

LEÇON 2—“COMMENT EST-CE QUE JE PEUX APAISER CES EMOTIONS FORTES?”

Pour les leaders uniquement- Cette leçon propose quatre activités qui peuvent aider les membres du groupe à se détendre et à calmer leurs émotions.

Ouverture — Prière et chant.

Rétrospective —À partir du travail personnel de la dernière rencontre, demandez aux participants de partager leurs dessins avec le groupe. Invitez les enfants aussi à partager leurs dessins.

Discutez de ce que vous avez ressenti pendant l’exercice. Demandez aux participants de dire comment cela les a aidés à exprimer leurs sentiments.

Diriger la leçon.

Section 1- Faites quelque chose

Choisissez quelqu’un pour lire cette section, puis demandez aux participants de lister les activités supplémentaires qu’ils pourraient faire.

Section 2,3 & 4

- Choisissez d'autres membres du groupe pour diriger les trois prochaines activités et guider les participants pour faire ces activités ensemble en tant que groupe.
- Après que chacun a terminé, demandez aux participants ce qu'ils ont ressenti en le faisant.
- Demandez lequel des trois exercices ils ont préféré.
- Demandez aux participants de partager d'autres idées sur la façon dont ils se détendent.

Travail Individuel— Avant la prochaine réunion de groupe, demandez aux participants d'inviter leur famille ou leurs amis à faire l'un des exercices de la leçon

2. Lorsque les membres de votre groupe conduisent d'autres à faire un exercice, cela les aide à mieux s'en souvenir et leur permettra de commencer à le mettre en pratique dans leur propre vie.

Clôture — Prière et chant.

2. COMMENT EST-CE QUE JE PEUX APAISER CES EMOTIONS FORTES ?

Après une expérience traumatique, vous pouvez être très angoissé, en colère ou effrayé. Peut-être n'aviez-vous jamais éprouvé des sentiments aussi forts auparavant. Vous pouvez apprendre comment apaiser ces émotions afin qu'elles ne prennent pas le contrôle sur vous. Voici quelques moyens de le faire.

Faites quelque chose que vous aimez, avec d'autres personnes.

1. **Faire des petites choses qui occupent votre esprit, par exemple appeler un/une ami(e) pour prendre de ses nouvelles, faire une promenade, ou jouer à quelque chose.** Accordez-vous ces activités dès que vous remarquez que des émotions fortes vous envahissent. Ce ne sera pas une perte de temps. Cela vous aidera à guérir.

N'abandonne pas tes amis ni les amis de ton père... un voisin proche vaut parfois mieux qu'un frère lointain.

PROVERBES 27.10 (NFC)

Deux hommes associés valent mieux qu'un seul. À deux, ils obtiennent un meilleur résultat pour leur travail. Si l'un des deux tombe, l'autre le relève. Au contraire, celui qui est seul, est bien malheureux. S'il tombe, il n'y a personne pour le relever. De même, quand on peut dormir à deux, on a chaud. Mais celui qui est seul, n'arrive pas à se réchauffer. On peut attaquer

*facilement celui qui est seul, mais deux personnes
peuvent résister. Une corde tressée de plusieurs fils ne
casse pas facilement.*

*Pratiquez la
respiration à partir
du diaphragme*

ECCLESIASTE 4.9-12

- 2. Pensez à un lieu qui vous apaise.** Peut-être un paysage de votre enfance, ou une plage, ou une forêt. Peut-être une scène de la vie de Jésus. Vous pourriez vous rappeler l'amour de Dieu. Apaisez-vous intérieurement et imaginez que vous êtes dans ce lieu. Imaginez que vous allez dans ce lieu chaque fois que vous sentez que des émotions fortes sont sur le point de vous envahir.

Même si les collines venaient à s'ébranler, même si les montagnes venaient à changer de place, l'amour que j'ai pour toi ne changera jamais et mon alliance de paix avec toi restera inébranlable. C'est moi, le Seigneur, qui te le dis, moi qui te garde ma tendresse.

ÉSAÏE 54.10 (NFC)

- 3. Pratiquez la respiration à partir du diaphragme pour apaiser les émotions fortes.** Essayez de mettre cela en pratique pendant cinq minutes, trois ou quatre fois par jour. Il est possible que cela vous demande un effort au début. Il est même possible que vous éprouviez de la fatigue pendant l'exercice. Mais une pratique régulière rendra cette manière de respirer, calmante et apaisante, plus facile et plus automatique.
- Installez-vous dans une position confortable, soit assis sur une chaise soit allongé. Pliez vos genoux, concentrez-vous sur la sensation de vos pieds ou

de votre corps qui touchent le sol. Relâchez toute tension perçue dans vos épaules, votre tête, votre cou.

- Placez une main sur votre thorax et l'autre sur votre ventre, juste au-dessous de vos côtes.
- Inspirez lentement par le nez, afin que votre ventre se remplisse d'air sous votre main. Votre main posée sur votre cage thoracique doit rester le plus possible immobile.
- Pendant que vous expirez lentement par le nez ou à travers vos lèvres entrouvertes, sentez votre main sur le ventre se rapprocher de votre colonne vertébrale tandis que l'air est relâché. Votre main sur la cage thoracique doit rester le plus possible immobile. Imaginez que cette expiration emporte avec elle toute la tension de votre corps.

Vous pouvez aussi faire cet exercice avec des enfants pour les aider à s'apaiser.

Que le SEIGNEUR vous bénisse

et vous protège !

Que le SEIGNEUR fasse briller sur vous son visage

et qu'il ait pitié de vous !

Qu'il vous regarde avec bonté

et qu'il vous donne la paix.

4. Exercice du coffre

Parfois nous sommes accablés par ce que nous avons vécu, mais nous ne sommes pas dans une situation qui nous permette d'exprimer ce que nous ressentons. Cet exercice peut alors être utile. Fermez les yeux, ou regardez vers le sol afin de ne pas être distrait.

Imaginez un grand coffre. Cela peut être aussi une grande boîte ou un container maritime. Imaginez un moyen de fermer le coffre, une clé ou un cadenas par exemple.

Puis imaginez que vous placez dans le coffre, à cet instant, tout ce qui vous trouble : les grandes choses, les petites choses – toute chose qui vous trouble. Quand tout a été mis dans le coffre, imaginez que vous le verrouillez et mettez la clé en lieu sûr. Ne la jetez pas. Quand vous êtes prêt, ouvrez les yeux et regardez.

Plus tard, trouvez un moment où vous pourrez être tranquille. Imaginez que vous prenez la clé, ouvrez le coffre, et ressortez les choses que vous avez mises dedans, une par une. Si c'est possible, faites cela avec quelqu'un qui peut vous aider à parler de ces choses. Ne les laissez pas pour toujours dans le coffre !

*Même si je marche dans la vallée de l'ombre et de la mort,
je ne redoute aucun mal, Seigneur, car tu m'accompagnes.
Tu me conduis, tu me défends, voilà ce qui me rassure.*

PSAUME 23.4 (NFC)

*Le SEIGNEUR est là-haut, mais il voit les gens simples,
et les orgueilleux, il les reconnaît de loin.*



Si je suis très malheureux, tu me rends la vie malgré mes ennemis en colère.

Tu étends ta main et tu me sauves par ta puissance.

Le SEIGNEUR finira ce qu'il a commencé pour moi.

SEIGNEUR, ton amour est pour toujours,

n'abandonne pas ceux que tes mains ont formés !



PSAUME 138.6-8

Pour réfléchir

1. Qu'est-ce qui vous a aidé à vous détendre ?
2. Est-ce que l'exercice du coffre vous a aidé ? Si oui, comment ?