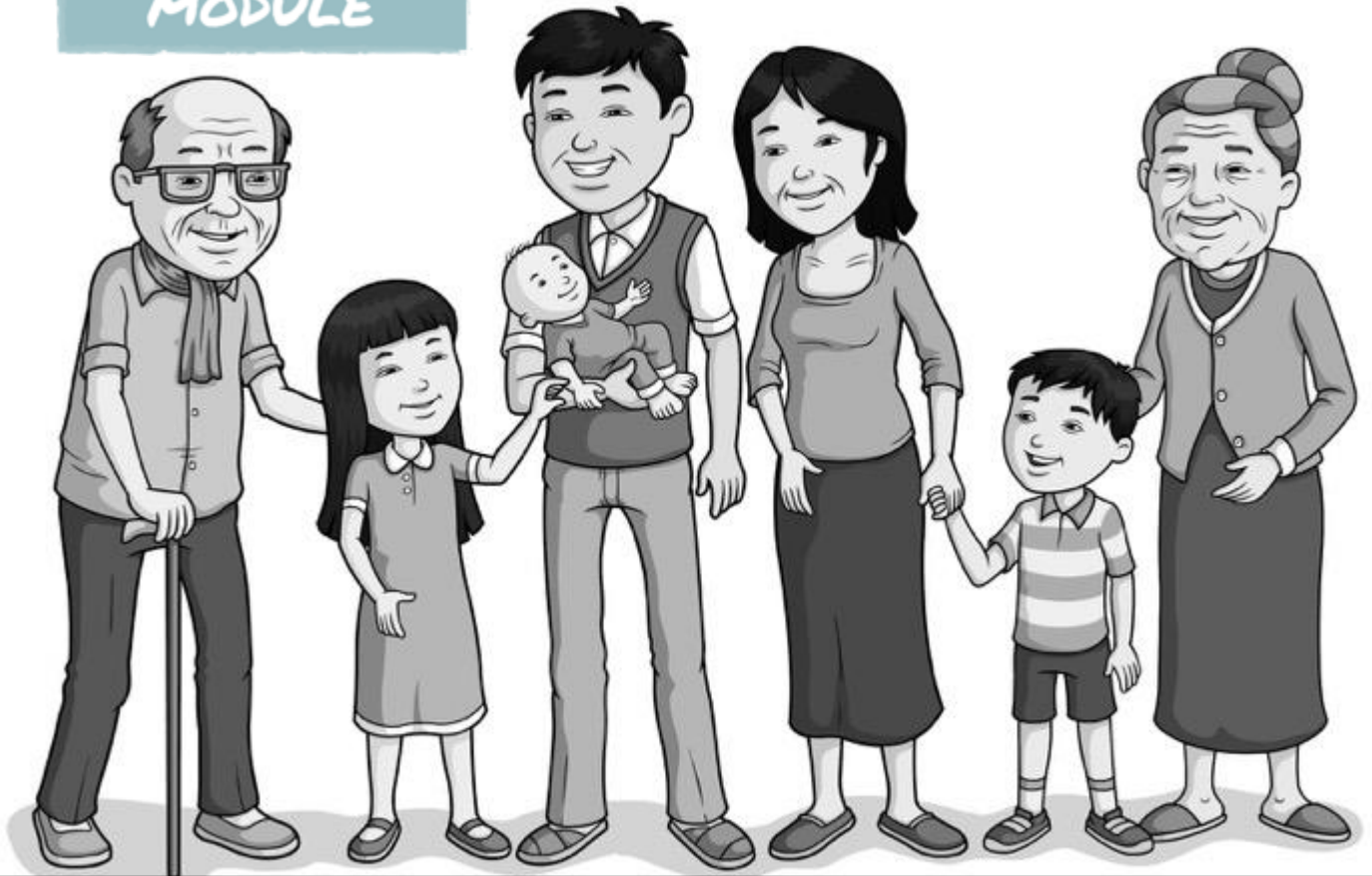


TRANSFORMATION
CENTERÉE
SUR LA VÉRITÉ

MODULE



MARIAGE & FAMILLE

MANUEL DE L' ETUDIANT

Leçon 1: Rôles du mari et de la femme

Le rôle du mari

Lire 1 Corinthiens 13 :4-8, Philippiens 2 :1-8 et Jean 13 :2-17 et répondre aux questions suivantes :

1. Comment chacun de ces versets décrit-il l'amour de Dieu ?
 - a. 1 Corinthiens 13 :4-8
 - b. Philippiens 2 :1-8
 - c. Jean 13 :2-17
2. Qu'est-ce que Timeus (d'après les histoires précédentes) aurait pu faire pour aimer sa femme, Leah de la façon qu'enseigne la bible ?
3. Comment un mari peut-il manifester de l'amour à sa femme de la même façon que dans les exemples qui précèdent ? Dans vos groupes faites ressortir 10 éléments qu'un mari pourrait faire pour manifester ce genre d'amour à sa femme.
4. Quelles sont les conséquences lorsqu'un mari ne remplit pas son rôle tel que la Bible le décrit ?
5. Si un mari traite sa femme comme la Bible l'enseigne, quel effet pensez-vous que cela aura sur son mariage ?

Le rôle de la femme

Lire Genèse 2 :18,20 Deutéronome 33 :29, Ephésiens 5 :22,24,33

1. Quelles sont les choses que Leah aurait pu faire pour être une « aide » et traiter Timeus avec respect ?
2. Quelles sont les façons d'être une 'aide' et montrer une soumission et un respect qui viennent de Dieu à son mari ? En groupes essayer de penser à dix exemples.
3. Dans quelle mesure un mariage serait-il influencé si une femme faisait ce genre de choses ?
4. Quelles sont les conséquences lorsqu'une épouse ne remplit pas son rôle tel que décrit par la Bible ?

Leçon 1: Article sur l'amour et le respect

Beaucoup de gens s'accordent sur le fait que le mariage n'est pas toujours facile. Parfois il peut devenir très très difficile. Notre conjoint(e) devrait être notre ami(e) le (la) plus proche et notre meilleur soutien au monde. Hélas il n'en est pas toujours ainsi ; assez souvent nous nous combattons entre conjoints. Comment les disputent arrivent-elles ? et comment pouvons-nous les éviter ?

Dieu a prévu des réponses pour nous dans la Bible. L'un des passages clés sur le mariage est Ephésiens 5. Beaucoup de chrétiens connaissent bien ce passage, cependant nous devons prendre le temps de bien regarder à nouveau le dernier verset.

Du reste, que chacun de vous aime sa femme comme lui-même, et que la femme respecte son mari. Ephésiens 5 :33

Dans ce verset deux commandements très simples nous sont donnés ; l'un pour le mari et l'autre pour la femme. Maris AIMEZ vos femmes. Femmes, RESPECTEZ vos maris. Pourquoi pensez-vous que l'ordre a été donné différent ? Parce que Dieu nous connaît, Il sait exactement ce dont nous avons besoin. Il sait que les hommes ont besoin de respect et les femmes d'amour. Cependant les hommes préfèrent être aimés et les femmes désirent le respect.

Pour les femmes, ceci peut paraître choquant. La plupart des femmes supposent que les hommes s'aiment, veulent juste être aimés. En réalité, la plupart des enseignements mettent l'accent sur l'amour. L'enseignement sur les femmes qui doivent du respect à leurs maris semble avoir été oublié. Les femmes supposent que leurs maris désirent plus être aimés que respectés. Mais cela n'est pas vrai.

Quand nous regardons autour de nous, nous voyons beaucoup d'exemples d'hommes en quête de respect et de femmes en quête d'amour. Dans l'armée, un secteur dominé par les hommes, respect et honneur sont importants. Les hommes recherchent davantage de considération en vue d'avoir plus de respect. Les attitudes irrévérencieuses ne sont pas tolérées. Ne pas aimer son Commandant n'est pas un problème. Les Commandants ne sont pas à la recherche de l'amour, mais plutôt du respect.

Alternativement si nous parcourons les magazines féminins nous verrons que la plupart mettent l'accent sur l'amour, sur le fait de se faire davantage aimer. Les femmes font toutes sortes de choses pour être davantage aimées. La plus grande peur pour une femme c'est de ne pas se sentir aimée. Il n'en est pas de même pour l'homme. Chez ce dernier, la plus grande peur, c'est de ne pas être respecté.

Si nous voulons voir nos mariages devenir meilleurs, nous devons nous assurer que nous obéissons à ce commandement de base. Hommes, *aimez vos femmes, femmes respectez vos maris.*

Les défis de communication

Pour réaliser cela, nous devons comprendre un autre domaine important qui est celui de la communication. Les hommes et les femmes expriment de façon totalement différente leurs besoins de respect et d'amour. Ce que les femmes disent est souvent aux antipodes de ce que les hommes entendent et vice versa. Le saviez-vous ? la façon dont les femmes communiquent le fait qu'elles ne se sentent pas aimées, résonne souvent comme un manque de respect chez les hommes. De même la façon dont les hommes répondent quand ils ne sentent pas respectés apparaît comme un manque d'amour chez la femme. Certains appellent cela le cercle vicieux. Nous voulons être aimés et respectés mais notre communication fait en sorte qu'homme et femme se sentent de moins en moins aimés et respectés.

Ce qui est vraiment fou, c'est quand nous continuons de faire et de faire encore la même chose avec le même résultat négatif. Ça ne marche pas ! Nous devons procéder à un changement si nous voulons avoir un résultat différent où les hommes se sentent respectés et les femmes aimées.

Pour nous aider à mieux comprendre cet état de fait, voyons cette histoire :

Ce fut une semaine difficile passée à travailler dans les champs. Le soleil en particulier était à son paroxysme et la chaleur insoutenable. Van était content à l'idée de rentrer à la maison bientôt pour y retrouver sa femme. Il avait été absent pendant dix jours, ce qui constituait un long temps loin de la famille. En conduisant sur le chemin du retour, il espérait que sa femme aurait été aussi heureuse que lui des retrouvailles.

Thuy était à la maison, épuisée d'avoir veillée sur les enfants sans aide, agacée de les voir mal se conduire. Elle espérait vraiment le retour de son mari. Elle lui avait téléphoné plutôt ce jour-là pour lui demander de ramener du lait à la maison pour le bébé. Elle n'avait pas pu sortir parce qu'il était difficile de se déplacer avec les enfants. Elle espérait vraiment son retour parce que le bébé commençait à se plaindre et n'y avait plus rien pour le nourrir.

« Je suis là » fit entendre Van.

« Enfin », répondit Thuy « où est le lait du bébé ? »

« Oh, j'ai oublié » dit Van. « J'avais tellement de choses à me remémorer aujourd'hui. »

« Comment as-tu pu faire une chose pareille ? Qu'est-ce que le bébé va manger ? » S'écria Thuy.

« Tu n'as rien d'autre sous la main ? Est-ce qu'elle ne peut pas manger ce que nous allons manger ? »

« Bien-sûr que Non, tu veux qu'elle tombe malade ? Ce n'est qu'un bébé. Parfois j'ai l'impression que tes amis comptent plus que ta famille. Tu n'oublies jamais une partie de café avec eux. »

« Okay, okay, je vais t'en chercher » s'écria Van en sortant furieux de la maison. La joie qu'ils avaient tous les deux à l'idée de se retrouver s'est envolée, faisant place à la colère.

Quand bien même le scénario dans nos maisons serait différent, la trame reste similaire. Nous devons lire au-delà des mots pour comprendre ce qui se passe. Ce que nous devons comprendre, c'est l'importance de **l'amour pour les femmes** et du **respect pour les hommes**. Lorsque la femme commence à être triste ou est contrariée, cela ramène tout simplement à un manque d'amour pour elle. Lorsque l'homme se met en colère ou refuse de parler, c'est en général parce qu'il ne se sent pas respecté.

Voyons encore ce scénario sous le prisme de l'amour et du respect.

Van a oublié le lait du bébé. C'est un petit problème et il n'y a pas lieu en principe d'en faire toute une histoire. Van peut juste aller à la boutique pour en acheter. Les hommes sont souvent embêtés quand on fait un foin d'une si petite affaire. Ce que Van doit comprendre c'est que lorsqu'il a oublié le lait, Thuy ne s'est pas sentie aimée. Elle ne lui avait demandé qu'une seule chose avec sa longue absence. Comment n'a-t-il pas pu s'en souvenir ? si cela se trouve, ne l'a-t-il pas aussi oublié elle ? manquait-elle aussi d'importance à ce point à ses yeux ? Elle a donc répondu en se plaignant. « Comment as-tu pu faire une chose pareille ? ». Van n'a pas réalisé qu'elle ne s'est pas sentie vraiment aimée. Il a juste observé son irritation et cela est passé à son niveau pour un manque de respect. Il a été irrité. Van s'est trompé de bonne foi ; il n'a pas planifié d'oublier le lait. Mais parce qu'il ne la rassure pas de son amour, elle attaque à nouveau. Tu ne te préoccupes point de nous ; tu n'as d'yeux que pour tes amis. » maintenant elle devient plus agressive, elle s'en prend à sa personne. Elle veut lui montrer combien désespérée et abandonnée elle se sent.

Lorsque les femmes comment à éprouver de la tristesse, cela signifie qu'elles ne se sentent pas aimées; de l'autre côté lorsque les hommes se mettent en colère ou se taisent, c'est parce qu'ils ne se sentent pas respectés

Malheureusement Van répond par la colère en sortant furieux de la maison. Il prend son reproche comme un manque de respect. Il n'arrive pas à imaginer qu'elle puisse dire ce genre de chose. Comment peut-elle l'accuser de ne pas prendre soin des siens quand il a travaillé toute la semaine pour pourvoir à leurs besoins ? Il s'en est allé avant d'avoir à dire quelque chose qu'il regretterait ou pire même avant de devenir violent. Les femmes ne comprennent pas toujours pourquoi en cas de dispute, les hommes se taisent où s'en vont.

Van se pose la question de savoir pourquoi Thuy a fait un foin d'une simple affaire de lait. Ce que Van et les hommes doivent savoir c'est que ce n'est pas le lait le problème, mais plutôt le fait que Thuy avait désespérément besoin d'être rassurée de son amour. Elle voulait qu'il soit franchement désolé et demande pardon, mais parce qu'il s'est senti attaqué et froissé, il a répondu avec colère. Ce qui est aberrant, c'est qu'ils désiraient tous les deux se revoir. Malheureusement, leurs plans pour une soirée heureuse ont été ruinés et ils vont probablement passer la soirée fâché l'un avec l'autre.

Hommes et femmes voient les choses différemment. Si vous êtes une femme vous auriez certainement de la sympathie pour Thuy. Elle est restée seule à la maison dix jours durant. Elle avait besoin d'aide. Si vous êtes un homme, alors vous auriez probablement de la sympathie pour Van. Il était épuisé, il avait passé une longue semaine à travailler dans les champs pour pourvoir aux besoins de sa famille. Il avait juste oublié ! elle ne réalisait pas qu'il avait fait tout ce travail pour elle et la famille !

Il est facile d'avoir de la sympathie pour la personne qui est du même genre que nous parce que nous comprenons son point de vue. Les femmes comprennent le fonctionnement des femmes de même que les hommes comprennent les autres hommes. **Mais si nous voulons avoir un mariage heureux, nous devons avoir une meilleure compréhension du fonctionnement de l'autre genre, comment il pense.** Les femmes doivent comprendre que les critiques vont ressembler à un manque de respect pour les hommes. Les hommes aussi doivent réaliser que lorsque les femmes se plaignent, grognent ou pleurent, c'est parce qu'elles se sentent délaissées.

Comme vous pouvez le remarquer, cela peut devenir un cycle infernal. Plus une femme se sent délaissée, plus elle se plaint et critique. Plus elle se plaint et critique, plus l'homme sans le manque de respect et la traite conséquemment.

Le secret pour avoir un mariage heureux c'est de renverser la tendance de ce cycle. Nous devons marcher en obéissance à Dieu que cela soit facile ou non. Rappelez-vous Ephésiens 5 :33. « Du reste, que chacun de vous aime sa femme comme lui-même, et que la femme respecte son mari ». C'est ce que Dieu a ordonné.

- Femmes, essayez de vous rappeler lorsque vous vous plaignez que les hommes le prennent comme un manque de respect. S'ils se retirent ou refusent de parler c'est parce qu'ils ont le sentiment qu'on leur manque de respect. Posez-vous la question de savoir : « est-ce que ce que je vais dire ou faire va être perçu comme courtois ou offensant ? »
- Hommes, essayez de vous rappeler que lorsque vos femmes se plaignent, elles le font parce qu'elles ne se sentent pas considérées. Lorsque vous allez voir ailleurs ou que vous vous taisez, elles se sentent délaissées. Avant de parler ou d'agir, demandez-vous ; « est-ce que ce je vais dire ou faire sera perçu comme un acte d'amour ou non ? »

Leçon 2 : Reconnaître nos différences

- pour chaque thème, marquez « X » là où se trouve votre préférence.
- pour chaque thème, marquez « O » là où se trouve la préférence de votre conjoint ou ami.

	Malentendus	
Les règle immédiatement	_____	Garde le silence
	Argent	
Dépense	_____	Epargne
	Personnes	
Passe du temps avec les autres	_____	Préfère rester seul(e)
	Planification	
Etablit des plans et s'entient à cela	_____	Est spontané(e)
	Ponctualité	
Arrive tôt	_____	Arrive juste à temps ou à l'heure
	Relaxation	
Aime sortir	_____	Reste à la maison
	Dormir	
Se couche tard	_____	Se lève tôt
	Sport	
Enthousiaste	_____	Désintéressé (e)
	Habillement	
Formel	_____	décontracté(e)
	Ordre	
Très ordonné(e)	_____	Désordonné (e)
	T.V.	
Scotché (e)	_____	N'en veut pas du tout

- montrez à votre voisin ce que vous avez comme résultat et discutez les points ci-après :
 - avez-vous une saine appréciation des préférences de l'autre ? avez-vous été surpris par une ou plusieurs choses dans ce tableau ?

- b. avez-vous avec votre conjoint/ami toujours les mêmes réponses pour chacun des points ?
- c. dans quels domaines avez-vous le plus de ressemblances et est-il plus facile de vous entendre ?
- d. dans quels domaines avez-vous le plus de différences ?
- e. Quels sont les points qui créent des malentendus dans votre mariage ?
- f. abordez la façon dont vous pouvez gérer ces différences.
- g. comment pouvez-vous utiliser vos différentes forces pour bâtir votre mariage ou votre relation ?

Si vous n'êtes pas mariés depuis longtemps, il y a de grandes chances pour que vous ayez beaucoup de points de divergence sur la plupart des points énumérés dans le tableau. Au lieu de chercher à changer l'autre, vous devez plutôt rechercher ses forces l'aider dans ses domaines de faiblesse.

- 4. Etablissez un plan qui va vous permettre de gérer les zones de grandes différences. Choisissez 2 domaines de différence et écrivez votre plan en vue de les niveler.

Exemple1- Argent

Si votre conjoint (e) aime dépenser et que vous aimez épargner, faites alors un plan de dépense et d'épargne. Vous pouvez par exemple décider d'épargner un certain montant quand votre conjoint (e) peut avoir une allocation hebdomadaire ou mensuelle pour les dépenses relatives aux besoins de la famille sur la base de ce que vous aurez convenu.

Exemple2-Relaxation

Si votre façon de vous relaxer c'est de rester à la maison et que votre partenaire aime sortir, entendez-vous alors sur une façon d'être heureux. Vous pouvez convenir de sortir ensemble un soir par semaine et rester ensemble aussi un autre soir une autre semaine. Ou bien vous pouvez convenir qu'une soir ou deux votre conjoint pourra sortir et vous, rester à la maison.

Notre plan :

1.

2.

Leçon 2 : Ajustement de nos différences

Lisez chaque passage. Pour chaque verset, écrivez le principe important relatif à la façon de résoudre nos différences.

Passage	PRINCIPE IMPORTANT
Matthieu 7:3-5	
Matthieu 18:15	
Proverbes 15:1	
Colossiens 4:6	
Philippiens 2:3	
Ephésiens 4:26	
Proverbes 19:11	

Leçon 3 : Identification des frustrations

« Si donc tu présentes ton offrande à l'autel, et que tu te souviennes que ton frère a quelque chose contre toi, laisse là ton offrande devant l'autel, et va d'abord te réconcilier avec ton frère, puis viens présenter ton offrande. » Matthieu 5 :23-24

Réflexion personnelle

Demandez à Dieu de vous montrer dans quelle mesure vous avez blessé ou heurté votre conjoint (e). (Si vous n'êtes pas marié (e), pensez à un(e) ami (e) proche ou à un membre de famille). Pensez à ces différents domaines et écrivez vos réflexions :

- Y-a-t-il une chose que vous avez manqué de faire mais que vous auriez dû ?
- Y-a-t-il une chose que vous avez faite mais que vous n'auriez pas dû ?
- Avez-vous d'une façon ou d'une autre échoué quant à faire face aux besoins de votre conjoint (e) ?
- Avez-vous dit quelque chose qui aurait pu heurter l'autre ?
- Avez-vous échoué dans la manifestation de l'amour et de l'encouragement ?

« Si ton frère a péché, va et reprends-le entre toi et lui seul... » Matthieu 18.15

Réflexion personnelle

Existe-il des domaines où vous avez été heurté (e) par votre conjoint (e) ? cela peut-être une chose que le partenaire peut ou ne pas même percevoir.

Application

Priez et prenez l'engagement d'entamer la discussion au sujet de ces choses avec votre conjoint (e) cette semaine.

Leçon 3 : les étapes pour s'excuser

Les étapes pour s'excuser et restaurer les relations quand vous avez fait du tort se présentent comme ci-après :

1. **Confessez à Dieu**- lorsque nous blessons notre partenaire nous désobéissons aussi à Dieu. Nous devons par voie de conséquence aller à Dieu pour Lui demander pardon pour ce que nous avons fait. Accepter le pardon de Dieu va nous donner un cœur humble et nous conduire à confesser notre faute et nous excuser devant l'autre.
2. **Confessez à l'autre personne**- sans se justifier- souvent lorsque nous confessons nous avons tendance à expliquer pourquoi nous avons fait ce que nous avons fait. Cela peut rendre difficile l'obtention du pardon de la personne en face.

Exemple 1

Ton accusateur : je sais que je t'ai repris devant tes amis hier ; mais cela ne serait pas arrivé si tu ne nous avais pas fait arriver avec une heure de retard.

Bon ton : je t'ai heurté en te reprenant devant tes amis hier ; ce n'était pas bien de ma part.

Exemple 2

Ton accusateur : je sais que j'ai été grincheuse et rude envers toi hier nuit ; mais tu aurais dû te rappeler que ta mère m'avait beaucoup critiquée récemment et j'étais exténuée après tout le travail de la maison.

Bon ton : j'ai été égoïste et méchante en étant rude et grincheuse envers toi hier nuit ; je m'en veux de t'avoir fait mal.

Comparez chacun des exemples ci-dessus. Lequel seriez-vous enclin à pardonner ?

3. **Excusez-vous**- Assurez-vous d'être spécifique sur le sujet et exprimez sincèrement vos regrets. Dites quelque chose du genre « je suis vraiment désolé pour ce que j'ai fait » ou « je me sens vraiment mal devant la façon dont je t'ai traité »
4. **Demandez pardon**- Nous devons réaliser qu'au-delà des excuses nous avons besoin de pardon. Il peut arriver que notre partenaire ne soit pas prêt à pardonner immédiatement ; nous devons dans ce cas être patient. Nous devons prier Dieu afin qu'Il l'aide à pardonner. Nous ne devons pas forcer le partenaire à pardonner contre sa volonté.
5. **Changez votre attitude**- ce n'est pas suffisant de confesser son erreur et s'excuser si nous n'envisageons pas de changer. En vue de restaurer la relation, vous devez vous assurer d'avoir la volonté de changer de comportement. Dans la mesure du possible vous ne devez plus refaire cette faute.
6. **Acceptez les conséquences**- la personne peut avoir besoin de vous pardonner ; mais vous devez être patient et demander à Dieu de l'aider à vous pardonner. Certaines blessures peuvent briser la confiance dans une relation. Vous devez réaliser que votre partenaire pourrait ne plus vous faire confiance aussi facilement qu'auparavant. Ce serait la conséquence de votre acte. Présenter des excuses, ne signifie qu'on fait table rase du passé. Cela prend du temps pour que la blessure s'en aille.

Leçon 4 : Les étapes vers le pardon

Si le mal ou la blessure que vous avez est moindre, alors il sera plus facile de parcourir les étapes suivantes. Mais si le mal est important, alors ce processus pourrait prendre plus de temps.

1. Reconnaître que ce que l'on vous a fait est a été injuste.
2. Admettre qu'on est en colère et qu'on veut aussi faire mal.
3. Demander à Dieu de vous aider à pardonner à l'autre.
4. Choisir de ne pas se venger.
5. Laisser partir le désir de faire du mal à la personne.
6. Laisser à Dieu la responsabilité du jugement.
7. Demander à Dieu d'enlever toute amertume et tout ressentiment.
8. Demander à Dieu de guérir votre peine et toutes les conséquences de cette injustice dans votre vie.

Discussion en petits groupes

- Lesquelles des étapes ci-dessus vous semblent les plus difficiles ?
- Qu'est ce qui pourrait vous aider à faciliter ces étapes ?

Pratiquer les étapes vers le pardon

Citez une chose pour laquelle vous avez besoin d'accorder le pardon à votre conjoint (e).

Si vous n'avez rien à lui reprocher, pensez alors à une autre personne qui vous a traité injustement. Si une fois de plus vous n'avez personne en vue, alors priez pour qui sont dans ce processus du pardon.

Fermez les yeux écoutez et réfléchissez à chaque étape alors qu'on en fait la lecture.

Leçon 5 : Les cinq langages de l'amour

Cinq différents langages d'amour

Les gens sont différents et ont différentes façons de recevoir l'amour. Si nous exprimons l'amour d'une façon qui est différente de celle qui fait que notre conjoint (e) se sent aimé (e), il semble alors que nous parlons un langage différent dans le couple. On pourrait être en train d'exprimer notre amour sans que cela soit perçu ou reçu en face. Si nous voulons parler à notre conjoint (e), nous avons besoin de parler son langage. Il en est de même de l'amour, nous devons apprendre le langage d'amour de l'autre afin de pouvoir leur exprimer notre amour d'une manière qu'ils peuvent comprendre.

Il y a cinq différents langages de l'amour. Lisez chacun d'eux et pensez à 2 ou 4 façons de les utiliser dans votre mariage.

1. **Les services rendus**- certaines personnes ressentent l'amour lorsqu'on leur rend des services. Cela peut-être des choses simples comme ranger la maison, faire la vaisselle, tondre la pelouse.
2. **Les paroles valorisantes**- certaines personnes se sentent aimées lorsqu'elles entendent des paroles valorisantes. Cela peut-être des compliments du genre « tu prépares bien » ou « tu es bien coiffée » ou encore « tu es une mère formidable ». Cela peut aussi être des mots de remerciement ou de gratitude comme « merci d'avoir préparé le dîner », « merci de travailler si dur pour t'occuper de la famille ».
3. **Les cadeaux**- certaines personnes se sentent aimées lorsqu'on leur fait des cadeaux. Les cadeaux n'ont pas besoin de coûter cher. Ils peuvent être simples comme une fleur que vous avez cueillie sur le chemin de la maison ou un poème que vous avez écrit.
4. **Le contact physique**- certaines personnes se sentent aimées à travers un contact physique. On peut citer le fait de se tenir les mains, les embrassades, les caresses des cheveux.
5. **Les moments de qualité**-certaines personnes se sentent aimées lorsque nous passons des moments de qualité avec elles. Cela signifie que nous nous accordions une attention mutuelle. Avec nos maisons qui sont parfois très animées, cela signifie qu'il nous faut prendre du temps de sortir marcher ensemble et échanger sur nos différentes journées.

Vous pouvez constater que votre conjoint répond plus favorablement à un langage d'amour plutôt qu'à un autre. Chaque personne a sa préférence en la matière. Essayez de découvrir quelle expression de l'amour a plus de sens pour votre conjoint et optimisez à ce niveau.

Leçon 6 : Les Femmes et les filles

Lisez chacune des affirmations dans le tableau et dites si vous êtes d'accord avec ou non et pourquoi.

Déclarations	Etes-vous d'accord ou non et pourquoi ?
les "filles sont un fardeau pour la famille."	
les "femmes ne devraient pas posséder de terre ni recevoir un héritage."	
"il est juste de battre une épouse qui n'est pas obéissante."	
"les femmes n'ont pas droit à la parole."	

Quels genres de dictons dans votre culture mettent en relief les différentes attentes au sujet des hommes et des femmes ? êtes-vous d'accord avec ?

Lisez Genèse 1:27-28.

Ce verset nous montre qu'aussi bien les hommes que les femmes ont été créés à l'image de Dieu.

Faites une liste des caractères qui indiquent que les femmes et les filles reflètent à nos yeux l'image de Dieu.

- Que se passe-t-il lorsqu'une femme ne suit pas les règles et les attentes sur le plan culturel ?

- Quelle serait la réaction des membres de sa famille (mari, parents, beaux-parents) ?

Leçon 6 : Les attitudes et la culture de Jésus

Aujourd'hui nous allons voir le regard porté sur les femmes à l'époque de Jésus et son attitude vis-à-vis d'elles. Lisez ce qui suit en petits groupes et discutez les questions ceci dans vos petits groupes et discuter les questions de la page suivante.

La culture de Jésus :

Les lois et les traditions juives et romaines accordaient peu de valeur aux femmes. Les femmes étaient considérées comme inférieures aux hommes.

- **les femmes étaient traitées comme des objets.** Elles n'étaient pas indépendantes. Elles appartenaient soit à la maison de leur père ou à la maison de leur mari. Il était interdit aux hommes juifs de parler avec les femmes dehors. Leur présence n'était pas enregistrée ou reconnue lors des événements importants.
- **les femmes étaient freinées dans leur culte à Dieu.** On leur permettait uniquement d'aller dans la "cour des femmes" dans le temple. On leur interdisait l'accès direct à la parole de Dieu et des niveaux significatifs du culte.
- **les femmes étaient généralement exclues quant à recevoir l'instruction.** Puisque l'éducation était dispensée dans les synagogues, on ne permettait pas aux filles d'y participer.
- **Les femmes n'avaient aucun droit.** Elles n'avaient pas le droit de posséder de terres, d'avoir un héritage, ni droit au divorce. Il ne leur était pas permis de témoigner au tribunal à moins qu'un homme ne se porte garant de leur histoire.

En général, dans la culture du temps de Jésus, les femmes étaient vues comme peu dignes de confiance, moins intelligents et moins spirituelles.

Les attitudes De Jésus :

L'attitude de Jésus envers les femmes était radicale dans sa culture. Il a traité les hommes et les femmes avec le même respect et la même dignité. Les femmes à Son époque n'avaient jamais rencontré un homme comme Lui.



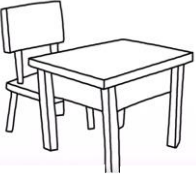

- **Jésus a traité les femmes avec respect et dignité de façon incroyable.** Il parlait aux femmes publiquement. Jésus a parlé avec la femme samaritaine qui était à la fois étrangère et « pécheresse » (Jean 4 :7). Il s'est directement adressé à la femme prise en flagrant délit d'adultère (Jean 8 :1-11). Jésus a commencé son ministère sur la suggestion de sa mère (Jean 2:1-11).
- **Jésus a rendu ministère aux femmes et a traité chacune d'elle comme une personne.** Jésus a rendu ministère aux femmes comme à des êtres aussi importants que les hommes dans son activité de salut. Il a fait fi des lois de Moïse interdisant de toucher une femme qui saignerait. (Marc 5 :25-34). Il a guéri une femme infirme depuis dix-huit années, malmenée par un esprit démonique et l'a appelée "fille d'Abraham". (Luc 13:10-17). Il a aidé une femme cananéenne (Mattieu 15:22-28).
- **Il a enseigné des femmes.** Il a pris leurs questions et arguments très au sérieux. Jésus a confié des vérités spirituelles importantes aussi bien aux femmes qu'aux hommes. Jésus a enseigné Marie, la sœur de Marthe (Luc 10 :38-42). Les femmes furent les premières à voir le seigneur ressuscité et désignées pour porter cette grande nouvelle aux disciples (Jean 20 :1-18). Beaucoup de femmes ont voyagé avec Jésus et ont soutenu son ministère (Luc 8:1-3) pendant qu'il enseignait ses disciples et les foules.

Questions De Discussion :

1. Comment décririez-vous la façon dont les femmes étaient traitées dans la culture de Jésus ?
2. Jésus a-t-il traité les femmes de la même façon ? de manière différente ?
3. Y-a-t-il des similitudes entre la façon dont votre culture traite les femmes et la façon dont la culture de Jésus traitait les femmes ?
4. Quelles sont certaines différences entre la façon dont Jésus traitaient les femmes et la façon dont sa culture traitaient les femmes ?
5. Comment pensez-vous que les femmes se sentaient quand Jésus les traitait de cette façon ?
6. Quels sont certains exemples où nos églises reflètent plus notre culture, comparés à la façon dont Jésus

Leçon 6 : Notre Communauté

Echangez ensemble au sujet de chaque domaine et remplissez le tableau avec les problèmes que vous notez dans le traitement des femmes et des filles dans votre communauté. Donnez 1-2 idées dans chaque domaine au sujet de ce que vous pouvez faire pour les traiter avec dignité et respect dans chaque domaine.

Domaine	mauvais traitement & inégalités	Ce que nous pouvons faire (1-2 idées pour chaque domaine)
 <p>Famille</p>		
 <p>Eglise</p>		
 <p>Ecole</p>		
 <p>Communauté</p>		

- Citez deux choses que vous pouvez faire différemment dans votre maison pour honorer votre épouse et vos filles
- Citez deux choses que vous pouvez faire différemment pour honorer les femmes et les filles dans la communauté

Partagez avec les uns et les autres ce que vous vous engagez à faire ; priez les uns pour les autres et demandez à Dieu de vous aider à les réaliser

Leçon 7 : Aider les enfants à se développer

« Oriente le jeune garçon sur la voie qu'il doit suivre ; même quand il sera vieux, il ne s'en écartera pas ».

Proverbes 22:6

Grandir spirituellement

« Et ces paroles que je te donne aujourd'hui seront dans ton cœur. Tu les inculqueras à tes fils et tu en parleras quand tu seras dans ta maison, quand tu iras en voyage, quand tu te coucheras et quand tu te lèveras ». **Deutéronome 6 :6-7**

1. Dévotions familiales ou lecture de la Bible

Essayez de prendre chaque jour du temps pour lire la Bible et pour raconter des histoires bibliques à vos enfants. Aidez-les à comprendre les histoires. Une fois que vous avez fini le passage ou l'histoire, posez leur des questions comme : Qu'est-ce que cette histoire nous enseigne au sujet de Dieu? Qu'est-ce que cette histoire nous enseigne sur la façon dont nous devrions nous comporter ?

2. Prier avec nos enfants

Nous devons mettre du temps à part pour prier avec nos enfants. Choisissez un moment où vous êtes en général libre. Assurez-vous de passer ce temps avec vos enfants en écoutant leurs soucis et en priant avec eux. Quand ils sont très jeunes ils peuvent vous indiquer ce pourquoi prier et vous pouvez dire une courte prière. Lorsqu'ils grandissent ils peuvent commencer à prier. Aidez-les à être reconnaissants quand Dieu répond à leurs prières.

3. Passer du temps avec nos enfants

Parlez de Dieu tout le temps lorsque vous êtes ensemble. Enseignez-les au sujet de Dieu. Lorsque vous sortez et que vous voyez un arbre, c'est le prétexte pour faire un commentaire sur l'amour de Dieu qui est tellement grand qu'il nous a donné des arbres pour nous fournir des abris, du bois, de la nourriture, et embellir notre pays. Dites-leur que appartient à Dieu et que la responsabilité nous a été donnée de nous en occuper. Recherchez toujours des voies et moyens pour aider vos enfants à voir Dieu.

Grandir mentalement

« Ecoute, mon fils, l'instruction de ton père, et ne rejette pas l'enseignement de ta mère. » **Proverbes 1 :8**

1. Enseigner les enfants à bas âge à la maison

Essayez de leur expliquer des choses même quand ils sont jeunes et curieux. Enseignez-leur l'ABC et les nombres, les noms de couleurs et les formes (triangle, carré, cercle etc.). Avec les enfants à bas âge il faut leur permettre de choisir entre deux options quand la décision n'est pas très importante. Par exemple, « veux-tu porter la chemise rouge ou la chemise bleue aujourd'hui ? » Prenez le temps de répondre à leurs questions.

2. Scolariser les enfants en âge d'aller à l'école

Parfois nous devons faire des sacrifices pour envoyer nos enfants à l'école, mais cela constitue un élément important dans notre rôle de parent. A travers l'éducation nous pouvons donner à nos enfants des opportunités d'avenir. Nous ne savons pas les plans que Dieu a pour nos enfants, mais nous devons nous assurer qu'ils ont l'occasion d'explorer leurs options. Dieu peut choisir votre enfant pour apporter un grand changement dans votre région. Bien souvent, ils ont besoin d'éducation et de formation pour

apporter ledit changement. Vos sacrifices de maintenant, pourront permettre à votre enfant de pouvoir même aller à l'université et aider votre famille à l'avenir. En plus de développer une relation avec Dieu, l'éducation est une clef importante qui peut les aider à avoir une vie meilleure. 'Assurez-vous de donner les deux à votre enfant.

Grandir socialement

*"Ne faites rien par rivalité ou par vaine gloire, mais dans l'humilité, estimez les autres supérieurs à vous-mêmes. " **Philippiens 2:3.***

1. Enseigner aux enfants comment Dieu veut qu'ils se comportent vis-à-vis des autres.

Lisez chaque verset. Qu'est-ce que nous y apprenons qui est important à enseigner à nos enfants ?

- Philippiens 2:3
- Colossiens 3:13, 15
- Matthieu 5:44
- 1 Corinthiens 13:4-5
- Matthieu 7:12

La bible nous aide à comprendre l'importance de la vie en paix avec les autres, l'amour du prochain, la patience, le fait d'être aimable, de pardonner et de traiter les autres comme nous aimerions qu'ils nous traitent. Il est nécessaire de parler de ces choses quand vos enfants sont jeunes et lorsqu'ils grandissent et que leurs relations changent.

2. Être un exemple. Les enfants apprennent les acquis sociaux en observant les autres, en particulier leurs parents. relation avec les autres au quotidien, constitue un exemple pour vos enfants.

Considérer vos relations aux autres et comment Dieu voudrait que vous vous comportiez avec eux selon ce que nous apprenons dans la Bible.

- Dans quelle mesure êtes-vous un bon exemple pour vos enfants ?
- Dans quel domaine aimeriez-vous devenir un meilleur exemple avec l'aide de Dieu ?

3. Aider vos enfants à gérer les défis liés aux relations quand ils surviennent.

Bien des fois, les enfants ne vous diront pas les problèmes qu'ils ont avec les autres ; ils vont plutôt commencer à se comporter différemment. Vous pourrez constater une augmentation de la colère, la violence physique, ou un calme inexplicable, un retrait même. Ce sont des signes qu'ils pourraient avoir des problèmes avec d'autres personnes. Les enfants ont besoin de soutien et d'encouragement pour parler de ces problèmes et d'apprendre à bien traiter les autres même quand ils sont blessés, en colère ou méprisés par les autres. Permettez-leur d'expliquer ce qui s'est passé, comment ils se sentent et comment ils ont géré cette situation. Ce genre de conversation est un exemple pour l'enfant d'une relation d'amour, d'acceptation. C'est particulièrement important à un jeune âge afin qu'ils puissent vous faire confiance pour les aider dans ce genre de situations.

Quels sont d'autres façons d'aider votre enfant à apprendre à avoir une bonne opinion des autres et à bien les traiter avec amour et gentillesse?

Nos relations avec les autres sont très importantes. Être égoïste est un comportement humain normal mais il n'est pas agréable aux yeux de Dieu. Nous devons enseigner nos enfants à penser du bien des autres et à les traiter mieux qu'ils ne veulent l'imaginer. Ce principe doit être à la fois enseigné et modelé pour nos enfants.

Grandir physiquement

Quels sont certains moyens que nous pouvons utiliser pour aider nos enfants à grandir physiquement ?

Toutes ces choses aident nos enfants à être physiquement en bonne santé. Une des choses les plus importantes que nous devons faire pour permettre à nos enfants de bien grandir est de s'assurer qu'ils ont de la nourriture adéquate chaque jour. Pour que leurs cerveaux se développent bien nous devons nous assurer qu'ils ont un régime sain.

La Règle 1+3 :

- 1 représente le riz ou un produit de substitution. Nous devons manger du riz ou un produit de substitution chaque jour accompagné d'un de chacun des trois autres groupes de nourriture.
- 3 représente les autres groupes de trois nourritures à essayer d'inclure chaque jour :
 - groupe 1 - protéines (construisent le corps) comme les œufs, le lait, les haricots, le poisson, et la viande.
 - groupe 2 - fruits et légumes (pleins des vitamines et de nutriments).
 - groupe 3 - huiles et graisses (juste une petite portion est nécessaire).

Réflexion personnelle

- Que faites-vous déjà de bien pour aider vos enfants à grandir ?
- Quels domaines voulez-vous davantage accentuer ?
- Quelles nouvelles idées tirez-vous quant à la façon d'aider vos enfants à grandir ?

Leçon 8 : Manières de répondre aux enfants

« Je n'aime pas le nouveau bébé ! il est vraiment laid ! »

« Mon professeur est stupide ! »

« Il m'a cogné ! Je ne jouerai plus jamais avec lui ! »

Quelles pourrait être une réponse normale du parent d'un enfant de 6 ans pour chacune des déclarations ci-dessus ?

Il y a diverses manières de répondre lorsque les enfants se comportent mal. Assez souvent nous ne pensons pas à ce que les enfants ressentent avant de leur donner notre réponse. Par conséquent nous n'aidons pas les enfants à comprendre leurs sentiments. Au lieu de cela, nous faisons une des choses ci-après :

Déni : « oh quand même.. ça ne peut pas être si grave. » « tu ne le penses tout de même pas. »

Réponse raisonnable : « il n'y a rien que tu puisses y faire, - cesse de te plaindre. » « Arrête de faire l'insensé ! Tu sais que tu dois aller à l'école. » « si tu veux un bon travail tu dois aller à l'école. »

Conseil : `tu devras travailler dur pour garder vos amis ou tu seras très seul.' `tu dois apprendre à répliquer.

Jugement : « C'est horrible de dire cela' » ; « tu dois lui avoir fait quelque chose. »

Questions : « Qu'as-tu fait? » « pourquoi dis-tu des choses aussi horribles? »

La défense de l'autre personne : « c'est une gentille fille » . « je suis persuadé qu'il ne le pensait pas. »

Réflexion personnelle :

Que pensez-vous que votre réponse serait à l'endroit d'un enfant dans chacun de ces exemples ?

que vous auriez eu la même réponse comme pour chaque point discuté ?

Leçon 8 : Principes de l'écoute

Ecouter soigneusement

Ecouter soigneusement un enfant l'aide à gérer ses sentiments d'une bonne manière au lieu de mal se comporter. aide l'enfant à apprendre comment résoudre des problèmes et lui donne les aptitudes dont il a besoin pour être un adulte mature. Cela aide l'enfant à mieux se sentir et à apprendre comment bien se comporter. Cela est l'une des compétences les plus importantes pour élever des enfants.

Quand nous essayons d'encourager un enfant à éloigner un mauvais sentiment de lui, il est en général encore plus dérangé. Les enfants peuvent faire face à beaucoup de sentiments et trouver leurs propres solutions quand nous les écoutons soigneusement et pratiquons ces principes :

Principes d'écoute et de réponse aux sentiments des enfants

Pour écouter avec toute notre attention nos enfants, nous devons faire trois choses :

1. Ecouter avec toute notre attention :

- Il est plus facile pour l'enfant lorsque vous faites une chose de montrer que vous accordez toute votre attention. Par exemple, déposer sa feuille de papier et regarder l'enfant, lui faire face, sortir de la cuisine et s'asseoir.
- Il est difficile pour les enfants de gérer de fortes émotions par eux-mêmes. Si personne ne leur vient en aide, ces sentiments deviennent de plus en plus forts et se manifestent par un mauvais comportement.

2. Identifier leurs sentiments :

- Employez une expression ou un mot comme : « Oh », « Humm » ou « Waooh » « oui », « je comprends »
- Employez quelques signes non-verbaux : secouer la tête, contact visuel, expression faciale
- Ne faites pas en sorte qu'ils se sentent mal pour avoir eu ce mauvais sentiment. Avec des enfants, nous devons accepter leurs sentiments et les aider à gérer leurs sentiments sans mal se comporter.

3. Les aider à savoir ce qu'ils ressentent :

- Aidez-les en employant des mots qui ramènent à leurs sentiments pour exprimer ce que leur comportement vous montre. Par exemple, « *cela a dû être embarrassant* ».
- Les enfants ne peuvent pas souvent vous dire qu'ils se ressentent. Si vous faites cela pour eux, ils estiment que vous les comprenez et que vous les acceptez. En général ils se sentent soulagés et deviennent plus calmes. Ne vous inquiétez pas si vous vous trompez. Votre enfant vous fera savoir si vous avez mal compris.

Quels sont certains exemples courants de « sentiments » que les enfants éprouvent ?

Leçon 9 : Communication Positive

Versets bibliques importants

- Colossiens 3:21 et Ephésiens 6:4
La bible nous demande de ne pas irriter, rendre amer, ni décourager nos enfants.
- Proverbes 12:18
Ce verset nous rappelle que nous devons faire attention dans le choix de nos mots ; nous devons choisir des mots qui apportent la guérison plutôt que des mots qui heurtent.

Paroles blessantes

Les paroles blessantes sont des paroles que nous disons pour heurter les autres. Assez souvent, nous ne projetons pas de blesser la personne. En fait on dit ces paroles pour encourager l'enfant à changer mais le résultat est qu'elles blessent l'enfant. Au lieu de changer l'enfant croit ce qu'il entend et arrête de faire des progrès.

La plupart des paroles nuisibles tombent dans une des catégories suivantes :

- **Paroles dites dans la colère et la frustration**
 - Assez souvent, nos paroles vont au-delà de nos pensées . Par exemple. "j'aurais voulu que tu ne sois jamais né!"
- **Clichés au sujet des enfants**
 - quand les enfants font quelque chose que nous n'aimons pas, nous nous en prenons plus à eux qu'à leur comportement. Par exemple. "tu es une calamité. "ou "tu es stupide"
- **Comparaisons**
 - il est très facile de comparer un enfant à ses frères et sœurs. " j'aurais voulu que tu ressembles à ton frère. "ou "il n'est pas aussi intelligent que sa sœur."
- **Prédictions**
 - nous leur disons parfois ce qui se produira à l'avenir. Par exemple. « Tu n'obtiendras jamais un travail. »ou « tu es exactement comme ton oncle. Tu seras pire plus que lui. »
- **Parler négativement de nos enfants à d'autres personnes**
 - parfois nous parlons négativement de nos enfants aux autres en présence hélas des enfants eux-mêmes. « mon fils a encore échoué à son examen. Il ne fait pas assez d'effort. » Ou « c'est ma fille. Elle est tellement vilaine! »

Habituellement les mots nuisibles réalisent l'opposé de ce que nous voulons chez nos enfants. Par exemple, nous voulons voir nos enfants travailler plus dur, mais entendre ces mots fait croire qu'ils ne peuvent rien faire de bon et arrêtent ainsi d'essayer. Les mots nuisibles peuvent empêcher les enfants de devenir ce que Dieu a prévu pour eux.

Principes pour une communication positive

- 1. Expliquer aux enfants le fond de votre pensée dès que vous avez dit une chose qui ne semble pas vraie.**
Faites cela quand bien même ce que vous auriez dit ne serait pas intentionnel. Ceci évite les malentendus à long terme.
- 2. Présenter des excuses et communiquer franchement après avoir employé des mots très nuisibles dans la colère.**
Ceci donne à votre enfant un modèle d'excuses qu'il peut copier. Cela lui donne également une occasion de présenter ses excuses en cas d'offense. Les enfants vous respecteront davantage si vous présentez des excuses quand vous avez tort et seront encouragés à vous faire plaisir.
- 3. Décrire le comportement qui vous déçoit ou vous irrite plutôt que de taxer l'enfant de stéréotypes négatifs.**
Dire "C'est vraiment stupide !" est plus efficace et moins nuisible que dire, "tu es stupide!"
- 4. Ne jamais comparer vos enfants les uns aux autres .**
Les comparaisons incitent les enfants à avoir une mauvaise image d'eux-mêmes et du ressentiment. Il leur est difficile de s'entendre entre eux.
- 5. Dire seulement des choses positives au sujet de votre enfant quand il est possible qu'il vous entende.**
- 6. Ne jamais présenter votre enfant en utilisant des clichés négatives.**

Dire des paroles encourageantes

Au lieu d'employer des mots nuisibles nous devons trouver des occasions d'encourager nos enfants. Pensez à 5 choses que vous pourriez dire d'encourager chacun de vos enfants. Plus vous serez précis, mieux ce sera :

Exemple : "j'apprécie la manière dont tu m'aides habituellement dans la cuisine quand tu rentres de l'école. C'est agréable de passer du temps avec toi et tu facilites énormément mon travail ." (c'est mieux et plus spécifique que juste "Tu es une fille bien.")

Leçon 10 : Discipliner les enfants

Lisez Proverbes 29 :17 et 13 :24

Astuces pour une discipline efficace

La discipline consiste à corriger et guider les enfants afin qu'ils apprennent à se conduire d'une manière qui plaise à Dieu. Il y a diverses manières de discipliner un enfant la discipline est bonne lorsqu'elle est se pratique dans l'amour.

Nous disciplinons nos enfants parce que nous les aimons et nous voulons qu'ils apprennent à vivre une vie qui glorifie Dieu, qu'ils apprennent à opérer de bons choix et à bien traiter les autres. Parfois la façon dont nous exerçons la discipline n'est pas efficace parce qu'elle cause rébellion, amertume, endurcissement, honte, crainte et insécurité. Il est très important de comprendre ce que nous pouvons faire pour rendre notre discipline plus efficace afin d'aider nos enfants à grandir dans la maturité dans leur relation avec Dieu et avec les autres.

1. S'assurer que les enfants sachent que nous les aimons même quand nous les disciplinons.
2. Etre cohérent dans la discipline
3. S'assurer que l'enfant comprenne ce qu'il a fait de mal
4. Expliquer les attentes en termes de bon comportement
5. Le type de discipline doit varier en fonction de l'âge de l'enfant
6. La sévérité d'une discipline doit être égale à la gravité de la faute
7. Faire le suivi de la discipline
8. Lorsque possible, utiliser une forme de discipline qui soit directement liée au mauvais comportement
 - Le but de cette sorte de discipline est d'aider l'enfant à prendre la responsabilité de corriger son mauvais comportement.
 - Par exemple, Sarah aime aider sa mère dans la préparation des repas, mais elle a engueulé son frère qui voulait aussi aider. La mère de Sarah pourrait lui interdire d'intervenir à la cuisine aussi longtemps qu'elle n'est pas prête à laisser son frère apporter sa contribution à la cuisine. Ou bien par exemple, si Pierre heurte la table et renverse l'eau qui s'y trouve ; sa mère pourrait lui demander de l'aider à aider au nettoyage.

Discussion en petits groupes

1. Lesquelles de ces astuces avez-vous déjà utilisé avec vos enfants ?
2. Lesquelles de ces astuces n'avez-vous jamais imaginé ni entendu parler ?
3. Lisez l'histoire de Seth depuis le début. Parcourez chaque étape et discutez ce que son père aurait pu faire de façon différente en appliquant les astuces à sa situation.

Réflexion personnelle

1. Que font vos enfants pour vous mettre vraiment hors de vous ? Que pouvez-vous faire pour vous calmer avant de les discipliner ?
2. Que pouvez-vous faire pour montrer à vos enfants que vous les disciplinez parce que vous les aimez ?
3. Citez une chose nouvelle que vous ferez lorsque vous allez discipliner vos enfants dans le futur ?

Formes alternatives de discipline

De temps en temps il est approprié de fesser un enfant de (2 à 10 ans). Fesser est différent de battre un enfant.

- Donner à l'enfant **une tâche utile** en lieu et place d'un comportement inacceptable
- Exprimer **une forte désapprobation** (sans attaquer le caractère de l'enfant)
- **Retirer ses privilèges**
- Montrer à l'enfant **comment il peut assumer la responsabilité pour ce qu'il a fait**
- **Séparer l'enfant des autres** - comportement acceptable ou conséquence/restriction
- **Donner le choix - comportement acceptable ou conséquence/restriction**
- Permettre à l'enfant **de souffrir les conséquences** de son comportement.

Discussion en petits groupes

1. Pensez aux situations avec vos enfants lorsqu'ils se comportent mal ou qu'ils sont désobéissant.
2. En utilisant les idées que nous venons de discuter pour trouver une alternative à la punition physique. Préparez un jeu de rôles qui intègre cette nouvelle technique.
3. Jouez la pièce devant le reste du groupe. Demandez à ceux qui regardent le jeu de rôles, quelle forme alternative de discipline a été démontrée dans ce jeu de rôles.