

L'AJAG vous présente :

Vivre pleinement : Protège ton cerveau !



JOURNÉE MONDIALE DES ÉCLAIREURS

**SEPT 20
2025**

MINISTÈRE DE LA JEUNESSE ADVENTISTE
CONFÉRENCE GÉNÉRALE

Vivre pleinement : protège ton cerveau !

Diapositive 1

Bonjour à tous ! Bon sabbat chers éclaireurs, chers aventuriers, chers JA, chers parents, chers cadres, chers amis de l'église !

Aujourd'hui, c'est un jour spécial. Un sabbat de **fête**, de **reconnaissance**, mais aussi de **réflexion**.

Nous célébrons **75 ans de clubs Éclaireurs** dans notre Église ! 75 ans à apprendre à vivre ensemble, à aimer la nature, à marcher avec Dieu et à servir les autres. Mais aujourd'hui, on ne va pas seulement parler de ce que font les Éclaireurs... on va surtout parler de **ce qui se passe à l'intérieur de nous**, dans un endroit invisible mais très précieux : notre **cerveau**.

Le thème de cette prédication, c'est : « **Vivre pleinement : protège ton cerveau !** » Un message pour toi, jeune éclaireur, mais aussi pour chaque adulte présent ici. Car ton cerveau est un cadeau de Dieu, et ce que tu y mets aujourd'hui façonnera l'adulte que tu deviendras demain.

Alors, installe-toi, ouvre grand tes oreilles... et ton cœur. C'est parti !

Diapositive 2 à 7

Diapositive 2

Dis-moi, quand tu penses au cerveau à quoi penses-tu ? A un ordinateur ? Un chef d'orchestre ? Un trésor ? Il y a plein de comparaisons possibles n'est-ce pas ?

Diapositive 3

Mais au fait, de quoi nourris-tu ton cerveau ?

Diapositive 4

Imagine que tu as un verre vide. Tu as le choix d'y mettre de l'eau propre ou de l'eau sale.

Diapositive 5

Certains se disent qu'ils peuvent mettre de l'eau sale dans le verre, et qu'en y versant de l'eau propre et claire en même temps, cela purifiera l'eau dans le verre, Mais c'est faux. Mélanger de l'eau propre et de l'eau sale, cela donne de l'eau sale...

Diapositive 6

La seule façon d'avoir un verre propre, c'est d'arrêter d'y mettre de l'eau sale et de ne verser que de l'eau propre.

Diapositive 7

En continuant à verser de l'eau propre dans le verre, le verre sera totalement propre.

Diapositive 8 : Pourquoi parler du cerveau ?

Ton cerveau est aussi comme un verre que tu vas remplir. Que veux-tu y mettre ? De bonnes choses ou de mauvaises choses ?

Des bonnes choses comme l'amour, la vérité, la sagesse ? Ou des mauvaises choses comme la violence, les mensonges ou des images tristes ou obscènes ?

Tu peux choisir ! Alors, veux-tu nourrir ton cerveau avec ce qu'il y a de bon ?

Le cerveau, c'est comme le chef d'orchestre de ton corps. C'est lui qui dirige tout :

- Tes pensées
- Tes émotions
- Ta mémoire
- Tes choix et tes actions

Et parce qu'il est si important, il faut vraiment en prendre soin dès maintenant !

Diapositive 9

Notre cerveau est très puissant, mais aussi très fragile. Il peut être abîmé par :

- Trop d'écrans
- Une mauvaise alimentation
- Le stress et le manque de sommeil

Alors aujourd'hui, on apprend comment le protéger, pour rester en forme dans notre tête et dans notre cœur !

Diapositive 10

Voici ce qu'on va découvrir ensemble :

1. Comment notre cerveau grandit et change quand on est enfant et ado
2. Ce qui aide le cerveau à bien se développer
3. Ce qu'il faut éviter pour ne pas l'abîmer
4. Et surtout, comment Dieu peut nous aider à avoir une bonne santé mentale

Diapositive 11

Le cerveau est l'organe le plus complexe du corps et il est impossible de le remplacer.

Tu savais que ton cerveau utilise 20% de l'énergie de ton corps ? C'est énorme !

Il a plus de 100 milliards de neurones (ce sont comme des mini micro-processeurs qui parlent entre elles). 100 milliards c'est le chiffre 1 avec 11 zéros derrière ! C'est comme un super ordinateur vivant !

Diapositive 12

Le cerveau se développe, se transforme et s'adapte facilement au cours des premières années de vie. Quand tu es petit, ton cerveau change très vite. Et même à 10 ou 12 ans, il continue à apprendre, à s'organiser, à créer des connexions. C'est pourquoi on dit qu'il est "malléable" : il peut se transformer selon ce que tu vis et ce que tu choisis. Ton cerveau se développe jusqu'à 25 ou 30 ans, cela veut dire que tu es toujours en plein développement mais cela va vite passer et il faut faire les bons choix !

Diapositive 13

Tu peux retenir cela :

- 1- la plus grande partie de ton cerveau (à peu près 90%) se forme avant l'âge de 6 ans
- 2- L'adolescence, c'est une période où ton cerveau fait un « grand rangement », une reprogrammation cérébrale
- 3- L'enfance et l'adolescence sont des périodes super importantes pour apprendre, comprendre ses émotions, et développer de bonnes relations. Comme nous l'avons vu plus haut, ton cerveau se développe jusqu'à 30 ans environ.
- 4- Mais grâce à la **plasticité cérébrale** qui permet à ton cerveau de s'adapter, tu peux toujours faire des changements, même quand tu seras plus âgé ! C'est pour cela que certains adultes retournent parfois à l'école pour avoir d'autres diplômes ou alors décident de faire un métier totalement différent de ce qu'ils faisaient

Diapositive 14

Dès ta naissance et à chaque fois que tu apprends quelque chose de nouveau, ton cerveau crée des connexions. Avec le temps, des milliards de connexions sont créées. Les connexions sont des liens qui se créent entre les petites unités de ton cerveau, les neurones. Mais si tu n'utilises pas certaines connexions, elles disparaissent ! C'est comme cela que certaines personnes qui savaient jouer au piano et qui s'arrêtent pendant très longtemps, ont du mal à recommencer après.

C'est comme un chemin tracé dans l'herbe : si personne ne passe dessus, il s'efface. Alors, garde les bonnes habitudes !

Diapositive 15 : Qu'est ce qui favorise la bonne plasticité du cerveau ?

Diapositive 16

Voici ce qui aide ton cerveau à bien fonctionner :

- Manger équilibré (avec des fruits, légumes, oméga-3 qu'on trouve par exemple dans des fruits secs, pas trop de sucre)
- Pratiquer du sport ou jouer dehors
- Boire de l'eau
- Bien dormir
- Être entouré(e) d'amour et de paix
- Et aussi lire des livres édifiants et inspirants, chanter, prier et être créatif

Diapositive 17

Ton cerveau aime qu'on lui donne de bons aliments !

Les bonnes graisses (comme dans les noix, les avocats, les graines), les fruits, les légumes, les céréales complètes... tout cela l'aide à mieux fonctionner.

Mais attention : trop de sucre, de bonbons ou de fast-food fatigue ton cerveau et te rend moins concentré.

Diapositive 18

Pratique des activités physiques car BOUGER, c'est super pour le cerveau ! Quand tu cours, sautes, danses ou nages, tu libères des hormones (des produits chimiques naturelles) qui te rendent heureux et attentif.

C'est un peu comme si tu donnais de l'oxygène et de l'énergie à ton cerveau. Alors, chaque jour, pense à faire un peu d'exercice !

1 Corinthiens 6:19-20 rappelle que notre corps est le temple du Saint-Esprit et qu'il faut en prendre soin.

Diapositive 19

Être dans un environnement familial agréable : se sentir aimé, écouté, soutenu ; ça aide ton cerveau à grandir en confiance.

Dieu veut que ta maison soit un endroit où tu peux parler, être toi-même, prier, rire, poser des questions.

Quand tu es en paix chez toi, ton cerveau peut mieux apprendre et mieux gérer ses émotions. Dieu voudrait que notre maison soit un lieu où l'on applique le verset de Philippiens 4 : 8 car *en*

cultivant des pensées positives, nous pouvons protéger notre esprit contre les influences négatives et développer une attitude saine.

Diapositive 20 à 25 : Pourquoi le sommeil est-il vital pour le jeune ?

Diapositive 20

Pendant la nuit :

- Il te permet de grandir et de bien te sentir
- Ton cerveau trie ce que tu as appris et il fabrique des souvenirs
- Il gère tes émotions et ton comportement
- Le sommeil renouvelle nos cellules et renforce nos défenses face aux microbes

Toutes ces étapes aident ton cerveau à se sentir mieux. As-tu remarqué que lorsque tu as mal dormi, tu t'énerves plus facilement et que tu es plus facilement découragé(e) ? Ton cerveau a vraiment besoin de sommeil car tous les soirs le sommeil répare ton cerveau.

Diapositive 21 : Quelles sont les différentes étapes du sommeil ?

Le sommeil c'est comme un train ou un bus. Quand tu le sens arriver, il faut le prendre et ne pas le rater ! Et quand tu as pris le train, tu dois passer par plusieurs wagon durant toute la nuit. Chacune des 3 étapes est importante :

- le sommeil lent léger : pour la mise au repos du cerveau
- le sommeil lent profond : pour la récupération, la croissance, le tri des informations
- le sommeil paradoxal : c'est là que tu fais des rêves, et que ton cerveau gère les émotions et la créativité

Et pour être en forme, tu dois passer plusieurs fois dans la nuit par chacune des 3 étapes.

Diapositive 22

Et pour les éclaireurs comme nous, combien de temps faut-il dormir ?

Un éclaireur qui a entre 10 et 12 ans a besoin de 9 à 12 heures de sommeil par nuit.

Et un éclaireur qui a entre 13 et 15 ans a besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit.

Et vous aussi chefs, cheftaines et parents, vous avez besoin de beaucoup de sommeil pour avoir les idées claires et rester calme face à des éclaireurs qui aiment bouger.

Diapositive 23

Voici quelques conseils pour avoir un sommeil réparateur :

- Aie une routine du soir (histoire ou méditation biblique adapté à ton âge, prière, calme)
- Pas d'écran avant de dormir ! Nous devons remplir notre cerveau du Saint Esprit, tout comme le verre doit être rempli de l'eau pure et propre.
- Remets ta nuit à Dieu et dors en paix.

Diapositive 24 à 27 : Qu'est-ce qui abîme le cerveau ?

Diapositive 24

Trop d'écrans, vidéos violentes, cris, stress, manque de sommeil, drogue, tabac, café, boissons sucrées... tous ces trucs abîment le cerveau.

Diapositive 25

Notre génération voit beaucoup d'écrans. C'est vrai. Mais attention ! Ton cerveau a besoin de temps SANS écran, en plein air, pour se reposer et bien se développer.

Diapositive 26

Les écrans développent notre vitesse de réaction automatique mais cela peut nous empêcher de nous poser pour réfléchir et nous calmer.

Diapositive 27

Dis NON à ce qui t'abîme comme les écrans. Dis OUI à ce qui te rend fort, joyeux et équilibré !

Diapositive 28 : Quelles sont les lois du cerveau des jeunes ?

Voici 5 vérités sur ton cerveau :

1. Il se construit à partir des expériences affectives heureuses ou malheureuses
2. Quand tu es stressé, ton cerveau n'arrive plus à bien réfléchir
3. L'exercice physique (bouger, danser, jouer) aide ton cerveau à grandir
4. Avoir des adultes bienveillants autour de toi t'aide à mieux te construire
5. Si tu es entouré(e) de personnes qui te crient dessus tout le temps et ne te disent que des choses dures, cela peut faire du mal à ton cerveau.

Heureusement, ton cerveau est un comme du slim car il s'adapte et peut toujours apprendre et changer, même après une erreur !

Diapositive 29 : Quel est le rôle des adultes ?

Dieu demande aux adultes d'être des guides pour le jeune.

Ils doivent :

- Montrer le bon exemple
- Créer une maison où on se sent bien
- Parler de Dieu avec le jeune et marcher eux-mêmes avec Dieu
- Encourager le jeune à devenir curieux, autonome et responsable

Diapositive 30 : Fondements bibliques

Dans Proverbes 22 : 6, Dieu demande aux parents et aux cadres de bien instruire les enfants pour bien former notre esprit dès notre plus jeune âge. Cela concerne aussi la manière d'agir envers le cerveau des enfants.

Jésus aussi a été un enfant comme toi ! Il grandissait « en sagesse, en taille, et en grâce » nous dit Luc 2 : 52. Il priait, jouait dehors, aidait les autres, et se reposait aussi.

Tu peux suivre son exemple et vivre une vie équilibrée, pleine d'amour et de sagesse. Dieu t'y aide chaque jour.

Diapositive 31 à 33 : La prière et le sommeil

Diapositive 31

La prière joue un rôle central dans la protection de notre esprit et de notre cœur.

Philippiens 4 : 6-7 exhorte les croyants à ne s'inquiéter de rien, mais à présenter nos demandes à Dieu par la prière, et à recevoir cette paix qui gardera nos cœurs et nos esprits.

Prier c'est parler à Dieu comme à un ami. Quel que soit ce qui te trouble, tu peux présenter ton souci à Dieu, et aussi lui parler de tes joies et de tes envies.

Diapositive 32

Avant de dormir, prends un petit moment avec Dieu. Lis un verset, prie, remercie-le pour ta journée. Cela t'aide à t'endormir serein, avec des pensées pures, et à construire un cerveau en paix.

Diapositive 33

Proverbes 1 : 7 déclare : "La crainte de l'Éternel est le commencement de la sagesse." Rechercher la sagesse et craindre Dieu va aider à faire des choix éclairés.

Si tu cherches à aimer Dieu et à faire ce qu'il te demande, tu verras que tu deviendras sage et intelligent. Il t'aidera à prendre les bonnes décisions et te viendra en aide en cas de difficulté. Cela ne signifie pas que tu n'auras pas de problème, mais que Dieu te guidera même dans les problèmes.

Diapositive 34 : Résumé

Pour protéger ton cerveau, tu peux :

- ✓ Manger équilibré
- ✓ Boire de l'eau
- ✓ Bouger et jouer dehors
- ✓ Avoir de bonnes relations
- ✓ Dormir suffisamment
- ✓ Éviter les écrans tard le soir
- ✓ Prier et rester proche de Dieu

En appliquant ces éléments, tu développes ton plein potentiel et mènes une vie équilibrée sur le plan physique, mental, émotionnel, social et spirituel.

Diapositive 35 : Conclusion et appel

Chers amis, chers éclaireurs,

Aujourd'hui, tu as découvert que ton **cerveau est un trésor**. Un trésor que Dieu t'a confié pour que tu puisses **réfléchir, aimer, décider, créer, prier, et avancer avec Lui**. Ce que tu choisis de **voir, entendre, penser, ressentir**, ça construit ton cerveau jour après jour. Alors, pose-toi cette question : Est-ce que je remplis mon verre avec de l'eau propre... ou avec de l'eau sale ?

Dieu t'invite à **choisir la vie**, à remplir ton cœur de Sa sagesse, à nourrir ton esprit de ce qui est pur, joyeux et bon.

Et vous aussi, adultes, parents, chefs, enseignants... votre rôle est essentiel ! Les jeunes ont besoin de **modèles, d'amour, d'écoute, de soutien**. Ensemble, jeunes et adultes, nous pouvons bâtir une **Église en santé**, une **jeunesse équilibrée**, et une **génération d'éclaireurs remplis du Saint-Esprit**.

Alors, pour ces **75 ans de clubs Éclaireurs**, faisons ce vœu :

- Celui de prendre soin de notre esprit,
- De protéger notre cerveau,
- Et de marcher avec Dieu, chaque jour, de tout notre cœur.

Bon sabbat à tous, et vive les Éclaireurs !

Auteurs :

- Moïse VALCY (*Psychologue clinicien, Ancien d'église, Guadeloupe*)
- Guiscard SABLIER (*Docteur en médecine, gastro-entérologue, Responsable fédérale du ministère de la santé de Guadeloupe*)
- Sébastien REGIS (*Enseignant chercheur en informatique, Responsable fédéral adjoint MEA, Vice-président ODGESA GUADELOUPE*)
- Héloïse TOUCET (*Chef-guide, Institutrice et directrice d'école La Persévérance de Boissard GUADELOUPE à la retraite*)