



Les émotions – peur, colère et tristesse

LA SÉRIE EN UN COUP D'ŒIL

- | | | |
|---|-----------------|----------------------------------|
| 1 | Partie 1 | La peur – Gédéon caché |
| 2 | Partie 2 | La colère – quand ça bout en moi |
| 3 | Partie 3 | La tristesse – Jésus pleure |

3 rencontres de 8 minutes

Découvrir que toutes les émotions font partie de nous et que nous pouvons les partager avec Dieu

Préparation : 5 min

Comment utiliser la série : une partie par réunion, trois réunions de suite. Au début, rappelle brièvement la partie précédente.

1 Partie 1: La peur – Gédéon caché

Texte biblique : Juges 6,11-16

Gédéon bat son blé en cachette dans un pressoir, parce qu'il a peur des ennemis. C'est justement là que l'ange de Dieu lui dit : « Le Seigneur est avec toi, vaillant héros ! » Gédéon proteste : « Je suis le plus petit de ma famille. » Dieu répond : « Je serai avec toi. » Dieu voit en nous plus que notre peur – et il ne nous laisse pas seuls avec elle.

Question : Qu'est-ce qui te fait peur en ce moment – et que te dirait Dieu à ce sujet ?

Prière : *Dieu, tu vois ma peur et tu m'appelles quand même courageux. Sois avec moi quand j'ai peur. Amen.*



Les émotions – peur, colère et tristesse

2 Partie 2: La colère – quand ça bout en moi

Texte biblique : Genèse 4,6-7 ; Éphésiens 4,26

Caïn est en colère et jaloux de son frère. Dieu lui parle : « Pourquoi es-tu irrité ? Le péché est tapi à ta porte – mais toi, domine sur lui. » La colère en soi n'est pas mauvaise ; elle montre souvent que quelque chose est injuste. Mais elle ne doit pas prendre le volant. Paul écrit : « Si vous vous mettez en colère, ne péchez point ; que le soleil ne se couche pas sur votre colère. »

 **Question** : Qu'est-ce qui t'aide quand tu es vraiment en colère ?

 **Prière** : Dieu, quand ça bout en moi, aide-moi à ne blesser personne. Montre-moi de bons chemins avec ma colère. Amen.

3 Partie 3: La tristesse – Jésus pleure

Texte biblique : Jean 11,32-36

Lazare, l'ami de Jésus, est mort. Quand Jésus voit Marie pleurer, il est profondément ému – et Jésus pleure. Les gens disent : « Voyez comme il l'aimait ! » Jésus, le Fils de Dieu, ne cache pas ses larmes. La tristesse est permise. Mais si elle dure longtemps ou si tout devient lourd, parle à une personne de confiance – demander de l'aide, c'est être fort, pas faible.

 **Question** : Quand as-tu été triste pour la dernière fois – et qui était là pour toi ?

 **Prière** : Jésus, tu comprends la tristesse parce que tu as pleuré toi-même. Console-moi et montre-moi des personnes qui peuvent m'aider. Amen.

Pour les responsables

- Ne mets jamais un jeune mal à l'aise : pose des questions ouvertes, personne n'est obligé de répondre.
- Fais lire le texte biblique par un ou une jeune.