

Saga 2, épisode 3 : « Je m'sens trop mal »

(Fil rouge : déprime, mal dans sa peau)

Cette fiche pédagogique est une proposition de différentes animations ou de contenus divers... librement adaptables

Vidéo	Prolongements possibles (à condition de presser sur « pause »)
<p>1) Intro</p> <p>Ami du personnage : Ouais c'était trop génial ! On se refait ça demain ok ? Personnage : Ouais ça roule. A d'main alors. (check)</p> <p><i>S'éloigne. Le personnage est seul</i></p> <p>Mais qu'est-ce que je raconte, en fait c'était nul... ça me plait même pas moi les films d'horreur, et puis j'ai mal à la tête aujourd'hui, j'suis pas bien... puis ces idées noires, toujours ces idées noires... si seulement ça pouvait s'arrêter... Et puis d'abord, pourquoi j'suis pas comme machin moi ? Hein ? Et pourquoi machine ne m'aime pas, qu'est-ce que je lui ai fait ? Et puis quand truc m'a pris la tête, c'est ça que j'aurais dû dire ! c'est ça que j'aurais dû faire... mais rien... ça vient jamais à temps. J'ai pas les mots... nul, je suis nul. J'me sens trop mal...</p> <p>2) Intro, suite</p> <p>« J'suis pas capable », « j'y arriverai pas », « trop nul, trop ci ou ça... » on a tous ce genre de pensées un jour. On a toujours peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas plaire ou de ne pas être capable. Parfois, on en est tellement convaincu qu'on n'y arrive vraiment pas... Et alors on se demande ce qu'on fait là ... on cogite, on cogite et on cogite encore. Parfois on n'est pas loin de la déprime. Pourquoi les autres sont si sûrs d'eux ?</p> <p>Mais, en vrai, on pense tous ça, au moins de temps en temps... même les parents et même les profs.</p>	

3) Impulsion

La Bible est un gros livre, avec des pages très fines et une police d'écriture très petite... Quand tu l'ouvres plein de pages, plein d'histoires différentes... Tout ça, c'est un témoignage de ce que les hommes ont vécu avec Dieu ou fait en son nom. Il y a du bon, du moins bon, du « qui me parle » et du « qui me parle pas »... Ce que je remarque, c'est que rares sont les personnages sans failles. Prophètes puissants au bout du rouleau, Samson, le Popeye biblique, perdant sa force pour l'amour d'une dame, disciples qui fuient et même Jésus qui sur la croix demande à son Père pourquoi il l'a abandonné... Derrière chaque histoire, des hommes, derrière chaque homme, forces et faiblesses...

C'est pas d'hier que l'homme doute de ses capacités, et ce n'est pas près de s'arrêter. Bien sûr, il y en a toujours qui se croient au-dessus des autres, un peu comme Trump qui pense toujours avoir raison... Mais la plupart des humains se posent sans cesse des questions. Qui suis-je ? Que fais-je ? et dans quel état j'aire ? Bref, rien de neuf sous le soleil.

Quand tu penses que t'es nul, dis-toi bien que les trois quarts des humains se disent ça de temps en temps.

Mais si tu es là, ce n'est pas par pur hasard. Rien n'est jamais complètement bouché.

La Bible n'est pas un recueil de fable inventé par les hommes pour se donner du courage. Chaque histoire racontée, chaque témoignage est un témoignage unique, d'une personne, d'un peuple qui a cru et espéré. Dans toutes ces histoires, les doutes laissent place à l'espoir : Dieu intervient. J'me sens trop mal, Dieu entend, et tu peux lui dire que ça va pas, ce qui te pèse, ce qui te fais mal ! Lui, il écoute, toujours, tout le temps et il entend... parce qu'il t'aime, tel que tu es !

J'me sens trop mal... reste pas seul avec ça. J'l'ai dit, on passe tous par là... Des amis, de la famille peuvent peut-être te comprendre. Moi j'ai parfois été étonné. Des amis brillants qui ont vécu la même chose, j'aurais jamais cru... et pourtant. Echanger, se libérer, ça fait du bien.

3) Impulsion au thème par des questions et des associations d'images

- L'humanité est ce qu'elle est. De tout temps, les hommes ont vécu au rythme de leurs forces et de leurs faiblesses.
 - Quel héros j'admire ?
 - Que sais-je à son propos ?
 - Y a-t-il des moments où il/elle a été faible ?
 - Qu'a-t-il/elle fait à ce moment-là ?
 - Quelqu'un l'a t'il aidé ?
 - En quoi pourrais-je m'en inspirer ?

- Quelques exemples bibliques de héros dans la faiblesse :
 - Moïse et le buisson ardent : Exode 3 et 4, 1-17. Voir particulièrement : 3, 11-12 et 13a ; 4,1-4 ; 4,10-17
 - Elie sous le genêt : 1 Rois 17, 1-8
 - Samson : Juges 16, 15-31
 - Jésus : Matthieu 27, 45-50 puis Matthieu 28, 1-7
 - ...

- Questions en lien avec les textes.
 - Quel est le problème de ces personnes ?
 - Qu'arrive-t-il dans le récit ?
 - Que font il pour s'en sortir ou qui leur vient en aide ?

- Que pouvons-nous faire quand nous nous sentons mal, faible ?
- Qui pourrait nous aider ?

<p>Reste pas seul avec ça. Tu ne pourras jamais plaire à tout le monde. C'est impossible ! Tu es unique donc différent. Vis tel que tu es, et laisse- toi surprendre par la vie et par Dieu !</p>	
<p>4) Texte biblique : 1 Samuel 16 1-13 Nouvelle français courant Le Seigneur dit à Samuel : « Seras-tu encore longtemps en deuil au sujet de Saül, alors que moi-même je l'ai rejeté, et qu'il ne sera plus roi d'Israël ? Prends de l'huile et mets-toi en route. Je t'envoie chez Jessé, à Bethléem, car j'ai choisi parmi ses fils le roi qu'il me faut. » – « Comment faire ? demanda Samuel. Si j'y vais, Saül l'apprendra et il me tuera. » – « Prends avec toi un veau, dit le Seigneur. Tu diras que tu viens m'offrir un sacrifice et tu inviteras Jessé à la cérémonie. Je t'apprendrai ce que tu auras à faire : tu choisiras avec l'huile d'onction celui que je t'indiquerai comme roi à mon service. » Samuel obéit et se rendit à Bethléem. Les anciens de la ville, tout tremblants, vinrent au-devant de lui et demandèrent : « Ta venue annonce-t-elle quelque chose d'heureux ? » – « Oui, répondit-il. Je suis venu offrir un sacrifice au Seigneur. Préparez-vous pour être saints, en vue de la cérémonie, et venez ensuite avec moi. » Samuel invita aussi Jessé et ses fils à se purifier et à participer au sacrifice. Lorsque ceux-ci arrivèrent, Samuel aperçut Éliab et se dit : « C'est certainement lui que le Seigneur a choisi. » Mais le Seigneur lui dit : « Ne te laisse pas impressionner par sa belle apparence et par sa taille imposante, car je ne l'ai pas choisi. Je ne juge pas de la même manière que les êtres humains ; ceux-ci s'arrêtent aux apparences, mais moi je vois jusqu'au fond du cœur. » Jessé appela ensuite Abinadab et le fit passer devant Samuel, qui déclara : « Le Seigneur n'a pas non plus choisi celui-ci. » Jessé fit passer Chamma, mais Samuel répéta : « Le Seigneur n'a pas non plus choisi celui-ci. » Jessé fit ainsi passer sept de ses fils devant Samuel, mais Samuel lui dit : « Le Seigneur n'a choisi aucun d'eux. » Puis il</p>	<p>4) Débat : Comment tu reçois ce texte et avec quels sentiments ? Note : le verset 7 est mis en exergue et en gras. Il peut servir de base à la discussion.</p> <p>Quelques questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dieu me juge t'il comme je me juge ? ● Que me dit ce texte de Dieu ? ● Qu'est-ce qui peut être différent ? ● Comment je me sens quand je lis ce verset ? ● Peut-on seulement se juger soi-même ? ● Qui peut me juger ?

<p>ajouta : « Sont-ils tous là ? » – « Non, répondit Jessé ; il y a encore le plus jeune, David, qui garde les moutons. » – « Envoie-le chercher, ordonna Samuel. Nous ne commencerons pas le repas sacrificiel avant qu'il soit là. » Jessé le fit donc venir. Le jeune homme avait le teint clair, un regard franc et une mine agréable. Le Seigneur dit alors à Samuel : « C'est lui, choisis-le comme roi avec l'huile d'onction. » Samuel prit l'huile et en versa sur la tête de David, en présence de ses frères. L'Esprit du Seigneur se saisit de David et fut avec lui dès ce jour-là. Ensuite Samuel s'en retourna à Rama.</p>	
<p>5) Challenge : le carnet J'ai un ami qui un jour m'a offert un petit carnet pour noter les belles phrases que j'entendais, ou les compliments qu'on me faisait. Moi, quand je ne me sens pas très bien, j'ouvre ce carnet, je lis ce qui est écrit et souvent, ça me regonfle et j'ai pu alors m'y remettre ! Je te propose de faire pareil. Pas obligé qu'il soit cher, un petit carnet suffit, pour commencer. Tu peux demander à ceux que tu aimes de te mettre un mot, puis si tu n'oses pas, tu notes simplement ce qu'on te dit de gentil. Tu verras, ça fait un bien fou !</p>	<p>Matériel : petit carnet genre répertoire que l'on pourra décorer, compléter au fil du temps. Un journal intime peut aussi permettre de noter des phrases qui nous font du bien.</p> <p>Autre possibilité : la boîte à prière Déposer ce qui est dur à porter et le faire de manière symbolique. Déposer ainsi dans une boîte que l'on peut ouvrir (petit coffre, boîte à chaussure, etc.) les choses qui sont difficiles à porter. Ces choses peuvent être représentées par un caillou, un mot sur un papier, un dessin ou quoi que ce soit d'autre. Ce geste symbolique peut être accompagné d'une prière. Si les choses sont déposées devant Dieu, il est toujours possible d'y revenir pour les travailler par la suite.</p>
<p>6) Questions ouvertes</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pourquoi la souffrance dans la vie ? ● Dans ma vie, qu'est ce qui me fait mal ? ● Dieu, pourquoi tu me laisses avoir mal ? ● Dois-je me forcer à être comme les autres ? Sommes-nous tous pareils ? ● A qui pourrais-je dire que « j'me sens trop mal ! » ? ● En quoi suis-je aimable ? ● M'aimer et m'accepter tel que je suis : comment faire ? 	<p>Questions ouvertes Vous pouvez vous servir de ces questions pour nourrir le débat, lancer des idées ou faire réagir. En distanciel, chacun s'en saisit comme il -elle- le veut ou peut !</p>

Fiche Pédagogique rédigée par l'équipe KT Mandafirman