



But de la leçon :

Démontrer que l'anxiété est normale, mais qu'elle peut parfois devenir une maladie et que Dieu veut aider ceux qui en souffrent à se sentir mieux.

Leçon d'objet : l'oreiller

Matériel : Un oreiller.

- L'oreiller sert à nous reposer. Sans un oreiller nous serions très inconfortables et notre sommeil serait difficile... En plus on aurait mal partout ;
- Dieu veut que nous puissions apprendre à nous reposer sur lui dans tout ce que nous vivons, à tous les jours pour tous nos besoins. Il veut qu'on apprenne à lui faire confiance ;
- Parfois, dans des périodes de stress, de peur, d'angoisse, c'est plus difficile d'apprendre à faire cela... C'est normal ! Tout le monde passe par des périodes plus difficiles.

En revanche, pour certaines personnes c'est quasiment impossible d'arriver à le faire. C'est comme si, au moment de s'endormir, un bruit soudain les faisait sursauter à chaque fois. Elles sont toujours sous tension, dans la peur d'un nouveau sursaut. Ces personnes sont continuellement anxieuses, n'arrivent jamais à retrouver le repos, la paix et la joie. Ces personnes souffrent d'anxiété.

L'anxiété, le stress ou la peur sont vite très envahissants et prennent toute la place dans la tête de la personne et ça devient difficile à vivre. Cela provient, entre autres, d'un déséquilibre chimique dans le corps et de plusieurs facteurs (événements difficiles, pression extérieure, etc.). L'anxiété, sur le long terme, peut provoquer beaucoup de tristesse, de colère, de la dépression et même détériorer la santé.

Les personnes qui en souffrent ont souvent les symptômes suivants :

- Les mains moites et froides
- Maux de tête / Maux de ventre
- Agitation constante à l'intérieur
- Difficulté à se concentrer
- Tensions musculaires / Tremblements
- Difficulté à dormir la nuit

En plus de ces effets physiques, il y a aussi les effets psychologiques :

- S'inquiète beaucoup et tout le temps
- Imagine toujours que le pire arrivera
- Évite les choses qui leur font peur
- Elles sont aussi plus souvent timides
- Ne se sentent jamais à la hauteur, se dénigrent beaucoup.

C'est une réelle souffrance pour la personne de supporter cela à tout moment. Dieu connaît le cœur des êtres humains dans tous les détails. Cela dit, malgré ces angoisses, ses peurs et le manque de confiance, il accueille toujours celui/celle qui se tourne vers lui.

Histoire biblique : Jésus dans le jardin de Gethsémané (Matthieu 26. 36-56)

Jésus a vécu une très grande angoisse dans le jardin avant d'être arrêté pour être crucifié. Ce moment dans le jardin nous montre que :

- Jésus se sentait seul en plein milieu de son angoisse. Il était loin de ses amis et même que ceux-ci s'étaient endormis ;
- Jésus avait son cœur triste et angoissé jusqu'à la mort. Il a même eue des grumeaux de sang mélangés à sa sueur... ;
- Jésus a affronté son angoisse en ce tournant vers Dieu, son Père. Il a prié jusqu'à ce que son angoisse soit passée et qu'il soit prêt à faire la volonté de son Père.

Jésus sait ce que cela veut dire d'être complètement angoissé et triste. Il a vécu cette émotion comme vous pouvez la vivre aussi. Son réflexe a été d'aller chercher ses réponses et son réconfort vers Dieu.

Stratégies :

Il existe des moyens d'apprendre à gérer tout ça pour avoir une vie plus joyeuse. Dans des moments où tout semble noir, vous pouvez parler de ce que vous ressentez avec Dieu... Il est là, il vous écoute et vous accompagne. En plus, il veut vous apporter la paix dont vous avez besoin pour pouvoir vivre une vie paisible...

- **Garder une hygiène de vie** : Un bon moyen est d'essayer de bien dormir, de bien manger et aussi de bouger (ex. marcher, danser, courir, etc.).
- **Trouver des moyens** : (avec Dieu, tes parents, un professionnel) pour apprendre à te détendre. Essayez quelque chose qui pourra vous aider à vous sentir plus calme.
- **Patience** : Apprendre la patience envers soi-même est un bon moyen pour vous aider à vous calmer. Donnez-vous des chances et soyez patient avec vous-même.
- **Mémoriser des bouts de la Bible** : Cela vous aide à replacer votre tête sur l'oreiller de Dieu et apprendre à vous reposer sur lui lorsque vous ne vous sentez pas bien (ex. 1 Pierre 5.7).

Réflexions de groupe :

- Connaissez-vous quelqu'un qui souffre de l'anxiété ?
- Comment pourriez-vous aider cette personne et l'encourager ?
- Quels sont vos trucs pour vous détendre?