

MODULE 1 : L'HISTOIRE DE VOTRE VIE

LEÇON 4 : VIVRE ET APPRENDRE

Idées clés pour cette leçon :

- L'apprentissage est un processus qui dure toute la vie et qui contribue à notre croissance et à notre développement en nous apportant de nouvelles expériences et possibilités.
- La connaissance peut contribuer au développement d'une personne de nombreuses façons, incluant son intellect, son intelligence émotionnelle et sa maturité spirituelle.
- Verset clé : Proverbes 4 : 7-8

Voici le commencement de la sagesse : acquiers la sagesse et avec tout ce que tu possèdes acquiers l'intelligence. ⁸ Tiens-la en haute estime et elle t'élèvera. Elle fera ta gloire, quand tu l'embrasseras.

L'apprentissage ne s'arrête jamais :

Bien avant de pouvoir parler ou comprendre, nous apprenons déjà. Une fois que nous avons appris à communiquer, nous sommes capables d'apprendre beaucoup plus. Au cours des premières années d'école, nous apprenons de nombreuses matières standard, comme la lecture, l'écriture, les sciences et les mathématiques. Si nous passons de l'école secondaire au cégep et ensuite à l'université, nous avons la possibilité d'en apprendre davantage sur des sujets spécialisés ou des domaines professionnels. Nous pouvons également poursuivre l'apprentissage de compétences techniques ou de métiers.

Les connaissances que nous acquérons façonnent notre identité et nos relations avec les autres. Ce ne sont pas toutes les connaissances qui sont académiques ou techniques et l'éducation n'est pas seulement faite à l'école. Il y a les connaissances de la rue, les compétences de vie, le bon sens, ainsi que les choses que nous apprenons simplement en les faisant. Chacun d'entre nous possède probablement des compétences que les autres membres de ce groupe ne connaissent pas ou n'ont pas, ce qui rend chacun d'entre nous unique. Vous ne vous rendez peut-être même pas compte du nombre de compétences que vous avez jusqu'à ce que quelqu'un d'autre vous les fasse remarquer!

Grandir dans la connaissance :

Vous avez peut-être entendu quelqu'un dire : « Ce n'est pas ce que vous savez, c'est qui vous connaissez. » Cela semble parfois vrai, mais il est également vrai que la connaissance elle-même est une puissance. Ce que vous savez peut changer la direction de votre vie. Par exemple, si vous apprenez une compétence que vous aimez et qui est également utile aux autres (ex. réparer une voiture, cuisiner, faire des recherches), vous pouvez vous ouvrir des possibilités d'emploi, mais aussi avoir une activité qui est satisfaisante et apaisante pour votre âme. En fait, selon l'Écriture, la productivité est ce que Dieu a voulu pour nous.

Éphésiens 2 : 10

En réalité, c'est lui qui nous a faits; nous avons été créés en Jésus-Christ pour des œuvres bonnes que Dieu a préparées d'avance afin que nous les pratiquions.

En pensant à votre expérience scolaire, y a-t-il un sujet qui vous a vraiment intéressé et sur lequel vous avez voulu en savoir plus? Si oui, expliquez comment vous avez poursuivi cet intérêt.

Comment vos professeurs ont-ils encouragé ou découragé votre apprentissage?

À ce stade de votre vie, si vous pouviez étudier ou apprendre quelque chose, que voudriez-vous apprendre? Pourquoi?

L'apprentissage tout au long de la vie :

Certaines personnes cessent tout simplement d'apprendre parce qu'apprendre peut être difficile et que cela demande de la discipline. Mais l'apprentissage est souvent ce qui rend une personne intéressante et différente des autres. N'importe qui peut s'installer devant une télévision ou un appareil Internet pour se divertir, mais les

personnes qui recherchent la connaissance gardent leur intelligence active. Le développement mental est un processus continu qui dure toute la vie.

Y a-t-il des choses que vous pourriez apprendre (connaissances spécifiques, compétences, etc.) qui vous aideraient à retourner dans la communauté et à commencer à vivre votre vie? Quelles sont ces choses et comment pourraient-elles vous aider?

Si vous souhaitez aiguiser ou apprendre une nouvelle compétence ou acquérir de nouvelles connaissances, quelle sera votre première étape pour y parvenir?

Lisez Proverbes 18 : 15

Un cœur intelligent acquiert la connaissance, et l'oreille des sages la recherche.

Que pensez-vous que ce proverbe veuille dire?

Comment le discernement est-il lié à l'apprentissage?

Pouvez-vous vous identifier à ce verset?

L'intelligence émotionnelle :

Il existe différents types de connaissances et toutes les connaissances ne sont pas académiques ou techniques. Un autre domaine d'apprentissage et de développement personnel est connu sous le nom d'intelligence émotionnelle. La façon dont nous nous sentons et réagissons aux autres et aux situations est une grande partie de notre histoire. L'intelligence émotionnelle est définie comme la capacité à identifier et à gérer ses propres émotions et celles des autres. L'intelligence émotionnelle implique la conscience de soi, la régulation émotionnelle ou la motivation, l'empathie et les compétences sociales. Les personnes dont l'intelligence émotionnelle est bien développée sont généralement capables de faire trois choses :

- 1) Ils savent ce qu'ils ressentent. Ils sont conscients de leurs propres émotions en réponse à une situation ou à une autre personne.
- 2) Ils sont capables de canaliser leurs émotions de manière positive et de les appliquer à des tâches particulières comme la pensée créative, la résolution de problèmes et la compétition.
- 3) Ils sont capables de reconnaître ce que les autres ressentent ou la façon dont ils se sentent et de réagir de manière appropriée pour les reconforter ou les calmer (en particulier dans une situation de conflit).

Les personnes dotées d'une intelligence émotionnelle bien développée sont à l'écoute de leurs propres sentiments et de ceux des autres. Toutefois, elles ne réagissent pas en fonction de leurs propres sentiments et ne sont pas contrôlées par ceux des autres. Vous avez peut-être participé à un cours de gestion de la colère. La gestion de la colère est une façon d'apprendre à contrôler vos émotions dans une situation donnée au lieu de réagir en fonction de ce que vous ressentez ou de ce qu'une autre personne vous fait ressentir (*traduction littérale*).¹

Lisez Romains 12 : 14-21

Bénissez ceux qui vous persécutent, bénissez et ne maudissez pas. ¹⁵ Réjouissez-vous avec ceux qui se réjouissent, pleurez avec ceux qui pleurent. ¹⁶ Vivez en plein accord les uns avec les autres. N'aspirez pas à ce qui est élevé, mais laissez-vous attirer par ce qui est humble. Ne vous prenez pas pour des sages. ¹⁷ Ne rendez à personne le mal pour le mal. Recherchez ce qui est bien devant tous les hommes. ¹⁸ Si cela est possible, dans la mesure où cela dépend de vous, soyez en paix avec tous les hommes. ¹⁹ Ne vous vengez pas vous-mêmes, bien-aimés, mais laissez agir la colère de Dieu, car il est écrit : C'est à moi qu'appartient la vengeance, c'est moi

¹ Psychology Today, Dr. Daniel Goleman, psychologue américain.

qui donnerai à chacun ce qu'il mérite, dit le Seigneur. ²⁰ Mais si ton ennemi a faim, donne-lui à manger, s'il a soif, donne-lui à boire, car en agissant ainsi, tu amasseras des charbons ardents sur sa tête. ²¹ Ne te laisse pas vaincre par le mal, mais sois vainqueur du mal par le bien.

Selon vous, comment les comportements décrits dans ces versets reflètent-ils une intelligence émotionnelle élevée?

Quelles sont les choses que vous pensez pouvoir faire pour devenir plus sensible et répondre de manière plus appropriée aux émotions « fortes » des autres? Comment pouvez-vous éviter d'être accroché à leurs émotions ou d'y réagir?

La liste suivante représente certaines des façons dont les personnes qui manquent d'intelligence émotionnelle réagissent dans des situations émotionnelles ou difficiles² :

- Ont tendance à devenir facilement stressées et anxieuses.
- Ont peur qu'en s'affirmant, elles puissent contrarier les autres.
- Ont de la difficulté à exprimer ce qu'elles ressentent et ont tendance à réagir par la colère.
- Elles sautent à des conclusions rapides et se mettent sur la défensive à leur sujet.
- Ont du mal à lâcher prise ou à oublier les rancunes et les erreurs.
- Elles se sentent souvent incomprises ou pas écoutées par les autres.
- Elles masquent souvent leurs véritables sentiments derrière un sourire et un bonheur superficiel.
- Elles blâment les autres pour leurs sentiments.
- Se vexent facilement de ce que les autres disent d'elles, même s'il s'agit d'une blague.

² Dr. Travis Bradberry

Avez-vous par le passé, ou avez-vous actuellement, expérimenté l'une de ces réactions? (Cochez celles qui s'appliquent.) Comment pensez-vous pouvoir apprendre à réagir différemment ou de manière plus positive?

La spiritualité :

Un domaine d'apprentissage ou de développement personnel souvent négligé est l'apprentissage spirituel - l'apprentissage de Dieu et d'une vie de foi. En fait, la Bible enseigne que l'apprentissage spirituel est le fondement d'une vie significative et fructueuse ou florissante. La spiritualité fait également partie de notre histoire personnelle et nous relie profondément à l'histoire humaine, dans son ensemble, comme nous en avons parlé dans la leçon 1.

Résumons l'histoire biblique de Daniel à nouveau. Daniel et ses trois amis ont été faits prisonniers lorsque leur pays a été conquis par un roi étranger. Ils avaient grandi en tant que croyants en Dieu et, lorsque le roi a vu qu'ils étaient des jeunes hommes spéciaux, il les a sélectionnés pour être formés et éduqués à la cour du roi. Lorsqu'ils se sont retrouvés à la cour du roi, ils ont eu accès à toute la meilleure nourriture et à toutes sortes de nouvelles connaissances. Cependant, ils étaient déterminés à rester ancrés dans leur foi.

Lisez Daniel 1 : 17-20

Dieu accorda à ces quatre jeunes gens de la connaissance et de la perspicacité dans tout ce qui concernait la littérature et la sagesse. De plus, Daniel était capable d'expliquer toutes les visions et tous les rêves. ¹⁸ Au moment fixé par le roi pour qu'on les lui amène, le chef des eunuques les présenta à Nebucadnetsar. ¹⁹ Le roi discuta avec eux et, parmi tous ces jeunes gens, il n'en trouva aucun comme Daniel, Hanania, Mishaël et Azaria. Ils furent donc admis au service du roi. ²⁰ Sur tous les sujets qui réclamaient de la sagesse et de l'intelligence et sur lesquels il les interrogeait, le roi les trouvait dix fois supérieurs à tous les magiciens et astrologues présents dans tout son royaume.

Au fur et à mesure que l'histoire de Daniel et de ses amis se déroule, nous voyons qu'ils étaient différents de tous les autres jeunes hommes parce qu'ils avaient un caractère digne de confiance. Ils n'ont pas cédé aux pressions et aux influences qui les entouraient, mais sont restés fidèles à Dieu et à eux-mêmes, quelles que soient les circonstances.

Ce qui a fait la différence, en plus de toutes les connaissances qu'ils ont acquises, c'est qu'ils « connaissaient Dieu » et qu'ils « savaient qui ils étaient dans leur relation avec Dieu ». Cela est devenu leur fondement moral et leur a donné, plus que toute autre chose, un sentiment de sécurité et un but dans la vie. Leur vie était centrée sur Dieu.

Aujourd'hui, pour se concentrer sur Dieu, il faut notamment chercher à comprendre ses instructions. La Bible contient des Écritures qui sont conçues pour donner des conseils sur la façon de vivre. Elle est souvent appelée « la Parole vivante », car sa sagesse « souffle » dans la vie d'une personne.

Lisez 2 Timothée 3 : 16-17

Toute l'Écriture est inspirée de Dieu et utile pour enseigner, pour convaincre, pour corriger, pour instruire dans la justice,¹⁷ afin que l'homme de Dieu soit formé et équipé pour toute œuvre bonne.

Comment ce verset décrit-il les enseignements de la Bible?

Parmi toutes les choses que vous avez apprises et les compétences qu'on vous a enseignées, incluriez-vous les connaissances spirituelles ou diriez-vous que vous « connaissez Dieu »? Oui/non (expliquez)

La spiritualité (la foi et la relation avec Dieu) a-t-elle influencé votre histoire et fait-elle partie de votre histoire maintenant? Si oui, comment?

Pensez-vous que la spiritualité est importante et compte pour le restant de votre vie?
Oui/non (expliquez)

Que pouvez-vous faire pour grandir spirituellement - dans la foi, dans la relation avec Dieu?

Répartissez-vous en petits groupes et discutez des points suivants si vous en avez le temps, ou réfléchissez à ces sujets cette semaine :

- *Faites un plan pour développer votre base de connaissances dans ces domaines : Éducation/compétences, intelligence émotionnelle, maturité spirituelle et discernement. Un travailleur social et/ou un aumônier seraient d'excellentes ressources pour en discuter.*
- *Le livre des Proverbes, dans l'Ancien Testament, est connu pour ses conseils relatifs à la sagesse. Proverbes 8 décrit l'importance de la sagesse avec des mots magnifiques et poétiques. Choisissez deux versets qui sont significatifs pour vous et écrivez-les pour y réfléchir.*
