

GRANDIR *dans*  
L'INTÉGRITÉ

*La douceur*



**Faire un tour dans une ferme pédagogique, jouer à vous déguiser, faire fondre du chocolat et plus encore ! Voici une tonne d'idées amusantes pour apprendre la douceur.**

Agrémentez votre semaine de ces activités pour aider vos enfants à :

- comprendre ce que signifie agir avec douceur et gentillesse
- parler aux autres avec sensibilité, tolérance et compassion
- jouer avec les autres de manière attentionnée et sans faire de mal
- traiter leurs effets personnels et ceux des autres avec respect

Cette leçon peut aussi s'avérer utile pour aborder (bien qu'indirectement) un enfant ayant une attitude sarcastique ou blessante.

---

## **Contenu de la leçon**

<b>Prière des parents</b>	<b>3</b>
<b>Prière des enfants</b>	<b>4</b>
<b>Paroles de bénédiction</b>	<b>5</b>
<b>Versets à mémoriser</b>	<b>6</b>
<b>Bricolage</b>	<b>7</b>
<b>Histoires de la Bible</b>	<b>8</b>
<b>Discipliner avec créativité</b>	<b>12</b>
<b>Activités</b>	<b>13</b>

Les versets bibliques cités dans cette leçon sont tirés de la Bible en français courant (BFC), à moins d'indication contraire.

---



## Prière des parents

*Chaque fois que nous désirons guider nos enfants vers plus d'intégrité, c'est comme de se retrouver sous les projecteurs : nos propres faiblesses sont soudain mises en lumière et nos enfants n'ont aucun scrupule à mettre le doigt dessus. Lorsque vous passerez du temps seul dans la prière à préparer cette leçon sur la douceur, servez-vous de la prière qui suit pour vous aider à saisir au mieux cette occasion de vous « remettre à niveau » dans ce domaine également.*

*Si vous préférez personnaliser votre prière, vous pouvez lire les versets qui vous sont proposés dans la section « Prier en s'inspirant de la Bible » pour vous servir d'appui et d'inspiration.*

---

### Modèle de prière

Abba Père, tu conduis ton troupeau tel un bon berger, et tu rassembles tes brebis dans tes bras pour les tenir contre ton cœur (Esaïe 40.11). Jésus a dit « je suis doux et humble de cœur » et il offre du repos à notre âme (Matthieu 11.29). Merci d'être un exemple de douceur et de gentillesse, notre Père et Maître. Notre péché mérite de sérieuses conséquences, mais tu continues sans cesse à nous restaurer à travers tes douces exhortations et une grâce infinie.

Seigneur, je désire avoir un esprit doux, ce qui est d'une grande valeur à tes yeux (1 Pierre 3.4). Je te prie d'envoyer ton Esprit pour diriger les penchants de mon cœur et me conduire à être gentil et doux. Dans ta Parole, il est dit que si quelqu'un est pris en faute, ceux qui sont spirituels doivent le redresser avec douceur (Galates 6.1). Trop souvent, quand je

corrige mes enfants, ce n'est pas avec la douceur que tu préconises. Je te demande humblement de me pardonner pour ma dureté et de m'aider à reconnaître mon besoin de ton Saint-Esprit. Rappelle-moi s'il te plaît ta douceur et ta grâce et pousse-moi à offrir ton amour et ton pardon aux autres.

Jésus, comme d'autres parents t'ont présenté leurs enfants, je te présente également \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_. Je te prie de poser tes douces mains sur eux et de les bénir à travers la présence de ton Saint-Esprit dans leur vie, en particulier dans le domaine de la douceur. C'est une qualité merveilleuse chez n'importe qui — garçon, fille, homme ou femme ! Je prie que d'autres soient attirés à toi à cause de l'empressement de mes enfants à partager ton amour et ta grâce avec eux.

Dans la vie quotidienne, lorsque quelqu'un traite \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_ agace quelqu'un d'une manière qui les dérange,, je prie que tu leur rappelles « **qu'une réponse douce calme la fureur, tandis qu'une parole dure augmente la colère** » (Proverbes 15:1). Lorsqu'ils jouent et interagissent avec d'autres enfants, aide-les à se montrer doux en paroles et en action. Satan va sûrement les pousser à utiliser leurs mots ou leurs mains pour blesser les autres, à manquer de pardon ou à pointer du doigt les fautes des autres. Je te prie d'envoyer ton Saint-Esprit dans la vie de mes enfants pour que leur cœur soit rempli de ton amour, qu'ils soient des exemples de douceur, de gentillesse et de tolérance envers les autres.

Seigneur, je prie pour que notre famille présente un contraste agréable par rapport au monde sans pitié dans lequel nous vivons. Je te prie de permettre que notre gentillesse soit évidente aux yeux de tous ceux qui nous voient. Fais que nous soyons doux parce que tu es proche (Philippiens 4.5). Je te demande que nos actes et notre manière de communiquer reflètent la douceur, parmi d'autres fruits de l'Esprit et que les autres voient que tu es le Seigneur de nos cœurs et de notre foyer. Amen.

---

## Prier en s'inspirant de la Bible

Vous pouvez prier en vous inspirant d'un ou plusieurs versets sous chaque section. Soyez à l'écoute de Dieu et permettez-lui de vous guider par son Esprit Saint.

### Tourner les yeux vers Dieu

Commencez par dire à Dieu combien vous appréciez sa douceur et sa grâce.

Esaïe 40.11 | Jonas 4.1-2, 10-11 | Matthieu 11.28-30 |  
Luc 13.34 | Galates 5.22-23

### Examiner son cœur

Reconnaissez les moments ou les situations dans lesquels vous avez manqué de douceur ou de gentillesse.

Proverbes 3.31-32 | Proverbes 15.1 | Galates 5.24-6.1 |  
Éphésiens 4.29-32 | Tite 3.1-2

### Être reconnaissant

Remerciez Dieu pour les moments où vous avez vu des membres de votre famille agir avec douceur et gentillesse.

### Prier pour votre famille

Demandez à Dieu de vous aider, vous et les membres de votre famille, à agir et à penser avec sa douceur.

Luc 11.11-13 | Galates 5.25 | Colossiens 3.12-14 |  
Philippiens 4.5 | Jacques 3.17

---



## Prière des enfants

Utilisez cette rubrique pour aider vos enfants à faire appel à Dieu pour acquérir plus de douceur. Les modèles de prière commencent par « Seigneur », mais vous pouvez utiliser d'autres noms pour Dieu avec lesquels vos enfants sont à l'aise (par exemple : Jésus, Éternel, Seigneur Jésus, Père céleste, Abba Père, mon Dieu).

Si vos enfants sont capables de formuler des prières plus personnelles, vous pouvez vous servir des versets bibliques offerts dans la rubrique « Prier en s'inspirant de la Bible ».

---

### Modèles de prière

Seigneur, aide-moi s'il te plaît à être doux/douce dans ce que je dis et je fais. Amen.

Seigneur, j'ai besoin de parler à quelqu'un qui a fait quelque chose de mal. Aide-moi à le faire avec douceur. Amen.

Seigneur, quand je suis en colère ou contrarié, aide-moi à garder une réaction douce dans mes paroles et mes actions plutôt que de me montrer dur ou méchant. Amen.

Seigneur, indique-moi s'il te plaît s'il y a des domaines où je pourrais me montrer plus doux. Amen.

Seigneur, je te prie de m'envoyer ton Saint-Esprit pour me remplir de douceur et de gentillesse. Amen.

Seigneur, Jésus était un modèle de douceur ! Aide-moi à lui ressembler. Amen

Seigneur, j'ai été \_\_\_\_\_ plutôt que de me montrer gentil en parole ou en acte. Pardonne-moi s'il te plaît et aide-moi par ton Saint-Esprit pour me rendre plus doux. Amen.

---

## Prier en s'inspirant de la Bible

Lisez un des versets pour chaque sous-titre ci-dessous et aidez vos enfants à prier en se basant sur ces paroles. Encouragez-les à écouter Dieu et à se laisser guider par le Saint-Esprit dans leur prière.

### Turner les yeux vers Dieu

Commence par dire à Dieu combien tu apprécies sa douceur et sa grâce.

1 Rois 19.10-13 | Jonas 4.2 | Matthieu 11.28-29

### Examiner son cœur

Reconnais les moments où tu ne fais pas preuve de douceur.

Proverbe 15.1 | 1 Corinthiens 13.4-5 | Éphésiens 4.29

### Être reconnaissant

Remercie Dieu pour les moments où tu as su faire preuve de douceur.

### Prier pour ta famille

Demande à Dieu de t'aider, ainsi que tes frères, tes sœurs et tes parents à être doux et gentils en actes et en paroles.

Éphésiens 4.2 | Colossiens 3.12 | Colossiens 3.13-14

---



## Paroles de bénédiction

C'est loin d'être facile de se débarrasser de nos vieilles habitudes qui nous poussent à pécher. Cela dit, vos encouragements et votre enthousiasme aideront vos enfants à faire preuve de détermination pour continuer à devenir la meilleure version possible d'eux-mêmes. Voici quelques idées à utiliser pour complimenter vos enfants lorsqu'ils se montrent doux et gentils.

- Je sais que tu es quelqu'un de doux \_\_\_\_\_. Tu as des gestes si tendres et pleins de gentillesse.
  - Je sais que tu es quelqu'un de doux \_\_\_\_\_, parce que tu sais avoir des paroles gentilles.
  - \_\_\_\_\_ est un garçon/une fille, plein(e) de douceur.
  - Merci \_\_\_\_\_. Nous apprécions tous les moments où tu fais preuve de douceur.
  - Tu es quelqu'un de doux, comme Jésus.
  - La douceur est une qualité que j'admire énormément chez toi.
-



## Versets à mémoriser

*L'Esprit de Dieu se sert des passages bibliques mémorisés par votre enfant pour effectuer des changements profonds en lui. Choisissez un verset que votre enfant pourra apprendre par cœur dans une période déterminée à l'avance. Réviser ce verset avec lui au moins une fois par jour.*

**Psaume 141.3** « Seigneur, monte la garde devant ma bouche, surveille la porte de mes lèvres. »

**Proverbes 3.31-32** « N'envie pas les gens violents et n'imité pas leur conduite. Car le Seigneur déteste ceux qui se détournent de lui, mais il donne son amitié aux hommes droits. »

**Proverbes 15.1** « Une réponse douce calme la fureur, tandis qu'une parole dure augmente la colère. »  
(Version Segond 21)

**Proverbes 16.24** « Les paroles agréables sont un rayon de miel : elles sont douces pour l'âme et porteuses de guérison pour le corps. » (Version Segond 21)

**Luc 6.31** « Faites pour les autres exactement ce que vous voulez qu'ils fassent pour vous. »

**1 Corinthiens 13.5** « [L'amour] aime ne fait rien de honteux, n'est pas égoïste, ne s'irrite pas et n'éprouve pas de rancune. »

**Galates 5.22-23** « Mais ce que l'Esprit Saint produit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bienveillance, la bonté, la fidélité, la douceur et la maîtrise de soi. La loi n'est certes pas contre de telles choses! »

**Éphésiens 4.2** « Soyez toujours humbles, doux et patients. Supportez-vous les uns les autres avec amour. »

**Philippiens 4.5** « Que votre bonté soit évidente aux yeux de tous. Le Seigneur viendra bientôt. »

**Colossiens 3.12-14** « Vous faites partie du peuple de Dieu ; Dieu vous a choisis et il vous aime. C'est pourquoi vous devez vous revêtir d'affectueuse bonté, de bienveillance, d'humilité, de douceur et de patience. Supportez-vous les uns les autres ; et si l'un de vous a une raison de se plaindre d'un autre, pardonnez-vous réciproquement, tout comme le Seigneur vous a pardonné. Et par-dessus tout, mettez l'amour, ce lien qui vous permettra d'être parfaitement unis. »

**Tite 3.1-2** « Rappelle aux fidèles qu'ils doivent se soumettre aux dirigeants et aux autorités, qu'ils doivent leur obéir, en étant prêts à faire toute action bonne. Qu'ils ne disent du mal de personne, qu'ils soient pacifiques et bienveillants, et qu'ils fassent continuellement preuve de douceur envers tous les autres. »

**Jacques 3.17** « Mais la sagesse d'en haut est pure, tout d'abord ; ensuite, elle est pacifique, douce et raisonnable ; elle est riche en bonté et en actions bonnes ; elle est sans parti pris et sans hypocrisie. »

**1 Jean 3.18** « Mes enfants, n'aimons pas seulement en paroles, avec de beaux discours ; faisons preuve d'un véritable amour qui se manifeste par des actes. »





## Bricolage

Tout comme une couverture est chaude et apaisante, ce projet va aider vos enfants à se rappeler de « couvrir » leurs interactions avec les autres d'une attitude chaleureuse et douce. Pour ce bricolage, votre enfant pourra gagner un carré de tissu à chaque acte de gentillesse. Combien de temps cela lui prendra-t-il pour se constituer une « couverture » entière ?

---

### Fabriquer une « couverture de douceur »

#### Instructions

- 1 Commencez par aider vos enfants à découper une forme rectangulaire dans du carton rigide. On peut par exemple se servir d'une boîte de céréales en prenant le côté neutre brun/gris du carton.
- 2 Aidez-les ensuite à dessiner des carreaux sur le carton pour former une « couverture en patchwork ». Vous pouvez aussi choisir un motif plus complexe, en rajoutant par exemple un cœur pour symboliser l'amour.
- 3 Écrivez le verset à mémoriser que vous avez choisi au dos du carton.
- 4 Fouillez dans votre réserve de tissu ou rendez-vous dans un magasin spécialisé pour trouver des tissus pour votre couverture. Au moment de faire des choix, demandez à vos enfants de sélectionner des tissus qui leur rappellent la douceur : plutôt des tissus doux et soyeux. Faites-leur aussi toucher des tissus rêches

comme de la toile de jute, pour qu'ils sentent la différence. Choisissez ensemble différentes couleurs et textures pour votre couverture.

- 5 Découpez des petits carrés de tissu qui pourront ensuite être collés sur la couverture en carton. Gardez la même taille et forme que ce que vous avez dessiné.
- 6 Pour commencer, laissez vos enfants choisir un morceau de tissu à coller sur leur couverture. Au cours de la semaine, lorsqu'ils font preuve de douceur, récompensez-les avec un nouveau morceau à coller. Révisez le verset à mémoriser chaque fois que vous collez un carré de tissu.

#### Autre idée

Si vous savez vous servir d'une machine à coudre, vous pouvez fabriquer ainsi une vraie couverture que vos enfants pourront garder et utiliser pour une poupée ou un animal en peluche.

---



## Histoires de la Bible

Voici des histoires tirées de la Bible sur le thème de la douceur, ainsi que des questions pour en discuter en famille. Choisissez l'histoire qui convient le mieux à votre enfant. Avant de la lire à haute voix, prenez le temps de la relire pour vous la remémorer.

Si la formulation du passage est trop complexe pour votre enfant, racontez cette histoire avec vos propres mots ou utilisez le résumé de la section « Concepts fondamentaux ».

### Le roi dur et le roi doux

Lire 1 Rois 12.12-17, Zacharie 9.9 et Matthieu 11.28-30.

#### Questions pour lancer la discussion

1. Est-ce que Roboam avait l'air d'être un roi doux ?
2. Le peuple désirait-il le servir ?
3. Si tu étais roi, quel genre de roi serais-tu ?
4. Quel genre de roi était Jésus ?
5. Y'a-t-il quelqu'un avec qui tu aimes beaucoup passer du temps ? Qui est-ce ?
6. Pourquoi aimes-tu être avec cette personne ?
7. Comment penses-tu qu'était Jésus lorsqu'il vivait sur la terre ? Penses-tu que sa voix était plutôt dure ou douce ?
8. Penses-tu qu'il aimait être avec des enfants ?
9. Lorsque Jésus était sur terre, il a dit aux hommes qu'il était doux et humble. Pourquoi penses-tu qu'il a dit cela ?
10. As-tu déjà dit à Jésus que tu voudrais qu'il soit le roi de ta vie ?

#### Concepts fondamentaux

Roboam était un roi cruel et dur. Les Israélites, qu'on appelle aussi les juifs, avaient fini par s'habituer à vivre sous le joug de rois cruels. D'ailleurs, à l'époque de Zacharie, le peuple juif venait tout juste d'être libéré de l'esclavage à Babylone et de recevoir l'autorisation de retourner à Jérusalem.

Zacharie encourage le peuple en leur expliquant qu'ils vont voir venir un roi nouveau. Il leur dit que ce roi leur apportera le salut et la justice. Il leur dit également qu'il sera doux et viendra vers eux monter sur un ânon. Il parle de Jésus.

Lorsque Jésus est effectivement venu, les juifs attendaient encore leur « Messie » ou leur « Sauveur ». Ils s'attendaient à voir un roi humain, mais Dieu leur a envoyé un roi céleste. Jésus a dit au peuple qu'il était doux et humble et qu'il venait porter leurs fardeaux et leur apporter un « joug » léger. Il leur rappelait qu'il ne serait pas un dirigeant cruel et dur, mais un leader doux et gentil. Jésus est venu pour sauver le peuple juif de leurs péchés et il a fait la même chose pour nous.

---

## **Un doux berger**

Lire Psaume 23.1-3, Esaïe 40.11 et Hébreux 12.1-11.

### **Questions pour lancer la discussion**

1. Comment les bergers s'occupent-ils de leurs brebis ?
2. Si une brebis voulait rester au milieu de la route où elle risque de se faire heurter par une voiture, que ferait le berger selon toi ?
3. Où le berger conduit-il ses brebis ?
4. Quel genre de Berger la Bible dit-elle que Jésus est ?
5. Pourquoi penses-tu qu'un berger disputerait une brebis qui s'éloigne du troupeau ?
6. Comment Jésus nous conduit-il ?
7. Quelles choses te font faire tes parents qui sont « bonnes pour toi », mais pas forcément agréables ?

### **Concepts fondamentaux**

La Bible compare Jésus à un berger. La description dans Ésaïe le montre comme quelqu'un qui dirige avec douceur et porte ses agneaux contre son cœur. C'est un berger aimant. Le Psaume 23 décrit la manière dont les bergers conduisent leurs troupeaux vers de verts pâturages et des eaux paisibles. Il explique aussi que Jésus guide les brebis, c'est-à-dire

nous, « sur la bonne voie ». Cela signifie que lorsque nous suivons Jésus, il nous conduit à faire ce qui est bien.

Dieu donne des parents aux enfants pour la même raison qu'il donne des bergers aux brebis. Le berger guide son troupeau vers un endroit sûr pour boire et manger, et les parents guident leurs enfants dans la vie et leur apprennent à suivre Dieu et ses bonnes voies. Les enfants n'aiment pas toujours manger leurs légumes ou obéir aux règles déterminées par leurs parents, mais tout cela est pour leur bien. Dieu est notre Père céleste qui prend soin à la fois des parents et des enfants et qui discipline chacun comme il l'entend. Tout comme les brebis font confiance à leurs bergers, nous pouvons faire entièrement confiance à Dieu.

---

## **Jésus est doux**

Lire Jean 8.1-11 et Galates 6.1.

### **Questions pour lancer la discussion**

1. Quelle était la punition de quelqu'un surpris en flagrant délit d'adultère ? (Vous pouvez expliquer que l'adultère ici signifie que la femme a « donné son cœur » à un autre homme alors qu'elle est mariée.)
2. Pourquoi les Pharisiens ont-ils amené cette femme devant Jésus ?
3. Qu'a fait et dit Jésus ?
4. Était-ce une manière douce ou dure de lui faire remarquer qu'elle avait péché ?
5. Aurait-elle pu apprendre à aimer Jésus s'il lui avait lancé des pierres ?
6. Qu'a-t-il dit à la femme de faire ?
7. Que devons-nous faire quand nous remarquons le péché de quelqu'un d'autre ?

## Concepts fondamentaux

La loi de l'Ancien Testament dit qu'un homme ou une femme qui tourne son attention ou son amour vers quelqu'un qui n'est pas sa femme ou son mari doit être lapidé à mort. Les pharisiens amènent devant Jésus une femme qui a péché en faisant cela. Ils veulent essayer de le piéger pour avoir une raison de l'accuser. Au lieu de leur dire de la lapider, Jésus se met à écrire sur le sol. Puis, il dit : « Que celui d'entre vous qui n'a jamais péché lui jette la première pierre » (Jean 8.7).

Les gens se mettent à partir l'un après l'autre. Finalement, il ne reste que Jésus et la femme. Jésus ne lui jette pas de pierre, mais il lui dit de se détourner de sa vie de péché. Nous pouvons suivre l'exemple de Jésus en corrigeant avec douceur ceux qui font le mal et en leur offrant notre pardon.

---

### **La douceur est contagieuse**

Lire Éphésiens 4.2-3, Proverbes 22.24-25 et Luc 6.31.

#### **Questions pour lancer la discussion**

1. Comment décrirais-tu un foyer paisible ?
2. Quand quelqu'un te corrige durement, comment te sens-tu ?
3. Arrive-t-il parfois que certains enfants jouent les chefs ? Comment ?
4. Comment te sens-tu quand quelqu'un te dénonce chaque fois que tu fais quelque chose de mal ?
5. Comment réagissent la plupart des gens quand on se montre dur envers eux ?
6. Connais-tu quelqu'un qui sait se montrer doux ?
7. Comment réagissent la plupart des gens quand on se montre doux et gentil envers eux ?

## Concepts fondamentaux

Nous avons souvent tendance à traiter les personnes comme elles nous traitent. La Bible nous avertit de ne pas devenir amis avec des personnes colériques, parce que nous risquons de nous mettre à agir comme elles. Elle nous dit aussi de ne pas envier ceux qui sont violents et de ne pas agir comme eux, car Dieu n'aime pas que les personnes soient violentes.

Les instructions de Dieu quant à la manière dont nous devons traiter les autres se trouvent facilement dans la Bible. Jésus nous explique que nous devons aimer les autres comme nous nous aimons nous-mêmes et que nous devrions les traiter comme nous aimerions être traités (Matthieu 22.39, Luc 6.31). Il est beaucoup plus agréable de passer du temps avec des amis et des membres de notre famille qui sont doux et pleins de grâce plutôt qu'avec ceux qui sont durs et rancuniers.

---

### **Du sel sur une plaie**

Lire Colossiens 3.12, Proverbes 16.21 et Éphésiens 4.15-16.

#### **Questions pour lancer la discussion**

1. Préférerais-tu manger une cuillère de sel ou de sucre ?
2. Que ressent-on quand on met du sel sur une plaie ou une égratignure ?
3. Comment te sens-tu quand tu as fait une bêtise et que quelqu'un te reprend avec dureté ?
4. Comment la Bible nous incite-t-elle à nous parler les uns aux autres ?
5. Est-ce facile d'être doux et aimant envers les autres à tout instant ?
6. Qui peut nous aider ?

## Concepts fondamentaux

Lorsque nous corrigeons les autres durement, ils peuvent se sentir encore plus mal, comme quand on rajoute du sel sur une coupure. Quand quelqu'un a fait quelque chose de mal, il en est généralement conscient. Cela est encore plus difficile quand une autre personne la corrige avec agressivité plutôt qu'avec douceur.

La Bible dit que nous devons corriger ceux qui pèchent avec douceur et leur dire la vérité avec amour. Nous pouvons faire cela en priant avant de parler à la personne de ce qui ne va pas. Lorsque nous sommes remplis de l'amour de Dieu, il est plus facile de se montrer doux, gentil, patient et humble quand nous nous adressons à quelqu'un qui nous a fait du mal ou qui a fait une bêtise.

*Proposez à votre enfant de prononcer une des prières de la section **prière des enfants** ou une prière personnelle pour demander au Saint-Esprit de les aider à développer un caractère doux*

---

## Des paroles douces sont comme un « baume de Dieu »

Lire Proverbes 15.1, Proverbes 16.24 et Proverbes 12.18.

## Questions pour lancer la discussion

1. Donne des exemples de personnes qui t'ont parlé durement.
2. Quand quelqu'un te parle méchamment, comment te sens-tu ?
3. Que dit la Bible sur les personnes qui parlent avec colère ?
4. Comment la Bible nous conseille-t-elle de répondre à ceux qui parlent avec colère ?
5. Que penses-tu qu'on ressent quand on est transpercé par une épée ?

6. Que veut dire « bavarder à la légère » ?
7. Comment Dieu désire-t-il que nous interagissions ?
8. Comment des paroles peuvent-elles apporter la guérison ?

## Concepts fondamentaux

*Servez-vous de votre temps de discussion pour parler avec respect des personnes qui ont pu s'adresser durement à vos enfants. Il peut par exemple s'agir d'autres enfants avec lesquels ils ont joué ou des voisins qui ont crié sur vos enfants. Insistez sur les idées suivantes :*

La Bible dit qu'il vaut mieux répondre à ceux qui sont cruels ou en colère avec douceur. Lorsque quelqu'un s'en prend à toi ou te dit des choses blessantes, c'est souvent parce qu'il a lui-même des blessures dans le cœur. Dieu veut que nous soyons de ceux qui disent des paroles qui aident les autres à guérir. Des paroles douces sont comme un « baume de Dieu » pour ceux dont le cœur est blessé.

- Priez avec vos enfants et demandez à Dieu de vous aider tous à montrer son amour à ceux qui sont blessés en prononçant des paroles de douceur et d'encouragement.

*Note : L'exercice « prise un ; prise deux ; prise trois ! » dans les activités peut être un bon complément à cette discussion.*



exemple. (Même s'il arrive souvent qu'on perde plus de temps à superviser l'enfant qui fait ses tâches plutôt qu'à les faire nous-mêmes. Cela en vaut la peine.)

Lorsque vous estimez que l'enfant a « travaillé » suffisamment longtemps, vous pouvez lui expliquer ceci : « Je pense que tu m'as aidé à rattraper le temps que j'ai perdu à consoler ton frère ou ta sœur. Nous allons prier ensemble et tu pourras retourner jouer. »

## Discipliner avec créativité

*Lorsque vous corrigez vos enfants avec amour, cela ne représente pas un « échec ». Cela fait simplement partie du processus d'apprentissage. Voici des idées pour vous aider à montrer à vos enfants les situations qui nécessitent une « dose supplémentaire » de douceur.*

### Fondement biblique

Cette discipline est basée sur le concept de remboursement d'une dette tel que cela est décrit en Exode 21.18-19. Dans la loi énoncée dans ce passage, si un homme blesse un autre homme, il doit payer la victime pour ses soins. Si la personne ne peut pas retourner au travail, celui qui l'a blessé doit lui payer son salaire, le temps qu'il puisse reprendre son travail.

### Des idées pour bien discipliner

Vous pouvez mettre en œuvre chez vous une version de cette compensation financière de l'Ancien Testament. Voici comment. Lorsqu'un de vos enfants blesse son frère ou sa sœur physiquement et/ou émotionnellement, expliquez-lui que vous allez perdre du temps de travail que vous allez passer à reconforter et à prendre soin de l'enfant blessé. Ainsi, vous pouvez discipliner l'enfant coupable en lui demandant de vous aider à rattraper le temps perdu dans vos tâches ménagères.

C'est à vous de choisir pour quelle tâche vous demanderez son aide. Il peut s'agir de plier le linge, ranger les jouets, passer l'aspirateur, vider le lave-vaisselle, sortir les poubelles ou nettoyer les vitres, par

### Paroles d'encouragement

Rassurez votre enfant en lui expliquant que vous êtes certain qu'il sera bien vite un expert en douceur et citez-lui le verset de 1 Jean 3.18 qui dit : « **Mes enfants, n'aimons pas seulement en paroles, avec de beaux discours ; faisons preuve d'un véritable amour qui se manifeste par des actes.** » Priez avec votre enfant en vous servant des exemples dans la section **Prière des enfants.**





## Activités

Puisque la plupart des activités qui suivent demandent très peu de préparation, vous pouvez les pratiquer dans la voiture, au parc ou bien peu importe où vous vous trouvez. Cela ne fera que renforcer l'idée selon laquelle la douceur est importante en tout lieu et en tout temps.

### Prise un; prise deux; prise trois !

#### Art dramatique/jeu de rôle

Les jeux de rôle sont amusants et ils peuvent servir d'expérience d'apprentissage à vos enfants. Pour mettre en pratique ce que vous avez appris concernant la douceur, créez des scénarios qui mettent en scène des personnes parlant durement à vos enfants. Vous pouvez vous servir de situations familières, comme un voisin grognon qui crie sur les enfants, un enfant méchant qui casse quelque chose qui leur appartient ou un camarade qui les insulte.

Entraînez votre enfant à répondre à ces « attaques » avec douceur. Essayez de faire plusieurs « prises » pour voir quelles conséquences cela peut avoir si la réaction de votre enfant n'est pas la bonne. Par exemple, lors de la première prise, votre enfant peut répondre à l'attaque avec colère. À la deuxième prise, il peut réagir avec plus de douceur et voir la différence.

Vous pouvez aussi faire cela devant un miroir ou filmer la scène pour que votre enfant puisse voir ses propres expressions. Cela est encore plus drôle et souvent très intéressant.

## Faire un tour à la ferme pédagogique

#### Activité physique

Visiter une ferme pédagogique (où les enfants sont autorisés à approcher, caresser et parfois nourrir les animaux) est un excellent moyen de mettre en pratique la douceur de manière directe. Avant d'approcher les animaux, expliquez à vos enfants que ceux-ci sont comme les personnes, ils n'aiment pas être entourés de gens qui sont trop brusques, qui les embêtent ou font trop de bruit. Demandez à vos enfants d'observer la manière dont les animaux réagissent lorsqu'on les caresse avec douceur. Faites référence au Proverbe 12.10 (ci-dessous) et expliquez que tous les animaux doivent être traités avec douceur.

### Questions pour lancer la discussion

- Les animaux t'ont-ils apprécié ?
- Certains d'entre eux ont-ils eu peur ?
- Pourquoi penses-tu que le \_\_\_\_\_ a aimé tes caresses ?
- Comment était sa fourrure/son poil ?
- À quel fruit de l'Esprit te fait penser la douceur de cette fourrure ?

### Versets correspondants

Proverbes 12.10 « Le juste prend en considération même les besoins de son bétail. Le méchant ne respire que cruauté. »

Galates 5.22-23 « Mais ce que l'Esprit Saint produit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bienveillance, la bonté, la fidélité, la douceur et la maîtrise de soi. La loi n'est certes pas contre de telles choses ! »

---

## Le vent du Nord

### À tout moment

Pour renforcer cette leçon sur la douceur, demandez aux enfants de fermer les yeux et de se servir de leur imagination tandis que vous leur décrivez deux situations météorologiques opposées. Voici un petit extrait de ces descriptions pour vous aider :

*Imaginez la journée d'hiver la plus froide que vous puissiez penser. Un vent glacial souffle fort et transporte avec lui les petits cristaux de glace et des flocons de neige qui vous piquent le visage tellement le vent est violent. Maintenant, imaginez une douce journée de printemps. Le soleil brille dans le ciel et une petite brise légère vient vous caresser la peau. Un parfum de fleurs flotte dans l'air.*

### Questions pour lancer la discussion

- Comment te sens-tu quand tu t'imagines dehors, un jour de tempête d'hiver ?
- Comment te sens-tu quand tu t'imagines dehors, par un beau jour de printemps ?
- En quoi les personnes peuvent-elles parfois ressembler à un jour d'hiver très froid ?
- En quoi les personnes peuvent-elles parfois ressembler à une douce journée de printemps ?
- Quel genre de personne aimerais-tu avoir pour ami ou comme membre de ta famille ?
- Quel genre de personne aimerais-tu être ?

---

## Une histoire de douceur personnalisée

### En voiture

Pendant que vous conduisez ou au cours d'un temps calme à la maison, racontez cette histoire qui met en avant les bienfaits de se montrer doux et gentil envers les autres. Servez-vous de la trame qui vous est donnée ci-dessous ou inventez une histoire

similaire. Servez-vous d'un personnage et d'un animal en peluche auquel vos enfants s'identifieront.

*Lorsque la grand-mère de Jordan est rentrée de ses vacances au Texas, elle a apporté une peluche hors pair, une peluche qui représente un loup. Jordan n'avait jamais vu une peluche aussi fantastique. Il aime beaucoup les loups et même s'il a beaucoup d'autres peluches, Jordan n'en a jamais eu un comme celui-là.*

*Jordan décide d'appeler sa peluche « Loulou ». Il dort avec Loulou tous les soirs et cela le rassure de lui faire de gros câlins.*

*Au début, Jordan est doux avec sa nouvelle peluche, mais rapidement, il commence à la maltraiter. Si son père refuse de lui lire une deuxième histoire ou s'il est obligé d'aller se coucher tôt, il jette Loulou par terre. « Ne fais pas cela, lui disent ses parents, tu vas blesser Loulou », mais Jordan ne les écoute pas. Parfois, lorsqu'il se sent frustré ou en colère, il lui arrive de taper Loulou.*

*Un jour, Jordan se dispute avec sa sœur. Il se sent très en colère quand il va s'enfermer dans sa chambre et il donne un grand coup de pied à Loulou, ce qui l'envoie valser contre le mur. Lorsque Loulou retombe par terre, Jordan remarque qu'il est déchiré sur le côté.*

*Jordan se met à pleurer : « Maman, j'ai fait mal à Loulou ! Viens vite ». Sa mère le rejoint rapidement. Lorsqu'elle entre dans sa chambre, elle le trouve en larme avec Loulou dans les bras. Elle embrasse Jordan et lui promet de l'aider à réparer Loulou.*

*Ils ramassent ensemble les morceaux de rembourrage qui se sont échappés et les remettent dans le grand trou sur le côté de Loulou. C'est un peu mieux, mais il est encore tout déchiré. La maman de Jordan sort sa machine à coudre et fait de son mieux pour recoudre Loulou.*

*Lorsqu'elle a terminé, la peluche ressemble à un loup de nouveau, mais elle porte une longue cicatrice sur le côté. Même après avoir été réparé, on peut voir que le tissu a été déchiré à cet endroit-là.*

*Jordan aime toujours autant Loulou et il fait attention à se montrer doux envers lui maintenant. Chaque fois qu'il voit la cicatrice sur sa peluche préférée, cela lui rappelle l'importance d'être doux avec ses jouets comme avec ses amis. Il ne veut plus blesser ceux qu'il aime.*

La vérité essentielle que vous voulez partager avec vos enfants, c'est qu'un jouet ou une peluche peuvent être réparés ou remplacés, mais lorsqu'on blesse les gens, ce n'est pas aussi simple à réparer. Lorsqu'on blesse les gens avec des paroles ou des actes méchants ou brusques, on ne peut pas forcément voir la cicatrice que cela laisse sur leur cœur comme sur une peluche.

### Questions pour lancer la discussion

- As-tu déjà frappé tes peluches ?
- T'arrive-t-il d'être brutal avec tes jouets ?
- As-tu déjà frappé quelqu'un ?
- Savais-tu qu'on peut faire réellement mal à quelqu'un ou à un jouet en le frappant ?
- T'arrive-t-il de mal parler à tes jouets ?
- T'arrive-t-il de dire des choses pas très gentilles à tes amis ou tes frères et tes sœurs ?
- Comment penses-tu que Dieu voudrait qu'on se traite les uns les autres ?

### Versets correspondants

Colossiens 3.12-14 « Vous faites partie du peuple de Dieu ; Dieu vous a choisis et il vous aime. C'est pourquoi vous devez vous revêtir d'affectueuse bonté, de bienveillance, d'humilité, de douceur et de patience. Supportez-vous les uns les autres ; et si l'un de vous a une raison de se plaindre d'un autre, pardonnez-vous réciproquement, tout comme le Seigneur vous a pardonné. Et par-dessus tout, mettez l'amour, ce lien qui vous permettra d'être parfaitement unis. »

## Une douceur pour tes douceurs

### À table

Pour mettre en valeur ce que vos enfants ont appris concernant la douceur et la gentillesse dans les paroles, offrez un petit bonbon ou une autre douceur à chacun lorsqu'il parle avec douceur. Doublez la récompense si l'enfant a réussi à réagir avec douceur à une parole ou une attitude négative de la part de quelqu'un d'autre.

### Versets correspondants

Proverbes 15.1 « Une réponse douce calme la fureur, tandis qu'une parole dure augmente la colère. » (Version Segond 21)

Proverbes 16.24 « Les paroles agréables sont un rayon de miel : elles sont douces pour l'âme et porteuses de guérison pour le corps. » (Version Segond 21)

## Se revêtir de la douceur de Dieu

### Jeu de rôle/art dramatique

Commencez par lire Colossiens 3.12, Galates 5.22-23 et/ou Éphésiens 4.2 (voir ci-dessous).

Ouvrez ensuite votre boîte à déguisements et avec l'aide de vos enfants, sélectionnez des vêtements qui représentent les différents traits de caractère de Dieu dont nous sommes censés nous revêtir : l'amour, la joie, la paix, la patience, la bienveillance, la bonté, la fidélité, la douceur et la maîtrise de soi. Les écharpes et les accessoires fonctionnent très bien pour cela, car on peut les mettre ensemble pour former une tenue.

Pendant que vous vous amusez à porter les « vêtements de Dieu », jouez des petits scénarios de vie courante dans lesquels vous réagissez en fonction du caractère de Dieu que vous portez. Voici quelques exemples :

- une famille qui est en retard pour un rendez-vous
- deux enfants qui veulent jouer avec le même jouet

- un parent qui gronde un enfant parce qu'il souffle dans sa paille et a sali la table
- un enfant qui embête un autre enfant.

## Versets correspondants

Galates 5.22-23 « Mais ce que l'Esprit Saint produit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bienveillance, la bonté, la fidélité, la douceur et la maîtrise de soi. La loi n'est certes pas contre de telles choses! »

Éphésiens 4.2 « Soyez toujours humbles, doux et patients. Supportez-vous les uns les autres avec amour. »

Colossiens 3.12-14 « Vous faites partie du peuple de Dieu ; Dieu vous a choisis et il vous aime. C'est pourquoi vous devez vous revêtir d'affectueuse bonté, de bienveillance, d'humilité, de douceur et de patience. Supportez-vous les uns les autres ; et si l'un de vous a une raison de se plaindre d'un autre, pardonnez-vous réciproquement, tout comme le Seigneur vous a pardonné. Et par-dessus tout, mettez l'amour, ce lien qui vous permettra d'être parfaitement unis. »

## Notre ton et notre expression ont de l'importance

### En voiture ou à tout moment

Ce jeu fonctionne bien pendant un trajet en voiture. Dites une phrase à vos enfants et faites-leur deviner si votre ton est doux ou dur. Par exemple, vous pouvez dire de plusieurs manières différentes : « S'il te plaît, arrête cela. » Laissez vos enfants vous dire s'ils aiment qu'on leur parle ainsi ou non.

Ce jeu peut mener à une discussion sur le ton de notre voix et les raisons pour lesquelles les gens ont plus de facilité à nous écouter quand on parle avec douceur.

## Questions pour lancer la discussion

Servez-vous des questions suivantes pour aider vos enfants à réfléchir à leur manière de parler aux autres.

- Comment aimerais-tu que je te demande de ranger ta chambre ?
- Comment un parent devrait-il expliquer à son enfant qu'il est temps de rentrer quand il s'amuse chez un ami ?
- Que pourrais-tu dire lorsque tu me demandes un bonbon et que je ne te le donne pas ?

## Versets correspondants

Proverbes 16.24 « Les paroles agréables sont un rayon de miel : elles sont douces pour l'âme et porteuses de guérison pour le corps. » (Version Segond 21)

Proverbes 16.21 « Un homme à l'esprit sage est intelligent. Plus une parole est aimable, plus elle est convaincante. »

## Réchauffer en douceur

### Petite expérience

Dans cette leçon, les enfants vont transformer un solide en liquide et apprendre l'importance de laisser Dieu former une attitude douce dans leur cœur.

Il vous faudra du chocolat, une cuillère à thé de sel, du papier aluminium, des ciseaux, une lampe de bureau et un bâton de bois pour mélanger.

## Instructions

- 1 Découpez deux carrés de papier aluminium d'environ 10 cm de côté. Pliez les côtés en pinçant les coins pour fabriquer deux petits plats carrés.
- 2 Déposez le chocolat dans l'un des plats et le sel dans l'autre.
- 3 Sous la supervision d'un adulte, faites-leur ajuster la lampe pour qu'elle soit environ 2 cm au-dessus des plats. Allumez la lampe.

- 4 Pendant que vous observez et attendez, racontez une histoire qui parle de douceur ou passez en revue l'une des « Histoires de la Bible » de cette leçon. Au bout de cinq minutes, éteignez la lampe et mettez-la de côté pour que personne ne se brûle par accident.
- 5 Servez-vous du bâton pour mélanger et voir si quelque chose a changé. En mélangeant le chocolat, essayez de le mettre en forme de cœur. Essayez de faire la même chose avec le sel.
- 6 Expliquez à vos enfants qu'une fois que cela aura refroidi, ils pourront goûter à leur expérience. En attendant, lisez Zacharie 7.11-12, Hébreux 3.7-10 et Luc 6.45 (voir ci-dessous).
- 7 Avant de goûter les deux produits alimentaires, expliquez à vos enfants que lorsque nous refusons de laisser Dieu adoucir notre cœur et mettre son amour en nous, nous sommes comme le sel qui n'a pas été transformé par le Saint-Esprit de Dieu (représenté par la lampe). Mais lorsque nous écoutons Dieu à travers la Bible et que nous lui permettons de mettre son amour dans nos cœurs, nous sommes comme le chocolat. Dieu adoucit nos cœurs avec son amour et nous devenons gentils et doux en paroles et en action.
- 8 Goûtez ensuite les deux produits alimentaires et prenez le temps de prier pour demander à Dieu d'envoyer son Saint-Esprit et de mettre son amour dans vos cœurs pour vous aider à vous exprimer avec des paroles aussi douces que le chocolat.

## Versets correspondants

Zacharie 7.11-12 « Mais les gens ont refusé d'écouter : ils ont tourné le dos et se sont bouché les oreilles pour ne pas entendre. Ils ont rendu leur cœur aussi dur que le diamant ; ils ne voulaient pas recevoir les enseignements du Seigneur de l'univers, que son esprit leur communiquait par l'intermédiaire des prophètes d'autrefois. Alors le Seigneur de l'univers s'est mis dans une violente colère. »

Hébreux 3.7-10 « C'est pourquoi, comme le dit le Saint-Esprit : "Si vous entendez la voix de Dieu aujourd'hui, ne refusez pas de comprendre, comme lorsque vous vous êtes révoltés contre lui, le jour où vous l'avez mis à l'épreuve dans le désert. Là vos ancêtres m'ont défié et mis à l'épreuve, dit Dieu, même après avoir vu tout ce que j'avais fait pendant quarante ans. C'est pourquoi je me suis mis en colère contre ces gens et j'ai dit : "Leurs pensées s'égarèrent sans cesse, ils n'ont pas compris ce que j'attendais d'eux". »

Luc 6.45 « L'homme bon tire du bien du bon trésor que contient son cœur ; l'homme mauvais tire du mal de son mauvais trésor. Car la bouche de chacun exprime ce dont son cœur est plein. »

## Chasse au trésor « léger tout doux, lourd et froid »

### Dans la nature

Sortir se promener dans la nature est encore plus rigolo quand on se lance à la recherche de « léger tout doux et lourd et froid » ! Les légers tout doux sont des éléments qui pourraient être soulevés par une simple brise, comme les plumets blancs d'un pissenlit, de petites graines ou des plumes. Demandez à vos enfants de les trouver et de les placer dans un sac refermable marqué « léger tout doux ». Dans un autre sac marqué « lourd et froid », rassemblez des éléments qui ne peuvent être déplacés que par un vent violent comme des bâtons et des cailloux.

Après avoir rassemblé ces objets, faites asseoir vos enfants sur une couverture dehors ou demandez-leur d'apporter leur collecte dans la maison. Laissez vos enfants choisir chacun à leur tour un objet et décider quel genre d'action ou parole irait avec cet objet. Par exemple, un enfant peut choisir les plumets de pissenlit et dire « cela me rappelle un gros câlin ». Un autre peut se saisir d'un caillou pointu et dire « cela me rappelle quand quelqu'un m'a dit qu'il ne voulait pas être mon ami ».

Lorsque tout le monde a pu partager ses idées, les objets peuvent rester dans un bol au centre de la table pour servir de rappel.

Résumez la leçon en expliquant que lorsqu'on est doux en actes et en paroles, on risque moins de blesser quelqu'un et les gens auront plus envie de passer du temps avec nous.

Lisez les versets ensemble et priez pour demander à Dieu de remplir votre foyer avec ce qui est doux au lieu de ce qui est « lourd et froid ». Plus tard, si vous remarquez que vos enfants utilisent des paroles dures, demandez-leur s'ils sont en train de jeter un caillou ou une plume à l'autre personne.

### Versets correspondants

Psaume 19.15 « Ce que j'ai dit et médité devant toi, j'espère que cela te sera agréable, Seigneur, mon Rocher, mon Défenseur. »

1 Thessaloniens 5.11 « Ainsi, encouragez-vous et fortifiez-vous dans la foi les uns les autres, comme vous le faites déjà. »

Proverbes 3.31-32 « N'envie pas les gens violents et n'imité pas leur conduite. Car le Seigneur déteste ceux qui se détournent de lui, mais il donne son amitié aux hommes droits. »

## Ressources utiles

### [La Bible te raconte Jésus](#)

Par Sally Lloyd-Jones. CLE, 2008. De 4 à 8 ans et pour les plus grands.

### [La plus grande histoire](#)

Par Kevin DeYoung. BLF, 2016.

### [Tout ce que je devrais savoir sur Dieu, la théologie des tout-petits](#)

Par Kenneth Taylor. BLF, 2016. Dès 3 ans.

### [Notre Pain Quotidien pour enfants](#)

Par Crystal Bowman et Teri McKinley. Publications NPQ, 2017.

D'autres livres et ressources sont disponibles pour votre famille et vos enfants sur <https://librairie.focusfamille.ca>



# Plan de la semaine pour apprendre la douceur :

Format liste à compléter

## À la façon de Dieu

Je démontre le caractère de Dieu quand :

- Je parle avec douceur
- J'agis avec douceur et gentillesse

## À ma façon

Quand je suis tenté :

- De parler durement ou méchamment
- De traiter les autres durement

Et cela fait plaisir à Dieu!

Je sais que j'ai besoin de demander l'aide de Dieu.

**Ce que nous allons faire pour apprendre la douceur cette semaine :**

**Complété le :**

**Rappels quotidiens : PRIER! | Prononcer des paroles de bénédiction et d'encouragement | Réviser le verset à mémoriser**

**Verset à mémoriser :**

