

SILENCE, CALME-TOI !

Un guide pour aider les familles à vivre ces jours bizarres

Ce document propose une ressource fondée sur la Bible pour les parents et les enfants, pendant la pandémie du COVID-19. Il s'inspire des meilleures pratiques de santé mentale, ainsi que de l'expérience acquise pendant deux décennies dans l'accompagnement des victimes de traumatismes, dans le monde entier, avec des Églises de toutes les traditions. *Silence ! Calme-toi* est conçu pour les familles ayant des enfants de 8 à 12 ans, mais il peut facilement être adapté pour des âges différents.

Contenu

Remarques à l'attention des parents	2
1. C'est le moment de l'histoire	2
2. Un coronavirus... qu'est-ce que c'est ?	4
3. Comment nous protéger et protéger les autres ?	5
4. Que pouvons-nous faire en attendant que ça aille mieux ?	6
5. Que dit Dieu ?	9
6 Activité pour terminer – Apportez vos inquiétudes à Jésus.....	10

Par Margi McCombs PhD, avec Harriet Hill PHD. Trauma Healing Institute.

© 2020 American Bible Society. 1^{ère} Édition Avril 2020 (projet final).

Illustrations par Ian Dale. Design par Robert Giorgio.

Textes bibliques tirés de la *Bible Parole de Vie*, Société biblique française - Bibli'O, 2000, et de la *Bible Nouvelle Français Courant*, Société biblique française - Bibli'O, 2019. Tous droits réservés.

Cette ressource peut être utilisée seule ou associée avec les documents de *Survivre à une Catastrophe : Un guide de premier secours spirituel* (ISBN 978-1-58516-816-3)

Consultez DisasterRelief.Bible pour vous procurer la dernière version de ce document et des ressources pour aider à surmonter une catastrophe. Si vous avez des questions, contactez info@traumahealinginstitute.org.

American Bible Society
101 North Independence Mall East Philadelphia
PA 19106

Fournitures nécessaires

- Des feuilles de papier blanc ou un cahier

- Des feutres ou des crayons de couleur
- Des post-it ou des petits morceaux de papier
- N'importe quelle sorte de ruban adhésif
- Une petite boîte ou un pot avec un couvercle (c'est la « Boîte à Inquiétudes »)
- Une petite croix. Vous pouvez en fabriquer une avec des règles en bois, des planchettes ou des bâtons

Remarques à l'attention des parents

Ce livret est conçu pour vous aider à rassurer vos enfants afin qu'ils se sentent en sécurité pendant cette période d'incertitude et de changements. Vraisemblablement vous passez plus de temps ensemble en ce moment, vous vivez le stress des perturbations et des déceptions, et vous vous demandez quand la situation redeviendra normale. Vos enfants ressentent les mêmes choses que vous.

Nous vous invitons à utiliser ce livret en l'intégrant dans votre rythme familial naturel. Il est divisé en six sections que vous pouvez programmer de la manière qui vous semble la meilleure. *Si vous avez de jeunes enfants, ou des enfants qui risquent de subir un traumatisme supplémentaire si vous faites référence à la mort, vous pouvez laisser de côté la partie de l'histoire en italique.* Cependant si certains enfants, quel que soit leur âge, posent des questions sur la mort, répondez-leur en vérité, avec des termes appropriés à leur âge.

Être à l'écoute de vos enfants est le meilleur moyen de les aider à traverser des temps chaotiques. Les enfants les plus jeunes peuvent ne pas avoir les mots pour décrire ce qu'ils ressentent. Vous pourrez alors les aider en les encourageant à dessiner, puis à parler de leur dessin (ou d'un jeu qu'ils ont fait). Le livret *Survivre à une catastrophe* pourra vous être utile en vous suggérant des moyens supplémentaires pour aider les enfants à traverser cette période.

Les dessins que feront vos enfants en expérimentant les propositions de ce livret pourront apporter un encouragement ou un sourire à beaucoup d'autres dans le monde pendant cette crise sanitaire. Nous vous invitons à les poster sur Instagram, avec le tag #thikids.

Nous prions pour vous, restez en sécurité et en bonne santé, et recevez, pendant cette crise, la paix qui vient de Dieu.

Trauma Healing Institute

1. C'est le moment de l'histoire

Les temps sont durs

Léo s'écroule sur le canapé. Il est furieux, il s'ennuie. Il est coincé à la maison, avec sa sœur Emma, qui a 9 ans, et sa maman. Il ne peut aller nulle part, il ne peut pas voir ses copains, il ne peut pas emmener son chien Jimbo au parc, et pire encore son entraînement et ses matchs de foot sont annulés. Et ça a l'air d'être pour toujours ! Il n'a pas la moindre idée du temps pendant lequel cette situation terrible va durer.

« Qu'est-ce que tu fais ? » demande Emma qui s'assoit sur le canapé à côté de lui. « Va-t'en, dit Léo, je n'ai pas envie de parler ! » Léo a 12 ans et il a l'impression d'être bien plus âgé qu'Emma. Il est sûr qu'elle n'a pas de problème de grand, comme lui.

« Je t'ai entendu », dit Maman, entrant dans le salon. Elle regarde Léo : « Nous sommes fatiguées de ton attitude grincheuse, et que tu passes ta mauvaise humeur sur nous ! C'est difficile pour tout le monde, pas seulement pour toi ! »

« Ouais, réplique Emma en haussant les épaules, je voulais juste te proposer de jouer à un jeu ou autre chose. Mes amis me manquent, j'en ai assez de rester à la maison tout le temps. »

Léo s'enfonce ses écouteurs dans les oreilles et s'affale encore plus, il a l'air fâché, furieux. Emma décide d'aller dans la cuisine se préparer un goûter.

Elle prend du pain et sort le chocolat à tartiner du placard, à ce moment sa maman entre dans la cuisine. « Tu as faim ? » demande-t-elle. Elle passe son bras autour des épaules d'Emma. Elle semble fatiguée. Bon, quand tu auras fini ta tartine, tu veux bien l'apporter dans le salon ? Je dois parler de quelque chose d'important avec Léo et toi.

Quelques minutes plus tard, Léo et Emma sont assis sur le canapé et Maman s'installe dans le grand fauteuil en face d'eux. Léo et Emma sont nerveux, ils se demandent de quoi Maman veut leur parler. « D'abord, dit Maman, je te demande de m'excuser, Léo, je m'en suis prise à toi, exactement comme tu as fait envers Emma. Moi aussi, tout ça me secoue, mais ce n'est pas une raison pour passer ma frustration sur toi. Je suis désolée. »

« Et maintenant j'ai une mauvaise nouvelle à vous annoncer. Grand-Maman vient d'être admise à l'hôpital aujourd'hui, parce que sa toux a empiré et qu'elle a du mal à respirer. Je suis sûre qu'on va très bien s'occuper d'elle, mais nous ne sommes pas autorisés à aller la voir. »

Emma se met à pleurer. « Est-ce qu'elle va mourir ? » demande-t-elle entre deux sanglots.

« Nous espérons tous que non, dit Maman, nous allons prier pour que son corps soit assez robuste pour combattre le virus. J'ai entendu parler d'une femme de 97 ans qui a pu guérir et rentrer chez elle ! Grand-Maman est robuste, je pense qu'elle de bonnes chances de s'en sortir.

Maman se lève et vient s'asseoir à côté d'Emma. Elle la prend dans ses bras. « Et tu sais, Emma, nous devons tous mourir un jour, mais nous savons que lorsque cela arrivera, Jésus nous promet que nous serons avec Dieu pour toujours, n'est-ce pas ? » Emma hoche la tête.

« Grrr ! Je déteste ce que nous sommes en train de vivre ! dit Léo. Quand est-ce que ça ira mieux ? Je suis désolé d'être si grincheux, mais je suis inquiet. Je suis inquiet à l'idée que nous allons être malades, je suis inquiet de penser que tu vas perdre ton travail, comme ça s'est passé pour la maman de mon copain, *et maintenant je suis inquiet pour Grand-Maman.* »

« C'est dur pour nous tous, n'est-ce pas, dit Maman, C'est difficile en ce moment. Mais tu sais, je peux te promettre deux ou trois choses : ça ne va pas durer toujours, et aussi longtemps que nous vivons cette période bizarre, Dieu sera avec nous pour nous accompagner. Nous allons faire face à tout cela ensemble, et avec l'aide de Dieu, nous allons nous en sortir. »

Emma a cessé de pleurer et Léo se tient assis plus droit. « Bon, si on faisait des pizzas pour le dîner, dit Maman, qu'en pensez-vous ? ». Je vais préparer la pâte, et vous deux, vous choisirez quelle garniture vous voulez. » Et ils vont tous les trois ensemble dans la cuisine.

Parlons-en !

1. Pourquoi Léo n'a-t-il pas envie de parler à Emma ?
2. Pourquoi Maman s'en prend-elle à Léo ?
3. Vous arrive-t-il que vos émotions vous fassent perdre patience envers les autres ?

4. À votre avis, pourquoi ne sont-ils pas autorisés à aller voir Grand-Maman à l'hôpital ?
5. Est-ce que votre vie d'aujourd'hui ressemble à celle de Léo et Emma ?

2. Un coronavirus... qu'est-ce que c'est ?

Parlons-en !

Savez-vous ce qu'est un virus ? Que savez-vous au sujet du coronavirus ?

Lorsque vos enfants ont répondu, vous pouvez ajouter tout ce qui vous semble pertinent dans la liste ci-dessous.

Points à retenir :

- Un virus est un minuscule organisme qu'on ne peut pas voir. Il peut demeurer actif pendant très longtemps, mais il doit s'introduire dans un corps vivant pour survivre. Beaucoup des maladies dont vous avez entendu parler sont provoquées par des virus comme la varicelle, la rougeole, les rhumes, la grippe.
- Récemment, un nouveau virus, que les médecins et les scientifiques n'avaient jamais vu auparavant est apparu et a commencé à infecter les humains en Chine. C'est un nouveau coronavirus, qu'on appelle comme cela à cause de sa forme : il semble être entouré d'une couronne de pointes. On ne peut le voir qu'avec un microscope très puissant.
- Il existe plusieurs types de coronavirus, y compris celui qui provoque le rhume ordinaire.
- Le nouveau coronavirus provoque une maladie qu'on appelle COVID-19. Les médecins sont encore en train d'apprendre à la connaître.
- Depuis quelques temps, le virus a rendu malades un grand nombre de gens. La plupart des gens qui attrapent le COVID-19 guérissent seuls, mais certaines personnes doivent être soignées à l'hôpital. Et certains meurent.
- Ce virus s'est répandu dans de nombreux pays, dans le monde entier. Quand un virus se répand ainsi, on parle de pandémie.
- Les médecins et les scientifiques, les infirmiers/infirmières et les aides-soignant(e)s travaillent très dur pour aider les gens à retrouver la santé.

Activité – Dessiner un coronavirus

Donnez à chaque membre de la famille un morceau de papier blanc ou un cahier et des crayons ou feutres de couleur. Demandez-leur de dessiner ce à quoi un coronavirus ressemble selon leur idée. Trouvez un endroit pour accrocher ou afficher leurs dessins.

Activité – Le jeu du Vrai ou du Faux

Préparez deux grandes pancartes : une avec le mot VRAI et l'autre avec le mot FAUX. Accrochez-les ou posez-les aux extrémités opposées de la pièce.

Tandis que vous lisez les affirmations suivantes, les membres de la famille courent d'un côté ou de l'autre de la pièce, selon qu'ils pensent que l'affirmation est vraie ou fausse.

1. Ce virus rend les gens malades seulement en/au _____ (insérez le nom de votre pays).
2. Le virus peut rester vivant sur les équipements des terrains de jeu pendant plusieurs jours.
3. Un virus peut vivre dehors sur les fleurs et les arbres.
4. Toute personne infectée par le virus va mourir.
5. On peut être infecté par le virus et n'avoir aucun symptôme, comme la fièvre ou la toux.
6. Ce virus est appelé « coronavirus » parce qu'il est entouré d'une couronne de pointes.

7. Les scientifiques connaissent ce coronavirus depuis longtemps.
8. Les personnes âgées sont les seules à tomber malades à cause de ce virus.
9. Toute personne qui est malade maintenant a le COVID-19.
10. Je ne peux rien faire pour me protéger du coronavirus.

Voir les réponses page 11.

3. Comment nous protéger et protéger les autres ?

Parlons-en !

Ce coronavirus est comme une méchante brute. Que pouvons-nous faire pour nous protéger et l'empêcher de nous rendre malades ?

Lorsque vos enfants ont répondu, vous pouvez ajouter tout ce qui vous semble pertinent dans la liste ci-dessous.

Points à retenir :

- Le virus entre dans le corps par la bouche, le nez et les yeux.
- Quand quelqu'un qui a déjà attrapé le virus tousse ou éternue sans protection, le virus se répand dans l'air ; alors si nous sommes près de cette personne nous pouvons faire entrer le virus en nous en respirant. Ou bien, si quelqu'un tousse ou éternue dans ses mains, puis touche quelque chose ou quelqu'un d'autre, le virus pourra se transmettre à la personne suivante qui touchera cette chose ou cette personne.
- Le meilleur moyen de nous empêcher d'attraper le virus ou d'éviter de le transmettre, est de garder les mains toujours propres, de ne pas toucher notre visage, et de rester à distance des autres.
- Portez un masque ou un morceau de tissu devant le nez et la bouche lorsque vous êtes dehors avec d'autres.
- Si vous avez besoin de tousser ou d'éternuer, faites-le dans votre coude.
- Mouchez-vous dans un mouchoir en papier propre et jetez immédiatement le mouchoir à la poubelle.
- Ne touchez pas vos yeux, votre nez ou votre bouche.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes – à peu près le temps de chanter la chanson « Joyeux Anniversaire » deux fois.
- Aidez votre famille à tout garder propre. Utilisez du gel désinfectant pour les mains. Utilisez des désinfectants pour nettoyer les endroits que vous touchez le plus (claviers, robinets, interrupteurs, télécommandes, poignées de porte).
- Si vous êtes malade, restez chez vous. Chez vous, rester dans une seule pièce. Assurez-vous que les toilettes et la salle d'eau sont propres lorsque vous les avez utilisées.

Activité – Le jeu du chat au coude

Les experts de la santé suggèrent de se toucher les coudes au lieu de se serrer la main ou de se frapper le poing. Ce geste diminue le risque de répandre le virus.

Trouvez un endroit assez grand pour que la famille puisse jouer à chat. Choisissez quelqu'un qui sera le chat pour commencer le jeu. Le chat essaie réussir un contact coude contre coude avec les autres ; la première personne dont le coude est touché par le chat devient le chat pour le tour suivant.

Activité – Les pancartes de sécurité

Fabriquez des pancartes à mettre dans toute la maison pour rappeler à tout le monde les bonnes habitudes à respecter.

Quelles pancartes pensez-vous pouvoir fabriquer ?

Mettez une pile de grands post-it (ou de morceaux de papier) sur la table. Demandez à chaque membre de la famille d'écrire ou de dessiner un symbole qui aidera la famille à se rappeler qu'il faut se laver les mains, chanter la chanson « Joyeux Anniversaire », utiliser le gel désinfectant, nettoyer les poignées de portes, etc. Coloriez les pancartes, puis posez-les ou collez-les dans toute la maison aux endroits appropriés.

4. Que pouvons-nous faire en attendant que ça aille mieux ?

Parlons-en !

En quoi notre vie est-elle différente actuellement de ce qu'elle était avant qu'arrive le coronavirus ? (Écrivez les réponses sur une grande feuille de papier et fixez-la à un endroit où toute la famille peut la voir).

Un changement est parfois difficile et beaucoup de changements à la fois, cela peut être très difficile. Voici quelques idées pour vous aider à faire face aux changements que le coronavirus et votre nouveau mode de vie ont entraînés.

A. Soyez attentifs à ce que vous ressentez

C'est normal d'être triste, inquiet, en colère ou d'avoir peur quand beaucoup de choses changent et en particulier quand elles deviennent pires. Avec le coronavirus, la situation nous oblige à rester chez nous, elle provoque des changements qui nous font perdre ce dont nous avons l'habitude – comme la liberté d'aller où nous voulons, la possibilité d'aller à l'école, et de passer du temps avec nos amis. C'est bon de parler de ce que nous avons perdu et des émotions que cela nous fait éprouver.

Activité – Ce que je n'ai pas, ce que j'ai

1. Donnez à chaque membre de la famille une petite pile de post-it (ou de petits morceaux de papier et du ruban adhésif).
2. Sur chaque post-it, écrivez une chose que vous aimez faire ou aimez avoir, une personne avec qui vous aimez être (les jeunes enfants peuvent dessiner).
3. Choisissez une fenêtre ou un endroit sur un mur où vous pouvez coller ces post-it.
4. Quand chacun(e) a terminé, il/elle partage ce qu'il/elle a écrit sur ses post-it.
1. Ensuite, vous regardez vos post-it et vous cherchez ce que vous ne pouvez plus avoir, ou faire, ou les personnes avec qui vous ne pouvez plus être physiquement à cause du coronavirus. Placez ces post-it à part sur la fenêtre ou sur le mur. Ce sont les choses que vous avez perdues pour le moment.
5. Quand toute la famille a fini, donnez à chacun(e) la possibilité de partager la liste de ce qu'il/elle a perdu. Tout en nommant chaque perte, partagez avec votre famille ce que vous ressentez.
6. Pour finir, chacun(e) à son tour, lit les post-it qui nomment ce qu'il/elle a encore, ce qu'il/elle peut encore faire, les personnes aimées avec qui il/elle peut encore être.

Activité – La Boîte à Inquiétudes

Demandez à chaque membre de la famille de dire une ou plusieurs choses qui l'inquiètent.

Prenez une boîte ou un grand pot. Posez une pile de petits morceaux de papiers ou de fiches au milieu de la table. Demandez à chaque membre de la famille d'écrire une ou deux choses qui l'inquiètent sur chaque morceau de papier (les jeunes enfants peuvent faire un dessin) et mettez-les dans la boîte.

Fermez la boîte (ou mettez un couvercle sur le pot), et placez-la à l'écart. Donnez l'assurance aux enfants que vous vous occuperez de ces inquiétudes plus tard.

Activité – Autoportrait

Donnez à tous les membres de la famille un grand morceau de papier. Demandez-leur de dessiner un portrait d'eux-mêmes qui montre ce qu'ils ressentent pendant ces journées où ils doivent rester à la maison. Quand tout le monde a fini, invitez chacun(e) à commenter son portrait. Accrochez les dessins au mur, ou mettez-les dans un album, ou photographiez-les pour les garder comme une partie de votre histoire familiale.

B. Faites quelque chose d'amusant

Parlons-en !

Que pourrions-nous faire d'amusant pendant cette période ?

Lorsque vos enfants ont répondu, vous pouvez ajouter tout ce qui vous semble pertinent dans la liste ci-dessous.

- Aller faire une balade
- Danser ensemble en famille
- Faire une vidéo de la famille en train de chanter, de danser, de jouer un sketch. Puis l'envoyer aux amis et à la famille élargie.
- Écrire des messages, envoyer des cartes, ou utiliser les applications internet pour se connecter avec les amis et la famille
- Préparer un panier cadeau pour quelqu'un
- Jouer à des jeux
- Faire des bricolages
- Fabriquer des instruments de musique et créer votre propre orchestre
- Faire des albums
- Cuisiner ensemble
- Apprendre quelque chose de nouveau
- Écrire un livre et l'illustrer
- Fabriquer quelque chose
- Découvrir de bonnes nouvelles sur internet et les partager

Encouragez chaque membre de la famille à choisir une ou deux des activités suggérées (ou d'autres à leur gré), puis à les noter sur le calendrier, et à les diriger pour la famille.

C. Réinstaller des habitudes

Parlons-en !

Comment pouvons-nous rester en forme pendant cette période ?

Lorsque vos enfants ont répondu, vous pouvez ajouter tout ce qui vous semble pertinent dans la liste ci-dessous.

- Conserver autant que possible des horaires réguliers.
- Dormir 8 à 10 heures chaque nuit.
- Essayer de se mettre au lit tous les jours à la même heure le soir et de se lever à la même heure le matin.
- Les jours de classe, garder les mêmes habitudes qu'avant pour le matin, exactement comme si vous alliez à l'école.
- Manger des repas équilibrés et essayer ne pas grignoter plus que ce que vous faisiez normalement.
- Faire de l'exercice ! Aller marcher à l'extérieur, faire un programme d'entraînements avec la famille, faire ensemble des étirements ou de la gymnastique.

Vous pouvez aussi envisager d'ajouter quelques activités plus structurées à votre journée.

- Commencer ou développer des moments de prière en famille le matin ou le soir.
- Prendre un temps pour lire la Bible et lire les histoires à haute voix, après le déjeuner par exemple.
- Entreprendre de mémoriser un verset biblique chaque semaine, pour toute la famille.
- Lors du dîner, demander à chaque membre de la famille de dire trois choses pour lesquelles il /elle est reconnaissant.
- Programmer un moment régulier chaque jour pour prier avec une autre famille si c'est possible, soit à une distance qui respecte la sécurité, soit par téléphone ou par internet.

Utilisez le temps présent pour reconnaître combien c'est dur de manifester de la bienveillance les uns envers les autres quand tout le monde dans la famille lutte avec des émotions difficiles. Ces émotions peuvent être la frustration, la colère, la peur, la tristesse, ou l'inquiétude. Faites de ce passage biblique un mot d'ordre pour toute la famille : « *Soyez bons les uns pour les autres, ayez un cœur plein de tendresse. Pardonnez-vous les uns aux autres, comme Dieu vous a pardonné dans le Christ.* » (Éphésiens 4.32, PDV).

D. Se rendre utile

Vous pensez peut-être que, puisque vous êtes bloqués à la maison vous ne pouvez rien faire pour lutter contre cette pandémie. Ce n'est pas vrai.

Parlons-en !

Comment est-ce que je peux me rendre utile ?

Une fois que vos enfants ont répondu, ajoutez ces deux points.

1. **Rester à la maison.** Aussi longtemps que votre gouvernement vous dit de rester à la maison, faites-le. Vous aidez ainsi à empêcher la propagation du virus. Quand vous restez à la maison, vous rejoignez les millions de gens qui font la même chose dans le monde entier pour empêcher le virus de se répandre.
2. **Prier.** Dans le monde entier les gens vivent des jours difficiles à cause de la pandémie. Beaucoup tombent malades. Les médecins et les infirmières travaillent très dur. Certaines personnes ont du mal à se procurer de quoi manger. Vous pouvez prier chaque jour pour ces personnes et pour d'autres. Dieu entend votre prière !

5. Que dit Dieu ?

Quand Dieu a créé le monde, celui-ci était bon. C'est le péché qui a introduit dans le monde les maladies et d'autres malheurs. Jésus est le Fils de Dieu. Quand il est venu vivre parmi nous, il ressemblait à une personne ordinaire. Même ses amis les plus proches et ses disciples ont d'abord pensé qu'il était seulement un homme. Dans cette histoire, ils commencent à comprendre qu'il est bien plus que cela.

Découvrons ce que Jésus a fait, dans une situation grave, alors que tout le monde autour de lui était inquiet et effrayé.

Lisez l'histoire ci-dessous dans l'évangile de Marc, dans la Bible. Juste avant cette histoire, Jésus a passé toute la journée à enseigner une foule immense et il est très fatigué.

Le soir de ce jour-là, Jésus dit à ses disciples : « Allons de l'autre côté du lac ! » Ils quittent la foule, et les disciples font partir la barque où Jésus se trouve. Il y a d'autres barques à côté d'eux. Un vent très violent se met à souffler. Les vagues se jettent sur la barque, et beaucoup d'eau entre déjà dans la barque. Jésus est à l'arrière, il dort, la tête sur un coussin. Ses disciples le réveillent et lui disent : « Maître, nous allons mourir ! Cela ne te fait rien ? » Jésus se réveille. Il menace le vent et dit au lac : « Silence ! Calmetoi ! » Alors le vent s'arrête de souffler, et tout devient très calme. Jésus dit à ses disciples : « Pourquoi est-ce que vous avez peur ? Vous n'avez donc pas encore de foi ? » Mais les disciples sont effrayés et ils se disent entre eux : « Qui donc est cet homme ? Même le vent et l'eau lui obéissent ! »

Marc 4.35-41, PDV

Parlons-en !

1. Pourquoi Jésus dormait-il dans la barque ?
2. Pourquoi ses amis pensaient-ils qu'il ne se souciait pas d'eux ?
3. Quand il menace le vent et dit à la mer : « Silence ! Calme-toi ! » pourquoi lui ont-ils obéi ?
4. Pourquoi ses amis ont-ils été effrayés quand il a dit cela ?
5. De quoi avez-vous peur en ce moment ?

Points à retenir :

- La Bible enseigne que Jésus est à la fois un homme et Dieu. En tant qu'homme, il était fatigué, mais parce qu'il est Dieu, il avait la puissance pour commander au vent et aux vagues (Psaume 104.5-7 ; Jean 1.3 ; Colossiens 1.16).
- Les amis de Jésus avaient peur après la tempête parce qu'ils ont découvert à quel point Jésus était puissant. Ils n'avaient pas encore compris que Jésus était Dieu avec eux.
- Chaque fois que nous avons peur, nous pouvons appeler Jésus à notre secours.
- Dieu est avec nous maintenant.

Activité – À nous de jouer !

C'est une histoire amusante à jouer. Si vous vous servez de votre imagination et de votre corps pour interpréter cette histoire, cela pourra vous aider à la comprendre plus en profondeur.

Faites participer toute la famille et n'oubliez pas d'ajouter des effets sonores ! Trouvez des accessoires pour le bateau, le vent, les vêtements, etc. Choisissez qui va interpréter les rôles suivants :

- Le narrateur
- Jésus
- Les amis de Jésus
- Le vent et les vagues (si c'est possible)

Quelqu'un peut être le metteur en scène, quelqu'un d'autre peut faire la vidéo avec son téléphone. Chacun(e) lit les paroles de son propre texte et le narrateur lit le reste.

Parlons-en !

« Les amis » : Qu'avez-vous ressenti...

1. Quand le vent soufflait fort et que les vagues envahissaient le bateau ?
2. Quand vous avez vu Jésus endormi à l'arrière du bateau ?
3. Quand Jésus a ordonné au vent de cesser ?
4. Quand il vous a demandé pourquoi vous aviez peur ?

« Le vent » : Qu'as-tu ressenti quand Jésus t'a menacé ?

« Les vagues » : Qu'avez-vous ressenti quand Jésus vous a dit de vous calmer ?

« Jésus » : Qu'as-tu ressenti...

1. Quand les disciples t'ont réveillé ?
2. Quand tu as vu le problème ?
3. Quand les vagues se sont calmées ?

Tous : Est-ce que vous avez compris quelque chose de nouveau quand vous avez interprété cette histoire ?

Si vous vous arrêtez là pour aujourd'hui, terminez cette section en priant ou en chantant tous ensemble.

6. Activité pour terminer – Apportez vos inquiétudes à Jésus

- Placez une petite croix dans un endroit qui conviendra pour que votre famille puisse s'asseoir autour.
- Mettez la « Boîte à Inquiétudes » devant la croix.
- Choisissez un adulte ou un grand ado pour diriger cette activité.

Demandez : « À votre avis, pourquoi avons-nous mis notre Boîte à Inquiétudes à côté de la croix ? »
Laissez du temps pour répondre à tous ceux qui le veulent, puis lisez le verset ci-dessous :

La Bible dit : « *Mettez tous vos soucis dans la main de Dieu, parce qu'il prend soin de vous.* » (1 Pierre 5.7, PDV)

Puis lisez ce qui suit, ou exprimez-la avec vos propres mots.

- Cette croix est un symbole de l'amour de Dieu pour nous. Il a envoyé son Fils, Jésus dans le monde pour nous guérir entièrement : notre corps, notre esprit, notre âme. Et même maintenant, Jésus est au Ciel, il prie pour nous.
- Nous pouvons apporter à Jésus toutes nos inquiétudes. Il nous a dit de ne pas nous inquiéter, et pourtant il sait combien c'est difficile pour nous. Nous allons garder notre Boîte à Inquiétudes aussi longtemps que nous en aurons besoin. Vous pouvez y ajouter vos

inquiétudes chaque fois que vous en avez envie. Et nous pouvons continuer à les remettre à Dieu, même si c'est plusieurs fois par jour. Il est toujours prêt à nous écouter.

- Exactement comme Jésus était avec ses amis dans la barque pendant un moment terrible, Jésus est et sera avec nous pendant ce temps du coronavirus. Ses mots sont pour notre situation aussi : « Silence ! Calme-toi »
 - Quelles autres paroles Dieu peut-il dire pour nous ? (Laissez les membres de la famille répondre.) Ensuite demandez à quelqu'un de lire les versets suivants, pendant que chacun(e) ferme les yeux.
 - Psaume 46.11 (NFC) : « Arrêtez et reconnaissez que je suis Dieu ! » ○ Marc 6.50 (NFC) : « Courage ! C'est moi, n'ayez pas peur ! »
 - Jean 14.27 (NFC) : « C'est la paix que je vous laisse, c'est ma paix que je vous donne... Ne soyez pas troublés, ne soyez pas effrayés. »
 - Hébreux 13.5b (PDV) : « Non, je ne te laisserai pas, je ne t'abandonnerai pas. »
 - Demandons à Jésus de nous aider à lâcher nos inquiétudes quand nous les lui remettons. Priez avec des mots simples pendant que vous et votre famille remettez vos inquiétudes à Dieu : sa présence vous reconforte pendant ces temps difficiles. Par exemple : « Jésus, nous te remettons toutes nos inquiétudes. S'il te plaît, donne-nous ta paix. Amen »
 - Regardons-nous les uns les autres et disons ces paroles ensemble. Prêts ?
« Jésus dit au lac déchaîné : "**Silence ! Calme-toi**" ! »
-

Réponses pour le jeu du Vrai ou du Faux :

1. Faux 6. Vrai
2. Vrai 7. Faux 3. Faux 8. Faux 4. Faux 9. Faux
5. Vrai 10. Faux

Autres passages bibliques que vous pouvez lire avec vos enfants.

- 1 Rois 17.1, 8-24 : Élie et la veuve de Sarepta
- 2 Rois 5.1-15 : Naaman et la petite fille
- Matthieu 18.1-4, 10-14 : Les petits enfants et la brebis perdue • Marc 6.45-52 : Jésus marche sur les eaux et apaise une autre tempête
- Marc 10.13-16 : Jésus bénit les enfants.
- Luc 12.22-28 : Jésus donne un enseignement sur les inquiétudes