



## EXPRIMER SES SENTIMENTS LES MONTAGNES RUSSES

10 décembre 2022

### 1 PRÉPARATION

#### A. LA SOURCE

**Matthieu 7.12** • « Faites pour les autres tout ce que vous voulez qu'ils fassent pour vous. Voilà ce que la loi de Moïse et les livres des prophètes commandent. »

**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 ».

#### B. À PROPOS DE « EXPRIMER TES SENTIMENTS »

Les préadolescents vivent dans un monde d'émotions fortes et, souvent, ils ne savent pas comment les exprimer de manière appropriée. Il est fort possible qu'ils reçoivent des messages différents de leur famille, des médias, des amis et même de l'église au sujet de la façon dont ils peuvent exprimer leurs émotions. Spécialement les garçons à qui on a probablement dit que « les garçons ne pleurent pas » et qui ont reçu le message (directement ou indirectement) qu'il n'est pas acceptable pour un homme d'exprimer ses émotions, excepté, peut-être, la colère ! Les filles s'entendent

dire qu'il n'est pas féminin de se mettre en colère ou de montrer de la colère même lorsqu'elles ont de bonnes raisons pour cela. Aux filles comme aux garçons, on a sans doute dit que les chrétiens ne doivent pas ressentir ou exprimer des émotions négatives : « Si tu te sens déprimé, c'est qu'il y a quelque chose qui ne va pas dans ton cheminement avec le Seigneur. » Et bien sûr, il y a des débats, même au sein de l'église, sur l'expression des sentiments positifs : Est-ce acceptable d'applaudir dans l'église ? De danser de joie ?

Il n'est alors pas étonnant que les jeunes ne sachent plus trop comment exprimer leurs sentiments de manière appropriée. L'étude de cette semaine met l'accent sur le fait que c'est acceptable pour les chrétiens à la fois de ressentir et d'exprimer des émotions. La façon dont nous exprimons nos émotions varie selon les individus et les cultures, mais nous devrions toujours nous laisser guider par notre loyauté envers Dieu et notre souci des autres. La règle d'or s'applique aussi bien à l'expression de nos sentiments qu'à notre comportement chrétien tout entier.

### C. OBJECTIFS

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

1. Découvrir comment les écrivains bibliques ont exprimé leurs émotions et les principes qu'ils ont donnés pour gérer les sentiments.
2. Discuter comment nos émotions et la façon dont nous les exprimons font partie intégrante de notre vie chrétienne.
3. Développer des principes personnels sur quand et comment exprimer ses émotions de façon appropriée.

### D. MATÉRIEL REQUIS

**Début** • (Activité A) quatre grandes feuilles de carton pour affiches, fournitures pour le dessin, magazines à découper ; (Activité B) cubes en carton, marqueurs.

**Connexion** • Bibles, leçons de l'étudiant.

**Application** • La feuille de travail « Mes montagnes russes » (p. 84), des stylos ou des crayons.

## 2 FAIRE LE LIEN

### A. RÉCAPITULATION

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

1. Leur demander quel verset ils ont choisi d'apprendre dans la leçon de mercredi. Donnez-leur l'occasion de le réciter par cœur.
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 votre classe est nombreuse, assurez-vous de la disponibilité de quelques adultes pour procéder à la discussion de cette section par petits groupes.

### B. ÉLÉMENTS COMPLÉMENTAIRES DE L'ÉCOLE DU SABBAT

- >> Service de chants
- >> Bulletin missionnaire : *Mission jeunes et adultes* (vous le trouverez sur le site [www.adventistmission.org](http://www.adventistmission.org))
- >> Rapport sur les projets d'entraide

## 3 DÉBUT

**NOTE AU MONITEUR** : Créez votre propre programme en utilisant les options suggérées ci-dessous : Début, Connexion, Application et

Conclusion. Gardez toutefois 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

**À vos marques** • Prévoyez quatre grandes feuilles de carton pour affiches et différentes fournitures pour le dessin, y compris des magazines, des catalogues et des journaux qui peuvent être découpés pour des collages. Répartissez votre classe en quatre groupes et remettez à chaque groupe une feuille de carton rigide.

**Prêts** • Demandez-leur de créer une affiche illustrant une des émotions suivantes : la joie, la peur, le chagrin, la colère (si votre classe est assez nombreuse, répartissez-la en plus de quatre groupes et demandez à deux groupes ou davantage de faire des affiches ayant pour thème la même émotion).

**Partez** • Accordez au moins quinze minutes aux groupes pour créer des images représentant les émotions (chaque groupe doit inscrire quelque part le nom de l'émotion qu'il dépeint, comme titre de cette affiche). Ensuite, demandez-leur de partager leur travail avec tous.

**Bilan • Demandez : Quel genre d'image avez-vous choisi pour illustrer les différents sentiments ? Pourquoi ? Lorsque vous regardez les affiches que les autres groupes ont réalisées, trouvez-vous que les images utilisées ont la même signification pour vous que pour le groupe qui les a choisies ? Nous ressentons tous ces émotions, mais en quoi peuvent-elles être différentes pour chaque personne ? Pourquoi une même chose rend-elle une personne en colère et une autre triste ?**

## B. ACTIVITÉ B

**À vos marques** • Faites un cube en carton d'environ 30 cm de côté. Sur chacun des six côtés,

écrivez un des mots suivants : *joyeux, triste, effrayé, en colère, honteux, calme.*

**Prêts** • Asseyez-vous en cercle et lancez le cube à quelqu'un.

**Partez** • La personne qui attrape le cube doit lire le mot (le sentiment) qui est écrit sur le côté qui est devant elle et parler d'une occasion récente, où elle a ressenti cette émotion. Ensuite, elle doit envoyer le cube à quelqu'un qui n'a pas encore parlé. Encouragez chacun à y participer mais ne forcez personne. Si votre groupe est petit, continuez le jeu jusqu'à ce que chacun ait participé deux ou trois fois. Dans un groupe plus grand, jouez jusqu'à ce que chacun ait eu son tour.

**Bilan • Demandez : Pour quelle émotion était-il plus facile de trouver des exemples ? Y avait-il des mots pour lesquels vous vous êtes surpris à penser : « Oh non, par pitié, pas celui-là ! » ou « J'espère que j'aurai celui-là » ? Pourquoi certaines émotions sont-elles plus faciles à partager que d'autres ?**

## C. ILLUSTRATION

Lisez les situations suivantes à haute voix et demandez aux membres du groupe de voter par le signe « pouce en haut » ou « pouce en bas » si si c'était un moyen approprié ou non pour un chrétien d'exprimer ses sentiments.

1. Jacques s'est disputé avec son père et a quitté la maison pour aller voir un ami. En sortant, Jacques :
  - a. a fait un trou dans la porte en y donnant un coup de poing.
  - b. a fait toute la route en courant pour décompresser.
  - c. a rayé la peinture de la voiture de son père avec sa clef.
  - d. a murmuré entre ses dents des mots grossiers contre son père.
2. Sarah était amoureuse d'André, mais il lui a dit qu'il aimait quelqu'un d'autre et n'était pas intéressé. Sarah :
  - a. est rentrée chez elle, s'est enfermée

- dans sa chambre et a pleuré jusqu'à l'heure du dîner.
- b. a écrit une longue lettre à André pour lui dire qu'elle l'aimerait toujours.
- c. a cessé de sortir et de s'amuser avec ses amies. Elle est simplement restée à la maison à tourner en rond pendant plusieurs semaines.
- d. s'est sentie très mal, mais ne l'a jamais montré.

**3.** Julie a obtenu un 20/20 dans un examen important où elle pensait avoir échoué.

Elle était si heureuse qu'elle :

- a. a souri, plié la feuille d'examen et n'en a parlé à personne.
- b. a invité sa meilleure amie à faire les magasins avec elle après l'école et a apporté des beignets pour faire la fête avec elle.
- c. est allée à une fête avec quelques jeunes qui avaient apporté de la bière et s'est saoulée pour fêter sa bonne note.
- d. est allée dans sa chambre, a mis de la musique et a dansé toute seule.

**4.** David, le meilleur ami de Michaël, l'a laissé tomber alors que Michaël comptait vraiment sur lui. Michaël :

- a. s'est plaint de David aux autres, mais devant lui, il est resté pareil.
- b. s'est senti en colère et déçu, mais il ne l'a jamais dit ni à David, ni à quiconque.
- c. a attendu David après l'école pour lui donner une raclée.
- d. a dit à David combien cela l'avait énervé.

## 4 CONNEXION

### A. FAIRE LE LIEN AVEC LE ROYAUME

Présentez les idées suivantes avec vos propres mots :

Dieu nous a créés avec des sentiments. Nous pensons parfois que le chrétien parfait ne doit exprimer aucune émotion, surtout pas les émotions négatives, qu'il ne doit pas se sentir triste, en

colère ou effrayé. Est-ce que quelqu'un vous a déjà donné cette impression du christianisme ? Pourtant, la Bible est remplie d'exemples où le peuple de Dieu exprime ses émotions. Lisez quelques psaumes et vous verrez qu'ils sont pleins de larmes, de colère, de vengeance, de peur et même de colère envers Dieu pour avoir abandonné le psalmiste. Les psaumes sont aussi remplis de louanges, de chants, de danses, de sauts et de cris de joie. Cela nous donne l'impression que le peuple des temps bibliques n'avait aucune crainte à exprimer ses sentiments tels qu'il les ressentait. Comment traitons-nous les émotions qui font partie intégrante de notre vie chrétienne ? Comment devrions-nous réagir quand nous sommes joyeux, lorsque nous sommes en colère contre quelqu'un, ou que nous sommes un peu déprimés et découragés ? Dieu nous donne certains principes : notre colère, nous dit la Bible, ne doit pas nous mener au péché. En d'autres mots, on peut se sentir en colère mais ne pas chercher à se venger et à faire du mal aux autres. Exprimez des sentiments de tristesse lorsque vous les ressentez, mais ne perdez pas espoir ; Dieu vous aidera à trouver un moyen de vous en sortir. C'est normal d'avoir des sentiments et c'est normal de les exprimer. Ce qui n'est pas acceptable, c'est de se laisser emporter par nos émotions, au point de perdre de vue Dieu et les autres.

### B. FAIRE LE LIEN AVEC L'ILLUSTRATION

Demandez à deux volontaires de lire l'histoire de Sharia et de Michèle, dans la leçon de sabbat, dans le manuel de l'étudiant.

**Bilan • Demandez :** Quelles sont les différents moyens par lesquels les gens appartenant à différentes cultures expriment leurs émotions ? Ce qui est normal à dire ou à faire dans un contexte culturel peut-il sembler « bizarre » dans un autre ? Qu'en est-il des différences parmi les individus ? Y a-t-il une bonne façon d'exprimer ses sentiments ? Est-ce qu'une façon de les exprimer est meilleure qu'une autre ?

## C. FAIRE LE LIEN AVEC LA VIE

### Présentez le scénario suivant :

Tout semble aller de travers. Vous avez eu une dispute avec votre meilleur ami, vous ne vous entendez pas avec vos parents, vos travaux scolaires s'accumulent et vos notes ne sont pas bonnes du tout. Quand vous découvrez qu'un de vos amis a organisé une soirée et ne vous a pas invité, c'est la goutte qui fait déborder le vase.

**Demandez : Comment réagissez-vous ?**

**Êtes-vous découragé ? Si oui, comment le gérez-vous ? Est-ce que vous vous mettez en colère et extériorisez vos sentiments d'une manière intempestive ? Que pourrait-il se passer si vous exprimiez certains de ces sentiments d'une manière négative ? Qui pourrait se sentir offensé ? Quels sont les moyens positifs d'exprimer ce que vous ressentez ?** Demandez à quelqu'un de lire à haute voix **Éphésiens 4.26,27.**

**Demandez : Comment pouvez-vous vous mettre en colère sans commettre de péché ?**

**Pouvez-vous exprimer des sentiments négatifs (la tristesse, la colère le découragement) sans pécher ?**

Demandez à quelqu'un de lire à haute voix

**Matthieu 7.12. Quels principes ce verset nous donne-t-il pour exprimer nos émotions sans blesser qui que ce soit ?**

## 5 APPLICATION

### A. ACTIVITÉ D'APPLICATION

Distribuez les copies du document « Mes montagnes russes » (p. 84). Accordez environ dix minutes aux étudiants pour travailler dessus individuellement. Au lieu de leur demander de partager ce qu'ils ont écrit, demandez-leur plutôt de plier leur feuille et de la garder jusqu'à la prière de clôture. Conduisez-les alors dans une prière où vous demandez à Dieu d'être présent dans leur vie pendant cette semaine et de les aider à faire des choix éclairés concernant leur façon de gérer les émotions. Invitez les jeunes à emporter la feuille de travail chez eux et à la garder dans leur Bible ou dans un endroit facilement

accessible, pour se rappeler que nos sentiments sont des dons de Dieu et que nous pouvons apprendre à exprimer nos émotions d'une façon appropriée en tant que chrétiens.

## B. QUESTIONS D'APPLICATION

1. Comment un chrétien devrait-il exprimer ses émotions ? Comme les autres ? Ou autrement ?
2. Quand est-ce acceptable ou nécessaire, de cacher vos sentiments ?
3. Quelle est la différence entre la façon dont les filles et les garçons apprennent à exprimer leurs sentiments ? Croyez-vous que ce soit normal ?
4. Avec qui vous sentez-vous en confiance pour exprimer vos sentiments ? Pourquoi ?
5. Quels sont les émotions que vous trouvez plus difficiles à gérer ? Quels moyens utiliseriez-vous pour changer votre façon de réagir à ces sentiments ?
6. La colère est une émotion particulièrement difficile à gérer pour les chrétiens. Quels sont les moyens appropriés pour exprimer vos sentiments quand vous êtes en colère envers quelqu'un ?
7. Si nous nous rendons à l'église pour être joyeux et célébrer notre relation avec Dieu, comment devrions-nous l'exprimer ? Devrions-nous ressentir et exprimer le même genre de joie envers Jésus que lorsque nous regardons par exemple un match de football ou un concert ? Pourquoi ?

## 6 CONCLUSION

### RÉSUMÉ

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

Être chrétien ne veut pas dire se transformer en une sorte de robot sans émotions. Cela ne signifie pas non plus intérioriser tous ses

sentiments. En fait, lorsque nous lisons la Parole de Dieu, nous découvrons que rien ne surpasse le plan que Dieu a pour son peuple. Même si vous êtes chrétiens, vous continuerez à ressentir parfois de la tristesse, de la peur ou de la colère. Parler à Dieu de vos sentiments est un excellent moyen de les gérer. Vous pouvez également apprendre à faire

de bons choix sur l'expression de vos émotions, de manière à composer avec elles, sans faire de mal à personne. Finalement, être chrétien signifie aussi ressentir la joie et le bonheur que Jésus apporte dans notre vie. Nous pouvons exprimer cette joie en la partageant avec les autres et ainsi rendre leur vie plus heureuse.

## POUR LA LEÇON ONZE

CE DOCUMENT EST DESTINÉ À L'ACTIVITÉ « APPLICATION ».

### Mes montagnes russes

Sens-tu que ta vie ressemble à des montagnes russes, avec constamment des hauts et des bas ? Pense à certains de tes « hauts » et de tes « bas » émotionnels pendant la semaine écoulée. Sur le dessin des montagnes russes, au sommet des courbes, écris quelques-uns de tes « hauts » et dans les creux, ce qui t'a fait sentir particulièrement « bas » cette semaine. (Ceci est personnel, tu n'as pas besoin de le partager avec quelqu'un d'autre.)

Après avoir rempli les « hauts » et les « bas », réponds aux questions ci-dessous :

Est-ce bien ou mal d'avoir beaucoup de « hauts et de bas » dans la vie ?

---

---

---

---

---

---

Trouves-tu que certains « bas » sont plus durs à gérer que d'autres ? Si oui, lesquels ?

---

---

---

---

Que peux-tu faire pour mieux gérer les « bas » ?

---

---

---

---

De quelle manière pourrais-tu souligner un moment particulièrement positif de ta vie, cette semaine ?

---

---

---

---

