

SEMAINE  
ADVENTISTE  
DE LA SANTÉ  
**2024**  
11-18 MAI

*S'épanouir mentalement*



# Contenu

	TITRE	THÈME	PAGE
JOUR 1 DIMANCHE	CONSTRUIRE UNE MAISON SOLIDE ! – COMMENT ÊTRE EN BONNE SANTÉ MENTALE	LA SANTÉ MENTALE	5
JOUR 2 LUNDI	DIEU ME REND SUFFISAMMENT BON ! – SE SENTIR BIEN DANS SA PEAU QUAND J'AI LE MORAL AU PLUS BAS	LA DÉPRESSION	9
JOUR 3 MARDI	CÂBLÉS POUR LA VIE – NOURRIR NOS ESPRITS À L'ÈRE NUMÉRIQUE	L'ADDICTION	13
JOUR 4 MERCREDI	TIGRES BONDISSANTS – FAIRE FACE AU STRESS	L'ANXIÉTÉ	17
JOUR 5 JEUDI	LE ROI JALOUX – RÉPONDRE À LA COLÈRE	LA COLÈRE	21
DAY 6 VENDREDI	BATAILLE D'OREILLERS ET BOUCLERS DE COMBAT – NAVIGUER DANS LES MOMENTS DIFFICILES	LE CHAGRIN	27
JOUR 7 SAMEDI	L'AMOUR DE DIEUNE S'ARRÊTE JAMAIS	RÉSUMÉ	31
ANNEXE	ACTIVITÉS, MUSIQUE À THÈME ET EXTRAS		32

# INTRODUCTION

Ce fut une véritable bénédiction de mettre au point ce matériel de la Semaine de la Santé Adventiste 2024 pour les enfants de notre division du Pacifique Sud. Plusieurs personnes ont joué un rôle essentiel en contribuant à l'élaboration de ce matériel, en particulier celles qui ont rédigé des jours spécifiques, composé la chanson thème, et celles qui ont aidé à la mise en page et à l'édition de ce matériel. Nous les remercions tous pour leurs précieuses contributions et le temps qu'ils ont consacré à la création de cette ressource.

Nous avons choisi de nous concentrer sur le thème de la Santé Mentale dans la ressource de cette année, car il s'agit d'un domaine du bien-être qui fait l'objet d'une plus grande attention de la part du secteur de la santé au niveau communautaire. Nous avons estimé qu'il était suffisamment important pour que nos enfants s'y intéressent également.

Chaque dévotion quotidienne a été soigneusement planifiée pour apporter une compréhension plus saine sur un sujet particulier de la santé mentale, tout en offrant un échantillon d'outils sur la façon d'améliorer les résultats ou de faire face aux défis associés à chaque sujet. Nous avons choisi de nous concentrer sur les problèmes de santé mentale les plus courants dans la population en général, à savoir la dépression, la dépendance et le stress. Nous avons également choisi de nous concentrer sur deux domaines couramment associés aux problèmes de santé mentale, à savoir la colère et surmonter les déceptions. Veuillez adapter le contenu à votre contexte ou à vos besoins. Utilisez ce qui fonctionne et modifiez la présentation si nécessaire.

Il est impératif de noter que chaque dévotion quotidienne contient des conseils et des informations sur la santé mentale qui ne doivent jamais remplacer les conseils ou les traitements donnés par un professionnel de la santé mentale. En outre, si un enfant a besoin d'un soutien supplémentaire en matière de santé mentale, il doit être orienté vers la personne de confiance qu'il a désignée et encouragé à demander une évaluation professionnelle si nécessaire.

Nous prions pour que ce matériel aide nos jeunes à apprécier Jésus comme Celui qui les aime inconditionnellement. Nous espérons également qu'ils acquerront une compréhension positive d'eux-mêmes, de leurs pensées et de leurs sentiments, et qu'ils comprendront l'importance qu'ils accordent à leur famille, à leurs amis, à leur communauté et à Dieu.



Adrielle Carrasco et son équipe  
Directrice des Ministères Adventistes de la Santé NZPUC



# JOUR 1

Chantez le chant de la Semaine de la Santé : "Le Seigneur Jésus" (partition et musique à la page 37) Commencez et ou terminez avec ce chant.



## VERSET DE LA BIBLE

Et Jésus croissait en sagesse, en stature et en grâce,  
devant Dieu et devant les hommes. Luc 2 :52

# CONSTRUIRE UNE MAISON SOLIDE !

## - Comment être en bonne santé mentale

PAR ADRIELLE CARRASCO

Combien d'entre vous se sont déjà rendus à la plage et essayé de construire un château de sable ? Avez-vous réussi ?



Qu'est-ce qui a fait de ce château un bon château fort et qu'est-ce qui l'a affaibli ?

Construire une maison solide, quelle qu'elle soit peut s'avérer difficile.

Pour certains, le défi consiste à s'appuyer sur les différents types de sols ou de lieux, pour d'autres, il s'agit de la taille du

terrain ou du nombre de pièces, et pour d'autres encore, il s'agit de trouver l'argent nécessaire pour construire une maison qui corresponde à leur style de vie, à leurs valeurs et à leur budget.

Bien que ces éléments puissent rendre la construction d'une maison difficile, la seule chose exigée de toutes les maisons est de rester solides et de garder la famille en sécurité, au chaud ou au frais, au sec et à l'abri. Une maison dont les murs sont bien construits pourra résister à toutes sortes d'intempéries, de drames familiaux, de problèmes communautaires et de rénovations. Toutefois, si l'un des murs est gravement endommagé, le reste de la maison sera mis à rude épreuve. Les autres murs risquent d'être affaiblis, et la solidité globale de la maison s'en trouvera amoindrie au fil du temps. Si cela devait se produire, nous devrions réparer le mur endommagé, puis nous assurer que les autres murs sont toujours solides ou qu'ils sont également renforcés. Nous devrions procéder ainsi pour garantir que la maison reste debout pendant longtemps, en veillant à ce que tous ceux qui y vivent puissent en profiter.

Notre corps est un peu comme une maison. Nous avons été créés avec quatre domaines de bien-être qui constituent les «murs» de notre corps. Le premier domaine est la santé physique et concerne ce que nous mettons dans notre corps, comme la nourriture et les liquides, et ce que nous faisons avec notre corps, comme le mouvement ou l'activité physique. Le domaine suivant est la santé spirituelle, qui englobe la manière dont nous nous

connectons à Dieu et dont nous comprenons Son but pour notre vie. Nous avons ensuite la santé sociale qui englobe toutes les relations que nous entretenons avec d'autres personnes, par exemple la famille, les amis, les enseignants, etc. Le dernier domaine est celui de la santé mentale, qui concerne la manière dont nous pensons, dont nous comprenons et ressentons nos émotions, et l'impact que nos pensées ont sur nos sentiments et nos actions. Pour la semaine de la santé cette année, nous nous concentrerons sur la Santé Mentale.



### DISCUSSION : D'après vous, que signifie être en bonne santé mentale ?

Être en bonne santé mentale signifie être capable de prendre le temps de ressentir, de comprendre, de libérer nos pensées et nos sentiments face aux choses difficiles qui se produisent dans notre vie. Cela permet de s'assurer que lorsque nous nous sentons « coincés » nous pouvons nous « décoincer » pour continuer à faire les choses que nous aimons, à atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés, à aimer ceux qui nous sont proches, et avoir des pensées bienveillantes et attentionnées à notre égard et à l'égard des autres.

Être en bonne santé mentale signifie également que nous comprenons nos capacités (ce que nous pouvons faire ou pas) et que nous disposons de stratégies d'adaptation sûres lorsque les choses deviennent stressantes ou occupées, par exemple que nous pouvons accomplir les tâches ménagères, les devoirs ou les travaux qui nous sont confiés. Cela signifie également que nous pouvons participer aux groupes auxquels nous appartenons comme notre classe, notre famille, notre église et d'autres groupes.

Cependant, tout comme une maison, lorsque le «mur» de notre santé mentale est affaibli par l'inquiétude et le stress liés aux difficultés de notre vie, les murs du « bien-

être » du reste de notre corps s'affaibliront également.

Il est toujours important de prendre soin de notre bien-être mental, au même titre que les autres aspects de notre santé. Par exemple, lorsque nous pratiquons du sport ou mangeons des fruits et des légumes, c'est bon pour notre santé physique. Lorsque nous prions et allons à l'église, c'est bon pour notre santé spirituelle. Lorsque nous passons du temps avec nos amis, notre famille et les personnes qui ont une influence positive sur notre vie, c'est bon pour notre santé sociale. Et lorsque nous apprenons des stratégies d'adaptation utiles, comme se détendre et lire un bon livre, se connecter avec d'autres en jouant à des jeux actifs, se promener ou jouer avec son animal de compagnie, cela contribue à notre santé mentale.

Jésus est un excellent exemple de bien-être global. Luc 2 : 52 nous dit : « Et Jésus croissait en sagesse, en stature et en grâce, devant Dieu et devant les hommes. »

Voyons cela plus en détail.

Jésus croissait en :

- **Sagesse** – Il a développé Sa santé **mentale** en acquérant des connaissances et de la compréhension.
- **Stature** – Il est devenu **physiquement** plus grand et plus fort.
- **Devant Dieu** – Son lien étroit avec Dieu a favorisé Sa santé **spirituelle**.
- **Devant les hommes** – Ses relations avec Sa famille et Ses amis ont amélioré Sa santé **sociale**.

Jésus était comme toi et moi, Il allait à l'école, consommait de la nourriture saine que lui préparait Sa mère, jouait avec Ses amis et Sa famille, et a honoré Son père céleste par la prière et la fréquentation du temple. Il nous a montré ce que c'était que de devenir fort dans tous les domaines de notre santé et de notre bien-être. Sa santé et son bien-être étaient comme une maison solidement bâtie.

**DISCUSSION** : Quelles sont les choses qui contribuent à préserver notre santé mentale ?

- Parler avec gentillesse aux autres et à soi-même (améliorer les pensées bienveillantes et utiles)
  - Prier quotidiennement (nous relie à Jésus et nous aide à nous sentir moins seuls)
  - Socialisation avec d'autres personnes (nous relie aux autres et nous aide à nous sentir moins seuls)
  - Lire de bons livres (aide à comprendre le monde et les autres qui nous entourent)
  - Jouer à des jeux sains sur l'ordinateur ou à des jeux actifs (qui nous aident à bouger et à utiliser notre énergie de manière ludique, ou concentre notre esprit sur des choses qui améliorent notre réflexion)
  - Apprendre à accepter de perdre (aide à s'accepter soi-même et à accepter les autres)
  - Fixer des limites utiles à l'utilisation de nos appareils (cela permet à notre cerveau de se reposer et nous aide à accomplir les autres tâches que nous aimerions faire, par exemple les tâches et les corvées).
  - Comprendre quand les autres agissent et pensent différemment de nous (accepter les autres tels qu'ils sont)
  - Comprendre que nous sommes aimés inconditionnellement par Dieu (augmente notre sentiment d'appartenance)
  - Sortir pour faire du sport ou d'autres activités de plein air (le corps bouge, ce qui augmente la capacité à avoir des pensées heureuses et diminue le stress).
  - Dormir suffisamment (cela nous aide à nous reposer pour être concentrés et alertes).
  - Prendre des repas sains et nourrissants (aide notre cerveau à penser clairement)
  - Prêter attention et remarquer quand nous nous sentons en colère, tristes, heureux, excités (cela nous aide à prendre conscience de ce qui se passe en étant attentifs et en reconnaissant nos pensées et nos sentiments).
  - Trouver des raisons d'être reconnaissant (la gratitude aide notre corps à se sentir bien et à prendre soin de lui)
  - Faire preuve de gentillesse et de compassion envers les autres (aide à rester en contact avec les autres et contribue à renforcer la résilience)
  - Câliner un animal de compagnie ou observer un poisson nager dans son aquarium (le fait d'être en contact avec des animaux de compagnie qui nous aiment aide à soulager le stress).
- [Vous remarquerez que bon nombre de ces activités contribueront également à renforcer les autres aspects de notre bien-être, ce qui est un bon point pour souligner le lien entre chaque aspect du bien-être.]**

## Activité : Quatre murs solides

### Instructions :

- Demandez au groupe de se diviser en petits groupes de quatre personnes.
- Chaque personne représente un mur de la maison, laissez-les choisir ou dites-leur quel mur ils représenteront - physique, spirituel, social, mental.
- Demandez-leur de se lier fermement par le coude et de se faire face en formant un carré ou un cercle.
- Demandez maintenant à un mur de se pencher vers le bas toujours accroché aux autres par les coudes, voir s'ils peuvent ébranler les autres murs en les entraînant avec eux (la personne qui se penche représente le "mur" endommagé).
- Les trois autres murs doivent être aussi droits et solides que possible.
- Si vous avez le temps, les autres murs peuvent jouer à tour de rôle le rôle du mur "endommagé", ou vous pouvez demander à deux murs de plonger en même temps.

### LORSQUE VOUS AVEZ TERMINÉ CETTE ACTIVITÉ, POSEZ LES QUESTIONS SUIVANTES :

Était-ce difficile de rester debout lorsque l'un des "murs" était endommagé ? Est-ce que quelque chose a facilité le maintien de la position debout ? [Ils se rendent généralement compte qu'ils doivent se crispier pour rester debout].

Demandez maintenant aux personnes qui se sont baissées ce qui a rendu plus facile ou plus difficile le fait de tirer les autres vers le bas. [Ils disent généralement que lorsque les autres se tenaient plus fermes, c'était plus difficile à faire].

Cette activité souligne l'importance de maintenir tous les aspects de notre bien-être en bonne santé, afin de pouvoir relever les différents défis ou maladies qui se présentent à nous. De même, lorsqu'une zone est endommagée, les trois autres sont suffisamment fortes pour permettre à notre corps de fonctionner.

Terminez par une prière et le chant de «Le Seigneur Jésus...», qui deviendra ainsi le chant thème de la semaine.



# JOUR 2

Chantez le chant de la Semaine de la Santé : "Le Seigneur Jésus" (partition et musique à la page 37) Commencez et ou terminez avec ce chant.



## VERSET DE LA BIBLE

C'est toi qui as formé mes reins, Qui m'as tissé dans le sein de ma mère. Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. Psaumes 139 : 13-14

# Dieu me rend suffisamment BON !

## - Se sentir bien dans sa peau quand j'ai le MORAL AU PLUS BAS

PAR SARAI VAOFANUA-STEPHENS

Avez-vous déjà eu le sentiment de ne pas être à la hauteur ?

Y a-t-il un tyran, quelqu'un qui vous intimide pour vous sentir triste, mauvais et laid ? Cela m'arrive parfois. Malheureusement, si nous nous attardons sur ces mauvais sentiments à notre égard, nous pouvons finir par devenir dépressifs.



Le sentiment que j'éprouve à mon égard est appelé « l'estime de soi » ou « valeur personnelle ». Claire Marsh, qui aide les gens à comprendre leurs sentiments et à se sentir mieux lorsqu'ils sont tristes, explique que l'estime de soi « est le sentiment d'être une bonne personne qui mérite d'être traitée avec respect ». Elle estime également que les pensées, les sentiments et le comportement reflètent l'image que nous avons de nous-mêmes. En d'autres termes, si nous nous considérons comme tristes, mauvais et laids, nos pensées, nos sentiments et nos actions seront les mêmes. En revanche, si nous nous considérons comme aimés, valorisés et bénis, nos pensées, nos sentiments et nos actions seront positifs et encourageants.

Malheureusement, nous tirons souvent notre estime de soi des mauvais endroits ou des mauvaises personnes. Nous nous comparons souvent aux autres, en particulier sur les réseaux sociaux.

Se comparer, cependant, nous fait généralement nous sentir plus mal dans notre peau.

La Bible contient de nombreuses histoires de personnes qui peuvent nous aider à apprendre la meilleure façon de développer notre estime de soi.



Prenons l'exemple d'Elie, qui s'est soudain senti triste et effrayé lorsqu'une brute, la reine Jézabel, l'a menacé. Il a commencé à penser qu'il était seul et a eu envie d'abandonner. Il s'est dévalorisé, a déprimé et s'est enfui au loin. Dieu, par l'intermédiaire d'un ange, lui a donné la force d'entreprendre un voyage vers un endroit où Dieu pourrait parler en son cœur. Dans cette grotte du désert, Dieu a tranquillement détourné son attention des discours négatifs sur lui-même en lui rappelant sa valeur personnelle à travers les yeux de Dieu.

Il a donné à Elie trois tâches à accomplir, ce qui a montré à quel point il était précieux pour Dieu. Elie est alors capable de penser, de ressentir et d'agir avec courage (1 Rois 18,19).

David, dans son combat contre une grosse brute appelée Goliath, montre ce qui peut se passer lorsque nous avons une grande estime de nous-mêmes grâce à notre connexion avec Dieu. Il nous aide alors à penser, à ressentir et à agir avec confiance. Lorsque David a affronté sa brute, au lieu de se sentir triste ou effrayé, il a choisi de croire ce que Dieu pensait de lui. Il savait que Dieu lui donnerait la capacité de combattre cette brute parce que Dieu l'avait aidé dans le passé (1 Samuel 17). Maintenant avec ces pensées positives, il a utilisé une fronde et une pierre qu'il utilisait tous les jours en tant que berger dans le désert pour vaincre la brute.



Le verset clé d'aujourd'hui a été écrit par David, qui savait qu'il était suffisamment bon parce que Dieu l'a créé de manière remarquable et merveilleuse. Il valait bien plus que cela puisque Dieu a pris le temps de façonner chaque partie de son corps avant sa naissance.

Un dicton populaire dit : « Dieu ne fait pas de bric-à-brac ». Quoi qu'il fasse, il s'assure que c'est un chef-d'œuvre. Nous sommes dignes parce qu'il a envoyé son précieux Fils, Jésus-Christ, sur terre. Ses actions nous ont montré à quel point il nous apprécie et nous aime (Éphésiens 2 :10).

## APPLICATION

Fournitures :

- Carte
- Stylos/crayons

Lorsque quelque chose se produit et que nous commençons à nous sentir tristes et déprimés, demandez à l'Esprit Saint de nous rappeler que Dieu nous a tous créés personnellement avec des qualités remarquables et merveilleuses.

Nous sommes aimés, appréciés et bénis par Dieu ! Commencez à répéter les promesses de Dieu sur l'amour qu'IL nous porte et sur le fait qu'IL nous considère comme Son fils ou Sa fille de grande valeur.

Voici une liste de promesses que vous pouvez consulter et écrire sur des cartes. Placez-les dans des endroits que vous voyez régulièrement (à côté de votre lit, dans le cadre de votre miroir ou sur la coque de votre téléphone, par exemple) pour vous rappeler votre valeur en Jésus-Christ.

- Jean 3 :16-17
- Genèse 1 :26-27
- I Jean 3 :1
- Matthieu 6 :26
- Luc 12 :7
- Romains 5 :8
- I Pierre 5 :7
- Ephésiens 2 :10
- Ephésiens 1 :3
- Romains 8:38-39

Demandez à vos parents, à votre pasteur ou à vos professeurs de vous en dire plus.



## Activité : MIROIR, MIROIR SUR LE MUR

FOURNITURES :

- Quelques miroirs
- Appareil photo (facultatif)
- Imprimante et papier photo (facultatif)

Placez un joli grand miroir à l'avant de la salle. Demandez aux enfants de s'approcher du miroir un par un (vous pouvez disposer deux ou trois miroirs dans la pièce si vous avez une classe nombreuse). Ils doivent dire les phrases suivantes au miroir :

« Je suis aimé de Dieu et des personnes merveilleuses qui m'entourent. »

« Je suis parfait aux yeux de mon Dieu Créateur. »

ou « Je suis étonnamment et merveilleusement créé par Dieu ».

Dites-leur de se dire cela devant leur miroir à la maison chaque fois qu'ils se sentent bien dans leur peau ou non.

Prenez des photos des enfants et imprimez-les (une page A4 peut contenir 20 photos). Découpez-les et donnez sa photo à chaque enfant à placer sur le bord du miroir et à afficher après qu'ils aient dit les phrases à leur image dans le miroir.

## Activité : Bocal d'affirmations positive

### FOURNITURES :

- Bocaux/récipients pour la décoration
- Autocollants ou autres éléments de décoration
- Stylos/Crayons
- Petits morceaux de papier



Montrez aux enfants un bocal ou un récipient décoré avec des autocollants attrayants ou de la peinture, avec lesquels ils peuvent écrire des promesses en classe avec le matériel fourni.

En fonction de leurs capacités d'écriture et de

lecture, demandez-

leur d'écrire des affirmations positives sur de petites feuilles de papier de couleur, telles que « Je suis aimé », « Je suis parfait » ou « Je suis remarquablement et merveilleusement créé ».

Ensuite, ils plient les papiers et les placent dans le bocal. Chaque fois qu'ils se sentent déprimés, ils peuvent choisir au hasard une affirmation pour se rappeler leur valeur.



## Activité : Journal de gratitude

### FOURNITURES :

- Petites brochures
- Stylos/crayons

Remettez à chaque enfant un petit livret qui deviendra leur journal de gratitude. Demandez-leur d'écrire sur la couverture "Journal de gratitude". Montrez-leur celui que vous avez fait.

Demandez-leur de décorer la page de garde et les autres pages avec le matériel fourni.

Ensuite, chaque jour, ils devront écrire trois choses pour lesquelles ils sont reconnaissants. Commencez par la page 1 pour qu'ils sachent comment faire les autres jours. Montrez-leur votre première page avec les 3 choses que vous avez écrites pour leur

donner des idées. Ou demandez-leur de partager leurs idées entre eux afin qu'ils se sentent à l'aise pour écrire les leurs.

Pour ceux qui ne savent pas écrire ou lire correctement, fournissez-leur des images ou des autocollants appropriés qu'ils pourront placer dans leur journal.

Vous pouvez également montrer aux enfants plus âgés comment fabriquer les livrets avec du papier A4, afin qu'ils puissent continuer à les fabriquer lorsqu'ils auront terminé leur propre livret pour eux - même et leurs frères et sœurs.

Si vous disposez de peu de ressources ou d'un budget limité, le lien ci-après montre comment faire un petit livret avec une feuille A4 que les enfants peuvent utiliser pour leur journal de gratitude.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ENhaUZx3NXY>



# JOUR 3

Chantez le chant de la Semaine de la Santé : "Le Seigneur Jésus" (partition et musique à la page 37) Commencez et ou terminez avec ce chant.



## VERSET DE LA BIBLE

«Certainement, si tu agis bien, tu relèveras ton visage, et si tu agis mal, le péché se couche à ta porte, et ses désirs se portent vers toi : mais toi, domine sur lui.» Genèse 4:7

# Câblés POUR la Vie

## - NOURRIR NOS ESPRITS à l'ère NUMÉRIQUE

PAR SHAUN HURLOW

Vous êtes-vous déjà arrêté pour réfléchir à l'impact de la technologie numérique sur votre vie ? Des smartphones aux tablettes, les appareils numériques sont omniprésents et influencent notre façon d'apprendre, de jouer et de communiquer avec les autres. Aujourd'hui, nous allons voir comment nous pouvons utiliser la technologie à bon escient pour nourrir notre cerveau et notre bien-être.

La technologie numérique nous offre d'incroyables possibilités d'apprentissage et de développement. En quelques clics, nous pouvons accéder à une mine d'informations, entrer en contact avec des personnes du monde entier et explorer de nouvelles idées et des perspectives. Ces outils peuvent nous inciter à penser de manière créative, à résoudre des problèmes et à élargir nos horizons.

Cependant, l'utilisation constante d'appareils numériques peut également présenter des risques pour la santé. Un temps d'écran excessif peut affecter le développement de notre cerveau, ce qui a un impact sur notre capacité à nous concentrer, à apprendre et à interagir avec les autres. Il est important d'être attentif au temps que nous passons sur les écrans et l'impact qu'il a sur notre bien-être.



Pour naviguer avec succès dans le monde numérique, nous devons utiliser la technologie avec sagesse.

Cela signifie qu'il faut limiter le temps passé devant l'écran

et donner la priorité aux activités qui nourrissent notre esprit et notre corps. Nous pouvons jouer en plein air, lire des livres, créer des objets, ou s'adonner à des passe-temps qui éveillent nos passions.

Fixer des limites au temps passé devant un écran peut s'avérer difficile, mais c'est essentiel pour notre bien-être. Nous pouvons créer un



emploi du temps prévoyant des heures d'utilisation des appareils numériques et des heures d'engagement dans d'autres activités. Cet équilibre nous permet de profiter des avantages de la technologie tout en préservant notre santé en générale.

Lorsque nous utilisons des appareils numériques, nous pouvons le faire consciemment. Cela signifie que nous devons être conscients du temps que nous passons en ligne et du contenu que nous consommons. Nous pouvons choisir de nous engager dans des contenus positifs, éducatifs et enrichissants pour notre esprit et notre cœur.



Bien que la technologie numérique nous permette d'entrer en contact avec d'autres personnes en ligne, il est important de ne pas négliger la valeur des relations dans la vie réelle. Passer du temps avec sa famille et ses amis, avoir des conversations en face à face et participer à des activités communautaires est essentiel pour notre bien-être social et émotionnel.

L'histoire de Caïn et Abel me rappelle une image que Dieu crée lorsqu'il dit à Caïn : « Si tu fais ce qui est juste, ne seras-tu pas accepté ? Mais si tu ne fais pas ce qui est juste, le péché est accroupi à ta porte ; il veut t'avoir, mais tu dois le dominer. » Nous voyons ici l'image d'un animal accroupi, prêt à bondir et à consommer. Prêt à dévorer. À bien des égards, la technologie numérique a le même impact sur nous. Si nous n'apprenons pas à la dominer, elle dévorera nos cœurs, nos esprits, notre temps et notre bien-être.

À l'ère du numérique, apprenez à maîtriser la technologie

avec sagesse et équilibre. Apprenez à utiliser la technologie comme un outil d'apprentissage et de croissance, tout en donnant la priorité à votre bien-être et à vos relations dans la vie réelle. En prenant soin de votre esprit et de votre corps, vous pourrez naviguer dans le monde numérique avec grâce et détermination.

**APPLICATION :** Comment pouvons-nous nous assurer que nous dominons notre technologie ?

Voici quelques mesures pratiques que nous pouvons prendre :

- 1) Fixer des limites du temps passé devant l'écran et des horaires spécifiques pour l'utilisation des appareils numériques
- 2) Ne laissez pas vos appareils dans votre chambre et utilisez-les uniquement dans les espaces partagés.
- 3) Prévoyez du temps pour des rencontres en face à face avec vos amis et votre famille.
- 4) Avoir des jours libres trompeurs - par exemple, le sabbat sans artifice
- 5) Prendre le temps de sortir et de profiter de l'extérieur

Si vous avez du mal à contrôler l'utilisation que vous faites de votre appareil, parlez-en à un parent ou à un adulte en qui vous avez confiance.



## Hier et aujourd'hui : Une activité de voyage

**OBJECTIF :** Aider les enfants à comparer et à opposer la vie d'aujourd'hui à celle des années 1980, en leur faisant comprendre comment la technologie, la culture et la vie quotidienne ont évolué au fil du temps.

### SUPPLEMENTS :

- Photos ou vidéos des années 1980 (par exemple, photos de technologies anciennes, de la mode, des voitures et de la culture populaire)
- Photos ou vidéos d'aujourd'hui (par exemple, technologie actuelle), la mode, les voitures et la culture populaire)
- Papier et crayons
- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles



### Étapes de l'activité :

#### INTRODUCTION (5 MINUTES) :

- Rassemblez les enfants et expliquez-leur qu'ils vont faire un voyage dans les années 1980 pour découvrir comment la vie était différente à l'époque par rapport à aujourd'hui.
- Montrez-leur des photos ou des vidéos des années 1980 pour leur donner un aperçu de la vie à cette époque.

#### REMUE-MENINGES (10 MINUTES) :

- Répartissez les enfants en petits groupes et donnez à chaque groupe une feuille de papier et un crayon.
- Demandez-leur de dresser une liste de choses qui, selon eux, étaient différentes dans les années 1980 par rapport à aujourd'hui. Encouragez-les à penser à la technologie, à la mode, aux loisirs et à la vie quotidienne.

#### DISCUSSION EN GROUPE (10 MINUTES) :

- Réunissez les groupes et demandez à chacun d'eux de partager sa liste avec le reste de la classe.
- Notez leurs idées sur un tableau blanc ou un

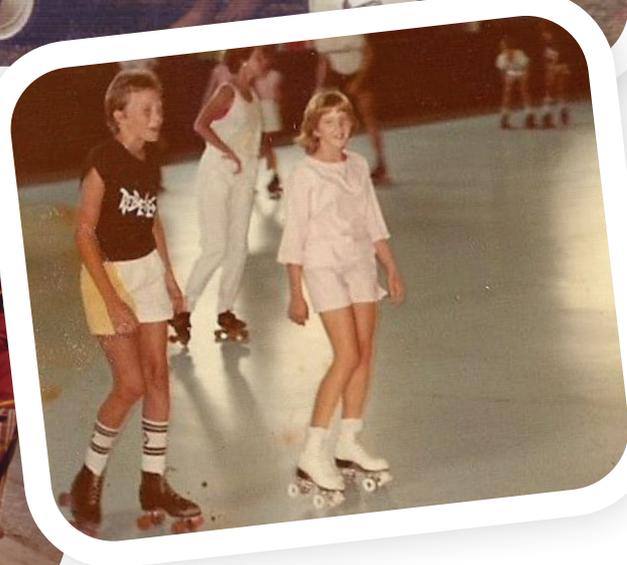


tableau à feuilles mobiles, en les classant dans des catégories telles que la technologie, la mode et la vie quotidienne.

### COMPARAISON INTERACTIVE (15 MINUTES) :

- Montrez aux enfants des photos ou des vidéos d'aujourd'hui correspondant aux catégories dont ils ont discuté (par exemple, les technologies modernes, les tendances de la mode, la musique populaire).
- Demandez-leur de comparer ces images avec leurs idées précédentes sur les années 1980. Discutez de la manière dont les choses ont changé et de ce qui est resté inchangé.

### RÉFLEXION ET CONCLUSION (5 MINUTES) :

- Animez une discussion sur ce que les enfants
- Souligner l'importance de comprendre l'histoire et la manière dont elle façonne le monde dans lequel nous vivons aujourd'hui.

### ACTIVITÉ D'EXTENSION (FACULTATIVE) :

- Demandez aux enfants de créer une capsule temporelle avec des objets représentatifs de la vie d'aujourd'hui (par exemple, un smartphone, un jouet populaire, un magazine de mode). Encouragez-les à l'enterrer ou à la ranger dans un endroit sûr pour l'ouvrir plus tard.

Cette activité n'aide pas seulement les enfants à apprendre l'histoire, mais elle les encourage également à réfléchir de manière critique sur le monde qui les entoure et combien celui-ci a changé au fil du temps.

Terminer par une prière et le chant « Le Seigneur Jésus ... » ce qui renforcera notre chant thème pour cette semaine.

# DAY 4

Chantez le chant de la Semaine de la Santé : "Le Seigneur Jésus" (partition et musique à la page 37) Commencez et ou terminez avec ce chant.



## VERSET DE LA BIBLE

Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. 7 Et la paix de Dieu qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus Christ. Philippiens 4 :6-7

# Tigres bondissants

## - Faire face au stress

PAR ADRIELLE CARRASCO



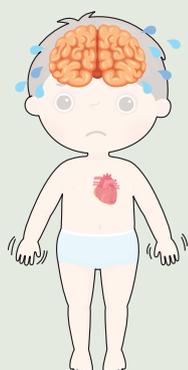
As-tu déjà été stressé par des choses que tu ne maîtrises pas ? T'es-tu déjà senti submergé par des sentiments qui te semblaient vraiment énormes et effrayants ? C'était peut-être lorsqu'on t'a demandé de monter à la chaire pour faire un discours, ou lorsque tu étais en retard pour rendre tes devoirs ou ton travail. Peut-être vous êtes-vous senti stressé lorsque quelqu'un de proche s'est mis en colère, a parlé fort ou s'est montré agressif. Qu'en est-il de la première fois où vous devez vous rendre dans un nouvel endroit où vous ne connaissez personne ? La plupart d'entre nous se sentent stressés de temps en temps, c'est normal, mais il est utile de savoir comment nous réagissons au stress d'une manière qui nous est utile.

Comment y parvenir ? Voyons d'abord ce qu'est le stress. Le stress est ce que nous ressentons lorsque quelque chose ne se passe pas comme nous le voudrions ou comme nous pensons qu'il devrait se passer. Il s'agit d'un sentiment désagréable qui a un effet direct sur la façon dont notre corps se sent et sur la façon dont notre cerveau pense. Le stress peut devenir un problème plus important lorsque nous le subissons pendant une longue période sans le soutien d'autrui.

### Que ressent-on lorsque l'on est stressé ?

Si un grand tigre devait soudainement bondir dans votre chambre, comment vous sentiriez-vous, comment réagiriez-vous ?

**ACTIVITÉ : [Utilisez le diagramme de la page 32]** Dans des situations comme celle-ci, la plupart d'entre nous sentent leur cœur battre plus vite, nous inspirons et expirons plus rapidement, nos muscles sont tendus, nous commençons à transpirer, nos mains deviennent moites.



Il s'agit d'une réaction normale, car lorsque notre cerveau de survie se met en marche, notre corps

se prépare instinctivement à combattre le tigre, à fuir le Tigre ou à s'immobiliser et à se cacher du Tigre.

Nous avons été créés ainsi pour nous aider dans des situations telles que l'apparition soudaine d'un Tigre. Notre corps est créé pour réagir rapidement et pour une courte durée afin de nous aider à rester à l'abri du danger.

Lorsque notre corps est confronté à des situations stressantes telles que les brimades, les bagarres, le stress des examens et des tests, lorsque nous nous sentons mal préparés et que notre famille attend de nous que nous réussissions, notre cerveau de survie a tendance à se mettre en marche. Le stress peut être encore plus intense lorsque nous nous sentons seuls et que personne ne nous apporte le soutien dont nous avons besoin à ce moment-là.

Lorsque le stress persiste pendant un certain temps, notre corps et notre esprit commencent à réagir de manière défensive et inutile. Nous commençons peut-être à nous mettre en colère plus rapidement que d'habitude. Nous pouvons avoir du mal à dormir. Parfois, nous avons envie d'être seuls et de ne pas être avec nos amis ou notre famille. Nous pouvons avoir des maux de tête ou des maux d'estomac. Notre travail scolaire peut en être affecté et nous pouvons avoir l'impression de ne pas avoir la motivation nécessaire pour faire grand-chose en classe ou à la maison. Nous pouvons aussi avoir l'impression de ne pas vouloir faire ce que l'on nous demande de faire à l'école ou à la maison. Il est important d'être conscient du stress et de la façon dont il nous affecte.

Il existe plusieurs façons de comprendre, de gérer et de réduire le stress dans notre vie, dont voici quelques suggestions :

### AVOIR UNE BONNE ROUTINE :

Avoir une bonne routine signifie que nous n'avons pas à nous inquiéter de ce qui nous attend. Nous pouvons planifier notre journée et comprendre ce que l'on attend de nous.

### PARLER AVEC QUELQU'UN :

Dans la mesure du possible, nous devons parler à un adulte ou à une personne de confiance de ce que nous ressentons. Il s'agit peut-être de Maman ou Papa, ou un grand-parent, une tante ou un oncle. Il peut s'agir d'un frère ou d'une sœur plus âgé(e) ou d'un cousin, pour autant qu'il s'agisse de quelqu'un que nous connaissons bien et avec qui nous nous sentons en sécurité. Quelqu'un qui ne nous jugera pas et ne se moquera pas de nous.



### ESSAYER DE NOUVELLES ACTIVITÉS :

Ces dernières années, il nous est arrivé de ne pas pouvoir sortir de chez nous, ce qui nous a empêchés de faire des choses intéressantes, créatives ou amusantes en dehors de la maison. Il peut être très gratifiant d'essayer de nouvelles choses ou activités.

**DISCUSSION :** Quelle est la nouveauté que vous aimeriez essayer ? **Make good choices:**

### FAIRE DE BONS CHOIX :

Le fait de pouvoir choisir pour nous-mêmes nous donne un sentiment de liberté et de maîtrise de notre vie. Faire des choix qui nous sont bénéfiques, ainsi que les personnes que nous aimons, nous donne un sentiment d'accomplissement et de bien-être.

**DISCUSSION :** Quelles sortes de choix faites-vous chaque jour ?

### RIRE UN BON COUP :



Combien d'entre vous aiment rire ? Savez-vous que parfois, le simple fait de faire semblant de rire peut nous rendre heureux ? Essayons-le ! Le rire inonde notre corps d'une hormone appelée « endorphines » qui augmentent notre sentiment de bien-être. Trouver quelque chose d'amusant, comme une blague ou être chatouillé, peut nous aider à nous sentir bien. Rire chaque jour est bon pour notre santé émotionnelle.

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

Lorsque nous sommes physiquement actifs, nous

dépensons de l'énergie, en particulier celle qui provient du stress ou de l'hormone du stress appelée cortisol. Il y a tant de choses que l'on peut faire pour se dépenser dans notre vie quotidienne, des choses comme faire du vélo, pratiquer un sport, jouer à des jeux de plein air, sortir le chien pour une promenade à pied, monter et descendre les escaliers sont très efficaces pour réduire le stress.



Cela peut être très amusant de le faire en famille ou avec des amis. Essayez de faire en sorte que votre famille ou vos amis pratiquent une activité physique avec vous tous les jours.

### MANGEZ BIEN ET DORMEZ BIEN :



Manger beaucoup de légumes différents, de fruits et d'aliments complets donne à notre corps et à notre esprit la meilleure énergie possible pour vivre, penser et gérer le stress. En outre, lorsque nous dormons suffisamment, notre corps se repose, et un corps reposé est plus à même de gérer le stress et les émotions fortes tout au long de la journée.

Essayez de consommer au moins trois portions de légumes et deux portions de fruits par jour, et essayez de manger des aliments complets comme le pain aux céréales, le riz brun et du porridge.

Lorsque nous nous couchons le soir, commençons à nous préparer au moins 30 minutes avant d'éteindre la lumière, nous pouvons nous détendre avec un bon livre ou écrire dans un journal. Lorsque vous vous mettez au lit, tamisez les lumières ou éteignez les lumières trop vives, votre cerveau s'apercevra qu'il fait plus sombre et qu'il est temps de dormir.



Se coucher dans son lit tout en jouant, en regardant ou en lisant sur un appareil stimulera votre esprit et vous fera prendre plus de temps pour vous endormir. En revanche, écouter de la musique relaxante, des sons apaisants de la nature comme le bruit des vagues, de la pluie, du vent qui souffle dans les arbres, ou une histoire de méditation nocturne calmeront votre esprit et vous aideront à dormir.

### PRATIQUER UNE RESPIRATION PROFONDE :

Inspirer profondément et expirer lentement (respiration profonde) est un excellent moyen de réduire le niveau de stress.

#### ACTIVITÉ :

**Respiration profonde :** Aidez les enfants à s'entraîner en inspirant profondément pendant cinq secondes, en retenant leur souffle pendant deux secondes et en le relâchant en comptant jusqu'à cinq secondes. Vous pouvez également essayer de laisser échapper un grand «soupir» ou un «vooooo» sur l'expiration. Vous pouvez également essayer l'exercice 54321 ci-dessous.

**L'exercice 54321 :** Lorsque vous avez du mal à empêcher votre esprit d'avoir des pensées anxieuses, vous pouvez essayer l'exercice 54321. Il est important de se trouver dans un endroit où l'on se sent en sécurité lorsque l'on pratique cet exercice. Nous pouvons regarder autour de nous et remarquer :

- 5 choses que l'on peut voir
- 4 choses que nous pouvons entendre
- 3 choses que nous pouvons toucher
- 2 choses que l'on peut sentir
- 1 chose que l'on peut goûter

En utilisant nos cinq sens et en prêtant attention à ce qui nous entoure, nous nous détournons de nos pensées anxieuses pour nous concentrer sur notre environnement et notre corps, et nous donnons à notre cerveau la possibilité de se réinitialiser. Nous pouvons pratiquer cela chaque fois que nous avons besoin d'une remise à zéro de notre cerveau. Cela peut sembler difficile au début, mais devient de plus en plus facile avec la pratique.

### PRENDRE LE TEMPS DE PRIER :

Nous sommes encouragés dans Philippiens 4:6-7 à «demander à Dieu tout ce dont nous avons besoin» et que «La paix de Dieu veillera sur toutes vos pensées et tous vos sentiments. » Dieu apportera la paix que notre esprit a besoin en période d'angoisse. Sa paix est plus puissante et peut calmer notre esprit mieux que nous ne le pouvons la plupart du temps.

## ARTISANAT : UN JOUR À LA FOIS

### FOURNITURES :

- Une routine quotidienne pour chaque enfant (page 33)
- Stylos

Une routine est un élément important pour réduire le stress et l'anxiété dans notre vie.

Créez une routine que vous pouvez suivre chaque jour. Veillez à indiquer les jours, les heures et les activités pour tout ce que vous faites. Rappelez-vous également de bien manger et de boire beaucoup d'eau. Indiquez ensuite le bon moment pour commencer à vous préparer à aller au lit (30 minutes avant l'extinction des lumières), en écrivant ce que vous ferez pour vous détendre, et de noter l'heure à laquelle les lumières seront éteintes.

## JEU : POP-UP VERSET

### VERSET :

***Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus Christ.***

- Attribuez à chaque enfant un mot différent tiré du verset biblique Philippiens 4:6 « **Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications** », en lui rendant toujours grâces de ce que vous avez. Si vous avez beaucoup d'enfants, attribuez le même mot à plusieurs d'entre eux.
- Demandez aux enfants de se mélanger et de s'accroupir. Pendant que vous lisez le verset, les enfants doivent se lever d'un bond lorsqu'ils entendent leur mot. Ensuite, ils doivent s'accroupir rapidement.
- Relisez le verset plusieurs fois et de plusieurs manières - rapidement, lentement, à voix haute, à voix basse. Enfin, lisez le verset et demandez aux enfants de se lever et de se mettre en ligne - dans l'ordre du verset.

C'est juste une manière divertissante pour apprendre le verset et dépenser de l'énergie.

# JOUR 5

Chantez le chant de la Semaine de la Santé : "Le Seigneur Jésus" (partition et musique à la page 37) Commencez et ou terminez avec ce chant.



Faites répéter les enfants ou demandez à quelqu'un de lire le verset de la dévotion d'aujourd'hui

## VERSET DE LA BIBLE

« Sachez-le, mes frères bien-aimés. Ainsi, que tout homme soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère. Jacques 1 :19

# Le Roi jaloux

## - Répondre à la colère

Pourquoi serait-on en colère contre l'un des personnages les plus aimés de la Bible, David ? Il n'était qu'un petit berger lorsqu'il a tué le géant Goliath, en utilisant uniquement sa fronde et cinq pierres lisses. Son père (Jacob) l'avait envoyé livrer de la nourriture à ses trois frères aînés, qui campaient avec les autres soldats de l'armée du roi Saül (le roi Saül était le tout premier roi d'Israël).

Goliath, un géant philistin, avait provoqué l'armée du roi Saül en disant qu'aucun d'entre eux n'était assez courageux pour le combattre. Chaque jour, Goliath se tenait devant l'armée israélite en lui criant d'«envoyer son meilleur champion». Si le soldat israélite gagnait, les Philistins se rendaient et devenaient les esclaves des Israélites, mais si Goliath gagnait, les Israélites devenaient les esclaves des Philistins.



### David, le Tueur de Géants

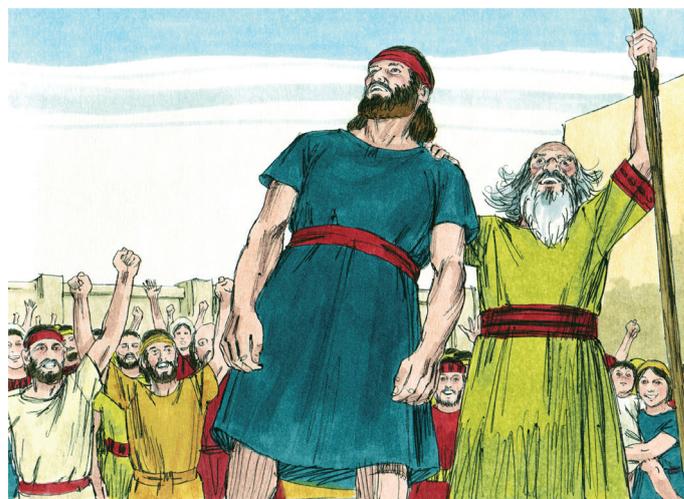
Cela semblait facile, mais après plusieurs semaines, aucun soldat de l'armée du roi Saül ne s'était présenté. Personne, jusqu'à ce que David vienne rendre visite à ses frères. Quelle fin remarquable pour cette histoire, lorsque David s'est avancé et a fait ce que tant d'autres n'osaient même essayer parce que trop peureux. Il a tué Goliath et est devenu l'un des plus jeunes héros de toute l'histoire d'Israël.

C'est grâce à cet effort courageux que David s'est fait connaître du Roi Saül. Lorsque David fut en âge, le roi Saül lui confia la responsabilité des nombreux soldats de son armée. David était un bon soldat et il mena l'armée à de nombreuses victoires. Très vite, le peuple d'Israël a appris



PAR DAN CARRASCO

à respecter David pour sa bravoure et ses victoires sur ses ennemis. Les soldats faisaient confiance à David, et pourquoi pas ? Ils se sentaient en sécurité lorsque David était aux commandes.



En rentrant chez lui après une bataille, le roi Saül s'attendait à recevoir des cris de louange de la part des gens qui accouraient pour le saluer. Cependant, à sa grande déception, le peuple a plutôt crié des louanges à David. En fait, beaucoup d'entre eux chantaient des chansons et dansaient devant David en disant : «Saül a tué ses milliers, mais David en a tué dix mille». Au roi Saül, c'était une insulte, car il était leur roi et David n'était qu'un de ses soldats. Le roi Saül était furieux et il semblait que partout où il allait, les gens ne voulaient voir que David et pas lui. Comme cela se répétait sans cesse, le roi Saül devint jaloux et en voulut à David.

### Le roi d'humeur changeante

Un soir, David remarqua que le roi Saül se comportait bizarrement, il semblait de mauvaise humeur. Comme David en avait l'habitude, chaque fois que le roi Saül était inquiet ou stressé, David jouait de sa harpe pour lui. Cela calmait toujours le roi Saül.

Mais cette fois-ci, lorsque David a commencé à jouer de la harpe, le roi a levé les yeux vers lui et s'est mis en colère. Rien qu'en regardant David, le roi Saül s'est rendu compte que tout le monde aimait David plus que lui. Le roi Saül était tellement en colère qu'il n'a pas pu se contrôler. Il a pris une lance (un peu comme un javelot aujourd'hui) et l'a lancée sur David avec un «harumph» tout-puissant. Il voulait plaquer David au mur avec la lance, tellement il

était en colère. Il a essayé à deux reprises de frapper David avec la lance, et il a manqué son coup à chaque fois.



David, qui avait l'œil vif, avait la possibilité de ramasser la lance et de la relancer sur le roi Saül, mais il ne l'a pas fait. Au lieu de se venger, David a fui la colère du roi Saül.

Dans cette histoire, nous voyons comment le roi Saül s'est laissé dominer par ses émotions. Il pensait que c'était la faute de David s'il se mettait en colère. Mais la seule personne qui contrôlait sa colère, c'était lui-même. Il ne s'est pas arrêté pour réfléchir avant d'agir sous l'effet de sa colère. Parce qu'il a perdu le contrôle, il a mis David en danger et lui a fait beaucoup de mal.

Malheureusement, l'histoire ne se termine pas bien pour le roi Saül. La colère qu'il éprouvait à l'égard de David était si grande qu'elle a complètement ruiné leur amitié. Il y pensait tellement que le roi Saül en est devenu émotionnellement malade, ce qui l'a conduit à ne plus être roi.

## **Que se passe-t-il lorsque vous vous mettez en colère ?**

Tous nos sentiments sont des messagers. Ils nous donnent des informations importantes sur ce qui se passe dans notre corps en réponse à ce qui se passe autour de nous. Il est donc important de les écouter et de trouver des moyens sûrs et sains de les exprimer.

Lorsque nous sommes en colère, notre cerveau et notre corps se mettent en mode «combat». Nous avons tendance à vouloir nous défendre afin de protéger nos sentiments et nous-mêmes. Nous pouvons sentir notre cœur s'emballer et notre respiration devenir superficielle et rapide. Notre corps ressent une poussée d'énergie et parfois nous voyons littéralement la couleur rouge ! Il s'agit d'une réaction normale. Il peut être difficile de contrôler nos réactions lorsque nous sommes en colère.

Dès que nous ressentons de la colère dans notre corps, il est utile de s'arrêter, de constater que nous sommes en colère et de prendre un peu de recul, de respirer calmement et profondément, dites-vous qu'il est normal d'être en colère et prenez le temps de réfléchir à la façon dont vous aimeriez réagir en toute sécurité et avec gentillesse.

Il est parfois très difficile de le faire, surtout lorsque la personne contre laquelle nous sommes en colère continue à se comporter d'une manière qui nous rend encore plus furieux. Dans ce cas également, il est utile de s'arrêter, de respirer profondément et de se calmer, de reconnaître que vous êtes très en colère et de vous éloigner pour trouver un adulte de confiance à qui parler afin qu'il puisse vous aider à gérer la situation pour vous.

Contrairement au roi Saül, il se peut que nous ne soyons pas en colère au point de lancer une lance sur les autres, mais il nous arrive de «lancer» des mots blessants à ceux contre qui nous sommes en colère, surtout s'ils ont fait ou dit quelque chose qui nous a d'abord blessé.

La Bible nous dit, dans Jacques 1:19, que lorsque nous sommes en colère, il est parfois plus utile d'écouter que de parler trop vite en retour. En d'autres termes, lorsque nous prenons le temps de respirer, de reconnaître notre colère et de trouver des moyens de l'exprimer en toute sécurité et avec gentillesse, cela nous aide à ne pas répondre instantanément par des mots de colère dès que nous avons été blessés. Être un disciple de Jésus signifie que nous pouvons lui demander de nous aider, de sorte que lorsque quelqu'un fait ou dit quelque chose qui pourrait nous blesser, nous puissions nous empêcher de réagir durement sous l'effet de la colère.

Lorsque nous sommes en colère, notre cerveau «rationnel» se déconnecte - il est donc presque impossible de penser !

Nous pourrions peut-être utiliser la méthode des feux de signalisation STOP, RÉFLÉCHIS, AGIS. La première étape consiste à utiliser le mot «STOP»<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Source: [lifeskillsadvocate.com/blog/stop-think-act/](https://lifeskillsadvocate.com/blog/stop-think-act/)



**S.T.O.P.** – S'arrêter avant de réagir. Respirez lentement et calmement. Observez ce que vous ressentez dans votre corps et posez-vous la question suivante pourquoi ? Demandez-vous si vous avez besoin de l'aide d'un adulte. Passez à l'étape suivante.



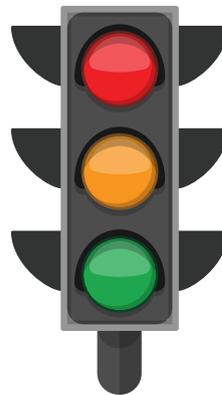
**RÉFLÉCHIS** – Ensuite, énoncez le problème. Qu'est-ce qui se passe en ce moment et qui est à l'origine du stress, de la contrariété ou de la frustration ? Quels sont les sentiments – physiques ou émotionnels – qui résultent de ce problème ? Réfléchissez à une solution ou à une alternative. Quelle est la meilleure façon de résoudre le problème ?



**AGIS** – Essayer le meilleur plan. Si vous n'êtes pas sûr de la meilleure stratégie à adopter, la meilleure action consiste à en faire part à quelqu'un d'autre dans l'environnement. Parfois, le meilleur contrôle émotionnel consiste à dire : «J'ai besoin d'aide tout de suite».

La colère est une émotion qui se produit naturellement dans notre corps en réponse à ce qui se passe autour de nous. La manière dont nous y répondons est importante. Si nous ne sommes pas capables de nous ARRÊTER avant de réagir, il est probable que nous réagirons de manière agressive ou blessante. Lorsque nous nous arrêtons, nous sommes mieux à même de réagir de manière réfléchie, de façon à assurer notre sécurité et celle des autres. Cela nous aide également à réagir avec gentillesse, tout en fixant des limites pour empêcher les autres de nous blesser davantage.

Ainsi, lorsque nous ressentons de la colère dans notre corps en réponse à quelque chose de blessant, pourquoi ne pas appliquer d'abord «STOP», puis « RÉFLÉCHIS » et «AGIS» ?



Utilisez le diagramme de la page 34.

Le roi Saül aurait-il pu mieux réagir à la colère qu'il ressentait à l'égard de David ? **[Encouragez les enfants à réfléchir à des moyens d'atténuer le stress, la jalousie et l'insécurité de Saül à l'égard de David.]**

#### RÉPONSES SUGGÉRÉES :

- A reconnu ses sentiments et a essayé de trouver un moyen de les surmonter
- A parlé à une personne de confiance et lui a demandé de l'aide
- A remarqué que sa colère devenait plus intense et en a identifié la raison (similaire à ce qui précède).
- A prié Dieu pour qu'il le guide
- S'entraîner à respirer profondément lorsqu'on se met en colère
- Faire une promenade pour évacuer l'énergie de ses émotions
- A parlé à David de ce qu'il ressentait
- Comptez jusqu'à 10 lentement avant de répondre
- Appliquer la méthode des feux de signalisation STOP, RÉFLÉCHIS, AGIS.

## Jeu : Rapide et lent

Jouez à un jeu d'écoute avec votre groupe. Divisez les participants en équipes et répartissez chaque membre de l'équipe dans tout l'espace. Demandez à la première personne de chaque équipe de vous rencontrer à un endroit précis et donnez-lui une phrase (oralement) qu'elle doit transmettre au reste de son équipe. Ne répétez la phrase qu'une seule fois - il s'agit d'un jeu d'écoute, après tout ! La première personne doit alors courir jusqu'à la personne suivante de l'équipe, lui chuchoter la phrase à l'oreille, puis prendre sa place. Cette personne court alors vers la personne suivante de l'équipe et lui chuchote la phrase à l'oreille et prend la place de cette personne. Cela

continue jusqu'à ce que la dernière personne revienne vers vous. La dernière personne vous dit alors la phrase. L'équipe qui se rapproche le plus de la phrase originale et qui revient la première gagne. La personne qui est revenue vers vous et vous a dit la phrase est maintenant la première personne de l'équipe. Continuez ainsi jusqu'à ce que tous les enfants aient eu l'occasion d'être la première personne. (Remarque : assurez-vous que les enfants soient suffisamment éloignés les uns des autres, par exemple un dans chaque coin de la pièce et un au milieu. Veillez également à ce que chaque enfant ne répète la phrase qu'une seule fois).

### LES PHRASES SUIVANTES PEUVENT ÊTRE UTILISÉES :

1. Le vieux chat laid a griffé le gros chien noir sur son nez.
2. Les gens ne mangent généralement pas de cornichons au petit-déjeuner, mais parfois ils mangent des œufs.
3. Une mouette blanche s'est envolée dans le ciel et a attrapé un morceau de pain du petit enfant.
4. Qui a mangé toutes les tomates disposées sur la nappe violette ?
5. Le temps était sur le point de se gâter – juste à temps pour le pique-nique de la classe.



Utilisez les questions suivantes pour faciliter votre discussion.

- Y a-t-il une équipe qui a trouvé la bonne phrase à chaque fois ? Est-ce qu'une équipe n'a JAMAIS réussi à obtenir la bonne phrase ? Qu'est-ce qui a rendu difficile d'obtenir la phrase correctement ?
- Il s'agissait d'un jeu d'écoute - vous deviez écouter très attentivement pour obtenir la bonne phrase.
- Y a-t-il des éléments qui vous ont empêché d'écouter ? Expliquez.
- Selon vous, quel est le lien entre ce jeu et Jacques I :19-21 ?

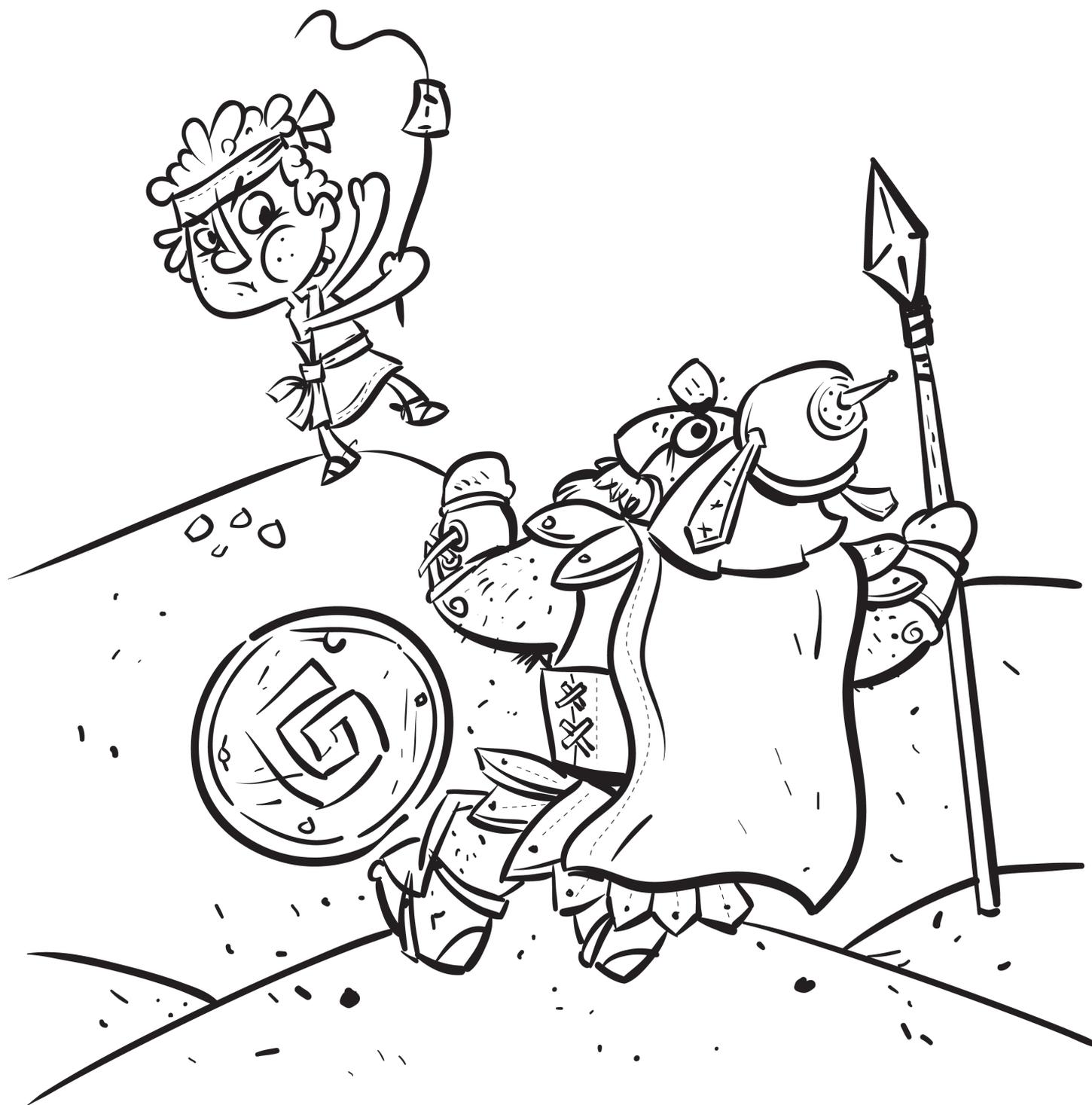
## Conclusion

Dans ce jeu, il est important d'écouter très RAPIDEMENT. Vous avez tous dû écouter attentivement la première fois et vous souvenir ensuite de ce qui a été dit. De la même manière, nous devons écouter très attentivement ce que les gens nous disent. Nous ne devons pas toujours penser à ce que nous voulons dire ensuite, mais plutôt écouter ce que les autres disent. L'écoute est une qualité essentielle qui peut faire toute la différence dans la façon dont nous répondons à quelqu'un lorsque nous sommes blessés ; cela permet également de répondre à quelqu'un de façon appropriée lorsque nous sommes en colère.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Source: <https://cherigamble.com/2015/08/13/a-lesson-for-children-on-anger-from-james-119-21/>



À colorier



# JOUR 6



Chantez le chant de la Semaine de la Santé : "Le Seigneur Jésus" (partition et musique à la page 37) Commencez et ou terminez avec ce chant.

## VERSET DE LA BIBLE

« L'Éternel est ma force et mon bouclier ; En lui mon cœur se confie, et je suis secouru ; J'ai de l'allégresse dans le cœur , Et je le loue par mes chants. » Psaumes 28 :7

Demandez aux enfants de lire le verset de la dévotion d'aujourd'hui

# Bataille d'oreillers et boucliers de combat

## - naviguer dans les moments difficiles

PAR ADRIELLE CARRASCO

À quand remonte votre dernière bataille d'oreillers ? Saviez-vous que les « batailles d'oreillers » ont existé depuis l'Antiquité romaine ? Les soldats jouaient à se battre les uns contre les autres en utilisant des « oreillers » faits de tissu glissé dans un sac. Le vainqueur était celui qui portait le plus de coups à son adversaire.

Je me souviens de batailles d'oreillers avec mes amis lorsque j'étais jeune. C'était amusant d'essayer de les frapper avec mon oreiller tout en essayant de me défendre pour ne pas être frappé par leur oreiller en retour. Parfois, j'essayais de me protéger d'un oreiller volant en utilisant mon propre oreiller comme bouclier, cela aurait marché assez bien, mais ce qui a mieux fonctionné, c'est lorsque j'utilisais un deuxième oreiller comme « bouclier ».

La protection d'un « bouclier » signifierait que je ne serais pas autant battue par leurs oreillers. Cela pouvait aussi signifier que j'avais plus de chances de gagner, car j'étais touchée moins de fois par leurs oreillers. Un bouclier était toujours une bonne idée si je pouvais m'en procurer un.

Dans l'Antiquité, les boucliers faisaient partie de l'armure du guerrier et étaient portés près du corps, à l'aide d'une poignée fixée à l'arrière du bouclier. Ils variaient en taille et en forme et étaient fabriqués à partir de nombreux matériaux différents tels que le bois, les peaux d'animaux, en tissu ou tout autre matériau capable d'arrêter, de bloquer ou de dévier les objets afin qu'ils ne blessent pas le guerrier qui le portait. Un bouclier protégeait les parties vulnérables du corps du guerrier et pouvait être manié par le guerrier pour se protéger des attaques venant de tous les sens. Un bouclier n'était pas si grand ou si lourd que le guerrier ne pouvait pas marcher ou se déplacer avec. Le bouclier permettait au guerrier de courir tout en le portant, et il n'était pas si petit qu'il n'offrait pas une protection adéquate. Le bouclier permettait au guerrier de se déplacer ou de se battre, tout en l'aidant à se sentir protégé.

Un bouclier pouvait également indiquer aux autres guerriers à quel camp ils appartenaient. De nombreux guerriers peignaient un blason ou un emblème (une image qui représente une famille ou un pays) sur le devant de leur bouclier en utilisant des couleurs particulières. Cela représentait leur chef, le pays, ou le groupe pour lequel ils se battaient.

Parfois, un bouclier symbolisait les valeurs ou les caractéristiques de la personne qui le portait. Par exemple, un lion, un aigle ou un autre animal fort représentait la force, un serpent peut-être la sagesse, une croix représentait Dieu ou la foi en Jésus. Différentes couleurs, comme le blanc, représente la pureté ou la foi, tandis que d'autres couleurs spécifiques représentent la famille à laquelle ils appartenaient.



**DISCUSSION :** Quel type de blason aurait le bouclier que vous portez, quelles couleurs utiliseriez-vous ?

De nos jours, on voit rarement des boucliers, à moins qu'ils ne fassent partie du costume d'un super-héros imaginaire comme « Capitaine America » ou qu'ils ne soient portés par des officiers de police, mais pour les jours difficiles, ne serait-ce pas formidable si nous avions quelque chose comme un bouclier pour nous protéger ? Un exemple d'une journée difficile pourrait être lorsque vous vous réveillez tard, ce qui vous rend anxieux, puis vous arrivez en retard à l'école où vous recevez une retenue, ce qui vous met en colère. Plus tard, vous recevez une note pour un devoir ou un test qui n'est pas aussi bonne que vous l'espérez, et vous en êtes maintenant déçu.

À la pause, vous vous inquiétez parce que vous avez perdu quelque chose de précieux ou d'important pour vous. Dans l'après-midi, vous vous disputez avec un ami ou un membre de votre famille, ce qui vous rend triste et vous blesse. Lorsque de telles journées se présentent, il est normal de se sentir malheureux ou déprimé. Une journée difficile peut même nous donner l'impression d'être attaqué ou seul, et nous voulons simplement nous



sentir en sécurité ou reprendre le contrôle.

Dans ces moments -là, il est utile d'être entouré de personnes qui nous soutiennent, qui agissent comme un bouclier dans notre vie. Il peut s'agir d'un bon ami, de votre maman, votre papa, d'un frère ou d'une sœur, ou d'autres membres de la famille. Il peut même s'agir d'une personne comme votre enseignant ou un pasteur, un responsable des éclaireurs, ou toute personne vers laquelle vous pouvez vous tourner pour avoir du soutien les jours où vous vous sentez vulnérable, déçu, en colère, inquiet, triste et blessé, ou incontrôlable.

Les personnes qui apportent leur soutien sont celles qui nous comprennent, nous entendent et nous aident à voir les choses difficiles qui nous arrivent d'une manière constructive, qui les rend moins difficiles. Ils nous rappellent que nous sommes suffisamment bons tels que nous sommes, même lorsque nous perdons ou que nous n'obtenons pas les résultats escomptés. Ils valident nos sentiments et nous aident à comprendre ce que nous voulons ou ce que nous ne voulons pas.

Nos boucliers sont des personnes qui nous encouragent et nous aident à surmonter les moments difficiles et qui nous font savoir que nous sommes importants, spéciaux et aimés.

Le soutien de quelqu'un d'autre nous donne le courage de continuer, ou nous fortifie par des paroles encourageantes afin que nous n'abandonnions pas. Ils ne nous empêchent pas de vivre les jours difficiles, mais ils les rendent plus faciles et plus supportables. Par leur soutien, ils nous protègent contre les pensées négatives qui nous traversent l'esprit ou lorsque les choses vont mal.

**DISCUSSION :** Qui sont les personnes dans votre vie qui sont comme des «boucliers de soutien» lorsque vous passez une journée difficile. Rappelez-vous qu'une personne de soutien est quelqu'un qui vous aide à vous sentir en sécurité,

maître de la situation et satisfait de vous-même. [Demandez-leur de penser à quelqu'un, mais ne les obligez pas à répondre s'ils sont timides ou ne savent pas quoi dire].

J'aime la façon dont la Bible appelle Jésus notre puissant bouclier. Comme les personnes qui nous soutiennent dans notre vie, il a la capacité de nous protéger pendant les jours difficiles que nous traversons. Il le fait lorsque nous lui demandons d'être avec nous. Nous pouvons prier Jésus de nous donner de la force et du réconfort lorsque nous sommes tristes ; nous pouvons lui demander de nous aider à nous sentir en sécurité et à penser clairement lorsque nous sommes effrayés ou inquiets, ou nous pouvons lui demander de nous aider à parler gentiment et respectueusement aux autres lorsque nous sommes blessés ou contrariés. Nous pouvons également lui demander de nous aider à nous aimer comme il nous aime. Ce qui est formidable avec Jésus, c'est qu'il n'est jamais loin, Il est toujours avec nous, Il est notre constant soutien, Il est notre puissant bouclier.

Jésus nous aime inconditionnellement, quoi qu'il arrive dans notre vie, la Bible nous dit qu'il n'y a rien qui puisse nous séparer de son amour (Romains 8 :38-39).

Dessinez votre propre blason ou emblème sur le bouclier



## Activité 1 : Le ballon s'inquiète

### FOURNITURES :

- Un ballon pour chaque enfant.

Parfois, nos soucis peuvent sembler énormes et écrasants, mais Jésus nous dit de lui confier nos problèmes et nos préoccupations. I Pierre 5 :7 dit : «et déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous.» Avez-vous un souci ou une inquiétude en ce moment ? Utilisons ces ballons pour les confier à Jésus, je vais vous montrer comment.

[Invitez les enfants à penser à un souci ou à une préoccupation qu'ils ont. Partagez quelques idées ensemble. Donnez à chacun un ballon et demandez aux enfants de les gonfler, mais de ne pas les attacher. Les plus jeunes auront besoin de l'aide des adultes. Demandez aux enfants de dire une courte prière d'une ligne à haute voix ou en silence - s'ils sont d'accord, demandez-leur de prier pour quelqu'un d'autre qui a partagé leur idée. Dites aux enfants que lorsque nous confions nos soucis à Jésus, nous pouvons nous en débarrasser et ils deviennent plus petits. Laissez les enfants lâcher leur ballon qui virevoltera dans la pièce, devenant de plus en plus petit].



## Activité 2 : Ma personne de confiance

### SUPPLÉMENTS :

- Chaque enfant reçoit un morceau du gabarit des Soucis.
- Un stylo

Je voudrais que vous pensiez à une personne dans votre vie avec laquelle vous pourriez partager vos soucis. Quelqu'un qui vous encourage et vous aide à surmonter les moments difficiles et qui vous laisse savoir que vous êtes important, spécial et aimé. Quelqu'un qui ne vous jugera pas et ne se moquera pas de vous.

Sur le document, inscrivez son nom en haut, puis, dans l'espace prévu à cet effet, écrivez votre inquiétude ou votre souci. Une fois cette tâche accomplie, pliez le papier et fermez-le d'un morceau de scotch. Maintenant, gardez ce souci dans un endroit sûr et ne laissez personne d'autre le lire. Lorsque vous verrez votre personne de confiance la prochaine fois, vous pourrez soit partager avec elle ce que vous avez écrit, soit lui donner à lire.



Vous trouverez le modèle à la page 35.

## Travail manuel :

## Fabriquer un bouclier, Créer un blason

### FOURNITURES :

- Assiettes en papier (ou tout ce qui peut être transformé en bouclier), voir les ressources.
- Stylos de couleur, crayons, crayons de couleur, peinture (tout ce qu'ils peuvent utiliser pour dessiner et colorier les images sur leurs boucliers)
- De longues et fines bandes de carton, suffisamment longues pour former une poignée.

Rappelez-vous de ce que nous avons dit plus tôt sur ce à quoi pourrait ressembler notre blason ou notre emblème, et sur les couleurs que nous pourrions utiliser si nous avons un bouclier ? Créons un écu ou un

blason qui nous représente, nous, les personnes qui nous soutiennent, et Jésus.

### INSTRUCTIONS :

- Demandez aux enfants de dessiner un blason sur le devant du bouclier, en le décorant à leur guise et en veillant à utiliser les couleurs qu'ils ont choisies.
- Au dos du bouclier, créez deux poignées, l'une allant sur la partie la plus épaisse de l'avant-bras, près du coude, et l'autre devant être utilisée par la main, allant sur la paume de la main. Les deux poignées doivent être alignées sur la longueur de l'avant-bras de l'enfant.

Vous pourrez vous servir du modèle proposé à la page 36.

JOUR 7

PAR ADRIELLE CARRASCO



Chantez le chant de la Semaine de la Santé : "Le Seigneur Jésus" (partition et musique à la page 37) Commencez et ou terminez avec ce chant.

# L'AMOUR de Dieu ne s'arrête jamais

Il est merveilleux que nous ayons pu en apprendre davantage sur nos sentiments et notre façon de penser cette semaine.

Vous vous souvenez de l'analogie de la maison au début de la semaine ? Notre corps est comme une maison, et si nous veillons à ce que tous les murs de notre maison soient solides, notre corps le sera également. La santé et le bien-être de notre corps s'articulent autour de quatre domaines. Ils représentent les quatre murs de notre maison : physique, social, spirituel et mental, et chaque domaine est aussi important que les autres. La façon dont nous pensons et nous sentons fait partie de notre santé mentale, qui est le thème de notre semaine.

Dieu nous a certainement créés avec des cerveaux extraordinaires ! Nous avons beaucoup appris sur Son désir que nous ayons des esprits florissants, en développant des habitudes saines, en renforçant la résilience et en ayant des pensées et des sentiments

compatissants envers nous-mêmes et envers les autres.

Sur une feuille de papier, énumérez quelques choses intéressantes que vous avez découvertes sur la façon dont nous pensons et ressentons les choses.

Lorsque vous en aurez l'occasion, partagez avec quelqu'un ce que vous avez appris cette semaine. Lorsque nous partageons ce que nous apprenons, cela nous aide à nous souvenir de la leçon et à utiliser ce que nous avons appris dans notre vie quotidienne.

Enfin, n'oubliez pas à quel point Dieu nous aime tous. Il nous aime tels que nous sommes, il nous aime quand nous avons peur, quand nous sommes stressés, anxieux ou même en colère. Il nous aime quand nous faisons de grandes choses et quand nous commettons des erreurs ou que nous vivons des échecs. Rien ne pourra jamais nous séparer de son amour. À ses yeux, nous serons toujours dignes d'être aimés, quoi qu'il arrive.

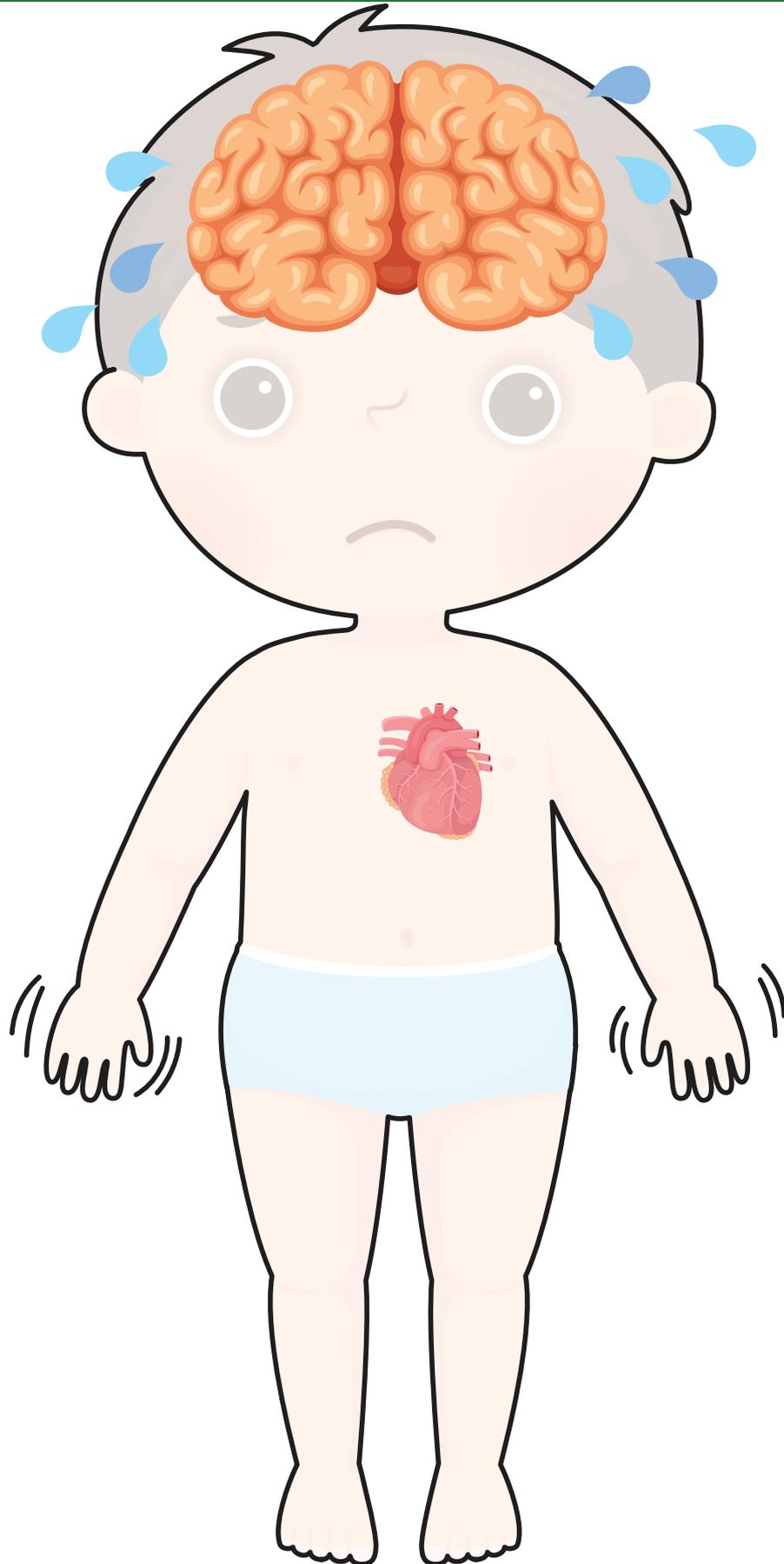
## Activité : Trouver les mots de la semaine

A Q W B I F S H V M R L E M G V W D U F  
 F V S E C U R I T E N E C E J T P N Q A  
 F C N D A A N M S A R Z R N T Z C H B M  
 I D B U J Z F P E C I N A T N X R W N I  
 R N Z Z R Y I I E G A L N A I Q N E A L  
 M Z E A A R L X A X O J O L U I I U P L  
 A E D I A E T I U R F N D G Q X T Q X E  
 T V X T T E M A L S O U Q I I Q Z I E Y  
 I A I E R U D A G B U R E O V H H R D E  
 O O M I R N O I S S A P M O C A B E I G  
 N R E O P C E S A G E N T I L O D M A N  
 P U E T U R I M B K H N Z H U G G U N A  
 R U M L E R I C Q L L M E C U T A N E U  
 F O S I L S T E E G O P L I S X H U R O  
 P E R D E I K W E S I I B J X D J H W L  
 P P L D G Q E U B M E M O T I O N N E L  
 M P X I U S X R Q R Q L E U T I R I P S  
 V O S E M W A C O M P R E N D R E K D N  
 V F J F E I X U L H V A T L B E H T V A  
 E U Q I S Y H P L M T R S R M D L C K A

Il y a plusieurs mots que nous avons appris cette semaine cachés dans cette grille. Voyons voir combien vous en trouverez. Les mots peuvent être disposés horizontalement, verticalement ou diagonalement, et se croiser.

Affirmation	Gentil
Amour	Louange
Compassion	Oreiller
Ecran	Respiration
Exercices	Soutien
Fruit	Amis
Légumes	Bouclier
Numérique	David
Prière	Emotionnel
Sécurité	Famille
Aide	Goliath
Bon	Mental
Comprendre	Physique
Elie	Saul
Extérieur	Spirituel

## Que ressent-on lorsque l'on est stressé ?

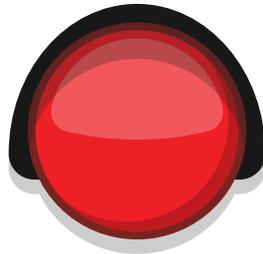


# Mon agenda quotidien

JOUR	Matin	Après-midi	Soir	Fruit, légumes, eau
DIMANCHE				
LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				
SABBAT				

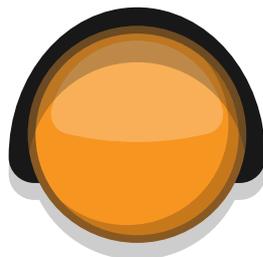
\* N'oubliez pas d'indiquer l'heure à côté de ce que vous allez faire et de noter le nombre de portions de fruits, de légumes et d'eau que vous consommez.

## Méthode «STOP, Réfléchis, Agis»



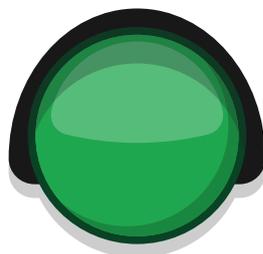
### STOP

S'arrêter avant de réagir.  
Respirez lentement et calmement.  
Observez ce que vous ressentez dans votre corps  
et demandez-vous pourquoi. Demandez-vous si  
vous avez besoin de l'aide d'un adulte.  
Passez à l'étape suivante.



### RÉFLÉCHIS

Ensuite, énoncez le problème. Qu'est-ce qui se  
passe en ce moment et qui est à l'origine du stress,  
de la contrariété ou de la frustration ? Quels sont  
les sentiments - physiques ou émotionnels - qui  
résultent de ce problème ? Réfléchissez à une  
solution ou à une alternative. Quelle est la meilleure  
façon de résoudre le problème ?



### AGIS

Essayez le meilleur plan. Si vous n'êtes pas sûr  
de la meilleure stratégie à adopter, la meilleure  
chose à faire est d'en parler à quelqu'un d'autre  
avec qui vous vous sentez en sécurité. Parfois, le  
meilleur moyen de contrôler ses émotions est de  
dire, « J'ai besoin d'aide tout de suite. »

## Modèle « Mes soucis »

Ma personne de confiance : \_\_\_\_\_

Mes soucis ou ma préoccupation : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Ma personne de confiance : \_\_\_\_\_

Mes soucis ou ma préoccupation : \_\_\_\_\_

---

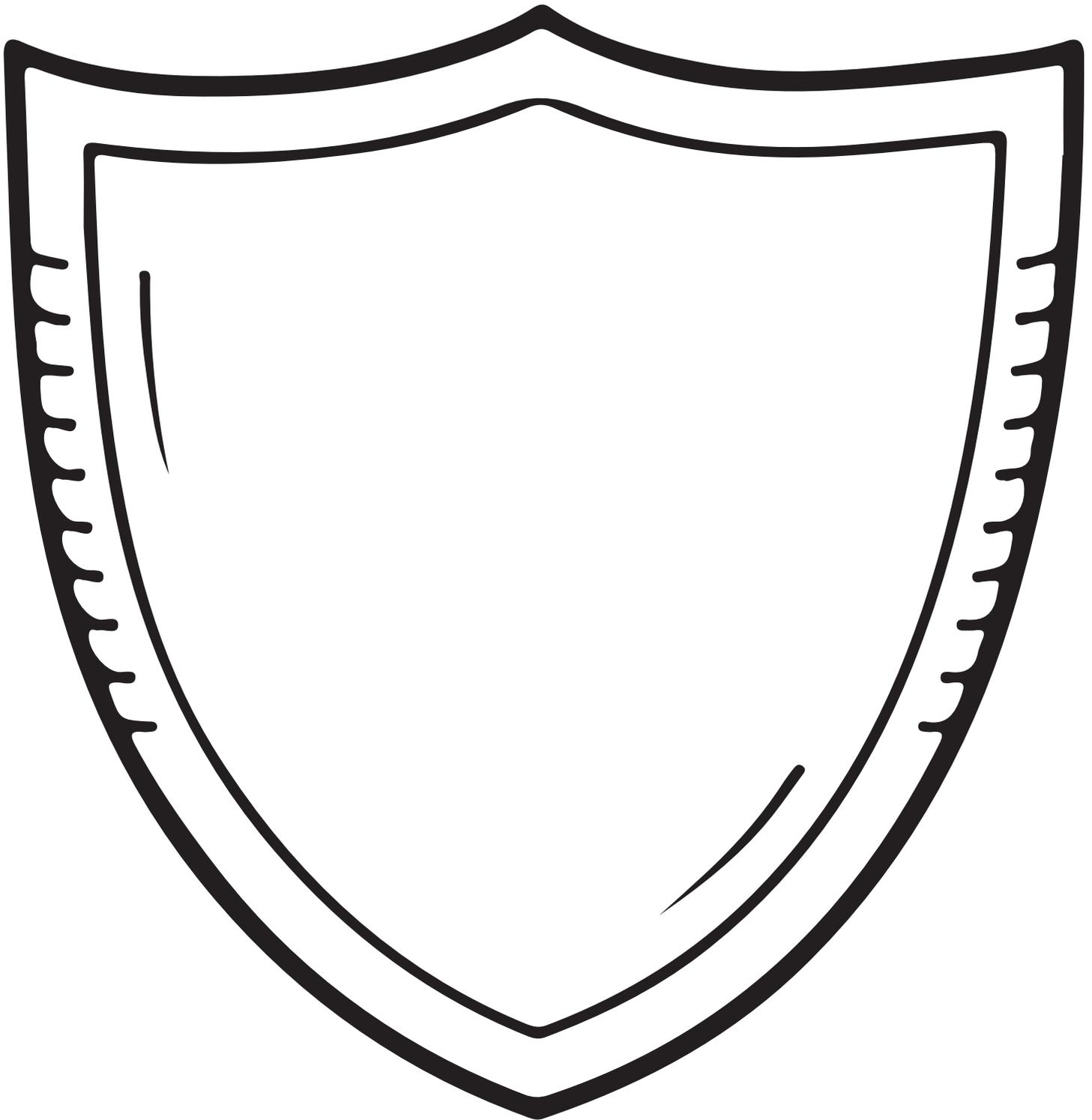
---

---

---

---

***Fabriquer un bouclier, créer un blason***

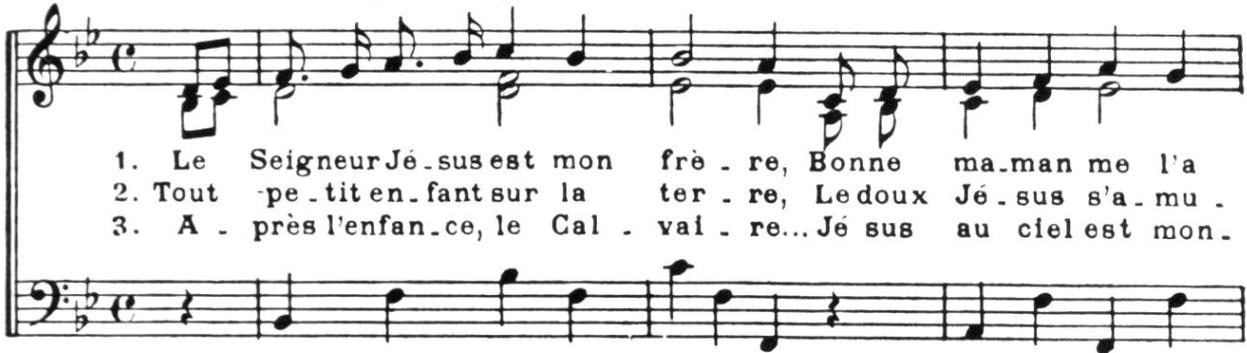


# Mélodie : Le Seigneur Jésus...

Voix à l'unisson

Simplement et pas trop vite

H.-H. LEMMEL



1. Le Seigneur Jésus est mon frère, Bonne maman me l'a  
2. Tout -pe -tit en -fant sur la ter - re, Le doux Jésus s'a - mu -  
3. A - près l'enfan - ce, le Cal - vai - re... Jésus au ciel est mon -

Accompagnement de Piano



dit. C'est l'a - mi que je pré - fè - re, Lui qui toujours compa - tit. —  
- sait, Mais il aimait bien sa mè - re Et toujours o - bé - is - sait. —  
- té Se chargeant de ma mi - sè - re Et m'offrant l'é - ter - ni - té. —



O bonheur! O bonheur! Jésus, tu fus l'a - mi des en - fants. —  
O bonheur! O bonheur! Jésus, tu me rends o - bé - is - sant, —  
O bonheur! O bonheur! Jésus, tu ver - sas ton sang pour moi. —



O bonheur! O bonheur! Jésus, je le sais, tu me com - prends. —  
O bonheur! O bonheur! Jésus, par ton Es - prit tout puis - sant. —  
O bonheur! O bonheur! Jésus, je veux me don - ner à toi. —

M<sup>lle</sup> JEANNE REVERT

