

# *Survivre à une catastrophe*



UN GUIDE DE PREMIER SECOURS SPIRITUEL



 **SIM**  
*By Prayer*

*Survivre à une catastrophe // Un guide de premier secours spirituel*

© 2020 American Bible Society

Première impression janvier 2020

Traduction française janvier 2020

ISBN 978-1-58516-816-3 (ABS Item 125005)

Le texte de ce livret peut être reproduit (sans modification) pour des documents utilisés dans des situations de catastrophe et pour la formation.

Consulter **DisasterRelief.Bible** pour obtenir des ressources supplémentaires.

Remerciements aux contributeurs : Harriet Hill Ph.D., Marilyn Goerz Davis, Phil Monroe Psy.D., Dana Ergenbright, Heather Drew LPC, Peter Edman.

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.

Illustration de couverture : Makoto Fujimura, *Walking on Water - Azurite*, 2012 (7"x11" azurite et malachite sur toile vernie). Utilisée sous licence. Cette illustration appartient à une série peinte comme une élégie aux victimes du tsunami du 2011 au Japon. Makotofujimura.com

Design : Jordan Grove ; Peter Edman.

**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

Pour toute question complémentaire, ou si vous désirez savoir davantage sur la guérison des traumatismes, veuillez contacter: Nancy Writebol, Coordinatrice mondiale SIM concernant la guérison des traumatismes à Intl.traumahealing@sim.org

## CONTENU

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...

Commencez par les conseils pratiques page 5. Ils montrent les meilleurs moyens qu'on ait trouvés pour gérer un choc. Laissez le reste de côté jusqu'à ce que vous soyez prêt.

## Q

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

## POUR UTILISER CE LIVRET

Les premiers secours spirituels aident à reconnaître les réactions émotionnelles et spirituelles qui sont normales lors d'une catastrophe. De même que les premiers secours physiques, ils ont pour but de démarrer un processus continu de soin. Ce guide peut orienter vers des compétences et des ressources qui pourront aider à se rétablir. Il utilise des principes et des exercices adaptés du programme type du Trauma Healing Institute.

## INDEX

<b>0</b>	Pour commencer	5
<b>1</b>	Pourquoi est-ce que je ressens cela ?	7
<b>2</b>	Comment est-ce que je peux apaiser ces émotions fortes ?	13
<b>3</b>	Pourquoi est-ce que je suis si triste ?	17
<b>4</b>	Comment mon cœur blessé peut-il guérir ?	22
<b>5</b>	Comment rester en relation avec Dieu ?	26
<b>6</b>	Regarder vers l'avenir	28

# *0. 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.
- N'hésitez pas à demander de l'aide si vous en avez besoin, et à accepter l'aide qui vous est offerte.
- Reprenez des habitudes, en particulier avec les enfants. Cela diminue l'impression de chaos que la catastrophe a créée.
- Achevez 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 ?

# 1. *Pourquoi est-ce que je ressens cela ?*

## RÉACTIONS À LA CATASTROPHE

Si vous avez traversé une expérience traumatique, vous pouvez avoir l'impression d'être assommé sur le plan émotionnel et spirituel. C'est normal. L'auteur du Psaume 42 dit à Dieu qu'il a l'impression que « tous les torrents déferlent sur lui est qu'il est submergé » (Psaume 42.8). Parfois, on essaie de paraître fort à l'extérieur et de dissimuler le chaos qu'on ressent à l'intérieur. Cette attitude risque de ralentir les progrès. C'est sain d'être sincère au sujet de ce qu'on ressent, envers soi-même, envers les autres, et envers Dieu.

1. Quand tout va mal, **vous pouvez chercher quelqu'un à accuser** – vous-même ou quelqu'un d'autre. C'est un moyen de donner une signification à ce qui est arrivé, mais cela n'aide pas. Accepter ce qui est arrivé vous aidera à guérir.
2. **Vous pouvez vous sentir coupable** d'avoir survécu à la catastrophe alors que d'autres ont perdu la vie, ou coupable d'avoir moins souffert que d'autres. C'est une réaction fréquente.

Ce qui est arrivé ne dépendait pas de votre décision. Dieu a un but pour le reste des jours qu'il vous donne, et il prend soin de vous.

*Mon corps n'avait pas de secret pour toi,  
quand tu me façonnais en cachette,  
quand tu me tissais dans le ventre de ma mère.  
Quand j'étais encore informe, tu me voyais ;  
dans ton livre, tu avais déjà noté*

*toutes les journées que tu prévoyais pour moi,  
sans qu'aucune d'elles ait pourtant existé.*

📖 **PSAUME 139.15-16 (NFC)**

*Est-ce qu'on ne vend pas deux petits oiseaux pour  
presque rien ? Pourtant, quand l'un d'eux tombe  
par terre, c'est votre Père qui permet cela.*

*Pour vous, Dieu connaît même le nombre de vos cheveux.*

*Donc, n'ayez pas peur ! Pour Dieu, vous êtes plus  
importants que beaucoup de petits oiseaux !*

📖 **MATTHIEU 10.29-31**

Quel que soit le niveau de votre traumatisme, c'est votre souffrance et cela fait mal. Même si certains ont été plus affectés que vous par la catastrophe, n'essayez pas de vous convaincre que votre souffrance est sans importance.

Vous pouvez avoir subi la même expérience que d'autres mais pourtant votre réaction peut être complètement différente. Il ne faut pas comparer. Notre personnalité, nos ressources, nos relations, nos finances, nos expériences passées, et d'autres facteurs affectent tous notre manière de réagir.

Et ne soyez pas étonné si vous réagissez différemment d'un jour à l'autre, ou si des réactions plus violentes réapparaissent longtemps après que le choc initial s'est atténué. Acceptez chaque jour ce que vous ressentez et demandez à Dieu ce dont vous avez besoin.

Chaque fois que nous nous demandons avec inquiétude comment nous allons traverser cette journée, nous pouvons demander à Dieu ce dont nous avons besoin, comme Jésus nous a enseigné à prier : « Donne-nous aujourd'hui le pain dont nous avons besoin. » (Matthieu 6.11)

*Penser à mon malheur  
est pour moi comme un poison amer.  
J'y pense sans arrêt,  
je ne peux pas oublier, et je suis abattu.  
Mais voici la pensée qui me vient à l'esprit,  
voici pourquoi j'espère :  
La bonté du SEIGNEUR n'est pas épuisée,  
il n'a pas fini de montrer son amour.  
Chaque matin,  
sa bonté et son amour sont tout neufs.  
Oui, ta fidélité est immense !  
Je me dis :  
« Le SEIGNEUR est mon trésor. »  
C'est pourquoi je compte sur lui.*

■ LAMENTATIONS 3.19-24

3. **Vous pouvez avoir honte** de votre manière de réagir à la catastrophe. Et vous pouvez être gêné de devoir accepter l'aide d'autrui pour des besoins élémentaires comme les vêtements, la nourriture, l'eau. C'est ce qui se produit souvent quand on était habitué à assumer ses propres besoins, ou bien si on était la personne qui d'habitude aidait les autres. Souvenez-vous que ce n'est pas de votre faute si vous êtes dans cette situation. Il est vraisemblable que les autres ne vous estiment pas moins parce que vous avez des difficultés. Et Dieu n'a pas honte de vous. Permettre aux autres de vous aider peut renforcer vos relations, et même vous aider à nouer de nouvelles relations. Il est possible aussi que vous vous mettiez à faire davantage confiance à Dieu qu'auparavant.

*SEIGNEUR, tu es mon abri,  
ne me laisse jamais couvert de honte.*

■ PSAUME 71.1

## RÉACTIONS AU TRAUMATISME

Outre les sentiments déjà mentionnées, en général les gens qui vivent l'expérience d'une catastrophe subissent un traumatisme. Ordinairement, on réagit à un traumatisme de trois manières principales :

1. **Vous pouvez revivre l'expérience**, que ce soit dans des cauchemars ou dans des flashbacks pendant la journée. Quand cela arrive, acceptez ce que vous ressentez et rappelez-vous la réalité : vous n'êtes plus dans la situation traumatique. Vous êtes ici et maintenant.
2. **Vous pouvez chercher à éviter** tout ce qui vous rappelle l'évènement traumatisant. Cela peut concerner les lieux, les odeurs, les gens, les médias, ou les sujets de conversation. L'évitement peut rétrécir beaucoup votre monde. Pour éviter de ressentir les émotions douloureuses, vous pouvez bloquer tout ce que vous ressentez et vous rendre insensible intérieurement. Ou bien vous pouvez consommer des drogues ou de l'alcool, ou travailler sans cesse, ou encore manger trop ou pas assez. L'auteur de ce psaume voulait éviter ses émotions terrifiantes : Il souhaitait avoir des ailes comme une colombe afin de s'échapper et de trouver le repos.

*L'angoisse me serre le cœur,  
les terreurs de la mort tombent sur moi.  
Je suis pris de crainte et de tremblement,  
je suis submergé par l'effroi.  
Je me disais : « Ah ! si j'avais des ailes comme la colombe !  
Je m'envolerais et je me poserais ailleurs. »*

📖 **PSAUME 55.5-7 (NFC)**

Observez ce que vous ressentez. Quand vous voulez éviter quelque chose – un lieu, une odeur, une personne, un sujet ou une sensation – essayez de pratiquer l'une ou l'autre des activités apaisantes décrites dans la Section 2 de ce livret. Peu à peu, lorsque vous êtes paisible vous pouvez commencer à affronter quelques-unes de ces choses tellement difficiles pour vous.

**3. Vous pouvez être constamment en alerte**, parce que vous êtes davantage conscient que des malheurs peuvent arriver soudainement. Vous pouvez être tendu et sur-réagir aux situations. À certains moments, votre cœur peut battre très vite. Vous pouvez avoir du mal à dormir. Vous pouvez être effrayé par les bruits forts. Si vous êtes constamment en alerte, vous allez épuiser votre corps. Vous pouvez subir des effets physiques comme des maux d'estomac, des maux de tête, ou d'autres maladies. Soyez patients et faites de votre mieux pour prendre soin de vous et pour aider votre corps à guérir.

Si une vague de panique vous submerge, essayez de vous concentrer sur quelque chose de paisible et de ralentir votre respiration. Comptez vos inspirations et expirations, ou bien concentrez-vous sur des objets autour de vous qui n'ont pas de lien avec vos peurs, par exemple le dessin d'un carrelage ou les branches d'un arbre. Cela peut vous aider à rester dans le présent et à vous apaiser.

Après une catastrophe, vous pouvez être plus émotif que d'habitude, ou vous comporter d'une manière qui ne vous ressemble pas. Avec tout ce qui se passe en vous, il peut être difficile de vous concentrer. Vous n'êtes pas en train de devenir fou. Ce sont des réactions normales après un traumatisme. Cependant, si vos réactions sont si fortes qu'elles vous empêchent d'assumer vos responsabilités, cherchez quelqu'un qui pourra vous aider, comme un pasteur, un conseiller, un médecin.



## Pour réfléchir

1. Comment la catastrophe a-t-elle changé votre vie ?
2. Parmi les réactions classiques au traumatisme et à une catastrophe, desquelles faites-vous l'expérience ?
3. Si vous avez des enfants, en quoi ont-ils changé depuis la catastrophe ?

## COMMENT AIDER LES ENFANTS

Les enfants sont tout autant affectés par le traumatisme que les adultes, **mais ils peuvent le manifester différemment**. Les petits enfants peuvent manquer de mots pour exprimer ce qu'ils ressentent, ils peuvent aussi imaginer qu'ils sont responsables, même si ce n'est pas logique. Ils peuvent retrouver des comportements qu'ils avaient abandonnés depuis longtemps, comme mouiller leur lit ou sucer leur pouce. Ils peuvent devenir craintifs et s'accrocher aux adultes. Ils ont besoin d'être consolés. Aidez-les à reconnaître que ces comportements sont des réactions au traumatisme normales et transitoires.

### **Les enfants réagissent aussi aux adultes qui les entourent.**

Leur rétablissement sera plus difficile si ceux qui s'occupent d'eux sont submergés par leur propre souffrance.

Ceux qui s'occupent des enfants peuvent se méprendre sur les besoins des enfants après une catastrophe. Ils peuvent penser que les enfants doivent être plus disciplinés, ou les punir par exaspération. Ils peuvent penser que les enfants doivent être vus mais pas entendus, ou qu'ils se relèveront sans aide. De telles réactions ne font qu'empirer la situation. Les enfants doivent être rassurés et écoutés. Ils ont besoin d'exprimer leurs émotions par des mots, par des activités artistiques ou par le jeu.

Dans cette histoire biblique, Jésus montre qu'il accorde une grande valeur aux enfants et que ceux-ci méritent des soins et de l'attention.

*Des gens amenaient des enfants à Jésus pour qu'il les touche, mais les disciples leur firent des reproches. Quand Jésus vit cela, il s'indigna et dit à ses disciples : « Laissez les enfants venir à moi ! Ne les en empêchez pas, car le règne de Dieu appartient à ceux qui leur ressemblent.*

*Je vous le déclare, c'est la vérité : celui qui ne reçoit pas le règne de Dieu comme un enfant ne pourra pas y entrer. » Ensuite, il prit les enfants dans ses bras et il les bénit en posant les mains sur eux.*

 **MARC 10.13-16 (NFC)**

## 2. *Comment est-ce que je peux apaiser ces émotions fortes ?*

---

### APAISER VOS ÉMOTIONS

Après une expérience traumatique, vous pouvez être très angoissé, en colère ou effrayé. Peut-être n'aviez-vous jamais éprouvé des sentiments aussi forts auparavant. Vous pouvez apprendre comment apaiser ces émotions afin qu'elles ne prennent pas le contrôle sur vous. Voici quelques moyens de le faire.

1. **Faire des petites choses qui occupent votre esprit, par exemple appeler un/une ami(e) pour prendre de ses nouvelles, faire une promenade, ou jouer à quelque chose.** Accordez-vous ces activités dès que vous remarquez que des émotions fortes vous envahissent. Ce ne sera pas une perte de temps. Cela vous aidera à guérir.

*N'abandonne pas tes amis ni les amis de ton père... un voisin proche vaut parfois mieux qu'un frère lointain.*

📖 PROVERBES 27.10 (NFC)

*Deux hommes associés valent mieux qu'un seul. À deux, ils obtiennent un meilleur résultat pour leur travail. Si l'un des deux tombe, l'autre le relève. Au contraire, celui qui est seul, est bien malheureux. S'il tombe, il n'y a personne pour le relever. De même, quand on peut dormir à deux, on a chaud. Mais celui qui est seul, n'arrive pas à se réchauffer. On peut attaquer facilement celui qui est seul, mais deux personnes peuvent résister. Une corde tressée de plusieurs fils ne casse pas facilement.*

📖 ECCLÉSIASTE 4.9-12

**2. Pensez à un lieu qui vous apaise.** Peut-être un paysage de votre enfance, ou une plage, ou une forêt. Peut-être une scène de la vie de Jésus. Vous pourriez vous rappeler l'amour de Dieu. Apaisez-vous intérieurement et imaginez que vous êtes dans ce lieu. Imaginez que vous allez dans ce lieu chaque fois que vous sentez que des émotions fortes sont sur le point de vous envahir.

*Même si les collines venaient à s'ébranler, même si les montagnes venaient à changer de place, l'amour que j'ai pour toi ne changera jamais et mon alliance de paix avec toi restera inébranlable. C'est moi, le Seigneur, qui te le dis, moi qui te garde ma tendresse.*

■ ÉSAÏE 54.10 (NFC)

**3. Pratiquez la respiration à partir du diaphragme pour apaiser les émotions fortes.** Essayez de mettre cela en pratique pendant cinq minutes, trois ou quatre fois par jour. Il est possible que cela vous demande un effort au début. Il est même possible que vous éprouviez de la fatigue pendant l'exercice. Mais une pratique régulière rendra cette manière de respirer, calmante et apaisante, plus facile et plus automatique.

- Installez-vous dans une position confortable, soit assis sur une chaise soit allongé. Pliez vos genoux, concentrez-vous sur la sensation de vos pieds ou de votre corps qui touchent le sol. Relâchez toute tension perçue dans vos épaules, votre tête, votre cou.
- Placez une main sur votre thorax et l'autre sur votre ventre, juste au-dessous de vos côtes.
- Inspirez lentement par le nez, afin que votre ventre se remplisse d'air sous votre main. Votre main posée sur votre cage thoracique doit rester le plus possible immobile.
- Pendant que vous expirez lentement par le nez ou à travers vos lèvres entrouvertes, sentez votre main sur le ventre se rapprocher de votre colonne vertébrale tandis que l'air est relâché. Votre main sur la

cage thoracique doit rester le plus possible immobile. Imaginez que cette expiration emporte avec elle toute la tension de votre corps.

Vous pouvez aussi faire cet exercice avec des enfants pour les aider à s'apaiser.

*Que le SEIGNEUR vous bénisse*

*et vous protège !*

*Que le SEIGNEUR fasse briller sur vous son visage*

*et qu'il ait pitié de vous !*

*Qu'il vous regarde avec bonté*

*et qu'il vous donne la paix.*

📖 **NOMBRES 6.24-26**

- 4. Exercice du coffre.** Parfois nous sommes accablés par ce que nous avons vécu, mais nous ne sommes pas dans une situation qui nous permette d'exprimer ce que nous ressentons. Cet exercice peut alors être utile. Fermez les yeux, ou regardez vers le sol afin de ne pas être distrait.

Imaginez un grand coffre. Cela peut être aussi une grande boîte ou un container maritime. Imaginez un moyen de fermer le coffre, une clé ou un cadenas par exemple.

Puis imaginez que vous placez dans le coffre, à cet instant, tout ce qui vous trouble : les grandes choses, les petites choses – toute chose qui vous trouble. Quand tout a été mis dans le coffre, imaginez que vous le verrouillez et mettez la clé en lieu sûr. Ne la jetez pas. Quand vous êtes prêt, ouvrez les yeux et regardez.

Plus tard, trouvez un moment où vous pourrez être tranquille. Imaginez que vous prenez la clé, ouvrez le coffre, et ressortez les choses que vous avez mises dedans, une par une. Si c'est possible, faites cela avec quelqu'un qui peut vous aider à parler de ces choses. Ne les laissez pas pour toujours dans le coffre !

*Même si je marche dans la vallée de l'ombre et de la mort,  
je ne redoute aucun mal, Seigneur, car tu m'accompagnes.  
Tu me conduis, tu me défends, voilà ce qui me rassure.*

📖 **PSAUME 23.4 (NFC)**

*Le SEIGNEUR est là-haut, mais il voit les gens simples,  
et les orgueilleux, il les reconnaît de loin.*

*Si je suis très malheureux, tu me rends la  
vie malgré mes ennemis en colère.*

*Tu étends ta main et tu me sauves par ta puissance.*

*Le SEIGNEUR finira ce qu'il a commencé pour moi.*

*SEIGNEUR, ton amour est pour toujours,  
n'abandonne pas ceux que tes mains ont formés !*

📖 **PSAUME 138.6-8**

## Q

### Pour réfléchir

1. Qu'est-ce qui vous a aidé à vous détendre ?
2. Est-ce que l'exercice du coffre vous a aidé ? Si oui, comment ?

### 3. *Pourquoi est-ce que je suis si triste ?*

---

#### LE CHEMIN DU DEUIL

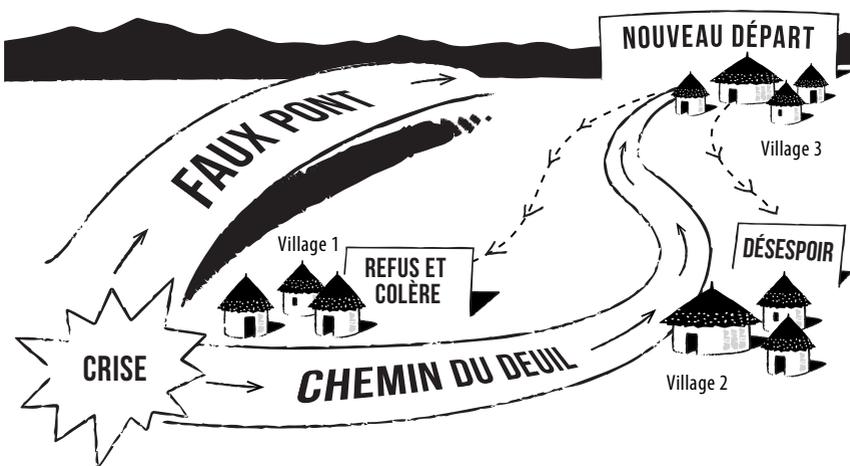
La plupart des gens sont profondément tristes dans les moments qui suivent une catastrophe. Une expérience traumatique apporte avec elle beaucoup de deuils. Chaque fois que nous perdons quelque chose ou quelqu'un, c'est normal d'être triste et ce sentiment peut durer pendant longtemps. Il peut être utile de comprendre que cela fait partie du processus de deuil. Le livre de l'Écclésiaste dit :

*Dans ce monde, il y a un temps pour tout et  
un moment pour chaque chose :  
Il y a un temps pour naître et un temps pour mourir,  
un temps pour planter et un temps pour arracher les plantes.  
Il y a un temps pour tuer et un temps pour guérir,  
un temps pour démolir et un temps pour construire.  
Il y a un temps pour pleurer et un temps pour rire,  
un temps pour les chants de deuil  
et un temps pour les danses joyeuses.*

📖 **ECCLÉSIASTE 3.1-4**

Nous avons besoin de pleurer ce que nous avons perdu pour nous relever de notre deuil. Le deuil ressemble à un long voyage.

L'illustration ci-dessous montre ce que vous pouvez ressentir au long du chemin.



### 1. Le Village du Refus et de la Colère :

Vous pouvez être sous le choc et engourdi. Vous pouvez refuser que le deuil soit survenu. Vous pouvez être en colère contre les autres, contre vous-même, contre Dieu. Vous pouvez penser très souvent : « Si seulement... » vous aviez fait ceci ou cela, vous auriez pu empêcher la perte subie. Vous pouvez oublier de manger. Vous pouvez beaucoup pleurer.

### 2. Le Village du Désespoir :

Vous pouvez avoir perdu toute énergie, et ne pas vouloir sortir de votre lit ni prendre soin de vous. Vous pouvez penser que vous n'avez aucune raison de vivre. Vous pouvez vouloir mettre fin à vos jours, ou tenter de supprimer la douleur au moyen de drogues, d'alcool ou d'autres addictions. Vous pouvez vous sentir coupable de la perte subie, même si vous ne pouviez rien faire pour l'empêcher.

### 3. Le Village du Nouveau Départ :

Vous allez ressentir en vous une vie nouvelle – de l'énergie, des projets, une espérance, un désir d'être à nouveau avec d'autres. Vous vous rappelez ce qui est arrivé, mais vous ne ressentez plus la douleur comme auparavant.

Il est possible que des gens, votre culture, ou des voix intérieures essaient de vous faire passer par-dessus le difficile travail du deuil. Vous pouvez entendre des choses telles que : « Sois fort ! » « Ne pleure pas ! » « Réjouis-toi ! Celui/celle que tu aimes est avec Jésus ! » Ces paroles peuvent vous inciter à prendre un raccourci. Nous appelons cela le « **faux pont** » parce qu'il promet de rendre votre deuil plus bref et moins douloureux, mais il ne vous conduira pas au Village du Nouveau départ.

Pour parvenir au Village du Nouveau Départ, il faut que vous ressentiez la douleur de vos pertes.

Prendre un nouveau départ implique de changer des éléments de votre ancienne identité en relation avec ce que vous avez perdu – par exemple la mère de \_\_\_\_\_, le mari de \_\_\_\_\_, le propriétaire de \_\_\_\_\_. Notre esprit est rapide pour comprendre ce processus, mais notre cœur est lent. Il faut du temps pour que la blessure guérisse. Savoir que vous êtes en chemin peut vous aider à être patient avec vous-même et avec les autres, mais cela ne supprimera pas la souffrance.

Pendant votre deuil, vous pouvez faire des allers-retours entre ces Villages, et vous pouvez marcher à une vitesse différente des autres. C'est normal. Cependant si vous restez bloqués pendant longtemps sans faire aucun progrès, il est possible que vous ayez besoin d'aide.

Traverser un deuil demande beaucoup de courage et d'énergie. Vous pouvez être extrêmement fatigué, comme la personne qui a écrit ce psaume.

*Pitié, SEIGNEUR, je n'ai plus de force !  
Tout mon corps tremble : SEIGNEUR, guéris-moi !  
Je suis tout tremblant.  
SEIGNEUR, ne me fais pas attendre !  
Reviens, SEIGNEUR, délivre-moi,  
sauve-moi à cause de ton amour !  
Je suis épuisé à force de gémir.  
De mes larmes, j'arrose mon lit,  
chaque nuit, j'inonde le lieu de mon repos.*

*Mes yeux sont brûlés par le chagrin,  
je ne vois plus clair tellement j'ai d'ennemis.  
Partez, je ne veux plus vous voir, vous qui faites du mal !  
Car j'ai pleuré, et le SEIGNEUR m'a entendu.*

📖 **PSAUME 6.3-5, 7-9**

Ces choses peuvent vous aider à traverser le deuil d'une manière qui permette la guérison.

- Parlez de ce qui s'est passé et de ce que vous ressentez à cause de ces événements. Exprimez votre colère et votre tristesse.
- Comprenez que c'est normal d'être en deuil et que le processus prend du temps. Vous ne ressentirez pas toujours ce que vous ressentez aujourd'hui. Et ce que vous ressentez peut varier d'un jour à l'autre.
- Quand vous êtes triste, cherchez quelle est la perte qui provoque ce sentiment.
- Si le corps d'un proche ne peut pas être récupéré, organisez un service pour faire connaître publiquement sa mort et pour faire mémoire de la vie de cette personne.
- Pour terminer, quand vous êtes prêt, présentez votre souffrance à Dieu. Plus vous pourrez être précis au sujet de ce que vous avez perdu, mieux ce sera. Par exemple, vous pouvez avoir perdu un proche, mais aussi un revenu, une intimité, le respect ou la sécurité. Présentez ces pertes à Dieu, une par une.

## COMMENT AIDER LES ENFANTS

- Réunir la famille, si c'est possible de le faire en sécurité.
- Si possible reprenez des habitudes.
- Écoutez la souffrance des enfants. Aidez les enfants à parler de leur souffrance en les encourageant à dessiner puis en leur demandant de vous expliquer leurs dessins.

- Dites-leur la vérité sur la situation avec des mots simples. Les enfants en savent plus sur ce qui se passe autour d'eux que les adultes ne l'imaginent. Ils ont tendance à compléter l'information qui leur manque n'importe comment pourvu que cela ait du sens pour eux.
- Le plus souvent, les enfants les plus jeunes peuvent mieux exprimer leurs émotions par le jeu que par la parole. Les parents peuvent leur demander à quoi ils jouent et ce qu'ils ressentent lors de ce jeu.
- En particulier pendant les périodes de difficultés, les familles doivent trouver du temps chaque jour pour parler ensemble, pour prier ensemble à propos de ce qui s'est passé, et pour apprendre des passages bibliques encourageants ou consolants.
- Aidez les enseignants et l'administration scolaire à comprendre ce qui est arrivé à l'enfant.
- Les adolescents ont des besoins différents. Ils peuvent avoir besoin de vie privée ou de temps avec des jeunes de leur âge, en particulier après un événement traumatique.
- Les adolescents ont besoin de se sentir utiles, en particulier quand leur famille traverse des problèmes. Faire des choses qui aident leur famille à survivre peut leur rappeler qu'ils ont de la valeur.



## Pour réfléchir

1. Avez-vous commencé votre chemin du deuil ?
2. Dans quel village vous trouvez-vous à présent ?
3. Êtes-vous resté bloqué dans l'un des villages ? Avez-vous essayé de passer par-dessus l'un d'eux ?
4. Avec qui êtes-vous en sécurité pour parler de votre deuil ?

## 4. Comment mon cœur blessé peut-il guérir ?

---

### GÉRER LA SOUFFRANCE

Considérez la souffrance dans votre cœur comme une blessure du cœur. Comme dit le psalmiste, la souffrance blesse notre cœur au fond de notre être.

*Et toi, Seigneur mon DIEU,  
fais quelque chose pour moi, à cause de ton nom !  
Ton amour me fait du bien, sauve-moi !  
Je suis malheureux et pauvre,  
et mon cœur est blessé au fond de moi.  
Ma vie passe comme l'ombre du soir,  
on me chasse comme une sauterelle.  
J'ai jeûné longtemps, alors je ne tiens plus debout,  
et par manque de nourriture, je n'ai que la peau et les os.  
Mes accusateurs me méprisent.  
Quand ils me voient, ils secouent la tête en se moquant de moi.  
Viens à mon aide, SEIGNEUR mon Dieu,  
par ton amour, sauve-moi !*

📖 PSAUME 109.21-26

Comparez cette souffrance dans votre cœur à une blessure physique, comme une entaille profonde. Qu'est-ce qui est semblable ou différent pour une blessure qui atteint le cœur ?

- Une blessure physique est visible.
- Une blessure physique est douloureuse, sensible.
- Elle doit être soignée.

- Il faut faire sortir la saleté ou les bactéries.
- Si on l'ignore, elle peut s'infecter.
- Dieu guérit mais il se sert de personnes comme des mères, des infirmières, des médecins.
- Elle demande du temps pour guérir.
- Elle peut laisser une cicatrice.

Après une catastrophe, vous devez soigner les blessures de votre cœur pour pouvoir guérir.

Pour soigner une blessure du cœur, vous devez exprimer votre souffrance.

**Cherchez quelqu'un à qui vous pouvez raconter votre histoire,** quelqu'un qui sera capable d'écouter sans empirer votre état. Il faut que cette personne garde confidentiel ce que vous aurez partagé, vous écoute sans essayer de vous corriger, ni de vous donner des solutions rapides, ni de comparer votre histoire avec la sienne. Choisissez soigneusement cette personne. Les gens pleins de bonnes intentions essaient souvent de vous dire comment résoudre un problème. Il peut être nécessaire que vous rappeliez aux autres que vous avez uniquement besoin qu'ils vous écoutent et vous comprennent plutôt que de vous donner des conseils.

*Les pensées de l'être humain sont cachées comme des eaux souterraines. Une personne intelligente sait les faire apparaître.*

📖 **PROVERBES 20.5 (NFC)**

*À parler à tort et à travers on trahit aussi les secrets. Celui qui est digne de confiance garde tout pour lui.*

📖 **PROVERBES 11.13 (NFC)**

Ne laissez pas quiconque vous presser de raconter votre histoire si vous n'êtes pas à l'aise ou prêt à le faire. Peut-être avez-vous besoin de raconter votre histoire morceau par morceau, au fil du temps. Comme pour une bouteille de soda qui a été secouée, il est possible qu'il vous faille d'abord

laisser sortir les bulles peu à peu pour éviter que tout déborde. Vous pouvez aussi avoir besoin de redire votre histoire de nombreuses fois afin d'accepter ce qui est arrivé et de travailler sur les différentes parties de cette histoire. Lorsque vous partagez, commencez par dire ce qui est arrivé, puis, quand vous êtes prêt, passez à ce que vous avez ressenti pendant l'évènement, et enfin concentrez-vous sur ce qui a été le plus difficile pour vous. Jésus lui-même a partagé sa souffrance avec ses amis.

*Jésus emmène avec lui Pierre et les deux fils de Zébédée. Il commence à être triste et très effrayé. Alors il leur dit : « Mon cœur est triste jusqu'à mourir. Restez ici, restez éveillés avec moi. »*

■ MATTHIEU 26.37-38

Vous pouvez aussi **exprimer votre souffrance par le dessin**. Et il n'est pas nécessaire d'être un artiste ! Prenez simplement du papier et des crayons ou des marqueurs, faites le calme en vous, et laissez la souffrance passer sur le papier à travers vos doigts. Ne vous tracassez pas pour savoir si c'est une bonne représentation ou non. Ensuite, réfléchissez à ce que vous voyez dans ce dessin.

Raconter son histoire et être écouté, cela semble très simple, mais cela vous aidera à guérir. Écouter d'autres personnes raconter leur histoire peut aussi vous aider : cela vous rappelle que vous n'êtes pas seul à avoir subi la catastrophe. En même temps vous les aiderez à guérir, et vous serez capables de vous reconforter les uns les autres.

Voici **quatre questions** que vous pouvez poser :

1. Que s'est-il passé ?
2. Qu'avez-vous ressenti ?
3. Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour vous ?
4. Avez-vous commencé à vous sentir en sécurité ?  
Qui – ou quoi – vous a aidé ?

Souvent, quand on parle d'une expérience vécue, on commence à mieux comprendre ses propres pensées et émotions. On peut s'apercevoir que la manière dont on a réfléchi à la situation n'aide en rien. « Avant tout, prends garde à ce que tu penses au fond de toi-même, car ta vie en dépend. » (Proverbes 4.23, NFC)

Parfois, quand nous considérons une période difficile que nous avons vécue, nous nous rendons compte que Dieu nous a aidés d'une manière ou d'une autre. De plus Dieu console notre cœur et il est la source de la guérison.

La Bible nous dit que de même que nous sommes consolés, nous pouvons devenir une source de guérison pour d'autres :

*Béniissons Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus Christ, le Père riche en bonté, le Dieu qui accorde le réconfort en toute occasion ! Il nous console dans toutes nos détresses, afin que nous puissions réconforter ceux qui passent par toutes sortes de détresses, en leur apportant la consolation que nous avons nous-mêmes reçue de lui*

■ 2 CORINTHIENS 1.3-4

## Q

### Pour réfléchir

1. Est-ce que les questions d'écoute vous ont aidé à clarifier ce que vous ressentez ? Vous ont-elles aidé à considérer différemment votre expérience de vie ? Expliquez vos réponses.
2. Qu'avez-vous ressenti en racontant une partie de votre histoire à quelqu'un d'autre ?

## 5. *Comment rester en relation avec Dieu ?*

---

### DITES À DIEU CE QUE VOUS RESSENTEZ

Soyez sincère avec Dieu ! Dites-lui exactement ce que vous ressentez. Il le sait déjà, donc parlez-en avec lui. Vous pensez que Dieu n'a pas tenu sa promesse de vous protéger du mal ? Vous pensez qu'il vous a abandonné ? Vous êtes en colère ? Déversez votre souffrance devant Dieu.

Dans la Bible il y a de nombreux exemples de gens qui expriment devant Dieu ce qu'ils ressentent. On appelle cela des lamentations. Saviez-vous que dans la Bible il y a plus de psaumes de lamentation que de psaumes de louange ?

Dans une lamentation, les gens crient vers Dieu et lui expriment leur plainte : « Pourquoi ne m'as-tu pas protégé ? Où étais-tu ? Combien de temps encore cette souffrance va-t-elle durer ? » Ils disent à Dieu ce qu'ils voudraient qu'il fasse – parfois simplement qu'il regarde ce qui s'est passé. Parfois, ils se rappellent à eux-mêmes comment Dieu les a aidés dans le passé, ou comment Dieu a aidé son peuple dans la Bible. Cela peut rallumer l'espérance. La lamentation est souvent le visage que prend la foi dans des situations difficiles. C'est un moyen de manifester que Dieu écoute, fait attention et a le pouvoir d'aider.

Bien qu'une lamentation puisse exprimer d'autres choses, elle a trois parties fondamentales :

- Une adresse à Dieu
- Une plainte
- Une demande

De ces trois parties, c'est la plainte qui en fait une lamentation.

Jésus lui-même s'est lamenté sur la croix, quand il a crié un passage du psaume 22 : « Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? » Si Jésus a parlé à Dieu de son sentiment d'abandon, vous pouvez le faire aussi.

Lisez le psaume de lamentation ci-dessous. Voyez-vous les trois parties ?

Cherchez un moment et un lieu où vous pouvez être tranquille intérieurement et composer votre propre lamentation adressée à Dieu, en paroles ou en chant. Déversez votre souffrance devant lui, comme l'a fait l'auteur du psaume.

*SEIGNEUR, jusqu'à quand persisteras-tu à m'oublier ?  
Jusqu'à quand refuseras-tu de me voir ?  
Jusqu'à quand devrai-je me faire du souci,  
me ronger de chagrin tout le jour ?  
Jusqu'à quand mon ennemi aura-t-il l'avantage ?  
SEIGNEUR mon Dieu, regarde et réponds-moi ;  
rends-moi un peu de force,  
sinon mes yeux se fermeront pour le sommeil de la mort ;  
sinon mon ennemi se vantera d'avoir eu le dessus,  
et mes adversaires se féliciteront de ma défaite.  
Moi, je compte sur ta bonté, je veux me réjouir de ton secours.  
SEIGNEUR, je veux chanter en ton honneur  
pour tout ce que tu as fait en ma faveur.*

■ PSAUME 13.2-6 (NFC)



## Pour réfléchir

1. Y a-t-il quelque chose qui pourrait vous empêcher de vous lamenter devant Dieu ?
2. En ce moment, comment une lamentation pourrait-elle vous aider ?

## 6. Regarder vers l'avenir

---

### POUR SUIVRE LA GUÉRISON

Pour vous rétablir du traumatisme provoqué par le désastre, il faudra du temps et vous passerez par des étapes. Quand vous êtes en plein dans des moments difficiles, il peut vous sembler que les choses n'iront jamais mieux – que le deuil et les problèmes vont durer toujours. Souvenez-vous que dans ce monde, il y a toujours des changements et que le changement peut conduire à quelque chose de meilleur.

Continuez à relire la liste dans la section « Pour commencer » au début de ce livret (page 5). Peut-être allez-vous découvrir d'autres choses qui vous aideront et que vous pourrez ajouter à cette liste.

Quand la situation se sera stabilisée, vous pourrez réfléchir plus en profondeur sur votre expérience. Pensez à rejoindre un groupe d'accompagnement pour guérir les traumatismes. S'il n'y a pas de groupe dans votre région, invitez d'autres personnes qui ont subi la même catastrophe à former un petit groupe. Vous pouvez vous rencontrer une seule fois ou mettre au point un programme de rencontres régulières. Vous pouvez vous aider les uns les autres à poursuivre votre guérison quand vous partagez votre expérience et quand vous vous posez les uns aux autres les questions d'écoute de la Section 4 (page 24). Si vous organisez un groupe, veillez à ne pas épuiser les gens avec des réunions interminables ou en demandant aux participants de partager trop de détails qui bouleversent les autres. La guérison vient peu à peu, au fil du temps.

*Quoi qu'il vous arrive, Dieu sera avec vous à travers l'épreuve.  
Dieu est pour nous un abri sûr,  
un secours toujours prêt dans la détresse.  
C'est pourquoi nous n'avons rien à craindre,  
même si la terre se met à trembler,*

*si les montagnes s'écroulent au fond des mers,  
si les flots grondent, bouillonnent,  
se soulèvent et secouent les montagnes.*

📖 **PSAUME 46.2-4 (NFC)**

Pendant les moments difficiles, regardez comment Dieu accorde un abri sûr. Prenez le temps de vous rappeler les petites et les grandes choses par lesquelles Dieu vous a aidé dans le passé.

Et souvenez-vous qu'un jour Dieu effacera toutes les larmes et ôtera toutes les souffrances.

*Il essuiera toutes les larmes de leurs yeux. La mort n'existera plus, il n'y aura plus ni deuil, ni cris, ni souffrance. Oui, le monde ancien a disparu.*

📖 **APOCALYPSE 21.4**

En attendant ce jour, Dieu vous invite à lui exprimer ce que vous ressentez. Il est sans cesse à l'écoute.

Au fil du temps, votre prière peut changer, passer de prière de lamentation à prière de louange. Et vous pouvez aussi bien louer Dieu à cet instant et vous lamenter devant lui l'instant suivant. C'est normal.

Ce chant de louange tiré de la Bible peut vous inspirer pour écrire le vôtre.

*J'aime le SEIGNEUR,  
car il m'écoute quand je crie vers lui.  
Il a tendu vers moi son oreille,  
et toute ma vie, je ferai appel à lui.  
La mort me tenait déjà attaché,  
le monde des morts m'avait pris dans ses chaînes,  
j'avais très peur et j'étais très malheureux.  
J'ai appelé le SEIGNEUR par son nom :*

« Ah ! SEIGNEUR, sauve-moi ! »

*Le SEIGNEUR a pitié, il est juste,  
notre Dieu aime avec tendresse.*

*Le SEIGNEUR protège les gens simples,  
j'étais faible, il m'a sauvé.*

*Allons, je dois retrouver mon calme,  
car le SEIGNEUR m'a fait du bien.*

*Tu m'as sauvé de la mort, tu as essuyé mes larmes,  
tu m'as empêché de tomber.*

*C'est pourquoi je marcherai sous le regard du SEIGNEUR,  
sur la terre des vivants.*

*J'ai gardé confiance,*

*même quand je disais : « Je suis vraiment très malheureux ! »*

*Je ne savais plus où j'en étais,*

*je disais : « Tous les humains sont des menteurs ! »*

*Comment rendre au SEIGNEUR*

*tout le bien qu'il m'a fait ?*

*Je t'offrirai un sacrifice pour te remercier*

*et j'appellerai le SEIGNEUR par son nom.*

📖 PSAUME 116.1-12,17

## Q

### Pour réfléchir

1. Qu'est-ce qui vous a le plus aidé depuis la catastrophe ?
2. Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour votre vie depuis la catastrophe ?
3. Y a-t-il une chose que vous pouvez faire pour continuer à vous rétablir après la catastrophe ?



## NOTES



## RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Des ressources supplémentaires pour intervenir en cas de catastrophe et établir des plans après une catastrophe sont disponibles pour les survivants, les premiers intervenants et les Églises.

Online : consultez **DisasterRelief.Bible** ou bien **ABS.US/disaster**

Téléphone : Aux USA, appelez 1.800-32-BIBLE  
et mentionnez « Beyond Disaster »

- Commander des exemplaires supplémentaires de ce livret et obtenir des téléchargements numériques.
- Demander des Bibles pour adultes et enfants.
- Contacter les programmes de guérison des traumatismes et les secours d'urgence aux sinistrés dans votre région.

## RESSOURCES LOCALES EN TRAUMATOLOGIE

Contact : nom/ association

---

---

---

Téléphone

---

Email

---



**Trauma Healing  
Institute**