la vie est de gérer les différentes émotions que nous éprouvons. Il est difficile de les comprendre et de savoir quoi en faire.
- >> Et si nous ne savons pas ce que nous ressentons, la Bible dit : « L'Esprit vient au secours de notre faiblesse, car nous ne savons pas ce qu'il convient de demander dans nos prières. Mais l'Esprit lui-même intercède par des soupirs inexprimables » (**Romains 8.26, COL**). Comme il est réconfortant de savoir que quelqu'un, quelque part, comprend nos sentiments, même quand nous ne les comprenons pas nous-mêmes !

4

Mercredi
Dieu dit...

Les textes suivants présentent des exemples de personnages bibliques qui ont bien ou mal géré leurs émotions. Peux-tu faire la différence ?

- >> **Nombres 20.11**
« Moïse lève la main et, avec son bâton, il frappe le rocher deux fois. Aussitôt, l'eau sort en grande quantité. La communauté d'Israël peut boire et ses troupeaux aussi. »
- >> **2 Samuel 11.2-4**
« À la fin d'un après-midi, après la sieste, David se promène sur le toit en terrasse de son palais. Il aperçoit une femme qui se baigne. Elle est très belle. Il envoie quelqu'un demander qui est cette femme. On lui répond : C'est Batchéba, la fille d'Éliam et la femme d'Urie, le Hittite. David envoie des messagers la chercher. Batchéba arrive chez le roi. Elle vient juste de se purifier après ses règles. David passe la nuit avec elle. »
- >> **2 Chroniques 32.26**
« Mais malgré son orgueil, Ézékias ainsi que les habitants de Jérusalem s'abaissent devant le Seigneur. Alors le Seigneur ne laisse pas sa colère agir contre eux pendant la vie d'Ézékias. »
- >> **Exode 2.12**
« Moïse regarde autour de lui et il ne voit personne. Alors il tue l'Égyptien et le cache dans le sable. »
- >> **Jean 18.10, COL**
« Simon Pierre qui avait une épée, la tira, frappa le serviteur du souverain sacrificateur et lui trancha l'oreille droite. »
- >> **Marc 14.34 (traduction littérale de la version anglaise Clear Word [Parole claire])**
« Puis, Jésus dit : Je me sens si déprimé, on dirait que mon cœur va se briser. Pourquoi ne resteriez-vous pas ici et ne priez-vous pas pour moi ? J'ai besoin de parler à mon Père. »
- >> **Job 2.13**
« Puis ils se sont assis par terre avec lui pendant sept jours et sept nuits. Aucun ne lui a parlé. En effet, ils voyaient que sa souffrance était très grande. »

5

Jeudi
En quoi ça me concerne ?

- >> Au cours de la semaine, différentes opinions sur les émotions t'ont été exposées. Tu as lu les histoires de personnages bibliques qui ont connu des émotions bien réelles. Tu as même réfléchi à comment t'identifier au Christ. Et maintenant ? Qu'est-ce que tu es censé faire de toutes ces informations ? Avec un peu de chance, tu décideras de faire confiance à Jésus ! Ce qu'il est important de te rappeler, c'est qu'il a ressenti tout ce que tu ressens, et il comprend réellement. Il a vécu sur terre en tant qu'homme, un homme avec toutes sortes de problèmes, un homme ayant vécu tout l'éventail des émotions humaines.
- >> Chaque année, les gens dépensent des millions de dollars pour consulter des thérapeutes qui les aident à gérer leurs émotions. Parfois, la thérapie est utile. Mais celui qui a créé les émotions est aussi prêt à t'aider en tout temps... et gratuitement ! Tout ce que tu as à faire, c'est de lui en donner l'occasion. Vraiment, tente l'expérience ! Viens à Dieu sincèrement et prie. Décharge-toi de tes sentiments et laisse-le s'en occuper. Jésus dit : « Venez auprès de moi, vous tous qui portez des charges très lourdes et qui êtes fatigués, et moi je vous donnerai le repos » (**Matthieu 11.28**). Tente l'expérience !

6

Vendredi
Comment ça marche ?

- >> Quand la bonne humeur n'est pas au rendez-vous, on a parfois l'impression qu'elle s'est envolée à tout jamais. Il est assez facile de s'attarder sur les côtés négatifs de la vie et d'en oublier les positifs. Alors, cette semaine, essaye d'observer tes hauts et tes bas. Quand tu te sens bien, note-le. Quand tu as tout simplement envie de te glisser sous tes couvertures et d'y rester, inscris-le. Repense à la semaine passée et rappelle-toi tous les bons sentiments que tu as éprouvés parce que ce sont les côtés positifs qui font que la vie vaut la peine d'être vécue. C'est vrai qu'il est plus facile de se concentrer sur le négatif, mais cela détruit toute la joie de vivre.

 Je me sens bien !	 À quoi bon ?
Date : _____ Heure : _____ Commentaires : _____ _____ _____	Date : _____ Heure : _____ Commentaires : _____ _____ _____
Date : _____ Heure : _____ Commentaires : _____ _____ _____	Date : _____ Heure : _____ Commentaires : _____ _____ _____

