



But de la leçon :

Démontrer aux jeunes que l'intimidation peut prendre différentes formes, qu'elle n'est pas acceptable et que Dieu peut les équiper pour y faire face.

Leçon d'objet : « Bonhomme en carton »

Matériel : Bonhomme en carton, post-it, crayons

Présentez le bonhomme aux jeunes en lui donnant un nom fictif. Demandez aux jeunes d'inscrire des insultes qu'ils ont eux-mêmes reçues ou entendues, et/ou des gestes méchants reçus ou observés sur un *Post-it*. Demandez aux jeunes de venir les coller sur le bonhomme en carton. Posez-leur ces questions : Que ressent le bonhomme ? Pensez-vous qu'il a une bonne estime de lui ? Qu'il a confiance en lui ?

L'intimidation peut être verbale, physique, sur internet, par téléphone, etc. La personne intimidée peut se voir exclue d'un groupe, avoir de fausses rumeurs à son sujet, être insulté et humilié devant d'autres, etc.

Lorsqu'elle se retrouve seule, ce sont tous ces mots et gestes qui la poursuivent... La personne peut développer :

- De l'anxiété
- De la peur d'être en relation avec d'autres
- De l'agressivité
- Un manque de sommeil
- Des mauvaises notes
- Un repli sur soi.

L'intimidation peut aller très loin et avoir des conséquences lourdes. À force de subir l'intimidation, la personne peut finir par croire les mensonges qu'on dit sur elle et ne plus savoir quelle est réellement sa valeur. Ce n'est pourtant pas vrai et Dieu voit les choses autrement...

Histoire biblique : Joseph se fait intimider par ses frères (Genèse 37. 1-36)

Joseph était le dernier d'une grande famille et son père l'aimait beaucoup. Ses frères étaient jaloux et complotaient contre lui. Cette histoire nous montre que :

- Joseph était lui-même, connaissait sa valeur et savait qu'il était aimé. Il parlait des choses qu'il vivait et recevait de la part de Dieu ;
- Les frères de Joseph l'enviaient tellement qu'ils finirent par lui faire du mal en le jetant dans un puits et en le vendant comme esclave ;
- Ruben, son frère, essaya de le protéger en empêchant ses autres frères de le tuer. Il a été témoin de la scène et a cherché à faire quelque chose.

Heureusement, la fin de l'histoire se termine bien pour Joseph. Il devient l'assistant du Pharaon. Pourtant, avant d'arriver à ces honneurs, il passe par plusieurs injustices. Il était découragé et blessé des comportements de ses frères, mais il continuait d'avancer en se tenant sur ses positions grâce à Dieu.

Stratégies :

Tout comme Joseph, vous pouvez apprendre à faire confiance à Dieu et son projet pour votre vie, peu importe les circonstances. C'est lui qui peut prendre toutes les situations, les placer à votre avantage, vous donner le courage de garder votre caractère inébranlable et une attitude juste. Voici quelques stratégies qui pourront vous aider à cela :

- **Apprendre à se faire confiance** : Lorsque vous apprenez à vous faire confiance, il devient un peu plus facile de mettre ses limites face à la personne qui intimide. Prenez votre journal et écrivez les choses positives à propos de vous-mêmes, ce que les autres disent de vous et ce que Dieu dit de vous. Relisez-le aussi souvent que vous le voulez ;
- **Se revêtir** : La Bible nous parle d'une armure dans Éphésiens 6.10-20. Vous pouvez la revêtir tous les jours et prier que Dieu vous aide à la garder partout. L'armure du chrétien protège contre les attaques et vous rend moins vulnérable à elles (vous pouvez même revêtir le bonhomme en carton) :
 - Le bouclier de la foi : Pour bloquer les mensonges et les doutes à votre sujet.
 - Le casque du salut : Qui vous rappelle qui vous êtes en Jésus.
 - L'épée de l'Esprit : Pour répondre avec l'aide de l'esprit de Dieu et selon la sa parole.
 - Les chaussures du zèle : Pour annoncer la paix de Dieu partout
 - La ceinture de vérité : Pour vous garder dans la vérité et non le mensonge.
 - La cuirasse de la justice : Pour vous aider à faire des œuvres bonnes et justes, pour vous-même et les autres, avec l'aide de Dieu.
- **Parler** : Exprimez-vous à quelqu'un qui pourra vous aider à faire cesser la situation, ou qui pourra vous aider à prendre confiance. Prenez le temps de parler de cette situation avec Dieu pour qu'il vous donne des solutions ;

- **Demander de l'aide:** Si l'intimidation va trop loin et que vous vous sentez incapable d'agir contre, tournez-vous vers une autorité qui saura vous aider. Ces situations ne sont pas tolérables.

Réflexions de groupe :

- Quelles stratégies pourriez-vous utiliser pour retirer les mots collés sur le bonhomme (leçon d'objet)?
- Qu'est-ce que vous pouvez faire si vous êtes témoins d'une scène d'intimidation?
- Avez-vous des stratégies à partager sur comment prendre confiance en soi