
category: Étude Biblique context: " date: 2026-03-31 description: 'La Puissance de la Résistance : Tenir Ferme Face à la Pression du Groupe' tags: - Résistance - Pression - Conscience title: La Puissance de la Résistance

La Puissance de la Résistance : Tenir Ferme Face à la Pression du Groupe

Introduction

« Mon fils, écoute l'instruction de ton père et ne rejette pas l'enseignement de ta mère. Car ce sera une couronne de grâce pour ta tête, et un collier pour ton cou. Mon fils, si des pécheurs veulent t'entraîner, ne cède pas. Si eux disent : Viens avec nous, dressons une embuscade pour verser le sang, tendons des pièges au malheureux sans raison... » (Proverbes 1:8-11)

Bienvenue à notre moment de partage et d'apprentissage en famille ! Aujourd'hui, nous allons aborder un sujet qui nous concerne tous, quel que soit notre âge : la pression du groupe. Que ce soit à l'école, au travail, parmi nos amis ou même en ligne, nous sommes souvent confrontés à des situations où d'autres personnes essaient de nous influencer. Mais comment rester nous-mêmes, fidèles à nos convictions, quand tout le monde autour de nous semble aller dans une autre direction ? C'est ce que nous allons découvrir ensemble, avec l'aide de Dieu.

Prière d'ouverture

Père céleste, nous te remercions pour ce temps que nous pouvons passer ensemble en tant que famille. Nous te demandons ta sagesse et ton Esprit Saint pour nous guider alors que nous explorons ta Parole. Aide-nous à comprendre ce qu'est la pression du groupe, à la reconnaître, et surtout, à trouver en toi la force et le courage de tenir ferme pour ce qui est juste et bon. Que nos cœurs soient ouverts pour apprendre et que nos vies soient transformées. Au nom de Jésus, amen.

Brise-glace : Le Jeu du "Vent et des Arbres"

Objectif : Illustrer de manière simple et ludique comment les influences extérieures peuvent nous faire bouger ou nous aider à tenir bon.

Matériel : Un grand espace ouvert si possible, ou une pièce suffisamment grande.

Déroulement : 1. Demandez à tous de se tenir debout et d'imaginer qu'ils sont des arbres. 2. Expliquez qu'un arbre a des racines qui l'ancrent au sol et un tronc qui le rend solide. 3. Demandez-leur de tendre les bras et de les agiter doucement pour simuler le vent. "Le vent souffle doucement, et les arbres bougent un peu." 4. Puis dites : "Maintenant, c'est le vent de la pression des amis, il souffle un peu plus fort ! On vous dit de faire quelque chose de pas très bien, mais 'tout le monde le fait' !" Les participants doivent agiter leurs bras et leur corps un peu plus fort, tout en essayant de rester ancrés. 5. Augmentez l'intensité : "Le vent souffle très fort ! C'est une grosse pression, on se moque de vous si vous ne suivez pas !" (Les participants agitent fortement mais tentent de ne pas bouger leurs pieds). 6. Enfin, dites : "Mais attendez ! Vous avez des racines très profondes, votre foi en Dieu et les valeurs de votre famille vous ancrent ! Alors, même si le vent est fort, vous tenez bon !" Les participants doivent faire semblant de s'ancrer encore plus, en résistant au vent imaginaire. 7. Discussion courte : * Qu'est-ce qui était difficile quand le vent soufflait fort ? * Qu'est-ce qui vous a aidé à ne pas tomber ? (Les "racines", la force intérieure). * Comment cela peut-il être comme la pression du groupe dans la vraie vie ?

Présentation du Thème : Tenir Bon dans la Tempête des Influences

La pression du groupe, c'est cette force invisible qui nous pousse à faire ou à dire des choses parce que d'autres le font ou l'attendent de nous. Elle peut être positive (nous encourager à étudier, à être gentils), mais très souvent, elle est négative, nous poussant à des compromis, à la désobéissance ou à des actions que nous regretterions.

La Bible est remplie d'exemples de personnes confrontées à cette pression. Regardons-en deux :

- Matthieu 14:6-12 (Hérode et Jean-Baptiste) : Hérode, bien qu'attristé et sachant que c'était mal, a cédé à la pression de sa femme et de sa belle-fille, ainsi qu'à l'orgueil de sa promesse devant ses convives, et a fait décapiter Jean-Baptiste. Il a choisi de plaire aux hommes plutôt qu'à Dieu et à sa propre conscience.
- Luc 23:13-25 (Pilate et Jésus) : Pilate a reconnu trois fois l'innocence de Jésus et voulait le libérer. Mais la foule, manipulée et sous l'influence des chefs religieux, a crié pour sa crucifixion. Par peur d'une émeute et pour préserver sa position, Pilate a lavé ses mains et a livré Jésus. Il a cédé à la pression populaire.

Ces histoires nous montrent que la pression du groupe n'est pas nouvelle et qu'elle peut avoir des conséquences tragiques. Mais elles nous montrent aussi l'importance de connaître la vérité, d'écouter sa conscience et surtout, de s'appuyer sur Dieu. Aujourd'hui, nous allons apprendre comment Dieu nous donne la force de résister et de rester fidèles à ce qui est juste, même quand le monde entier semble nous pousser à faire le contraire.

Nous allons nous diviser en deux groupes pour explorer différents aspects de ce thème essentiel.

Groupe 1 : Reconnaître et Résister à la Pression Négative

Sous-thème : Comprendre les pièges et les conséquences de céder à la pression négative, et apprendre à l'identifier.

Fiche 1 : Le Piège du Regard des Autres

- Verset clé : « Hérode fut attristé ; néanmoins, à cause de ses serments et des convives, il commanda de lui donner ce qu'elle demandait. » (Matthieu 14:9)
 - Explication ou objectif : Comprendre comment le désir d'être accepté ou de préserver son image peut nous amener à faire des compromis avec nos valeurs.
 - Réflexion : Hérode savait que décapiter Jean-Baptiste était mal. Pourquoi, selon vous, a-t-il cédé ? (Réponses suggérées : Peur de ce que les invités penseraient s'il ne tenait pas sa promesse, orgueil, faiblesse face à la manipulation.) Avez-vous déjà fait quelque chose que vous saviez être mal juste pour "faire comme les autres" ou pour ne pas décevoir un ami ? Partagez sans détail si vous êtes mal à l'aise. (Réponses suggérées : Manger quelque chose d'interdit, regarder un film inapproprié, mentir pour un ami.)
 - Hérode savait que décapiter Jean-Baptiste était mal. Pourquoi, selon vous, a-t-il cédé ? (Réponses suggérées : Peur de ce que les invités penseraient s'il ne tenait pas sa promesse, orgueil, faiblesse face à la manipulation.)
 - Avez-vous déjà fait quelque chose que vous saviez être mal juste pour "faire comme les autres" ou pour ne pas décevoir un ami ? Partagez sans détail si vous êtes mal à l'aise. (Réponses suggérées : Manger quelque chose d'interdit, regarder un film inapproprié, mentir pour un ami.)
 - Citation d'un héros de la foi : "Quand la pression du monde est intense, c'est le moment de se rapprocher de Dieu, pas de s'en éloigner." - Corrie ten Boom
 - Activité créative ou illustration collaborative : "Le Masque Social" Chaque participant dessine sur une feuille un visage : d'un côté, comment il se sent vraiment ou ce qu'il croit, de l'autre, comment il pourrait agir ou paraître sous la pression du groupe. Les enfants peuvent dessiner des émojis ou des couleurs.
 - Chaque participant dessine sur une feuille un visage : d'un côté, comment il se sent vraiment ou ce qu'il croit, de l'autre, comment il pourrait agir ou paraître sous la pression du groupe. Les enfants peuvent dessiner des émojis ou des couleurs.
 - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Pendant la semaine, identifiez une situation, même petite, où vous pourriez être tenté de faire quelque chose juste pour plaire aux autres, et décidez à l'avance comment vous pourriez agir différemment.
-

Fiche 2 : La Peur de Ne Pas Plaire

- Verset clé : « Mais ils crièrent en disant : Fais-le mourir ! Fais-le mourir ! » (Luc 23:21)
- Explication ou objectif : Examiner comment la peur du jugement, du rejet ou de l'isolement peut nous faire compromettre nos valeurs et notre conscience.
- Réflexion : Pilate a dit qu'il ne trouvait aucune faute en Jésus. Qu'est-ce qui l'a poussé à le livrer à la crucifixion malgré cela ? (Réponses suggérées : La peur de la foule, de l'émeute, de perdre son poste ou sa réputation auprès de l'empereur.) Dans quelle situation avez-vous eu peur d'être "hors du lot" ou rejeté parce que vous ne vouliez pas suivre la masse ? (Réponses suggérées : Ne pas vouloir participer à une moquerie, refuser de tricher, ne pas vouloir aller dans un endroit dangereux.)
- Pilate a dit qu'il ne trouvait aucune faute en Jésus. Qu'est-ce qui l'a poussé à le livrer à la crucifixion malgré cela ? (Réponses suggérées : La peur de la foule, de l'émeute, de perdre son poste ou sa réputation auprès de l'empereur.)

- Dans quelle situation avez-vous eu peur d'être "hors du lot" ou rejeté parce que vous ne vouliez pas suivre la masse ? (Réponses suggérées : Ne pas vouloir participer à une moquerie, refuser de tricher, ne pas vouloir aller dans un endroit dangereux.)
 - Citation d'un héros de la foi : "Ne laissez jamais la peur d'être rejeté vous empêcher de faire ce que vous savez être juste." - Billy Graham
 - Activité créative ou illustration collaborative : "Les Chaînes Invisibles" Sur une grande feuille, dessinez une personne au centre. Autour d'elle, dessinez des "chaînes" ou des "cordes" représentant les pressions (peur du rejet, de la moquerie, envie d'appartenir). Les participants peuvent écrire ou dessiner ce qui leur vient à l'esprit.
 - Sur une grande feuille, dessinez une personne au centre. Autour d'elle, dessinez des "chaînes" ou des "cordes" représentant les pressions (peur du rejet, de la moquerie, envie d'appartenir). Les participants peuvent écrire ou dessiner ce qui leur vient à l'esprit.
 - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Priez chaque jour pour le courage de faire ce qui est juste, même si cela signifie être impopulaire ou différent.
-

Fiche 3 : Les Voix Qui Éloignent de Dieu

- Verset clé : « Mon fils, si des pécheurs veulent t'entraîner, ne cède pas. » (Proverbes 1:10)
 - Explication ou objectif : Identifier les conseils et les influences qui nous poussent loin des enseignements et des principes de Dieu.
 - Réflexion : Que nous dit la Bible sur l'importance de choisir nos amis et nos fréquentations ? (Réponses suggérées : Les mauvaises compagnies corrompent les bonnes mœurs ; un ami fidèle est un trésor.) Comment pouvons-nous discerner si une suggestion ou une invitation est une "mauvaise influence" ou pas ? (Réponses suggérées : Est-ce contraire à ce que Dieu dit ? Cela me met-il mal à l'aise ? Cela m'éloigne-t-il du bien ?)
 - Que nous dit la Bible sur l'importance de choisir nos amis et nos fréquentations ? (Réponses suggérées : Les mauvaises compagnies corrompent les bonnes mœurs ; un ami fidèle est un trésor.)
 - Comment pouvons-nous discerner si une suggestion ou une invitation est une "mauvaise influence" ou pas ? (Réponses suggérées : Est-ce contraire à ce que Dieu dit ? Cela me met-il mal à l'aise ? Cela m'éloigne-t-il du bien ?)
 - Citation d'un héros de la foi : "Nous ne sommes pas appelés à être conformes au monde, mais à être transformés par le renouvellement de notre intelligence." - John Wesley
 - Activité créative ou illustration collaborative : "Le Chemin de la Sagesse" Dessinez deux chemins sur une feuille : un "chemin large" (facile, populaire, mais qui s'éloigne de Dieu) et un "chemin étroit" (plus difficile, mais qui mène à Dieu). Les participants dessinent des signes sur les chemins, des obstacles sur le chemin étroit et des tentations sur le chemin large.
 - Dessinez deux chemins sur une feuille : un "chemin large" (facile, populaire, mais qui s'éloigne de Dieu) et un "chemin étroit" (plus difficile, mais qui mène à Dieu). Les participants dessinent des signes sur les chemins, des obstacles sur le chemin étroit et des tentations sur le chemin large.
 - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Faites la liste de trois amis ou personnes qui vous encouragent à suivre Dieu, et engagez-vous à passer plus de temps avec eux cette semaine.
-

Fiche 4 : Les Conséquences Cachées

- Verset clé : « Ne vous y trompez pas : on ne se moque pas de Dieu. Ce qu'un homme aura semé, il le moissonnera aussi. » (Galates 6:7)

- Explication ou objectif : Réfléchir aux répercussions à long terme de céder à la pression négative, même si les conséquences ne sont pas immédiates.
 - Réflexion : Quelles sont les conséquences possibles, à court et à long terme, de céder à la pression du groupe pour faire quelque chose de mal ? (Réponses suggérées : Culpabilité, perte de confiance, mauvaises habitudes, problèmes avec l'autorité, blessures, regret.) Comment pouvons-nous apprendre à anticiper les conséquences de nos choix avant d'agir sous pression ? (Réponses suggérées : Prier, demander conseil à des personnes de confiance, réfléchir aux principes bibliques.)
 - Quelles sont les conséquences possibles, à court et à long terme, de céder à la pression du groupe pour faire quelque chose de mal ? (Réponses suggérées : Culpabilité, perte de confiance, mauvaises habitudes, problèmes avec l'autorité, blessures, regret.)
 - Comment pouvons-nous apprendre à anticiper les conséquences de nos choix avant d'agir sous pression ? (Réponses suggérées : Prier, demander conseil à des personnes de confiance, réfléchir aux principes bibliques.)
 - Citation d'un héros de la foi : "Le plus grand danger pour la jeunesse, c'est de croire qu'il n'y aura pas de conséquences à leurs actions." - D. L. Moody
 - Activité créative ou illustration collaborative : "L'Arbre des Conséquences" Dessinez un arbre avec de fortes racines et des branches. Les racines représentent les causes (céder à la pression). Sur les branches, les participants écrivent ou dessinent les "fruits" (bonnes ou mauvaises conséquences) de ces actions.
 - Dessinez un arbre avec de fortes racines et des branches. Les racines représentent les causes (céder à la pression). Sur les branches, les participants écrivent ou dessinent les "fruits" (bonnes ou mauvaises conséquences) de ces actions.
 - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Avant de prendre une décision importante sous pression, prenez 5 minutes pour imaginer les conséquences de vos choix et priez pour la sagesse.
-

Fiche 5 : L'Ancre de la Conscience

- Verset clé : « Gardant la foi et une bonne conscience. Quelques-uns l'ont rejetée et ont fait naufrage par rapport à la foi. » (1 Timothée 1:19)
- Explication ou objectif : Apprendre à écouter sa conscience, éclairée par la Parole de Dieu et l'Esprit Saint, comme un guide fiable face à la pression.
- Réflexion : Comment votre conscience vous parle-t-elle quand vous êtes sur le point de faire quelque chose de mal ou de bon ? (Réponses suggérées : Un sentiment d'inconfort, une petite voix intérieure, un sentiment de paix.) Que pouvons-nous faire quand notre conscience nous semble troublée ou que nous ne savons pas quelle est la bonne décision ? (Réponses suggérées : Lire la Bible, prier, parler à un adulte de confiance, chercher des conseils chrétiens.)
- Comment votre conscience vous parle-t-elle quand vous êtes sur le point de faire quelque chose de mal ou de bon ? (Réponses suggérées : Un sentiment d'inconfort, une petite voix intérieure, un sentiment de paix.)
- Que pouvons-nous faire quand notre conscience nous semble troublée ou que nous ne savons pas quelle est la bonne décision ? (Réponses suggérées : Lire la Bible, prier, parler à un adulte de confiance, chercher des conseils chrétiens.)
- Citation d'un héros de la foi : "Aime Dieu et fais ce que tu veux : car celui qui aime vraiment Dieu ne fera que ce qui plaît à Dieu." - Saint Augustin
- Activité créative ou illustration collaborative : "Le Thermomètre de la Conscience" Dessinez un grand thermomètre. Les participants identifient des situations où leur conscience est "chaude" (alerte, c'est mal), "tiède" (incertaine), ou "froide" (en paix, c'est bien). Ils dessinent ou écrivent des exemples de situations.

- Dessinez un grand thermomètre. Les participants identifient des situations où leur conscience est "chaude" (alerte, c'est mal), "tiède" (incertaine), ou "froide" (en paix, c'est bien). Ils dessinent ou écrivent des exemples de situations.
 - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Chaque jour, prenez un moment pour réfléchir à une action de la journée et demandez-vous si elle était en accord avec votre conscience et la Parole de Dieu. Lisez un passage biblique pour guider votre conscience.
-

Groupe 2 : S'Ancrer en Dieu pour Tenir Ferme

Sous-thème : Découvrir les ressources spirituelles pour résister à la pression du groupe et rester fidèle à Christ.

Fiche 1 : La Solidité de la Foi

- Verset clé : « Personne ne s'affermir par la méchanceté, mais la racine des justes demeure inébranlable. » (Proverbes 12:3)
 - Explication ou objectif : Comprendre que notre fondation en Dieu et notre intégrité nous rendent inébranlables face aux pressions extérieures.
 - Réflexion : Qu'est-ce qui rend un grand arbre si solide qu'il peut résister aux tempêtes ? (Réponses suggérées : Ses racines profondes, son tronc fort, sa flexibilité.) En quoi cela ressemble-t-il à notre foi en Dieu ? Comment ta foi en Dieu t'a-t-elle déjà fortifié(e) dans une situation difficile ou sous pression ? (Réponses suggérées : Prier, lire la Bible, se souvenir de l'amour de Dieu.)
 - Qu'est-ce qui rend un grand arbre si solide qu'il peut résister aux tempêtes ? (Réponses suggérées : Ses racines profondes, son tronc fort, sa flexibilité.) En quoi cela ressemble-t-il à notre foi en Dieu ?
 - Comment ta foi en Dieu t'a-t-elle déjà fortifié(e) dans une situation difficile ou sous pression ? (Réponses suggérées : Prier, lire la Bible, se souvenir de l'amour de Dieu.)
 - Citation d'un héros de la foi : "La base de la foi n'est pas ce que nous pouvons faire pour Dieu, mais ce que Dieu a fait pour nous." - George Müller
 - Activité créative ou illustration collaborative : "La Tour de Foi" Utilisez des blocs de construction (Lego, kapla, etc.) ou des feuilles de papier pliées pour construire une tour. Chaque bloc représente une part de notre foi (prière, lecture de la Bible, louange, service). Essayez de rendre la tour solide. Les enfants peuvent construire des tours simples, les plus grands peuvent complexifier.
 - Utilisez des blocs de construction (Lego, kapla, etc.) ou des feuilles de papier pliées pour construire une tour. Chaque bloc représente une part de notre foi (prière, lecture de la Bible, louange, service). Essayez de rendre la tour solide. Les enfants peuvent construire des tours simples, les plus grands peuvent complexifier.
 - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Chaque fois que vous vous sentez ébranlé par une pression, rappelez-vous ce verset et la solidité de vos "racines" en Dieu.
-

Fiche 2 : Le Courage Divin

- Verset clé : « Ne t'ai-je pas ordonné : fortifie-toi et prends courage ? Ne t'effraie point et ne t'épouvante point, car l'Éternel, ton Dieu, est avec toi partout où tu iras. » (Josué 1:9)
- Explication ou objectif : Découvrir que Dieu nous donne la bravoure nécessaire pour résister au mal et pour tenir ferme pour la vérité.
- Réflexion : Quand avez-vous eu besoin de courage pour défendre vos convictions ou pour refuser de faire quelque chose de mal ? (Réponses suggérées : Dire non à des blagues méchantes, refuser de tricher, témoigner de sa foi.) Comment pouvons-nous chercher et trouver ce courage en Dieu quand nous en avons le plus besoin ? (Réponses suggérées : Prier spécifiquement pour le courage, lire des histoires de courage dans la Bible, écouter des chants qui nous fortifient.)
- Quand avez-vous eu besoin de courage pour défendre vos convictions ou pour refuser de faire quelque chose de mal ? (Réponses suggérées : Dire non à des blagues méchantes, refuser de tricher, témoigner de sa foi.)

- Comment pouvons-nous chercher et trouver ce courage en Dieu quand nous en avons le plus besoin ? (Réponses suggérées : Prier spécifiquement pour le courage, lire des histoires de courage dans la Bible, écouter des chants qui nous fortifient.)
 - Citation d'un héros de la foi : "N'ayez pas peur des hommes, n'ayez pas peur des démons, n'ayez pas peur de quoi que ce soit si ce n'est de pécher. Soyez résolu à servir Dieu fidèlement." - Hudson Taylor
 - Activité créative ou illustration collaborative : "Mon Bouclier de Courage" Dessinez un bouclier sur une feuille. À l'intérieur du bouclier, écrivez ou dessinez ce qui vous donne du courage et ce que Dieu vous a promis (ex : "Dieu est avec moi", "Je suis fort en Christ", "La vérité me rend libre").
 - Dessinez un bouclier sur une feuille. À l'intérieur du bouclier, écrivez ou dessinez ce qui vous donne du courage et ce que Dieu vous a promis (ex : "Dieu est avec moi", "Je suis fort en Christ", "La vérité me rend libre").
 - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Identifiez une situation à venir où vous pourriez avoir besoin de courage et priez spécifiquement pour que Dieu vous le donne.
-

Fiche 3 : Le Regard Fixé sur Jésus

- Verset clé : « Fixons les yeux sur Jésus, le chef et le consommateur de la foi, qui, en vue de la joie qui lui était réservée, a souffert la croix, méprisé l'ignominie, et s'est assis à la droite du trône de Dieu. » (Hébreux 12:2)
 - Explication ou objectif : Apprendre à détourner nos yeux des pressions et des distractions du monde pour les fixer sur Christ, notre exemple parfait.
 - Réflexion : Comment les distractions (réseaux sociaux, avis des amis, mode) peuvent-elles nous faire perdre de vue ce qui est important aux yeux de Dieu ? (Réponses suggérées : Nous faisons ce que les autres font sans réfléchir, nous nous comparons, nous oublions nos priorités spirituelles.) Que signifie "fixer son regard sur Jésus" dans nos vies quotidiennes ? (Réponses suggérées : Lire sa Parole, prier, imiter son exemple de service et d'amour, chercher à lui ressembler.)
 - Comment les distractions (réseaux sociaux, avis des amis, mode) peuvent-elles nous faire perdre de vue ce qui est important aux yeux de Dieu ? (Réponses suggérées : Nous faisons ce que les autres font sans réfléchir, nous nous comparons, nous oublions nos priorités spirituelles.)
 - Que signifie "fixer son regard sur Jésus" dans nos vies quotidiennes ? (Réponses suggérées : Lire sa Parole, prier, imiter son exemple de service et d'amour, chercher à lui ressembler.)
 - Citation d'un héros de la foi : "Quand la pression devient trop forte, la seule réponse est de s'accrocher à Jésus." - David Wilkerson
 - Activité créative ou illustration collaborative : "Vision Claire" Chaque participant a une feuille et un crayon. Demandez-leur de dessiner un petit point au centre. Ensuite, demandez-leur de dessiner des distractions tout autour (des choses qui attirent l'attention). Ensuite, demandez-leur de dessiner une ligne directe du bord de la feuille au point central, sans être dérangés par les distractions. Soulignez l'importance de la "vision claire" de Jésus.
 - Chaque participant a une feuille et un crayon. Demandez-leur de dessiner un petit point au centre. Ensuite, demandez-leur de dessiner des distractions tout autour (des choses qui attirent l'attention). Ensuite, demandez-leur de dessiner une ligne directe du bord de la feuille au point central, sans être dérangés par les distractions. Soulignez l'importance de la "vision claire" de Jésus.
 - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Passez 5 minutes chaque jour à méditer sur un aspect de la vie ou du caractère de Jésus, en vous posant la question : "Que ferait Jésus ?"
-

Fiche 4 : L'Écoute de la Voix de Dieu

- Verset clé : « Mes brebis entendent ma voix ; je les connais et elles me suivent. » (Jean 10:27)
 - Explication ou objectif : Développer notre capacité à entendre la direction claire de Dieu au milieu du bruit et des multiples voix du monde.
 - Réflexion : Comment Dieu nous parle-t-il aujourd'hui ? (Réponses suggérées : Par sa Parole (la Bible), par la prière, par l'Esprit Saint dans notre cœur, par des conseils sages de chrétiens mûrs.) Comment pouvons-nous développer une oreille plus attentive à la voix de Dieu et moins aux pressions extérieures ? (Réponses suggérées : Temps de silence, lecture régulière de la Bible, méditation, poser des questions à Dieu.)
 - Comment Dieu nous parle-t-il aujourd'hui ? (Réponses suggérées : Par sa Parole (la Bible), par la prière, par l'Esprit Saint dans notre cœur, par des conseils sages de chrétiens mûrs.)
 - Comment pouvons-nous développer une oreille plus attentive à la voix de Dieu et moins aux pressions extérieures ? (Réponses suggérées : Temps de silence, lecture régulière de la Bible, méditation, poser des questions à Dieu.)
 - Citation d'un héros de la foi : "Écoutez attentivement ce que Dieu dit, et non ce que le monde essaie de vous faire croire." - Charles Spurgeon
 - Activité créative ou illustration collaborative : "Le Murmure Divin" Un participant chuchote un verset biblique simple (ex : "Fais confiance au Seigneur") à l'oreille du voisin. Le verset est transmis de proche en proche. Le dernier participant dit ce qu'il a entendu à voix haute. Comparez avec le verset original. Expliquez que le "bruit" des autres peut déformer le message. Insistez sur l'importance d'écouter directement la "vraie" source (Dieu).
 - Un participant chuchote un verset biblique simple (ex : "Fais confiance au Seigneur") à l'oreille du voisin. Le verset est transmis de proche en proche. Le dernier participant dit ce qu'il a entendu à voix haute. Comparez avec le verset original. Expliquez que le "bruit" des autres peut déformer le message. Insistez sur l'importance d'écouter directement la "vraie" source (Dieu).
 - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Avant de prendre une décision sous pression, lisez un passage biblique pertinent et demandez à Dieu de vous parler clairement à travers lui.
-

Fiche 5 : La Force de Dire Non

- Verset clé : « Soumettez-vous donc à Dieu ; résistez au diable, et il fuira loin de vous. » (Jacques 4:7)
- Explication ou objectif : Acquérir la capacité biblique de dire non au mal, à la tentation et aux pressions, et oui à la volonté de Dieu.
- Réflexion : Est-ce difficile pour vous de dire "non" à vos amis ou aux personnes qui vous pressent ? Pourquoi ? (Réponses suggérées : Peur de les blesser, de les perdre, de passer pour le "ringard".) Comment Dieu nous aide-t-il à résister aux tentations et aux pressions qui nous éloignent de Lui ? (Réponses suggérées : Il nous donne sa force, son Esprit, sa Parole comme arme, il nous montre le chemin de la fuite.)
- Est-ce difficile pour vous de dire "non" à vos amis ou aux personnes qui vous pressent ? Pourquoi ? (Réponses suggérées : Peur de les blesser, de les perdre, de passer pour le "ringard".)
- Comment Dieu nous aide-t-il à résister aux tentations et aux pressions qui nous éloignent de Lui ? (Réponses suggérées : Il nous donne sa force, son Esprit, sa Parole comme arme, il nous montre le chemin de la fuite.)
- Citation d'un héros de la foi : "La vraie liberté est de pouvoir dire non à tout ce qui vous retient de la volonté parfaite de Dieu." - Reinhard Bonnke
- Activité créative ou illustration collaborative : "Jeu de Rôle : Dire Non avec Amour" Proposez des scénarios de pression du groupe (ex : "On te propose de copier pendant un examen", "On t'incite à te moquer de quelqu'un", "On te pousse à regarder une vidéo inappropriée"). Les participants, en petits groupes, imaginent comment dire "non" de manière ferme mais respectueuse, en proposant une alternative positive si possible.

- Proposez des scénarios de pression du groupe (ex : "On te propose de copier pendant un examen", "On t'incite à te moquer de quelqu'un", "On te pousse à regarder une vidéo inappropriée"). Les participants, en petits groupes, imaginent comment dire "non" de manière ferme mais respectueuse, en proposant une alternative positive si possible.
 - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Cette semaine, identifiez une petite tentation ou une pression légère, et entraînez-vous à dire "non" avec l'aide de Dieu.
-

Conclusion

Aujourd'hui, nous avons exploré ensemble l'importance de résister à la pression du groupe. Nous avons vu que même des personnages bibliques puissants comme Hérode ou Pilate ont cédé à cette influence, avec des conséquences terribles. Mais nous avons aussi découvert que notre foi en Dieu, notre courage, notre regard fixé sur Jésus et notre écoute de sa voix sont nos plus grandes ressources pour tenir ferme et rester intègres.

Rappelez-vous notre mot d'ordre : « Quand tu ressens la pression, ne coule pas, mais fixe les yeux sur Dieu et écoute ! » Répétons-le ensemble deux ou trois fois pour bien le retenir ! Encouragez-vous les uns les autres à le répéter durant la semaine et à vous en souvenir dans les moments où la pression se fera sentir.

Prière finale

Rassemblons-nous en cercle. Prenez un moment pour partager un sujet de prière personnel ou familial, ou une réponse à une prière récente.

(Pause pour le partage des sujets de prière)

Père bien-aimé, nous te remercions pour ta Parole qui éclaire notre chemin et pour ton Esprit qui nous fortifie. Nous te prions pour chacun de nous, que tu nous donnes la sagesse de discerner la pression du groupe, le courage de dire non à ce qui t'offense, et la force de tenir ferme pour ce qui est juste. Aide-nous à toujours fixer nos yeux sur Jésus et à écouter ta voix au-dessus de toutes les autres. Nous te remercions pour cette famille, pour chaque membre, et pour les qualités uniques que tu as mises en chacun de nous. (Mentionnez une qualité de chaque membre de la famille, par exemple : "Je te remercie pour [Nom] et sa gentillesse envers les autres", "Pour [Nom] et sa créativité", etc.) Garde-nous sous ta protection et conduis-nous dans tes voies. Au nom de Jésus, notre Seigneur, amen.