

3

FAIRE FACE À LA PEUR ET À LA CULPABILITÉ

Paralysé par la peur

16 juillet 2022

1 PRÉPARATION

A. LA SOURCE

Ésaïe 44.8 • « Vous, mon peuple, n'ayez pas peur, ne tremblez pas. Je vous ai annoncé cela longtemps à l'avance, je vous l'ai fait connaître. Vous êtes mes témoins. Est-ce qu'il y a un Dieu en dehors de moi ? Non, je suis votre solide rocher, je n'en connais pas d'autre. »

Luc 1.74 • « J'arracherai tes enfants aux mains de leurs ennemis, alors ils pourront me servir sans avoir peur. »

Philippiens 1.14 • « Presque tous les chrétiens, en voyant que je suis en prison, ont une plus grande confiance dans le Seigneur. Alors ils ont deux fois plus de courage pour annoncer sans peur la parole de Dieu. »

1 Jean 4.18 • « Quand on aime, on n'a pas peur. L'amour parfait chasse la peur. En fait, on a peur quand on attend une punition. Celui qui a peur n'aime donc pas de façon parfaite. »

Romains 8.15 • « Et l'Esprit que vous avez reçu ne fait pas de vous des esclaves qui ont encore peur, mais il fait de vous des enfants de Dieu. Et par cet Esprit, nous crions vers Dieu en lui disant : Abba ! Père ! »

(Des textes supplémentaires sont disponibles dans le guide de l'étudiant.)

« J'ai souvent visité des familles et prié sérieusement avec ceux qui étaient paralysés par la peur et le découragement. Ma foi était si forte que je n'ai, à aucun moment, douté que Dieu répondrait à mes prières. Sans aucune exception, la bénédiction et la paix de Jésus sont descendues sur nous en réponse à nos humbles requêtes. Grâce à la lumière et l'espoir, les cœurs de ceux qui désespéraient ont retrouvé la joie »
— Ellen G. WHITE, *Testimonies for the Church* [Témoignages pour l'Église], vol. 1, p. 55.

B. À PROPOS DE « FAIRE FACE À LA PEUR ET À LA CULPABILITÉ »

La peur et la culpabilité sont les deux émotions les plus paralysantes que l'on puisse expérimenter. Couvrant nos vies de nuages sombres, ces émotions empêchent la croissance. Écrasés sous le poids de la peur et de la culpabilité, nous stagnons, incapables d'avancer dans la vie. Nous avons besoin d'une délivrance, de nous sentir libérés de leurs chaînes. Ceci est particulièrement vrai pour les adolescents qui ont désespérément besoin de grandir et d'aller de l'avant. Ils recherchent constamment un moyen d'échapper à ces sentiments. Ils ont besoin d'affirmations, qu'on leur dise que Dieu travaille à tout cela pour leur bien. Et le plus important est qu'ils ont besoin de savoir qu'avec Dieu, ils peuvent vivre une vie sans culpabilité ni peur.

C. OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, nous voudrions que l'étudiant soit en mesure de :

1. Comprendre l'influence de la culpabilité et de la peur sur sa vie.
2. Comprendre les causes de ces émotions.
3. Faire entièrement confiance à Jésus qui soulagera ses sentiments de culpabilité ainsi que ses craintes.

adultes (vous le trouverez sur le site www.adventistmission.org)
 >> Rapport sur les projets d'entraide

3 DÉBUT

D. MATÉRIEL REQUIS

Début • (Activité A) huit fiches, papier et crayons ; (Activité B) document sur les phobies, crayons, petites récompenses.

Connexion • Bibles, leçons de l'étudiant.

Application • Cinq fiches pour chaque étudiant, crayons et stylos, boîte, sac poubelle.

2 FAIRE LE LIEN

A. RÉCAPITULATION

Prenez dix minutes pendant que les étudiants s'installent pour :

1. Leur demander de réciter par cœur le verset qu'ils ont choisi dans la leçon de mercredi.
2. Leur accorder un moment pour citer ce qu'ils ont écrit dans la leçon de lundi. Assurez-vous de les éclairer sur toute citation qui ne refléterait pas la vie chrétienne de manière exacte. Cependant, les citations de cette nature ne se répètent pas à chaque leçon.
3. Examiner les réponses qu'ils ont apportées au scénario de dimanche. Discutez des différentes réponses en terminant avec des réflexions sur « À propos de » de la semaine précédente, dans la leçon du moniteur.

Si vous avez un grand groupe, assurez-vous de la disponibilité de quelques adultes pour procéder à la discussion de cette section en petits groupes.

B. ÉLÉMENTS COMPLÉMENTAIRES DE L'ÉCOLE DU SABBAT

>> Service de chants

>> Bulletin missionnaire : *Mission jeunes et*

NOTE AU MONITEUR : Créez votre propre programme en utilisant les options suggérées ci-dessous : Début, Connexion, Application, et Conclusion. Veuillez toutefois garder à l'esprit que les étudiants doivent avoir l'occasion d'échanger (participer activement et aussi les uns avec les autres) et d'étudier la Parole. Décidez d'un moment pour distribuer la leçon de la semaine ou pour attirer leur attention dessus.

A. ACTIVITÉ A - D'ACCORD OU PAS ?

À vos marques • Répartissez les élèves en six groupes. Si vous avez trop peu d'étudiants pour composer six groupes, éliminez certaines questions ayant trait à la discussion.

Prêts • Placez six tables et sur chacune d'elles, posez une fiche présentant un des sujets de discussion suivants.

Table 1

Vous faites un tour dans *Space Mountain* à Disneyland Paris. À votre grand étonnement, vous avez si peur que vous hurlez de toutes vos forces. Cette peur est stupide. Vous devriez faire de votre mieux pour l'ignorer ou la réprimer.

Table 2

On vous a surpris en train de faire le mur. Vous pourriez être renvoyés de l'école. Vous avez peur. Avec raison.

Table 3

1 Jean 4.18 : « Quand on aime, on n'a pas peur. L'amour parfait chasse la peur. En fait, on a peur quand on attend une punition. Celui qui a peur n'aime donc pas de façon parfaite. »

Table 4

Un avertissement de tornade a été émis. Vous savez que la tempête pourrait très bien se diriger vers vous

car plusieurs tornades se sont déjà approchées de votre ville auparavant. Vous avez peur. Cette peur est enfantine. Vous devriez l'ignorer ou la réprimer.

Table 5

«Le Seigneur est ma lumière et il me sauve, je n'ai peur de personne » (**Psaume 27.1**). Selon ce texte, les chrétiens ne devraient avoir peur de rien.

Table 6

« La peur est une bonne chose. » – Ben Sharpton.

Partez • Demandez à chaque groupe de passer à chaque table pour lire le message et discuter de son contenu. Ensuite, le groupe votera pour déterminer s'il est d'accord ou non avec la déclaration. Chaque groupe doit prendre note de ses votes. Après chaque mini-discussion, les groupes passent à la table suivante. Après que tous sont passés à toutes les tables, faites le total des votes pour chacune des déclarations et discutez des résultats.

Bilan • Demandez : Êtes-vous concernés par certaines des phobies dont nous avons discuté ? Qu'est-ce qui rend quelque chose effrayant ? Quelles peurs avons-nous tendance à provoquer en nous-mêmes ? Comment réagissons-nous à la peur ?

B. ACTIVITÉ B – LES PHOBIES

À vos marques • Parlez des peurs et des différentes phobies qu'ont les gens. Demandez à la classe de vous nommer certaines de leurs peurs (peur des hauteurs, peur de parler en public, ou autres.)

Prêts • Répartissez la classe en groupes. Puis, distribuez des copies de l'exercice sur les phobies (page 30), ainsi que des crayons. Accordez à chaque groupe dix minutes pour associer le nom de la phobie avec la peur correspondante.

Partez • Attribuez une récompense au groupe qui aura eu le plus de bonnes réponses.

Bilan • Demandez : Sur la liste, quelles sont les phobies qui vous ont le plus surpris ? Selon vous, pourquoi certains individus sont-ils effrayés par

des choses qui semblent ridicules ? De quelle façon laissons-nous parfois nos craintes nous dominer ? Quelle est l'antidote de la peur ?

C. ILLUSTRATION

Racontez l'histoire suivante avec vos propres mots :

C'est aujourd'hui le jour du grand examen d'algèbre de mi-session. Robert, quatorze ans, est mort de peur. Il n'arrive jamais à assimiler cette matière. Malgré tous ses efforts pour bien écouter et prendre des notes, il ne saisit toujours pas. Mais voilà, c'est le jour de l'examen. Robert s'assied à sa place et attend que les sujets soient distribués. Après ce qui lui semble être des heures, l'enseignante entre et annonce tout simplement qu'à cause d'un imprévu, l'examen sera donné sans surveillance et qu'elle fait confiance à leur honnêteté. Robert est stupéfait. C'est comme une réponse à sa prière ! Il peut tout simplement demander les réponses à ses amis. Pas de classe de rattrapage pour lui cet été !

La semaine suivante, Robert reçoit sa feuille d'examen, et bien sûr, ses résultats sont parfaits et le professeur le félicite pour cette amélioration notable. Mais, quelque chose ne va pas. Il pense constamment à ce qu'il a fait et comment il s'en est tiré. Tout d'un coup, il est frappé par une crise de panique. Et si quelqu'un l'avait vu tricher et l'avait dénoncé ? Et si ses parents l'apprenaient ? Toutes ces questions, toutes ces craintes lui deviennent insupportables. Enfin, la culpabilité est insupportable. Il se rappelle toutes les fois où on lui a dit de ne pas tricher, toutes les fois où il a juré qu'il ne tricherait jamais. Maintenant, rien qu'il puisse faire ne pourra changer quoi que ce soit, il est trop tard. Et cela ne fait qu'aggraver ses sentiments.

Robert atteint un moment décisif. Il peut soit avouer qu'il a triché à l'examen et taire ainsi ses sentiments d'angoisse et de culpabilité, soit conserver sa bonne note et supporter sa douleur. Que devrait-il faire ?

Bilan • Demandez : Que feriez-vous à la place de Robert ? Comment affrontez-vous les sentiments de peur et de culpabilité ? Que devrait faire Robert selon vous ?

4 CONNEXION

A. FAIRE LE LIEN AVEC LE ROYAUME

Présentez les idées suivantes avec vos propres mots :

Les émotions telles que la culpabilité et la peur existent depuis très longtemps. Dans la Bible, nous rencontrons des individus comme Adam, Abraham, Jonas, et plusieurs autres qui luttent avec ces émotions. La seule chose qui différencie ces personnages extraordinaires de tous les autres, c'est leur habileté à surmonter cette peur et cette culpabilité.

Ces sentiments empoisonnent la vie de tous. Ce qui compte, c'est notre façon de les affronter et de les surmonter, car elle influence notre efficacité dans le royaume de Dieu. Faire partie de ce royaume implique que nous représentions Dieu le mieux possible tout en gagnant d'autres citoyens pour le royaume. Cela peut être difficile à accomplir lorsque nous sommes paralysés par la peur.

Il est difficile de croire en un Dieu omniscient et tout-puissant, quand des prétendus chrétiens ont trop peur de se réclamer de lui. Il est difficile de croire en un Dieu qui pardonne quand des prétendus chrétiens s'apitoient sur eux-mêmes et souffrent de culpabilité. Nous sommes tous des agents du royaume de Dieu. C'est une vérité qui porte à conséquence, car une responsabilité accompagne ce statut : être le meilleur chrétien possible, et représenter Jésus fidèlement. 1 Jean 4.18 indique comment tous ces concepts sont liés les uns aux autres.

Demandez à des volontaires de trouver et de lire les textes de la leçon de l'étudiant ainsi que ceux qui sont cités au début du guide du moniteur. Après la lecture de chaque verset, demandez aux élèves d'énoncer les informations et les conseils qui s'y trouvent, permettant à un citoyen du royaume de gérer ses sentiments d'angoisse et de culpabilité.

B. FAIRE LE LIEN AVEC L'ILLUSTRATION

Demandez à quelqu'un, au préalable, de lire ou de raconter l'histoire contenue dans la leçon de sabbat. Omettez le dernier paragraphe.

Demandez : Quel problème tous ces gens avaient-ils selon vous ? (Peut-être étaient-ils si

absorbés par eux-mêmes et par leurs propres émotions que rien d'autre ne pouvait les émouvoir, pas même un meurtre.)

Faites lire le dernier paragraphe.

Demandez : Pourquoi le fait de vivre avec ce genre d'émotion et d'attitude nous rend-il inefficaces en tant qu'agents du royaume ?

(Dans le cas de Kitty Genovese, la peur a empêché les gens qui auraient pu lui sauver la vie de venir à son secours. Leurs craintes lui ont coûté la vie.) **Y a-t-il un temps pour craindre et un temps pour ne pas craindre ?** (L'homme qui a agressé Kitty aurait dû éprouver de la crainte, car il commettait un péché. Les gens qui ont regardé par la fenêtre n'auraient pas dû avoir peur, car ils auraient pu sauver une vie.)

C. FAIRE LE LIEN AVEC LA VIE

Présentez les idées suivantes avec vos propres mots :

La Bible relate des situations dans lesquelles la peur et la culpabilité ont empêché des individus d'atteindre leur plein potentiel. Tout a commencé avec Adam. Après sa désobéissance au commandement de Dieu, il a ressenti tant de culpabilité qu'il s'est enfui et s'est caché quand Dieu l'a appelé. Jonas avait peur d'aller à Ninive et cette angoisse l'a empêché d'accomplir ce que Dieu demandait de lui. Plus tard, sur le bateau voguant vers Tarse, il s'est senti coupable et responsable de la tempête en mer. Il en est de même pour nous aujourd'hui. S'accrocher à la peur et à la culpabilité a un effet préjudiciable sur notre croissance chrétienne. Demandez aux étudiants de trouver et de lire **1 Jean 4.18**.

Demandez : Quel est selon vous le lien entre les concepts de l'amour, de la peur et de la culpabilité ?

Faites référence aux passages bibliques contenus dans la leçon de l'étudiant, ou dressez-en la liste pour que tous puissent la voir. Assignez chaque texte à un volontaire qui le lira à haute voix. Tous ensemble, ou en petits groupes, présentez une situation pouvant se produire dans la vie d'un préadolescent, dans laquelle la promesse en question revêtirait une signification particulière.

Par exemple, **Jean 16.33** peut être significatif pour quelqu'un dont la famille traverse une séparation.

Si le temps le permet, donnez à vos étudiants les passages suivants et créez une liste de tout ce qu'ils ont appris sur le pardon de Dieu :

1 Jean 1.9 ; Ésaïe 43.25 ; Psaume 103.11,12 ; Hébreux 10.17 ; Matthieu 18.21-35 ; 1 Corinthiens 13.5 ; Romains 8.1-4.

Bilan • Demandez / dites : Tout au long de l'Histoire, la Bible a été une source de réconfort dans les difficultés. Demandez : Pourquoi certains des versets que nous venons de lire comptent-ils beaucoup pour vous ? Connaître des promesses bibliques et avoir l'assurance que Dieu est là en tout temps peut être d'un grand secours, tout particulièrement quand vous faites face à des sentiments de culpabilité et d'angoisse.

5 APPLICATION

A. ACTIVITÉ D'APPLICATION

Distribuez cinq fiches à chaque élève, ainsi qu'un crayon ou un stylo. Demandez-leur d'inscrire une cause de peur ou de culpabilité (pas trop intime) sur chacune des fiches ainsi que leurs initiales au verso. Ensuite, apportez une boîte ou un grand récipient et demandez aux étudiants d'y lancer leurs fiches à tour de rôle (ou tous ensemble) sans les plier.

Après le temps alloué, retirez les fiches de la boîte et faites le total pour trouver le gagnant, c'est-à-dire celui qui a réussi à jeter le plus de fiches dans la boîte. (Ne lisez pas le contenu des fiches à haute voix). Rendez les fiches à leur propriétaire.

Dites : Nous venons d'apprendre que, pour vaincre nos sentiments de peur et de

culpabilité, nous devons demander l'accomplissement des nombreuses promesses bibliques et avoir l'assurance que Dieu les accomplira. Lisons un verset de plus : 1 Pierre 5.7.

Après la lecture du verset, mettez toutes les fiches dans un sac poubelle, ou déchirez-les en mille morceaux, tout en faisant une prière dans laquelle vous réclamez la promesse de **1 Pierre 5.7.**

B. QUESTIONS D'APPLICATION

1. Quelles sont les peurs qui vous tracassent ?
2. Comment la peur peut-elle vous empêcher d'être un témoin efficace ?
3. Nommez certaines choses que la peur vous empêcherait d'accomplir ?
4. Dans quelle situation le sentiment de culpabilité est-il une bonne chose ?
5. Qu'est-ce qui fait naître le sentiment de culpabilité ?
6. Nommez des façons courantes d'affronter les sentiments de culpabilité.

6 CONCLUSION

RÉSUMÉ

Faites la conclusion, avec vos propres mots, à partir des idées suivantes :

Vous devriez maintenant posséder toutes les armes nécessaires pour combattre les attaques occasionnelles de peur et de culpabilité. Armés de la puissance de la prière et du réconfort des Écritures, vous êtes bien équipés pour faire face aux émotions folles dans votre vie. Et souvenez-vous que l'arme la plus puissante de toutes, c'est Jésus. Quand vous vous sentez perdus et abandonnés, appelez-le. Comptez sur lui pour soulager vos peurs et vous libérer de vos sentiments de culpabilité.

Réponses : « Phobies – de quoi avez-vous peur ? » (p. 30)

Ablutophobie, 18 (la peur de se laver ou de se baigner) ; anablephobie, 7 (la peur de regarder en haut) ; Arachibutyrophobie, 14 (la peur d'avoir du beurre d'arachide collé au palais) ; arithmophobie, 5 (la peur des chiffres) ; Autodysosmophobie, 19 (la peur de répandre de mauvaises odeurs) ; cathisophobie, 8 (la peur de s'asseoir) ; francophobie, 9 (la peur de la France et de la culture française) ; Hippopotomonstrosesquippedaliophobie, 12 (la peur des longs mots) ; homiophobie, 17 (la peur des sermons) ; hydrophobie, 20 (la peur de l'eau ou de la rage) ; coinoniphobie, 2 (peur de la foule) ; linonophobie, 6 (la peur des liens) ; méliphobie, 4 (la peur ou la haine de la musique) ; microphobie, 10 (la peur des petites choses) ; optophobie, 11 (la peur d'ouvrir les yeux) ; phobophobie, 3 (la peur des phobies) ; tyrannophobie, 16 (la peur des tyrans) ; vénustraphobie, 1 (la peur des belles femmes) ; xanthophobie, 13 (la peur de la couleur jaune ou du mot « jaune ») ; zeusophobie, 15 (la peur de Dieu ou des dieux).

POUR LA LEÇON TROIS :

CE DOCUMENT EST DESTINÉ À L'ACTIVITÉ DE DÉBUT.
PHOBIES - DE QUOI AVEZ-VOUS PEUR ?

Selon le site www.phobialist.com, il y a plus de 530 phobies connues dans le monde. Pouvez-vous associer le nom officiel de la phobie avec la peur correspondante ? Inscrivez le numéro de la description dans la case appropriée.

Ablutophobie	<input type="checkbox"/>	1. La peur des belles femmes
Anablephobie	<input type="checkbox"/>	2. La peur de la foule
Arachibutyrophobie	<input type="checkbox"/>	3. La peur des phobies
Arithmophobie	<input type="checkbox"/>	4. La peur ou la haine de la musique
Autodysosmophobie	<input type="checkbox"/>	5. La peur des chiffres
Cathisophobie	<input type="checkbox"/>	6. La peur des liens
Francophobie	<input type="checkbox"/>	7. La peur de regarder en haut
Hippopotomonstrosesquippedaliophobie ..	<input type="checkbox"/>	8. La peur de s'asseoir
Homilophobie	<input type="checkbox"/>	9. La peur de la France et de la culture française
Hydrophobie	<input type="checkbox"/>	10. La peur des petites choses
Coinoniphobie	<input type="checkbox"/>	11. La peur d'ouvrir les yeux
Linonophobie	<input type="checkbox"/>	12. La peur des longs mots
Mélophobie	<input type="checkbox"/>	13. La peur de la couleur jaune ou du mot « jaune »
Microphobie	<input type="checkbox"/>	14. La peur d'avoir du beurre d'arachide collé au palais
Optophobie	<input type="checkbox"/>	15. La peur de Dieu ou des dieux
Phobophobie	<input type="checkbox"/>	16. La peur des tyrans
Tyrannophobie	<input type="checkbox"/>	17. La peur des sermons
Vénustraphobie	<input type="checkbox"/>	18. La peur de se laver ou de se baigner
Xanthophobie	<input type="checkbox"/>	19. La peur de répandre une mauvaise odeur
Zeusophobie	<input type="checkbox"/>	20. La peur de l'eau ou de la rage

