

**VOYAGE À TRAVERS LA VIE AVEC
JÉSUS,**

LE FILS DE DIEU:

UN BREF COURS EN

**Compétences de vie pour les catholiques
POUR LES JEUNES CATHOLIQUES ET LES
ADULTES**

Dr. Christauria Welland



Dr. Christauria Welland

Psychologue clinique catholique

Spécialiste en intervention et prévention de la violence chez les partenaires intimes

Fondateur et directeur de Pax in Familia

drchristauriawelland@gmail.com

© 2018

Avec des citations de la version standard révisée, édition catholique

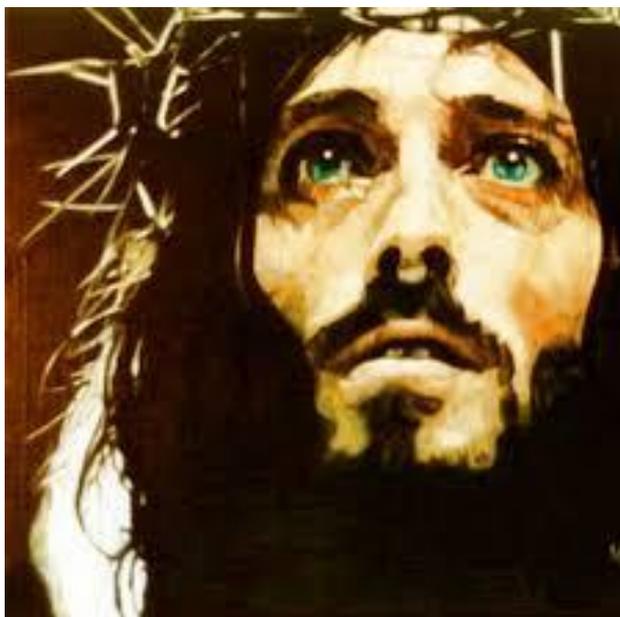
et d'Amoris Laetitia et Gaudete et Exsultate de Sa Sainteté le pape François

Art de Lilian Nakato, Kampala, Ouganda

Ceci est un cours catholique sur la prévention de la violence des relations, dont l'enseignement catholique est intégré à la psychologie contemporaine et à la recherche en santé publique sur la prévention de la violence.

Dans ce cours, l'auteur a utilisé huit des titres divins de Jésus dans l'évangile de Jean, pour structurer le cours, et pour aider les élèves à connaître le mystère de Jésus-Christ, fils de Dieu et Prince de la Paix.

**JE SUIS L'ALPHA ET L'OMEGA,
LE COMMENCEMENT ET LA FIN**



**VOUS APPELEZ-MOI MAÎTRE ET SEIGNEUR,
ET VOUS ÊTES, CAR JE LE SUIS.**

Dévouement:

En reconnaissance au Seigneur de nous avoir amenés dans son Cœur et de nous avoir appris à marcher sur son chemin.



INTRODUCTION

NOTES POUR LE PROFESSEUR DE CE COURS

Veillez vous rendre à la page 112 à la fin de ce livre pour trouver plus d'informations sur les composantes psychologiques et de santé publique de ce cours.

Ce bref cours a été écrit pour les adolescents catholiques, les jeunes adultes et les couples, y compris ceux qui se préparent au mariage. Il peut être utilisé dans la catéchèse régulière dans ou hors de l'école catholique, dans des groupes de jeunes et des retraites, dans le cadre de cours de préparation au mariage et dans les cours et les retraites de couples catholiques adultes. Les personnes qui travaillent avec des individus, des couples et des familles dans le cadre de consultations trouveront également beaucoup de choses utiles ici.

La violence est épidémique dans les sociétés et dans les familles du monde entier. Les familles catholiques ne font pas exception, malheureusement. La violence entre partenaires intimes entraîne de nombreux maux personnels, familiaux et communautaires. Les victimes sont physiquement, sexuellement, économiquement et émotionnellement blessées - déprimées, anxieuses et effrayées. Souvent, ils ont un trouble de stress post-traumatique. Tout cela affecte leur capacité à être des parents efficaces et à soutenir leur famille. Les enfants sont traumatisés en voyant la violence à la maison et sont souvent

eux-mêmes des cibles. Les agresseurs sont de plus en plus isolés de leur famille par leur comportement blessant et l'unité est détruite. Qu'est-ce qui pourrait être plus éloigné de la vocation avec laquelle le Christ nous a offert en tant que catholiques, de marcher dans sa lumière et de refléter son amour pour le monde, à commencer par nos familles?

Dans ce cours, j'ai choisi huit des titres divins que Jésus se donne dans l'évangile de Jean pour structurer les informations psychologiques et les techniques que les élèves apprendront. Tout en apprenant à connaître Jésus plus profondément à travers les Écritures et la prière silencieuse, ils apprendront également des stratégies concrètes prouvées par la recherche mondiale pour réduire la violence entre partenaires intimes et la violence contre les enfants. Heureusement, aucune de ces stratégies n'est contraire à l'enseignement du Christ et de l'Église et elles sont donc intégrées dans le matériel catéchétique et les prières présentées dans le cours.

À la fin de ce livre, vous trouverez des informations plus complètes sur les stratégies sous forme de liste et les liens pertinents vers les sites Web que l'auteur a utilisés pour compiler ces informations.

LES PRINCIPALES STRATÉGIES DE PRÉVENTION DE LA VIOLENCE ONT DIT À CE COURS

0 Relations saines

- ò Empathie, respect
- ò Conscience de soi, auto-conversation
- ò autorégulation / colère
- ò Time-Out / Reconnaissance des sentiments
- ò Comprendre les abus et la violence
- ò Comprendre et pratiquer l'égalité des hommes et des femmes
- ò Identifier et surmonter les dépendances
- ò Maturité et responsabilité
- ò auto-validation
- ò Résolution de problèmes et résolution de conflits
- ò Affirmation de soi / communication
- ò Validation des autres / service

Comment utiliser ce cours?

Il serait idéal de répéter ces sessions pour votre classe au moins deux fois par an.

Les adolescents et les jeunes adultes pourront bénéficier de ce cours chaque année après la première fois, si possible.

Vous pouvez également utiliser des sessions en classe lorsque vous voyez un besoin particulier.

Rappelez aux élèves ce qu'ils ont appris et demandez-leur de se rappeler les Écritures, les prières, le matériel pédagogique et les techniques. Une partie

des devoirs de certaines séances consiste à créer une bannière pour la classe et / ou le foyer. des rappels et partager des connaissances avec la famille.

Il existe également plusieurs tableaux de comportement qui peuvent être utilisés à tout moment pour renforcer l'apprentissage et la pratique.

Pourquoi la non-violence est-elle particulièrement importante pour les chrétiens et les catholiques?

Si nous voulons apprendre à la prochaine génération à parler et à vivre la vérité dans l'amour et à refléter l'amour du Christ pour le monde, nous devons les aider à développer des stratégies concrètes pour contrôler la tendance très humaine à la violence dans l'attitude, la parole, et action. Nous leur apprenons non seulement ce qu'il ne faut pas faire, mais comment être différent.

En prévenant la violence familiale avant qu'elle ne commence, nous pouvons éviter les effets extrêmement néfastes de la violence sur les enfants, les femmes et les hommes, les agresseurs et les victimes et briser la chaîne de transmission intergénérationnelle de la violence.

Ce sont des attitudes et des techniques simples et fondamentales qui peuvent être apprises par tous.

Lorsque ces stratégies sont enseignées aux jeunes et aux adultes, il a été prouvé que ces stratégies

permettaient de maîtriser la violence à l'extérieur de la maison et dans la famille.



TABLE DES MATIÈRES

p. 6 INTRODUCTION POUR LE PROFESSEUR

p. 12 DIX SITES DE SAGESSE

p. 16 SESSION 1:

INTRODUCTION POUR LA CLASSE

WISE SAYINGS

Je suis la vraie vigne

Relations saines

p. 27 SESSION 2

Je suis le bon berger

Empathie, respect

Conscience de soi, auto-conversation

p.37 SESSION 3

Je suis la lumière du monde

Autorégulation / Colère

Temps-mort / Reconnaissance des sentiments

p. 51 SESSION 4

Je suis la porte

Choses à garder: abus et violence

Mettre l'armure de Dieu

p. 64 SESSION 5

Je suis la résurrection et la vie

Comprendre et pratiquer l'égalité des hommes et des femmes

p. 78 SESSION 6

Je ne suis pas seul / JE SUIS

Identifier et surmonter les dépendances

Jésus, Dieu puissant

p. 88 SESSION 7

Je suis le pain de vie

Grandir en Christ: Maturité et Responsabilité

Auto-validation

La chair du Christ

p. 96 SESSION 8

Je suis le chemin, la vérité et la vie

Résolution de problèmes et résolution de conflits

Assertivité / Communication

Fruits de l'Esprit

Validation des autres / service

**p. 112 NOTES POUR LE PROFESSEUR &
LES RÉFÉRENCES**

**PRINCIPALES SOURCES DE PSYCHOLOGIQUE ET
INFORMATIONS SUR LA SANTÉ PUBLIQUE**

ò Organisation mondiale de la santé, Genève

ò Centers for Disease Control, États-Unis

ò Resilience Skill Sets, Université de Pennsylvanie

**ò La collaboration pour l'apprentissage scolaire,
social et émotionnel**

NOTE AU PROFESSEUR:

APRÈS LA PRIÈRE D'OUVERTURE À L'ESPRIT SAINT, LISEZ LES 10 SAGES SAGES À CHAQUE SESSION. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT LES SOULIGNER AU COURS DU COURS.

LES DIX SITES DE SAGES

- 1. Le Père, le Fils et le Saint-Esprit nous montrent ce que signifie aimer et être aimé, se donner comme cadeau pour Dieu et pour les autres.**
- 2. En tant que chrétiens, nous nous tournons toujours vers Jésus pour nous donner la sagesse de savoir comment prier, penser, parler et agir dans nos vies.**
- 3. Lorsque nous sommes adultes et adultes adultes, nous assumerons 100% de notre conduite.**
- 4. La violence n'est pas une solution acceptable à un problème.**
- 5. Nous ne pouvons contrôler aucune autre personne, mais nous pouvons nous contrôler nous-mêmes.**
- 6. En parlant aux autres, nous faisons bien d'exprimer clairement nos sentiments, sans les blâmer ou les menacer.**
- 7. Il est très important de mieux comprendre notre discours intérieur, nos symptômes physiques et nos émotions pour progresser et améliorer nos vies.**

8. Nous pouvons toujours faire une pause avant de réagir.

9. Nous ne pouvons rien faire contre le passé, mais nous pouvons changer l'avenir

10. Même s'il existe des différences entre les hommes et les femmes, nos droits et nos besoins sont fondamentalement les mêmes.

**VOYAGE À TRAVERS LA VIE AVEC JÉSUS,
LE FILS DE DIEU:**

**UN BREF COURS SUR LES COMPÉTENCES DE LA
VIE POUR LES CATHOLIQUES**

Session 1

Introduction:

Je suis l'alpha et l'omega, le début et la fin.

22:13

**Vous m'appellez Maître et Seigneur, et vous avez
raison, car JE SUIS.**

Jean 13:13

**Jésus est notre Seigneur et notre Maître. Il nous
guide sur le chemin de la vie et nous montre la
manière de vivre. Ce cours court pour 8 séances.
Dans chacun d'eux, nous écouterons la voix de
Jésus, nous dirons qui il est et nous éclairerons
notre chemin, parfois assombri par les difficultés,
la tristesse, la colère et la confusion. Si nous
marchons avec lui tout le temps, nous
connaîtrons son amour et nous ne sentirons
jamais que nous sommes seuls. Il est l'ami sur
lequel on peut toujours compter.**

ENEZ, PRENONS SA MAIN,

Quelle que soit notre situation.

Jésus nous dit:

Viens à moi, tous ceux qui travaillent et sont lourdement chargés, et je te donnerai du repos. Prends mon joug sur toi et apprends de moi; car je suis doux et humble de coeur, et vous trouverez le repos pour vos âmes. Car mon joug est facile et mon fardeau est léger.

Mt. 11: 28-30

Au cours de ce cours, nous nous souviendrons des déclarations de l'évangile de Jean où Jésus dit JE SUIS, révélant ainsi Son Nom Divin. Nous méditerons ces mots dans nos coeurs. Il nous appelle à être comme lui et à vivre étroitement lié

à lui.



Je suis la vraie vigne

PRIÈRE À SAINT ESPRIT

**Viens Esprit Saint, aimé de mon âme, je t'adore.
Illumine-moi, guide-moi, renforce-moi et console-
moi.**

**Dis moi ce que je dois faire. Inspire moi avec ce
que je dois dire. Donnez moi vos ordres.**

**Je promets de me soumettre à vous dans tout ce
que vous me demandez, et d'accepter tout ce que
vous me permettez.**

**Laissez-moi seulement connaître votre volonté et
faire votre volonté. Amen.**

LIRE LES 10 SITES DE SAGESSE

**LECTURE: Jean 15: 1-5, 9-15. Reste dans mon
amour.**

**Apprenez la manière de prier d'aujourd'hui, à
travers**

LECTIO DIVINA (DIVINE READING)

Pas:

**1) Gardez le silence un instant pour que toutes
vos pensées et vos désirs soient transmis à Dieu.**

**2) Lisez la section de la Parole lentement et avec
soin, à voix haute ou en silence, à quelques
reprises. Soyez attentif à tout mot ou phrase qui a
une signification ou une énergie particulière pour
vous.**

**«Je suis la vraie vigne et mon père est le vigneron.
Chaque branche de mine qui ne porte pas de fruit,
il enlève, et chaque branche qui porte des fruits, il
prunelle, qu'elle peut porter plus de fruits. Vous
êtes déjà nettoyé par le mot que je vous ai parlé.
Reste en moi et moi en toi. Comme la branche ne
peut pas porter de fruits par elle-même, à moins
qu'elle ne demeure dans la vigne, vous ne le**

pouvez pas non plus, à moins que vous ne demeuriez en moi. Je suis la vigne, vous êtes les branches. Celui qui demeure en moi, et moi en lui, c'est celui qui porte beaucoup de fruits, car en dehors de moi, vous ne pouvez rien faire... Comme le Père m'a aimé, alors je vous ai aimés; reste dans mon amour. Si vous gardez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour, tout comme j'ai gardé les commandements de mon Père et que vous demeurez dans son amour. Je vous ai dit ces choses, afin que ma joie soit en vous et que votre joie soit pleine. Ceci est mon commandement, que vous vous aimiez comme je vous ai aimés. Un plus grand amour n'a d'homme que celui-là, qu'un homme donne sa vie pour ses amis. Vous êtes mes amis si vous faites ce que je vous commande. Je ne vous appelle plus serviteurs, car le serviteur ne sait pas ce que fait son maître; mais je vous ai appelés amis pour tout ce que j'ai entendu de mon Père, je vous l'ai fait connaître.

3) Méditez le mot ou la phrase qui a une énergie particulière pour vous. Répète-le encore et encore et laisse-le parler à ta vie.

4) Priez profondément. Laissez votre cœur et votre âme parler à Dieu. Soyez ouvert et honnête. Pensez à la façon dont Dieu vous est présent dans ce mot.

5) Contempler Repose en silence, librement en présence de Dieu, sans mots ni images.

Vous pouvez décider d'écrire plus tard une partie de ce que la parole du Seigneur vous a dit dans cette expérience de prière.

CHRIST, NOTRE PREMIÈRE RELATION

En tant que chrétiens, notre première et première relation est avec Jésus-Christ, notre Seigneur, notre Maître, notre Sauveur et notre ami.

NOS AUTRES RELATIONS SONT VITALES POUR LA VIE AUSSI!

Nous avons aussi beaucoup d'autres relations dans nos vies. Avec qui?

[Laissez-les mentionner les parents, frères et sœurs, autres parents, amis, camarades de classe, selon leur âge, leurs collègues de travail, leur garçon ou leur petite amie, leur mari ou leur femme, leurs enfants. Assurez-vous qu'ils comprennent, une bonne relation est l'amour authentique et la connexion entre les gens.]



QU'EST-CE QU'UNE BONNE RELATION SAIN ET RÉCOMPENSÉE?

LA CONNEXION EST LA CAPACITÉ DE CONSTRUIRE ET DE MAINTENIR DES RELATIONS DE CONFIANCE SOLIDES.

[Discutez brièvement de chaque point, demandez-leur des exemples ou donnez des exemples de personnes qu'ils connaissent.]

Une bonne relation pour un chrétien est marquée par:

1) Une vie spirituelle forte où je vis mes valeurs chrétiennes. Cela signifie que je sais comment Jésus a agi et que je suis son exemple. Pour le savoir, je dois lire et devenir très familier avec les quatre évangiles. Vivre mes valeurs chrétiennes fait de moi un bon membre de la famille et un ami, même si mes amis ne sont ni chrétiens ni catholiques.

2) Respect mutuel et égalité. Je respecte les autres et je m'attends à ce que les autres me respectent. Je traite les autres comme mes égaux, en tant qu'enfants de Dieu aimés et rachetés par le même Seigneur, tous les peuples, peu importe leur tribu, leur couleur, leur sexe, leur âge, leur statut économique, leur ascendance, leur statut d'immigrant. ou toute autre chose.

3) Partager le pouvoir et l'influence. Je n'ai pas toujours raison, je n'ai pas non plus besoin de tout décider ou d'être responsable de tout. Dans mes relations, il y a donner et recevoir. Et j'attends la même chose des autres. Je développerai la capacité à communiquer clairement, à bien écouter et à coopérer avec les autres.

4) Confiance et soutien. Il ne peut y avoir de relation sans confiance. Je dois être digne de confiance, en disant la vérité, en tenant ma parole et en remplissant mes obligations. Si mon ami ne le fait pas, je serai honnête envers lui et je serai aussi gentil quand je le dis. D'autres savent que je serai utile et solidaire avec mon amour, mes prières et ma gentillesse, même si je ne peux pas les aider matériellement.

5) Négociation et justice. Il n'y a pas de paix sans justice. Je m'efforcerai de pratiquer la justice dans ma vie en donnant aux autres leur dû, en commençant par Dieu. Je ne tromperai ni ne volerai jamais, ni ne priverai les autres de ce dont ils ont besoin pour vivre et être heureux. J'apprendrai à négocier pour ce que je veux et ce dont j'ai besoin, et je le ferai de manière équitable. (Nous apprendrons les conflits de négociation de manière constructive dans la session 8).

6) Affection et ouverture. La relation signifie qu'il y a de l'amour et de la confiance. Je vais donc m'assurer que mes amis et ma famille ressentent

mon amour et savent ce qui est important pour moi. Je vais dire aux personnes importantes de ma vie que je les aime. Je vais les écouter et partager ma vie avec eux aussi. Je demanderai de l'aide quand j'en aurai besoin et je l'offrirai aussi aux autres. Il est difficile d'être ami avec une personne qui a froid et est coupée. Mais je peux toujours être gentil. Je vais essayer de planter un grand jardin avec les graines de la gentillesse envers les autres.

7) Sécurité émotionnelle, physique et sexuelle. Si je suis violent ou violent dans mes paroles ou mes actes, ou si je ne respecte pas les limites sexuelles sacrées d'autrui, je ne peux pas être appelé un ami. L'abus n'est pas l'amour, et se comporter de la sorte, c'est offenser Dieu et les autres et faire en sorte que je ne connaisse pas de vrais amis. Les gens peuvent me tolérer, mais ils ne voudront pas être autour de moi. Je saurai que si quelqu'un me maltraite de cette façon, il n'est pas mon ami. Je demanderai respectueusement la sécurité dans mes relations.

Dans toutes mes relations avec les autres, j'apprendrai à répondre plutôt qu'à réagir.

Cela signifie que je dois être conscient de ce que je fais à l'intérieur et savoir rester calme! Nous allons apprendre cela dans la session 2.

Penses-y:

Tout le monde fait des erreurs, et si nous répondons avec bonté à la gaffe de quelqu'un

d'autre, les autres peuvent se sentir en sécurité en sachant que, lorsqu'ils commettent une erreur, notre réponse risque aussi d'être compatissante. Cela favorise une culture de sécurité, de bonheur, de paix et de loyauté. cf. Donna Cameron, 2018

ACTIVITÉ:

Passez quelques instants pour répondre à ces questions dans votre tête, puis ceux qui le souhaitent peuvent partager un peu avec le groupe. Vous pouvez prendre des notes ou faire un dessin si vous préférez.

ò Où suis-je dans mes relations? Avec la famille, les parents, les frères et sœurs, les parents, les amis, le garçon / la petite amie, le conjoint?

ò Qu'est-ce que je fais bien?

ò Que faut-il améliorer?

ò Notez 3 façons d'améliorer.

ò Demandez au Seigneur Jésus de m'aider.

Passez en revue le tableau, nous allons cocher comme devoir.

Chanson: [Sélectionnez une chanson sur l'amour de Jésus.]

DEVOIRS:

1. Faites un bilan (examen de conscience) chaque soir avant de vous coucher. Dites désolé directement si cette personne est près de vous, ou la première chance que vous obtenez. Un simple: «Je suis désolé de vous avoir blessé. S'il vous plaît pardonnez-moi » sera très bon.

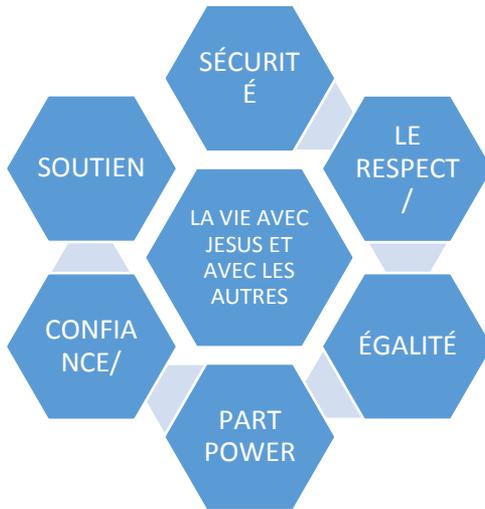
2. Collez le tableau ou conservez-le dans votre cahier ou votre bible et marquez-le tous les soirs, après avoir examiné votre journée.

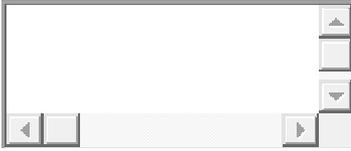
3. Placez le graphique de la relation là où vous pouvez le voir à la maison, afin de vous souvenir de ce qu'est une bonne relation. Expliquez-le aux membres de votre famille et à vos amis.

4. Dessinez une image ou trouvez une photo de la Sainte-Famille ou trouvez des photos d'amis heureux, de couples et de familles. Affichez-les dans votre maison et / ou placez-les dans votre Bible ou votre cahier.



**VOICI QUELLE BONNE RELATION
POUR UN CHRISTIAN LOKKS LIKE!**

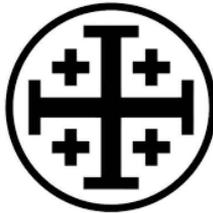




371/5000

JÉSUS DIT:

Faire aux autres
comme vous voudriez qu'ils vous
fassent. Luc 6, 31



**Voici comment je pratique mes relations avec les
autres cette semaine**

(ET CHAQUE SEMAINE)

	M	TU	W	TH	F	SA	SU
Vie spirituelle avec Jésus							
Le respect/égalité							

Partage du pouvoir							
Confiance / support							
Négociation / justice							
Affection / ouverture							
sécurité							

SESSION 2

Je suis le bon berger

PRIÈRE À SAINT ESPRIT

Viens Esprit Saint, aimé de mon âme, je t'adore.

Illumine-moi, guide-moi, renforce-moi et console-moi.

Dis moi ce que je dois faire. Inspire moi avec ce que je dois dire. Donnez moi vos ordres.

Je promets de me soumettre à vous dans tout ce que vous me demandez, et d'accepter tout ce que vous me permettez.

Laissez-moi seulement connaître votre volonté et faire votre volonté. Amen.

LECTURE: JEAN 10: 11 - 15. Je connais les miens et les miens me connaissent. Je donne ma vie pour mes moutons.

Je suis le bon berger. Le bon berger donne sa vie pour les moutons. Celui qui est un mercenaire et non un berger, à qui n'appartiennent pas les brebis, voit venir le loup, quitte les brebis et s'enfuit; et le loup les attrape et les disperse. Il s'enfuit parce qu'il est engagé et ne se soucie pas des moutons. Je suis le bon berger; Je connais les miens et les miens me connaissent, comme le

**Père me connaît et que je connais le Père; et je
donne ma vie pour les brebis.**

PRIÈRE POUR AUJOURD'HUI:

**Aujourd'hui, nous allons en apprendre davantage
sur le sacrement du moment présent.**

**Jésus vient à nous d'une manière nouvelle et
vivante chaque jour et à chaque moment de
chaque jour. Nous devrions être conscients des
événements qui se produisent minute par
minute, du plus petit au plus grand, car c'est ainsi
que Dieu nous parle. Dans le sacrement du
moment présent, nous demeurons dans un état
d'abandon à la volonté de Dieu, centré sur ce que
Dieu est en train de faire dans le moment présent.**

**Marie et Joseph étaient les personnes les plus
sacrées du monde, car leur vie était guidée par un
engagement pur et simple à la volonté de Dieu à
chaque moment de la journée. En surface, ils
étaient comme des gens ordinaires, mais dans
leur cœur et dans leur esprit, ils atteignaient les
sommets de la sainteté en faisant pleinement
confiance à la grâce de Dieu et à l'obéissance à sa
volonté. Ils ont trouvé le trésor dont Jésus parle
dans l'évangile.**

**Quel est le secret de la façon de trouver ce trésor?
Il n'y en a pas! Il est à notre disposition toujours,**

partout. Comme Dieu, chaque créature la verse généreusement, la faisant circuler à travers toutes les parties de notre corps et de notre âme, jusqu'au centre même de notre être ... Comme c'est simple, cette soumission parfaite et totale de soi au monde de Dieu!

Je peux me détendre dans les bras d'amour de Jésus mon bon berger à tout moment. Il prend soin de moi et me porte.

TECHNIQUE DE RELAXATION:

Je vais pratiquer la respiration profonde pour détendre mon corps et mon esprit. Où que je sois, je vais respirer lentement et profondément, permettant à l'air de remplir mes poumons, tandis que j'abandonne toute tension et tout stress. Cela m'aidera à me rendre à Jésus, le Bon Pasteur. Je peux me visualiser dans ses bras, être porté avec amour et se sentir en sécurité, heureux et aimé. Peut-être que si j'écoute attentivement, je peux même entendre son cœur battre.

APPRENDRE POUR AUJOURD'HUI: EMPATHIE & RESPECT

QU'EST-CE QUE EMPATHIE ET POURQUOI LE VOULONS-NOUS?

L'empathie est la capacité de se mettre à la place de l'autre et de ressentir de la compassion pour ce qu'elle vit. C'est la capacité de ressentir et de manifester de l'intérêt et du soutien pour une autre personne. Certaines personnes sont naturellement plus empathiques que d'autres, mais tout le monde peut apprendre à «se mettre à la place de l'autre». J'apprends aussi l'empathie des autres. Si les gens me montrent de l'empathie et de l'inquiétude, alors j'apprends à être comme ça pour les autres.

Si je me comporte avec empathie envers les autres, j'aurai des amis et de bonnes relations. Si je suis «tout à propos de moi» et que je ne montre pas de préoccupation ou de compassion, les autres me rejettent et je me sentirai seul. Parfois, nous avons besoin d'aide pour guérir de nos blessures, afin que nous puissions prendre soin des autres. Demandons à Jésus de nous aider et de parler à quelqu'un en qui nous avons confiance si nous sentons que notre cœur est blessé.

FAITES CE !!

**UTILISER LA PAROLE RESPECTUEUSE ET
COMPORTER LES AUTRES**

(Vous pouvez utiliser cette technique avec vos amis, groupes, petit ami / petite amie ou votre conjoint)

- ò Dites à l'autre personne ce que vous voulez discuter.**
- ò Utilisez des phrases qui commencent par «je» et acceptez vos sentiments et vos pensées. Ne commencez pas les phrases par «Vous», car ils peuvent se sentir accusés ou blâmés et ils vont probablement commencer à se défendre.**
- ò Chaque personne devrait parler une à la fois et plus ou moins pendant la même durée.**
 - ò Écoutez "activement". Résumez ce que vous pensez que l'autre personne pense ou ressent.**
 - ò Cherchez des points d'entente.**
 - ò Ne parler que des problèmes immédiats. N'amenez pas le passé dans cette conversation.**
 - ò Donnez-vous du temps pour une pause.**
- ò Présentez vos raisons et proposez des solutions.**
 - ò Acceptez quand vous vous trompez.**
- ò Lorsque vous êtes parvenu à un accord, répétez-le ou notez-le pour vous assurer que tous deux comprennent clairement ce qui a été convenu.**
- ò Terminez la discussion, même si cela signifie prendre un temps d'arrêt jusqu'à la fin. (Nous allons apprendre cela dans la session 3.)**

NE FAITES PAS CE !!

COMMENT ÉVITER UN MANQUE DE RESPECT DE L'AUTRE PERSONNE

ò N'utilisez pas d'insultes ou d'humiliations.

ò Ne pas introduire de vieilles blessures du passé dans la discussion.

ò Ne quitte pas le sujet.

ò Ne pas menacer ou intimider l'autre.

ò Ne prenez pas pour acquis que vous allez perdre ou gagner l'argument.

ò Ne pas enregistrer toutes vos plaintes pour les déposer sur l'autre personne à la fois.

ò Veillez à penser que vous pouvez lire dans l'esprit de l'autre! Ne présumez pas le pire en eux. Poser des questions!

ò Ne nie pas les faits. Si vous avez dit ou fait quelque chose de mal, prenez-en la responsabilité.

ò Ne soyez pas fier d'avoir "gagné" ou de faire en sorte que votre interlocuteur se sente mal.

ò Ne faites pas de grimaces, ignorez, boudez, éloignez-vous ou donnez à l'autre personne "le traitement silencieux".

Jésus a dit:

**Heureux les miséricordieux, ils obtiendront
grâce. Mt. 5: 7**



**APPRENDRE POUR AUJOURD'HUI: AUTO-
CONSCIENCE**

QU'EST-CE QUE SELF-TALK?

C'est la conversation avec moi-même qui se passe tout le temps dans ma tête. Parfois, cela aide ma vie, comme lorsque je pense à des pensées productives et affectueuses envers moi-même et les autres, en étant comme Jésus. Parfois, ce n'est pas utile, comme lorsque je suis critique, que je suis critique et que je suis méchant avec moi-même ou envers les autres. Ou quand j'interprète mal ce que les gens disent ou font, parce que j'ai une façon négative ou irréaliste de me voir et de voir les autres. Mon interprétation des événements (mes croyances sur moi-même et sur les autres) peut déterminer ce que je ressens et comment je me comporte dans ma vie. Alors....

Qu'est-ce que je pense ou pense de cet événement? Choisissons un exemple. Mon petit frère perd mon ballon ou l'un de mes autres biens précieux.

**CHANGEZ VOTRE AUTO-TALK,
CHANGEZ VOS SENTIMENTS ET VOTRE
COMPORTEMENT!**

A. L'ÉVÉNEMENT, ALORS, IL YA...

**B. MON CROYANCE OU INTERPRÉTATION SUR
L'ÉVÉNEMENT**

**C. Mes honoraires, sur la base de mon
interprétation**

**D. MON COMPORTEMENT BASÉ SUR MES
SENTIMENTS**

**SI JE SUIS CONSCIENT DE MA
 à NÉGATIF,
 à AUTO-DÉFAITE, OU
à LES CROYANCES AGRESSIVES,
Je peux choisir d'être plus
 à POSITIF,
 à OPTIMISTE, ET
à AIMEZ-MOI ET AUTRES**

DISCUSSION:

**Comment Jésus nous a-t-il montré la miséricorde
et la compassion? Comment pouvons-nous faire
cela pour les autres? Donnez des exemples tirés
de la vie de personnes que nous connaissons ou
de la vie des saints ou des saints que nous
connaissons.**

DEVOIRS

**Entraînez-vous à dire et à faire des choses
gentilles aux autres cette semaine. Gardez une
trace de cela.**

**VOICI MON DOSSIER DE PRATIQUER DIT ET FAIRE
LES CHOSES AUX AUTRES
CETTE SEMAINE (ET CHAQUE SEMAINE)**



	M	TU	W	TH	F	SA	SU
Aimer Jésus dans le moment présent							
Se détendre dans les bras du Bon Pasteur							
Dire des mots gentils kind words							
Notant les besoins des autres							
Aider les autres avec un sourire							
Faire preuve de miséricorde et de compassion							

SESSION 3

JE SUIS LA LUMIÈRE DU MONDE

PRIÈRE À SAINT ESPRIT

Viens Esprit Saint, aimé de mon âme, je t'adore.

Illumine-moi, guide-moi, renforce-moi et console-moi.

Dis moi ce que je dois faire. Inspire moi avec ce que je dois dire. Donnez moi vos ordres. Je promets de me soumettre à vous dans tout ce que vous me demandez, et d'accepter tout ce que vous me permettez.

Laissez-moi seulement connaître votre volonté et faire votre volonté. Amen.

LECTURE: JOHN CHAPITRE 8, 12; CHAPITRE 9: 1-6.

Jésus leur a parlé, disant:

"Je suis la lumière du monde; celui qui me suit ne marchera pas dans les ténèbres, mais aura la lumière de la vie.

En passant, il a vu un homme aveugle de sa naissance. Et ses disciples lui demandèrent: «Rabbi, qui a péché, cet homme ou ses parents, pour qu'il soit né aveugle?» Jésus répondit: «Ce n'est pas que cet homme a péché ou ses parents, mais que les œuvres de Dieu soient faites. manifeste en lui. Nous devons travailler les œuvres de celui qui m'a envoyé, alors que c'est le jour; la nuit vient, quand personne ne peut travailler. Tant que je suis dans le monde, je suis la lumière du monde. »Comme il disait cela, il crachait par terre et faisait de l'argile de la crotte et oignait les yeux de l'homme avec l'argile en lui disant: laver dans la piscine de Silo'am "(ce

qui signifie Envoyé). Il est donc allé se laver et est revenu voir.

PRIÈRE POUR AUJOURD'HUI

1) Méditation silencieuse pendant un moment.

2) Maintenant, dis tranquillement dans ton cœur, "Seigneur, je veux voir."

3) Demandez au Seigneur de vous aider à voir et à aimer vous-même et les autres comme il vous voit et les voit.

4) Commencez à prier LA PRIÈRE DE JÉSUS, «Seigneur Jésus-Christ, aie pitié de moi un pécheur. «Respirez profondément, lentement et complètement: respirez en paix; expirer la tension, l'anxiété et la colère.



AUTO-RÉGULATION: La capacité de réguler avec succès ses émotions, ses pensées et ses comportements dans différentes situations - gérer efficacement le stress, contrôler les impulsions et se motiver. La capacité de définir et de travailler vers des objectifs personnels et académiques. Les compétences que nous voulons développer:

ò Contrôle des impulsions

ò Gestion du stress

ò Auto-discipline

ò Auto-motivation

ò Établissement d'objectifs

ò Compétences organisationnelles

LECTURE D'UN CONTRÔLE D'IMPULSION DANS UNE ÉCRITURE

Sache cela, mes frères bien-aimés. Que chaque homme soit prompt à entendre, lent à parler, lent à la colère, car la colère de l'homme ne fait pas fonctionner la justice de Dieu. Si quelqu'un pense qu'il est religieux et qu'il ne bride pas la langue mais trompe son cœur, la religion de cet homme est vaine.

James 1: 19-20, 26.

APPRENDRE LE CONTRÔLE DES IMPULSIONS

ARRÊTEZ ET PENSEZ AVANT DE PARLER OU D'AGIR !!!

RECONNAÎTRE LA COLÈRE POUR PRÉVENIR LA VIOLENCE

La colère est normale - elle nous dit que quelque chose ne va pas et doit être changé. Mais trop de colère peut causer des problèmes physiques tels

que l'hypertension et d'autres problèmes. De plus, le comportement qui suit les sentiments de colère peut ne pas être normal. Cela peut être très destructeur, comme la violence physique, les menaces, les propos abusifs et les abus sexuels. La colère est toujours une émotion secondaire. Cela vient après d'autres émotions, telles que la frustration, le stress extrême, le sentiment d'être négligé ou abandonné, ou la peur d'être rejeté ou mal compris.

Quels sont les signes de colère?

DANS LE CORPS:

ò muscles tendus

ò transpiration

ò Augmentation de la fréquence cardiaque (palpitations)

ò respiration rapide

ò Tremblement ou tremblement

ò Visage rouge

Vous sentez-vous l'un de ces signes? Que ressentez vous?

Nous pouvons aussi avoir certaines pensées qui nous poussent à nous mettre en colère, comme blâmer les autres, ou certaines croyances, comme penser que nous avons le droit de blesser les autres ou de leur être violent.

Avez-vous l'un de ces?

Les chrétiens ne peuvent ignorer la recommandation persistante de la parole de Dieu de ne pas nourrir la colère: «Ne te laisse pas vaincre par le mal» (Romains 12:21). «Ne nous lassons pas de faire le bien» (Galates 6: 9). C'est une chose de ressentir une poussée soudaine d'hostilité et une autre de la céder, en la laissant prendre racine dans nos cœurs: «Soyez en colère

mais ne pêche pas; ne laisse pas le soleil se coucher sur ta colère »(Ephésiens 4:26). Mon conseil est de ne jamais laisser le jour se terminer sans faire la paix dans la famille.

Pape François, Amoris Laetitia, 104

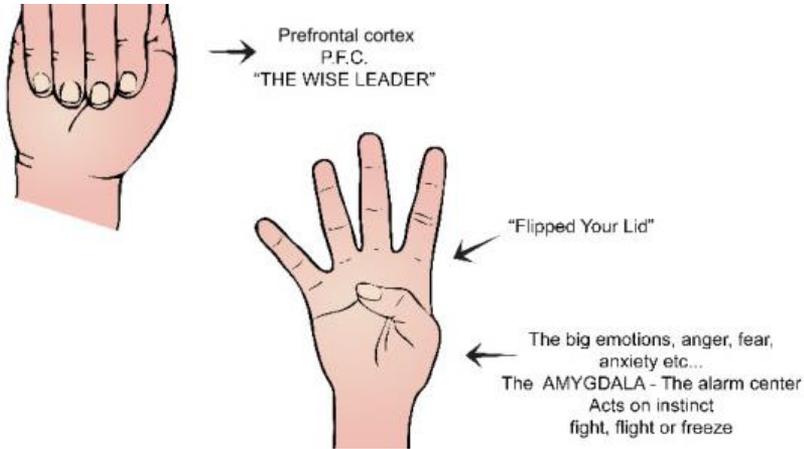
LE CERVEAU ET L'AUTO-CONTRÔLE NEUROSCIENCE DE BASE: LE MODÈLE DE MAIN DU CERVEAU

Faites d'abord un coup de poing avec votre pouce replié dans vos doigts. C'est le modèle de votre cerveau. Votre poing est le cerveau, et votre poignet et votre avant-bras sont la moelle épinière, transportant les impulsions nerveuses vers le reste de votre corps. Le bas de la paume est le tronc cérébral, où le comportement instinctif et les fonctions involontaires sont régulés, comme la respiration, la fréquence cardiaque, la faim, la digestion, la température corporelle, etc. C'est notre cerveau primitif de base.

Votre pouce, coincé au milieu de votre poing, est le mésencéphale. C'est là que nos émotions et nos souvenirs sont créés et traités, ainsi que le déclenchement du réflexe de combat ou de fuite. Le cerveau moyen est notre cerveau émotionnel. Le dos de votre main, de vos doigts et de tout ce qui casse est le cortex cérébral. C'est là que se produit la fonction la plus élevée. Cette partie de notre cerveau nous permet de penser de manière logique, d'agir avec gentillesse et empathie, et de loger nos capacités de raisonnement et de résolution de problèmes. Le cortex est notre cerveau rationnel. C'est la partie du cerveau qui est activée lorsque nous avons un problème à résoudre. Parfois, le cerveau émotionnel et le

cerveau rationnel ne communiquent pas aussi bien. Les émotions du mésencéphale sont tout simplement trop fortes, nos réflexes de combat ou de vol déclenchent, et nous tournons nos paupières. Nos sentiments sont intenses et nous ne pouvons pas accéder à la partie logique de notre cerveau qui résout les problèmes. Nous devons calmer notre colère et soulager nos peurs afin de ramener notre cerveau rationnel à son état cohérent et sensible.

L'AMYGDALA VERSUS LE WISE LEADER



LE MODELE DE MAIN DU CERVEAU



DANIEL SIEGEL, MD

QU'ARRIVE-T-IL À MON CERVEAU LORSQUE JE SUIS
À L'ARRIVÉE, LA VIE, L'AFRAID, L'ENFANT, ETC.?

Est-ce que je laisserai mon couvercle?

PUIS-JE PERDRE MON CENTRE D'ALARME,
L'AMYGDALA?

OU VOUDRAIS-JE ME SOUMETTRE DANS LE WISE
LEADER, MON CORPS DE RÉFLEXION, LE CORTEX
PRÉFRONTAL, POUR M'AIDER À RÉTENIR DE LA
PAIX ET DU CALME, ET À PRENDRE DE BONNES
DÉCISIONS?

Je le fais en devenant calme et calme, en prenant des
respirations profondes et en me disant que je peux
gérer cela.

TEMPS POUR ADOLESCENTS ET ADULTES

Celui qui tarde à se mettre en colère vaut mieux que les puissants, et celui dont le caractère est contrôlé vaut mieux que celui qui capture une ville.

Proverbes 16, 32

Le «Time Out» est une stratégie visant à empêcher les conflits d'empirer avec notre famille, nos amis et surtout nos relations amoureuses. Vous n'en aurez peut-être jamais besoin, mais vous devez apprendre à l'utiliser efficacement, au cas où.

Le "Time Out" ne devrait jamais être utilisé comme une arme contre l'autre personne. Il ne doit pas être utilisé pour éviter les conflits. Il ne devrait pas être utilisé comme un moyen de faire en sorte que l'autre personne se sente abandonnée, comme un jeu de pouvoir. Au lieu de cela, il devrait être utilisé comme un signe de respect pour la relation. Le message est le suivant: "Je me soucie tellement de notre relation que je ne veux pas qu'elle soit endommagée." Avant de prendre des temps morts, je devrais expliquer la technique à l'autre personne et obtenir son accord. ne se sentira pas mal quand je pars avant qu'une dispute ne devienne incontrôlable:

ÉTAPES POUR UN TIME-OUT

- 1) Reconnaissez que je me fâche.
- 2) Dites à l'autre personne que je dois faire une pause.
- 3) Dites à l'autre personne où je vais et pendant combien de temps, si c'est une relation étroite.
- 4) Aller dans une pièce différente ou à l'extérieur pendant un moment - respirer profondément, prier, faire de l'exercice, faire quelque chose de non-nocif qui me calme.

- 5) Appelez mon conjoint ou votre partenaire pour voir si vous pouvez revenir maintenant. [Vous pouvez omettre cette étape si vous n'avez pas tous les deux un téléphone portable.]
- 6) Une fois que je suis calme, reviens et vois si nous pouvons nous parler respectueusement pour résoudre le problème ensemble, ou le laisser aller plus tard, si nous sommes tous les deux d'accord.
- 7) Demander pardon si j'ai offensé mon être cher ou mon ami.

PREMIERS SOINS POUR MON TEMPER:

- ☑ Pour pratiquer la maîtrise de soi, je dois être conscient de moi-même et de mes réactions automatiques.
 - ☑ En reconnaissant que je me mets en colère, je me donne le temps de prendre des mesures en mon nom, avant de blesser quelqu'un.
 - ☑ Je dois apprendre à me détendre et à me calmer sans violence, alcool ou drogues.
- Avoid Je peux éviter les paroles et les actes violents!
- ☑ La non-violence est une décision que je prends!
 - ☑ Je ne peux pas blesser ma famille ou mes amis si je ne suis pas dans le même espace ou à portée de voix!

CONTINUE D'ESSAYER! C'EST DIFFICILE DE
CHANGEZ LES HABITUDES D'UNE DURÉE DE VIE!



7 façons de se calmer et d'éviter l'explosion

- 1. Prière: La prière nous unit à Dieu, source de paix. Cela nous aide aussi à devenir physiquement, émotionnellement et mentalement calme.**
- 2. Respiration profonde. Arrêtez-vous un moment lorsque vous vous sentez tendu et respirez profondément. Cela augmente l'oxygène dans votre corps et vous aide à réfléchir plus clairement, à vous calmer et à vous concentrer sur la situation.**
- 3. Exécuter ou marcher énergiquement. C'est bon pour la réduction du stress et la santé générale. En outre, l'activité physique aide à détourner notre attention du stress dans notre environnement qui produit des tensions.**
- 4. Travail physique. Le travail physique peut libérer de l'énergie de la même manière que courir, tout en réalisant quelque chose de concret.**
- 5. temps calme. Cela signifie chercher la solitude pendant un certain temps. Écoutez de la musique, asseyez-vous tranquillement, marchez seul dans un endroit reposant, comme un parc, ou près d'un lac, d'une rivière ou d'une forêt, ou de tout endroit où vous vous sentez en paix.**
- 6. Parlez. Parler de stress avec une autre personne peut aussi vous aider. Parlez de ce qui**

vous inquiète avec quelqu'un en qui vous avez confiance.

7. Exercices de relaxation. Tendez vos groupes musculaires, puis détendez-les ou utilisez un exercice de relaxation sur Youtube, une application, etc.

Surtout, revêtez-vous d'amour, qui lie tout en parfaite harmonie.

Colossiens 3, 14

DÉCISIONS POUR RÉPONDRE:

Express Je vais exprimer mon amour, mon admiration et mon affection avec le corps que Dieu m'a donné.

☒ Je m'efforcerai de comprendre les conséquences de ma violence en écoutant ceux que j'ai blessés et en écoutant Jésus.

☒ Je vais demander (mais pas exiger) le pardon de ceux que j'ai blessés, en particulier mes proches.

Myself Je vais me regarder honnêtement et décider si le moment est venu pour moi de changer.

☒ Si pas maintenant, quand?

Evitez J'éviterai tout préjudice verbal, physique et sexuel à autrui.

Si je suis irrespecté ou abusé, je vais parler à quelqu'un en qui j'ai confiance et obtenir de l'aide.

Activité

1) Passez en revue les étapes de Time-Out en groupe jusqu'à ce que vous les ayez mémorisées. Agissez-les si vous voulez.

2) Entraînez-vous à fabriquer le modèle de main du cerveau avec la personne à côté de vous et à leur expliquer les différentes parties. À tour de rôle

DEVOIRS

1) Passez le document sur les sentiments. Sur une feuille de papier séparée, écrivez les principaux sentiments que vous ressentez cette semaine et comment vous avez contrôlé ceux qui peuvent vous rendre malheureux. Avez-vous utilisé le chef sage, ou avez-vous retourné votre couvercle?

2) Faites une bannière ou un panneau pour votre maison et coloriez-la au mieux, en disant:

Les bienheureux sont les pacificateurs, car ils seront appelés les enfants de Dieu.

**Affichez-le dans un endroit visible dans ma
maison.**

**Si la classe en veut un, faites-en un pour la classe.
Décidez qui le fera avant de partir aujourd'hui.**

QUELLE EMOTION SUIS-JE SENSIBLE ??

I FEEL ...



HAPPY



SCARED



LONELY



ANGRY



SAD



FRUSTRATED



HURT



CONFIDENT



BORED

SESSION 4
JE SUIS LA PORTE

PRIÈRE À SAINT ESPRIT

**Viens Esprit Saint, aimé de mon âme, je t'adore.
Illumine-moi, guide-moi, renforce-moi et console-
moi.**

**Dis moi ce que je dois faire. Inspire moi avec ce
que je dois dire. Donnez moi vos ordres.
Je promets de me soumettre à vous dans tout ce
que vous me demandez, et d'accepter tout ce que
vous me permettez.**

**Laissez-moi seulement connaître votre volonté et
faire votre volonté. Amen.**

LECTURE: Jean 10: 1 - 10

**En vérité, en vérité, je vous le dis, celui qui
n'entre pas dans la bergerie par la porte, mais qui
y pénètre autrement, est un voleur et un voleur;
mais celui qui entre par la porte est le berger des
brebis. Le portier s'ouvre à lui. les moutons
entendent sa voix et il appelle ses propres brebis
par leur nom et les conduit. Quand il a sorti tout
son bien, il va devant eux et les brebis le suivent,
car ils connaissent sa voix. Un étranger qu'ils ne
suivront pas, mais ils s'enfuiront, car ils ne
connaissent pas la voix des étrangers. » Jésus leur
dit encore: « En vérité, en vérité, je vous le dis, je
suis la porte des brebis. Tous ceux qui sont venus
avant moi sont des voleurs et des voleurs; mais
les moutons ne les ont pas écoutés. Je suis la
porte; Si quelqu'un entre par moi, il sera sauvé et
entrera et sortira et trouvera un pâturage. Le**

**voleur ne vient que pour voler et tuer et détruire;
Je suis venu pour qu'ils puissent avoir la vie et
l'avoir abondamment.**

**APPRENDRE À PRIER CETTE SEMAINE:
PRIER LES PSAUMES À CHORUS:**

**Une prière sur le repentir et le pardon
[Psaume 32, pour prier en 2 groupes, voir groupe
1 et groupe 2 dans le texte]**

Groupe 1

**Béni soit celui dont la transgression est
pardonnée,
dont le péché est couvert.**

**Béni soit l'homme à qui l'Éternel n'impute aucune
iniquité,**

et dans l'esprit duquel il n'y a pas de tromperie.

Groupe 2

**Quand je ne déclarais pas mon péché, mon corps
se perdait**

à travers mes gémissements toute la journée.

**Car jour et nuit ta main était lourde sur moi;
ma force était asséchée par la chaleur de l'été.**

Groupe 1

**J'ai reconnu mon péché à toi,
et je n'ai pas caché mon iniquité;**

**J'ai dit: "Je confesserai mes transgressions à
l'Éternel";**

**alors tu as pardonné la culpabilité de mon
péché.**

Groupe 2

**Par conséquent, laissez tous ceux qui sont pieux
offre la prière à toi;**

à une époque de détresse, dans la ruée des
grandes eaux,
ils ne l'atteindront pas.

Groupe 1

Tu es une cachette pour moi,
tu me preserves du trouble;
tu m'entoures de délivrance.

Groupe 2

Je vais vous instruire et vous apprendre
la façon dont vous devriez aller;
Je vais vous conseiller de mes yeux.

Groupe 1

Ne pas être comme un cheval ou une mule, sans
comprendre,
qui doit être recourbé et mordu,
sinon, il ne restera pas avec vous.

Groupe 2

Beaucoup sont les démangeaisons des méchants;
mais l'amour ferme entoure celui qui a
confiance en l'Éternel.

Groupe 1

Sois dans l'Éternel, et réjouis-toi, juste!
et crie de joie, tout ce que tu as dans le coeur!

Groupe 2

Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit;

Groupe 1

Comme il était au début, est maintenant et sera
toujours un monde sans fin. Amen.

**TECHNIQUE DE RELAXATION DE CETTE SEMAINE:
RESPIRER ET RELAXER**

Imaginez que je traverse une très belle porte dans un pâturage vert. C'est Jésus, la porte de la bergerie. Imaginez qu'il garde les choses dangereuses et les gens loin de moi, comme une porte forte qui me garde en sécurité. Il est mon refuge.

Respirez et détendez-vous et dites tranquillement la «prière de Jésus» dans mon cœur. Inspirez «Seigneur Jésus-Christ», expirez sur «Ayez pitié de moi, un pécheur». «Seigneur Jésus-Christ, aie pitié de moi, un pécheur. “

MATÉRIEL D'APPRENTISSAGE POUR AUJOURD'HUI

De quoi avons-nous besoin pour rester en dehors de nos vies?

**Mauvaises pensées, paroles et actions!
La dernière session nous a appris sur le self-talk.
Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur nos paroles et nos actions.**

DÉFINITIONS:

ABUS: QU'EST-CE QUE L'ABUS?

1) Traitement cruel et violent.

2) L'utilisation inappropriée de quelque chose, comme l'alcool.

Les gens peuvent être abusifs et violents envers leur famille, leurs amis, leurs connaissances et des étrangers. L'intimidation est une violence envers les gens à l'école ou ailleurs. La violence «partenaire intime» ou violence conjugale est une agression qui se produit dans une relation étroite. Le terme «partenaire intime» comprend les conjoints, petits amis ou petites amies actuels et anciens.

La VPI peut varier en fréquence et en gravité et peut aller d'un épisode pouvant ou non avoir un impact durable à des épisodes chroniques et graves sur une période de plusieurs années.

Si nous devons combattre le mal, ainsi soit-il; mais nous devons toujours dire «non» à la violence à la maison.

Pape François, Amoris Laetitia, 104

QUATRE TYPES DE VPI

1) La violence physique se produit lorsqu'une personne blesse ou essaie de blesser un partenaire en frappant, en donnant des coups de

ped ou en utilisant un autre type de force physique.

2) La violence sexuelle force ou tente de forcer un partenaire à prendre part à un acte sexuel, à des attouchements sexuels ou à un événement sexuel non physique (par exemple, sexting) lorsque le partenaire ne consent pas ou ne peut pas consentir. Cela comprend les relations sexuelles avec des enfants ou des adolescents.

3) Le harcèlement est une forme d'attention et de contact répétés et non désirés par un partenaire qui cause la peur ou le souci de sa propre sécurité ou la sécurité de son entourage.

4) L'agression psychologique est l'utilisation de la communication verbale et non verbale dans l'intention de nuire à une autre personne mentalement ou émotionnellement et / ou d'exercer un contrôle sur une autre personne.

Amis: faites attention et avertissez les autres!

Signes d'une relation abusive entre petit ami / petite amie

Certains signes peuvent être évidents:

ò Un élève de la relation semble toujours contrôler l'autre, physiquement, émotionnellement ou verbalement.

ò Un élève dans la relation a des ecchymoses inexplicables.

ò Un étudiant dans la relation se reporte toujours à l'autre.

Mais il peut y avoir d'autres comportements liés à l'école:

ò Une baisse de la fréquentation

ò Une baisse de notes

ò Demandes de modification d'horaire

Déterminez si l'élève a montré ce qui suit:

ò Isolement des anciens amis

ò Perte d'intérêt pour les activités



Perte de confiance en soi
ò changement de poids soudain

Aucun de ces signes en soi ne peut indiquer une relation abusive (et les signes peuvent également être des symptômes d'autres préoccupations), alors considérez-les comme un tout.

Si vous remarquez que votre élève, votre frère ou votre ami a besoin d'aide, dites-le!

ò Quand les gens ne disent rien, l'agresseur et / ou les personnes maltraitées peuvent penser que le comportement est correct.

ò Parlez et défendez-vous! Allez en groupe! (Voir ci-dessous: Empowerment Bystander)

ò Demandez l'aide d'un adulte si vous en avez besoin.

ò Restez en sécurité!

NOTES IMPORTANTES SUR LE RESPECT SEXUEL

Ne savez-vous pas que votre corps est un temple du Saint-Esprit en vous, que vous avez de Dieu? Vous n'êtes pas le vôtre vous avez été acheté avec un prix. Alors, glorifiez Dieu dans votre corps.

1 Corinthiens 6: 19-20

L'abus sexuel est tout contact sexuel non désiré. Cela peut inclure tout ce qui est indésirable, y compris le harcèlement verbal, le contact avec la victime, le

contact de la victime avec l'agresseur, l'agression ou le viol.

L'utilisation de la pornographie rend plus probable qu'une personne commette des violences et / ou des abus sexuels. Rappelez-vous que la beauté du corps humain reflète l'image de Dieu en nous. Le sexe dans le mariage est saint. En tant que chrétiens, nous ne pouvons jamais objectiver, blesser ou tirer parti du corps d'un autre et croire que nous avons le droit de le faire.

L'abus sexuel envers un enfant ou un adolescent ou une personne handicapée constitue également un crime grave et cause des dommages durables à la victime. Comme ils ne sont pas assez âgés mentalement ou sont incapables de donner leur consentement à ces comportements, la faute en incombe toujours à l'adulte.

Cherchez de l'aide et de la justice si vous êtes victime! Cela peut également aider à protéger les autres de la même expérience terrible.

LE PAPE FRANCIS ET LA CHAIR DE CHRIST

Toute infraction, blessure ou violence au corps de notre voisin est un affront à Dieu le Créateur! Mes pensées vont en particulier aux enfants, aux femmes et aux personnes âgées qui subissent des violences physiques. Dans la chair de ces personnes, nous trouvons le Corps du Christ. Christ blessé, moqué, calomnié, humilié, flagellé, crucifié... Jésus nous a enseigné l'amour. Un amour qui, dans sa

résurrection, se révèle plus puissant que le péché et la mort, et cherche à racheter tous ceux qui vivent dans leur propre corps l'esclavage de notre temps.

Pape François, Angelus, 15/04/18

AUTONOMIE DE L'OUVERTURE

Nous pouvons faire face aux intimidateurs, aux personnes violentes envers leurs amies ou leurs petits amis et aux partenaires qui font du mal à leur conjoint. Si nous le faisons en groupe et en pratique courante, la violence sera réduite. Les gens sauront que nous les surveillons et que nous nous protégerons mutuellement. Nous n'avons même pas à dire quoi que ce soit si nous ne nous sentons pas en sécurité, il suffit d'interrompre le comportement.

Voici un exemple Youtube d'un groupe de garçons qui se lève pour une femme qui est attaquée par son mari, même s'ils ne disent rien:

<https://www.youtube.com/watch?v=-9dKXXriVmo>

Jésus a dit: N'ayez pas peur. Il a défendu les autres, en particulier ceux qui étaient victimes. Surtout, il nous a défendu, à notre place, contre le Malin, contre le péché et la mort. Grâce à son amour, à son courage et à ses sacrifices, nous sommes ici aujourd'hui et nous sommes en route vers la vie éternelle avec Dieu.

Jésus est la porte qui nous protège du mal.

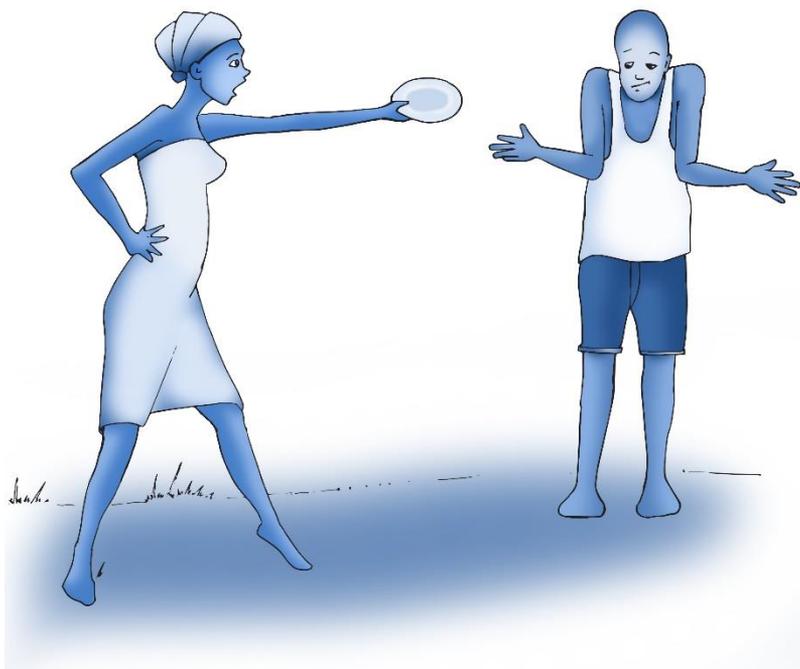
Jésus non seulement est la porte, il se tient également
à la porte de notre cœur:

Voici, je me tiens à la porte et je frappe; Si quelqu'un
entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui et
mangerai avec lui, et lui avec moi.

Rev. 3:20

LA VIOLENCE EST MAUVAISE, SANS TITRE DU
GENRE DE L'AGRESSEUR!

Nous avons tous besoin d'apprendre à ne pas être
violent!



ACTIVITÉ

DESSINER:

- a) Jésus comme porte, et en dehors de certaines des choses que je dois garder à l'écart, en me réfugiant en lui, ou
- b) Jésus se tenant à la porte de mon cœur et frappant, essayant d'entrer dans ma vie. Est-ce que je vais le laisser entrer?

DEVOIRS

Lisez la lecture ci-dessous en classe et faites l'exercice comme devoir.

«Mettez toute l'armure de Dieu, afin de pouvoir résister aux ruses du diable. Car nous ne luttons pas contre la chair et le sang, mais contre les principautés, contre les puissances, contre les dirigeants mondiaux de ces ténèbres actuelles, contre les hôtes spirituels de la méchanceté dans les lieux célestes. Prenez donc toute l'armure de Dieu pour pouvoir résister dans le mauvais jour et avoir tout fait pour vous tenir debout. Tiens-toi donc, à avoir ceint tes reins avec la vérité, et à avoir revêtu le pectoral de justice, et à avoir chaussé tes pieds avec l'équipement de l'évangile de paix; En plus de tout cela, en prenant le bouclier de la foi, avec lequel vous pouvez éteindre tous les traits enflammés du malin. Et prenez le casque du salut et l'épée de l'Esprit, qui est la parole de Dieu. Priez en tout temps dans l'Esprit, en prière et en supplication.

**Lettre de saint Paul aux Éphésiens,
chapitre 6, 11-18.**

Toute l'armure de Dieu

**De quel côté suis-je dans la bataille de la vie?
Jésus ou le malin? Faire un dessin de moi-même
en armure, habillé en guerrier de mon peuple, sur
une page séparée. N'oubliez pas d'écrire sur les
étiquettes! Mettez-le dans votre maison pour que
tout le monde puisse le voir.**



SESSION 5
JE SUIS LA RÉSURRECTION ET LA VIE

PRIÈRE À SAINT ESPRIT

**Viens Esprit Saint, aimé de mon âme, je t'adore.
Illumine-moi, guide-moi, renforce-moi et console-
moi.**

**Dis moi ce que je dois faire. Inspire moi avec ce
que je dois dire. Donnez moi vos ordres.
Je promets de me soumettre à vous dans tout ce
que vous me demandez, et d'accepter tout ce que
vous me permettez.**

**Laissez-moi seulement connaître votre volonté et
faire votre volonté. Amen.**

LECTURE: Jean 11: 17-44

Celui qui croit en moi ne mourra jamais.

**Quand Jésus est arrivé, il a constaté que Lazare
[d] avait déjà été dans la tombe quatre jours. 18
Béthanie était près de Jérusalem, à deux milles
environ [19], et beaucoup de Juifs étaient venus à
Marthe et à Marie pour les consoler de leur frère.
20 Lorsque Marthe apprit que Jésus arrivait, elle
alla le rencontrer, tandis que Marie restait chez
elle. 21 Marthe dit à Jésus: «Seigneur, si tu avais
été ici, mon frère ne serait pas mort. 22 Mais
même maintenant je sais que Dieu vous donnera
tout ce que vous lui demanderez. "23 Jésus lui
dit: " Ton frère ressuscitera. "24 Marthe lui dit: " Je
sais qu'il ressuscitera à la résurrection le
dernier jour. "25 Jésus lui dit: " Je suis la
résurrection et la vie. Ceux qui croient en moi,
même s'ils meurent, vivront, 26 et quiconque vit**

et croit en moi ne mourra jamais. Crois-tu cela?
"27 Elle lui dit: " Oui, Seigneur, je crois que tu es le
Messie, le Fils de Dieu, celui qui vient au monde. "
Alors, encore une fois très perturbé, Jésus vint au
tombeau. C'était une caverne et une pierre gisait
contre elle. 39 Jésus dit: «Enlève la pierre.»
Marthe, la sœur du défunt, lui dit: «Seigneur, il y a
déjà une puanteur parce qu'il est mort depuis
quatre jours.» 40 Jésus lui dit: ne vous dis pas que
si vous croyiez, vous verriez la gloire de Dieu 41?
»Alors ils ont emporté la pierre. Et Jésus leva les
yeux et dit: «Père, je vous remercie de m'avoir
entendu. 42 Je savais que tu m'entendais
toujours, mais je l'ai dit pour que la foule se
tienne ici, afin qu'ils croient que tu m'as envoyé.
43 Quand il eut dit cela, il cria d'une voix forte:
Lazare sortez! 44 Le mort sortit, ses mains et ses
pieds attachés avec des bandes de tissu et son
visage enveloppé dans un tissu. Jésus leur dit:
"Déterminez-le et laissez-le partir."

La mort et la résurrection de Jésus est notre



espoir et notre salut!

ST. PAUL nous encourage à mettre sur le Christ, le nouvel homme

Ne savez-vous pas que tous ceux qui ont été baptisés en Jésus-Christ ont été baptisés dans sa mort? 4 Par conséquent, nous avons été enterrés avec lui par le baptême dans la mort, de sorte que, tout comme Christ a été ressuscité des morts par la gloire du Père, nous aussi nous pouvons marcher dans la nouveauté de la vie.

5 Car si nous avons été unis avec lui dans une mort comme la sienne, nous serons certainement unis à lui dans une résurrection comme la sienne.

6 Nous savons que notre vieil homme a été crucifié avec lui afin que le corps du péché soit détruit et que nous ne soyons plus esclaves du péché. 7 Car quiconque est mort est libéré du péché. 8 Mais si nous sommes morts avec Christ, nous croyons que nous vivrons aussi avec lui.
Romains 6: 3-8

PRIÈRE POUR AUJOURD'HUI

Nous honorerons le Seigneur ressuscité en priant le premier mystère glorieux, et en même temps nous honorerons Marie, la Mère de Jésus et notre Mère, qui nous ont fait cette merveilleuse prière. Le chapelet est à la fois une prière vocale que nous pouvons dire ensemble et une méditation que nous faisons sur chacun des événements les plus importants de la vie de Jésus et de Marie.

Priez le premier mystère glorieux, la résurrection de notre Seigneur Jésus-Christ en deux groupes.

L'égalité des hommes et des femmes

Jésus a fait des choses que d'autres hommes de son temps n'auraient jamais faites. Il nous a apporté un nouveau mode de vie. Comment traitait-il les autres? Comment traitait-il les femmes?

Pensons à un ou deux exemples, comme Mère Marie, la femme au puits, la femme adultère et la femme pécheresse chez Simon le pharisien.

Saint Paul dit que nous sommes tous un en Jésus-Christ:

Car en Jésus-Christ, vous êtes tous des enfants de Dieu par la foi. Comme beaucoup d'entre vous ont été baptisés en Christ, vous vous êtes revêtus du Christ. Il n'y a plus ni Juif ni Grec, il n'y a plus ni esclave ni libre, il n'y a plus ni homme ni femme; car vous êtes tous un en Jésus-Christ.

Fille. 3: 26-28

Qu'est-ce que les évêques et les papes ont à dire sur l'égalité des hommes et des femmes ou sur la manière dont les hommes devraient traiter les femmes et les filles?

Lorsqu'un homme est responsable d'offenser la dignité et la vocation personnelles d'une femme, il agit à l'encontre de sa propre dignité et de sa propre vocation.

Saint Jean-Paul II, Sur la dignité des femmes, 10



Il y a ceux qui croient que beaucoup de problèmes d'aujourd'hui sont apparus à cause de l'émancipation féminine. Cet argument, cependant, n'est pas valable, «c'est faux, faux, une forme de chauvinisme masculin» (Amoris Laetitia, 43 ans). L'égalité des hommes et des femmes nous fait nous réjouir de voir disparaître les anciennes formes de discrimination, et au sein des familles, il y a une réciprocité croissante. Si certaines formes de féminisme ont surgi et que nous devons en juger insuffisantes, nous devons néanmoins voir dans le mouvement des femmes le travail de l'Esprit pour

une reconnaissance plus claire de la dignité et des droits des femmes.

Pape François, Amoris Laetitia, 54 ans

La dignité des femmes doit encore être défendue et promue. En fait, dans de nombreux endroits, le simple fait d'être une femme est aujourd'hui une source de discrimination... Il ne faut pas oublier la violence croissante à l'égard des femmes, où elles deviennent malheureusement des victimes, souvent au sein des familles.

La vocation et la mission de la famille dans l'Église et le monde contemporain, # 7, Synode extraordinaire, 2014

Je voudrais souligner que, même si des progrès importants ont été réalisés dans la reconnaissance des droits des femmes et de leur participation à la vie publique, il reste encore beaucoup à faire dans certains pays pour promouvoir ces droits. Des coutumes inacceptables doivent encore être éliminées. Je pense en particulier aux mauvais traitements honteux que subissent parfois les femmes, à la violence domestique et aux diverses formes d'esclavage qui, plutôt qu'une démonstration de pouvoir masculin, sont des actes de lâcheté insensés. La violence verbale, physique et sexuelle que subissent les femmes dans certains mariages contredit la nature même de l'union conjugale.

Pape François, Amoris Laetitia, 54 ans

LE CORPS DU CHRIST EST VIVANT ET CROISSANT

L'Eglise a compris de plus en plus comment le Christ se rapportait à toutes les personnes et comment il nous appelle à respecter les droits de l'homme de tous les autres. Chacun de nous est créé à l'image de Dieu et il nous a clairement dit que ce que nous faisons les uns aux autres, nous le lui faisons. Les femmes et les filles doivent être traitées avec le même respect et la même dignité que les hommes et les garçons. Nous ne sommes peut-être pas les mêmes, mais nous sommes égaux aux yeux de Dieu et devant la loi.

«L'un des principaux signes de l'enseignement de Jésus est le renversement des conventions sociales. Au service de ce qu'il appelle le royaume de Dieu, la manière dont Dieu commande le monde, il dit et fait toutes sortes de choses scandaleuses.

Et l'une des initiatives les plus frappantes et les plus surprenantes de Jésus a été l'inclusion radicale des femmes. Il a permis aux femmes d'entrer dans son entourage (pratiquement jamais vu pour un rabbin); il a parlé publiquement à la femme au puits; il s'est engagé avec la femme syro-phénicienne; il a pardonné à la femme surprise en adultère. Et les premiers témoins de la résurrection étaient des femmes.

Luke, qui a raconté cette histoire, était un compagnon de Paul et son évangile reflète plusieurs des thèmes de Paul. Paul a dit de façon célèbre: «En Christ, il n'y a ni esclave ni libre, ni juif ni grec, ni homme ni femme». C'était une chose très radicale, car c'était certaines des divisions sociales les plus fondamentales de l'époque. Les hommes libres étaient beaucoup mieux lotis que les esclaves; Les

Juifs avaient d'énormes avantages sur les Grecs; et les hommes étaient considérés comme supérieurs aux femmes. Mais plus maintenant - à la lumière du royaume de Dieu annoncé par Jésus.
Mgr Robert Barron, Word on Fire, 2018

En quoi Jésus est-il différent de moi, de ma famille? Comment les hommes et les garçons de mon quartier traitent-ils les femmes et les filles? Dois-je les suivre comme un mouton ou devrais-je suivre Jésus, le Bon Pasteur?

Le chrétien vit une nouvelle vie en Jésus. Nous respectons et conservons les traditions de nos ancêtres qui nous rapprochent de Dieu et les uns des autres, mais certaines coutumes et certains comportements ne peuvent tout simplement pas être réconciliés avec l'Évangile de Jésus et nous suivons Jésus sur son chemin.

On vous a appris à ranger votre ancien mode de vie, votre vieil homme, corrompu et illusionné par ses convoitises, et à vous renouveler dans l'esprit de vos esprits, et à vous vêtir du moi nouveau, créé à l'image de Dieu. dans la vraie justice et la sainteté.

Éphésiens 4: 22-24

EXAMINONS LES TYPES D'ABUS

Nous avons appris sur

L'abus relationnel peut être verbal, émotionnel, physique et / ou sexuel. Cela peut arriver avec les jeunes qui sortent ensemble et avec les couples mariés. Ce sont souvent les hommes et les garçons

qui sont violents, mais certaines femmes et filles sont aussi les premières violentes. Personne ne devrait être violent envers une autre personne, alors nous devons tous apprendre à changer notre comportement!

Certaines personnes sont très peu sûres et ont peur de perdre l'amour de l'autre personne et deviennent ainsi incroyablement jalouses et méfiantes. Cela rend leurs relations très stressantes et malheureuses. Nous pouvons obtenir de l'aide et apprendre à être plus en paix avec nous-mêmes si nous souffrons de jalousie irrationnelle. Nous n'avons pas à faire souffrir les autres parce que nous ne savons pas faire confiance.

ACTIVITÉ:

a) Pour les femmes et les filles:

Vivre la dignité et l'égalité d'une femme catholique, discussion.

b) Pour les garçons et les hommes:

Pièges de la masculinité, exercice et discussion.

**FICHE DE 2 PAGE POUR LES FILLES / FEMMES À
DISCUTER:**

**PRÉVENTION DE LA VIOLENCE DOMESTIQUE
FUTURE:
POUR LES FILLES ET LES FEMMES**

Saint Jean-Paul II et le pape François répètent souvent les paroles de Jésus: «N'ayez pas peur». N'ayons pas peur de vivre l'Évangile en nous traitant comme des égaux dignes d'amour et de respect.

Les femmes et les filles catholiques peuvent faire la différence en se touchant et en se soutenant mutuellement. Les femmes et les filles maltraitées cherchent d'abord de l'aide auprès des femmes qui leur sont proches - leur mère ou leur mère, ou encore des membres de leur famille ou des amis. Si vous êtes cette personne, votre compréhension et votre compassion peuvent apporter de la lumière et du réconfort. Mais si vous rejetez ou blâmez la victime de la violence, il est fort probable qu'elle se repliera dans sa douloureuse solitude.

Si vous savez ou soupçonnez qu'un ami ou un membre de votre famille est victime de violence, vous pouvez intervenir de cette manière simple mais efficace:

- ☒ Montez vers elle et demandez-lui ce qui se passe**
- ☒ Soutenez-la en écoutant sans la juger ni la blâmer**
- ☒ Aidez-la, elle peut être en danger**
- ☒ Aller avec elle à une personne ou à un endroit où elle peut obtenir de l'aide**
- ☒ Respectez sa confidentialité en tout temps**

VIVRE LA DIGNITÉ ET L'ÉGALITÉ D'UNE FEMME CATHOLIQUE

- ❑ **Comment pouvez-vous intégrer les valeurs de dignité et d'égalité dans votre vie et aider votre famille à comprendre le respect que vous méritez?**
- ❑ **Lorsque vous aurez des enfants, serez-vous sûr d'inculquer les valeurs de dignité à tous vos enfants en ne favorisant pas les garçons par rapport aux filles, perpétuant ainsi l'inégalité et le traitement préférentiel envers les garçons?**
- ❑ **Cela aide de faire savoir à nos proches qu'ils nous ont fait du mal et de leur demander de faire des changements dans leur façon de nous traiter. C'est parce que beaucoup de personnes, y compris les petits amis, les maris et les parents, n'ont pas conscience de la gravité de leur comportement. Et s'ils grandissaient dans une famille où les insultes et le sarcasme étaient des moyens standard de communiquer? Et s'ils croyaient que les hommes sont supérieurs aux femmes et n'ont pas compris notre égale dignité devant Dieu - que le sang du Christ a été versé également pour les hommes et pour les femmes? Et s'ils sont si centrés sur eux-mêmes qu'ils ne remarquent pas nos larmes et notre peine?**
- ❑ **Nous devons être à la fois compréhensifs et indulgents et savoir définir des limites appropriées aux attitudes, aux mots et aux comportements qui ne sont pas en phase avec l'amour divin qui nous lie. Nous devons dire la vérité dans l'amour et ne pas fermer les yeux sur**

l'injustice, y compris lorsque nous sommes les cibles.

☒ Personne ne peut échapper à la douleur dans ses relations humaines. Cependant, nous ne pouvons accepter de participer à une relation abusive qui va à l'encontre de tous les principes de l'amour chrétien.

☒ Si quelque chose ne va pas, nous devons chercher de l'aide, nous devons chercher le changement.

2 PAGE HANDOUT POUR HOMMES / GARÇONS À DISCUTER

PIÈCES DE MASCULINITÉ

ò Qu'avez-vous appris sur le fait d'être un homme?

ò Qui t'a appris à être un homme?

ò Avez-vous été encouragé à être compétitif et agressif?

Comment savez-vous que vous êtes un vrai homme?

ò Y a-t-il eu une différence dans la façon dont les garçons et les filles de votre famille ont été élevés et éduqués?

Des croyances qui maintiennent les pièges de la MASCULINITÉ

CELLES-CI S'APPLIQUENT À VOUS OU À VOS AMIS OU À VOTRE FAMILLE?

ò Je ne devrais jamais montrer mes sentiments.

ò je dois toujours être fort.

ò Je ne devrais jamais montrer de faiblesse.

- ò Je ne devrais jamais faire quelque chose qui a l'air féminin.
- ò Je devrais toujours être en charge et en contrôle.
- ò je dois toujours gagner.
- ò Gagner est la chose la plus importante.
- ò Je dois être le premier à tout.
- ò Je ne devrais jamais reculer d'un combat.
- ò je dois toujours gagner une dispute.
- ò Je dois me démarquer en critiquant les fautes des autres.
- ò De vrais hommes résolvent leurs problèmes par la force.
- ò Mes possessions et mon succès sont la mesure de ma valeur et de mon identité.
- ò Ma valeur se voit dans l'argent que je gagne.
- ò Mon véhicule, mes vêtements et ma maison sont la preuve du genre d'homme que je suis.
- Les hommes doivent ...

**LES STÉRÉOTYPES QUI BEAUCOUP D'HOMMES
PEUVENT SE RENCONTRER POUR ÊTRE DE VRAIS
HOMMES:**

Les hommes doivent être

Les hommes doivent faire

Les hommes doivent avoir

Les hommes ne devraient jamais

**MÊME SI BEAUCOUP D'HOMMES ACCEPTENT CES
CROYANCES SANS QUESTION, PARLONS DE:**

1) QUEL GENRE D'HOMME A ETE JESUS?

**2) COMMENT JESUS A PENSÉ À
PARLER, À PARLER ET À AGIR EN TANT
QU'HOMME?**

DEVOIRS

Pensez à ces questions et écrivez vos réponses.

Discutez-en avec vos amis aussi.

1) Faites attention cette semaine à la maison, à l'école, dans la rue, aux nouvelles. Est-ce que je vois les rôles de genre (entre hommes et femmes) jouer autour de moi? Est-ce que je remarque des changements chez la jeune génération?

2) Qu'est-ce que je veux pour ma vie? Pour ma mère, mes soeurs, ma femme, mon père, mes frères, mon mari?

SESSION 6

JE NE SUIS PAS SEUL, LE PÈRE EST AVEC MOI

PRIÈRE À SAINT ESPRIT

Viens Esprit Saint, aimé de mon âme, je t'adore.

Illumine-moi, guide-moi, renforce-moi et console-moi.

Dis moi ce que je dois faire. Inspire moi avec ce que je dois dire. Donnez moi vos ordres.

Je promets de me soumettre à vous dans tout ce que vous me demandez, et d'accepter tout ce que vous me permettez.

Laissez-moi seulement connaître votre volonté et faire votre volonté. Amen.

LECTURE: Jean 16: 32-33.

INTRODUCTION:

Jésus est avec les apôtres à la dernière Cène. Il est sur le point d'entrer dans l'agonie du jardin et l'heure de sa passion et de sa mort. Jésus savait d'avance les terribles souffrances auxquelles il allait faire face: être seul, abandonné, rejeté, trahi, blessé jusqu'à la mort et tout cela par obéissance à son Père et pour notre salut. Au milieu de tout cela, Jésus avait confiance que son Père serait toujours là.

EN TRAIN DE LIRE:

L'heure vient, en effet, quand vous serez dispersés, chaque homme chez lui, et me laissera tranquille; pourtant je ne suis pas seul, car le Père est avec moi. Je vous l'ai dit, vous pouvez avoir la paix en moi. Dans le monde, vous avez des tribulations; mais sois heureux, j'ai vaincu le monde.

PRIÈRE: PRATIQUE DE LA PRÉSENCE DE DIEU PAR L'IMAGERIE GUIDÉE

Enseignant: Veuillez pratiquer cette lecture avant le cours, puis lisez aux élèves cette imagerie guidée où ils entrent et se reposent au cœur de Jésus. Utilisez une voix douce et lente.

«Commencez par des respirations lentes et profondes et devenez conscient que Dieu est avec vous, tout autour de vous et présent au plus profond de votre cœur. Asseyez-vous tranquillement, fermez les yeux et écoutez profondément dans votre cœur les paroles de cette courte méditation.

Mon Seigneur Jésus, tu as fait confiance à la fin, acceptant la torture émotionnelle et physique de l'Agonie et de la Croix. Lorsque votre cœur a été percé par la lance au moment de votre mort, vous avez ouvert votre cœur à tous ceux qui croient en vous. Puis vint ta glorieuse Résurrection!

Maintenant, je souhaite venir et prendre ma place dans votre cœur, avec cette nuée de témoins qui vous ont fait confiance. Je viens à l'entrée de ton

coeur. Je laisse mon imagination me montrer à quoi ça ressemble et comment ça se sent. Je permets au Saint-Esprit de me guider doucement et de m'encourager à faire le dernier pas pour entrer. Dans votre cœur, il y a le confort, l'amour, la sécurité, la paix, la confiance sans faille. Dans ce lieu chaud de lumière, je ne peux pas avoir peur. Je me sens au-delà du mal, au-delà de la solitude, profondément connecté à ton amour, Seigneur Jésus. Mon cœur chante de joie et se remplit de courage. Avec toi, j'ai la force dont j'ai besoin pour te suivre et faire ta volonté. Je vais me reposer ici pendant un moment, respirer votre paix et permettre à mon cœur de grandir avec votre amour éternel. Je ne suis pas seul, tu es toujours avec moi.

[Pause pendant environ 30 secondes.]

[Fin avec Glory soit au Père... a prié lentement et a invité les élèves à prendre une dernière inspiration et à ouvrir les yeux.]

LE LIEU SÛR: UNE TECHNIQUE CALME

À UTILISER EN TEMPS DE BESOIN

Je peux choisir le Cœur de Jésus, ou le Cœur de Marie, ou tout autre endroit calme et beau de la nature, et pratiquer là-bas quand je suis contrarié ou que je suis effrayé, triste et seul. J'appellerai ceci mon endroit sûr. Là je respirerai profondément, me détendrai et trouverai un refuge sûr.

APPRENDRE POUR AUJOURD'HUI:

ABUS DE SUBSTANCES ET AUTRES ADDICTIONS

**Nous connaissons tous la peur d'être seul,
abandonné, rejeté, blessé, mais Jésus savait que
son Père serait toujours là.**

**Demandez-vous: qui a plus de pouvoir, Dieu, nos
addictions ou le diable?**



Nous devons lutter contre les dépendances avec foi, amour et prière.

Vous vous souvenez du guerrier, tout prêt pour la bataille dans son armure dans la session 4?

Écoutons cette lecture de l'arrestation de Jésus dans le jardin de Gethsémani.

Jean 18: 1-6

«Lorsque Jésus a prononcé ces paroles, il est allé avec ses disciples à travers la vallée du Kidron, où il y avait un jardin où lui et ses disciples sont entrés. 2 Judas, qui l'avait trahi, connaissait aussi la place; car Jésus y rencontrait souvent ses disciples. 3 Judas, faisant venir des soldats et des officiers des principaux sacrificateurs et des pharisiens, s'y rendit avec des lanternes, des torches et des armes. 4 Alors Jésus, sachant tout ce qui devait lui arriver, s'avança et leur dit: "Qui cherchez-vous?" 5 Ils lui répondirent: "Jésus de Nazareth." Jésus leur dit: "Je suis." l'a trahi, se tenait avec eux. 6 Quand il leur a dit: "JE SUIS", ils se sont retirés et sont tombés à terre. "

Ceci est notre Seigneur, le Dieu puissant. Nous ne sommes pas seuls dans notre bataille contre l'alcool, la drogue, le jeu, la pornographie ou toute autre dépendance.

La meilleure façon d'éviter les addictions est de ne pas commencer en premier lieu! Mais si j'expérimente et que je me trouve en train de tomber, il est très important de prendre conscience de soi-même et de ne pas mentir à moi-même et aux autres. Nous appelons ce déni.

Je dois reconnaître ce que je fais et pourquoi. Je dois reconnaître que je suis faible et que Christ est fort. Je peux faire toutes choses en Lui qui me fortifie. Je suis un vaisseau de terre. Il est le Seigneur du ciel et de la terre. Où est-ce que toutes les personnes que j'essayais d'impressionner ou d'intégrer sont quand

je suis plongé dans la dépendance? Ils peuvent m'abandonner, mais Jésus sera toujours à mes côtés et dans mon cœur.

Être dépendant d'une substance ou d'une activité est si difficile que j'ai besoin d'aide pour le surmonter - de Dieu et d'autres personnes qui comprennent le processus.

Une courte liste des addictions

à alcool

à Drogues de rue (stimulants et défrisants - ou dessus et vers le bas)

à Médicaments sur ordonnance (stimulants, défrisants)

à Nicotine (tabac)

à Sexe, y compris la pornographie

à Jeux d'argent

à utilisation Internet compulsive

à Addiction aux jeux vidéo

à Addiction aux comportements à risque (poussée d'adrénaline)

à Alimentation (trouble de la frénésie alimentaire)

à Shopping

L'alcool, le dessus, le duvet et d'autres substances couramment consommées ne sont pas les seules choses dont les gens abusent ou sont dépendants. En fait, remplacez simplement le mot «comportement» par «substance» et vous ouvrez la définition de la dépendance à tous les types de dépendances. Que ce soit le sexe, Internet ou la conduite trop rapide, le désir de ressentir un "haut" devient si fort que le toxicomane perd le contrôle et cherche l'activité malgré toutes les conséquences négatives.

Pouvez-vous penser à une personne que vous connaissez ou que vous connaissez et qui continue à abuser de substances ou de comportements, même si elle en subit les conséquences? Êtes-vous cette personne?

Prions ces psaumes en groupes, ensemble. C'est une confession de foi et de confiance.

Psaume 73

Groupe 1

Quand mon âme était aigrie,
quand j'ai eu le coeur piqué,
J'étais stupide et ignorant,
J'étais comme une bête vers toi.

Groupe 2

Cependant je suis continuellement avec toi;
tu me tiens la main droite.
Tu me conduis avec ton conseil,
et ensuite tu me recevras à la gloire.

Groupe 1

Qui ai-je au ciel sinon toi?
Et il n'y a rien sur la terre que je désire à part toi.
Ma chair et mon coeur peuvent échouer,
mais Dieu est la force de mon coeur et ma part pour
toujours.

Groupe 2

Mais pour moi, il est bon d'être près de Dieu;
J'ai fait du Seigneur Dieu mon refuge,
afin que je puisse raconter toutes vos œuvres.

Groupe 1

Gloire au Père et au Fils et au Saint-Esprit

Groupe 2

Comme il était au début est maintenant, et sera
toujours, monde sans fin. Amen.

Est-ce que je bois et ensuite je me suis égaré?

L'alcool, bien que n'étant pas la cause de la violence, expose l'utilisateur qui boit au risque de perdre le contrôle d'eux-mêmes. La recherche montre que la consommation d'alcool ou l'utilisation de drogues stimulantes augmente considérablement la probabilité qu'une personne soit violente pour son partenaire ou violente en général, sous l'influence de la substance. Il est également plus probable qu'ils causent des dommages à l'autre quand ils sont ivres ou drogués.

FAITS SUR L'ALCOOL ET LA VIOLENCE

**Cohol L'alcool affecte les fonctions cognitives et
physiques**

Cohol L'alcool réduit la maîtrise de soi

**☒ L'alcool aggrave les difficultés financières,
l'infidélité et d'autres facteurs de stress familiaux**

**Abuse L'abus d'alcool peut créer des conflits,
augmentant le risque de violence entre les
partenaires**

ACTIVITÉ

Discutez-en comme un groupe

**«Pour surmonter une dépendance, je dois mettre
autre chose à sa place. Au lieu de ça, ça... »**

**Discutez et notez au tableau certaines des choses
saines et bonnes que vous pouvez faire pour
remplacer les comportements addictifs qui
nuisent à votre vie. Quelques idéaux pour les
remplacements: groupe de jeunes, sports
(formels ou informels), art, musique, exercice,
passer du temps avec la famille et les amis, aider
les nécessiteux, regarder un bon film ou à la
télévision ou sur Internet. De quoi d'autre pouvez
vous penser?**

Drame: CHRIST, LA PUISSANCE DE DIEU

**Agissez ceci Attribuez les acteurs ou laissez-les
faire du bénévolat. Essayez de rester sérieux
quand ils tombent tous sur le sol!**

**«Ainsi, Judas, se procurant une bande de soldats
et quelques officiers des principaux sacrificateurs
et des pharisiens, s'y rendit avec des lanternes,
des torches et des armes. 4 Alors Jésus, sachant
tout ce qui devait lui arriver, s'avança et leur dit:**

"Qui cherchez-vous?" 5 Ils lui répondirent: "Jésus de Nazareth." Jésus leur dit: "Je suis." l'a trahi, se tenait avec eux. 6 Quand il leur a dit: "JE SUIS", ils se sont retirés et sont tombés à terre. "
Chanson: rendez grâce au Seigneur, car il est bon!

DEVOIRS

DÉCISIONS À PONDER PAR MOI

Prie le Saint-Esprit. Répondez ensuite à ces questions pour vous-même. Ecrivez-les en privé.
Evitez J'éviterai les comportements nuisibles comme l'abus d'alcool, l'abus de drogues, la pornographie, etc. Dois-je demander de l'aide pour cela?

☐ Y a-t-il des personnes que je devrais éviter si je veux vraiment changer mes mauvaises habitudes?

SESSION 7

JE SUIS LE PAIN DE LA VIE

PRIÈRE À SAINT ESPRIT

Viens Esprit Saint, aimé de mon âme, je t'adore. Illumine-moi, guide-moi, renforce-moi et console-moi.

Dis moi ce que je dois faire. Inspire moi avec ce que je dois dire. Donnez moi vos ordres. Je promets de me soumettre à vous dans tout ce que vous me demandez, et d'accepter tout ce que vous me permettez.

**Laissez-moi seulement connaître votre volonté et
faire votre volonté. Amen.**

LECTURE: Jean 6: 35; 40; 48 - 52; 53 - 57; 66 - 69

Jésus leur a dit: «Je suis le pain de vie; celui qui vient à moi n'aura pas faim, et celui qui croit en moi n'aura jamais soif. 40 C'est la volonté de mon Père que quiconque voit le Fils et croit en lui ait la vie éternelle; et je le ressusciterai au dernier jour.

48 Je suis le pain de la vie. 49 Vos pères ont mangé la manne dans le désert, et ils sont morts. 50 C'est le pain qui descend du ciel, qu'un homme peut en manger et ne pas mourir. 51 Je suis le pain vivant qui est descendu du ciel; si quelqu'un mange de ce pain, il vivra pour toujours; et le pain que je donnerai pour la vie du monde est ma chair.

53 Jésus leur dit: En vérité, en vérité, je vous le dis, à moins que vous ne mangiez la chair du Fils de l'homme et que vous ne buviez son sang, vous n'avez pas de vie en vous; 54 Celui qui mange ma chair et boit mon sang a la vie éternelle et je le ressusciterai au dernier jour. 57 Comme le Père vivant m'a envoyé et que je vis à cause du Père, ainsi celui qui me mange vivra à cause de moi. 66 Après cela, beaucoup de ses disciples se sont retirés et ne sont plus allés avec lui. 67 Jésus dit aux douze: Voulez-vous aussi partir? 68 Simon Pierre lui répondit: Seigneur, à qui irions-nous? Vous avez les paroles de la vie éternelle 69; et nous avons cru et nous avons appris que vous êtes le Saint de Dieu.

JÉSUS, NOURRITURE POUR NOTRE VOYAGE

Jésus nous nourrit pour le voyage, afin que nous puissions devenir des hommes et des femmes chrétiens à part entière. Quelqu'un qui assume la responsabilité de sa vie, qui montre la maturité, qui prend soin des autres, comme Jésus. Qui aime les autres comme nous nous aimons et comme Jésus nous aime et aime tout le monde. Nous pouvons alors être des membres florissants de notre famille, de notre communauté et de notre paroisse.

JÉSUS M'AIME ET LE LUI (Galates 2: 20)

Dans l'Ancien Testament, le prophète Isaïe décrit mon amour tendre et personnel pour moi. Ainsi parle l'Éternel, toi qui t'ai créé, Jacob, celui qui t'a formé, Israël! Ne crains pas, car je t'ai racheté; Je vous ai appelé par votre nom, vous êtes à moi. Quand tu traverseras les eaux, je serai avec toi; et à travers les fleuves, ils ne vous accableront pas; quand tu marcheras à travers le feu, tu ne seras pas brûlé, et la flamme ne te consumera pas. Car je suis l'Éternel, ton Dieu, le Saint d'Israël, ton sauveur... Parce que tu es précieux à mes yeux et honoré, et je t'aime.

Esaïe 43: 1-4

Si le Seigneur peut me valider ainsi, m'aimer sans condition, je peux apprendre à m'aimer et à m'accepter moi-même.

Jésus a dit: «Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de tout ton esprit et de toute ta force.» Le second est: «Tu aimeras

ton prochain comme toi-même». Il n'y a pas d'autre commandement plus grand que ceux-ci.

Mk. 12h30-31

AUTO-VALIDATION

L'auto-validation est la reconnaissance et la reconnaissance de votre propre expérience interne. Cela signifie vous prendre au sérieux, vous permettre de ressentir ce que vous ressentez, de penser à ce que vous pensez, de vouloir ce que vous voulez, avec acceptation et sans jugement, une seconde conjecture, une haine de soi ou un mépris de soi.

Validez-vous d'abord et votre humanité. Dieu vous a créé et il veut activement que vous existiez et que vous prospériez! Appliquez ensuite à votre vie la sagesse du Christ, la voie, la vérité et la vie.

COMMENT PUIS-JE VALIDER MOI?

ò Laisse tomber les jugements sur toi-même (qui mènent généralement à la honte).

ò Maintenir le respect de vos propres valeurs,

ò Permettez-vous de ressentir vos sentiments au lieu de les garder tous

ò Entraînez-vous juste à être qui vous êtes, remarquez simplement et décrivez-vous.

ò Essayez une acceptation profonde de l'être, de vos sentiments, de vos pensées, de vos actions (mais ne vous faites pas de mal à vous-même ou aux autres).

ò Reconnaître quand votre comportement est normal.

ò Reconnaître le comportement problématique et le cibler pour le changement.

**ò Apporte-moi un soutien ou cherche-le auprès
d'un autre.**

**ò Pratiquez la compassion pour vous-même
lorsque vous souffrez, comme vous le feriez pour
n'importe quel être humain.**

**ò En cas de doute, imaginez que quelqu'un que
vous aimez et que vous respectez est dans votre
situation... comment lui répondriez-vous?**

Répondez de cette façon à vous-même.

**JÉSUS VOUS AIME COMME VOUS ÊTES,
ET IL VOUS AIME AVEC AMOUR.**

**«Une femme peut-elle oublier son enfant qui tète,
qu'elle ne devrait pas avoir de compassion pour
le fils de son ventre? Même ceux-ci peuvent
oublier, mais je ne vous oublierai pas. Voici, je t'ai
gravé dans la paume de mes mains.**

Est 49: 15 -16

**CONNAÎTRE L'AMOUR DE JÉSUS POUR MOI ME
FAIT QUE JE VEUX PARTAGER SON AMOUR AVEC
LES AUTRES.**

**Je vous le dis, comme vous l'avez fait à l'un des
derniers de mes frères, vous l'avez fait pour moi.**

»Matthieu 25:40

**ò Enseigner aux cinq doigts avec cinq mots «VOUS
AVEZ FAIT “(Voir le document)**

DEVOIRS

1) Marquez vos efforts pour servir Christ chaque jour.

Ce sont les efforts que j'ai faits cette semaine (et chaque semaine) pour servir le Christ

Dans mon voisin

	<i>M</i>	<i>TU</i>	<i>W</i>	<i>TH</i>	<i>F</i>	<i>SA</i>	<i>SU</i>
J'étais gentil							
J'étais respectueux envers les femmes							
J'ai traité tous les gens comme des égaux							
J'ai bien parlé des autres							
J'ai contrôlé mon désir de gagner ou de montrer							
J'ai contrôlé ma colère							
J'ai vu Jésus dans d'autres							

1) Faites une bannière pour la salle de classe de YOU IT, avec la main au centre. Décorez-le avec des symboles de l'Eucharistie.

«VOUS AVEZ LUI À MOI» - EXERCICE À LA MAIN

Heureux ceux qui ont le cœur pur, car ils verront
Dieu. (Mt 5: 8)

Vous l'avez fait moi



**C'ÉTAIT UNE LEÇON PRÉFÉRÉE DE MÈRE TERESA
DE CALCUTTA
SESSION 8
JE SUIS LA VOIE, LA VÉRITÉ ET LA VIE**

PRIÈRE AU SAINT-ESPRIT

**Viens Esprit Saint, aimé de mon âme, je t'adore.
Illumine-moi, guide-moi, renforce-moi et console-
moi.**

**Dis moi ce que je dois faire. Inspire moi avec ce
que je dois dire. Donnez moi vos ordres.
Je promets de me soumettre à vous dans tout ce
que vous me demandez, et d'accepter tout ce que
vous me permettez.**

**Laissez-moi seulement connaître votre volonté et
faire votre volonté. Amen.**

LECTURE: Jean 14: 3 - 7; 15-17; 23 - 24; 27.

**Jésus a dit: «Quand je vais vous préparer une
place, je reviendrai et je vous emmènerai à moi-
même, peut-être que là où je suis vous êtes aussi.
Et tu sais où je vais. »Thomas lui dit:« Seigneur,
nous ne savons pas où tu vas; Comment pouvons-
nous connaître le chemin? »Jésus lui dit:« Je suis
le chemin, la vérité et la vie; personne ne vient au
Père, mais par moi.**

**«Si vous m'aimez, vous garderez mes
commandements. Et je prierai le Père et il vous
donnera un autre Conseiller, pour être avec vous
pour toujours, même l'Esprit de vérité, que le
monde ne peut recevoir, parce qu'il ne le voit ni
ne le connaît. vous le connaissez, car il habite
avec vous et sera en vous.**

**Si un homme m'aime, il gardera ma parole, et
mon Père l'aimera, et nous viendrons à lui et
ferons notre demeure avec lui. Celui qui ne
m'aime pas ne garde pas mes paroles; et la parole**

que vous entendez n'est pas la mienne mais celle
du Père qui m'a envoyé.

Paix je pars avec toi; ma paix je te donne; non pas
comme le monde donne je vous donne. Ne laissez
pas vos cœurs être troublés, ni laissez-les avoir
peur.

PRIÈRE POUR AUJOURD'HUI:

Remerciez le Seigneur pour le grand don de
l'amour de Dieu pour nous. Demandez au Saint-
Esprit de vous aider à toujours marcher avec
Jésus. Chantez une chanson reconnaissante à
Jésus en tant que groupe.

EXERCICE DE RELAXATION

Respirez profondément pendant un moment,
détendez vos muscles et fermez les yeux.

Imaginez que vous marchiez avec Jésus sur le
chemin. Peut-être tient-il la main ou a-t-il un bras
autour de vous. Sentez la paix qu'il vous donne.
Rendez-vous dans votre lieu sûr et laissez-le vous
réconforter et vous protéger. Demandez-lui de
vous aider à rester toujours dans son amour et de
vous aider à rester sur son chemin chaque jour.

LEÇON POUR AUJOURD'HUI:

PRISE DE RESPONSABILITÉ ET

Montrer le respect

**6 étapes pour la résolution des conflits et la
résolution des problèmes**

- 1. Identifier le problème.**
- 2. Recherchez des solutions ensemble.**

- 3. Examinez les avantages et les inconvénients de chaque solution possible.**
 - 4. Choisissez une solution acceptable pour tous.**
 - 5. Mettez la solution en action.**
 - 6. Évaluez la solution.**
- Essayons cela ensemble. Si la classe est grande, divisez-vous en plusieurs groupes.**

Choisissez un problème local, comme des bouteilles en plastique qui traînent ou des débris dans la rue. Travailler ensemble sur les 6 étapes, en équipe. Assurez-vous que quiconque veut parler a une chance et que tout le monde est respectueux. Sélectionnez une personne pour donner à la classe un résumé de votre solution et de la manière dont vous l'avez atteinte.

ST. PAUL ENSEIGNE LA MATURITÉ ET L'UNITÉ
«Plutôt, en disant la vérité dans l'amour, nous devons grandir en tout dans celui qui est la tête, dans le Christ 16, de qui tout le corps, réuni et uni par chaque joint qui lui est fourni, chaque partie fonctionne correctement, rend la croissance corporelle et se développe en amour. »
Éphésiens 4: 15-16

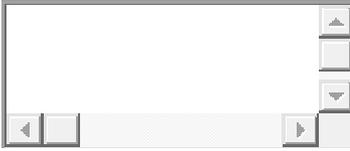
Heureux les artisans de paix, car ils seront appelés enfants de Dieu.
Matthieu 5: 9

La colère et le chrétien
Sois en colère mais ne pêche pas; ne laisse pas le soleil se coucher sur ta colère, 27 et ne laisse aucune chance au diable. 29 Que tes paroles ne

**sortent pas de ta bouche, mais seulement celles qui sont bonnes pour édifier, comme il convient, pour donner de la grâce à ceux qui entendent. 30 Et n'attristez pas le Saint-Esprit de Dieu en qui vous avez été scellés pour le jour de la rédemption. 31 Que toute amertume, colère, colère, clameur et calomnie vous soient enlevées avec malice, 32 et soyez aimables, tendres, se pardonnant mutuellement, comme Dieu vous a pardonné en Christ.
Ephésiens 4: 26-27; 29-32**

QU'EST-CE QUE L'ASSERTIVITÉ?

Être assertif signifie que je communique respectueusement avec l'autre personne, mais aussi avec mes propres droits et besoins. Cela signifie que je suis conscient de mes sentiments et que je suis sincère et direct dans l'expression de mes sentiments et de mes droits, sans manquer de respect pour les droits de l'autre. Dans le fait d'être assertif, je prends aussi la responsabilité de mes propres sentiments et actions, sans les blâmer pour les autres



171/5000

Quelle est la voie la plus efficace
COMMUNIQUER?

COMMENT REALISONS-NOUS NOS
OBJECTIFS?

QUAND NOUS COMMUNIQUONS?

CE QUI EST PLUS ATTRACTIF,
MIEL OU VINAIGRE?

LE CONTINUUM DE RESPECT



Passif



Assertive



Aggressif

RESPECT BAS POUR MOI	RESPECT ÉLEVÉ DE MYSELF	RESPECT ÉLEVÉ DE MYSELF
HAUT RESPECT POUR LES AUTRES	HAUT RESPECT POUR LES AUTRES	RESPECT BAS POUR LES AUTRES

APPRENDRE POUR AUJOURD'HUI: SUIVRE JESUS

Si Jésus est le chemin, la vérité et la vie, que signifie le suivre sur ce chemin? Dans notre baptême, nous sommes devenus une partie de son corps mystique et il nous a donné l'Esprit du Père et du Fils qui habite en nous. Si nous aimons Jésus, le Chemin, la Vérité et la Vie, nous garderons ses commandements, en particulier le commandement de s'aimer les uns les autres comme il nous aime, jusqu'au sacrifice. Et il nous donnera sa paix, dans cette vie et dans la suivante. Il a dit aux apôtres et aussi à nous:

C'EST JE, NE PAS ÊTRE PEUR. Jean 6:20

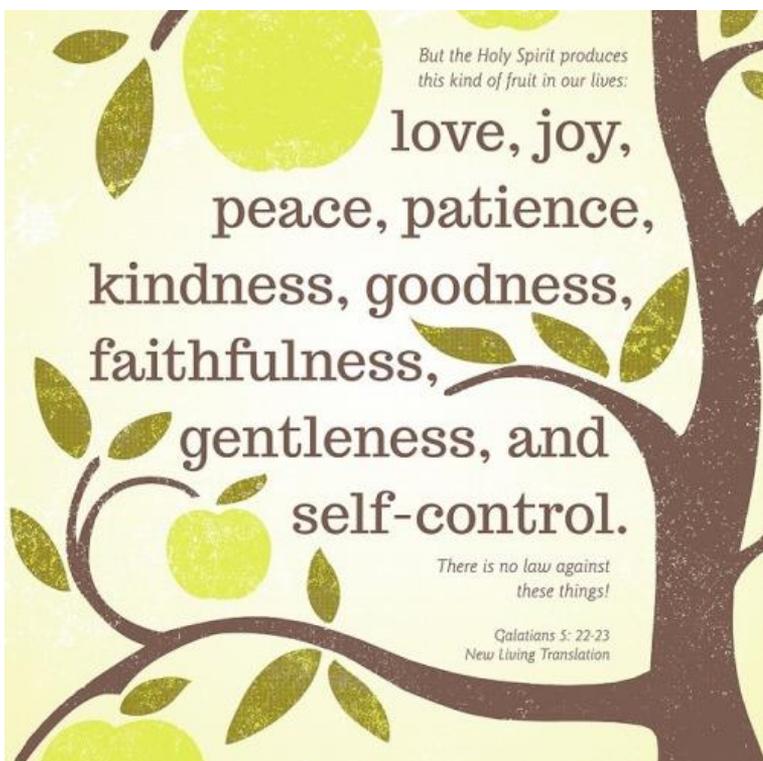
Voici ce que saint Paul dit à propos de la vie à Jésus.

Le fruit de l'Esprit est amour, joie, paix, patience, bonté, bonté, fidélité, douceur, maîtrise de soi; par contre il n'y a pas de loi. Et ceux qui appartiennent au Christ Jésus ont crucifié la chair avec ses passions et ses désirs. Si nous vivons par l'Esprit, marchons aussi par l'Esprit. N'ayons pas

de vanité, ne nous provoquons pas les uns les autres, ne nous envions pas les uns les autres.

Galates 5: 22-26

LES FRUITS DU SAINT-ESPRIT



*But the Holy Spirit produces
this kind of fruit in our lives:*

love, joy,
peace, patience,
kindness, goodness,
faithfulness,
gentleness, and
self-control.

*There is no law against
these things!*

*Galatians 5: 22-23
New Living Translation*

**DERNIÈRE SESSION, NOUS AVONS APPRIS À AIMER
ET À VALIDER NOUS. GARDONS CELA, ET ALLEZ À
LA PROCHAINE ÉTAPE.**

**JÉSUS AIME LES AUTRES, ET ME COMMANDE POUR
AIMER ET SERVIR L'AUTRE COMME SI JE LOIS ET LE
SERVIR**

*Apprendre à valider les autres m'aidera à ne plus
faire preuve de jugement et à écouter les autres.
Cela les aidera à s'ouvrir et à se sentir compris, au
lieu de les mettre sur la défensive, comme s'ils
devaient se protéger de moi.*

VALIDATION D'AUTRES

Buts:

*ò comprendre: quelle est l'expérience de l'autre
personne? Que pouvez-vous observer? Sans
explications ni jugements, sans «devrait» ou «ne
devrait pas».*

*ò Communiquez ce que vous comprenez: pouvez-
vous reconnaître son expérience? par exemple, je
sais que vous __, je peux voir que vous __, il est
logique que vous __, bien sûr que vous __*

*ò Ou en savoir plus: Pouvez-vous nous parler de
son expérience d'une manière qui montre que vous
êtes réellement intéressé et que vous voulez
vraiment comprendre? Je te connais, mais je ne
comprends pas tout à fait. Pourriez-vous m'en dire
plus pour m'aider à comprendre?*

QU'EST-CE QUE LA VALIDATION?

*La validation est la reconnaissance et l'acceptation
de l'expérience interne d'une autre personne*

comme étant valide, même si vous n'êtes pas d'accord avec elle. La validation émotionnelle se distingue de l'invalidation émotionnelle, dans laquelle les expériences émotionnelles de votre propre personne ou d'autres sont rejetées, ignorées ou jugées.

Jésus a-t-il validé les autres?

Réfléchissez à la manière dont Jésus s'est comporté avec Zachée, avec Levi (Matthieu), avec la femme adultère, avec la femme au puits, avec Pierre et tant d'autres dans l'Evangile. Même s'il savait déjà tout sur l'autre personne, il les abordait avec curiosité et respect, pas avec jugement et froidement. Il a écouté et les a laissés parler, puis il a dit ce qu'il avait à dire, en tant que notre Créateur et Sauveur. Il était toujours accueillant et invitant. Vous pouvez l'imaginer avec un sourire sur le visage la plupart du temps.

Nous pouvons aussi apprendre à interagir avec des personnes comme celle-ci. Faites attention à l'attitude de Jésus, ainsi qu'à ses paroles et à son comportement. Regardez la vie des saints. Un cœur plein de Dieu est rempli d'amour et de compassion.
POURQUOI LA VALIDATION EST-ELLE IMPORTANTE?

La validation communique l'acceptation.



Les humains ont besoin d'appartenance et se sentir accepté est calmant. L'acceptation signifie reconnaître la valeur de vous-même et des autres êtres humains.

La validation aide la personne à savoir qu'elle est sur la bonne voie.

La vie peut être déroutante et difficile. Les commentaires des autres que ce que vous vivez est normal ou logique, vous permet de savoir que vous pensez et ressentez de manière compréhensible.

La validation aide à réguler les émotions. Savoir que vous êtes entendu et compris est une expérience puissante qui vous aide à vous sentir calme et apaisé.

La validation permet de construire une identité.

La validation est comme un reflet de vous-même et de vos pensées par une autre personne, ce qui vous aide à voir plus clairement vos propres caractéristiques de personnalité.

La validation crée des relations.

Se sentir accepté construit des relations. La recherche montre que des substances chimiques liées à la sensation de connexion sont libérées lorsque quelqu'un est validé.

La validation renforce la compréhension et la communication efficace.

Les êtres humains sont limités dans ce qu'ils peuvent voir, entendre et comprendre. La validation est un moyen de comprendre le point de vue d'une autre personne.

La validation montre à l'autre personne qu'elle est importante.

Que la personne en cours de validation soit un enfant, un conjoint, un parent, un partenaire ou un ami, la validation indique qu'ils sont importants pour vous, que vous vous souciez de leurs pensées, sentiments et expériences et qu'ils ne sont pas seuls.

La validation nous aide à persévérer. Parfois, lorsque le changement est très difficile, la difficulté de la tâche reconnue aide les gens à continuer à travailler pour atteindre leur objectif. Cela nous renforce dans notre être le plus profond.

cf. Karyn Hall, Ph.D.

JÉSUS EST ATTIRÉ POUR TOUCHER LA
SOUFFRANCE ET IL NOUS APPELLE À LE
TROUVER

LE PAPE FRANCIS ENSEIGNE À LA
RENCONTRE POUR TOUCHER LA
SOUFFRANCE

Une personne qui voit les choses telles qu'elles sont réellement et compatit à la douleur et au chagrin est capable de toucher les profondeurs de la vie et de trouver le bonheur authentique. Elle est consolée, non par le monde, mais par Jésus. Ces personnes n'ont pas peur de partager la souffrance des autres; ils ne fuient pas de situations douloureuses. Ils découvrent le sens de la vie en venant en aide à ceux qui souffrent, en comprenant leur angoisse et en soulageant. Ils sentent que l'autre est chair de notre chair et n'ont pas peur de s'approcher, même de toucher leurs blessures. Ils ressentent de la compassion pour les autres de telle manière que toute distance disparaît. De cette manière, ils peuvent embrasser l'exhortation de saint Paul: «Pleurez avec ceux qui pleurent» (Rom 12:15).

Pape François, *Gaudete et Exsultate*, 76, 2018
«Heureux ceux qui pleurent, car ils seront consolés. 5: 4

Dieu est la nouveauté éternelle. Il nous pousse constamment à repartir, à passer au-delà de ce qui nous est familier, à passer les franges et au-delà... Sans crainte des franges, il est lui-même devenu une frange (cf. Ph 2, 6-8; Jn 1:14). Donc, si nous osons aller en marge, nous le trouverons là; en effet, il est déjà là. Jésus est déjà là, dans le cœur de nos frères et sœurs, dans leur chair blessée, dans

leurs troubles et dans leur profonde
désolation. Il est déjà là.

Pape François, Gaudete et Exsultate, 135,
2018

Un nouveau commandement que je vous
donne, que vous vous aimez les uns les
autres; tout comme je vous ai aimés, vous
vous aimez aussi les uns les autres. Par là,
tous les hommes sauront que vous êtes mes
disciples, si vous vous aimez les uns les
autres.

Jean 13: 34-35

Effectuez un bref examen de toutes les
compétences qu'ils ont apprises, en utilisant
l'index du livre.

ò Que faire

ò Quoi ne pas faire?

JÉSUS DIT:

Je suis l'alpha et l'omega, le début et la fin.



DEVOIRS

1. Créez une bannière pour votre maison et l'enseignant peut en faire une pour la salle de classe en suivant les six étapes pour résoudre le problème. Écrivez sur la maturité et la croissance.

2. Partagez les six étapes avec votre famille et choisissez un problème pratique que vous pouvez résoudre ensemble, en utilisant les étapes.

3. Où êtes-vous sur le continuum de respect? Êtes-vous irrespectueux ou agressif envers certaines personnes? Que pourriez-vous faire pour vous améliorer?

4. Décidez de marcher dans la voie avec Jésus et de porter les bons fruits du Saint-Esprit dans ma vie.

POURRAIT-ON OBSERVER LES FRUITS DE L'ESPRIT DANS MON COEUR ET MA VIE?

CETTE SEMAINE (ET CHAQUE SEMAINE)?

	M	TU	W	TH	F	SA	SU
Amour							
Joie							
Paix							
La patience							
La							

gentillesse							
La bonté							
Fidélité							
Douceur							
Maîtrise de soi							



NOTES POUR LE PROFESSEUR

QUELLE EST LA BASE DE CE COURS?

1) Une base solide dans les Écritures et le Magistère, y compris les enseignements récents du pape François.

2) Utiliser des méthodes de prière ancestrales pour élargir la compréhension du Seigneur par les élèves et les aider à développer une vraie relation avec Jésus et son amour.

3) Des informations et des techniques fondées sur des données probantes développées par des organisations mondiales de la santé pour se concentrer sur le développement sain des adolescents et des adultes et pour prévenir la violence au sein de la famille et de la communauté.

4) L'utilisation de stratégies de relaxation et d'apaisement simples mais efficaces qui sont au cœur du contrôle émotionnel (autorégulation) et des interactions saines.

Inclus ici quelques notes pour clarifier la raison du placement de certaines informations dans les sessions.

SESSION 1

Soutenir le développement de relations saines, respectueuses et non violentes peut réduire la fréquence de la violence dans les fréquentations et de la relation intime, également appelée violence domestique, et prévenir les effets

néfastes et durables de la violence sur les individus, les familles et les communautés où ils vivent.

Centers for Disease Control, 2017

Qu'est-ce que l'attachement sécurisé?

Dans cette leçon, nous lions l'attachement à la relation de sécurité et d'amour dont Jésus parle entre le Bon Pasteur et les brebis.

L'attachement est un lien émotionnel durable dans lequel la personne cherche et maintient une proximité avec une personne spécifique, surtout lorsqu'elle est stressée. C'est la connexion profonde et permanente établie entre un enfant et la personne qui en prend soin durant les premières années de la vie. Elle affecte tout dans la vie de la personne - esprit, corps, émotions, relations et valeurs. C'est une chose que les parents et les enfants créent ensemble, dans une relation continue et mutuelle. C'est la base sûre que l'enfant cherche à se sentir en sécurité et protégée. Il résulte d'une relation continue et mutuelle de protection, de satisfaction des besoins, de limites, d'amour et de confiance]

Thème pour aujourd'hui: Empathie et respect

La CONSCIENCE SOCIALE est la capacité à prendre le point de vue des autres, y compris ceux d'origines et de cultures diverses. C'est la capacité de comprendre les normes sociales et

éthiques en matière de comportement et de reconnaître les ressources et les soutiens de la famille, de l'école et de la communauté. Il comprend:

ò Prise de perspective

ò Empathie

ò Apprécier la diversité

ò Respect des autres]

SESSION 2

CONNAISSANCE DE SOI

La conscience de soi est la capacité de faire attention aux pensées, aux émotions, aux comportements et aux réactions psychologiques et physiologiques. C'est la capacité de reconnaître avec précision ses propres émotions, pensées et valeurs et comment elles influencent le comportement. C'est la capacité d'évaluer avec précision ses forces et ses limites, avec un sentiment de confiance, d'optimisme et une attitude de croissance dans une direction positive.

ò Identifier les émotions

ò perception précise de soi

ò Reconnaître les points forts

ò Confiance en soi

ò Auto-efficacité

SESSION 3

AUTOGESTION

La capacité de réguler avec succès ses émotions, ses pensées et ses comportements dans différentes situations - gérer efficacement le stress, contrôler les impulsions et se motiver. La capacité de définir et de travailler vers des objectifs personnels et académiques.

ò Contrôle des impulsions

ò Gestion du stress

ò Auto-discipline

ò Auto-motivation

ò Établissement d'objectifs

ò Compétences organisationnelles

SESSION 4

Notre objectif pour la séance d'aujourd'hui est d'en apprendre davantage sur les abus et la violence et pourquoi nous devrions l'éviter.

Nous voulons également encourager les attitudes suivantes chez les élèves au quotidien et les modéliser dans notre vie quotidienne:

ò Optimisme: capacité à remarquer et à attendre du positif, à se concentrer sur ce que vous pouvez contrôler et à prendre des mesures concrètes.

ò Agilité mentale: capacité à regarder des situations sous plusieurs angles et à penser de manière créative et flexible.

ò Force du caractère: la capacité à utiliser ses principaux atouts pour surmonter les défis et créer une vie en accord avec ses valeurs

PRÉVENTION DE LA VIOLENCE

Plusieurs types de VPI peuvent apparaître ensemble. Elle est liée à d'autres formes de violence et entraîne de graves conséquences sanitaires et économiques. En utilisant une approche qui prend en compte les facteurs de risque et de protection pour de multiples types de violence, la violence conjugale et d'autres formes de violence peuvent être évitées.

SESSION 5

Il y a beaucoup à réfléchir et à discuter dans cette session. Si vous le pouvez, répartissez-le sur deux sessions afin que les élèves puissent vraiment y réfléchir et discuter d'eux-mêmes de ce qu'ils veulent faire à l'avenir.

SESSION 8

PRISE DE DÉCISIONS RESPONSABLE

La capacité de faire des choix constructifs concernant le comportement personnel et les interactions sociales sur la base de normes éthiques, de problèmes de sécurité et de normes sociales. L'évaluation réaliste des conséquences des différentes actions et la prise en compte du bien-être de soi et des autres.

ò Identifier les problèmes

ò Analyser les situations

ò Résoudre des problèmes

ò évaluer

ò Réfléchissant

ò Responsabilité éthique

QUELQUES TERMINOLOGIES

APPRENTISSAGE SOCIAL EMOTIONNEL

L'apprentissage social et affectif (SEL) est le processus par lequel les enfants et les adultes acquièrent et appliquent efficacement les connaissances, les attitudes et les compétences nécessaires pour comprendre et gérer leurs émotions, établir et atteindre des objectifs positifs, ressentir et faire preuve d'empathie. relations et prendre des décisions responsables.

Il est essentiel d'intégrer l'apprentissage et l'éducation sociale et affective fondés sur des

données probantes. De tels programmes profitent à tous les enfants et adolescents, qu'ils soient ou non à risque d'être inadaptés. Ce sont des stratégies critiques pour améliorer le développement des enfants.

ATTACHEMENT SECURISE

L'attachement est un lien émotionnel durable dans lequel la personne cherche et maintient une proximité avec une personne spécifique, surtout lorsqu'elle est stressée. C'est la connexion profonde et permanente établie entre un enfant et la personne qui en prend soin durant les premières années de la vie. Elle affecte tout dans la vie de la personne - esprit, corps, émotions, relations et valeurs. C'est une chose que les parents et les enfants créent ensemble, dans une relation continue et mutuelle. C'est la base sûre que l'enfant cherche à se sentir en sécurité et protégée. Il résulte d'une relation continue et mutuelle de protection, de satisfaction des besoins, de limites, d'amour et de confiance.

OPTIMISME

C'est la façon dont vous réfléchissez aux raisons pour lesquelles les choses se passent. Utilisez l'optimisme pour expliquer pourquoi certaines choses bonnes et mauvaises se produisent dans votre vie. Apprenez à penser et à juger les événements de votre vie de manière correcte et

précise. Les enfants peuvent principalement l'apprendre de leurs parents et ensuite, ils l'enseigneront à leurs enfants. Les enseignants peuvent aider en favorisant ces attitudes en classe.

Qu'est-ce que vos enfants gagnent en ayant une vision optimiste de la vie?

- 1) meilleure humeur**
- 2) Plus de succès dans leurs études et au travail quand ils grandissent**
- 3) Meilleure santé physique**
- 4) meilleures relations avec les autres.**

RÉSISTANCE

La résilience est la résolution de problèmes à partir de l'intérieur, la maîtrise de soi, la régulation des émotions, la motivation à réussir et l'efficacité personnelle. Les facteurs externes comprennent le fait d'avoir des parents ou des aidants principaux, des relations étroites avec d'autres adultes bienveillants, des relations étroites, des écoles et des quartiers efficaces, des qualités de Foi et Espoir ancrées dans les croyances spirituelles et culturelles. La résilience est un processus et nous pouvons aider les gens à changer à tout moment de la vie.

**PRINCIPALES STRATÉGIES DE PRÉVENTION DE LA
VIOLENCE - ORGANISATION MONDIALE DE LA
SANTÉ**

http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/4th_milestones_meeting/evidence_briefings_all.pdf

- 1. Renforcer les relations sécuritaires, stables et stimulantes entre les enfants et leurs parents et leurs soignants**
- 2. Développer les compétences de vie chez les enfants et les adolescents ***
- 3. réduire la disponibilité et l'usage nocif de l'alcool;**
- 4. Réduire l'accès aux armes à feu, aux couteaux et aux pesticides**
- 5. Promouvoir l'égalité des sexes**
- 6. Changer les normes culturelles qui soutiennent la violence**
- 7. Identification des victimes, soins et soutien.**

*** Les sujets abordés dans ce cours et à la portée des éducateurs et des catéchistes sont en gras.**

**GRANDES COMPÉTENCES DE LA VIE À ENSEIGNER
POUR LA PRÉVENTION DE LA VIOLENCE**

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ

- 1. Égalité des sexes et désapprobation de la violence**
- 2. Gérer la colère**
- 3. Résoudre les conflits avec respect et paix**
- 4. Négocier et prendre des engagements**
- 5. être assertif**
- 6. Pratiquer l'empathie**
- 7. Recevoir l'exemple de la foi, de l'amour et du respect des parents. ***
- 8. Les parents doivent apprendre à leurs enfants à respecter les femmes et à les traiter sur un pied d'égalité. ***

*** En tant que parents catholiques**

COMPETENCES DE BASE POUR

APPRENTISSAGE SOCIAL EMOTIONNEL

<https://casel.org/core-competencies/>

ò La conscience de soi

ò Autogestion

ò Sensibilisation sociale

ò compétences relationnelles

ò Prise de décision responsable

RESILIENCE SKILL SET

<https://ppc.sas.upenn.edu/resilience-programs/resilience-skill-set>

à AUTO-CONSCIENCE Eaptitude à prêter attention à vos pensées Comportements émotionnels et réactions psychologiques et physiologiques

à AUTO-RÉGULATION la capacité de changer les pensées et les comportements des émotions et la physiologie à la surface du résultat souhaité

à AGILITÉ MENTALE Eaptitude à regarder des situations sous plusieurs angles et à penser de manière créative et flexible.

à LA FORCE DU CARACTÈRE La capacité à utiliser ses principaux atouts pour surmonter les défis et créer une vie en accord avec ses valeurs

à CONNECTER la capacité de construire et de maintenir des relations de confiance solides.

à OPTIMISER la capacité de remarquer et d'attendre du positif, de se concentrer sur ce que vous pouvez contrôler et de prendre des mesures concrètes.

PROGRAMMES RECOMMANDÉS POUR ÉLARGIR VOTRE TRAVAIL DE PRÉVENTION DE LA VIOLENCE

Le programme ACT RAISING SAFE KIDS, mis au point par le Bureau de prévention de la violence de l'American Psychological Association, est un modèle factuel qui enseigne des compétences

parentales positives aux parents et aux gardiens d'enfants de 10 ans.

<http://www.apa.org/act/>

<http://www.apa.org/act/resources/index.aspx>

COACHING BOYS IN MEN MEN

Coaching Boys Into Men (CBIM) est le seul programme de prévention fondé sur des preuves qui forme et motive les entraîneurs des écoles secondaires à enseigner à leurs jeunes athlètes de sexe masculin des aptitudes relationnelles saines et que la violence n'égale jamais la force.

<http://www.coachescorner.org/>

Ces deux excellentes organisations laïques sont intéressées à développer leurs activités en Afrique et seraient intéressées à collaborer avec des organisations africaines. S'il vous plaît contacter le Dr Welland pour plus d'informations et de contacts.

A PROPOS DE L'AUTEUR

La Dre Christauria Welland, une Canadienne, est une psychologue clinicienne bilingue en pratique privée à San Diego, en Californie, spécialisée en thérapie familiale et en violence familiale. Son livre, Comment pouvons-nous aider à mettre fin à la violence dans les familles catholiques? Un guide pour le clergé, les religieux et les laïcs a été présenté lors de sa conférence à la Rencontre mondiale des familles 2015 et au Synode sur la famille à Rome en 2015. Des évêques du monde entier ont reçu des exemplaires de ce livre. M. Welland a quarante ans d'expérience de travail à l'échelle internationale et a été choisi comme spécialiste Fulbright du Département d'État

américain dans le domaine de la violence familiale. Son programme espagnol, Sin Golpes, est largement utilisé dans le traitement des délinquants aux États-Unis et en Amérique latine, où elle a formé des milliers de thérapeutes. Dre Welland est une catéchiste d'enfants, de jeunes et d'adultes depuis 1972. Elle et son mari ont servi des familles de migrants mexicains dans leur paroisse catholique depuis 1992. Ils ont fondé le Fonds d'éducation d'Oaxaca.

www.oaxacaeducationfund.org

COORDONNÉES OU POUR COMMANDER DES LIVRES:

Email: drchristauriawelland@gmail.com

Sites Internet:

<http://paxinfamilia.org>

<https://drchristauriawelland.wordpress.com>