3 GÉRER LES DÉPENDANCES, 1ÈRE PARTIE

Vivre enchaîné

16 juillet 2011

1 PRÉPARATION

A. LA SOURCE (VERSION PAROLE DE VIE)

Romains 6.16 • « Vous ne savez pas ceci ? Quand vous vous mettez au service de quelqu'un comme esclaves, vous êtes les esclaves du maître à qui vous obéissez. Alors, ou bien vous êtes esclaves du péché, et le péché vous conduit à la mort, ou bien vous êtes serviteurs de Dieu, et Dieu vous rend justes parce que vous lui obéissez. »

Proverbes 23.20,21 • « Ne va pas avec ceux qui boivent trop de vin, ni avec ceux qui mangent trop de viande. Les ivrognes et ceux qui mangent trop connaîtront la misère. À cause de leur paresse, ils n'auront plus que des chiffons pour s'habiller. »

Romains 13.12-14 • « La nuit est bientôt finie, le jour va se lever. Alors, débarrassons-nous des actions mauvaises commises pendant la nuit. Prenons les armes utilisées en pleine lumière. Menons une vie honnête, comme en plein jour : évitons de trop manger ou de trop boire. N'ayons pas une vie immorale, ne nous conduisons pas n'importe comment, évitons les disputes et les jalousies. Soyez semblables au Seigneur Jésus-Christ. Ne vous laissez pas entraîner vers le mal par vos mauvais désirs. »

Éphésiens 5.18 • « Ne buvez pas trop de vin : la boisson pousse les gens à se détruire. Mais soyez remplis de l'Esprit Saint. »

B. À PROPOS DE « GÉRER LES DÉPENDANCES, 1ÈRE PARTIE »

La plupart des adolescents adventistes sont plus que familiers avec l'exhortation à dire « non ! » à la drogue et à l'alcool. Mais parfois, leur compréhension se limite à cela en ce qui concerne les dépendances. Les adolescents ont besoin d'une connaissance beaucoup plus approfondie des vrais dangers qui entourent la toxicomanie afin d'être plus aptes à combattre les tentations réelles. Ils doivent également reconnaître que la drogue et l'alcool ne sont pas les seules substances auxquelles il est possible de devenir dépendant. La leçon de cette semaine donne une vue d'ensemble sur le problème de la dépendance et la situe par rapport au contexte de vie d'un adolescent.

(Note : Plusieurs définitions comprennent l'idée que la dépendance peut être liée à toute substance, comportement ou relation, ayant un effet néfaste sur l'individu touché, et sur d'importants aspects de sa vie, et qu'il soit, malgré cela, incapable d'y renoncer.)

C. OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, nous voudrions que l'étudiant soit en mesure :

1. de définir ce qu'est une dépendance.
2. de reconnaître certains signes avant-coureurs de la dépendance.
3. d'identifier certains possibles dangers dans sa propre vie.

D. MATÉRIEL REQUIS

Début • Activité A : fil, ciseaux. Activité B : papier, crayons, tableau.

Connexion • Bibles, leçons de l'étudiant.

Application • Photocopies de « Signes avant-coureurs », crayons, tableau.

2 FAIRE LE LIEN

A. RÉCAPITULATION

Prenez 10 minutes pendant que les étudiants s'installent pour :

1. leur demander quel verset ils ont choisi d'apprendre dans la leçon de mercredi. Donnez-leur l'occasion de le réciter par cœur.
2. leur accorder un moment pour « se citer » à partir de ce qu'ils ont écrit dans la leçon de lundi. Assurez-vous de les éclairer sur toute citation qui ne reflèterait pas la vie chrétienne de manière exacte. Cependant, les citations de cette nature ne se répètent pas à chaque leçon.
3. examiner les réponses qu'ils ont apportées au scénario de dimanche. Si possible, téléchargez-en sur le forum à l'adresse suivante : http://RealTimeFaith.adventist.org. Discutez des différentes réponses en terminant avec des réflexions sur la section « À propos de » de la semaine précédente, dans la leçon du moniteur.

Si vous avez un grand groupe, assurez-vous de la disponibilité de quelques adultes pour procéder à la discussion de cette section par petits groupes.

B. ÉLÉMENTS COMPLÉMENTAIRES DE L'ÉCOLE DU SABBAT

>> Service de chants
>> Bulletin missionnaire (trouver le lien pour *Teen Mission* (les jeunes en mission) sur le site http://RealTimeFaith.adventist.org)
>> Rapport sur les projets d'entraide

3 DÉBUT

NOTE AU MONITEUR : Créez votre propre programme en utilisant les options suggérées ci-dessous – Début, Connexion, Application, et Conclusion. Veuillez toutefois garder à l'esprit que les étudiants doivent avoir l'occasion d'interagir (participer activement et aussi les uns avec les autres) et d'étudier la Parole. Décidez d'un moment pour distribuer la leçon de la semaine ou attirer leur attention sur celle-ci.

A. ACTIVITÉ A

À vos marques • Apportez une bobine de fil à coudre. Demandez à un volontaire de se placer à l'avant de la classe.

Prêt • Demandez au volontaire de lever ses mains, les poignets rapprochés ; enroulez le fil une seule fois autour de ces derniers, attachez-le, et demandez à l'étudiant de se libérer. Il réussira à casser le fil facilement. Puis **dites : Imaginons que ce fil représente une habitude qui pourrait se transformer en dépendance. Voyons ce qui arrive si nous laissons aller les choses un peu plus longtemps.**

Partez • Continuez d'enrouler le fil autour des poignets jusqu'à ce qu'il y ait plusieurs couches épaisseurs, puis demandez-lui de se libérer. Il en sera probablement incapable. **Demandez : De quoi avez-vous besoin maintenant pour dégager vos mains ?** (De l'aide venant de l'extérieur.) Coupez le fil avec une paire de ciseaux et remerciez le volontaire en le renvoyant à sa place.

Bilan • Demandez : Comment cette démonstration est-elle semblable à une dépendance ? Comment en est-elle différente ? À quel moment est-il encore « facile » de se défaire d'une dépendance ? À quel moment la dépendance devient-elle plus forte que

nous ? Pouvez-vous toujours reconnaître quand vous avez atteint cette limite ? De quel type d'aide extérieure une personne prisonnière d'une dépendance aurait-elle besoin pour s'en sortir ? (Faites référence à la note dans la section « À propos de … »)

B. ACTIVITÉ B

À vos marques • Donnez à chacun du papier et des crayons.

Prêt • Dites : Je vais vous poser une question et, suite à cela, je voudrais que vous écriviez tout ce qui vous vient à l'esprit. Il est inutile de composer des phrases complètes. Vous pouvez tout simplement écrire les mots ou phrases sous forme de liste. Prenez deux minutes pour chercher des idées écrivant ce qui vous traverse l'esprit suite à ma question.

Partez • Demandez : Le toxicomane représente quel genre d'individu ? Accordez une minute ou deux pour permettre aux membres de la classe d'écrire sur papier ce qui leur vient à l'esprit. Quand le temps est écoulé, demandez à chacun de partager ses notes. Inscrivez leurs réponses au tableau.

Bilan • Demandez : Quel genre d'image avons-nous ici ? Quels types d'images mentales rattachons-nous au terme « toxicomane » ? Pourraient-elles ressembler à quelqu'un de votre âge ? Vous, ou un ami ? À quel type de dépendance pensiez-vous quand vous avez répondu à la question ?

Soulignez que les toxicomanes et les dépendances ne correspondent pas tous à un stéréotype. Certains individus peuvent cacher une dépendance pendant des années, vivant des vies qui semblent saines et normales, tout en étant secrètement accros à une substance ou un comportement. D'autres peuvent être dépendants d'éléments considérés inoffensifs tels que la télévision et Internet, ou encore d'autres éléments plus évidents tels que la drogue ou l'alcool. Il n'existe pas de toxicomanes typiques – l'unique élément commun dans tous les cas est l'asservissement à une substance ou à un comportement qui les domine.

(Faites référence à la note dans la section « *À propos de*… »)

C. ILLUSTRATION

Racontez l'histoire suivante avec vos propres mots :

Certains des amis de Charles ont commencé à consommer de l'alcool et de la marijuana. Quelques-uns d'entre eux fument depuis la cinquième année (CM1) et semblent être réellement accros. Charles reste loin de tout ça. Il ne veut pas être entraîné dans ce style de vie. Au lieu de se tenir avec ses amis, Charles s'enferme dans sa chambre et passe beaucoup de temps à l'ordinateur. Il n'y fait rien de malsain. Il aime tout simplement visiter des sites web, poster des messages dans les forums, clavarder sur des sites réservés à cet effet au sujet de certains de ses passe-temps préférés. Parfois, il y reste jusqu'à une ou deux heures du matin, et joue à l'ordinateur au lieu de finir ses devoirs. D'après la maman de Charles, il est accro à Internet. Charles croit que sa mère a tort. Il pense que si certains ont des problèmes de dépendance, ce sont ses amis, pas lui !

Bilan • Demandez : Est-il probable que Charles soit dépendant ? Est-ce possible d'être accro à Internet ? Comment Charles – ou sa mère – peuvent-ils savoir s'il a réellement un problème ? Comment définissez-vous la dépendance ? Quels sont certains éléments, autres que la drogue et l'alcool, desquels on peut devenir dépendant ? (Faites référence à la note dans la section « *À propos de*… »)

4 CONNEXION

A. FAIRE LE LIEN AVEC LE ROYAUME

Présentez les idées suivantes avec vos propres mots :

Beaucoup des difficultés auxquelles nous sommes confrontés ne figurent pas

spécifiquement dans la Bible. Aucun verset biblique ne nous défend de fumer ou de consommer de la drogue, puisque le tabac et la plupart des narcotiques utilisés aujourd'hui n'avaient même pas encore été découverts à cette époque. Il est évident que personne dans la Bible n'avait de problème avec la télévision ou Internet ! Mais la Parole de Dieu offre tout de même des conseils qui, si nous les suivons, nous protègeront contre les dépendances liées à la nourriture, le pouvoir ou le sexe. L'alcool est un autre problème grave aujourd'hui. À partir des déclarations bibliques concernant la boisson et l'ivrognerie, nous pouvons nous faire une idée de la raison pour laquelle la dépendance est problématique et et comment un citoyen du royaume de Dieu devrait y répondre aujourd'hui.

Assignez aux membres de la classe la lecture des textes suivants : Proverbes 23.20,21,29-35 ; Romains 13.12-14 ; Éphésiens 5.18. **Demandez : Peut-on généraliser le contenu de ces textes pour y inclure la consommation d'alcool ? Comment étendre ces versets à d'autres comportements créant une dépendance ?**

B. FAIRE LE LIEN AVEC L'ILLUSTRATION

Demandez à quelqu'un, au préalable, de lire ou de relater l'histoire de la leçon de sabbat.

Demandez : Connaissez-vous quelqu'un qui prend de l'alcool au même rythme que Becky ? Pensez-vous que cette personne soit en danger de développer une dépendance ? Son mode de consommation est-il typique parmi les jeunes que vous connaissez ? Discutez de la réaction de Becky suite à la discussion de l'enseignant sur l'alcoolisme. Combien de fois entendons-nous nos enseignants et nos parents parler de ce genre de problème tout en nous disant : « Cela ne s'applique pas à moi, je n'ai pas de problème ! » (Peut-être vous dites-vous exactement la même chose aujourd'hui.) Pensez-vous que Becky était alcoolique ou qu'elle était en train de le devenir ? Si vous étiez son ami(e), quel conseil lui donneriez-vous ?

C. FAIRE LE LIEN AVEC LA VIE

Présentez le scénario suivant :

Votre meilleure amie a commencé à fumer de la marijuana. Elle ne le fait pas souvent, seulement à l'occasion durant le weekend. Elle dit qu'elle n'a jamais été réellement défoncée sous l'effet de la drogue, mais qu'elle a ressentit simplement une légère sensation électrisante. Elle ne voit pas de mal à cela. « Ça m'aide à me détendre, et de toute façon, ça ne crée pas une dépendance comme le font les drogues dures. Je ne serais pas assez stupide pour consommer de la cocaïne, quand même », vous dit-elle.

« Si je ne fais de mal à personne d'autre, où est le problème ? »

Demandez : Comment pouvez-vous aider votre amie à comprendre les signes avant-coureurs de la dépendance afin qu'elle réalise qu'elle est en train de devenir accro, même si ce n'est pas à un niveau physique ? Et que lui répondriez-vous quand elle dit : « Ce n'est pas un problème tant que je ne suis pas accro. » ? Pourquoi est-il préférable d'éviter complètement certaines activités ?

5 APPLICATION

A. ACTIVITÉ D'APPLICATION

Distribuez la copie des signes avant-coureurs et lisez-la avec les membres de la classe. **Demandez : De quels types de dépendance est-il question dans ce document ? Sont-ils reliés à la toxicomanie ?** Accordez aux étudiants le temps de répondre.

Dites : En fait, ces signes avant-coureurs proviennent d'un site web qui parle de la

dépendance à Internet. Relisons-les en gardant le contexte à l'esprit. Pensez-vous que ce matériel concerne davantage votre vie maintenant que vous savez qu'il est relatif à l'utilisation d'Internet ?

Demandez à la classe de faire, à l'endos de leur feuille, une liste de substances et/où d'activités qui pourraient créer une accoutumance chez un individu. (Sans oublier les substances plus évidentes telles que la drogue et l'alcool, pensez au jeu. Celui-ci constitue un sérieux problème social auquel sont initiés les enfants de plus en plus jeunes. Les membres de la classe auront aussi d'autres suggestions.) Puis, demandez à chacun de présenter sa liste. Notez les réponses au tableau.

Bilan • Demandez : Les signes avant-coureurs sont-ils applicables à toutes ces dépendances ? Lesquels seraient peut-être différents ? Quels points communs entre ces signes avant-coureurs pourraient nous aider à définir ce qu'est réellement une dépendance ? (Par exemple : quelque chose auquel on peut devenir accro ; une réalité difficile à abandonner ; un élément qui interfère avec notre capacité de vivre une vie saine et bien équilibrée.)

B. QUESTIONS D'APPLICATION

1. Dans quelle situation est-il acceptable d'utiliser quelque chose « avec modération » et quand est-ce qu'il est préférable de l'éviter complètement ? Comment faire la différence ?
2. Quelle est la meilleure chose à faire si vous soupçonnez une dépendance chez votre ami ?
3. Avez-vous déjà renoncé à quelque chose car vous sentiez qu'elle avait trop d'influence dans votre vie ? De quelle façon l'abandon du comportement en question vous a-t-il affecté ?
4. Quelles difficultés sous-jacentes présentes dans la vie d'un individu pourraient le rendre plus vulnérable à la drogue, l'alcool ou autres substances / comportements ? Comment le fait de faire face à ces problèmes contribue-t-il à résoudre la dépendance ?

6 CONCLUSION

RÉSUMÉ

Faites la conclusion avec vos propres mots, à partir des idées suivantes :

Nous savons tous que la dépendance est un problème. Cela fait peur de penser que l'on pourrait donner à un élément quelconque le pouvoir de contrôler notre vie et de nous empêcher de faire de bons choix. Mais habituellement, nous croyons que la dépendance constitue un problème qui n'arrive qu'aux autres. Peut-être avez-vous un ami ou un membre de votre famille qui est esclave de quelque chose. Il est intéressant de s'informer davantage sur les accoutumances afin de pouvoir aider les autres. Mais il est aussi important de se familiariser avec les signes avant-coureurs afin de les reconnaître dans certains domaines de notre vie, au cas où quelques habitudes devenaient incontrôlables. Peut-être sont-elles inoffensives : vous regardez la télévision, vous jouez aux jeux vidéos, vous faites de la gymnastique ; mais, en accaparent tout votre temps, elles deviennent une sorte d'évasion de la réalité. Ou peut-être avez-vous adopté un comportement de dépendance qui a le potentiel de vous nuire physiquement : fumer, consommer de l'alcool ou jouer aux jeux d'argent, et vous croyez que tout est sous contrôle. Posez un regard plus rigoureux sur vos habitudes et demandez à Dieu de vous indiquer les domaines dans lesquels vous êtes en danger de tomber dans une dépendance.

LEÇON TROIS :

CETTE PAGE EST DESTINÉE À L'ACTIVITÉ D'APPLICATION

Huit signes avant-coureurs d'une dépendance à _____

1. Pensez-vous à _____ quand vous ne l'utilisez pas ?

2. Ressentez-vous le besoin de vous servir de _____ de plus en plus afin d'en retirer la même satisfaction ?

3. Avez-vous essayé à plusieurs reprises de contrôler, de diminuer, ou de cesser d'utiliser _____?

4. Devenez-vous agité, morose, ou irritable quand vous tentez d'arrêter ou d'en diminuer l'utilisation ?

5. Avez-vous menti à d'autres au sujet du temps que vous passez à _____?

6. Est-ce que _____ est une entrave à votre travail scolaire ou aux relations importantes que vous cultivez avec autrui ?

7. Employez-vous _____ davantage, ou pour une durée plus longue que prévu ?

8. Recourez-vous à _____ afin de fuir vos problèmes ou pour vous égayer quand vous êtes maussade ?