



FICHE ANIMATION

ZeParole

En partenariat avec

**zileos**  
des ailes pour ta vie



# Qui suis-je ? Deviens ce que tu es !

## Objectifs proposés pour l'animation



### *Relation à soi*

- Éveiller chez les jeunes leur désir de mieux se connaître pour leur permettre de découvrir leur personnalité unique faite de richesses, talents, aspirations profondes, fragilités et limites.
- Leur donner des moyens concrets pour continuer à développer leurs talents et à épanouir leur personnalité.



### *Relation à l'autre*

- Les aider à prendre conscience de la construction de leur personnalité à travers l'influence de leur milieu familial (éducation, culture) et de leur environnement sociétal (école, quartier, cultures, musique, pub, Internet, jeux, lectures,...).
- Permettre aux jeunes de s'affirmer et de découvrir la richesse des différences à travers les échanges.

## Objectifs proposés pour la partie spirituelle



### *Relation à soi*

- Découvrir que je suis un être créé. Que je ne suis pas ma propre source. Nous nous recevons de Dieu qui est la Source. Celui-ci ne cesse de nous re-crée chaque jour par sa Parole. A chacun d'écouter sa Parole, qui nous fait grandir et advenir.
- Tel un Père qui guide son enfant, l'aidant à devenir adulte, découvrir que Dieu veut l'Homme « debout » et accompli dans son humanité.



### *Relation à l'autre*

- Dans les évangiles, on voit que Jésus a découvert qui il était au fur et à mesure des événements de sa vie publique et de ses rencontres. Jésus ose demander à ses amis avec lesquels il a cheminé depuis longtemps la manière dont ils le voient. Comment j'apprends du regard de l'autre ?

## Déroulement et timing indicatifs de l'animation : 1h35

### Accueil, présentation de la rencontre



### Activité ludique, sportive, créative ou sociale (30 min)



**Idée d'activité ludique et créative :** photomontage avec des images à découper dans des magazines qui les décrivent (autoportrait, mes qualités, mes limites qui leur font parler d'eux type « portrait chinois »). Échanger en groupe en montrant les photos.



**Idées d'activité physique :** théâtre d'improvisation, jeu de rôles qui fera ressortir les talents de chacun ou les limites qu'ils ignoraient (attention : faire ressortir en priorité les talents !)

#### Exemples de situations :

- Je dois faire un feu en pleine nature, je ne sais pas comment faire, de qui ai-je besoin et qu'est-ce que je peux apporter ?
- Une personne vient demander de l'aide, à quoi es-tu prêt à dire oui de suite ?



### Temps de respiration ou de collation (10 min)

A adapter en fonction du temps de jeu vécu et des jeunes, il peut aussi être après l'écoute du témoignage.



### Temps d'écoute de la vidéo ZeParole et de partages (35 min)

#### Témoignage de Jennifer ZeParole

Durée 19 min



[youtube.com/watch?v=prMon\\_AYHqY](https://youtube.com/watch?v=prMon_AYHqY)

### Questions pour un temps en petits groupes (10 min)

- Qu'est-ce qui m'a touché ou interpellé dans ce témoignage ?
- Dans ce parcours évoqué par Jennifer, est-ce que je suis rejoint dans un point de ma vie ? (ex : place dans la famille, ambition professionnelle, mes limites et mes forces)
- Quels qualités, talents ou limites ai-je découvert de moi-même suite à l'activité et/ou témoignage ? (s'aider en remplissant à partir du tableau Ikigai en annexe)
- Ai-je des questions ?

## Remontées en grand groupe et échange avec l'animateur (5mn)



Les jeunes peuvent écrire sur des post-it leurs qualités, limites... que l'on affiche sur un tableau.

Si cela se fait oralement, l'animateur peut noter les points marquants sur un paperboard.



## Temps spirituel (15 min)

### Introduction par l'animateur

- ➔ Chacun de nous est différent : croyant, non-croyant, en recherche. Chacun est pris en compte et il est important que chacun se sente respecté durant les échanges.
- ➔ Ce temps de partage offre un temps d'intériorité personnel et ouvre la vie à d'autres dimensions.
- ➔ Chants (3-4 min)
- ➔ Éclairage à partir de la Parole de Dieu (10 min)

Pour aborder la partie spirituelle, on peut choisir dans le parcours thématique « Deviens ce que tu es » dans ZeBible (pages 72-73) les versets bibliques, ou d'autres propositions ci-dessous.



## Relation à soi



### Dans le parcours ZeBible

4

Et Dieu, qui dit-il que je suis ?

5

Chaque personne : un être unique

6

« Non, tu n'es pas nul(le) »

7

Vers une identité nouvelle

### Autres textes possibles :

- **Psaume 138.14** : « Je te loue d'avoir fait de moi une aussi grande merveille ! »
- **Esaïe 43.4-5** : « Oui, tu es précieux à mes yeux, tu as de la valeur pour moi et je t'aime »
- **Philippiens 3.7** : « Mais ces qualités que je regardais comme un gain, je les considère maintenant comme une perte à cause du Christ. »  
(Verset biblique évoqué par Jennifer dans son témoignage à propos de l'orgueil, et comment le Christ l'a fait grandir.)



## Relation à l'autre



### Dans le parcours ZeBible

1

Le nom est important

2

Miroir, miroir... Mais quel miroir ?

3

« Qui est donc celui-ci ? »

### Autres textes possibles :

▪ **Jean 10.10** : « Je suis venu pour qu'ils aient la vie et qu'ils l'aient en abondance ». Tous, qui que nous soyons, avons du prix aux yeux de Dieu. Jamais Il ne nous oublie.

→ Croyons-nous suffisamment à cette parole de **Jean 10.10** ?

▪ **Psaume 8.5** : « L'être humain a-t-il tant d'importance pour que tu penses à lui ? »

▪ **Matthieu 16.15** : « Et vous, leur demanda Jésus, que dites-vous ? Pour vous, qui suis-je ? »

▪ **Luc 9.18-20** : Pierre déclare que Jésus est le Messie.

### Chant / Prière

Proposer un petit temps de silence et d'intériorisation, un chant, suivi par une démarche personnelle exemple « Et moi, avec quoi je repars ? ».

On peut distribuer à chacun un carton blanc sur lequel écrire le verset qu'il préfère.



## Annexe 1 : Tableau méthode Ikigai

---

