



### **But de la leçon :**

Expliquez aux jeunes que les médias sociaux peuvent rendre dépendants et qu'ils peuvent aussi susciter en eux de la jalousie, de la comparaison et du repli sur soi.

### **Leçon d'objet : « l'emporte-pièce »**

*Matériel :* boule de pâte à modeler et un emporte-pièce (idéalement un petit bonhomme)

- Prenez la boule de pâte et tentez de l'insérer dans l'emporte-pièce. Vous verrez que la pâte se déchirera, qu'elle ne pourra pas entrer parfaitement dans l'emporte-pièce ;
- Expliquez aux jeunes qu'ils représentent la pâte et que l'emporte-pièce représente les médias sociaux et/ou la vie virtuelle.

La pâte est conçue pour être malléable et flexible, mais l'emporte-pièce l'enferme en tentant de lui donner une forme fermée et identique pour tout le monde.

C'est un peu ce que créent les médias sociaux et la vie virtuelle chez les jeunes. Dans le virtuel tout le monde se crée une image et fini par comparer sa vie à celle des autres, à vouloir entrer dans ce qui est socialement acceptable et pour finir, les plateformes sociales réduisent la personne à son écran d'ordinateur, à vouloir entrer dans un moule qui ne lui convient pas...

La vie virtuelle donne l'impression que vous avez atteint quelque chose l'espace d'un instant, mais en réalité, vous vous sentez toujours mal dans votre peau. Ça peut devenir problématique quand c'est la seule chose qui compte pour une personne et qui influence toute sa vie. Surtout à l'adolescence. On souhaite toujours pouvoir se faire de nouveaux amis, être accepté, être apprécié, etc. Le monde virtuel n'est certainement pas la solution à long terme...

Les médias sociaux poussent les gens à :

- Se comparer entre eux ;
- Rendre les gens vulnérables à l'opinion des autres ;
- Accentuer le besoin d'être valorisé par les autres ;
- À se montrer sous le plus beau jour.

Toutes ces choses peuvent vous rendre dépendant. Il est scientifiquement prouvé que le cerveau crée une substance qui rend dépendante ! À long terme, tout cela peut vous empêcher d'apprendre à vous aimer tel que vous êtes et à apprendre à aimer les autres tels qu'ils sont. Dieu sait ce dont vous avez besoin et sait comment vous manifester son amour pour vous. La réalité est que, bien souvent, l'être humain préfère s'attacher à quelque chose qui lui fait du mal à long terme... Jésus nous enseigne quelque chose, laissons-lui la parole :

## Histoire biblique : Jésus le bon berger (Jean 10. 7-10)

Dans ce passage Jésus parle à ses disciples et leur dit qu'il est le bon berger qui donne sa vie pour que ses brebis aient la vie en abondance. Ce passage nous montre que :

- Il y a un bon berger et un mauvais berger dans le monde. Jésus est le berger qui prend soin de ses brebis. Il les aime, donne sa vie pour elles et donne une vie abondante. Il veut qu'elles puissent grandir et être rencontrées dans tous leurs besoins ! ;
- Le mauvais berger ne veut pas de bien aux brebis. Il leur fait du mal et les détruit. Il les rend esclaves et dépendants dans le but de les briser ;
- Il est possible d'entendre la voix du bon berger et faire ce qu'il nous dit. Jésus nous appelle à aller plus loin avec lui et à le suivre pour que nous puissions être libres !

Qui ne voudrait pas d'une vie abondante ? C'est la vie que Jésus propose. Parfois, vous pouvez être prisonnier ou dépendant de plusieurs choses. Les médias sociaux peuvent en faire partie. Ils agissent sur vous et produisent un fruit qui n'est pas bon, poussant à la jalousie, la comparaison, le repli sur soi-même. Mais Jésus veut vous donner la vraie liberté et satisfaire vos besoins les plus profonds !

## Stratégies :

Bien qu'il soit difficile de prendre du recul par rapport aux médias sociaux et au monde virtuel, il est toutefois possible d'avoir des stratégies pour vous aider. Ces stratégies pourront vous aider à sortir de la bulle virtuelle :

- **Évaluer** : Les réseaux sociaux grugent beaucoup de notre temps. Tentez de te fixer une limite d'utilisation de ces plateformes temps par jour.
- **Demeurer actif** : L'utilisation des réseaux sociaux est plus tentante lorsque l'on s'ennuie ! Réfléchissez à une ou deux activités au(x)quelle(s) vous pourrez réaliser en substitution : cuisiner, faire du sport, jouer de la musique, se promener, passer un moment avec Dieu, etc.
- **S'aider** : Faites-vous des défis entre amis ! Rencontrez-vous pour en discuter une fois par semaine et voir si vous vous êtes amélioré !
- **Réfléchir** : Pourquoi vais-je toujours sur les réseaux sociaux ? Est-ce que j'ai de la difficulté à me faire des amis ? Suis-je insatisfait de ma vie actuellement ? Etc. Ces questions vont vous aider à comprendre pourquoi vous n'arrivez pas à vous débarrasser de la dépendance aux réseaux sociaux.
- **Être réaliste** : Le monde virtuel est prenant, mais il n'est pas réel. La vie est parfois triste ou décevante, mais elle est réelle. Un bon moyen de vivre la vraie vie est de s'intéresser à la nature par exemple : Observez ce qui se passe autour de vous,

créer de vraies relations avec vos proches, vos parents, vos amis, etc. Jésus veut vous donner sa vie en abondance dans la réalité ! Laissez-le vous surprendre.

- **Apprendre à s'aimer** : S'aimer tel que tu es, comme Dieu t'as créé, peut-être difficile lorsqu'on est continuellement exposé à la vie virtuelle des autres. Tu peux ressentir le besoin de toujours te surpasser pour impressionner les autres. Cependant, Dieu ne te demande pas cela et il désire que tu puisses vivre la vie qu'il a pour toi. Celle pour laquelle il t'a mise sur la terre ! Demande-lui de te montrer ses projets pour toi !

### **Réflexions de groupe :**

- Combien de temps par jour passez-vous sur les réseaux sociaux ?
- Que veut dire l'expression « vivre une vie en abondance » ? Donnez des exemples.
- Que pouvez-vous faire cette semaine pour être moins souvent sur les réseaux sociaux ?