INTRODUCTION AU THÈME

Activités incluses

Je lève mes yeux vers les montagnes: d’où me viendra le secours? Le secours me vient de l’Eternel, qui a fait le ciel et la terre.

Psaume 121 :1-2 SG21

Dans un monde plein de distractions, le thème « LEVEZ LES YEUX ! » encourage les enfants et les jeunes à lever les yeux – loin des choses qui les tirent vers le bas ou les distraient – et à se concentrer vers le haut, sur Dieu, et vers l'extérieur, vers les autres.

Avec tant de distractions, comme les écrans, les médias sociaux et les pressions de la vie quotidienne, le Psaume 121 nous rappelle de lever les yeux et le cœur. Nous ne sommes pas censés traverser la vie seuls. En levant les yeux, nous nous reconnectons à notre Créateur et aux personnes qui nous entourent.

Dans le cadre de ce thème, nous explorerons quatre sous-thèmes clés qui nous aideront à trouver un lien et un but. Chaque sous-thème commence par une dévotion et se termine par une activité. Ces activités peuvent être utilisées à la maison, en petits groupes ou lors de différentes activités avec des enfants et des jeunes.

# Lever les yeux vers Dieu pour obtenir de l'aide et une perspective

Le psaume 121 commence par l'image du lever des yeux. Cet acte de « lever les yeux » est à la fois physique et spirituel. Il représente le fait de se détourner des choses qui nous accaparent – soucis, distractions ou écrans – et de se concentrer sur Dieu. Il est le Créateur, qui nous offre une perspective plus élevée.

Encouragez les enfants et les jeunes à prendre des moments dans leur vie quotidienne pour faire une pause, regarder le ciel et se rappeler que Dieu est plus grand que tous les problèmes auxquels ils sont confrontés.

## Activités :

* Faites une petite promenade à l'extérieur et regardez littéralement le ciel.
* Passez du temps en silence et réfléchissez à la manière dont le fait de lever les yeux peut vous aider à recentrer votre cœur et votre esprit sur Dieu.

# Lever les yeux des distractions

Dans le monde numérique d'aujourd'hui, les écrans nous incitent souvent à garder la tête baissée. Nous regardons constamment nos téléphones ou nos appareils. Ce thème appelle à une pause dans ces distractions afin que nous puissions lever les yeux et être présents – avec Dieu, avec nous-mêmes et avec les autres.

Ce message met les jeunes au défi de s'éloigner de leur téléphone, des médias sociaux ou des jeux, et de lever les yeux vers ce qui compte vraiment : les relations, les vraies conversations et la beauté du monde qui les entoure.

## Activités :

* Lancez un défi « sans écran » pendant une certaine période.
* Encouragez la tenue d'un journal, les conversations en tête à tête ou le temps passé dans la nature.
* Discutez de ce que vous avez ressenti en vous déconnectant de vos téléphones et autres appareils et en vous reconnectant à Dieu et aux autres.

# Lever les yeux vers l'autre

Créer des liens et une communauté

Lever les yeux ne consiste pas seulement à se connecter à Dieu, mais aussi à lever les yeux pour se voir les uns les autres. En levant les yeux de nos distractions, nous pouvons remarquer les personnes qui nous entourent et construire des relations significatives. Nous sommes appelés à nous soutenir et à nous encourager les uns les autres dans notre cheminement de foi.

Se tourner vers l'extérieur contribue à créer des communautés plus fortes et plus sûres, dans lesquelles chacun se sent vu et valorisé. Il s'agit d'être présent dans l'instant, de prêter attention et d'être intentionnel dans nos interactions.

## Activités :

* Organisez une activité de groupe au cours de laquelle les participants s'efforcent de « lever les yeux » vers les autres, que ce soit par le biais d'une conversation, d'actes de gentillesse ou de jeux nécessitant un travail d'équipe. Vous pouvez utiliser les jeux proposés dans le document « Brise-glace, jeux et activités ».
* Réfléchissez à ce que l'on ressent lorsque l'on prête vraiment attention à l'autre.

# Lever les yeux est source d'espoir et de foi

Dans les moments de stress ou d'incertitude, nous regardons souvent vers le bas – soit littéralement, soit en nous concentrant sur nos problèmes. Cette partie du thème encourage les jeunes à relever la tête et à croire que Dieu offre de l'espoir. Lorsque nous nous tournons vers lui, nous trouvons la foi et la force de faire face à tout ce qui nous attend.

## Activités :

* Partagez des témoignages ou des histoires où le fait de se tourner vers Dieu a apporté de l'espoir dans des moments difficiles.
* Animez une discussion sur la façon dont la foi peut changer notre perspective lorsque la vie semble accablante.