



*Quand tu traverseras l'eau profonde,
Je serai avec toi.
Moi, le SEIGNEUR, je suis ton Dieu, je suis ton sauveur.
Oui, je tiens beaucoup à toi, tu es précieux et je t'aime.
N'aie pas peur, je suis avec toi.*

■ D'APRES ÉSAÏE 43.1-5

On réagit normalement à un événement traumatique de trois manières principales :

- En revivant l'expérience
- En évitant tout ce qui rappelle l'événement
- En étant constamment en alerte

Les réactions au traumatisme incluent :

- Des cauchemars et des flashbacks
- Des maux et douleurs physiques
- Une perte du sommeil ou de l'appétit
- Une sensation de fragilité ou d'épuisement
- Une sensation d'être confus, anxieux, accablé ou irritable
- Se reprocher ce qui s'est passé
- Rechercher souvent la solitude
- Éviter les sensations au moyen d'alcool ou de drogues, de travail sans relâche ou d'excès de nourriture
- La survenue d'accidents

Étapes vers le rétablissement

- Prenez soin de votre corps : mangez bien, dormez suffisamment, faites de l'exercice.
- Reprenez des habitudes, en particulier avec les enfants, pour diminuer l'impression de chaos.
- Passez du temps avec des gens positifs, même si vous avez envie d'être seul.
- Exprimez ce que vous ressentez par la parole, le dessin, ou l'écriture de lamentations.
- Chantez ou écoutez de la musique pour vous détendre.
- Riez quand vous pouvez, pleurez quand vous en avez besoin.
- Pratiquez la respiration profonde à partir du diaphragme et relaxez délibérément votre corps.
- Demandez de l'aide quand vous en avez besoin et acceptez l'aide offerte.
- Achevez ce que vous avez commencé, pour retrouver un sentiment de contrôle et d'ordre.
- Évitez de prendre des décisions importantes.

Pour obtenir des ressources supplémentaires, consulter [DisasterRelief.Bible](#).

Ressource de Beyond Disaster par Trauma Healing Institute © 2020, American Bible Society. Passage biblique adapté d'Ésaïe 43:1-5, Parole de Vie, © Société biblique française - Bibl'Œ, 2000, avec autorisation. Illustration Makoto Fujimura, *Walking on Water-Azurite*, utilisé sous licence.





On réagit normalement à un événement traumatique de trois manières principales :

- En revivant l'expérience
- En évitant tout ce qui rappelle l'événement
- En étant constamment en alerte

Les réactions au traumatisme incluent :

- Des cauchemars et des flashbacks
- Des maux et douleurs physiques
- Une perte du sommeil ou de l'appétit
- Une sensation de fragilité ou d'épuisement
- Une sensation d'être confus, anxieux, accablé ou irritable
- Se reprocher ce qui s'est passé
- Rechercher souvent la solitude
- Éviter les sensations au moyen d'alcool ou de drogues, de travail sans relâche ou d'excès de nourriture
- La survenue d'accidents

Étapes vers le rétablissement

- Prenez soin de votre corps : mangez bien, dormez suffisamment, faites de l'exercice.
- Reprenez des habitudes, en particulier avec les enfants, pour diminuer l'impression de chaos.
- Passez du temps avec des gens positifs, même si vous avez envie d'être seul.
- Exprimez ce que vous ressentez par la parole, le dessin, ou l'écriture de lamentations.
- Chantez ou écoutez de la musique pour vous détendre.
- Riez quand vous pouvez, pleurez quand vous en avez besoin.
- Pratiquez la respiration profonde à partir du diaphragme et relaxez délibérément votre corps.
- Demandez de l'aide quand vous en avez besoin et acceptez l'aide offerte.
- Achevez ce que vous avez commencé, pour retrouver un sentiment de contrôle et d'ordre.
- Évitez de prendre des décisions importantes.

Pour obtenir des ressources supplémentaires, consulter DisasterRelief.Bible.

Ressource de Beyond Disaster par Trauma Healing Institute © 2020, American Bible Society, Passage biblique adapté d'Ésaïe 43:1-5, Parole de Vie, © Société biblique française – Bibl'O, 2000, avec autorisation. Illustration Makoto Fujimura, *Walking on Water-Azurite*, utilisé sous licence.

*Quand tu traverseras l'eau profonde,
Je serai avec toi.*

*Moi, le SEIGNEUR, je suis ton Dieu, je suis ton sauveur.
Oui, je tiens beaucoup à toi, tu es précieux et je t'aime.
N'aie pas peur, je suis avec toi.*

■ D'APRES ÉSAÏE 43.1-5

