



## But de la leçon :

Expliquer aux jeunes qu'ils peuvent vivre des émotions intenses et qu'ils ont besoin de trouver une bonne manière de les exprimer. Ils sont aimés et accueillis par Dieu.

## Leçon d'objet : Sac à dos

*Matériel* : des briques, un sac à dos, un crayon feutre noir, une croix.

*Objectif* : Démontrer que les choses qui pèsent lourdement sur nous peuvent être déposées à la croix de Jésus. Tous les êtres humains ont ce sac sur le dos et tous portent des fardeaux. Jésus veut que nous lui donnions nos fardeaux. Malheureusement, certaines personnes les gardent sur elles et ont de la difficulté à gérer les émotions négatives.

Nous portons tous de lourds fardeaux et nous ne savons pas toujours quoi faire de ceux-ci ni comment nous en débarrasser.

- Demandez aux jeunes de nommer différents fardeaux difficiles à porter, ou encore des situations lourdes pour eux (Ex. : divorce de leurs parents, stress, performance, etc.) ;
- Écrivez ces fardeaux sur différentes briques ;
- Choisissez un volontaire et mettez-lui le sac sur le dos ou placez-le dans ses mains ;
- Ajoutez délicatement les briques une à une dans le sac à dos, cela deviendra très lourd ;
- Enseignez-lui à déposer son fardeau au pied de la croix, afin que le poids disparaisse de ses épaules ;
- Reprenez chacune des briques et lisez les fardeaux à haute voix tous ensemble ;
- Déposez-les une à une au pied de la croix (Ex. : Je dépose mon **stress** au pied de la croix). Cela représente la manière de se décharger du poids ;
- Demandez au volontaire comme il se sent à présent et faites un retour sur l'activité en groupe.

Malheureusement, certaines personnes vont choisir de se mutiler (s'infliger des blessures sans l'intervention d'un tiers) lorsqu'elles sentent que les fardeaux sont trop lourds. Les

statistiques disent qu'il y a entre 14 % et 24 % de jeunes qui choisissent cette méthode pour exprimer leur colère, leur stress, leur angoisse, leur tristesse, etc<sup>1</sup>. Ces personnes sont convaincues que c'est la seule manière de faire sortir leurs émotions négatives et de se s'en libérer. Lorsque vous connaissez Jésus, vous pouvez lui faire confiance, il peut porter ces souffrances avec vous et vous aider à vous en sortir (comme dans la leçon d'objet ci-dessus).

## Histoire biblique : La mort de Jésus à la croix (Esaïe 53. 3-5)

Ce récit décrit l'état dans lequel Jésus était lorsqu'il alla sur la croix. Vous pouvez aussi lire l'histoire du récit de la crucifixion (Matthieu 27.32-56). Ce texte rapporte que :

- Jésus a beaucoup souffert lorsqu'il était sur la terre. Il a souffert physiquement, mais aussi émotionnellement : méprisé, rejeté, blessé, etc.
- Jésus a accepté ces souffrances pour nous. Il a voulu prendre nos souffrances sur lui pour que nous puissions être soulagés, que nous puissions expérimenter l'amour de Dieu, son pardon et sa guérison.
- À cause de cela, nous pouvons avoir confiance en lui encore aujourd'hui. Il comprend toutes les souffrances humaines et il veut nous aider à guérir.

Jésus est présent avec vous à chaque instant. Lorsque vous vous sentez envahie, il est là. Vous pouvez faire appel à lui en tout temps, simplement, n'importe où...

Ce que nous venons de faire avec le sac à dos, tu peux le faire chaque jour quand tu es seul avec Jésus. Nomme-lui tes difficultés et il saura te soulager. Il pourra aussi placer des gens autour de toi, des personnes en qui tu as confiance et à qui tu pourras parler de ce que tu vis (même si tu ne sais pas comment le formuler).

## Stratégies :

Réfléchis à ce qui provoque ton envie de te faire du mal. Est-ce que c'est le stress ? La peur ? Un sentiment de ne rien valoir ? Tout ça, tu peux en parler avec Jésus et lui demander de venir t'aider à trouver la source de ce qui te fait mal.

- **Faire de l'activité physique** : Vous pouvez marcher, nager, courir, danser... Si vous ressentez beaucoup de stress et d'angoisse, ou même de la colère, cela peut vous aider à faire sortir vos émotions négatives autrement.
- **Apprendre à gérer vos émotions négatives et envahissantes** : Trouvez une manière de vous détendre et qui ne vous mettra pas en danger. Vous pouvez écrire dans un journal, respirer lentement, aller prendre une collation ou un verre d'eau, écouter de la musique, lire votre Bible...
- **Faire la chasse aux idées noires** : Trouvez les pensées noires qui vous viennent en tête (Ex. : je ne suis pas cool, je suis nul, personne ne m'aime, etc.), faites une pause et remplacez-les par de bonnes pensées. Rappelez-vous les bonnes choses que Dieu dit de toi (Ex. : je t'aime, tu es mon enfant, tu as une grande valeur à mes yeux, etc.) et aussi celles que votre entourage dit à votre sujet (Ex. : tu es bon dans ce sport, tu es gentil/gentille, je t'aime beaucoup, etc.). Vous

---

<sup>1</sup> Canoe, *Prévention en ligne d'automutilation*, En ligne, Repérée à <http://fr.canoe.ca/techno/internet/archives/2012/04/20120404-135059.html>

pouvez aussi lire, par exemple, Romains 8.38-39. Ce sont des pensées qui sont pleines de joie, d'espoir et de paix et qui rappellent que Dieu vous aime. Vous pouvez en prendre note dans votre journal. Vous pourrez ainsi le relire lorsque vous en aurez besoin.

### **Réflexions de groupe :**

- Pourquoi Jésus veut-il que vous lui donniez vos souffrances ?
- Pourquoi l'automutilation n'est-elle pas une bonne solution ?
- Avez-vous des stratégies lorsque vous ne vous sentez pas bien (Ex. : tristesse, colère, angoisse, etc.) ?