Épanche ton cœur

Déroulé pour l'animateur



Idée principale : La lamentation nous aide à rester honnêtes dans notre relation avec Dieu. Il s'agit de nommer et d'accepter nos sentiments les plus profonds et de les apporter à Dieu, au lieu d'ignorer nos déceptions ou d'éviter de les affronter.

Il te faut : Le matériel pour passer une chanson, du papier et un stylo pour chacun, le Psaume 13 (Bible, imprimé ou projeté). 20 à 30 minutes ; pour 5 à 10 minutes, ne prends qu'une seule partie.

1 Observe le moment

- Passer une chanson de ta jeunesse et raconter ce qu'elle te rappelle.
- Distribuer des feuilles : chacun écrit ses cinq chansons préférées de tous les temps et se demande pourquoi justement celles-là.
- Nommer : les chansons nous touchent souvent parce qu'elles mettent des mots sur ce que nous ressentons.
- Lire Romains 8.38-39 : rien ne nous sépare de l'amour de Dieu, pas même nos sentiments.

Ces émotions exprimées dans vos chansons préférées, est-ce que ce sont aussi des émotions que vous confiez régulièrement à Dieu ?

Devrions-nous vraiment dire à Dieu tout ce que nous ressentons ?

2 Observe la Parole de Dieu

- Expliquer : la lamentation se trouve surtout dans les Psaumes et les Lamentations, et les psaumes étaient chantés.
- Lire lentement le Psaume 13, de préférence par un ou deux jeunes.
- En cas de surprise, confirmer : nous pouvons apporter tous nos sentiments à Dieu. Le tournant vient au verset 6 (« Moi, j'ai confiance »).
- Résumer : la lamentation est une prière au milieu de la douleur, pas une simple plainte. À la fin, David revient à la vérité sur Dieu.

Qu'est-ce qui vous surprend dans le Psaume 13 ?

Si vous deviez diviser le Psaume 13 en deux grandes parties, où feriez-vous la coupure ? Pourquoi ?

3 Observe la présence de Dieu

- Épancher d'abord toi-même ton cœur devant Dieu avant de guider le groupe.
- Chacun écrit son propre psaume de lamentation d'après le Psaume 13, si possible réparti dans la salle. Annoncer : personne n'a à le partager.
- Après environ 2 minutes, penser à un moment où la présence de Dieu était certaine ; après 2 minutes de plus, écrire une ou deux phrases de louange.
- Ne forcer personne à partager. Ensuite, l'équipe reste attentive à ceux qui ont besoin de parler.
- Pour finir, écouter ou chanter ensemble un chant de lamentation (liste dans le Guide pour les responsables).

4 Observe cette semaine

- Donner le Guide quotidien (Psaume 77, deux listes : lamentation et actes de Dieu).
- Transmettre les Idées pour les familles aux parents.
- Autres psaumes de lamentation (facultatif) : Psaume 6, Psaume 42, Psaume 74 et Psaume 77. On peut aussi envoyer des versets par message.

Version courte de la leçon « Épanche ton cœur » de Sticky Faith Every Day, du Fuller Youth Institute ; les questions et l'idée principale reprennent mot pour mot la leçon, le déroulement complet se trouve sur thepulse.org/fr/epanche-ton-coeur-sticky-faith-6. *© Fuller Youth Institute · Version française : Pulse, avec l'aimable autorisation du Fuller Youth Institute.*

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