



## **But de la leçon :**

Expliquer aux jeunes que l'exclusion et le rejet font mal et provoquent la solitude. Cependant, Dieu veut changer ces événements afin de les construire eux-mêmes.

## **Leçon d'objet : La boîte sans valeur**

*Matériel :* 3 boîtes (une très jolie, moyenne et une autre un peu abîmée), un billet de 20 \$

*Objectif :* Démontrer qu'il arrive que l'on rejette ce qui a la plus grande valeur, sans le savoir.

Placez des boîtes devant l'auditoire. Dans les boîtes, vous déposerez des billets d'argent allant d'une moins grande valeur à la plus haute. Demandez aux jeunes de choisir la meilleure boîte. Demandez-leur : *Pourquoi avez-vous choisi cette boîte et pas l'autre ?* Faites-les s'exprimer sur leur choix.

C'est bien souvent la même chose qui se passe avec les autres. Si une personne ne correspond pas aux bons critères ou est mal jugée, elle peut finir par se sentir et être exclue. Beaucoup plus de jeunes que l'on croit se sentent profondément rejetés d'une manière ou d'une autre. C'est naturel pour l'humain de sentir qu'il appartient à un groupe et c'est d'autant plus important de se sentir apprécié par les autres. Cependant, personne n'est à l'abri de l'exclusion. Celle-ci peut venir de plusieurs sources : À l'enfance, par les relations avec les autres, la famille et même à l'église.

Le rejet et l'exclusion sont toujours difficiles à vivre et résultent souvent avec la solitude. Cependant, ils laissent aussi beaucoup de marques dans le cœur d'une personne :

- Peur d'être blessé
- Amertume et colère
- Isolement et repli sur soi
- Faible estime de soi et dénigrement de soi

Ces émotions et sentiments ne sont pas à négliger. Dieu veut les guérir. Malgré ce que les autres peuvent penser, Dieu lui, est toujours là et il connaît votre valeur. Il ne méprise pas qui vous êtes et est toujours là pour vous accueillir. Que faire lorsque vous vous sentez exclus et face à la solitude? David (dans la Bible) a vécu une histoire semblable :

## Histoire biblique : Jeune David rencontre Samuel (1 Samuel 16. 1-23)

David est connu comme étant un grand roi dans la Bible. Il était aimé par beaucoup de gens. Cependant, lorsqu'il était plus jeune, sa famille cherchait toujours à l'exclure et le mépriser. Cette histoire nous montre :

- Le père et les frères de David n'avaient pas beaucoup d'estime pour lui. Ils l'envoyaient toujours dans les champs faire le travail difficile auprès des moutons. Ce travail était méprisé et faisait fuir tout le monde. David y était contraint ;
- David a choisi d'occuper ses moments seuls en se tournant vers Dieu par la musique et la prière. Il a composé des tonnes de chants et de poèmes. Il a beaucoup appris sur Dieu, lui-même et même comment affronter certains défis. Le tout, dans ses moments de solitude, loin de tous ;
- Dieu l'avait déjà choisi pour une grande tâche : Devenir le chef de son peuple. Ces moments de solitude l'ont formé pour être le bon roi qu'il est devenu.

L'exclusion n'est jamais quelque chose d'agréable à vivre. Cependant, dans ces moments de solitude, il est possible d'apprendre à se connaître et à connaître Dieu, de développer des dons ou des talents, de changer ces moments en quelque chose de constructif et bénéfique pour votre vie. La solitude peut devenir une amie appréciée, mais il faut savoir l'apprivoiser.

### Stratégies :

La solitude causée par l'exclusion peut parfois donner l'impression de marcher dans un long désert aride. Cependant, dans cette marche, il existe quelques stratégies pour vous aider à le traverser, vous redonner de l'espoir et transformer le désert en lieu plus paisible et plus agréable :

- **Reconnaître** : Reconnaître que Dieu vous aime et qu'il choisit de vous accepter à tout moment. Il connaît la valeur de chacun et il connaît le besoin de se sentir aimé et accepté. C'est pourquoi il vous ouvre ses bras chaque jour... Vous n'êtes jamais complètement seul ! ;
- **S'entourer** : Savoir vous entourer de personnes qui vous aiment réellement. Des personnes qui vous apprécient et qui vous manifestent de l'amour. Elles pourront vous aider à trouver des stratégies efficaces et vous aider à changer cette situation difficile en quelque chose de meilleur ;
- **Développer** : Lorsqu'on se sent exclus, il peut être difficile de se sentir bien avec soi-même. Développez votre estime de soi. Gardez un cahier dans lequel vous pouvez écrire plein de belles choses que vous aimez sur vous, ou que d'autres aiment de vous. Développez des stratégies pour entrer en contact avec les autres; apprendre à s'intégrer dans un groupe, travailler sa timidité et sa confiance, etc. ;
- **Apprendre** : Cherchez à apprendre plus de choses sur ce que vous aimez, ou non. Apprenez sur le monde qui vous entoure, à découvrir de nouvelles choses. Apprenez à vous confier à Dieu dans tout ce que vous vivez; bon ou moins bon. Cela vous aidera à voir la richesse que peut procurer la solitude ;

- **Restez vous-mêmes** : Vouloir changer à tout prix pour être comme les autres est un piège. Dieu vous a créé tel que vous êtes; uniques et particuliers. Cherchez plutôt à découvrir qui vous êtes réellement au fond. Plus tard vous en serez reconnaissant !

### **Réflexions de groupe :**

- Qu'est-ce que l'exclusion peut provoquer chez une personne qui la subit ?
- Quelles solutions proposeriez-vous à une personne qui s'est fait exclure d'un groupe ?
- Que pouvez-vous faire dans votre moment de solitude ?