

LECON INTRODUCTIVE : POUR COMMENCER

Votre monde a peut-être été complètement renversé.

Voici quelques pratiques de base qui vous aideront à vous rétablir plus rapidement.

- Faites de votre mieux pour prendre soin de votre corps, essayez de bien manger, de dormir suffisamment, et de faire de l'exercice. Si vous avez du mal à dormir, faire davantage d'exercice physique pendant la journée peut vous aider à diminuer le stress et vous permettre de mieux dormir.
- Cherchez des moyens pour entrer en relation avec d'autres, même si vous avez envie d'être seul. Cela vous aidera à vous rétablir. La solitude ralentira votre rétablissement. En cas de confinement vous pouvez appeler ou envoyer des messages pour maintenir les relations.
- N'hésitez pas à demander de l'aide si vous en avez besoin, et à accepter l'aide qui vous est offerte.
- Reprenez les habitudes, ou en créer de nouvelles en particulier avec les enfants. Cela diminue l'impression de chaos que la catastrophe a créée.
- Aachevez des petits projets et des petites tâches. Cela pourra vous aider à retrouver un sentiment de contrôle et d'ordre.
- Autant que possible, évitez de prendre des décisions importantes. Faites attention à la manière dont vous consommez de l'alcool, des somnifères ou d'autres choses pour faire face à la situation.

Après une catastrophe il est possible que pendant un moment vous n'ayez pas envie de prier ou de lire la Bible. Cela ne doit pas ajouter un problème supplémentaire. C'est une réaction tout à fait normale, qui ne signifie pas que vous avez perdu la foi. D'autres personnes prieront pour vous, et Dieu comprend cela, comme nous le rappelle le verset ci-dessous. Accordez-vous le temps de vous rétablir.

***Comme un père aime ses enfants,
le SEIGNEUR aime avec tendresse ceux qui le respectent.
Il sait bien de quoi nous sommes faits,
il se souvient que c'est d'un peu de poussière.***

 **PSAUME 103.13-14**

Il est possible que vous ayez beaucoup de problèmes matériels et moins de ressources qu'avant la catastrophe. Il peut être difficile de réfléchir clairement après une catastrophe. Votre situation peut vous sembler sans espoir et il peut être impossible à ce moment de résoudre vos problèmes comme vous aimeriez le faire.

Alors que vous tentez de résoudre les multiples problèmes que vous affrontez, cela pourra vous aider d'aborder les questions ci-dessous avec quelqu'un. Ce sera un moyen de vous aider à réfléchir aux options possibles et à faire des projets pour les prochaines étapes.

Pour réfléchir

1. Quelles ressources avez-vous ?
2. Qu'avez-vous déjà essayé ?
3. Y a-t-il d'autres choses que vous pourriez essayer ?
4. Qui serait capable de vous aider, même un tout petit peu ?
5. Qu'est-ce qui semble le plus utile pour la prochaine étape ?

A la semaine prochaine pour la suite. Prochaine leçon : “ Pourquoi est-ce que je ressens cela?”

Que Dieu vous bénisse !

Merci d'envoyer vos commentaires sur Whatsapp au 677 13 11 51 ou par email à l'adresse communications@biblesociety-cameroon.org