

# *Survivre à une catastrophe*

## UN GUIDE DE PREMIER SECOURS SPIRITUEL

✚ *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.

*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*

*101 North Independence Mall East FL8*

*Philadelphia PA 19106-2155*

*USA*

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.

## 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.

## Q

### 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 ?