

Nourrir des émotions saines

Karen Holford

Texte biblique

« Je connais, moi, les plans que je prépare à votre intention — déclaration du Seigneur — non pas des plans de malheur, mais des plans de paix, afin de vous donner un avenir et un espoir. » (Jérémie 29.11)

Présentation du séminaire

De quoi s'agit-il ?

Il s'agit d'un séminaire interactif sur les émotions. Nous vivons tous des émotions positives qui nous motivent et nous remplissent d'énergie, et des émotions négatives qui nous épuisent. Nous devons trouver un équilibre sain entre les émotions positives et négatives que nous éprouvons, afin de pouvoir nous épanouir et vivre la résilience. Dans son livre intitulé *Positivity*, la psychologue Barbara Frederickson explique que l'équilibre idéal dans le domaine des émotions est le suivant : nous devons vivre trois fois plus d'émotions positives que d'émotions négatives.

Ce séminaire présente les principales émotions négatives et les moyens que nous pouvons mettre en œuvre pour que nous et nos enfants puissions mieux les gérer. Il présente également les émotions positives et les moyens de mieux les intégrer dans notre vie.

À la fin de cet atelier, vous trouverez des idées pour aider les membres de votre famille à s'entraider sur le plan émotionnel.

Pourquoi est-ce important ?

Nous nous préoccupons souvent de notre santé spirituelle et physique, mais nous oublions facilement que nous avons besoin de nous intéresser aussi à notre santé émotionnelle. Jésus est venu sur la terre afin que nous ayons la vie en abondance. Notre santé émotionnelle contribue à accroître notre sentiment de bien-être, d'espoir, de joie, de paix de l'esprit et de gratitude. Elle nous aide à avoir une attitude positive et à vivre des relations

constructives. Tout cela nous permet en effet d'avoir une vie abondante, conformément au projet de Dieu pour nous.

Qui est concerné ?

Ce séminaire est pour tous. Les enfants peuvent, avec leur famille, participer à de nombreuses activités. Les couples peuvent travailler ensemble et les personnes seules deux par deux ou en petits groupes. Tout le monde peut bénéficier des informations et des activités de ce séminaire.

Où et quand peut-il être organisé ?

Ce séminaire peut durer deux ou trois heures, en fonction des activités choisies et du temps que passent les participants à discuter ensemble et à tester des expériences interactives. Ce séminaire peut aussi être utilisé dans le cadre d'activités d'évangélisation. Elles ont été testées lors d'animations de quartier, de réunions le sabbat après-midi, de camps, de séminaires pour les parents, de retraites.

Préparation

- Lisez tous les documents afin d'avoir un aperçu général.
- Choisissez les parties que vous avez l'intention d'utiliser.
- Si vous envisagez la participation d'enfants, assurez-vous de pouvoir répondre à leurs besoins et prévoyez le matériel approprié.
- Imprimez ou photocopiez un nombre suffisant de documents pour tous les participants.
- Imprimez les instructions et les feuilles pour les différentes tables.
- Rassemblez le reste du matériel pour les tables. Si possible, placez le matériel qui sera utilisé pour chaque activité dans des sacs ou des pochettes pour faciliter la mise en place.

- Vous aurez besoin d'un tableau blanc ou d'un tableau à feuilles et de marqueurs.

Accueil et bienvenue

- Remerciez tous les participants pour leur présence.
- Priez pour que ce séminaire soit une bénédiction pour tous.
- Décrivez ce que vous allez faire et pourquoi.

Introduction

Aujourd'hui nous allons réfléchir à notre santé émotionnelle. Quand nous sommes heureux et ressentons des émotions saines, nous pouvons plus facilement entretenir des relations heureuses, avoir des satisfactions à l'école ou au travail et être en bonne santé physique et spirituelle.

Avant de commencer, réfléchissons à la raison pour laquelle Dieu nous donne la possibilité de vivre tant d'émotions.

Demandez au groupe :

Pourquoi est-il important pour les êtres humains d'avoir des émotions ?

Notez les réponses sur le tableau et assurez-vous que la liste comporte les points suivants :

- Les émotions sont un don de Dieu. (Imaginez ce que serait notre vie si nous n'avions aucune émotion.)
- Les émotions ne sont pas bonnes ou mauvaises. C'est une façon naturelle pour notre corps de réagir aux événements, et elles nous aident à donner du sens aux expériences que nous vivons.
- Les émotions nous aident à développer et enrichir nos relations.
- Nos émotions peuvent nous rapprocher de Dieu et les uns des autres.

Partager des moments heureux

- Trouvez un partenaire et passez quelques minutes à parler d'une occasion où vous avez été vraiment heureux (se) la semaine passée ou le mois dernier.
- Si votre conjoint participe également à ce séminaire, partagez cela ensemble.

- Si vous êtes là en famille, donnez la priorité aux témoignages de vos enfants car le temps est limité.
- Si vous êtes seul(e), choisissez un(e) ami(e) ou faites-vous un(e) ami(e).
- Consacrez cinq minutes à cette activité.
- Demandez aux participants ce qu'ils ressentent après avoir partagé ces moments heureux (paisibles ? heureux ? bien ? reconfortés ?)

Les idées positives de Paul

Réfléchissons maintenant aux idées que développe Paul concernant les émotions positives et heureuses de notre vie. (Donnez aux enfants la feuille intitulée Sentiments à compléter.)

- Demandez aux adultes et aux lycéens de former des groupes de trois ou quatre personnes.
- Demandez à chaque groupe de lire Philippiens 4 et de faire une liste des idées proposées par Paul pour nourrir des pensées et des émotions positives.
- Laissez les groupes réfléchir pendant cinq minutes, puis faites une synthèse des réponses et notez-les au tableau.
- Demandez à chaque groupe de commencer par donner une idée, puis ajoutez les autres idées.
- Complétez avec les idées mentionnées ci-dessous si nécessaire.
- Invitez les participants à réagir à la liste des idées positives proposées par Paul.

Les idées positives de Paul telles qu'elles sont proposées dans Philippiens 4, verset par verset :

- 1 : Encourager les autres à tenir ferme.
- 2-3 : Encourager les autres à accepter leurs différences et à régler leurs différends.
- 4 : Se réjouir, se concentrer sur les choses positives, même dans les périodes difficiles.
- 5 : Faire preuve de douceur et de bonté envers tout l'entourage.
- 6 : Faire connaître à Dieu nos soucis et prier dans un esprit de reconnaissance.
- 7 : Laisser la paix de Jésus remplir notre esprit.
- 8 : Penser à tout ce qui est noble, beau, vrai, juste, pur et aimable.

- 9 : Mettre en pratique les enseignements spirituels.
- 10 : Se préoccuper des autres.
- 11-12 : Apprendre à se contenter de ce que l'on a en toutes circonstances.
- 13 : Compter sur Dieu.
- 14 : Se soutenir mutuellement dans les périodes difficiles et partager nos luttes.

Les sentiments qui nous épuisent

Les êtres humains ne peuvent vivre des expériences positives et ressentir des émotions positives continuellement. Nous vivons dans un monde imparfait et il est important d'avoir aussi des émotions négatives. Les émotions positives nous enrichissent, alors que les émotions négatives nous affectent, nous abattent et nuisent à notre santé et notre bonheur.

- Formez des groupes de deux ou trois ou rassemblez votre famille pour faire une liste des expériences et des émotions négatives.
- Une fois les cinq minutes écoulées, rassemblez le groupe et notez les idées sur le tableau.
- Demandez à chaque groupe de mentionner une émotion. Encouragez chaque groupe à participer. S'il y a peu de groupes, demandez à chacun d'entre eux de citer plusieurs émotions.

Voici les émotions négatives les plus courantes. Assurez-vous qu'elles soient toutes notées au tableau :

- La honte
- La gêne
- La peur
- Le stress
- La tristesse
- Le dégoût
- Le mépris
- La colère
- Le ressentiment
- La frustration

Demandez au groupe : « *Selon vous, quand Jésus s'est-il senti _____ ?* »

Encouragez tous les groupes à donner des idées.

- Triste : Quand le jeune homme riche l'a rejeté, quand ses amis se sont endormis dans

le jardin de Gethsémani, quand Lazare est mort, quand il a pleuré sur Jérusalem, quand Pierre l'a renié.

- Frustré : Quand ses disciples ont eu peur le jour de la tempête.
- Trahi : Quand Judas l'a trahi.
- En colère : Quand un seul lépreux est venu le remercier, quand les disciples ont manqué de foi, quand aucun disciple n'a voulu laver les pieds des autres.
- Abandonné : Quand ses disciples l'ont abandonné, quand il a agonisé sur la croix.

Plusieurs émotions négatives sont utiles et servent à nous protéger. La frustration peut nous encourager à trouver de meilleures solutions. La peur peut nous inciter à fuir le danger, à nous protéger et à protéger ceux que nous aimons. La colère positive (l'indignation justifiée) peut nous donner le courage de nous battre pour une personne qui est opprimée ou harcelée. La tristesse peut nous encourager à compatir avec quelqu'un ou à regretter ce que nous avons perdu, et peut nous permettre de laisser les autres nous consoler.

Les sentiments qui nous font du bien

- Formez des groupes de deux ou trois ou rassemblez votre famille pour faire une liste des émotions positives et des expériences qui vous permettent de recharger vos batteries. Une fois les cinq minutes écoulées, rassemblez le groupe et notez les idées sur le tableau.
- Demandez à chaque groupe de mentionner une émotion. Encouragez chaque groupe à participer. S'il y a peu de groupes, demandez à chacun d'entre eux de citer plusieurs émotions.
- Distribuez la feuille intitulée Des émotions saines et heureuses qui décrit les dix émotions les plus importantes définies par Barbara Frederickson et comporte des versets bibliques.

Voici les émotions positives les plus courantes. Assurez-vous qu'elles soient toutes notées au tableau :

- La joie
- La paix
- L'amour

- L'espoir / l'optimisme
- Le rire et le plaisir
- L'inspiration
- Le fait d'être absorbé par quelque chose
- Le sentiment de satisfaction après un travail bien fait
- L'émerveillement
- La reconnaissance

Demandez au groupe : « *Selon vous, quand Jésus s'est-il senti _____ ?* »

Encouragez tous les groupes à donner des idées.

- Rempli d'amour d'autrui : tout le temps !
- Émerveillé : Quand il a vu la foi de la femme cananéenne (Matthieu 15.21-28).
- Reconnaissant : Quand Marie a versé du parfum sur ses pieds, quand les gens ont partagé de la nourriture avec lui.
- En paix : Quand il se reposait sur un bateau, quand il passait du temps avec Marthe et Marie.
- Inspiré : Quand il passait du temps en prière.
- Joyeux : Quand le centurion a cru et que son serviteur a été guéri (Luc 7.1-10).

Selon vous, pourquoi est-il important que nous vivions aussi des expériences saines et positives ?

Les émotions – Une invitation à entretenir des relations

Nos émotions invitent notre entourage à entrer en relation avec nous. Paul parle de cela dans Romains 12.15 : « Réjouissez-vous avec ceux qui se réjouissent ; pleurez avec ceux qui pleurent. »

Dites : « Pensez à un moment où vous avez éprouvé un sentiment d'émerveillement alors que vous étiez seul(e) – vous avez vu un oiseau rare, un animal sauvage, un arc en ciel, un coucher de soleil, l'océan, ou même une fourmi ou une abeille. »

Puis dites : « Pensez à un moment où vous avez éprouvé un sentiment d'émerveillement alors que vous étiez avec un(e) ami(e) ou des membres de votre famille. Dans quelle mesure le sentiment d'émerveillement change-t-il selon qu'il est partagé ou non ?

Nous sommes heureux quand des gens peuvent rire avec nous, et nous nous sentons

réconfortés lorsque, dans les moments de tristesse, des gens sont avec nous et partagent notre chagrin.

Quand nous avons un sentiment de peur, nous invitons notre entourage à nous protéger et à nous aider à retrouver un sentiment de sécurité. Quand nous exprimons notre déception, nous pouvons espérer que les gens nous diront quelques mots d'encouragement ou de réconfort, ou essaieront de nous aider.

Demandez aux participants de se mettre deux par deux ou de former des groupes, et invitez-les à réfléchir aux paroles qu'ils aimeraient entendre lorsqu'ils ressentent diverses émotions, positives ou négatives :

- Quand nous sommes en colère, nous aimerions que les gens...
- Quand nous sommes déçus, nous aimerions que les gens...
- Quand nous sommes frustrés, nous aimerions que les gens...
- Quand nous sommes...

Vivre des émotions saines ensemble

- Invitez le groupe à se déplacer autour des tables que vous avez préparées.
- Il est préférable que les couples ou les familles fassent cet atelier ensemble. Les personnes qui sont seules peuvent former des groupes de deux ou trois pour faire les activités proposées.
- L'objectif est que chacun puisse penser aux différentes émotions positives, ait du plaisir à les partager et commence à réfléchir sur la façon de vivre davantage d'expériences et d'émotions positives personnellement et en famille.
- Rappelez aux participants de quel temps ils disposent pour cette activité.
- Intervenez quand il leur reste la moitié du temps imparti, puis quand il leur reste cinq minutes.

Les tables d'activité sur les émotions positives

Il s'agit de la partie interactive du séminaire, au cours de laquelle les participants peuvent ressentir des émotions positives de façon simple et amusante.

Les objectifs de cette activité sont :

- Faire vivre aux participants des expériences pratiques concernant les émotions positives.
- Encourager les familles et les amis à parler des émotions positives et de la façon de les entretenir.
- Proposer aux familles et aux individus des moyens de vivre davantage d'expériences positives dans leur vie quotidienne.

Comment préparer les tables

- Lisez toutes les instructions ci-dessous.
- Téléchargez/Imprimez les fiches d'instructions pour les tables.
- Rassemblez le matériel pour chaque table – ou déléguez les préparatifs des tables aux membres de votre équipe.
- Si possible, placez les tables dans des pièces différentes de celle où vous allez présenter l'activité. Si vous ne disposez que d'une pièce, mettez les tables dans les coins.
- Préparez les tables avant le début du séminaire afin que tout s'enchaîne rapidement.
- Préparez le coin-repos dans un endroit identifié, à l'écart des tables d'activité afin de préserver une atmosphère sereine.

1 – Nourrir l'espoir

Faire une bougie de l'espoir

« Je connais, moi, les plans que je prépare à votre intention — déclaration du Seigneur — non pas des plans de malheur, mais des plans de paix, afin de vous donner un avenir et un espoir. » (Jérémie 29.11)

Matériel utile :

- Une ramette de papier
- Des crayons et des gommes
- Des ciseaux et des marqueurs
- Un exemple de bougie

Déroulement :

- Prenez une feuille de papier et pliez-la en deux verticalement.
- Découpez le haut de la feuille pliée en deux de façon à ce qu'elle ressemble à une bougie avec une flamme.
- Vous avez désormais une carte pliée qui ressemble à une bougie.

- Notez sur cette carte des versets bibliques, des pensées encourageantes et tout ce qui peut vous donner de l'espoir quand vous êtes découragés.
- Conservez-la et pensez à ajouter régulièrement de nouvelles idées.

Nourrir l'espoir :

- Quelles pensées et quels souvenirs vous aident à garder le cap quand vous traversez une période difficile ?
- Comment les autres peuvent-ils vous aider à nourrir un espoir et à vous sentir vivant(e) ?
- Connaissez-vous une personne dont la bougie de l'espoir est presque entièrement consumée ? Comment pouvez-vous l'encourager ?

2 – Ressentir un sentiment d'émerveillement

« C'est toi qui as produit les profondeurs de mon être, qui m'as tenu caché dans le ventre de ma mère. Je te célèbre, car j'ai été fait de façon merveilleuse. Tes œuvres sont étonnantes, je le sais bien. » (Psaumes 139.13,14)

Matériel utile :

Des éléments naturels comme :

- Des coquillages, des pierres, des fleurs fraîches
- Des fruits et des légumes
- Des plumes
- Des livres sur la nature

Déroulement :

- Choisissez l'un des éléments disposés sur la table.
- Observez cet élément pendant au moins deux minutes.
- Identifiez trois choses qui vous remplissent d'émerveillement au sujet de cet élément.
- Présentez l'élément que vous avez choisi et expliquez pourquoi il vous émerveille.
- Remerciez Dieu pour les millions de merveilles cachées dans sa création.

Vivre l'émerveillement chaque jour :

- Apprenez à découvrir les merveilles de la création partout où vous allez.

- Parlez des merveilles que vous avez découvertes au cours de la semaine.
- Tenez un journal d'émerveillement.
- Partagez vos moments d'émerveillement grâce à votre moyen de communication préféré.
- Trouvez d'autres idées vous permettant de vivre davantage de moments d'émerveillement.

3 – Se sentir en paix

« Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Moi, je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre cœur ne se trouble pas et ne cède pas à la lâcheté ! »
(Jean 14.27)

Matériel utile :

- Des objets permettant de créer une atmosphère de paix.
- Des bougies, des coussins, des Bibles, des concordances, des stylos, des fiches cartonnées, des photos apaisantes, une musique douce.
- Notez des versets bibliques sur les fiches cartonnées et placez-les sur la table avant le début de l'activité.

Déroulement :

- Entrez dans la pièce avec calme.
- Restez tranquilles et rappelez-vous que Dieu est près de vous.
- Prêtez attention à ce qu'il veut vous dire.
- Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir en paix ?
- Quels sont les versets bibliques qui vous remplissent de paix ?
- Notez vos versets bibliques préférés sur des fiches cartonnées et laissez-les sur la table afin que d'autres personnes puissent les prendre et les emporter.
- Choisissez un verset biblique et prenez la carte. Lisez-le quand vous avez besoin de ressentir la paix de Dieu.

Se sentir en paix chaque jour :

- Où allez-vous pour vous sentir en paix avec Dieu ?
- Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir en paix ?

- Quels sont les versets bibliques qui vous apaisent et vous aident quand vous traversez des difficultés ?
- Pouvez-vous trouver un moyen de vous présenter devant Dieu pendant cinq minutes afin de ressentir sa paix ?

4 – Savoir s'apprécier mutuellement

« Quant à l'affection fraternelle, soyez pleins de tendresse les uns pour les autres. Soyez les premiers à honorer les autres. »
(Romains 12.10)

Matériel utile :

- Des post-it en forme d'étoile, de grandes étoiles en papier, ou des étoiles imprimées sur des feuilles blanches.
- Des crayons, des stylos et des gommes.

Déroulement :

- Choisissez quelques étoiles.
- Écrivez sur chacune d'entre elles quelques mots d'appréciation et donnez-les aux personnes de votre famille ou de votre groupe.
- Pensez aux choses qu'elles font bien. Réfléchissez à leurs dons spirituels et dites-leur à quel point vous appréciez le fait qu'elles les mettent au service de Dieu.

Savoir s'apprécier mutuellement chaque jour :

- Prenez la décision de dire quelques paroles d'appréciation à chacune des personnes de votre famille, à vos amis et à vos collègues chaque jour.
- Faites une liste des différentes façons dont vous pouvez montrer votre appréciation aux autres, comme envoyer un petit mot, écrire une carte, laisser un message-surprise sur un post-it, faire un petit cadeau, dire à quel point vous les aimez.

5 – Réconforter

« Béni soit le Dieu et Père de notre Seigneur Jésus-Christ, le Père de toute magnanimité et le Dieu de tout encouragement, lui qui nous encourage dans toutes nos détresses, afin que, par

l'encouragement que nous recevons nous-mêmes de Dieu, nous puissions encourager ceux qui sont dans toutes sortes de détresses ! » (2 Corinthiens 1.3-5)

Matériel utile :

- De petits carrés en papier, comme des post-it, les pages d'un bloc de couleur, etc.
- Des marqueurs
- Des bâtons de colle
- Des feuilles blanches
- Optionnel : une plastifieuse

Déroulement :

- Créez un patchwork de carrés de couleur. Faites ceci individuellement ou avec votre famille.
- Choisissez des carrés de couleur et écrivez une idée réconfortante sur chaque carré.
- Collez tous les carrés sur une feuille de papier.
- Emportez votre patchwork pour vous aider à vous souvenir qu'il est important de savoir réconforter les autres quand la vie est difficile, triste et compliquée.
- Vous pouvez plastifier votre patchwork.

Réconforter et être réconforté :

- Avez-vous déjà été réconforté par quelqu'un ?
- Que vous a dit cette personne et qu'a-t-elle fait ?
- Comment aimez-vous être réconforté(e) ?
- Comment pouvez-vous savoir qu'une personne de votre famille est triste et a besoin de réconfort ?
- Comment votre famille et vos amis peuvent savoir que vous êtes triste et que vous avez besoin de réconfort ?

6 – La reconnaissance

« Rendez grâce en toute circonstance : telle est, à votre égard, la volonté de Dieu en Jésus-Christ. » (1 Thessaloniens 5.18)

Matériel utile :

- 26 lettres d'un jeu de société
- Un petit sac en tissu

- Des cartes blanches, des marqueurs, de la colle

Déroulement :

- Chacun votre tour, prenez une lettre dans le sac.
- Pensez au moins à trois raisons commençant par la lettre que vous avez tirée et pour lesquelles vous pouvez remercier Dieu. Si vous avez tiré le X, cette lettre peut être à l'intérieur du mot.

Option :

- Si vous avez le matériel nécessaire, vous pouvez fabriquer une carte pour remercier Dieu.
- Rédigez un mot de remerciement à Dieu pour toutes choses au sujet desquelles vous éprouvez de la reconnaissance. Votre carte sera comme une prière de remerciement. Dieu voit et sait ce que vous lui avez écrit.

Faire preuve de reconnaissance chaque jour :

- Dites pourquoi vous avez des raisons d'être remplis de reconnaissance.
- Dites merci à quelqu'un chaque jour.
- Tenez un journal de reconnaissance et notez chaque jour au moins trois raisons pour lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance.

7 – Inspiration

« Au reste, mes frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est digne, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est moralement bon et digne de louange soit l'objet de vos pensées. » (Philippiens 4.8)

Matériel utile :

- Des feuilles de papier
- Des marqueurs
- Des crayons et des gommes

Déroulement :

- Pensez à une personne qui vous inspire.

- Cela peut être une personne de votre famille, un(e) ami(e), une personne célèbre, un missionnaire, un personnage de la Bible.
- Créez un trophée destiné à cette personne. Vous pouvez créer une forme qui vous inspire.
- Notez le nom de cette personne sur ce trophée et les raisons pour lesquelles elle vous inspire.
- Montrez votre trophée au groupe et parlez des personnes qui vous inspirent et vous encouragent à développer votre caractère et à mettre en pratique vos dons spirituels.

Être inspiré :

- Qu'est-ce qui vous inspire le plus ?
- Qu'est-ce que certaines personnes vous motivent à faire ?
- Comment trouvez-vous l'inspiration quand vous en avez besoin ?
- Comment pouvez-vous contribuer à inspirer les autres ?

8 – Intéressant...

« *Qui trouvera une femme de valeur ? Son prix dépasse de loin celui des coraux.* »
(Proverbes 31.10-31)

Matériel utile :

Différentes activités intéressantes comme :

- Des puzzles sur la Bible et la nature
- Des livres avec de belles photos
- Des livres et des activités bibliques pour les enfants
- Des cartes, des marque-pages, etc.

Déroulement :

- Observez toutes les activités placées sur la table.
- Choisissez-en une qui vous semble intéressante.

Parlez-en :

- Quelles sont les activités positives que vous aimez faire et qui vous font perdre le sens du temps qui passe ? Par exemple étudier la Bible, lire, jardiner, courir, faire des loisirs créatifs.

- Selon vous, pourquoi est-il bon pour nous d'acquérir de nouvelles compétences, de faire preuve de créativité et de faire des choses intéressantes ?
- Quelles sont les activités positives que vous faites et qui vous aident à vous sentir mieux quand vous avez eu une journée difficile ?

9 – Faire preuve de bonté

« *Soyez bons les uns envers les autres, pleins d'une tendre bienveillance ; faites-vous grâce, comme Dieu vous a fait grâce dans le Christ.* » (Éphésiens 4.32)

Matériel utile :

- Des feuilles de papier blanc
- Des marqueurs
- Des crayons et des gommes

Déroulement :

- Dessiner le contour de votre main sur une feuille.
- À l'intérieur de ce tracé, écrivez quelques mots racontant un acte de bonté accompli par quelqu'un à votre égard. Qu'a fait cette personne et qu'avez-vous ressenti ?
- Sur chaque doigt, notez une chose que vous pourriez faire pour manifester de la bonté à quelqu'un.
- Faites des projets pour mettre en œuvre ces idées.

Faire preuve de bonté chaque jour :

- Outre le fait que Jésus est mort pour nous sauver, quelles sont les différentes façons grâce auxquelles il a fait preuve de bonté vis-à-vis d'autrui ?
- Comment pouvez-vous faire preuve de bonté vis-à-vis des personnes que vous rencontrez ?
- Que ressentez-vous quand vous avez fait preuve de bonté ?
- Être bon est l'un des meilleurs moyens de ressentir la joie et la paix que Jésus veut que nous vivions, et cela aide aussi les autres à se sentir heureux.

10 – Rire et sourire

« Il y a un moment pour tout, un temps pour chaque chose sous le ciel : [...] un temps pour pleurer et un temps pour rire ; un temps pour se lamenter et un temps pour danser. » (Ecclésiaste 3.1,4)

Matériel utile :

Au moins dix photos amusantes d'animaux.

Déroulement :

- Regardez ces photos amusantes.
- Laquelle vous semble la plus drôle ?
- Avec votre famille ou votre groupe, classez ces photos de la moins amusante à la plus amusante.

Savoir rire et sourire :

- Qu'est-ce qui vous fait rire le plus ? Des photos amusantes, des histoires amusantes, des films drôles, les taquineries, le temps passé avec votre famille ?
- Savez-vous ce qui amuse le plus les membres de votre famille ? Et vos amis ?
- Comment pouvez-vous aider les gens à rire et à sourire plus souvent ?
- Racontez aux autres une expérience amusante que vous avez vécue.

11 – Aimer

1 Corinthiens 13

Matériel utile :

- Des feuilles de papier blanc
- Des marqueurs
- Des stylos
- Des crayons

Déroulement :

- Dessinez un grand cœur sur une feuille de papier.
- À l'intérieur de ce cœur, notez toutes sortes de choses que fait votre entourage et qui vous aide à vous sentir aimé(e).
- Puis faites des cercles de couleur en classant ainsi ces activités :
- Faire quelque chose de bon et attentionné : bleu
- Dire des choses agréables : rouge
- Donner quelque chose : vert

- Passer du temps avec vous : orange
- Vous faire un câlin : marron
- Vous donnez le sentiment que vous êtes une personne spéciale : violet
- Autres : noir
- Observez quelles sont les couleurs que vous avez le plus utilisées.
- Prêtez attention aux actions que les membres de votre famille ont entourées. Que pouvez-vous en déduire sur la façon dont vous pouvez montrer aux autres que vous les aimez ?

Parlez-en :

- Racontez aux autres une occasion où vous avez réellement ressenti l'amour de votre entourage.
- Complétez la phrase : « Voici comment je pourrais montrer mon amour cette semaine : ... »

12 – Vivre la joie

« Un cœur joyeux rend le visage aimable. » (Proverbes 15.13)

Matériel utile :

- De grandes feuilles de papier ou un grand tableau blanc
- En haut d'une feuille ou du tableau, notez cette phrase : « Je suis rempli(e) de joie quand... »
- Des stylos ou des marqueurs

Déroulement :

- Encouragez tous les membres de votre famille ou de votre groupe à parler des occasions où ils se sentent heureux et joyeux.
- Invitez-les à écrire au tableau quelque chose qui les aide à se sentir joyeux.
- Invitez les petits enfants à faire des dessins représentant ce qui les rend joyeux.
- Si vous avez des grandes feuilles de papier, vous pouvez créer un poster ensemble, que vous pouvez ensuite afficher.

Vivre la joie :

- À quelle occasion avez-vous ressenti une grande joie récemment ?
- Que s'est-il passé ?

- Selon vous, pourquoi avez-vous été si heureux ?
- Comment pourriez-vous vivre plus de moments comme ceux-ci, et comment pourriez-vous partager ces moments avec d'autres, notamment avec ceux qui sont seuls et tristes ?
- Remerciez Dieu pour tous les moments de joie que vous vivez.

Vivre des émotions saines et équilibrées

Aider les enfants – et vous-mêmes – à gérer les émotions négatives

Montrez l'exemple

Le meilleur moyen pour les enfants d'apprendre à gérer leurs émotions et à les exprimer est d'observer leurs parents et les adultes en général. Nous pouvons les aider à mieux gérer leurs émotions en exprimant nos sentiments, en parlant de nos propres émotions, et en les gérant de façon équilibrée. Si vous êtes tristes, dites à vos enfants pourquoi vous êtes tristes et expliquez-leur ce que vous envisagez de faire pour vous sentir mieux. Ou si vous êtes en colère contre vos enfants, dites-leur calmement, expliquez-leur pourquoi et évoquez ce que vous et vos enfants pouvez faire pour améliorer la situation. Ceci aidera vos enfants à apprendre à identifier et exprimer leurs sentiments en en parlant plutôt qu'en ayant des crises de colère.

Utilisez un vocabulaire lié aux émotions

Vous pouvez aider vos enfants à exprimer leurs émotions avant même qu'ils ne sachent parler ! Il n'est jamais trop tôt pour cela. Quand nous disposons de mots pour décrire nos sentiments, nous pouvons dire aux autres ce que nous ressentons au lieu de faire la tête ou d'avoir des crises de colère. Utilisez des mots pour décrire ce que vos enfants ressentent peut-être. « Tu as l'air triste. C'est triste de devoir quitter ses amis et de leur dire au-revoir. » « Ce n'est pas agréable de constater que ton petit frère a cassé ton train. Je comprends que tu puisses être en colère au fond de toi. Laisse-moi t'aider à le réparer. »

Réagissez aux sentiments sous-tendus par certains comportements

Au lieu de réagir vivement suite au mauvais comportement de vos enfants, réagissez aux sentiments négatifs qui expliquent ces actions. Rappelez-vous que, généralement, le comportement des enfants reflète leurs émotions. Quand ils sont calmes et heureux, ils jouent calmement et paisiblement. Quand ils ont un problème et qu'ils ne savent pas comment l'exprimer, ils sont plus susceptibles de frapper, de jeter leurs jouets, de donner des coups de pied, de crier. En tant que parents il est plus facile de se concentrer sur les actions que sur les sentiments. Ainsi, nous nous mettons en colère contre nos enfants, ce qui ne fait qu'aggraver leur désarroi et les émotions complexes qu'ils essaient de gérer. Il devient ensuite plus difficile de les calmer et de leur parler. Alors si vous voyez votre fille en train de jeter ses jouets autour d'elle ou de frapper son petit frère, demandez-vous : « Ma fille se sent peut-être triste, seule, frustrée, fatiguée... Ou elle a peut-être faim... » Une fois que vous avez réfléchi aux raisons pour lesquelles votre fille ne se sent pas bien, vous pouvez lui dire : « J'ai l'impression que tu es triste parce que ta tour est tombée, c'est bien ça ? » Elle se calmera alors plus facilement parce qu'elle se sentira comprise et elle comprendra que vous compatissez avec elle.

Demandez et écoutez

Demandez aux gens comment ils se sentent, et écoutez ce qu'ils ont à dire. Ne leur dites pas qu'ils ne devraient pas ressentir ces émotions. Mettez-vous à leur place, comprenez et acceptez leurs sentiments. Ceci pourra les aider à mieux gérer ces sentiments négatifs. S'ils ont l'impression que vous ne comprenez pas ce qu'ils ressentent ou que vous les critiquez, ceci aggraverait leur tristesse et leur difficulté à gérer leurs émotions. Ainsi, plutôt que de dire à votre fils : « Ne fais pas toute une histoire parce que tu ne vas pas à la fête de ton ami ! », vous pourriez lui dire : « Tu es déçu parce que tu n'es pas invité. Je sais ce que l'on ressent lorsque nos amis nous mettent de côté. »

Invitez les gens à parler quand vous avez l'impression que quelque chose ne va pas. « J'ai l'impression que tu te fais du souci pour quelque chose. Voudrais-tu en parler ? » Écoutez les gens avec attention, et aidez-les à trouver des solutions.

Demandez-leur comment ils envisagent régler leur problème et aidez-les à trouver d'autres moyens de le faire. Ceci peut les encourager à gérer leurs craintes et leurs soucis.

Faites preuve de compréhension

Il est important de faire savoir à vos enfants ou à vos amis que vous comprenez ce qu'ils ressentent. Le fait de se sentir compris peut les aider à se calmer. Quand ils savent que leurs sentiments sont compris et acceptés, vous pouvez les aider à penser à une occasion où ils ont réussi à gérer leurs émotions négatives correctement. « Je vois que tu commences à ne pas te sentir bien parce que tu vas bientôt partir à ton cours de natation. Rappelle-toi, il y a quelques semaines, ta peur a disparu parce que tu t'es souvenu(e) à quel point tu t'étais amusé(e) avec tes amis. Je me demande si le maître-nageur va encore vous permettre d'utiliser un ballon dans l'eau. »

Félicitez-les quand ils gèrent leurs émotions de façon appropriée

Quand vous constatez que vos enfants savent correctement gérer leurs émotions, dites-leur. Quand vous remarquez leurs efforts, félicitez-les. Ils sauront ainsi qu'ils sont en bonne voie et cela les motivera pour une prochaine fois. Dites par exemple : « J'ai remarqué que tu étais resté(e) très calme quand le chien a bondi autour de toi. Tu as vraiment essayé de faire preuve de courage ! » « Je te félicite, car tu ne t'es pas mis(e) en colère quand ta sœur a gribouillé ton dessin. »

Fixez des limites claires

Parfois, malgré tous nos efforts, les enfants se laissent dominer par leurs sentiments et ils se mettent à crier ou à frapper, ou bien encore ils se comportent de façon inappropriée. Quand ceci se produit, identifiez ce qu'ils ressentent mais fixez des limites claires. « Je sais que tu es très en colère parce que nous ne pouvons pas aller au parc aujourd'hui, mais tu ne peux pas jeter ainsi tes jouets partout. »

Apprenez à les distraire

Aidez vos amis, votre famille et vos enfants à penser à autre chose quand ils sont tracassés. Suggérez-leur de faire un puzzle, de créer quelque chose, de lire un livre joyeux, de vous aider à cuisiner, d'aller faire un tour avec vous, ou

simplement de boire un verre d'eau afin de les aider à se calmer et à se concentrer sur autre chose. (Voir Philippiens 4.8)

Ne suscitez pas un sentiment de honte

Ne suscitez jamais un sentiment de honte parce qu'une personne a des émotions négatives, et ne la taquinaz pas parce qu'elle a peur. Traitez les gens avec respect et ne leur faites pas de reproches quand ils sont en colère, tristes, effrayés. Il est très important que les enfants ne grandissent pas en pensant que les émotions négatives sont mauvaises, car cela fera peser sur eux un fardeau supplémentaire de culpabilité et de honte, alors qu'ils éprouvent déjà des sentiments complexes. Ils hésiteront à vous parler lorsqu'ils ont des émotions négatives si vous les avez taquinés ou rejetés dans le passé. S'ils n'ont pas la possibilité de parler de leurs émotions, ils les cacheront et vous ne saurez pas à quels moments ils ont besoin de votre soutien. (Voir Romains 12.10)

Soyez honnêtes

Quand vous savez que vos enfants vont avoir mal, dites-le-leur (par exemple pour une prise de sang ou une piqûre). Sinon, ils seront encore plus perdus et leurs émotions négatives s'accroîtront quand ils découvriront que vous leur avez menti. Ils cesseront aussi de vous faire confiance quand vous leur parlerez d'émotions, de sentiments et de souffrance. Essayez de dire par exemple : « Tu vas bientôt avoir une piqûre. Je suis désolé(e), cela va te faire un peu mal. Mais rassure-toi, je resterai avec toi et je t'aiderai à te sentir mieux. Je te tiendrai la main jusqu'à ce que la douleur ait disparu. »

Faites preuve de lucidité

Entretenez des relations étroites avec tous les membres de votre famille. Prêtez attention si une personne s'isole, adopte un nouveau régime alimentaire, a l'air triste, devient irritable, ou se comporte d'une façon qui vous inquiète. Le fait d'être vigilant, d'écouter, de se préoccuper d'elle et de l'aider à gérer ses émotions peut suffire. Mais si le problème semble plus grave et si la personne est triste ou déprimée pendant plusieurs jours, il est important de chercher de l'aide auprès d'un médecin, d'un conseiller, d'un enseignant, d'un pasteur, etc.

Nourrir des émotions positives

Un exemple de bonheur

Montrez à votre enfant qu'il est possible d'avoir des émotions positives par la façon dont vous vivez, parlez et agissez. Exprimez votre reconnaissance, identifiez toutes les choses positives qui se passent dans votre vie, riez et souriez, prenez le temps de vous détendre et de recharger vos batteries, parlez de votre foi en des termes positifs, vivez l'espérance, partagez les réponses que vous avez obtenues suite à vos prières, faites preuve de bonté vis-à-vis d'autrui, partagez vos moments d'émerveillement. Efforcez-vous de découvrir ce qui vous permet d'avoir des émotions positives, mettez cela en pratique, et cela rejaillira automatiquement sur la vie de vos enfants qui vivront ainsi à leur tour.

Une variété

Suscitez les occasions pour vous et vos enfants de découvrir ce qui nourrit chacune de vos émotions positives. Nous sommes tous différents et nous devons essayer des activités variées et pratiquer divers loisirs pour découvrir ce que nous aimons le plus et découvrir nos dons et nos talents. Aidez les personnes de votre entourage à pratiquer des activités qui les inspirent et les aident à se sentir en paix, aimées, remplies d'espoir et heureuses.

Faites preuve de bonté

L'un des meilleurs traitements contre la dépression est de rendre les autres heureux. Aidez vos enfants à trouver différentes façons d'être serviables à la maison, à l'école, à l'Église et dans votre quartier. Quand ils ont de bonnes idées, aidez-les à les mettre en pratique. (Voir Luc 6.35)

Riez

« Un cœur joyeux est un bon remède. » (Proverbes 17.22) Le fait de rire permet à votre esprit d'avoir de nouvelles perspectives. Ainsi, le fait de nous amuser aide notre cerveau et nous aide donc à apprendre plus facilement, à trouver des solutions nouvelles à nos problèmes, à nous faire de nouveaux amis, à avoir une vie meilleure, à faire preuve de résilience. Découvrez ce qui fait rire les membres de votre famille et faites-les rire avant de les aider à apprendre quelque chose de nouveau ou avant qu'ils quittent la maison le matin. Inventez de petits rituels amusants et drôles afin de vous aider à

vous distraire mutuellement dans les périodes difficiles.

Des souvenirs heureux

Encouragez vos amis et votre famille à se souvenir des moments heureux. Conservez vos souvenirs heureux en faisant des albums photos, en regardant des photos ensemble, en créant des boîtes-souvenir remplies de petits objets rassemblés pendant les vacances, en faisant des dessins rappelant les moments heureux, en les racontant par écrit, ou en tenant un journal. Les souvenirs heureux peuvent nous aider lorsque nous traversons des périodes difficiles. Remerciez Dieu pour les souvenirs heureux. (Voir Psaumes 105)

La paix et la tranquillité

Aidez les membres de votre famille à préserver des moments de paix et de tranquillité où ils peuvent être seuls et réfléchir. Notre vie est souvent agitée et nous avons tous besoin d'un espace spécifique nous permettant de prier et de méditer sur nos sentiments et nos expériences. Il peut aussi être utile de prévoir un temps calme pour que tous les membres de la famille puissent faire cela. Cela peut être après le culte de famille. Essayez de trouver un endroit de votre maison où vous pouvez vous asseoir et réfléchir sans être distraits par les médias ou des tâches à accomplir. Faites de la musique et jouez des morceaux calmes, faites-vous mutuellement des massages et respirez tranquillement pour vous aider à vous détendre. (Voir Psaumes 46.10)

Soyez reconnaissants

Cultivez un esprit de reconnaissance chez vous et vos enfants. Identifiez les raisons que vous avez d'être remplis de reconnaissance aussi souvent que possible. Vous pouvez faire cela tandis que vous conduisez, que vous marchez dans la rue, que vous vous activez dans votre maison, que vous réfléchissez à la journée écoulée ou que vous passez du temps ensemble. Encouragez vos enfants à dire merci aussi souvent que possible, à écrire de petits mots de remerciement et à envoyer de petites cartes. Essayez de remercier une personne nouvelle chaque semaine. Cela peut être votre voisin qui a planté de belles fleurs dans son jardin, l'infirmière du cabinet médical, ou les personnes qui ramassent les ordures dans notre rue. (Voir Psaumes 107.1)

Choisir une source d'inspiration

Faites en sorte d'être inspirés et d'inspirer vos enfants en lisant des biographies ou en regardant des documentaires sur des personnes qui sont des sources d'inspiration comme David Livingstone, le docteur Ben Carson, des missionnaires célèbres, des responsables ou des personnes ayant relevé des défis majeurs. Si possible, emmenez vos enfants au concert, à des festivals de science, au musée et dans d'autres lieux qui leur permettront d'être inspirés par les grandes œuvres accomplies au fil du temps. Étudiez et méditez sur la vie des grands personnages de la Bible. Trouvez des moyens créatifs et amusants de faire cela, méditez sur la foi et les qualités de ces personnages et sur les raisons pour lesquelles Dieu a choisi de les utiliser. (Voir Hébreux 11)

Faites des listes

Faites une liste de toutes les choses qui aident vos enfants à éprouver des sentiments positifs et à se sentir bénis, et vivez cela aussi souvent que possible. Faites des pauses pour profiter des émotions positives et remerciez Dieu. Ces émotions positives vous aideront à avoir une vie plus abondante et vous donneront de la force, de l'espoir et une capacité de résilience quand vous serez confrontés aux problèmes de la vie. (Voir Psaumes 103.2)

Faites des bilans

Il est important de faire des bilans réguliers afin que vous puissiez savoir comment vous allez et comment vont les membres de votre famille. Cela vous aidera à savoir si certaines personnes de votre entourage ont des problèmes, sont tristes, ou sont envahies de sentiments négatifs. Si une personne semble déprimée pendant plus d'une semaine, il est important de veiller sur elle et de l'aider à trouver des moyens de se sentir mieux. Certaines familles font ce genre de bilan le soir pendant le dîner. D'autres le font le vendredi soir. D'autre encore préfèrent le faire au moment du coucher. Décidez quel est le moment le plus opportun pour votre famille.

Des hauts et des bas

Invitez chaque personne à décrire le moment le plus difficile de sa journée. Cela sera généralement un moment où elle a vécu des émotions difficiles et négatives. Après cela, invitez

tous les membres de votre famille à lui exprimer son soutien avec bonté et dans un esprit de compréhension. Ensuite, invitez chaque personne à décrire le meilleur moment de sa journée. Cela sera généralement un moment où elle a vécu des émotions agréables et positives. Réjouissez-vous avec chacun des membres de votre famille ! Partagez des moments de joie et de reconnaissance.

L'échelle du bonheur

Dessinez ou imprimez une ligne graduée comportant des chiffres de 0 à 10, le 0 étant le signe d'une grande tristesse et le 10 le signe d'un grand bonheur. Avec les jeunes enfants, il est peut-être préférable d'utiliser une échelle de 1 à 5. Utilisez cette échelle pour encourager chacun à mesurer comment il se sent. Puis demandez aux membres de votre famille ce qui pourrait les aider à passer au chiffre suivant la prochaine fois et comment vous pourriez les aider.

Qu'est-ce qui s'est bien passé ?

À la fin de la journée, au moment du coucher ou pendant le repas, demandez aux membres de votre famille : « Qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui ? » Puis : « Qu'as-tu fait ou qu'ont fait les autres pour que ta journée se passe bien ? » Ou encore : « Qu'est-ce qui n'a pas été aujourd'hui ? » Identifiez les émotions négatives et reconfortez votre entourage, puis demandez : Qu'as-tu appris de cette expérience ? Comment faire en sorte que les choses aillent mieux la prochaine fois ?

Couleurs

Faites une petite collection de boutons de couleur, de papiers colorés ou de petits objets colorés. Faites en sorte que toutes les couleurs de l'arc en ciel soient présentes, plus le noir, le blanc, le gris, le turquoise, le marron foncé, le beige, le doré, l'argenté et l'ivoire. Éparpillez cela sur la table. Demandez à tous les membres de la famille de choisir une couleur représentant ce qu'ils ont vécu pendant la journée. Invitez-les à expliquer leur choix. Réagissez en faisant preuve de compréhension et d'intérêt.

Reconnaissance quotidienne

À la fin de la journée, demandez à tous les membres de la famille d'identifier trois raisons de faire preuve de reconnaissance. Les noter sur un

calendrier ou un journal et encouragez chacun à être également rempli de gratitude pour les petites choses.

Temps de réflexion

Comment procédez-vous avec votre famille et laquelle de ces idées aimeriez-vous essayer de mettre en œuvre ?

Activité finale et remarques

- Distribuez les fiches permettant aux gens de réfléchir aux différentes façons de vivre des émotions plus positives et saines dans leur vie et dans le cadre familial. Laissez-leur le temps de les remplir.
- Demandez aux gens de partager leurs réflexions et les idées que cet atelier leur a inspirées avec une personne de leur famille ou de leur groupe.

Prière finale

Concluez avec une prière finale pour remercier Dieu de nous donner la possibilité de vivre des émotions. Demandez-lui de nous aider à nourrir des émotions positives, pour nous et les personnes de notre famille, de nos écoles, de nos Églises, de nos lieux de travail et de nos quartiers.

Référence

Frederickson, G. (2009), *Positivity*, New York, Crown Publishers.

Karen Holford est thérapeute familiale travaillant en freelance. Elle a également écrit de nombreux livres. Elle vit actuellement en Écosse.

Des émotions saines et positives

Voici les dix émotions positives les plus importantes identifiées par Barbara Frederickson et présentées dans son livre, *Positivity*.

Émotions	Description et versets bibliques
Le rire	Savoir apprécier le côté positif des situations et des expériences amusantes, savoir rire avec les autres, ne pas rire des problèmes de notre entourage. « Un cœur joyeux est un bon remède. » (Proverbes 17.22) « Il y a un moment pour tout, un temps pour chaque chose sous le ciel : [...] un temps pour pleurer et un temps pour rire ; un temps pour se lamenter et un temps pour danser. » (Ec 3.1,4)
Le respect et l'émerveillement	Savoir s'émerveiller en découvrant les beautés et la complexité de la création de Dieu. « C'est toi qui as produit les profondeurs de mon être, qui m'as tenu caché dans le ventre de ma mère. Je te célèbre, car j'ai été fait de façon merveilleuse. Tes œuvres sont étonnantes, je le sais bien. » (Psaumes 139.13,14)
La reconnaissance	Savoir faire preuve de reconnaissance pour les dons que nous recevons de Dieu et des autres, et pour les bonnes choses de notre vie. « Rendez grâce en toute circonstance : telle est, à votre égard, la volonté de Dieu en Jésus-Christ. » (1 Thessaloniens 5.18)
L'espoir	Croire que les choses peuvent s'améliorer, notamment lorsqu'on traverse des périodes difficiles. « Je connais, moi, les plans que je prépare à votre intention — déclaration du Seigneur — non pas des plans de malheur, mais des plans de paix, afin de vous donner un avenir et un espoir. » (Jérémie 29.11)
L'inspiration	Être inspiré par l'amour et la sagesse de Dieu. Être inspiré par les actions nobles et belles des autres. Avoir la motivation d'atteindre des buts élevés. « Au reste, mes frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est digne, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est moralement bon et digne de louange soit l'objet de vos pensées. » (Philippiens 4.8) Le psaume 104 (inspiré par les œuvres de Dieu)
La joie	Être rempli de joie et de bonheur « Un cœur joyeux rend le visage aimable ; quand le cœur est dans la peine, l'esprit est abattu. » (Proverbes 15.13)
L'intérêt	Faire preuve de curiosité et éprouver l'envie de découvrir des choses, d'apprendre et de se lancer dans des activités créatives et positives. Proverbes 31.10-31 : La femme de valeur est celle qui recherche ses intérêts et qui développe au mieux ses talents
Se sentir apprécié et valorisé	Avoir conscience d'avoir fait du bon travail, et savoir que Dieu et les autres apprécient ce que l'on a fait. « Tout ce que ta main trouve à faire, avec ta force, fais-le ; car il n'y a ni activité, ni raison, ni connaissance, ni sagesse dans le séjour des morts, où tu vas. » (Ecclésiaste 9.10) « Quoique vous fassiez, travaillez-y de toute votre âme, comme pour le Seigneur, et non pour des humains. » (Colossiens 3.23)
La sérénité	Se sentir en paix, calme et satisfait. Ne pas être envahi par le stress, les soucis et les peurs. « Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Moi, je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre cœur ne se trouble pas et ne cède pas à la lâcheté ! » (Jean 14.27) « Il n'y a pas de crainte dans l'amour, mais l'amour accompli bannit la crainte, car la crainte suppose un châtiment, et celui qui craint n'est pas accompli dans l'amour. » (1 Jean 4.18)
L'amour	Se sentir bien, en sécurité et proche d'autres personnes qui s'intéressent à nous (1 Co 13.4-8).

Vivre des émotions saines et positives dans ma vie

<i>Émotions saines et positives</i>	<i>Je pourrais développer ces émotions dans ma vie en...</i>
<i>Le rire et l'amusement</i>	
<i>Le respect et l'émerveillement</i>	
<i>La reconnaissance</i>	
<i>L'espoir</i>	
<i>L'inspiration</i>	
<i>La joie</i>	
<i>L'intérêt</i>	
<i>Se sentir valorisé</i>	
<i>La sérénité</i>	
<i>L'amour</i>	

Vivre des émotions saines et positives dans ma famille

<i>Émotions saines et positives</i>	<i>Nous pourrions développer ces émotions dans notre famille en...</i>
<i>Le rire et l'amusement</i>	
<i>Le respect et l'émerveillement</i>	
<i>La reconnaissance</i>	
<i>L'espoir</i>	
<i>L'inspiration</i>	
<i>La joie</i>	
<i>L'intérêt</i>	
<i>Se sentir valorisé</i>	
<i>La sérénité</i>	
<i>L'amour</i>	

Fiche pour les enfants – Mes sentiments

Illustrez vos sentiments de bonheur, de tristesse, de colère et d'amour

<p><i>Je me sens heureux quand...</i></p>	<p><i>Je me sens en colère quand...</i></p>
<p><i>Je me sens triste quand...</i></p>	<p><i>Je me sens aimé(e) quand...</i></p>