

Institut de Guérison des traumatismes

Utiliser le livret « Survivre à une catastrophe » en petits groupes

Version pilote, mars 2020

Table des matières

Introduction 1

Meilleures pratiques pour diriger efficacement un petit groupe 2

Comment le livret « Survivre à une Catastrophe » est-il conçu ? 3

Leçon 0—Pour commencer 4

Leçon 1—« Pourquoi est-ce que je ressens cela? » 5

Leçon 2—« Comment est-ce que je peux apaiser ces émotions fortes? » 6

Leçon 3—« Pourquoi est-ce que je suis si triste? » 6

Leçon 4—« Comment mon cœur blessé peut-il guérir? » 7

Leçon 5—« Comment est-ce que je peux être en relation avec Dieu dans cette situation? » 8

Leçon 6—« Regarder vers l'avenir » 9

Étapes suivantes 10

Introduction

Ce document propose des instructions de base pour l'utilisation du livret « Survivre à une catastrophe : Un guide de premier secours spirituel ».

Vous pouvez trouver des exemplaires du livret en plusieurs langues, ainsi que les dernières versions de ce document et d'autres ressources, sur le site Web [DisasterReliefBible](http://DisasterReliefBible.com).

« Survivre à une catastrophe » a été développé par Trauma Healing Institute. Il contient bon nombre des concepts utilisés dans « Guérir les traumatismes : Ce que l'Eglise peut faire », mais il a été créé dans un but précis. Il s'agit d'un livret autonome conçu pour encourager les personnes qui traversent actuellement une crise ou qui viennent de traverser une crise.

Cela pourrait être une épidémie comme le coronavirus, d'autres catastrophes naturelles telles qu'un tremblement de terre, un tsunami, un cyclone, une inondation ou un incendie, ou même des événements causés par des personnes.

Les premiers besoins qui doivent généralement être satisfaits en cas de crise sont d'ordre physique, comme disposer de suffisamment de nourriture, d'eau potable, d'un abri et, en cas d'épidémie, de masques faciaux, de désinfectants et de soins médicaux.

Cependant, les besoins émotionnels et spirituels des gens sont tout aussi importants et doivent également être pris en compte. Cette brochure est conçue pour que les chrétiens commencent à aborder leurs peurs, leurs doutes et leurs émotions.

C'est pourquoi nous l'appelons « les premiers secours spirituels ». L'utilisation de ce livret peut aider les gens à commencer à se remettre émotionnellement et spirituellement d'un traumatisme qu'ils ont vécu.

Ce module de formation a été écrit pour la première fois en Chine pour aider les dirigeants d'Église qui ne se sentent pas suffisamment formés pour faire face aux effets des traumatismes. « Survivre à une Catastrophe » n'exige pas que les leaders de groupe aient une formation professionnelle ou une expérience de conseil. Il peut être utilisé de plusieurs façons :

- Le livret complet peut être envoyé aux gens pour qu'ils le lisent eux-mêmes.
- Le livret peut être envoyé chapitre par chapitre comme travail individuel avant de se rencontrer sur une application en ligne telle que Zoom pour discuter du chapitre et des questions de réflexion.
- Les activités incluses dans certains chapitres peuvent être proposées pour être effectuées individuellement. Ensuite, à la réunion suivante, les gens peuvent être invités à partager s'ils le souhaitent.
- À la fin des chapitres 1 et 3, des sections sont spécialement consacrées à la manière d'aider les enfants. Envisagez de discuter de ces sections avec les enfants et ceux qui travaillent avec des enfants.

Meilleures pratiques pour diriger efficacement un petit groupe

- Préparez-vous, mais ne vous inquiétez pas. Familiarisez-vous avec le livret et préparez un plan pour votre groupe. N'oubliez pas que vous n'avez pas besoin d'être un conseiller ou un professionnel qualifié pour aider votre groupe avec ce livret. Vous animez, vous n'enseignez pas. Le matériel est conçu dans un format pour être utilisé en travaillant entre pairs. En tant que leader ou facilitateur de groupe, vous pouvez également vivre la même situation que les membres de votre église ; donc le livret devrait être tout aussi bénéfique pour vous que pour les membres du groupe. Vous êtes encouragés à participer aux travaux individuels.
- Vous pouvez choisir l'horaire que vous préférez, mais nous vous suggérons de faire un chapitre à la fois sur une période de plusieurs semaines – un ou deux chapitres par semaine.
- Lorsqu'on traverse une crise, la plupart des gens sont dépassés et ne peuvent pas penser clairement. Ne donnez pas trop d'informations aux participants.
- Certains des membres du groupe peuvent passer par une douleur et un chagrin importants. Si c'est le cas, ils ne sont probablement pas prêts à partager leur situation ou à participer à un groupe de discussion. Personne ne doit ressentir de pression pour participer lorsqu'il n'est pas émotionnellement prêt. En tant que leader, vous devez être sensible aux besoins de tous

les participants. Veuillez rendre ces groupes de discussion totalement facultatifs. Certains auront plutôt besoin d'une attention individuelle.

- Ce **n'est pas** le moment d'enseigner ou de prêcher. Le cœur et l'esprit des gens sont surchargés et ne peuvent pas traiter grand-chose pendant cette période. Il est préférable d'offrir des informations utiles.
- Parlez plus lentement que d'habitude. Faites une pause pour donner aux gens le temps de comprendre ce que vous dites.
- Ne soyez pas choqué si les participants partagent leurs craintes et leurs doutes. Dans une crise, les gens disent souvent des choses par peur ou par frustration. Il vaut mieux que les gens expriment ces choses que d'essayer de les retenir à l'intérieur et de les cacher par un sourire. Cette attitude ne signifie pas qu'ils sont mauvais ou ont perdu leur foi.
- Veuillez inviter différents membres du groupe à lire des parties des chapitres et des Écritures, et encouragez tout le monde à participer aux discussions. Les gens reçoivent la plus grande aide de n'importe quel groupe ou activité lorsqu'ils peuvent être des participants actifs. Faites attention à la dynamique du groupe. Si un bavard domine la conversation, encouragez les autres à partager.
- Certains participants peuvent ne pas se sentir à l'aise de partager en groupe. Chacun doit se sentir en sécurité pour partager beaucoup ou peu selon ce qu'il souhaite. Certains peuvent bénéficier davantage de rencontres individuelles avec un chef de groupe ou un autre croyant. Le partage en groupes de deux ou trois pourrait être préférable si vous connaissez des participants qui souffrent et ont besoin de plus d'attention personnelle.

Bien que le livret soit conçu pour être utilisé dans un cadre chrétien, les membres du groupe ont de nombreux membres de la famille, des amis et des voisins qui ne sont pas chrétiens mais qui bénéficieraient grandement du contenu du livret. Vous pourrez encourager les participants à utiliser cette brochure comme un moyen de servir ceux qui les entourent. Cela peut même ouvrir la porte pour partager l'évangile en temps opportun. La chose la plus importante à retenir pendant que vous parcourez ce livret est la suivante : les gens qui souffrent ont besoin d'un moyen de commencer à exprimer leurs sentiments dans un endroit sûr. Ils ont besoin d'être entendus et être assurés que ce qu'ils ressentent et vivent est normal.

Les membres de votre groupe ne se souviendront pas autant de ce que vous dites que de la façon dont vous leur manifestez de l'amour et de l'intérêt. Le mot clé est : **écoutez**.

Comment le livret « Survivre à une Catastrophe » est-il conçu ?

Le livret contient une introduction intitulée « Commencer » et six chapitres. Les sept sections contiennent des informations utiles, des passages de la Bible et des questions de réflexion. Plusieurs des leçons contiennent également des activités qui peuvent être faites en groupe ou individuellement pendant la semaine précédant la réunion suivante.

Ce guide passe en revue chaque chapitre / section et vous donne des suggestions pour les diriger. Dans certains chapitres, du matériel supplémentaire est inclus ici que vous pouvez choisir de partager si vous préférez. Cependant, ces mots et activités ne sont que des suggestions. Vous connaissez bien les membres de votre groupe et pouvez utiliser le livret de toute manière qui, selon vous, répondra le mieux à leurs besoins.

Il est suggéré de lire les chapitres ensemble pendant vos temps de partage en groupe. Si vous préférez que les participants lisent le matériel à l'avance, veuillez passer en revue les principaux sujets pendant que vous discutez du chapitre.

Leçon 0—Pour commencer

Pour les dirigeants - Il est important que les participants réalisent qu'ils peuvent avoir des comportements ou des sentiments qui ne leur semblent pas naturels. Les réactions de chacun à une crise seront différentes et ils pourront vivre des choses auxquelles ils ne s'attendaient pas. C'est *normal* ! Ces actions et émotions disparaîtront avec le temps.

Activité d'ouverture - Prière et chant.

Dites – Beaucoup ou la plupart de nos besoins physiques ont peut-être été satisfaits — comme avoir suffisamment de nourriture, de l'eau potable et, dans notre situation, des masques faciaux et un spray désinfectant. Cependant, les besoins émotionnels et spirituels que nous pouvons ressentir sont tout aussi importants et doivent également être pris en compte. Cette brochure est conçue pour que les gens commencent à aborder leurs peurs, leurs doutes et leurs émotions. C'est pourquoi dans le titre on trouve les mots « premiers soins spirituels ». Cette brochure est conçue pour nous aider tous à commencer à nous remettre émotionnellement et spirituellement du traumatisme que nous avons vécu.

Dites – Certains d'entre vous ne sont peut-être pas prêts à parler de ce qu'ils ressentent, et il n'y a rien de mal à cela. Si les informations contenues dans le livret sont trop difficiles à lire ou à méditer pour vous maintenant, ne vous sentez pas obligé de participer à ce groupe. Si vous souhaitez participer mais simplement écouter, c'est bien aussi. Cependant, partager ce que vous ressentez avec le groupe peut être utile si vous vous sentez prêt à le faire. Nous pouvons nous unir et nous aider à nous soutenir mutuellement pendant que nous partageons.

Avant de lire ensemble la leçon 0, partagez la section suivante :

Dites : Je vais lire une liste de quelques réactions normales à un traumatisme. Chaque personne réagit différemment aux expériences traumatisantes. Voici quelques réactions normales que vous pourriez avoir. Elles disparaissent souvent avec le temps.

- Vous constaterez peut-être que votre cœur commence à battre vite et que vous respirez rapidement. Vous pouvez avoir des maux de tête et des maux de ventre. Vous pouvez vous sentir tremblant ou épuisé.
- Vous pouvez avoir du mal à dormir ou ne pas avoir d'appétit.
- Vous pouvez être confus et ne pas être en mesure de vous concentrer ou de prendre de bonnes décisions.
- Vous pouvez vous sentir anxieux, dépassé ou déprimé. Vous pouvez vous reprocher ce qui s'est passé. Vous pouvez être irritable et en colère.
- Vous voudrez peut-être être seul.
- Vous pouvez essayer d'éviter ce que vous ressentez (par exemple en passant trop de temps sur les réseaux sociaux, en consommant de l'alcool, en travaillant sans arrêt, en mangeant trop, etc.).
- Vous pouvez faire des choses qui, en fin de compte, vous porteront préjudice, comme fumer, boire de l'alcool ou consommer des drogues, ou dépenser plus que ce que vous pouvez vous permettre.

- Vous pouvez avoir des accidents.

Discussion : Après avoir lu les informations ci-dessus, en tant que leader, vous pourrez commencer par partager quelque chose que vous avez vécu pendant la crise. Cela aidera les autres à être plus à l'aise pour partager.

Demandez : Est-ce que vous aimeriez partager ce que vous avez ressenti ? Autoriser le partage

Diriger la leçon

- Demandez à différents participants de lire la leçon à haute voix.
- Lorsque vous lisez la liste des pratiques de base, demandez aux participants de partager leurs expériences personnelles liées à la liste. Ont-ils d'autres bonnes idées à partager ?

(N'oubliez pas de poser des questions et de permettre aux gens de partager).

- Discutez les questions « Pour la réflexion ».
- Demandez aux participants de partager d'autres versets bibliques qui les ont encouragés.

Clôture— Prière et chant.

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

Discutez les questions « Pour réfléchir ».

« *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. Soyez attentif. Parlez de leur dessin ou de leur jeu: que s'est-il passé? Qu'ont-ils ressenti ?

Important— Les enfants sont très intuitifs et entendent souvent beaucoup plus que les parents ne se rendent compte. 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 leur enfants c'est de se rétablir eux-mêmes !

Travail 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.

Leçon 2—« Comment est-ce que je peux apaiser ces émotions fortes? »

Pour les leaders uniquement—Cette leçon propose quatre activités qui peuvent aider les membres du groupe à se détendre et à calmer leurs émotions.

Ouverture — Prière et chant.

Rétrospective —À partir du travail personnel de la dernière rencontre, demandez aux participants de partager leurs dessins avec le groupe. Invitez les enfants à partager leurs dessins

Discutez de ce que vous avez ressenti pendant l'exercice. Demandez aux participants de dire comment cela les a aidés à exprimer leurs sentiments.

Diriger la leçon.

Section 1- Faites quelque chose

- Choisissez quelqu'un pour lire cette section, puis demandez aux participants de lister les activités supplémentaires qu'ils pourraient faire.

Section 2, 3 & 4

- Choisissez d'autres membres du groupe pour diriger les trois prochaines activités et guider les participants pour faire ces activités ensemble en tant que groupe.
- Après que chacun a terminé, demandez aux participants ce qu'ils ont ressenti en le faisant.
- Demandez lequel des trois exercices ils ont préféré.
- Demandez aux participants de partager d'autres idées sur la façon dont ils se détendent.

Travail Individuel— Avant la prochaine réunion de groupe, demandez aux participants d'inviter leur famille ou leurs amis à faire l'un des exercices de la leçon 2. Lorsque les membres de votre groupe conduisent d'autres à faire un exercice, cela les aide à mieux s'en souvenir et leur permettra de commencer à le mettre en pratique dans leur propre vie.

Clôture — Prière et chant

Leçon 3—« Pourquoi est-ce que je suis si triste? »

Pour les leaders — Cette leçon présente le « chemin du deuil ». Bien qu'il ne s'agisse que d'une brève introduction, il peut être utile aux membres de votre groupe. L'illustration de la leçon peut les aider à visualiser le processus qui est impliqué lorsque nous sommes en deuil.

Ouverture — Prière et chant.

Rétrospective — Demandez aux participants de partager leur expérience d'inviter la famille ou des amis à participer à l'un des exercices d'apaisement de la leçon 2. Leurs amis l'ont-ils trouvé utile? D'autres pensées ou idées?

Arrière-plan du chemin du deuil

- L'étape « Refus et colère » peut durer de 1 à 6 mois, voire plus.
- L'étape « Désespoir » peut durer de 6 à 18 mois, voire plus. Certaines personnes peuvent rester à ce stade pendant des années. Cependant, si les gens ne semblent pas progresser vers la guérison après deux ou trois ans, ils peuvent avoir besoin d'un soutien supplémentaire d'un conseiller, d'un pasteur ou d'un médecin.
- Le « faux-pont », qui consiste à essayer d'éviter le voyage de deuil, en fait peut empêcher la personne de guérir et allonger le processus de guérison. Les gens peuvent être de bonne foi quand ils encouragent ceux qui sont en deuil à passer à autre chose, mais cela fait en réalité exactement le contraire.

Diriger la leçon

- Choisissez différents participants pour lire la leçon.
- Discutez de chaque partie de l'illustration du chemin du deuil- Demandez aux participants de donner des exemples de choses que l'on peut faire ou ressentir pendant chaque partie du cycle.
- Parlez des dangers de prendre le « faux-pont ».
- Demandez aux participants de partager les pertes qu'ils ont subies pendant la crise actuelle.

Discussion

- Lisez la section « Les choses qui peuvent nous aider à traverser le deuil » Demandez aux participants de partager certaines des choses qui sont mentionnées dans la section.
- Demandez aux participants de réfléchir à d'autres façons d'aider les gens à faire le deuil.
- Discutez des questions pour réfléchir.

« *Comment aider les enfants* » Lisez cette section et discutez de chaque partie.

- Discutez des choses qui se sont passées dans la vie des enfants.
- Discutez des détails spécifiques aux adolescents pendant cette crise.
- Encouragez les parents à parcourir le livret ou des parties du livret avec leurs enfants.

Clôture — Prière et chant.

Leçon 4—« Comment mon cœur blessé peut-il guérir? »

Pour les leaders— Le concept important de cette leçon est que les participants se rendent compte que les blessures physiques et les blessures du cœur présentent un bon nombre de symptômes similaires et nécessitent les unes et les autres des soins particuliers pour guérir. *Apprendre et pratiquer les quatre questions* peut être très utile pour aider les gens dans le processus de guérison.

Ouverture — Prière et chant.

Diriger la leçon

- Choisissez différents participants pour lire la leçon.
- Pendant que vous discutez de la liste des symptômes physiques, demandez aux participants de les comparer aux blessures du cœur. En quoi sont-ils similaires ou différents ?
- Parlez de l'importance de raconter son histoire. Demandez aux participants de discuter des choses qui permettraient de bien écouter.
- Discutez de la section sur les quatre questions. Demandez à différents participants de partager les réponses à ces quatre questions concernant l'expérience de l'épidémie.

Les quatre questions

- Que s'est-il passé ?
- Qu'avez-vous ressenti ?
- Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour vous ?
- Avez-vous commencé à vous sentir en sécurité ? Qui – ou quoi – vous a aidé ? (Si quelqu'un ne se sent pas encore en sécurité, demandez : quelle petite chose pourriez-vous faire pour commencer à vous sentir plus en sécurité ?).

Travail individuel

Dites – Entraînons-nous tous à utiliser les quatre questions cette semaine. Si nous les pratiquons, nous nous en souviendrons mieux.

- Choisissez une histoire à partager sur quelque chose qui s'est passé dans votre vie (pas un événement vraiment grave et pas trop long). Demandez à l'autre personne de poser les quatre questions. Réglez le minuteur sur 10 à 12 minutes. Ensuite, changez - l'autre personne raconte une histoire et vous posez les quatre questions.
- N'oubliez pas que lorsque vous êtes à l'écoute, votre tâche la plus importante est d'écouter et non d'essayer de réparer la personne ou d'apporter des solutions.

Clôture — Prière et chant.

Leçon 5—« Comment est-ce que je peux être en relation avec Dieu dans cette situation? »

Pour les leaders— Cette leçon explique ce qu'est une lamentation. Les participants auront l'opportunité d'écrire leur propre lamentation à Dieu.

Rétrospective— A partir du travail individuel de la dernière leçon, pratiquez les quatre questions d'écoute,

- Demandez aux participants ce qu'ils ont ressenti en partageant leur histoire.
- Demandez aux participants ce qu'ils ont ressenti en écoutant et en posant des questions.
- Y avait-il quelque chose de difficile dans l'exercice ?
- L'exercice vous a-t-il aidé à clarifier vos sentiments ?

Diriger la leçon

Dites – En plus de parler et de faire des œuvres d'art, nous pouvons exprimer nos sentiments à Dieu en écrivant une lamentation. Elle peut être rédigée par une seule personne ou par une communauté. Plus de soixante des psaumes de la Bible sont considérés comme des lamentations. Dans une lamentation, les gens déversent leurs plaintes devant Dieu et le supplient de les aider.

- Choisissez différents participants pour lire la première partie du chapitre.
- Assurez-vous que tout le monde connaît les trois parties principales d'une lamentation : s'adresser à Dieu, la plainte, la requête.
- **Dites** – Dieu connaît déjà nos cœurs et sait ce que nous pensons, donc cela ne le surprend pas lorsque nous crions à lui. Cela peut sembler gênant, mais si David a écrit tant de lamentations et qu'elles sont consignées dans la Bible, nous pouvons également les écrire sans craindre que cela mette Dieu en colère. Il veut que nous venions à lui avec toutes nos émotions et sentiments.
- *Lisez le Psaume 13 à l'unisson*— demandez aux participants de déterminer quelles sont les trois parties principales.
- Discutez des questions « Pour réfléchir ».

Travail individuel.

- Invitez les participants à écrire leur propre lamentation. Cela peut être fait en prose, en image ou de la manière qu'ils choisissent.
- Rappelez aux participants ce que doit contenir la partie « plainte », les autres parties sont facultatives.
- Les participants qui le souhaitent seront invités à partager leurs lamentations avec le groupe lors de la prochaine rencontre.

Clôture—Prière et chant.

Leçon 6—« Regarder vers l'avenir »

Pour les leaders— Cette leçon vous permet de revoir tout ce que vous avez étudié et discuté dans le livret « Suivre à une Catastrophe ». Il peut être bon d'encourager les participants à continuer de consulter le livret et ce qu'ils ont appris au cours de la crise.

Ouverture — Prière et chant.

Rétrospective

- Invitez les participants à partager leurs lamentations ou leurs dessins avec le groupe.
- Demandez aux participants leurs commentaires sur ce qu'ils ont ressenti en écrivant la lamentation.
- Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour eux ?
- Qu'est-ce qu'ils ont appris au cours de l'exercice ?

Diriger la leçon

- Choisissez différents participants pour lire la leçon.
- Lisez ensemble les versets bibliques.

- Discutez des choses qu'ils ont apprises sur eux-mêmes grâce à cette brochure.
- Discutez de ce que le groupe pourrait vouloir faire à l'avenir : continuer à se réunir pour le soutien et la prière, étudier un autre livre ensemble ou suivre le programme « Guérir les traumatismes, ce que l'Église peut faire » avec un facilitateur qualifié. Il vaut mieux suivre ce programme trois à six mois ou plus après la fin de la crise.
- Discutez des questions « Pour réfléchir ».

Avant de terminer — Encouragez les participants à partager le livret ou des parties de celui-ci avec leur famille, leurs amis et leurs voisins. Bien qu'il soit conçu pour les croyants, les non-croyants ont vécu la même situation et subi le même traumatisme. Le livret pourrait ouvrir la voie pour partager l'Évangile.

Clôture—Prière et chant

Étapes suivantes

Lorsque cette crise actuelle est passée, les membres de votre Église peuvent toujours avoir de nombreux problèmes familiaux, financiers, émotionnels et spirituels qui peuvent prendre beaucoup de temps pour être résolus.

Si vous avez besoin de plus d'informations sur Trauma Healing Institute et ses programmes pour adultes, enfants et adolescents, veuillez consulter le site Web traumahealinginstitute.org ou contacter votre facilitateur local ou info@traumahealinginstitute.org.

Que Dieu vous bénisse pendant que vous dirigez et soutenez les membres de votre Église pendant cette période. Que les informations fournies dans le livret « Survivre à une Catastrophe » vous aident tous à commencer le processus de guérison pour les blessures de votre cœur, individuellement et en tant qu'Église.