

Leçon 1—“ Pourquoi est-ce que je ressens cela?”

Pour les leaders - Les concepts les plus importants à retenir de la leçon 1 sont les trois « Réactions au traumatisme ». Elles sont:

- Revivre l'expérience
- Éviter les choses qui vous rappellent l'événement / la crise
- Être toujours en alerte

Ouverture — Prière et chant

Diriger la leçon

- Demandez à différents membres de lire à tour de rôle la leçon 1 et les versets de l'Écriture. Pendant que vous lisez, arrêtez-vous et demandez aux membres de partager leurs sentiments et expériences personnels.
- En lisant chacune des trois « Réactions au traumatisme », demandez aux membres de partager des exemples de la manière dont les gens pourraient réagir de ces trois façons.

Discutez les questions «Pour la réflexion».

"Qu'est-ce qui aide les enfants?" Bien que cette section soit courte, elle est très importante. Les enfants ont des besoins différents de ceux des adultes. Prenez le temps de discuter avec les parents de la façon dont leurs enfants réagissent à la crise.

Demandez aux parents de:

- Partager les comportements et les sentiments exprimés par leurs enfants.
- Ce qu'ils ont fait pour les encourager.
- Partager des idées sur ce qu'ils ont fait ou peuvent faire avec les enfants en famille.
- Encouragez les enfants à parler de ce qu'ils ressentent. Ils peuvent le faire en dessinant des images de ce qui s'est passé, ou ils peuvent rejouer leurs expériences dans leur jeu. Être attentif. Parlez de leur dessin ou de leur jeu: que s'est-il passé? Qu'ont-ils ressenti ? Quelle a été la partie la plus difficile ?

Important— Les enfants sont très intuitifs et entendent beaucoup plus que les parents ne se rendent compte souvent. Veuillez encourager les parents à partager des problèmes sensibles ou effrayants loin des enfants. La chose la plus importante que les parents peuvent faire pour aider leurs enfants c'est de se rétablir eux-mêmes!

Devoir individuel—Dessinez une image qui exprime ce que vous avez ressenti pendant la situation actuelle. Allez dans un endroit calme et prenez le temps de prier et de réfléchir à ce que vous ressentez. Votre dessin peut être quelque chose de très spécifique ou symbolique. Si cela

vous convient, lors de votre prochaine réunion, vous pourrez partager votre dessin avec le groupe. Encouragez vos enfants à faire également cette activité.

Clôture—Prière et chant.

1 Pourquoi est-ce que je ressens cela ?

REACTIONS A 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

*Accepter
ce qui est arrivé
vous aidera
à guérir.*

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.*

*Dieu prend soin
de vous*

 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)

*Acceptez chaque
jour ce que vous
ressentez, et
demandez à Dieu ce
dont vous avez
besoin.*

*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.

⇒ 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.

