



# SELAH

RESSOURCES  
POUR  
LES JEUNES

## Cher responsable de la jeunesse,

Comme vous le savez, les jeunes sont confrontés à d'énormes défis. De l'intimidation à l'image corporelle, en passant par les luttes à l'école, la discrimination sous toutes ses formes, les tensions émotionnelles liées à l'anxiété et à la pression sexuelle, ces défis sont aggravés par l'accès en ligne et l'impact de la pandémie, ainsi que par la recherche d'un remède à un monde en souffrance.

Dans l'Église Méthodiste Unie, les congrégations de toute la dénomination se concentrent sur le « Selah ». Nous voyons ce mot dans le livre des Psaumes, indiquant le moment de faire une pause. Pendant cette saison, comment allez-vous travailler avec les jeunes que vous servez pour les aider à faire une pause, à réfléchir et à méditer ?

Ce guide comprend des ressources pour inciter vos jeunes à explorer qui ils sont et à qui ils appartiennent. Nous prions pour que ces idées aident à connecter les jeunes plus profondément avec la compréhension qu'ils sont des « créatures si merveilleuses ».

Ce guide peut être adapté à votre contexte et mis dans l'ordre qui vous convient le mieux. La participation des élèves et de leurs familles à la planification peut ajouter au sens et à la profondeur de leur expérience.

En pratiquant, vous et vos jeunes, le Selah, nous prions pour que vous éprouviez un sentiment de paix et de gratitude en faisant une pause, en réfléchissant et en vous réunissant.

---

# SELAH

RESSOURCES  
POUR  
LES JEUNES



## PLAYLIST D'ADORATION



**Nicole C. Mullen – “One Touch”**  
<https://youtu.be/rdv1PygASck>



**Building 429 – “Impossible”**  
<https://youtu.be/zegqjuz4Cro>



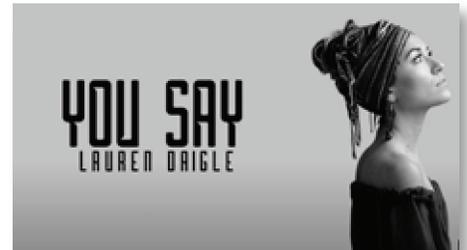
**The Afters – “Life Is Beautiful”**  
<https://youtu.be/bxILAdXypCY>



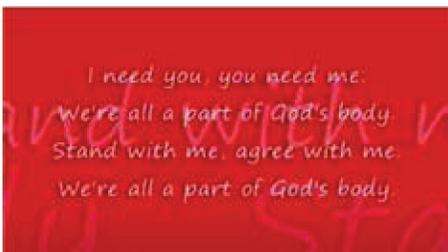
**Casting Crowns – “Who Am I”**  
<https://youtu.be/3rT8Re1EIQc>



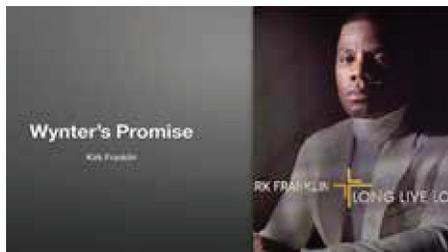
**Elevation Worship – “Nothing Is Wasted | Live”**  
<https://youtu.be/OrgmjZU1ivl>



**Lauren Daigle – “You Say”**  
<https://youtu.be/oZvKJ11kK8g>



**Hezekiah Walker – “I Need You to Survive”**  
[https://youtu.be/uMcJL\\_UDAw](https://youtu.be/uMcJL_UDAw)



**Kirk Franklin – “Wynter’s Promise”**  
<https://www.youtube.com/watch?v=rISbMW12Nak>



**Kirk Franklin – “Strong God”**  
[https://www.youtube.com/watch?v=DnI9ZvrM\\_yQ](https://www.youtube.com/watch?v=DnI9ZvrM_yQ)



**Tasha Cobbs Leonard – “You Know My Name” ft. Jimi Cravity**  
<https://www.youtube.com/watch?v=t7owFiihXgg>



**Hillsong Worship – “You Are My Strength”**  
<https://youtu.be/eeezo01meFA>



**Elevation Worship – “Do it Again”**  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZO-BIPb-6PTc>



## PRIÈRE D'OUVERTURE

Accueillez les étudiants comme d'habitude. Introduisez le concept de Selah par une lecture attentive du Psaume 46. Dites : « Nous allons lire le Psaume 46 ensemble. Vous remarquerez le mot «Selah» qui vous rappelle de faire une pause dans la lecture. Aujourd'hui, nous allons examiner les avantages d'une pause pour réfléchir et rendre grâce pour ce que Dieu a fait de chacun de nous.

**LEADER** : Dieu est pour nous un refuge et un appui,  
un secours qui ne manque jamais dans la détresse.  
C'est pourquoi nous sommes sans crainte quand la terre est bouleversée,  
Et que les montagnes chancellent au cœur des mers ;

**ÉLÈVES** : Quand les flots de la mer mugissent, écumant,  
se soulèvent jusqu'à faire trembler les montagnes.Selah

**LEADER** : Il est un fleuve dont les courants réjouissent la cité de Dieu,  
Le sanctuaire des demeures du Très Haut.  
Dieu est au milieu d'elle: elle n'est point ébranlée;  
Dieu la secourt dès l'aube du matin.  
Des nations s'agitent, des royaumes s'ébranlent;  
Il fait entendre sa voix: la terre se fond d'épouvante.

**ÉLÈVES** : L'Éternel des armées est avec nous,  
Le Dieu de Jacob est pour nous une haute retraite. Selah

**LEADER** : Venez, contemplez les œuvres de l'Éternel,  
les ravages qu'il a opérés sur la terre !  
C'est lui qui a fait cesser les combats jusqu'au bout de la terre;  
Il a brisé l'arc, et il a rompu la lance,  
Il a consumé par le feu les chars de guerre.  
« Arrêtez, et sachez que je suis Dieu :  
Je domine sur les nations,  
je domine sur la terre.»

**ÉLÈVES** : L'Éternel des armées est avec nous,  
le Dieu de Jacob est pour nous une haute retraite. Selah

---



## MÉDITATION D'OUVERTURE

Invitez les élèves à travailler par deux, à s'asseoir dos à dos et à fermer les yeux.

Demandez-leur d'inspirer et d'expirer profondément, en faisant attention à la sensation de la respiration de l'autre personne.

Une fois qu'ils ont pris une dizaine de respirations profondes, demandez-leur d'inspirer profondément et de visualiser un mot qui décrit positivement l'autre personne. En expirant, demandez-leur de visualiser la personne qui reçoit le mot. Faites-le trois fois.

Jouez un carillon et demandez-leur d'ouvrir les yeux et de faire face à leur partenaire.

Demandez-leur de se relayer, de regarder l'autre personne dans les yeux et de partager le mot qu'ils ont choisi.

**Encouragez les élèves à terminer la méditation par des pensées positives et des affirmations de soi.**





## ACTIVITÉ DE GROUPE : Prière incarnée

Demandez aux élèves de se mettre en cercle (en tenant compte des capacités de votre groupe).

### Dites :

Étendez vos bras au-dessus de la tête. Laissez les mots que vous venez d'entendre vous concernant tomber de Dieu sur vous. Au fur et à mesure que chaque mot descend, tirez-le des airs et tenez-le près de votre cœur.

En faisant le tour du cercle, chaque personne offrira des remerciements pour une partie de son corps et dira merci pour une chose que cela l'aide à faire. Nous mettrons tous nos mains sur cette partie de notre corps, lorsqu'elle sera nommée.

Par exemple, (en mettant les mains sur le ventre) : « Merci, Seigneur, pour mon estomac qui traite les aliments nourrissants que je mange. »

Une fois que vous aurez fait le tour du cercle,

Demandez aux élèves de répéter après vous :

Merci, Seigneur,  
Pour ce corps,  
C'est un temple  
Pour ce que tu as créé.  
Aide-moi à l'honorer et à en  
prendre soin.  
Amen.





## LECTURE : Psaume 139:1-6, 13-18

### MESSAGE : Merveilleusement Créé

Vous avez probablement entendu parler d'une émission pour enfants intitulée « Mr. Rogers' Neighborhood ». A la fin de chaque émission, Mr. Rogers disait toujours,

Vous faites toujours de chaque jour un jour spécial.  
En étant simplement toi.  
Il n'y a qu'une seule personne exactement comme toi dans le monde entier.  
Et c'est toi-même.

Mes amis, je ne sais pas si je vous ai dit récemment à quel point chacun d'entre vous est étonnant. Vous avez connu tant de chagrins d'amour au cours de l'année dernière. Mais vous êtes là. Vous êtes des survivants.

Et depuis que je vous connais, d'autres ont partagé avec moi que vous êtes une lumière brillante dans l'église. Dans un monde rempli d'ombres, je vous suis si reconnaissant, vous qui, comme l'a dit le Psalmiste, « êtes des créatures si merveilleuses ».

La lecture que nous venons d'entendre nous fait comprendre que Dieu vous connaît tout simplement, ce que vous faites et comment vous le faites, et nous fait comprendre que Dieu a créé chacun de nous de manière très intentionnelle.

Vous êtes tissé de façon complexe ; chaque détail de votre être a été stratégiquement rassemblé.

Le fait que vous soyez merveilleusement créés se reflète dans la grâce dont vous avez fait preuve, même si vous avez connu la perte et la tristesse dans votre vie. Cela se voit dans votre voix pour la justice qui est forte et claire et qui mérite un profond respect.

Que faites-vous de cette merveilleuse singularité ?

Lorsque vous passez à l'âge adulte, comment honorez-vous la valeur sacrée de ce que vous êtes et de qui vous êtes ?

Ce Psaume nous rappelle que chacun d'entre nous est important pour Dieu. Parfois, on peut douter de Dieu ou de soi-même. Vous pouvez vous demander si vous avez un but ou si vous êtes spécial.

Soyez assurés que Dieu ne doute jamais de vous. Chacun d'entre vous est capable de grandeur. Et c'est à vous de choisir si et comment vous allez vivre dans cette grandeur.

Grâce à Dieu, vous êtes merveilleusement créés, même avec vos défauts et vos imperfections. Lorsque vous n'êtes pas sûres de la bonne chose à faire ou lorsque vous avez des regrets sur certaines choses dans votre vie, souvenez-vous que vous êtes bien plus que le pire que vous ayez jamais fait.

Dieu vous aime tellement, et vous ne pouvez rien y faire.

Amis, tournez-vous vers les personnes qui vous entourent et dites-leur :

**« Dieu vous aime, et vous ne pouvez rien y faire. »**

Alors que vous êtes à cheval sur l'espace mince et parfois confus entre l'enfance et l'âge adulte, Dieu est avec vous, vous rappelant que vous êtes créés à l'image de l'Amour Divin.

Vous continuerez à faire des choses encore plus merveilleuses en vivant votre meilleure vie.

N'oubliez pas que vous êtes entourés d'une communauté qui vous aime et vous chérit.

Chaque personne ici présente vous soutient dans les bons moments comme dans les moments difficiles.

Parce que vous êtes merveilleusement créés. En fonction de la taille de votre groupe, nommez chaque élève, suivi des mots « est une créature si merveilleuse. »



## PRIÈRE DE CLÔTURE

Dieu de grâce, saint et aimant,

Merci pour ces élèves et pour les étoiles brillantes qu'ils sont dans la vie de tant de personnes. Continuez à guider leur vie afin d'honorer et de respecter le jeune adulte que tu as créé à ton image.

Merci pour les personnes qui les entourent et les encouragent. Rappelle-leur de faire une pause et d'écouter tes affirmations sur la merveilleuse qualité de leur création.

Donne-leur force, sagesse, joie et persévérance alors qu'ils passent de l'enfance à l'âge adulte. Amen.

