ÉQUILIBRE ET MODÉRATION
La loi de L'équilibre

12 juin 2021

1 PRÉPARATION

A. LA SOURCE

Ecclésiaste 3.1-13 • « Il y a un moment pour tout, un temps pour toute chose sous le ciel : un temps pour enfanter et un temps pour mourir ; un temps pour planter et un temps pour arracher le plant ; un temps pour tuer et un temps pour guérir ; un temps pour démolir et un temps pour bâtir ; un temps pour pleurer et un temps pour rire ; un temps pour se lamenter et un temps pour danser ; un temps pour jeter des pierres et un temps pour ramasser des pierres ; un temps pour étreindre et un temps pour s'éloigner de l'étreinte ; un temps pour chercher et un temps pour perdre ; un temps pour garder et un temps pour jeter ; un temps pour déchirer et un temps pour recoudre ; un temps pour se taire et un temps pour parler ; un temps pour aimer et un temps pour haïr ; un temps de guerre et un temps de paix. Que reste-t-il à celui qui travaille de la peine qu'il prend ? J'ai vu le souci que Dieu donne aux humains comme moyen d'humiliation. Tout ce qu'il a fait est beau en son temps, et même il a mis dans leur cœur la pensée de l'éternité, bien que l'homme ne puisse pas saisir l'œuvre que Dieu a faite, du commencement jusqu'à la fin. J'ai reconnu qu'il n'y a rien de bon pour lui sinon de se réjouir et de faire ce qui est bon pendant sa vie ; et aussi que pour tout homme, manger, boire et voir ce qui est bon au milieu de tout son travail, est un don de Dieu. »

Philippiens 4.8 • « Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées ».

Proverbes 17.22 • « Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os. »

2 Timothée 1.7 • « Car ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné, mais un esprit de force, d'amour et de sagesse. »

Ecclésiaste 4.9,10 • « Deux valent mieux qu'un, parce qu'ils ont un bon salaire de leur peine. Car, s'ils tombent, l'un relève son compagnon ; mais malheur à celui qui est seul et qui tombe, sans avoir un second pour le relever ! »

Ecclésiaste 3.12,13 • « J'ai reconnu qu'il n'y a rien de bon pour lui sinon de se réjouir et de faire ce qui est bon pendant sa vie ; et aussi que pour tout homme, manger, boire et voir ce qui est bon au milieu de tout son travail, est un don de Dieu. »

Ecclésiaste 7.1 • « Bonne renommée vaut mieux que l'huile parfumée, et le jour de la mort que le jour de la naissance. »

Daniel 1.12-17 • « Éprouve donc tes serviteurs pendant dix jours, et qu'on nous donne des légumes à manger et de l'eau à boire. Tu regarderas ensuite notre mine et la mine des jeunes gens qui mangent les mets du roi, et tu

UEB

agiras avec tes serviteurs d'après ce que tu auras vu. Il leur accorda ce qu'ils demandaient et les éprouva pendant dix jours. Au bout de dix jours, ils avaient meilleure mine et plus d'embonpoint que tous les jeunes gens qui mangeaient les mets du roi. Désormais l'intendant emportait les mets et le vin de leurs repas, et il leur donnait des légumes.
Dieu accorda à ces quatre jeunes gens de la science, du discernement dans toutes les lettres, et de la sagesse ; et Daniel expliquait toutes les visions et tous les rêves. »

Ellen White, *Pour un bon équilibre mental et spirituel*, chap. 38, vol. 1, p. 370 •
« Au commencement, Dieu créa l'homme à son image et l'enrichit de facultés nobles et bien équilibrées. […] C'est pour restaurer cette image que le plan du salut a été formé […]. Revenir à notre perfection originelle, tel est l'objet principal de la vie présente et le vrai but de l'éducation ».

B. À PROPOS DE « ÉQUILIBRE ET MODÉRATION »

Le but, c'est l'équilibre. Nous avons besoin d'équilibre entre le travail et les loisirs. Nous avons besoin d'équilibre entre donner et recevoir. Il nous faut un équilibre entre l'exercice et le repos. Il y a des moments où il nous faut gravir des montagnes ou nous investir intensément dans une situation en cours. Mais dans l'ensemble, nous avons besoin d'une vie équilibrée.

Tout comme un régime alimentaire équilibré prend en considération nos besoins nutritionnels pour le maintien d'une bonne santé, une vie équilibrée tient compte de tous nos besoins : notre besoin d'amis, de travail, d'amour, de famille, de jouer, de se reposer, d'avoir du temps libre et des moments spirituels, du temps avec Dieu.

Il est déjà assez difficile pour ceux d'entre nous ayant déjà une expérience de vie de trouver cet équilibre et de le maintenir, mais pour ceux qui sont au début de l'adolescence, cet appel à l'équilibre est encore plus accablant. Nos jeunes adultes sont assaillis par toutes sortes de défis émotionnels et de développement. Ils font face à de grands changements corporels, à une évolution des relations, un intérêt nouveau et inexplicable envers le sexe opposé, et des sentiments écrasants d'inutilité.

Lorsque les enfants atteignent le début de l'adolescence, ils semblent oublier tout ce à quoi ils accordaient de la valeur et commencent, pour la plupart, à se soucier uniquement de ce que font leurs amis. Ils font davantage attention à « qui le fait » plutôt qu'à ce qu'ils font.

L'équilibre, ce n'est pas tant de s'efforcer à atteindre cet insaisissable état d'équilibre, mais plutôt de faire une série de choix précis dans la vie. Nous devons déterminer ce qui est important pour nous, trouver une orientation qui dictera la manière dont nous passons notre temps et nous indiquera si nous avons réussi ou non à atteindre cet équilibre.

La Parole de Dieu offre des directives importantes et des plans en vue de notre succès dans la vie. Dieu ne nous dit pas seulement quoi faire mais aussi pourquoi et comment le faire. À cause de la lutte constante entre le bien et le mal, nous devons rester vigilants, armés et équilibrés dans le choix quotidien de notre mode de vie.

C. OBJECTIFS

Nous voudrions qu'après cette leçon, l'étudiant soit en mesure de :

1. Reconnaître l'importance de choisir quotidiennement un mode de vie positif.
2. Découvrir les outils nécessaires pour faire de bons choix.
3. S'engager à compter sur la puissance de Dieu pour faire des choix positifs.

D. MATÉRIEL REQUIS

Début • (Activité A) : ruban adhésif, la liste des questions pour l'activité ; (Activité B) : ruban adhésif, 12 bols ou récipients, gobelets jetables de 60 ml, haricots secs/billes en polystyrène (matériel d'emballage, assiette de polystyrène/ en carton pour chaque jeune.

Connexion • Bibles, leçon de l'étudiant, papier, stylos.

Application • Feuille de travail à la page 81, stylos.

UFB

2 FAIRE LE LIEN

A. RÉCAPITULATION

Prenez 10 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 dire de mémoire.
2. Leur accorder l'occasion de 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 produisent pas dans chaque leçon.
3. Examiner les réponses qu'ils ont apportées au scénario de dimanche.

Si vous avez un grand groupe, 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)
>> 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 (de 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 suivante ou y attirer leur attention.

A. ACTIVITÉ A

À vos marques – Dites : La semaine dernière, nous avons discuté des facteurs de choix dans les décisions que nous prenons. Cette semaine, nous mettrons l'accent sur la façon d'équilibrer tous ces choix que nous devons faire.

Prêts • Placez sur le sol du ruban adhésif d'une longueur suffisante pour que chaque jeune puisse se tenir sur la ligne au début de cette activité. Repartissez-les en deux groupes, chaque groupe réparti de chaque côté du ruban représentant la « poutre horizontale », et se faisant face. Avant de poser les questions suivantes, donnez comme directive aux étudiants que suivant leur réponse, ils devront s'éloigner ou se rapprocher de la « poutre ».

Partez • Dites : Si vous avez regardé la télé plus que vous n'avez fait de l'exercice cette semaine, éloignez-vous de deux pas de la poutre. (S'ils sont déjà sur la poutre au moment où ils reçoivent l'ordre de s'en approcher, ils doivent rester sur place et ne pas se déplacer dans la direction opposée.)

Si vous avez bu au moins autant d'eau que de soda cette semaine, demeurez sur la poutre ou faites un pas vers elle ; sinon, écartez-vous d'un pas.

Faites trois pas loin de la poutre si vous avez eu davantage de malbouffe que de légumes cette semaine.

Faites deux pas vers la poutre si vous avez eu huit heures de sommeil, au moins, chaque nuit ; sinon, éloignez-vous de deux pas.

Avancez d'un pas vers la poutre si vous n'avez pris aucune décision malhonnête pendant cette semaine ; dans le cas contraire, reculez d'un pas.

Si vous avez lu votre Bible tous les jours pendant cinq jours cette semaine, faites deux pas vers la poutre.

Avez-vous choisi d'aider un ami ou un membre de votre famille cette semaine ? Dans ce cas, faites un pas vers la poutre ; sinon, reculez d'un pas.

UEB

Avez-vous prié au moins deux fois par jour, cette semaine ? Sinon, faites trois pas loin de la poutre ; si c'est le cas, rapprochez-vous de trois pas.

Si vous avez passé autant de temps à parler de Dieu à vos amis que de leur parler d'autres sujets, avancez d'un pas vers la poutre, sinon, éloignez-vous d'un pas.

Bilan • Rassemblez tout le monde autour de vous et **demandez** : Quelles sont vos impressions sur votre position « d'équilibre » à la fin du jeu ? Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez dû admettre que vous aviez fait quelque chose qui vous a éloigné du point « d'équilibre » ? Comment cette expérience se rapproche-t-elle de la loi de l'équilibre dans la vie réelle ? Y a-t-il d'autres sujets qui vous font perdre l'équilibre ?

B. ACTIVITÉ B

À vos marques • Placez plusieurs longueurs de ruban de 2,5 m chacun autour de la pièce. Que chaque jeune en ait un. Placez douze bols/récipients au milieu de la pièce, chaque bol portant une des étiquettes suivantes : choix, exercice, liquide, environnement, beaucoup de foi, repos, air, tempérance, intégrité, optimisme, nutrition, soutien social. Mettez dans chaque bol des haricots secs ou des billes de polystyrène et un gobelet jetable de 60 ml. Il vous faudra aussi une assiette en carton/plastique pour chacun.

Prêts • Dites : Le département du Ministère de la Santé de notre église a identifié douze domaines de la vie que nous devons maintenir en équilibre afin d'être en bonne santé. Ils nous les ont présentés sous l'acronyme « Célébrations », pour nous permettre de nous en souvenir aisément. Vous pouvez voir ce que chaque lettre de l'acronyme signifie en lisant les étiquettes sur le bol. **C-Choix, E-Exercice, L-Liquides, E-Environnement, B-Beaucoup de foi, R-Repos, A-Air, T-Tempérance, I-Intégrité, O-Optimisme, N-Nutrition, S-Soutien social**. Avant de commencer chacun de vous devra prendre quelques haricots/billes du bol et les mettre dans son assiette.

Partez • Faites deux groupes égaux et demandez à chaque groupe de s'asseoir au bout de l'un des morceaux de ruban adhésif. Demandez à la première personne en ligne de soulever son assiette au-dessus de sa tête, de fermer ses yeux et de tournoyer cinq fois, puis d'ouvrir les yeux et de marcher le long de la ligne d'équilibre, sans renverser le contenu de son assiette. Assurez-vous que chaque jeune ait la possibilité de faire l'exercice.

Bilan • Demandez : Était-ce facile de garder son équilibre sans renverser les haricots ? Pourquoi ou pourquoi pas ? Qu'avez-vous ressenti quand vous avez essayé de rester en équilibre ? Y a-t-il un parallèle entre essayer de ne pas renverser les fèves et essayer d'équilibrer votre vie chaque jour ? Qu'est-ce qui vous fait perdre votre équilibre ?

C. ILLUSTRATION

Présentez l'illustration suivante avec vos propres mots :

Combien de fois avez-vous marché le long d'un étroit rebord ou au sommet d'un mur de pierres, les bras étendus de chaque côté pour vous aider à garder votre équilibre ? Même en étant enfant, vous aviez compris que, pour garder votre équilibre, vous deviez avoir autant de poids d'un côté du corps que de l'autre.

Vous avez aussi découvert combien il était facile de perdre votre équilibre lorsque vous marchiez sur n'importe quel mur ou sur une ligne étroite. Au lieu de descendre du mur ou de tomber, vous vous êtes penché et contorsionné, vous avez agité un peu vos bras. En faisant ces mouvements, votre corps a été en mesure de reprendre son équilibre en trouvant son centre de gravité.

Chacun sait comment fonctionne la gravité. La gravité est cette force invisible qui vous empêche de voler dans l'espace. Les lois de la gravité sont constantes et prévisibles. Mais qu'est-ce que le centre de gravité ? Et qu'a-t-il à voir avec le maintien de votre équilibre ?

Le centre de gravité est ce point autour duquel le poids est réparti de manière égale. Quand vous marchez le long d'un trottoir ou d'une fissure dans le béton, le centre de gravité se trouve juste sur la ligne où vous placez vos pieds.

UFB

Bilan • Demandez : De quelle façon pensez-vous que cette idée d'équilibre peut s'appliquer à notre vie quotidienne ? Quelles sont les choses que vous essayez d'équilibrer chaque jour ?
Quel est – ou quel peut être – notre centre de gravité ? Comment le fait de trouver ce centre peut-il nous aider à mieux équilibrer nos choix quotidiens ?

4 CONNEXION

A. FAIRE LE LIEN AVEC LE ROYAUME

Présentez les idées suivantes avec vos propres mots :

La Parole de Dieu est claire sur les deux seuls choix que nous avons : Servir Dieu ou satan ! Les conséquences de ce choix réprésentent notre centre de gravité. Une fois que nous décidons qui doit contrôler notre vie, le résultat de ce choix devient le centre autour duquel nous établissons notre équilibre. Bien sûr, les choix que nous faisons auront alors un lien étroit avec le maintien d'une vie équilibrée autour du centre de gravité choisi.

Les Écritures nous rappellent que nous sommes au milieu d'une guerre. On pourrait dire qu'il s'agit d'une guerre en vue de s'approprier notre loyauté, où chaque parti veut être notre centre de gravité. Nous sommes libres de choisir un des deux camps, et les petits choix que nous faisons quotidiennement détermineront notre centre de gravité.

Demandez : Que vous révèlent vos choix quotidiens sur votre centre de gravité ? Que feriez-vous différemment si vous considériez plusieurs de vos décisions comme un choix équilibré ?

B. FAIRE LE LIEN AVEC L'ILLUSTRATION

Demandez à quelqu'un, au préalable, de lire ou de relater l'histoire de la leçon de sabbat.

Demandez : Poutre horizontale, corde raide, marcher le long d'un bord étroit… Comment pourrions-nous relier ces exemples au sujet de cette semaine ? (Nous sommes tiraillés dans tous les sens et il n'est pas toujours aisé de trouver son centre de gravité, ni de rester équilibrés dans nos choix de vie.) **Est-il difficile de trouver un équilibre entre ce que vous aimez faire et ce que vous pensez être la volonté de Dieu pour vous ? À quoi passez-vous la plus grande partie de votre temps ? De quoi parlez-vous le plus ? Qu'est-ce qui vous prend beaucoup de temps à planifier ?** (Dans les grandes classes, demandez aux jeunes de se mettre par deux ou par petits groupes, avec un animateur adulte.) **Que vous montrent ces choix sur votre équilibre de vie ?**

C. FAIRE LE LIEN AVEC LA VIE

Présentez le scénario suivant :

Dites : La vie d'aujourd'hui n'est pas facile pour les jeunes. Vous avez chaque jour de nombreuses occasions de faire des choix sur la direction à donner à votre vie ou sur l'équilibre à y apporter. Vous serez très souvent tentés de baser vos choix sur ceux de vos amis au lieu de faire ce que vous pensez réellement être le mieux pour l'équilibre de votre vie.

Dites : Choisissez un partenaire et ensemble faites une liste de trois éléments que, selon vous, les jeunes d'aujourd'hui ont du mal à maintenir en équilibre. (Donnez aux jeunes suffisamment de temps pour faire leurs listes.) Demandez à des volontaires de lire les textes suivants : **Philippiens 4.13 ; 1 Corinthiens 1.30 ; Romains 8.37 ; Ésaïe 26.3 ; Jérémie 29.11 ; Psaume 27.1 ; Daniel 11.32.**

Demandez : Quelle est la puissance disponible qui peut vous aider à garder votre équilibre ? Comment vous sentez-vous en sachant que vous pouvez compter sur ce genre de ressource lorsque vous luttez pour maintenir votre équilibre ?

Demandez : Dieu dit qu'il est venu afin que nous ayons la vie en abondance ; nous pouvons

UFB

l'apprécier seulement lorsque notre vie est équilibrée et centrée. Il nous aime tant qu'il nous laisse toujours prendre nos propres décisions. Alors, qu'en pensez-vous ? Voulez-vous maintenir ou non votre équilibre ?

5 APPLICATION

A. ACTIVITÉ D'APPLICATION

Dites : Plusieurs choses menacent de nous faire perdre notre équilibre. Jetons un coup d'œil sur certaines d'entre elles.

Distribuez à chaque groupe de trois ou quatre étudiants les copies tirées de la feuille de travail, « Les choses qui me déséquilibrent » à la page 81. Demandez à chaque groupe d'apporter trois réponses à chaque question.

Bilan • Demandez : Comment vous sentez-vous après avoir lu la liste que vous venez tout juste d'établir ? Cela vous rappelle-t-il certains personnages bibliques ayant perdu leur équilibre ? Quelles histoires bibliques parlent de ceux qui ont gardé leur équilibre ? Qu'est-ce qui a fait la différence ?

B. QUESTIONS D'APPLICATION

1. À quel point est-ce important pour vous de garder votre équilibre ?
2. Y a-t-il des suggestions dans la Bible qui pourraient vous aider à maintenir votre équilibre ?
3. Connaissez-vous personnellement une personne qui a l'air d'être quelqu'un d'équilibré ?
4. Comment pouvez-vous devenir quelqu'un de plus équilibré ?

6 CONCLUSION

RÉSUMÉ

Faites la conclusion avec vos propres mots, en utilisant les idées suivantes :

L'équilibre, ou le sens de l'équilibre, fait partie du fonctionnement de notre corps. Il permet aux humains et aux animaux de marcher, etc., sans tomber. Il est déterminé par le niveau d'un liquide appelé « endolymphe » situé dans l'oreille interne. Quand le sens de l'équilibre est perturbé, nous ressentons des étourdissements, de la désorientation et des nausées. L'équilibre peut être perturbé par des infections, des grippes, ou par de nombreuses autres conditions de santé.

Tout comme nous avons besoin d'équilibre physique, il nous faut aussi un équilibre dans chaque aspect de notre vie. On pourrait dire que notre équilibre de vie est aussi directement lié au niveau du liquide de nos âmes. **Jean 4.10** nous dit que Jésus peut nous donner de l'eau vive ! Pourquoi ne pas lui demander de nous en remplir maintenant ? Vous pourriez avoir un meilleur équilibre très rapidement.

UFB

Pour la leçon 11:

FEUILLE DE TRAVAIL POUR « ACTIVITÉ D'APPLICATION ».

Les choses qui me déstabilisent

>> Raisons de mes mauvais choix alimentaires.

(1)_____

(2)_____

(3)_____

>> Pourquoi je ne fais pas assez d'exercice.

(1)_____

(2)_____

(3)_____

>> Pourquoi je ne bois pas huit verres d'eau par jour.

(1)_____

(2)_____

(3)_____

>> Pourquoi je ne prends pas soin de l'environnement.

(1)_____

(2)_____

(3)_____

>> Pourquoi je n'ai pas huit heures de sommeil chaque nuit.

(1)_____

(2)_____

(3)_____

>> Pourquoi j'ai une mauvaise attitude au lieu d'une attitude positive.

(1)_____

(2)_____

(3)_____

>> Pourquoi je ne choisis pas toujours d'être une personne intègre.

(1)_____

(2)_____

(3)_____

>> Ce qui interfère avec mon temps passé avec Dieu.

(1)_____

(2)_____

(3)_____

UFB