Introduction

Nos amies peuvent nous rendre très heureuses… ou complètement dingues. Elles peuvent nous encourager, nous aider quand nous passons par des moments difficiles et nous pousser à devenir meilleures. Elles peuvent aussi nous blesser, nous dire des mensonges sur nous-mêmes ou sur les autres, nous décevoir et nous empêcher d'avoir de nouvelles amies.

Si tu lis ça, c'est que tu es probablement intéressée par des amitiés solides. Peut-être que tu as été harcelée ou que tu as du mal à te faire des copines. Peut-être que tu as de bonnes amies, mais que vous vous disputez toujours de temps à autre ou que vous heurtez les sensibilités les unes des autres.

Mais Dieu nous a créées pour apprécier ces liens. Comment faire dans une culture qui ne soutient pas toujours la complicité et qui encourage plutôt des rapports malsains ? On commence par admettre et reconnaître que l'amitié a été créée par Dieu, pour lui rendre honneur et être à notre bénéfice. Peu importe ce qui arrive dans la vie, peu importe que nos proches se loupent vis-à-vis de nous… L'Éternel ne le fera jamais. Il sera toujours notre ami fidèle, celui dont nous pouvons apprendre et à qui nous pouvons parler de tout et de rien.

L'amitié « marche » quand on se tourne vers ce que Dieu dit des relations saines et qu'on applique ces vérités aux gens qui nous entourent. Que dit le Seigneur à propos de la colère, du conflit, de la déception, de la jalousie et de la compétition qui endommagent nos amitiés ? Que dit-il qu'on peut faire dans ces situations ? Nous pouvons trouver des façons d'être une bonne amie quand la vie est

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

dure, déconcertante ou incertaine. Vivant selon le cœur de Dieu, nous nous réjouissons quand nos proches réussissent, gagnent et quand la vie est extraordinaire.

Ce livre t'aidera à y réfléchir et à trouver des réponses aux questions difficiles que tu peux te poser sur l'amitié. Il t'aidera à construire des liens plus forts et te donnera des idées pour te réjouir avec tes amies. Guette les encadrés pour les activités à faire pour renforcer les liens avec tes copines ou pour t'en faire de nouvelles !

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

JOUR 1

Honnête en amitié

JULIE

**Un ami qui vous blesse vous prouve par là sa fidélité,
mais un ennemi multiplie les embrassades.
(Proverbes 27.6)**

« Je suis tellement en colère ! À quoi pensait Camille ? Je ne lui parlerai plus jamais ! »

Amélie claqua la porte de son casier un peu plus fort que d'habitude tout en se tournant vers Sarah.

« Je ne pense pas que Camille savait que Pauline avait balancé des rumeurs sur toi quand elle l'a invitée pour regarder le film avec nous. Je pense qu'elle essayait plutôt d'arranger les choses entre vous, pas de te trahir, dit Sarah. Tu ne peux pas être en colère contre quelqu'un qui n'avait pas toutes les infos et qui essayait d'être gentil. »

Amélie fronça les sourcils. Ça lui faisait un peu mal que Sarah ne soit pas d'accord avec elle et prenne la défense de Camille au lieu d'elle.

« Je ne sais pas. Peut-être que Camille est aussi méchante que Pauline », dit-elle.

— Camille a toujours été une amie, rappela Sarah à Amélie. Tu ne peux pas gâcher ça en tirant des conclusions hâtives. Tu te souviens de l'autre fois, avec Lisa ? »

La fois en question avait été une grave erreur, où le tempérament sanguin d'Amélie lui avait causé des problèmes et avait failli lui faire perdre une amie. La jeune fille soupira.

« Je suppose que tu as raison. Merci, Sarah. »

Cette dernière sourit. Les deux marchèrent ensemble vers les portes menant à l'arrêt de bus.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Lorsque nous avons un(e) ami(e) qui nous aime suffisamment pour nous corriger quand nous faisons fausse route, nous ne devons pas prendre cette bénédiction à la légère. Il est tellement plus facile de ne rien dire et d'éviter la confrontation que de demander gentiment des comptes à nos amis. Mais la Bible nous enseigne que les vrai(e)s ami(e)s nous interpellent sur nos mauvaises actions, contrairement aux hypocrites qui peuvent nous dire de belles et douces paroles, tout en nous poussant à faire des choix que Jésus ne veut pas que nous fassions.

Ne préfères-tu pas entendre la vérité, avec amour, par tes amis et ta famille, plutôt que d'écouter la fausse douceur de ceux qui ne se soucient pas de toi ? Cela demande toutefois de la sagesse de notre part. Nous devons être prêtes à écouter avec un cœur ouvert, à accepter d'être contredites et à reconnaître que nos amis et notre famille sont de notre côté, même lorsqu'ils nous disent que nous avons eu tort. Entendre la vérité peut sembler douloureux sur le moment, mais c'est le seul moyen de grandir.



Pour y réfléchir

As-tu ignoré une vérité douloureuse que quelqu'un que tu aimes t'a partagée avec amour ?

As-tu évité une conversation douloureuse avec une personne que tu aimes au sujet de son comportement ?

Et pour agir chaque jour

Faites-vous la promesse, entre amies, de vous dire la vérité lorsque vous – elles ou toi – faites quelque chose d'imprudent ou d'incorrect.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

JOUR 2

La nouvelle

KENDRA

Tu aimeras ton prochain comme toi-même.
(Matthieu 19.19)

« *M*on Dieu, donne-moi une amie », priait Juliette en regardant la cantine bondée du collège. Son estomac se nouait alors qu'elle passait d'une table à l'autre, chacune pleine d'élèves en train de rire et de discuter. Chacun semblait avoir déjà son propre groupe d'amis et aucun d'entre eux ne remarquait que Juliette était seule.

La famille de Juliette venait d'emménager. Elle ne voulait pas quitter sa ville natale et tout ce qui lui était familier. Et là, même après quelques semaines dans son nouveau collège, elle n'avait toujours pas rencontré quelqu'un à qui parler. Juliette commença à se diriger vers une table dans un coin. Peut-être que personne ne remarquerait qu'elle s'asseyait là toute seule.

« Hé, Juliette ! »

Juliette se retourna pour découvrir Éva, une fille de son Église.

« Tu veux t'asseoir avec moi ? » lui demanda Éva, en faisant un signe de tête vers une table voisine.

Juliette l'y suivit. Au cours des semaines suivantes, Juliette commença à voir Éva de plus en plus souvent. Elles se mirent à s'asseoir ensemble en anglais, et Juliette retrouva Éva en maths. Bientôt, Éva présenta Juliette à d'autres filles également. Éva était la réponse de Dieu à la prière de Juliette.

Être la nouvelle est difficile, mais cela peut aussi nous rendre attentives à des situations où quelqu'un d'autre pourrait être nouveau ou se sentir un peu seul(e). Même si tu n'as jamais été la nouvelle, tu peux imaginer ce que cela représente d'entrer dans un endroit inconnu où tu ne connais personne. Lorsque nous nous mettons à la place de l'autre, nous faisons preuve de compassion envers cette

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

personne. Lorsque nous prenons cette compassion et agissons en incluant quelqu'un qui est nouveau ou qui se sent exclu, c'est notre foi que nous montrons.

La Bible dit que nous devons aimer notre prochain de la même manière que nous nous aimons nous-mêmes. Et si, lorsque tu es capitaine de l'équipe de sport et dois appeler les joueurs, ou dans une autre activité, tu jetais un œil pour vérifier s'il y a quelqu'un de nouveau ? Un simple sourire et un bonjour peuvent aider une personne à se sentir la bienvenue lorsqu'elle ne se sent pas à sa place. Qui sait ce qui peut arriver quand on fait ce petit pas ? Tu pourrais te faire une très bonne amie.



Pour y réfléchir

As-tu déjà été la nouvelle à l'école, au collège, à l'église ou dans un quartier ? Comment as-tu été accueillie par les autres ?

Réfléchis : y a-t-il quelqu'un qui est nouveau dans ton école, ton Église ou dans une activité que tu pratiques ?

Et pour agir chaque jour

Cherche quelqu'un de nouveau, que ce soit à l'école, à l'église ou dans ton quartier, et sois prête à lui dire bonjour et à l'inclure dans ton groupe.

L'amitié en action

Organise une soirée jeux chez toi et invite quelqu'un de nouveau au collège ou dans ton quartier.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

JOUR 3

Le cœur d'une amitié

KRISTIN

**Je ne juge pas de la même manière que les hommes.
L'homme ne voit que ce qui frappe les yeux,
mais l'Éternel regarde au cœur.
(1 Samuel 16.7)**

« La boooombe ! »

La voix de Chloé résonna entre les arbres du jardin alors qu'elle sautait du bord du plongeoir en se repliant sur elle-même pour faire le plus d'éclaboussures possible. En remontant à la surface, elle entendit la porte d'accès se refermer en grinçant à l'arrivée de sa meilleure amie Louane.

« Tu as un nouveau maillot ? demanda Chloé. Il est trop beau ! »

Chloé trouvait le sien pas mal. Mais en regardant Louane marcher vers la piscine, elle ne put s'empêcher de remarquer que le nouveau tankini gris de son amie était bien plus beau et bien plus flatteur que son propre maillot délavé aux fleurs jaune et violet.

Alors que Louane sautait dans l'eau pour rejoindre Chloé, cette dernière fut piquée par une pointe de jalousie qui vint obscurcir sa journée. Au lieu de se réjouir d'un ciel ensoleillé, d'une eau au bleu éclatant et de la lumineuse faïence de la piscine sous ses pieds, tout ce que Chloé voyait était son vieux maillot de bain. Comparée à Louane, elle se sentait fade et mal à l'aise, ce qui gâchait sa bonne humeur.

Au fil de la journée, Chloé oublia petit à petit la jalousie qu'elle avait ressentie, se concentrant plutôt sur le rafraîchissement procuré par la piscine et sur le fol amusement qu'elle partageait toujours avec Louane.

Nous devons être heureux pour nos amis qui ont de belles affaires, tout en nous souvenant que ce ne sont pas nos possessions

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

qui nous donnent notre importance ou notre valeur. Comme Chloé, il peut t'arriver de souhaiter que les choses soient différentes, d'autant que le monde qui nous entoure ne nous rend pas la tâche plus facile. Les pubs nous montrent des vêtements à la mode, des gens beaux et encore des jeux et autres gadgets intéressants. Cependant, au lieu de souhaiter avoir ce que notre amie possède ou encore avoir son apparence, nous devons nous souvenir que rien ne pourra jamais avoir plus de valeur que la beauté intérieure que Dieu nous a donnée.

L'Éternel nous a faites telles que nous sommes – volontairement ! – et il ne fait pas d'erreur. En fait, Dieu ne semble même pas voir les choses comme nous les voyons nous, parce qu'il regarde à notre cœur. Quand il nous voit, il voit de la beauté, qu'on porte des vêtements de la dernière marque à la mode ou de vieilles tenues qu'on a depuis longtemps. Attachons-nous à fixer nos regards sur la beauté de nos amitiés au lieu de nous inquiéter de nos affaires ou de notre apparence.



Pour y réfléchir

As-tu déjà été jalouse de tes amies ? Comment réagis-tu quand tu es tentée de te comparer à quelqu'un d'autre ?

Quelles sont les choses que tes amies aiment chez toi ? Que dit Dieu à ton sujet ?

Et pour agir chaque jour

La prochaine fois que tu ressens de la jalousie, souviens-toi des raisons pour lesquelles tu aimes ton amie, indépendamment de son apparence ou de ses vêtements.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Table des matières

Introduction 9

Jour 1 Honnête en amitié (*Julie*) 11
Jour 2 La nouvelle (*Kendra*) 13
Jour 3 Le cœur d'une amitié (*Kristin*) 15
Jour 4 Dire les choses (*Julie*) 17
Jour 5 Honnête en amitié (*Kendra*) 21
Jour 6 Choisis bien tes mots (*Kristin*) 23
Jour 7 Les ennamis (*Julie*) 27
Jour 8 Partager les fardeaux les unes des autres (*Kendra*) 29
Jour 9 La tentation de se vanter (*Kristin*) 31
Jour 10 Des prières puissantes (*Julie*) 33
Jour 11 Qui t'influence, toi ? (*Kendra*) 35
Jour 12 Pourquoi toujours rester sympa (*Kristin*) 37
Jour 13 Un ami nommé Benjamin (*Julie*) 41
Jour 14 Être sa propre amie (*Kendra*) 43
Jour 15 Danger au parc d'attractions (*Kristin*) 47
Jour 16 Ne crois pas les mensonges (*Julie*) 49
Jour 17 Qu'est-ce qu'elle ne dit pas ? (*Kendra*) 53
Jour 18 Souhaiter être populaire (*Kristin*) 55
Jour 19 Une danse à deux (*Julie*) 59
Jour 20 Une amitié généreuse (*Kendra*) 61
Jour 21 Tu es assez bien (*Kristin*) 65
Jour 22 Amies d'une saison (*Julie*) 67
Jour 23 Travailler pour la paix (*Kendra*) 69
Jour 24 Celle qui fait amie-amie (*Kristin*) 71
Jour 25 Harceler ou bénir ? (*Julie*) 75
Jour 26 Combler le vide de l'amitié (*Kendra*) 77

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Jour 27 Refuser de choisir un camp (*Kristin*)....79
Jour 28 L'impôt de la grande sœur (*Julie*)....81
Jour 29 Célébrer nos différences (*Kendra*)....85
Jour 30 Les filles dingues des mecs (*Kristin*)....87
Jour 31 La première soirée pyjama (*Julie*)....91
Jour 32 L'amitié qui résiste au temps (*Kristin*)....93
Jour 33 Se soutenir les unes les autres (*Kendra*)....95
Jour 34 Tu connais Jésus ? (*Julie*)....97
Jour 35 N'essaie pas de deviner (*Kendra*)....101
Jour 36 L'odeur du bonheur (*Julie*)....103
Jour 37 Mademoiselle Perfection (*Kristin*)....107
Jour 38 Repas partagé (*Julie*)....109
Jour 39 Utiliser les réseaux sociaux pour faire le bien (*Kendra*)....111
Jour 40 Garde les yeux ouverts (*Julie*)....113
Jour 41 Souviens-toi de ce que tu as ressenti (*Kristin*)....115
Jour 42 Tu peux le faire ! (*Kendra*)....117
Jour 43 Révéler les mensonges (*Julie*)....119
Jour 44 Inviter quelqu'un (*Kristin*)....121
Jour 45 Élever, pas rabaisser (*Kendra*)....123
Jour 46 Avoir Jésus comme meilleur ami (*Julie*)....125
Jour 47 Réévaluer les amitiés (*Kristin*)....129
Jour 48 Ne passe pas ta vie toute seule (*Kendra*)....131
Jour 49 Non veut dire non (*Julie*)....133
Jour 50 Voisines et amies (*Kristin*)....135
Jour 51 Dieu est un ami réconfortant (*Kendra*)....139
Jour 52 Prier pour les autres (*Julie*)....141
Jour 53 Une pause nécessaire (*Kristin*)....145
Jour 54 Sois celle que Dieu veut que tu sois (*Kendra*)....147
Jour 55 Être là (*Julie*)....151
Jour 56 Journée des jumeaux (*Kristin*)....153
Jour 57 Accueillir des amis (*Kendra*)....157

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Jour 58 Apprendre à soutenir nos amis (*Julie*)....159
Jour 59 Une histoire de manières (*Kristin*)....163
Jour 60 En mission dans l'amitié (*Kendra*)....165
Jour 61 Choisir l'amitié plutôt que d'autres choses (*Julie*)....167
Jour 62 Ce qu'on a en commun (*Kristin*)....169
Jour 63 Choisir de façon intelligente (*Kendra*)....173
Jour 64 Tu es envoyée (*Julie*)....175
Jour 65 Quand on n'est pas sûr de ce qu'il faut faire (*Kristin*)....179
Jour 66 Une amitié qui éduque (*Kendra*)....181
Jour 67 La laisser partir (*Julie*)....183
Jour 68 Chercher la sagesse de Dieu (*Kristin*)....185
Jour 69 Une bonne capitaine d'équipe (*Kendra*)....189
Jour 70 « Hep, psst » (*Julie*)....191
Jour 71 Les premières impressions (*Kristin*)....193
Jour 72 Suis tes propres rêves (*Kendra*)....195
Jour 73 Sois digne de confiance (*Julie*)....197
Jour 74 Les pleurs du bal de fin d'année (*Kristin*)....199
Jour 75 Lève-toi pour défendre les autres (*Kendra*)....201
Jour 76 Seul Jésus en commun (*Julie*)....203
Jour 77 Regarde au fond des choses (*Kristin*)....207
Jour 78 S'édifier les unes les autres (*Kendra*)....209
Jour 79 Les excuses (*Julie*)....211
Jour 80 Choses à faire entre copines (*Kristin*)....213
Jour 81 Quel ami nous avons en Jésus (*Julie*)....217
Jour 82 Soyez heureuses les unes pour les autres (*Kendra*)....219
Jour 83 Choisir tes combats (*Julie*)....221
Jour 84 S'encourager l'une l'autre (*Kristin*)....223
Jour 85 Y a quoi dans ton cœur ? (*Kendra*)....225
Jour 86 Cherche la sagesse (*Julie*)....227
Jour 87 Le cœur mis à l'épreuve (*Kristin*)....231
Jour 88 Un autre point de vue (*Julie*)....233

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Jour 89 C'est pas une compétition entre nous (*Kendra*) 237
Jour 90 L'amitié de la colo (*Kristin*) 239
Jour 91 Le combat à la loyale (*Julie*) 243
Jour 92 J'en ai trop dit (*Kristin*) 245
Jour 93 Tu crois quoi, à propos de Dieu ? (*Kendra*) 249
Jour 94 La méchante petite voix dans notre tête (*Julie*) 251
Jour 95 Tu peux prier pour des amies (*Kendra*) 255
Jour 96 Diriger, mais avec amour (*Kristin*) 257
Jour 97 Ne suis pas les foules (*Kendra*) 261
Jour 98 Servir Dieu ensemble (*Julie*) 263
Jour 99 Plus qu'un mentor (*Kristin*) 265
Jour 100 Sois toi-même (*Julie*) 267

À propos des autrices 271

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com