

# Parfois, j'ai peur - Jésus calme la tempête

Leçon pour Maturité 2 T3

## Compétences visées

### Compétence disciplinaire

- Pouvoir reconnaître et exprimer certaines émotions verbalement ou d'une autre manière à partir d'une histoire biblique.

### Compétence relationnelle visée :

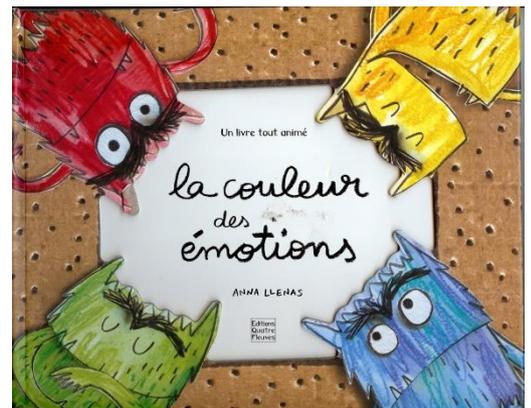
- S'exprimer sur un sujet familier dans un groupe restreint.

### Introduction au sujet :

D'après le livre animé « *La couleur des émotions* » d'Anna LLENAS, Editions Quatre Fleuves.

La finalité de ce livre est de découvrir les émotions dans le but de mieux les gérer (chaque émotion a une couleur).

- Réaliser à l'aide de flacons scratchés sur une plaque de carton simple, une armoire à émotions accrochée au mur.



**Si les enfants le souhaitent**, ils peuvent exprimer un ressenti et ouvrir ainsi un débat spontané au sujet d'une émotion représentée. (Tout dépend du climat relationnel de la classe).

- Lorsque toutes les émotions par lesquelles les enfants sont submergés et envahis, sont bien dissociées, nous pourrions envisager celles-ci individuellement à partir d'une histoire biblique.

- Demander aux élèves de colorier le monstre des couleurs en fonction des émotions que les images inspirent. « Ne pas parler de leurs peurs mais des peurs du monstre parce qu'ils prétendront qu'ils n'ont jamais peur ! »

Fiche élève

**Colorie le monstre du livre en fonction des émotions que les images te racontent**

**Que ressent le monstre ?**

Quand le chat croque les câbles de son ordinateur



quand des tas de pétards explosent très fort dans le ciel,



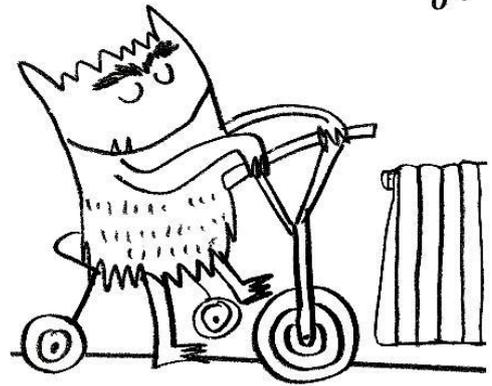
Quand sa copine ne veut plus jouer avec lui



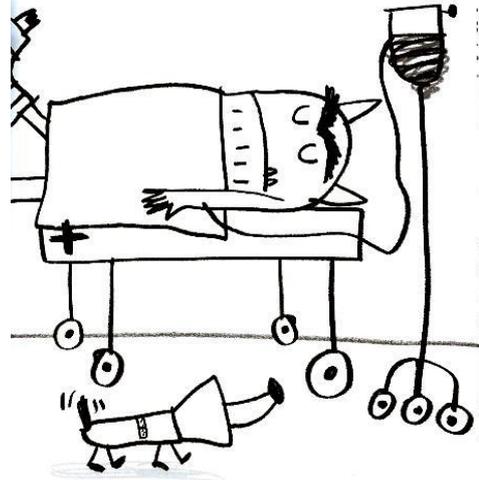
quand on l'oblige à manger  
des gâteaux qu'il n'aime pas,



lorsqu'il se retrouve  
tranquille à la maison,

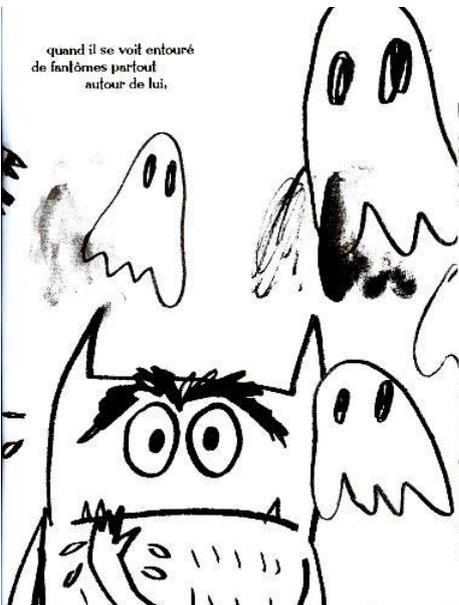


quand il est blessé  
et doit dormir à l'hôpital,



quand il aperçoit un cafard,

quand il se voit entouré  
de fantômes partout  
autour de lui,



Comment se sent le monstre...

quand il a fait  
une grosse bêtise,



## La peur

- 1) Raconter le récit de Jésus qui calme la tempête devant des disciples terrifiés (Voir feuille ci-après)
- 2) Susciter le débat au sujet de la peur en vous aidant du questionnement qui suit :

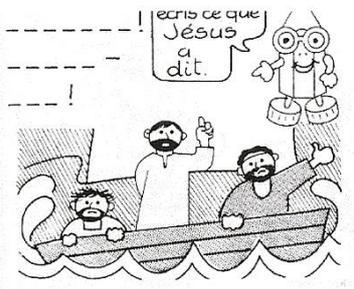
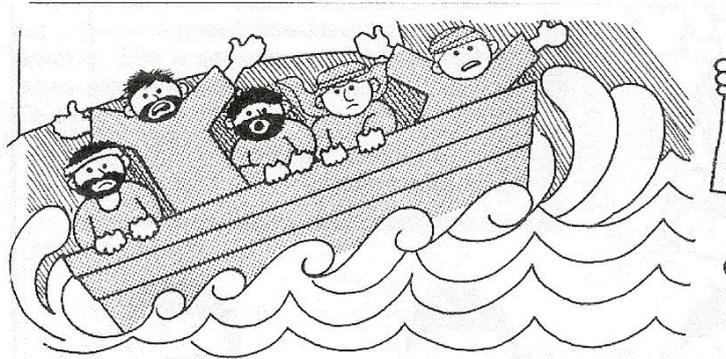
### **Ça veut dire quoi avoir peur ?**

- Est-ce que quand on est grand on n'a plus peur de rien ?
  - De quoi as-tu peur ?
  - Parfois pour éviter qu'on nous fasse peur, on fait peur le premier
  - Est-ce que c'est bête d'avoir peur ?
  - Est-ce qu'il y a toujours une bonne raison d'avoir peur ? (aborder les phobies)
  - C'est quoi une bonne raison d'avoir peur ? Différente pour chacun.
- La peur c'est comme un signal d'alarme qui nous indique de faire attention à un danger (Peur des voitures, peur du vide).**
- Si on n'avait plus jamais peur de rien, ne ferait-on pas de grosses bêtises ?

# PARFOIS J'AI PEUR

Qu'est-ce qui te fait peur ?

Un jour, il y eut une tempête terrible. Les vagues se jetaient dans la barque. Les amis de Jésus avaient peur. Ils ne savaient pas ce qui allait arriver. Mais Jésus était avec eux dans la barque, ALORS,.....



Seigneur tu es toujours avec moi quand j'ai très peur. Aide-moi à m'en souvenir

- 3) **Des solutions**

### **Comment gérer la peur ?**

- Est-ce que tu te souviens de quelque chose qui t'a fait peur ?
- Est-ce que tu te souviens de quelque chose qui te faisait peur et qui ne te fait plus peur ?
- Qu'est-ce qui s'est passé ? Qu'est-il arrivé pour que tu n'aies plus peur ?
- Est-ce que c'était réel ou imaginaire ?
- Est-ce que tu as fait quelque chose ?
- Est-ce que tu as pensé à quelque chose ?
- Est-ce que ça peut marcher chez les autres ? On peut le partager ?