

Ceci est un livret développé par l'Institut de Guérison des Traumatismes de l'Alliance Biblique Américaine. Bien qu'il contienne de nombreux concepts utilisés dans le programme classique de guérison des traumatismes, il a été créé dans un but différent. Il s'agit d'un livret autonome conçu pour encourager les personnes qui traversent actuellement une crise ou qui viennent de traverser une crise. Cela pourrait être une épidémie comme le coronavirus, ou d'autres événements comme un tremblement de terre, un tsunami, une inondation, .... etc.

Le livret contient une introduction intitulée « Pour Commencer » et six autres chapitres. Ces sept chapitres contiennent des informations utiles, de nombreuses références bibliques et des questions de réflexion. Plusieurs des leçons contiennent également des activités qui peuvent être faites en groupes ou individuellement pendant la semaine précédant la prochaine rencontre.

## Comment utiliser ce livret


Vous pouvez le lire et **réfléchir seul** sur son contenu ou le faire en petits groupes, mais l'expérience sera bien plus profitable si vous avez la possibilité de le parcourir avec un ami ou avec un petit groupe.

Pendant ce temps de confinement chez vous, vous pouvez étudier en famille ces leçons qui vous seront proposées une fois par semaine pendant 7 semaines.

Les premiers besoins qui sont généralement satisfaits en cas de crise sont d'ordre physique - comme avoir suffisamment de nourriture, de l'eau propre et, dans notre situation actuelle, des masques faciaux, du gel hydro-alcoolique et un spray désinfectant.

Cependant, les besoins émotionnels et spirituels sont tout aussi importants et doivent également être pris en compte. Cette brochure est conçue pour que les chrétiens commencent à aborder leurs peurs, leurs doutes et leurs émotions. C'est pourquoi nous appelons cela « premiers soins spirituels ». L'utilisation de cette brochure peut vous aider, vous et les membres de l'église, à commencer à vous remettre émotionnellement et spirituellement du traumatisme vécu.

Si vous avez survécu à une catastrophe, ce livret peut vous offrir des moyens pratiques pour vous aider à prendre soin de vous et de vos proches. Il peut aussi vous aider à retrouver un équilibre émotionnel et spirituel après le traumatisme que vous avez subi.

 *Les passages bibliques cités dans ce livret peuvent être une source de consolation et d'espérance tandis que vous avancez dans le processus de guérison.*

### **Si vous êtes accablés et que vous n'êtes pas prêts à interagir avec ce livret, ...**

Commencez par les conseils pratiques de la première leçon (leçon introductive) ci-dessous. Ils montrent les meilleurs moyens qu'on ait trouvés pour gérer un choc. Laissez le reste de côté jusqu'à ce que vous soyez prêts.

**Avant de lire la leçon introductive, partagez la section suivante**

**Le leader du groupe** : « je vais lire une liste de quelques réactions normales à un traumatisme.

Chaque personne réagit différemment aux expériences traumatisantes. Voici quelques réactions normales que vous pourriez avoir, qui disparaîtront souvent avec le temps.

- Vous pouvez constater que votre cœur commence à battre vite et que vous respirez rapidement.
- Vous pouvez avoir des maux de tête et des maux d'estomac.
- Vous pouvez vous sentir tremblant ou épuisé.
- Vous pouvez avoir du mal à dormir ou ne pas avoir d'appétit.
- Vous pouvez être confus et ne pas pouvoir vous concentrer ou prendre de bonnes décisions.
- Vous pouvez vous sentir anxieux, dépassé ou déprimé.
- Vous pouvez vous blâmer pour ce qui s'est passé.
- Vous pouvez être irritable et en colère.
- Vous voudrez peut-être être seul.
- Vous pouvez essayer d'éviter ce que vous ressentez (par exemple, passer trop de temps sur les réseaux sociaux, consommer de l'alcool, travailler sans arrêt, trop manger, ..... etc.).
- Vous pouvez faire des choses qui, en fin de compte, vous porteront préjudice, comme fumer, boire de l'alcool ou consommer des drogues, ou dépenser plus que ce que vous pouvez vous permettre.
- Vous pouvez avoir des accidents. »

#### **Discussions :**

Après avoir lu les informations ci-dessus, en tant que leader, vous voudrez peut-être commencer par partager quelque chose que vous avez vécu pendant la crise. Cela aidera les autres à être plus à l'aise pour partager aussi.

**Demandez (le leader du groupe):** Est-ce que vous aimeriez partager ce que vous avez ressenti? Autoriser le partage.

**Pour diriger la leçon :** demander à plusieurs membres du groupe de lire la leçon à haute voix.

En lisant la liste des meilleures pratiques, demandez aux membres de partager leurs expériences personnelles liées à la liste. Ont-ils d'autres bonnes idées à partager ?

(N'oubliez pas - posez des questions et permettez aux gens de partager).

- Discutez des questions « Pour la réflexion ».
- Demandez aux membres de partager d'autres versets bibliques qui les ont encouragés

Clôture : prière et chant.

**Note :** Les passages bibliques cités dans la traduction française sont généralement tirés de la Bible Parole de Vie, Société biblique française - Bibli'O, 2000. Ceux signalés par NFC sont tirés de la Nouvelle Français Courant, Société biblique française - Bibli'O, 2019.

**Avertissement** : Cet ouvrage n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, ou soigner maladie, désordre ou pathologie mentale. Il est écrit pour venir en aide à ceux/celles qui ont subi un deuil provoqué par une catastrophe d'origine humaine ou naturelle. Si vous utilisez ce livret, vous vous engagez à avoir compris cela.

Trauma Healing Institute  
[Traumahealinginstitute.org](http://Traumahealinginstitute.org)

101 North Independence Mall East FL8

Philadelphia PA 19106-2155

USA