



start

LES MONTAGNES RUSSES

(Ce récit est une illustration et rien d'autre. Quels liens peux-tu trouver entre les passages de la Bible de la page suivante et ce récit?)

Sharia était assise sur le sol de terre battue de la maison familiale, vêtue de haillons de couleur sombre. Autour d'elle, les femmes de sa famille et du voisinage étaient assises de la même façon, les épaules tombantes. La tante se lamentait d'une voix forte; la grand-mère sanglotait tandis que deux autres tantes l'entouraient de leurs bras et lui frottaient le dos. La mère ramassait de la terre par poignées et la frottait dans ses cheveux. Les larmes de Sharia coulaient sur son visage.

La maladie de son père avait été soudaine. En quelques jours, il avait été réduit à l'état de fantôme maigre et frissonnant. Sharia et sa famille avaient été bien entourées; elles avaient reçu l'aide et les encouragements de toute la parenté, des voisins et des amis. Maintenant, les femmes tenaient une veillée autour du lit. Elles se racontaient des souvenirs et pleuraient en gémissant.

Sharia se rappelait comme son père la prenait sur ses genoux pour lui raconter des histoires, le soir. Submergée par une vague soudaine de chagrin, elle jeta sa tête en arrière et poussa un cri de douleur, comme un hurlement. Elle frappa du poing contre sa poitrine. Sa mère la serra dans ses bras et la berça, alors que tout autour, les femmes murmuraient de sympathie.

Michèle était assise toute droite sur le bord de son lit, elle voulait pleurer mais les larmes ne venaient pas. La journée entière semblait un peu floue: le salon funéraire, l'église, le cimetière. Toute la journée, elle était restée comme engourdie, incapable de décoder les sentiments qui se bouscuaient en elle.

D'en bas, elle entendait les murmures et les conversations discrètes. Son oncle et sa tante étaient dans la cuisine, avec sa mère. Michèle fixait la photo de son père sur sa table. Sa mort avait tout changé, mais personne n'en parlait.

Pendant les longs mois de sa maladie, les choses avaient été horribles: toutes ces heures passées à l'hôpital à regarder son père dépérir. Michèle se souvenait de son père entraînant son équipe de football, juste l'été dernier, la lançant en l'air lorsqu'elle avait marqué le but final de la victoire.

Elle entendit les pas feutrés de sa tante qui montait les escaliers. «Chérie, ta mère va se mettre au lit plus tôt, pour essayer de se reposer un peu», dit tante Sylvia. Elle s'assit auprès de Michèle et lui tapota la main. «Je pense que tu dois te sentir mal, ma chérie», dit-elle, «mais je sais que tu vas essayer d'être courageuse pour ta maman et l'aider comme tu peux, n'est-ce pas?»

Des gens différents issus de différentes cultures expriment leurs sentiments de façon très différente. Aux temps bibliques, c'était normal pour les hommes et les femmes de crier et de pleurer quand ils étaient tristes ou qu'ils dansent de joie et qu'ils expriment leurs émotions ouvertement. C'est encore le cas dans plusieurs cultures, de nos jours, mais dans certains pays occidentaux, la règle est d'essayer de cacher ses émotions, de faire preuve de maîtrise de soi.

Est-ce bien ou mal d'exprimer tes sentiments? Est-ce correct d'exprimer des sentiments positifs mais de cacher ceux qui sont négatifs? Y a-t-il de bonnes ou de mauvaises façons de montrer comment tu te sens? Les conseils de la Bible sur les sentiments sont-ils toujours valables aujourd'hui, dans un monde si différent?

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

>>

Dimanche CE QUE JE PENSE

- >> «Ne te comporte pas comme un bébé! À ton âge on ne pleure pas!»
- >> «Ne montre pas que tu es en colère. C'est puéril. Ne laisse personne savoir ce que tu ressens.»
- >> «Si tu es triste, c'est que tu n'es pas un bon chrétien car les chrétiens sont toujours joyeux.»
- >> «Ce n'est pas parce que tu es heureux que tu dois être si excité. Ne sois pas immature. Calme-toi.»
- >> As-tu déjà reçu ce genre de message? Qu'est-ce que tu comprends concernant l'expression des sentiments? Qu'est-ce que tu crois? Selon toi, comment un chrétien devrait-il exprimer ses sentiments?
- >> Note tes réponses et apporte-les sabbat prochain à l'École du sabbat. Sois direct et honnête et dis ce que tu penses.

1

Lundi CE QU'ILS ESSAIENT DE DIRE

Différentes personnes, différentes 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 avec ce que Dieu dit dans sa Parole? Après avoir lu attentivement les textes de la section «Dieu dit» de la leçon, écris quelques mots qui expriment tes convictions. Sois prêt à les citer à l'École du sabbat.

- >> «J'éprouve un plaisir immense à être en contact avec les œuvres d'art. Elles me remplissent d'un sentiment joyeux si intense que rien d'autre ne peut me procurer.» — *Albert Einstein, physicien américain d'origine allemande du XX^e siècle.*
- >> «On devrait marier ses sentiments à ses croyances et ses idées. C'est sans nul doute le seul moyen d'atteindre une certaine harmonie dans notre vie.» — *Etty Hillesum, victime néerlandaise de l'Holocauste.*
- >> «La colère est un symptôme, une façon de couvrir et d'exprimer des sentiments trop effroyables pour être éprouvés directement comme l'offense, l'amertume, le chagrin et, plus que tout, la peur.» — *Joan Rivers, artiste américaine contemporaine.*
- >> «Il y a des moments dans la vie où le cœur est tellement rempli d'émotion que, si par malheur, il est secoué ou que tombe dans ses profondeurs un mot désobligeant tel un galet, il déborde et son secret répandu comme l'eau sur la terre, ne peut jamais être rassemblé.» — *Henry Wadsworth Longfellow, poète américain du XIX^e siècle.*
- >> «Les sentiments changent et ils sont trompeurs. Ma confiance est dans la Parole de Dieu; rien d'autre ne vaut la peine qu'on y croie.» — *Attribué à Martin Luther, leader allemand de la Réforme au XVI^e siècle.*

Écris ta propre citation
Ce que je veux dire...

>>

UFB



SUIVRE MON SAUVEUR

foi_réelle.net

SMS

3

Mardi

ET ALORS ?

- >> Dieu nous a créés avec des émotions et les sentiments ne sont pas mauvais. Il n'est pas nécessairement mauvais non plus d'exprimer ce que nous ressentons. Notre personnalité individuelle et la culture environnante déterminent comment nous extériorisons nos sentiments. La Bible nous invite à veiller sur l'expression de nos émotions. Par exemple, c'est acceptable et même naturel d'être en colère, mais nous ne devons pas permettre à notre colère de nous dominer de telle sorte que nous perdions le contrôle de nous-mêmes et blessions les autres. C'est normal de pleurer et d'exprimer du chagrin quand nous avons perdu quelqu'un que nous aimons, mais malgré cela, nous devons garder à l'esprit que nous avons une espérance qui est différente de celle des non-chrétiens. Nulle part dans la Bible, il n'est dit que nous devons enfermer nos sentiments à double tour et jeter la clé au loin.
- >> Alors, si tu as envie de crier de joie parce que tu as obtenu une bonne note à ton examen final, vas-y! Si une dispute avec tes parents t'a mis tellement en colère, que tu as envie de frapper quelque chose, sors ton punching-ball et vas-y! Si quelqu'un blesse tes sentiments, essaie de lui dire le plus honnêtement possible: «Tu m'as vraiment fait de la peine. Je me suis senti blessé quand tu m'as fait ça.» C'est bien de parler de tes sentiments, mais ce n'est pas bien de les utiliser comme excuse pour faire du mal aux autres.

5

Jeudi

EN QUOI ÇA ME CONCERNE ?

- >> Où est Dieu quand tu te sens blessé, que tu es en colère ou triste? Tu peux penser, parfois, que Dieu a disparu et qu'il t'a laissé seul pour gérer ta vie. Le problème avec les mauvais sentiments, c'est qu'ils sont des obstacles à notre relation avec Dieu. Il est là, comme le soleil dans un jour de nuages, mais parfois, nous ne pouvons ni le voir ni sentir sa présence.
- >> C'est là que la foi intervient. Parle à Dieu, fais-en une habitude même lorsque tu sens que les choses ne vont pas bien pour toi. Il est là et il t'écoute. Il peut t'aider à trouver des moyens positifs pour gérer tes sentiments forts: par exemple, va parler à un ami qui t'a blessé plutôt que de laisser cette amitié se refroidir et mourir dans le silence; ou va courir un moment au lieu de casser quelque chose. Dieu a toujours une solution positive, une façon de gérer n'importe quelle situation. Parle-lui quand tout va mal, mais aussi quand tout va bien.

Vendredi

COMMENT ÇA MARCHE ?

- >> Essaie de partager des émotions avec quelqu'un d'autre. Écris une carte ou une lettre à un ami ou à un membre de la famille, pour lui dire comment tu te sens par rapport à ce qu'il fait ou ne fait pas. Tu peux écrire un mot de remerciement à quelqu'un qui t'a rendu vraiment heureux et explique-lui comment il a rendu ta vie plus agréable. Si tu as beaucoup de sentiments négatifs envers quelqu'un qui t'a mis en colère ou qui t'a blessé, cela t'aidera aussi de mettre tes sentiments par écrit.
- >> Assure-toi d'envoyer ou de donner un message positif. Selon la situation et la personne, n'envoie pas ta lettre exprimant des sentiments négatifs (quelquefois, juste écrire ces sentiments te fera du bien même si le destinataire ne le lit jamais). Si tu veux l'envoyer, discutes-en d'abord avec un adulte en qui tu as confiance.
- >> Après avoir écrit ta lettre, accorde-toi un moment pour prier pour cette personne et pour la relation que tu as avec elle.

4

Mercredi

DIEU DIT...

- >> **Jean 15.11**
«Je vous ai dit cela pour que vous ayez ma joie et pour que votre joie soit complète.»
- >> **2 Samuel 6.14**
«Puis il danse de toutes ses forces pour le Seigneur. Il porte seulement le pagne de lin des prêtres.»
- >> **Éphésiens 4.26-32**
«Quand vous vous mettez en colère, ne commettez pas de péché. Votre colère doit cesser avant le coucher du soleil. Ne laissez aucune place en vous à l'esprit du mal. [...] Ne gardez pas dans votre cœur le mal qu'on vous a fait. Ne vous énervez pas, ne vous mettez pas en colère, faites disparaître de chez vous les cris, les insultes, le mal sous toutes ses formes. Soyez bons les uns pour les autres, ayez un cœur plein de tendresse. Pardonnez-vous les uns aux autres, comme Dieu vous a pardonné dans le Christ.»
- >> **Jean 2.13-15**
«C'est bientôt la fête juive de la Pâque, et Jésus va à Jérusalem. Dans le temple, il trouve des gens qui vendent des bœufs, des moutons et des colombes. Il trouve aussi des gens qui changent de l'argent. Ils sont installés à leurs tables. Alors Jésus fait un fouet avec des cordes. Il chasse du temple tous ces gens-là avec les moutons et les bœufs. Il jette par terre les pièces de ceux qui changent l'argent et il renverse leurs tables.»
- >> **Matthieu 26.38**
«Alors il leur dit: Mon cœur est triste jusqu'à mourir. Restez ici, restez éveillés avec moi.»
- >> **Psaume 6.7,8**
«Je suis épuisé à force de gémir. De mes larmes, j'arrose mon lit, chaque nuit, j'inonde le lieu de mon repos. Mes yeux sont brûlés par le chagrin, je ne vois plus clair tellement j'ai d'ennemis.»
- >> **Psaume 66.1,2**
«Criez de joie pour Dieu, tous les habitants de la terre! Chantez son nom glorieux, rendez-lui gloire par vos louanges.»

6



Lorsque je t'ai promis de garder un de tes secrets, je ne t'ai jamais dit lequel.

UFB



SUIVRE MON SAUVEUR
foi_reelle.net
SMS