

En pratique

Annexes

Annexe 1 : Que faire maintenant ?

Annexe 2 : Feuille de travail
« Transformer les mensonges ».

Annexe 3 : Qui nous sommes en Christ !

Annexe 1

Que faire maintenant ?

Malheureusement, il n'y a pas de formule pour nous voir comme Dieu nous voit. Nous devons demander à Christ ce qu'il pense de nous pour nous-mêmes ; personne d'autre ne peut le faire à la place de votre adolescent. Voici quelques manières pratiques :

- Aimez

Transmettez l'amour de Jésus en premier à vos jeunes et ensuite les autres valeurs chrétiennes.

- Parlez à Dieu

Encouragez vos adolescents à demander au Seigneur,
« Comment me vois-tu ? », « En quoi suis-je créé unique à ton image ? »,
« Quels sont les domaines de ma vie qui me retiennent de toi ? »

Invitez-les à proclamer ceci sur leur identité :

« Je suis ton enfant bien-aimé, et tu es satisfait de moi. »

Prier avec et sans eux, pour leurs vies, leurs relations, pour des personnes de confiance autour d'eux. (A JPC nous avons un ministère de prière pour vous aider à prier pour vos jeunes : Legacy)

- Prenez un moment pour être présent

Charlotte Markay, une chercheuse et experte en psychologie, explique que les adolescents deviennent parfois tellement préoccupés par l'image et l'apparence qu'« ils vivent pour ce qu'ils posteront plus tard, au lieu de poster ce qu'ils ont déjà vécu. »

Laissez vos téléphones de côté pendant une journée. Vivez un moment ensemble sans prendre de photos.

Prenez le temps avec vos jeunes, écoutez-les, allez à leur rencontre, intéressez-vous à ce qui les intéresse pour nouer des liens de confiance avec eux.

Si vous voulez prendre un temps de discussion avec votre jeune, vous trouverez en annexe 2 quelques exemples de questions à poser sur la thématique de l'identité.

Annexe 1

Que faire maintenant ?

- Trouvez une communauté où on peut être vulnérable, une safe place. Nous apprenons aussi sur nous-mêmes à travers la communauté. Votre adolescent a besoin de votre avis et de votre perspective alors qu'ils essaient de se comprendre.

Et vous avez aussi besoin d'eux. Car ce que nous disons et la façon dont nous agissons réellement sont souvent assez différentes.

Votre adolescent aimerait-il avoir un espace où il est complètement vu et aimé ? Est-ce qu'il bénéficie d'un espace comme celui-là ?

Permettez à votre/vos jeune/s d'avoir des environnements sains pour grandir (des camps chrétiens, des activités sportives, artistiques, ludiques ou encore de musique...).

- Identifiez les fausses croyances et transformez-les

La thérapie cognitivo-comportementale repose sur la réalité que nos pensées, sentiments et actions sont interconnectés.

En changeant ce que nous pensons (ou ce que nous faisons), nous pouvons réellement changer comment nous nous sentons ! (Vous trouverez une feuille de travail annexe 3)

Annexe 2

Feuille de travail

« Transformer les mensonges ».

Le processus ressemble à ceci :

- Identifiez l'émotion négative : « Je me sens embarrassé, inadéquat, découragé, etc. »
- Identifiez la pensée malsaine qui a créé cette émotion : « J'ai échoué à mon test de maths. »
- Identifiez le mensonge :
« Les gens ne m'aimeront pas si je fais des erreurs : ma valeur dépend de mon intelligence. »
- Identifiez la vérité : « Que dit Dieu sur qui je suis vraiment dans les Écritures ? »

Dans ce cas, Éphésiens 1 :7-10 est un bon point de départ. Résumé de la vérité : « J'ai échoué à mon test de maths. Pourtant, mon identité n'est pas ancrée dans le succès ou l'échec : elle est ancrée dans la personne du Christ. Grâce à Jésus, je suis suffisant. »

Annexe 3

Qui nous sommes en Christ !

Enfant de Dieu : 1 Jean 3.1

Aimé et vivant : Ephésien 2.4-5

L'œuvre et le travail de Dieu : Ephésiens 2.10

Exactement comme Dieu l'a voulu : Psaumes 139. 13-16

Nouvelle création : 2 Corinthiens 5.17

Créée à l'image de Dieu : Genèse 1.27

Justifie/ n'est pas coupable : Romain 3.24

Accepté par le Christ : Romain 15.7

Libre en christ : Galates 5.1

Choisi et aimé : 1 Thessalonicien 1.4

Complet dans le Christ : Colossien 2.10

Fort dans le seigneur : Ephésien 6.10