



S'inspirer de Jésus pour mieux communiquer

Fiches pour études en groupe ou en solo

Sélina Imhoff

Voici quelques indications qui vous permettront de découvrir avec profit une série d'animations bibliques autour du thème de la communication.

1. Le matériel à disposition

- > 6 émissions Vitamine B avec Thierry Lenoir disponibles sur lafreetv, la chaîne Youtube du FREE COLLEGE.
- > Thierry Lenoir, *Parole de chair*, Dammarie-les-Lys, Vie et Santé, 2007, 128 p.
- > 6 fiches d'animation réalisées par Sélina Imhoff.
- > Le DVD Vitamine B « Parole de chair », six émissions avec Thierry Lenoir. Interview: Serge Carrel. Production: DieuTV et la FREE.
- > A commander ici: <https://www.rdf.ch>



2. Préparation de l'animateur(trice) et des participants

- > Pour que votre rencontre se déroule dans les meilleures conditions, il est important que l'animateur (trice) ait lu préalablement le livre de Thierry Lenoir.

3. Structure de la rencontre

Nous vous proposons de structurer votre rencontre comme suit:

- > Visionner la vidéo.
- > Lecture du passage biblique étudié à lire dans votre Bible ou sur la fiche d'animation.
- > Répondre aux questions de la fiche d'animation.
- > Temps de méditation et de prière pour formuler devant Dieu ce que vous avez appris par ce parcours biblique.



4. Les fiches d'animation

Les fiches d'animation sont construites en trois temps :

👁 Observation

💬 Interprétation

✍ Application

- > Il est important de ne pas court-circuiter les deux premières étapes, la tentation étant grande d'en arriver directement à la troisième. La frontière entre la deuxième et la troisième étape peut s'avérer un peu floue...
- > Le texte biblique est supposé être lu. Les lectures annexes personnelles sont tout à fait recommandées.
- > Ne pas oublier que le Saint-Esprit travaille remarquablement bien au sein d'une équipe (Matthieu 18.20). Le thème « S'inspirer de Jésus pour mieux communiquer » est donc fait pour être dépassé... par vous-mêmes !

5. Pour aller plus loin

- > Thierry Lenoir, « Jésus... un maître en communication ! », lafree.info :
<https://lafree.info/info/jesus-un-maitre-en-communication-par-thierry-lenoir-5897>
- > Une interview radio de Thierry Lenoir dans le cadre d'une série sur RTS Espace 2 :
« Mieux communiquer pour mieux vivre »
<https://lafree.info/info/jesus-un-maitre-en-communication-par-thierry-lenoir-5897>
- > Thierry Lenoir, *Jésus, maître de communication. Comment tisser le fil de la relation*, Bière, Cabédita, 2015, 96 p.
- > Landa Cope, *Communiquer comme Christ. Comprendre le style de Jésus et s'en inspirer !* Yverdon-les-Bains, Jeunesse en mission, 2006, 160 p.





I. Adopter les attitudes gagnantes

1. Le matériel à disposition

- > Thierry Lenoir, *Parole de chair*, Dammarie-les-Lys, Vie et Santé, 2007, p. 13 à 29.
- > Première émission Vitamine B sur le DVD (durée: 14'00).
- > Youtube: <https://youtu.be/cO2jeHJt8r0>



2. Visionner l'émission

3. Le texte

24 Ainsi, tout homme qui écoute les paroles que je viens de dire et les met en pratique sera semblable à un homme intelligent qui a bâti sa maison sur le roc. 25 La pluie est tombée, les rivières ont débordé, les vents ont soufflé avec violence contre cette maison, mais elle ne s'est pas écroulée, car ses fondations avaient été posées sur le roc.

26 Mais tout homme qui écoute les paroles que je viens de dire et ne les met pas en pratique sera semblable à un homme insensé qui a bâti sa maison sur le sable. 27 La pluie est tombée, les rivières ont débordé, les vents ont soufflé avec violence contre cette maison et elle s'est écroulée : sa ruine a été complète.

28 Quand Jésus eut achevé ces instructions, les foules restèrent très étonnées de sa manière d'enseigner ; 29 car il n'était pas comme leurs maîtres de la loi, mais il les enseignait avec autorité.

(Matthieu 7.24-29 Français courant)

4. L'étude

- 👁 Quelle est l'attitude de Jésus dans ce texte ?
- 👁 Quel est le cœur de son message dans ces versets ?
- 👁 Décrivez l'autorité dont Jésus fait preuve ?



- Jésus est un exemple à suivre dans ses traits de caractère. Il est enthousiaste. Comment comprenez-vous l'enthousiasme selon Dieu ?
- En quoi l'optimisme de Jésus peut-il transformer une vie ?
- Le message de Jésus était un message concis et direct. Comment peut-on arriver à la même qualité de communication dans nos relations ?
- Pourquoi l'humour est-il un atout essentiel dans notre attitude ?
 - ✍ Dans un monde où on communique par le biais d'écrans, comment faites-vous attention à votre attitude de communication ?
 - ✍ Comment faites-vous pour rejoindre au mieux votre interlocuteur ?

5. Méditation et prière

- > Prenez un moment pour repenser à l'attitude de Jésus. Demandez à Dieu de vous aider à faire germer ces mêmes caractéristiques dans votre attitude.

6. Pour la prochaine fois

- > Lire le chapitre 2 « Communiquer au-delà des mots », p. 31-45.
- > Lire Jean 1.40-42 et Marc 8.22-25.



2. Communiquer au-delà des mots

1. Le matériel à disposition

- > Thierry Lenoir, *Parole de chair*, Dammarie-les-Lys, Vie et Santé, 2007, p. 31 à 45.
- > Deuxième émission Vitamine B sur le DVD (durée: 14'00).
- > Youtube: <https://youtu.be/KLEVy0Jj384>
- > Fiche d'animation.



2. Retour sur la dernière fois

- > Qu'avez-vous retenu de la rencontre « Adopter les attitudes gagnantes » ?

3. Visionner l'émission

4. Les textes

40 L'un des deux qui avaient entendu les paroles de Jean et avaient suivi Jésus, était André, le frère de Simon Pierre. 41 La première personne que rencontra André fut son frère Simon ; il lui dit : Nous avons trouvé le Messie – ce mot signifie « Christ ». 42 Et il conduisit Simon auprès de Jésus. Jésus le regarda et dit : Tu es Simon, le fils de Jean ; on t'appellera Céphas – ce nom signifie « Pierre ».

(Jean 1.40-42 Français courant)

22 Ils arrivèrent à Bethsaïda ; là, on amena à Jésus un aveugle et on le pria de le toucher. 23 Jésus prit l'aveugle par la main et le conduisit hors du village. Puis il lui mit de la salive sur les yeux, posa les mains sur lui et lui demanda : « Peux-tu voir quelque chose ? » 24 L'aveugle leva les yeux et dit : Je vois des gens, je les vois comme des arbres, mais ils marchent. 25 Jésus posa de nouveau les mains sur les yeux de l'homme ; celui-ci regarda droit devant lui : il était guéri, il voyait tout clairement.

*26 Alors Jésus le renvoya chez lui en lui disant :
N'entre pas dans le village.*

(Marc 8.22-25 Français courant)



5. L'étude

- 👁 Décrivez le première rencontre entre Jésus et Simon dans le texte de Jean.
- 👁 En quoi le regard de Dieu est capital dans ce texte et dans tout le reste de la Bible ?
 - 🗨 Pourquoi notre regard peut-il servir ou trahir notre attitude de communication ?
 - 🗨 Que peut-on transmettre par le regard ?
- 👁 Comment se passe la guérison dans le texte de Marc ?
- 👁 Quel est le rôle du contact physique dans la guérison ?
 - 🗨 Que peut-on transmettre par un contact physique ?
 - 🗨 Pourquoi le contact physique est-il si peu pratiqué dans notre société ?
 - ✍ Comment rassurer les gens sur notre véritable intention au travers d'un contact physique ?
 - ✍ Quels sont les gestes qui permettent de véhiculer un message ?

6. Méditation et prière

- > Prenez un temps de réflexion et de prière à deux ou trois personnes. Utilisez vos mains pour prier les uns pour les autres. Demandez à Dieu de vous aider à utiliser votre être entier pour bénir les autres.

7. Pour la prochaine fois

- > Lire le chapitre 3 « Permettre à l'autre d'être et de croître », p. 47 à 61.
- > Lire Jean 8.1-11.



3. Permettre à l'autre d'être et de croître

1. Le matériel à disposition

- > Thierry Lenoir, *Parole de chair*, Dammarie-les-Lys, Vie et Santé, 2007, p. 47 à 61.
- > Troisième émission Vitamine B sur le DVD (durée: 14'00).
- > Youtube: <https://youtu.be/yvKQGHoCKOo>
- > Fiche d'animation.



2. Retour sur la dernière fois

- > Qu'avez-vous retenu de la rencontre « Communiquer au-delà des mots » ?

3. Visionner l'émission

4. Le texte

1 Mais Jésus se rendit au mont des Oliviers. 2 Tôt le lendemain matin, il retourna dans le temple et tous les gens s'approchèrent de lui. Il s'assit et se mit à leur donner son enseignement. 3 Les maîtres de la loi et les Pharisiens lui amenèrent alors une femme qu'on avait surprise en train de commettre un adultère. Ils la placèrent devant tout le monde 4 et dirent à Jésus : « Maître, cette femme a été surprise au moment même où elle commettait un adultère. 5 Moïse nous a ordonné dans la loi de tuer de telles femmes à coups de pierres. Et toi, qu'en dis-tu ? »
6 Ils disaient cela pour lui tendre un piège, afin de pouvoir l'accuser. Mais Jésus se baissa et se mit à écrire avec le doigt sur le sol.
7 Comme ils continuaient à le questionner, Jésus se redressa et leur dit : Que celui d'entre vous qui n'a jamais péché lui jette la première pierre.
8 Puis il se baissa de nouveau et se remit à écrire sur le sol.
9 Quand ils entendirent ces mots, ils partirent l'un après l'autre, les plus âgés d'abord. Jésus resta seul avec la femme, qui se tenait encore devant lui. 10 Alors il se redressa et lui dit : Eh bien, où sont-ils ? Personne ne t'a condamnée ? 11 Personne, Maître, répondit-elle.
Je ne te condamne pas non plus, dit Jésus.
Tu peux t'en aller, mais désormais ne pèche plus.
(Jean 8.1-11 Français courant)



5. L'étude

- 👁 Décrivez l'attitude de Jésus envers la femme et envers les religieux ?
- 👁 Quels sentiments Jésus manifeste-t-il au travers de ces versets ?
- 👁 Quelles opportunités Jésus offre-t-il aux différents personnages ?
 - 📝 Comment Jésus arrive-t-il à nous rejoindre dans nos situations de vie ?
 - 📝 Décrivez l'autorité de Jésus et celle des religieux ?
 - 📝 Quels sont les moyens que l'on peut utiliser pour casser les schémas de jugement sur une personne ?
 - 📝 Comment être un témoin de l'amour de Dieu dans mes relations ?
 - ✍ Comment pourriez-vous libérer votre prochain ?
 - ✍ Comment faites-vous pour ne pas enfermer votre prochain dans votre jugement ?
 - ✍ Arrivez-vous à accepter les personnes de votre entourage telles qu'elles sont et non pas comme vous désireriez qu'elles soient ?

6. Méditation et prière

- > Prenez un temps pour vous souvenir de la manière dont Dieu s'est approché de vous pour vous libérer. Demandez-lui dans la prière de vous aider à vivre cette même qualité de relation avec les autres.

7. Pour la prochaine fois

- > Lire le chapitre 4 « Savoir demander, refuser, donner et recevoir », p. 63 à 81.
- > Lire Luc 11.9-10.



4. Savoir demander, refuser, donner et recevoir

1. Le matériel à disposition

- > Thierry Lenoir, *Parole de chair*, Dammarie-les-Lys, Vie et Santé, 2007, p. 63 à 81.
- > Quatrième émission Vitamine B sur le DVD (durée: 14'00).
- > Youtube: <https://youtu.be/KeWHHciUd9A>
- > Fiche d'animation.



2. Retour sur la dernière fois

- > Qu'avez-vous retenu de la rencontre « Permettre à l'autre d'être et de croître » ?

3. Visionner l'émission

4. Le texte

9 Et moi, je vous dis : Demandez et vous recevrez ; cherchez et vous trouverez ; frappez et l'on vous ouvrira la porte. 10 Car quiconque demande reçoit, qui cherche trouve et l'on ouvrira la porte à qui frappe.

(Luc 11.9-10 Français courant)

5. L'étude

- 👁 Quelles sont les bases de la communication expliquées dans ces versets ?
- 👁 Pourriez-vous citer des exemples dans les évangiles où Jésus fait une demande ?
- 👁 Selon l'exemple de Jésus, y a-t-il besoin de faire preuve de violence pour obtenir quelque chose ?
- 👁 Expliquez pourquoi demander, refuser, donner et recevoir est si important dans la communication.



- ☐ Pourquoi est-ce parfois si difficile de dire non à une demande ?
- ☐ Quelle est l'importance du oui et du non ? Dans quelle attitude doit-on donner notre réponse ?
- ☐ Décrivez les attitudes qui peuvent accompagner un don ou un service rendu ?
- ☐ Un don doit-il forcément être à charge de revanche ?
 - ☒ Comment peut-on s'inspirer de l'attitude de Jésus dans nos transactions relationnelles ?
 - ☒ Quels sont vos points forts et à améliorer quand il s'agit pour vous de demander, refuser, donner et recevoir ?
 - ☒ Comment réagissez-vous face à une réponse négative ?
 - ☒ Comment arrivez-vous à laisser l'autre libre de vous donner ou de vous refuser un don ?

6. Méditation et prière

- > Prenez un temps pour réfléchir à ces quatre piliers de la communication et à la manière dont vous les vivez personnellement ? Demandez dans la prière que Dieu vous aide à vous faire grandir là où vous rencontrez des difficultés.

7. Pour la prochaine fois

- > Lire le chapitre 5 « Gérer le conflit », p. 83 à 101.
- > Lire Matthieu 5.25 et Éphésiens 4.25-27.



5. Gérer le conflit

1. Le matériel à disposition

- > Thierry Lenoir, *Parole de chair*, Dammarie-les-Lys, Vie et Santé, 2007, p. 83 à 101.
- > Cinquième émission Vitamine B sur le DVD (durée : 14'00).
- > Youtube : <https://youtu.be/AavAELLSn4g>
- > Fiche d'animation.



2. Retour sur la dernière fois

- > Qu'avez-vous retenu de la rencontre « Savoir demander, refuser, donner et recevoir » ?

3. Visionner l'émission

4. Les textes

25 Si tu es en procès avec quelqu'un, dépêche-toi de te mettre d'accord avec lui pendant que vous êtes encore en chemin. Tu éviteras ainsi que ton adversaire ne te livre au juge, que le juge ne te remette à la police et qu'on ne te jette en prison.

(Matthieu 5.25 Français courant)

*25 C'est pourquoi, rejetez le mensonge ! Que chacun dise la vérité à son prochain, car nous sommes tous membres d'un même corps.
26 Si vous vous mettez en colère, ne péchez pas ; que votre colère s'apaise avant le coucher du soleil. 27 Ne donnez pas au diable l'occasion de vous dominer.*

(Éphésiens 4.25-27 Français courant)

5. L'étude

- 👁 Selon le texte de Matthieu, quelle opportunité avons-nous dans un conflit ?
- 👁 Que veut dire Paul sur le fait d'apaiser la colère avant le coucher du soleil ?
- 👁 Peut-il sortir quelque chose de bon d'un conflit ?



- Comment Jésus nous enseigne-t-il à traiter un conflit ?
- Pourquoi est-il nécessaire de ne pas étouffer le conflit, mais de le traiter avec attention ?
- Expliquez les étapes importantes pour désamorcer un conflit ?
- Comment Jésus peut-il intervenir dans nos relations conflictuelles ?
 - ✍ Arrivez-vous facilement à vous remettre en question dans une situation de conflit ?
 - ✍ Comment peut-on sortir du triangle infernal « victime, bourreau, sauveur » ?
 - ✍ En quoi l'amour de Dieu est-il une force pour vous aider à apaiser vos relations ?

6. Méditation et prière

- > Prenez un temps pour réfléchir à une situation conflictuelle que vous vivez ou que d'autres personnes dans votre entourage vivent. Si vous êtes impliqué dans une dispute, demandez à Dieu de vous aider à y faire face et à vous accorder les forces nécessaires pour entrer dans une démarche de réconciliation. Si une de vos connaissances se trouve impliquée dans un conflit, demandez l'aide de Dieu afin que vous soyez peut-être un instrument de sa paix.

7. Pour la prochaine fois

- > Lire le chapitre 6 « Développer l'art de communiquer ses idées », p. 103 à 123.
- > Lire Luc 9.57-62.



6. Développer l'art de communiquer ses idées

1. Le matériel à disposition

- > Thierry Lenoir, *Parole de chair*, Dammarie-les-Lys, Vie et Santé, 2007, p.103 à 123.
- > Sixième émission Vitamine B sur le DVD (durée: 14'00).
- > Youtube: https://youtu.be/8fPMYZK_6O4
- > Fiche d'animation.



2. Retour sur la dernière fois

- > Qu'avez-vous retenu de la rencontre « Gérer le conflit » ?

3. Visionner l'émission

4. Le texte

57 Ils étaient en chemin, lorsqu'un homme dit à Jésus : Je te suivrai partout où tu iras. 58 Jésus lui dit : Les renards ont des terriers et les oiseaux ont des nids, mais le Fils de l'homme n'a pas un endroit où il puisse se coucher et se reposer. 59 Il dit à un autre homme : Suis-moi. Mais l'homme dit : Maître, permets-moi d'aller d'abord enterrer mon père. 60 Jésus lui répondit : Laisse les morts enterrer leurs morts ; et toi, va annoncer le Royaume de Dieu. 61 Un autre homme encore dit : Je te suivrai, Maître, mais permets-moi d'aller d'abord dire adieu à ma famille. 62 Jésus lui déclara : Celui qui se met à labourer puis regarde en arrière n'est d'aucune utilité pour le Royaume de Dieu.

(Luc 9.57-62 Français courant)

5. L'étude

- 👁 Décrivez comment Jésus explique à ces trois hommes la réalité difficile de devenir son disciple.
- 👁 Quels rôles jouent les images et paraboles dans l'enseignement de Jésus ?



- Pourquoi l'utilisation d'images et de récits peut-elle être une aide dans la communication ?
- Expliquez pourquoi il est important d'être créatif dans la manière de captiver l'attention de son interlocuteur.
- Comment peut-on intégrer la réalité dans une histoire pour expliquer une idée particulière ?
 - ✍ A quelles occasions peut-on utiliser ce genre d'outil pour communiquer ?
 - ✍ Comment arrivez-vous à être créatif dans votre communication ?
 - ✍ Quelle place laissez-vous au mystère pour rendre votre interlocuteur participatif ?
 - ✍ Avez-vous déjà prononcé des paroles que vous regrettez ? En quoi cette expérience vous a-t-elle aidé à mieux communiquer ?

6. Méditation et prière

- > Prenez-un temps pour réfléchir à votre manière de communiquer avec les autres. Arrivez-vous à vous faire comprendre ? Demandez à Dieu de la créativité et du discernement dans ce domaine de votre vie.

7. Bilan

- > Partagez vos impressions sur la série « S'inspirer de Jésus pour mieux communiquer » et expliquez en quoi cela vous est utile pour travailler sur votre attitude dans les relations et sur votre communication.