



### **But de la leçon :**

Montrer aux jeunes qu'ils ont droit de mettre leur limite, de protéger leur intimité et dénoncer l'abus.

### **Leçon d'objet : « STOP! »**

*Matériel :* Panneau « STOP » (en image ou en photo)

*Objectif :* Démontrer aux jeunes qu'ils ont des limites avec lesquelles ils sont à l'aise ou non. Prendre conscience de leurs limites les aidera à mieux les définir et à repérer une situation abusive. Personne n'a le droit d'enfreindre leurs limites et leur manquer de respect.

Montrez le panneau « STOP » aux jeunes. C'est un panneau bien visible qui a pour fonction d'éviter d'avancer lorsqu'il ne le faut pas et rester vigilant pour ne pas créer d'accident. C'est très utile sur la route, mais c'est aussi très utile lorsqu'il est question de relations, ou encore, de situations inappropriées. Ce n'est pas mauvais d'afficher ses limites, au contraire, c'est une manière de se protéger et de faire connaître à l'autre personne que vous n'êtes pas d'accord et qu'elle va trop loin dans votre intimité (montrez le panneau « STOP » en élaborant les points suivants) :

- Physique : Vous bouscule, vous frappe, etc.
- Émotionnelle : Vous traite de tous les noms, vous fait comprendre que vous êtes un(e) imbécile, etc.
- Sexuelle : A un langage inapproprié, attouchement, agressions sexuelles, etc.
- Spirituelle : Utilise la culpabilité, la honte pour avoir l'air plus spirituel, avoir l'air meilleur...

Tout cela peut créer des malaises et vous placer dans une position inconfortable ou encore, vous faire sentir ridicule, honteux/honteuse, sale ou sans valeur. Malgré ces situations ou ce que certaines personnes veulent vous faire croire : votre valeur ne change pas ! Vous êtes précieux/précieuse ! Vous avez le droit de dire « STOP! » à une situation ou une personne qui ne respecte pas vos limites. Vous avez, aussi, le droit de dénoncer ces situations.

## Histoire biblique : Tamar et Amnon (2 Samuel 13.1-22)

Amnon avait des désirs malsains pour Tamar et n'a pas su la respecter et la protéger de lui-même. Cette histoire nous montre que :

- Amnon a utilisé des stratégies pour coincer Tamar dans son mauvais projet ; Il était obsédé par elle, il voulait absolument se retrouver seul avec elle pour la forcer à coucher avec lui ;
- Après cet événement, Amnon en a eu assez d'elle. Sa mauvaise envie a été satisfaite, mais a porté la honte sur Tamar. Elle se sentait sans valeur désormais ;
- Tamar a pu raconter cette situation à Absalom et cela est parvenu aux oreilles de David, son père. Tout cela a provoqué une vive colère chez ceux lorsqu'ils l'ont appris.

Tamar a pu vivre en sécurité chez Absalom. Cependant, celui-ci a choisi le chemin de la vengeance en tuant Amnon. Cela ne plaira pas, non plus, à David (2 Sam. 13. 23-39).

Une chose est certaine, Dieu a aussi été en colère face à ce geste posé sur Tamar. Il a un grand respect de l'intimité des individus (autant celle de Tamar que de la votre) et s'irrite contre les personnes qui ne respectent pas celle des autres et qui les déshonorent. Il a prévu des projets pleins de paix et d'espoir pour ses enfants (Jér. 29.11).

## Stratégies : Apprendre à mettre ses limites

Ce n'est pas toujours simple de mettre ses limites. Pourtant, c'est important d'apprendre à connaître vos limites et celles des autres. Cela peut s'apprendre en connaissant Dieu et son caractère davantage, mais aussi, en étant attentif à ce que vous ressentez dans une situation ou une relation :

- **Apprendre que vous avez une grande valeur** : Dieu vous voit comme un trésor de grand prix : personne ne peut dire le contraire ! Il a donné sa vie pour vous, afin que vous puissiez être libre de la honte, de la peur, de la culpabilité et de la colère face à Dieu, vous-même et les autres. Savoir cela vous aidera à comprendre la grande valeur que vous avez et l'importance de mettre vos limites ;
- **Déterminer si une relation (ou situation) est bonne ou non** : Est-ce que cette personne cherche toujours à être seule avec vous ? Est-ce que vous vous sentez dénigré par la personne ou dans la situation ? Est-ce que cette personne a un pouvoir sur vous (vous avez peur de la mettre en colère, vous fait sentir coupable, etc.). Ressentez-vous des signaux dans votre cœur ? Est-ce que vous vous sentez en confiance ? Est-ce que vous vous sentez respecté ? Avez-vous une mauvaise impression ? Etc. ;
- **Identifier vos limites personnelles dans une situation/ relation** : Il n'est pas toujours simple de les reconnaître et de dire à une personne qu'elle dépasse vos limites. Vous pouvez prendre un recul de la situation, prendre un moment pour réfléchir et écrire (sur une feuille ou dans un journal) vos limites. Vous pouvez les formuler par écrit en premier et les verbaliser ensuite à la personne en question (ex. Je ne me sens pas bien lorsque ...Je n'aime pas lorsque...) ;
- **Chercher de l'aide** : Dans n'importe quelle situation d'abus, il n'est jamais bon de garder cela secret. Vous pouvez demander l'aide de Dieu pour en parler à la bonne personne.

### **Réflexions de groupe :**

- Connaissez-vous un(e) ami(e) qui, comme Tamar, a vécu un abus ?
- Connaissez-vous tous les types d'abus ?
- Si cela arrive à ton ami(e), que ferais-tu ?