



But de la leçon :

Expliquer aux jeunes que leur perception de la vie dépend beaucoup de la manière dont ils se voient et la manière dont Dieu les voit.

Leçon d'objet : L'image déformée

Matériel : une cuillère à soupe (ou une cuillère à soupe par jeune)

Montrez la cuillère aux jeunes et amenez-les à se regarder dedans. Lorsque vous vous regardez dans une cuillère à soupe, votre image est déformée et n'est pas très flatteuse. Cependant (et heureusement) le reflet ne représente pas l'image réelle d'une personne. Pourtant, la personne qui tient la cuillère a son propre regard d'elle-même à travers le reflet renvoyé par celle-ci. Bien sûr, vous savez que cette image provient de la cuillère. Cette expérience est similaire à celle de la vie. Chacun a une image plus ou moins bonne de soi. Cependant, est-ce que cette perception est réellement la réalité ? Vous pouvez, vous aussi, avoir une image déformée de vous-même... Mais d'où provient cette image ? La mauvaise estime de soi peut provenir de plusieurs choses (montrer la cuillère en nommant chaque point) :

- Ne pas avoir confiance en soi ;
- Subir le rejet ou l'abus par d'autre personne ;
- Avoir des relations qui ne sont pas bienveillantes ;
- Ne jamais être encouragé, toujours critiqué par des proches ;
- Entretenir des pensées négatives sur soi-même ;
- Être trop difficile envers soi-même ;
- Vouloir à tout prix être comme tout le monde, se comparer ;
- Ne pas se sentir aimé pour ce que vous êtes ;
- Avoir vécu des échecs personnels, scolaires, etc.

L'image que vous avez de vous-même peut être déformée par ces choses. Cela pèse lourd et influence la valeur que vous avez de vous-même...

- L'estime de soi influence tous les domaines de la vie d'une personne : ses relations, ses résultats scolaires, ses désirs, etc. Une personne avec une bonne

estime d'elle-même connaît ses forces et ses faiblesses, mais s'accepte telle qu'elle est.

- La réalité n'est pas toujours ce qu'une personne perçoit d'elle-même. Dieu lui, veut amener SA vérité dans votre cœur et vos pensées pour que vous puissiez apprendre à ne plus croire aux mensonges disant que vous n'avez pas de valeur et que vous ne pouvez rien accomplir. En comptant sur Dieu, vous pouvez surmonter ce regard déformé de vous-même.

Histoire biblique : Gédéon, l'Appel d'un grand héros. (Juges 6)

Gédéon a été un grand héros qui a libéré le peuple d'Israël de ses ennemis les Madiannites. L'histoire nous rapporte que :

- Gédéon n'avait pas la bonne perception de lui-même. Il était convaincu qu'il n'était rien et qu'il était totalement impuissant dans cette situation. Il se cachait pour accomplir son travail. Cependant Dieu voyait autre chose. Il interpelle Gédéon en l'appelant « Vaillant héros ! » ;
- Gédéon a peur, puis n'a pas confiance en lui et en Dieu. Mais même dans ses périodes de doutes, Dieu n'a pas cessé de l'accompagner dans sa mission. Dieu connaissait la valeur de celui-ci dans le plan qu'il avait préparé ! ;
- Gédéon cesse de se voir comme il croyait qu'il était, et obéit à tout ce que Dieu lui demande. Il est revêtu de l'esprit de Dieu et prend confiance en lui pour la mission qu'il doit accomplir.

Gédéon a conduit le peuple d'Israël à la victoire et est acclamé comme un grand héros ! Dieu a pu manifester sa grande puissance à travers l'obéissance de Gédéon.

Stratégies :

Avoir une bonne estime de soi est parfois laborieux. Vous passez tous par des périodes de doutes sur ce que vous êtes, ce que vous voulez vraiment, ce que les autres pensent de vous... Même si toutes ces étapes sont normales, avec Dieu, les choses prennent un autre sens. Si sa vérité est là et que son reflet vous est renvoyé, votre estime de soi sera améliorée.

- **Apprendre à se connaître soi-même et s'affirmer** : Vous connaissez-vous ? Ce que vous aimez ou non, vos forces, vos traits de personnalités. Qu'est-ce que Dieu a placé en vous ? Êtes-vous capable de vous affirmer ? Savez-vous ce que Dieu pense de vous ? Prenez un moment pour réfléchir à ces questions et les écrire dans un journal.
- **Maintenir des relations positives** : Les relations sont importantes dans la vie et elles peuvent vous influencer énormément. Vous pouvez choisir de vous entourer de personnes positives, aimantes et encourageantes. En plus des relations humaines positives, la relation avec Dieu vous aidera à comprendre sa perception de vous !
- **Apprendre à s'accepter** : C'est la partie souvent difficile. Souvent la comparaison avec les autres peut vous empêcher de vous accepter tel que vous êtes ! N'oubliez pas que Dieu vous a créé comme cela et qu'il vous a donné des dons, des

capacités et une personnalité bien à vous ! Demandez-lui de vous aider à vous accepter vous-même !

- **Prendre confiance en soi et en Dieu** : Accepter de relever de petits défis avec Dieu vous aidera beaucoup à prendre confiance en vous. Demandez à Dieu de vous aider à relever un petit défi personnel (ex. une discipline, un projet, une implication, etc.) et soyez patients envers vous-même !

Réflexions de groupe :

- Qu'est-ce qui peut rendre l'estime de soi difficile ?
- Quelles paroles d'encouragement aimeriez-vous donner à la personne à côté de vous ?
- Qu'est-ce qui a permis à Gédéon d'avoir davantage confiance en lui ?