

La crise du COVID-19 :

Surmonter la détresse

Contexte

Ce parcours est conçu pour :

- Mieux comprendre la maladie due au COVID-19
- Explorer les effets de la crise du COVID-19 sur les personnes
- Rester conscients que Dieu nous aime et nous garde au milieu de la crise
- Apprendre à s'aider soi-même et à aider les autres pour surmonter le traumatisme du COVID-19

Ce parcours peut être utilisé de deux manières différentes : soit comme un parcours indépendant soit comme un élément pour un groupe d'accompagnement. Si vous l'utilisez comme un parcours indépendant, vous pouvez continuer le processus d'accompagnement avec le livret *Survivre à une catastrophe, Un guide de premier secours spirituel* afin de progresser vers le rétablissement. Vous pouvez aussi utiliser ce parcours avec un groupe qui suit le programme *Guérir les traumatismes, ce que l'Église peut faire*.

Il est plus adapté d'utiliser ce parcours en petits groupes où vous pourrez partager la réflexion sur les questions pour discuter, et faire les exercices ensemble. Si vous l'utilisez seul(e), écrivez un journal personnel des questions et exercices.

Le parcours est plus efficace si vous discutez sur les questions pour réfléchir avant de lire les informations qui suivent. Cela pourra vous aider, vous ou le groupe, à comprendre ce que vous ressentez sans pression pour trouver la réponse « juste ». La guérison se produit quand nous partagez avec d'autres ce que vous pensez et ressentez, ou bien, si vous êtes seul, en écrivant un journal.

En groupe, vous pouvez suivre ce parcours entier en une seule réunion de 2 ou 3 heures. Ci-dessous vous trouverez les temps minimum nécessaires pour parcourir correctement le contenu de chaque section.

Contenu de la section	Temps minimum nécessaire
Section 1 : Histoire	15 min
Section 2 : Qu'est-ce que le COVID-19	15 min
Section 3 : Comment est-on affecté par ce nouveau virus ?	30 min
Section 4 : Se souvenir de l'amour de Dieu dans un temps de détresse	30 min
Section 5 : Que faire pour nous aider à nous rétablir ?	25 min
Section 6 : Conclusion	15 min

Vous pouvez aussi répartir le parcours sur plusieurs réunions plus courtes. Cela donne aux participants plus de temps pour discuter. En ce cas, commencez chaque séance en présentant vos préoccupations à Dieu dans la prière et commencez la réunion suivante par une révision : Quels souvenirs le groupe a-t-il de la dernière séance ? Quelqu'un a-t-il une réflexion ou une expérience qu'il aimerait partager ?

Si vous faites ce parcours seul(e), prenez tout le temps dont vous avez besoin pour chaque section.

1. Quand cela va-t-il finir ?

« Tu veux dire que tout est annulé à l'Église ? Comment une chose pareille est-elle possible ? » Jean rentre tout juste d'un voyage professionnel et il s'assoit pour dîner avec sa femme Anne.

Elle lui répond : « Eh bien, tu as vu les informations pendant que tu étais parti ? »

« Oui, bien sûr, nous avons tous discuté sur le coronavirus et les conséquences qu'il aura sur notre entreprise, mais je n'ai pas vraiment compris que c'était aussi sérieux. Nous étions surtout préoccupés de l'impact que cela a déjà sur le personnel qui a un salaire horaire. »

« Oui, dit Anne, tu connais Pierre, à l'Église, celui qui joue de la guitare ? Je l'ai rencontré dehors aujourd'hui et il m'a dit qu'il est très inquiet pour ses revenus. Tous ses concerts sont annulés, comment va-t-il payer son loyer ? Et le confinement est encore plus difficile pour lui, il n'a pas d'argent pour acheter de la nourriture supplémentaire. Il m'a semblé un peu malade et il toussait, mais il n'a pas voulu rentrer à la maison. Il espère pouvoir gagner un peu d'argent en donnant quelques cours à des enfants. »

Le lendemain Jean et Anne sont bouleversés d'apprendre qu'une tante de Jean, âgée, a dû être transportée à l'hôpital, touchée par le virus. Ils ne peuvent pas aller la voir parce que l'hôpital a interdit toutes les visites. Le lendemain ils apprennent qu'elle vient de mourir, emportée par des complications dues à son asthme. Les jours suivants, Jean aide à organiser ses obsèques, et il prend conscience que ce sera une situation très différente de la normale. Seuls quelques parents proches pourront être présents aux obsèques à cause des consignes de la quarantaine. Puis il est informé que les obsèques devront être reportées parce qu'il y a une longue liste d'attente pour le lieu où ils prévoyaient de les célébrer. Auparavant, Jean était très proche de sa tante, mais maintenant il y a tant de problèmes à essayer de régler qu'il se sent incapable de prendre le temps du deuil.

Anne a été avertie de ne pas venir travailler, parce qu'une des personnes avec qui elle travaille a été diagnostiquée positive au virus. Pendant quelques jours, Anne se réjouit de sa liberté : elle peut rattraper un retard de plusieurs mois dans les travaux ménagers. Mais assez vite, elle se sent nerveuse et triste. « Quand la vie redeviendra-t-elle normale ? » dit-elle à Jean en gémissant. Au fur et à mesure que les semaines passent, elle est de plus en plus malheureuse. Elle passe une grande partie de son temps à regarder dans le vide. Elle se demande comment Dieu peut permettre ce qui se passe. Elle se demande si elle peut encore croire que Dieu nous aime et prend soin de nous.

L'Église de Jean et Anne fait de son mieux pour rester en contact avec ses membres. L'Église travaille avec les responsables des groupes de maison pour savoir comment vont les uns et les autres. Rapidement, le responsable du groupe d'Anne et Jean s'aperçoit de l'état d'esprit d'Anne et il cherche des moyens pour l'aider, et pour aider les autres. Le groupe de maison avait déjà un groupe sur internet. Désormais, ils s'arrangent pour se parler en ligne une fois par semaine et pour faire une étude biblique ensemble. D'autres membres disent à Anne combien ça les aide de faire

chaque jour une bonne marche rapide, quel que soit le temps ! L'Église organise le culte du dimanche en live. Peu à peu, Anne s'habitue à la nouvelle réalité, elle pense de nouveau que Dieu s'occupe de ce qui se passe, et elle trouve des manières de s'occuper utilement.

QUESTIONS POUR REFLECHIR

1. Comment Jean, Anne et Pierre ont-ils été affectés par le virus COVID-19 ?
2. Comment l'Église de Jean et Anne aide-t-elle les groupes de maison ?
3. Dans cette histoire, qu'est qui s'approche le plus de ce que vous vivez ?

Beaucoup d'informations ont circulé sur le COVID-19. Examinons rapidement ce que c'est et voyons ce que vous en savez.

2. Qu'est-ce que le COVID-19 ?

Le COVID-19 est une maladie provoquée par le virus SRAS-CoV-2, un nouveau type de coronavirus. Il existe d'autres membres de la famille coronavirus que vous pouvez connaître. Il s'agit du rhume ordinaire et du syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS). Ce groupe de virus est souvent lié à la transmission des virus des animaux aux humains. Ce nouveau virus a provoqué une pandémie ; ce n'est pas seulement un problème local, il se répand dans le monde entier. Il est extrêmement contagieux et potentiellement mortel.

La maladie se transmet de personne à personne par le virus qui est dans les gouttelettes. Le virus se répand à partir d'une personne infectée quand elle éternue, tousse, rit, chante, ou simplement quand elle parle. Il pénètre dans une autre personne par les yeux, le nez ou la bouche. Le virus peut aussi survivre sur certaines surfaces pendant plusieurs jours. Ainsi on peut aussi être contaminé en touchant une surface infectée, puis en touchant ses yeux, son nez ou sa bouche.

QUIZ

Lisez les affirmations ci-dessous et écrivez si vous les estimez justes ou fausses. Allez voir les réponses correctes à la fin de ce parcours. Regardez combien vous avez donné de réponses exactes.

1. Les symptômes principaux du COVID-19 sont de la fièvre, une toux sèche et des problèmes respiratoires.
2. On peut attraper le COVID-19 d'une personne qui ne présente aucun symptôme.
3. Les jeunes n'ont pas à s'inquiéter d'être infectés par le virus.
4. Toute personne qui attrape le COVID-19 en meurt.
5. Le virus a été fabriqué par des politiciens pour servir leurs intérêts.
6. L'hospitalisation est le seul moyen de guérir de cette maladie.
7. Porter un masque est le meilleur moyen de ne pas être infecté par le virus.
8. On peut éliminer le virus sur les surfaces uniquement avec de l'alcool.
9. S'il se retrouve en quarantaine, un chrétien doit se réjouir sans cesse et être toujours satisfait.

QUESTIONS POUR REFLECHIR

1. Que disent les gens de votre communauté sur le COVID-19 ?

2. Comment ce que vous venez d'apprendre change-t-il ce que vous ressentez à propos de cette situation ?

Jusqu'à présent nous avons examiné les effets physiques du COVID-19. Maintenant réfléchissons aux conséquences émotionnelles de cette crise.

3. Comment est-on affecté par le COVID-19 ?

Discutez sur les questions ci-dessous en groupe. Si vous êtes seul(e), écrivez vos réponses dans votre journal.

QUESTIONS POUR REFLECHIR

1. Comment la crise créée par ce virus vous a-t-elle affecté(e) ?
2. Vous sentez-vous :
 - a. Impuissant(e) ? Expliquez.
 - b. En colère ? Expliquez.
 - c. Effrayé(e) ? Expliquez.
3. De quelles sortes de pertes/deuils avez-vous fait l'expérience avec le COVID-19 ?

Si vous avez été obligé(e) de vous isoler des autres, comment cela vous a-t-il affecté(e) ? Après avoir discuté, ou avoir écrit vos réponses dans votre journal, examinez la liste ci-dessous, pour voir s'il y a des éléments auxquels vous n'aviez pas pensé.

1. *L'impuissance* : Vous pouvez penser que votre voix n'est pas entendue, ou que vous avez perdu le contrôle sur votre vie. Vous pouvez avoir l'impression d'être victime de quelque chose d'inattendu et qui échappe à votre contrôle. Le monde peut vous sembler dépourvu de sens. Vous pouvez ne plus savoir qui ou quoi croire.
2. *La colère* : Vous pouvez être en colère contre les responsables qui ont pris de mauvaises décisions, ou contre les gens qui critiquent les responsables que vous soutenez. Vous pouvez être en colère contre les gens qui ne suivent pas les règles, ou qui ne sont pas raisonnables. Vous pouvez être en colère parce que les autres vous traitent de telle ou telle façon, ou bien vous pouvez être en colère contre vous-même, à cause d'erreurs que vous avez faites. Parfois, quand nous réfléchissons à notre colère, nous découvrons que c'est notre peur que nous exprimons à travers la colère.
3. *La peur* : Vous pouvez avoir peur de mourir, ou du changement, ou de perdre votre travail, votre logement, votre mode de vie ou le sens de vos objectifs. Si vous avez été testé(e) positif/positive au virus, ou si vous appartenez à un groupe très exposé à l'infection vous pouvez avoir peur d'être stigmatisé(e) par les autres. Vous pouvez craindre de ne pas pouvoir accéder aux soins médicaux pour vous-même ou pour vos proches. Vous pouvez craindre d'avoir des réactions excessives ou insuffisantes.
4. *Pertes/Deuils* : Vous pouvez perdre votre travail, vos revenus, votre logement, le contact avec vos proches. Vous pouvez avoir perdu la possibilité d'un dernier au-revoir, d'une cérémonie et d'obsèques. Des événements que vous aviez attendus peuvent être annulés. Vous pouvez avoir perdu le rythme prévisible de l'existence.
5. *Isolement* : Vous pouvez être triste, isolé(e), inquiet/inquiète, tenté(e) par le suicide, vous pouvez vous sentir enfermé(e) ou vous ennuyer. Si vous êtes resté(e) enfermé(e) à la

maison avec les membres de la famille dans des locaux exigus vous pouvez vous sentir entassé(e) et malmené(e). Ces émotions peuvent accaparer toute votre énergie et vous laisser épuisé(e) en permanence. Certaines de ces émotions peuvent perdurer longtemps après la fin de la quarantaine.

Tout le monde est stressé pendant cette période. Les personnes qui sont submergées par leurs émotions d'impuissance, de peur, de perte/deuil, et par les effets de l'isolement peuvent subir un traumatisme. Ne vous étonnez pas si des souffrances ou d'autres émotions vécues dans le passé ressurgissent dans cette période.

QUESTION POUR REFLECHIR

Que trouvez-vous le plus difficile dans cette situation ?

Vous avez réfléchi sur les effets que le COVID-19 peut avoir sur vous-même et sur les autres et vous avez examiné ce qui était le plus difficile pour vous dans cette situation. Maintenant, réfléchissons un moment sur l'amour de Dieu pendant cette crise.

4. Se souvenir de l'amour de Dieu dans un temps de détresse

Vous pouvez choisir l'un de ces deux exercices, ou faire les deux.

EXERCICE : DESSINER CE QUE VOUS RESSENTEZ

Vous aurez besoin de papier blanc et de quelques feutres, crayons ou stylos.

1. Faites le calme en vous. Réfléchissez : Que ressentez vous, maintenant ? Quelles images vous viennent à l'esprit ?
2. Dessinez ce qui vous vient à l'esprit. Laissez le dessin venir en vous sans trop réfléchir. Le but est juste d'exprimer ce que vous ressentez, et non de tester votre talent pour dessiner.
3. Lisez ou écoutez Romains 8.38-39, et prenez un moment pour méditer sur ce texte en silence.

Oui, j'ai la certitude que rien ne peut nous séparer de son amour : ni la mort, ni la vie, ni les anges, ni d'autres autorités ou puissances célestes, ni le présent, ni l'avenir, ni les forces d'en haut, ni celles d'en bas, ni aucune autre chose créée, rien ne pourra jamais nous séparer de l'amour que Dieu nous a manifesté en Jésus Christ notre Seigneur.

4. Ensuite, dessinez ce que vous ressentez après avoir réfléchi sur ces versets. Vous pouvez ajouter quelque chose à votre premier dessin, ou dessiner autre chose sur le verso du papier.
5. Réfléchissez sur ce que vous avez dessiné. Partagez avec les autres, si vous êtes à l'aise pour le faire, ou bien écrivez vos réflexions dans votre journal.

EXERCICE : FABRIQUER UNE PHOTO ANIMEE

1. Lisez ou écoutez Romains 8.38-39 et prenez un moment en silence pour laisser le texte pénétrer en vous.

Oui, j'ai la certitude que rien ne peut nous séparer de son amour : ni la mort, ni la vie, ni les anges, ni d'autres autorités ou puissances célestes, ni le présent, ni l'avenir, ni les forces d'en haut, ni celles d'en bas, ni aucune autre chose créée, rien ne pourra jamais nous séparer de l'amour que Dieu nous a manifesté en Jésus Christ notre Seigneur.

2. Si vous êtes avec d'autres, mettez-vous en petits groupes ou par deux. Déterminez quel est le passage le plus chargé de sens pour vous. Prenez environ dix minutes pour imaginer une mise en scène où vos corps présentent un instantané de cette partie du texte. Si vous êtes seul(e), représentez par une pose physique la partie de ce texte la plus chargée de sens pour vous (par exemple en pointant le haut et le bas en une seule pause, ensuite en croisant les bras, comme pour dire « non », pour exprimer le refus des forces d'en-haut et d'en-bas).
3. Si vous êtes avec d'autres, représentez votre photo animée devant eux, Tenez la pause pendant 30 secondes. Si vous utilisez un réseau social, chaque personne ou groupe peut faire sa représentation à tour de rôle. Vous pouvez même prendre un selfie avec votre téléphone.
4. Discutez de ces questions :
 - a. Est-ce que quelque chose dans ce passage est devenu plus clair pour vous en faisant cet exercice ? Expliquez.
 - b. Est-ce que quelque chose dans ce passage vous a apporté un réconfort ou de l'espoir ? Expliquez.
 - c. Qu'avez-vous ressenti en faisant cet exercice ?

5. Comment se rétablir des effets du COVID-19 ?

QUESTIONS POUR REFLECHIR

1. Qu'est-ce qui vous aide à faire face à cette situation ?
2. Quels obstacles rencontrez-vous pour faire face à cette situation ?

Partagez les réponses, puis ajouter les éléments pertinents de la liste ci-dessous, s'ils n'ont pas été mentionnés.

Sur les émotions :

- Reconnaissez que cette situation est traumatisante et acceptez vos émotions comme étant normales. Si vous faites attention à ce qu'elles vous suggèrent, vous pourrez mieux réagir.
- Faites la liste de ce que vous avez perdu. C'est normal d'être triste quand on subit des pertes ou des deuils.
- Apprenez des moyens de calmer vos émotions fortes en respirant lentement et profondément, en imaginant des scènes qui vous apaisent, etc.

- Soyez attentifs aux endroits de votre corps où vous ressentez le stress. Essayez de relaxer chaque partie de votre corps où vous ressentez une tension.
- Parlez de vos émotions à une personne sûre et qui sait écouter. Écoutez aussi son histoire.
- Dites à Dieu ce que vous ressentez, en toute sincérité.
- Reposez-vous sur Dieu qui prend soin de vous.
- Encouragez les enfants et les ados à exprimer ce qu'ils ressentent, avec des mots, une expression artistique, ou des jeux, et écoutez-les.
- Trouvez des sources d'information fiables sur la maladie, les dangers, les moyens adaptés de réagir.

Sur l'isolement :

- Entrez en relation avec d'autres personnes sans contact physique immédiat : par téléphone, par les moyens numériques ou tout autre moyen créatif.
- Partagez avec d'autres des passages bibliques qui vous encouragent et vous consolent.
- Établissez des habitudes quotidiennes.
- Prenez de l'exercice, respirez de l'air frais, si c'est possible. Reposez-vous autant que vous en avez besoin, et couchez-vous chaque soir à une heure régulière
- Faites quelque chose que vous aimez.
- Aidez d'autres personnes, peut-être des gens plus affectés que vous par le virus.
- Trouvez quelques activités qui aient du sens.

QUESTIONS POUR REFLECHIR

Parmi ces suggestions, y en a-t-il une ou deux que vous pourriez mettre en œuvre et qui pourraient vous aider ? Écrivez-les.

6. Conclusion

1. Faites le calme en vous, et imaginez que vous portez un sac ou un sac à dos. À quoi ressemble-t-il ?
2. Pensez aux soucis que vous portez. Qu'est-ce qui vous inquiète ? Mettez chacune de vos inquiétudes dans votre sac. Vous pouvez le faire en imagination ou bien en écrivant ou dessinant.. Soupez ce sac.
3. Réfléchissez sur ces passages bibliques :

Ne vous inquiétez de rien, mais en toute circonstance demandez à Dieu dans la prière ce dont vous avez besoin, et faites-le avec un cœur reconnaissant. Et la paix de Dieu, qui dépasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées unis avec Jésus Christ. (Philippiens 4.6-7)

Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car il prend soin de vous. (1 Pierre 5.7)

4. Allégez le fardeau de vos soucis en donnant à Dieu ce que contient votre sac . Imaginez ou dessinez les modalités de cet acte. Comment vous sentez-vous maintenant ?
5. Partagez avec les autres si vous êtes à l'aise dans votre groupe. Si vous êtes seul(e), cherchez quelqu'un avec qui vous pourriez partager.

Chantez ou écoutez un cantique qui vous encourage et terminez par une prière.

Réponses pour le quiz du chapitre 2

1. Vrai.
2. Vrai. On peut transmettre le virus pendant deux semaines avant d'avoir des symptômes. Un isolement complet n'est pas forcément possible. Limiter les contacts avec les autres permet de réduire la propagation du virus. Les experts recommandent de respecter une distance de 1,50 à 2 mètres entre les personnes.
3. Faux. Les jeunes peuvent attraper le virus et le transmettre, même si eux-mêmes ne sont pas gravement malades. Ils doivent faire attention.
4. Faux. Dans la majorité des cas, les symptômes sont légers, comme lorsqu'on a un rhume ou la grippe. On peut même n'avoir aucun symptôme. Cependant, les personnes plus âgées, (65 ans et plus), les personnes qui ont des maladies cardiaques, des maladies pulmonaires, des problèmes respiratoires, ou du diabète, courent un risque plus élevé de présenter une forme grave. S'il y a tant de personnes qui meurent du COVID-19, c'est parce qu'un très grand nombre de personnes l'attrapent.
5. Faux. Ce n'est absolument pas vrai et il est dangereux de le croire !
6. Faux. La plupart des gens se rétabliront sans intervention ou avec une intervention légère. Les cas graves nécessitent ordinairement une prise en charge médicale ou hospitalière.
7. Faux. Pour éviter d'être infecté par le virus, il faut se laver les mains fréquemment avec de l'eau et du savon, pendant au moins 30 secondes à chaque fois ; éviter de toucher vos yeux, votre bouche et votre nez ; Tenez-vous à au moins 1,50 à 2 mètres des autres. Porter un masque vous aidera à ne pas toucher votre visage avec les mains et peut, dans une certaine mesure, réduire le risque de contagion. Si vous avez le COVID-19, porter un masque vous empêchera de transmettre la maladie aux autres. Les personnels de santé qui sont exposés à de nombreux patients atteints du COVID-19, doivent porter des masques plus performants et des vêtements de protection. Suivez les recommandations sur l'utilisation des masques données par les responsables locaux.
8. Faux. Vous pouvez éliminer le virus sur les surfaces en les lavant avec de l'eau et du savon. Faux. Puisque nous sommes faits pour vivre en société et que nous avons besoin que notre monde soit en ordre, il est normal de vivre beaucoup des émotions liées au traumatisme et au deuil. Ce n'est pas le signe d'une personnalité faible ni d'un manque de foi

Note pour les utilisateurs : Ceci est une édition spéciale, disponible pendant toute la pandémie. Il est possible que vous ayez utilisé ce parcours sans bénéficier de la formation pour guérir les traumatismes, à cause de l'urgence de la crise du COVID-19. Si vous désirez poursuivre le chemin de guérison, prévoyez de participer à un groupe d'accompagnement ou de suivre une formation pour devenir facilitateur dans les programmes « Guérir les traumatismes ». Pour savoir comment faire, consultez **TraumaHealingInstitute.org** ou écrivez à **info@traumahealinginstitute.org**.