SOUNDTRACK

Ce que Dieu dit est vrai, et je vis en conséquence.

Une bande-son, c'est une mélodie qui passe en fond dans un film. Nous ne percevons pas cette mélodie consciemment, et pourtant elle est décisive pour la façon dont nous vivons le film. Si nous regardions le film avec une autre mélodie en fond, tout le film nous ferait un effet complètement différent. Par exemple, si nous regardions un film très captivant avec une musique drôle et joyeuse en fond, il nous paraîtrait beaucoup moins captivant. La bande-son en fond influence donc ce que nous vivons et ce que nous ressentons.

C'est un peu pareil avec les pensées dans notre tête. La plupart du temps, nous ne percevons pas nos pensées consciemment, et pourtant elles sont décisives pour la façon dont nous vivons une situation. Les pensées qui résonnent le plus fort dans notre tête sont celles qui nous influencent le plus. Quand nous avons une pensée encore et encore, elle est comme une bande-son qui passe en fond de notre vie.

Notre bande-son peut par exemple ressembler à ceci :

- *« Je suis très créatif. »*
- *« Ce n'est pas grave si je fais une erreur de temps en temps. »*
- *« J'en suis capable ! »*
- *« Je suis courageux. »*

Mais notre bande-son peut aussi ressembler à ceci :

- *« Je n'arrive jamais à rien. »*
- *« Personne ne me comprend. »*
- *« Les autres en ont toujours marre de moi. »*
- *« Je suis moche. »*

Pourtant, ces autres bandes-son sont des bandes-son cassées. Les bandes-son cassées nous empêchent de réaliser nos rêves et font que nous n'arrivons pas à croire en nous. Les bandes-son cassées nous font douter que Dieu nous a créés de façon merveilleuse et qu'il a un bon plan pour notre vie.

Le problème avec les bandes-son cassées, c'est qu'elles sont cassées. Elles ne sont pas vraies. Ce sont des mensonges.

La bonne nouvelle, c'est que nous sommes capables de changer les pensées dans notre tête. La bonne nouvelle, c'est que tu peux créer une nouvelle bande-son. Dieu a une bande-son unique pour chacun de nous, et nous pouvons la découvrir, apprendre à l'écouter et la vivre.

Les exercices suivants t'aident à reconnaître la bande-son cassée de ta vie et à créer de plus en plus une nouvelle bande-son.

SOUNDTRACK

Ce que Dieu dit est vrai, et je vis en conséquence.

Voici à quoi ressemble ma bande-son cassée :

J'aimerais que ma bande-son ressemble à ceci :

> *« En effet, j'ai l'assurance que ni la mort ni la vie, ni les anges ni les dominations, ni le présent ni l'avenir, ni les puissances, ni la hauteur, ni la profondeur, ni aucune autre créature ne pourra nous séparer de l'amour de Dieu manifesté en Jésus-Christ notre Seigneur. »*
>
> **Romains 8.38-39**

Sauf indication contraire, les textes bibliques sont tirés de la Bible Segond 21, copyright © 2007 Société Biblique de Genève. Reproduit avec aimable autorisation. Tous droits réservés.

Crée une nouvelle BANDE-SON

Ma pensée est-elle...

True ? (vraie)

Helpful ? (utile)

Inspiring ? (inspirante)

Necessary ? (nécessaire)

Kind ? (bienveillante)

1. Ma pensée est-elle VRAIE ?

Quand nous vivons quelque chose de mauvais, nous pensons souvent que c'est de notre faute et que quelque chose ne va pas chez nous. Mais c'est un mensonge. Ce n'est pas vrai.

1. Écris ta pensée négative dans la partie gauche du tableau.
2. Prends conscience que cette pensée est un mensonge.
3. Écris dans la partie droite quelle pensée est plus proche de la vérité.

Astuce : si c'est difficile pour toi, parles-en avec quelqu'un en qui tu as confiance et réfléchissez ensemble à la pensée qui est plus proche de la vérité.

pensée négative	**pensée vraie**
Je fais toujours tout de travers.	*Je fais parfois des erreurs, mais je fais aussi souvent des choses bien.*

2. Ma pensée est-elle UTILE ?

Parfois, nous réfléchissons pendant des heures à un problème. Et à la fin, nous remarquons que cela ne nous a rien apporté d'y réfléchir aussi longtemps. Au contraire, cela nous a seulement donné encore plus de soucis ou de peur, mais cela n'a pas résolu le problème. Nous remarquons alors que nos pensées n'étaient en fait pas du tout utiles.

Le savais-tu ? 85 % des choses qui nous inquiètent n'arrivent jamais.

1. Mets un réveil sur 10 minutes.
2. Pendant ces 10 minutes, écris ici, sur cette feuille, tout ce qui t'inquiète en ce moment. Quand le réveil sonne, tu dois arrêter d'écrire !
3. Prends la feuille, va voir une personne en qui tu as confiance et parle avec elle de ce que tu as écrit. L'autre personne peut t'aider à réfléchir aux soucis qui ne sont ni utiles ni réalistes. Réfléchissez aussi aux soucis qui sont réalistes et aux solutions possibles. Vous pouvez écrire les solutions possibles sur une deuxième feuille.

Astuce : pose-toi cette question : sous quel autre angle pourrait-on voir le problème ? Quelles pensées aurais-tu alors sur le problème ?

3. Ma pensée est-elle INSPIRANTE ?

Quand nous avons des pensées négatives ou critiques, ce sont souvent des affirmations très absolues qui nous marquent comme un tampon. Elles nous tirent vers le bas et nous font douter de nous-mêmes.

Règle d'or : plus une pensée négative est absolue, plus il est probable que ce soit un mensonge.

1. Écris tes pensées négatives et critiques sur une feuille.
2. Prends un stylo rouge et barre partout les mots suivants : « toujours », « jamais », « tous », « aucun », « personne », « rien ».
3. Relis maintenant les phrases modifiées. Comment te sens-tu ?

~~tous~~ ~~toujours~~ ~~jamais~~ ~~aucun~~ ~~personne~~ ~~rien~~

4. Ma pensée est-elle NÉCESSAIRE ?

As-tu déjà fait ou dit quelque chose et pensé ensuite : « C'était complètement inutile » ? Beaucoup de pensées que nous avons sont inutiles...

Le savais-tu ? Plus de la moitié de nos pensées, nous les avons déjà eues auparavant.

Certaines pensées nous reviennent encore et encore, alors qu'elles ne nous aident pas du tout. Elles nous empêchent de dormir et nous donnent encore plus de soucis, mais elles ne nous font pas vraiment avancer.

1. Écris ta pensée tout à gauche du tableau.
2. Coche ce qui s'applique à ta pensée.
3. Si tu as coché trois cases pour cette pensée, alors cette pensée n'est pas nécessaire.
4. Par quelle autre pensée pourrais-tu la remplacer ?

ma pensée	J'ai cette pensée très souvent.	Pour être honnête, cette pensée est un peu exagérée.	Cette pensée n'améliore pas vraiment la situation.

5. Ma pensée est-elle BIENVEILLANTE ?

Quand il se passe quelque chose de mauvais ou que nous allons mal, nous avons souvent du mal à prendre soin de nous ou à nous laisser aider. Nous pensons que nous ne valons pas la peine que quelqu'un prenne soin de nous et soit gentil avec nous. Beaucoup de pensées que nous avons sur nous-mêmes ne sont pas du tout gentilles. Et si tu étais plus gentil avec toi-même ?

1. Écris en bas, sur la première moitié des lignes, des pensées ou des phrases que tu te dis à toi-même.
2. Imagine qu'un ami ou une amie, ou un enfant plus jeune que toi, soit dans la même situation que toi en ce moment. Que lui dirais-tu ? Écris-le sur la deuxième moitié des lignes.
3. Prends la feuille, mets-toi devant un miroir et lis-toi à voix haute ce que tu as écrit sur la deuxième moitié. Comment te sens-tu ?

Ce que je me dis à moi-même :

Ce que je dirais à un ami, à une amie ou à un enfant plus jeune :

LA BANDE-SON DE DIEU

« Je ne sais rien faire »

Je peux tout par celui qui me fortifie. **Philippiens 4.13**

« Je ne mérite pas d'être aimé »

En effet, Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils unique afin que quiconque croit en lui ne périsse pas mais ait la vie éternelle. **Jean 3.16**

« Je ne vaux rien »

Vous avez été rachetés à un grand prix. Rendez donc gloire à Dieu dans votre corps. **1 Corinthiens 6.20**

« Je suis moche »

Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. Tes œuvres sont admirables, et je le reconnais bien. **Psaume 139.14**

« Je suis un perdant »

Au contraire, dans tout cela nous sommes plus que vainqueurs grâce à celui qui nous a aimés. **Romains 8.37**

« Mon corps n'a rien de spécial »

Ne le savez-vous pas ? Votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous et que vous avez reçu de Dieu. **1 Corinthiens 6.19**

« Personne ne m'a voulu »

C'est toi qui as formé mes reins, qui m'as tissé dans le ventre de ma mère. **Psaume 139.13**

« Personne ne s'occupe de moi »

L'Eternel est mon berger : je ne manquerai de rien. Il me fait prendre du repos dans des pâturages bien verts, il me dirige près d'une eau paisible. Il me redonne des forces, il me conduit dans les sentiers de la justice à cause de son nom. **Psaume 23.1-3**

« Personne ne me comprend »

Eternel, tu m'examines et tu me connais, tu sais quand je m'assieds et quand je me lève, tu discernes de loin ma pensée. **Psaume 139.1-2**

« Mes erreurs décident de mon avenir »

Si quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle créature. Les choses anciennes sont passées ; voici, toutes choses sont devenues nouvelles. **2 Corinthiens 5.17**

« Je suis mauvais »

Il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Jésus-Christ. **Romains 8.1**

« Personne ne veut être mon ami »

... je vous ai appelés amis parce que je vous ai fait connaître tout ce que j'ai appris de mon Père. **Jean 15.15**

« Je rends tout le monde malheureux »

L'Eternel, ton Dieu, est au milieu de toi un héros qui sauve. Il fera de toi sa plus grande joie. Il gardera le silence dans son amour, puis il se réjouira à grands cris à ton sujet. **Sophonie 3.17**

« Je n'ai pas le droit de venir à Dieu »

A travers lui, en effet, nous avons les uns et les autres accès auprès du Père par le même Esprit. **Ephésiens 2.18**

« Ma vie n'intéresse personne »

Je n'étais encore qu'une masse informe, mais tes yeux me voyaient, et sur ton livre étaient inscrits tous les jours qui m'étaient destinés avant qu'un seul d'entre eux n'existe. **Psaume 139.16**

« Je suis seul »

N'aie pas peur, car je suis moi-même avec toi. Ne promène pas des regards inquiets, car je suis ton Dieu. Je te fortifie, je viens à ton secours, je te soutiens par ma main droite, la main de la justice. **Esaïe 41.10**

Fiche d'activité pour l'article de Gina Abbas, publié d'abord sur Parent Cue (en anglais). Version allemande : Nora Wendt. Version française : Pulse.

Sauf indication contraire, les textes bibliques sont tirés de la Bible Segond 21, copyright © 2007 Société Biblique de Genève. Reproduit avec aimable autorisation. Tous droits réservés.

Gratuit pour ton travail avec les jeunes. Ce que tu peux en faire : **thepulse.org/fr/terms**