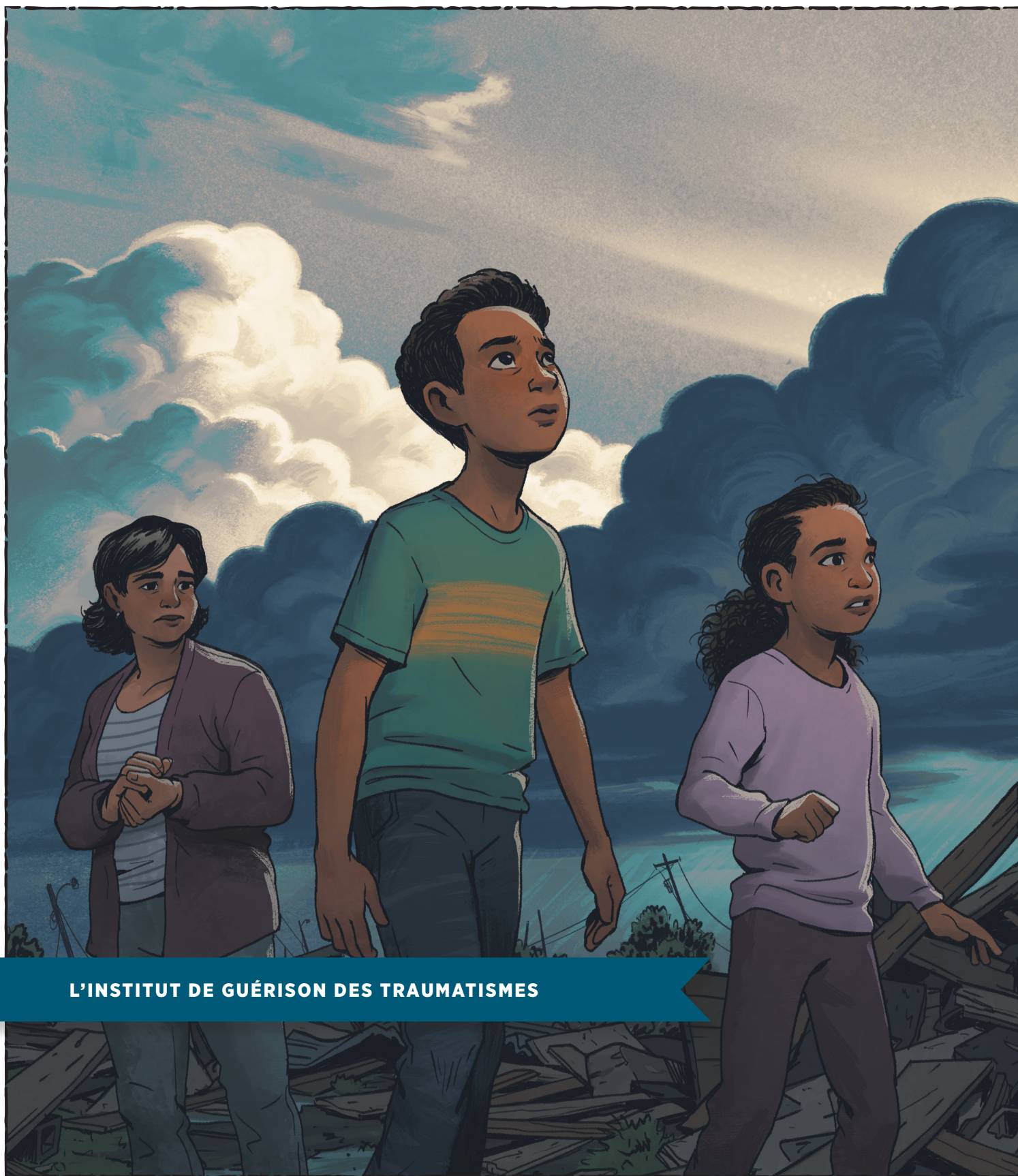


# Dieu est avec moi

Guide pour les familles après une catastrophe



L'INSTITUT DE GUÉRISON DES TRAUMATISMES

## **DIEU EST AVEC MOI : GUIDE POUR LES FAMILLES APRÈS UNE CATASTROPHE**

Margi McCombs PhD

Remerciements à Lorraine Foute et Harriet Hill pour leur contribution.

© 2021, 2024 American Bible Society. Tous droits réservés.

Version française-européenne © 2024 American Bible Society et Alliance biblique française. Traduite et adaptée de « God Is With Me: A Family Guide to Living After Disaster. »

Ce livret est destiné à aider parents et enfants à traverser les périodes d'incertitude, en particulier après une catastrophe. Il s'appuie sur la Bible, les bonnes pratiques en matière de santé mentale et deux décennies d'expérience dans l'utilisation de contenus pour la guérison des traumatismes dans le monde entier avec des églises chrétiennes de toutes dénominations. **Dieu est avec moi** est conçu pour les familles dont les enfants ont 8 à 12 ans, mais il peut être adapté à d'autres tranches d'âges.

Sauf mention contraire, les citations bibliques sont extraites de la traduction *Parole de Vie* © 2017 Éditions Bibli'O.

Ce livret a le droit d'être reproduit à l'identique (sans révision) pour un usage en cas de catastrophe et lors de formations.

Édité par Peter Edman.

Illustrations de Ian Dale.

Translation : Serving Spirit, Valence, France

Conception et maquette : Robert Giorgio et Shannon VanderWeide

Vous trouverez des contenus sur la guérison après une catastrophe en différentes langues, sur le site **BeyondDisaster.Bible**. Pour toutes questions, contactez [info@traumahealinginstitute.org](mailto:info@traumahealinginstitute.org).

Pour la France et la Suisse francophone : [www.faceauxtraumatismes.org](http://www.faceauxtraumatismes.org)

[contact@accompagner.org](mailto:contact@accompagner.org)

[apte@campuspourchrist.ch](mailto:apte@campuspourchrist.ch)

Livret venant de :



**AMERICAN BIBLE SOCIETY**

101 North Independence Mall East

Philadelphia PA 19106



**Trauma Healing**  
INSTITUTE

# Dieu est avec moi

Guide pour les familles après une catastrophe



AMERICAN BIBLE SOCIETY

Philadelphia

# Que contient-il ?

## **Note aux parents et à ceux qui ont la garde d'enfants 5**

---

### **1. Qu'est-ce qui vient de se passer ? 7**

---

Une inondation !	7
Activité : Les choses les plus importantes pour nous	10
Activité : Le tee-shirt « Dieu est avec moi »	12
Les promesses de Dieu: Dieu me voit	13

### **2. Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ? 15**

---

Une nuit pénible	15
Activité : Nos pertes et ce qui nous reste	18
Activité : Identifier vos sentiments	19
Activité : Combattre, fuir ou se figer	21
Les promesses de Dieu: Dieu m'entend	25

### **3. Qu'est-ce que je peux faire pour me sentir mieux ? 27**

---

Quel chaos !	27
Activité : Raconter mon histoire	30
Activité : La boîte à soucis	32
Activité : Qu'est-ce que je peux faire pour aider les autres ?	33
Les promesses de Dieu: Dieu me connaît	34

### **4. Dieu est-il toujours avec nous ? 37**

---

Et maintenant ?	37
Activité : Silence ! Calme-toi !	40
Activité : Donnez vos soucis à Dieu	43
Activité : Le kit d'urgence	45
Les promesses de Dieu: Dieu m'aime	47

## **Conseils pour les parents et ceux qui ont la garde d'enfants 51**

---

Le kit d'urgence	53
------------------	----



# Note aux parents et à ceux qui ont la garde d'enfants

**C**e livret est destiné à vous servir à aider les enfants que vous aimez à se sentir en sécurité pendant cette période d'incertitude et de changement. Durant cette période, vous allez peut-être passer plus de temps ensemble tout en étant stressés à cause de ce brusque changement et angoissés, vous demandant comment et quand vos vies reprendront leur cours normal. C'est aussi ce que ressentent vos enfants.

Nous vous invitons à utiliser ce guide dans le cadre de vos habitudes familiales. Il comporte quatre leçons à faire au moment qui vous semblera le mieux adapté. Il est conçu pour que les parents et les autres personnes en charge d'enfants puissent l'utiliser en toute autonomie et sans formation particulière.

Nos « Conseils pour les parents et ceux qui ont la garde d'enfants » à la page 51 peuvent vous être utiles quand vous vous occupez de vos enfants. Vous y trouverez des idées et des conseils pour favoriser un sentiment de sécurité et la guérison des blessures de leur cœur dues aux traumatismes.

Nous prions que vous connaissiez la paix de Dieu, même au sein de cette épreuve.

*Institut de guérison des traumatismes*





## Qu'est-ce qui vient de se passer ?

### Une inondation !

**L**ucas ! » En entendant son papa, Lucas, onze ans, s'arrête de jouer à la console. À sa voix, il sait que c'est grave. « Qu'est-ce qui se passe ? » demande Lucas.

« Tu vois, cela fait plusieurs heures qu'il pleut très fort dans les montagnes. L'eau arrive. Il va y avoir une forte crue. La police municipale nous demande de partir tout de suite ! On va être inondé. »

« Partir où ? » demande Lucas.

« Au gymnase. Ils y ont créé un centre d'accueil. Les services de la mairie craignent que la digue ne lâche. L'eau risque de monter très haut dans la maison. Ils nous disent d'évacuer. »

« Évacuer ? Tu veux dire qu'on doit quitter la maison ? », demande Lucas.

« Oui, et nous n'avons pas beaucoup de temps », dit Papa. « Nous devons aller vite au gymnase. J'en ai déjà parlé à Maman. Elle n'a pas le temps de revenir jusque dans notre ville. Elle devra donc rester à son travail. »

« Et Léa ? » demande Lucas. Sa sœur de neuf ans a l'habitude de lire ici ou là, mais il ne l'a pas vue depuis un moment.



« Léa est en train de rassembler ses affaires et tu dois faire pareil, dit Papa. Tu ne peux prendre que le plus important, ce qui rentre dans ton sac de sport. Et n'oublie pas ta brosse à dents. »

Tout le monde se dépêche. Papa remplit à la hâte une valise et met tout ce qu'il peut dans la voiture. Lucas et Léa s'empressent de fourrer dans leur sac des vêtements, des livres, des en-cas, des tablettes électroniques et des chargeurs.

Quelques minutes plus tard, ils sont en voiture. Ils suivent celles de leurs voisins. Il pleut à seaux sur le pare-brise. Les fossés ont débordé et il y a de l'eau sur la chaussée. Papa roule lentement au milieu de la route pour ne pas noyer le moteur. Le ciel est très sombre.

« J'ai peur, Papa, dit Léa, on arrive bientôt au gymnase ? Tu crois que tout va bien pour Maman ? »

« C'est juste au coin de la rue. À notre arrivée, j'appellerai Maman pour m'assurer que tout va bien pour elle. »

Arrivés au gymnase, ils attrapent leurs sacs et se précipitent, sous une pluie battante, vers les grandes portes. Des centaines de personnes essaient de pénétrer dans le bâtiment. Ils finissent par entrer. Papa trouve trois lits de camp libres côte à côte et ils laissent tomber leurs sacs à terre.

« Ouf ! s'exclame Papa. Dieu merci, nous sommes arrivés à temps ! » Il sort son téléphone et appelle. Une minute plus tard, le soulagement se lit sur son visage.

« Tout va bien pour Maman. Elle dormira au bureau », dit-il.





## Parlons-en

1. Pourquoi Lucas était-il surpris de devoir évacuer ?
2. D'après vous, qu'éprouvaient Lucas et Léa lorsqu'ils ont fait leurs bagages ?
3. D'après vous, qu'éprouvaient-ils en se rendant au gymnase ?
4. Racontez-moi une situation où quelque chose de terrible s'est produit près de vous et vous a surpris. Qu'avez-vous ressenti ?



## Activité

# Les choses les plus importantes pour nous

Lorsqu'une catastrophe se produit, notre environnement change brutalement. Comme Lucas et Léa, vous pourriez même être contraints de quitter votre maison.

### Discussion :

- Si vous n'aviez que quelques minutes pour emporter vos affaires les plus importantes, lesquelles prendriez-vous ?
- Si vous avez dû évacuer votre domicile, qu'avez-vous emporté ou qu'auriez-vous aimé emporter ?
- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez dû choisir rapidement ce qui était le plus important à emporter ?
- Quelqu'un vous a-t-il aidé à ce moment-là ?

### Option 1 : Jouez à un jeu de mémoire !

1. Faites asseoir tout le monde en cercle.
2. Prenez quelques minutes pour réfléchir aux choses les plus importantes pour vous.
3. Quelqu'un commence par dire : « Je suis [prénom]. Si nous devons partir de chez nous, je prendrais [chose]. » Remplacez [chose] par quelque chose de très important pour vous.
4. La personne suivante dans le cercle dit : « Je suis [prénom]. Si nous devons partir de chez nous, [prénom] prendrait [chose] et moi je prendrais [chose]. » Reprenez ce que la personne

avant vous vient de dire et ajoutez quelque chose de très important pour vous.

5. Chacun dans le cercle doit se rappeler les choses que les autres trouvent très importantes et y ajouter les siennes.
6. Chacun doit ajouter un nouvel élément. Essayez de ne pas reprendre une chose déjà dite.
7. Essayez de mimer au fur et à mesure ! Par exemple, faites le geste de vous brosser les dents lorsque vous dites « ma brosse à dents ». Voyez si tout le monde se souvient à la fois du nom de l'objet et du geste qui l'accompagne.

**Option 2:** Écrivez une liste des membres de votre famille et des choses les plus importantes pour chacun. Vous pouvez également faire dessiner cela sur une feuille.

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

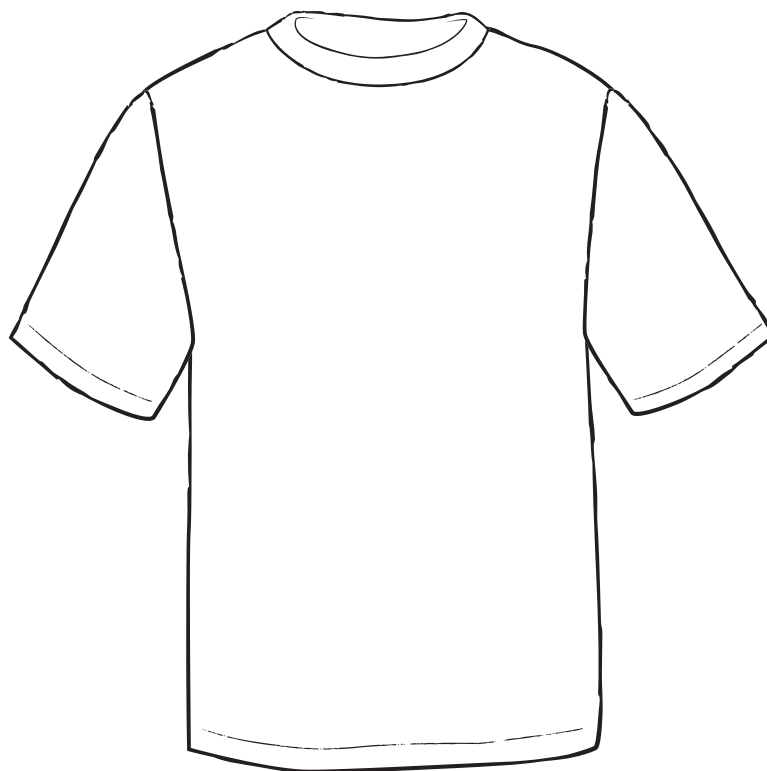


## Activité

# Le tee-shirt « Dieu est avec moi »

Prenez un moment pour réfléchir à la manière dont vous avez surmonté tout ce qui vous est arrivé. Vous avez vécu beaucoup de changements et probablement lors de situations difficiles, voire effrayantes. Pendant tout ce temps, Dieu a toujours été avec vous, même lorsque vous n'en aviez pas conscience. Vous souvenez-vous de circonstances et de personnes qui étaient avec vous et qui vous ont aidé à savoir que Dieu était avec vous ?

Créez un tee-shirt qui montre aux gens que vous vous en êtes sorti ! Utilisez des crayons de couleur, des feutres ou des peintures à l'eau pour faire un dessin sur le tee-shirt ci-dessous ou utilisez le grand tee-shirt de la page 55, ou une autre feuille de papier.







## Les promesses de Dieu

# Dieu me voit

Avez-vous déjà fait une promesse à quelqu'un ? Quelqu'un vous a-t-il déjà fait une promesse ? Nous nous efforçons de tenir nos promesses ! Savez-vous que Dieu tient *toujours* ses promesses ? Parce que Dieu est parfait, rempli de vérité et d'amour.

Dans la Bible, nous pouvons trouver plus de huit mille promesses de Dieu ! Dans chaque leçon de *Dieu est avec moi*, nous apprendrons une des promesses importantes que Dieu nous fait.

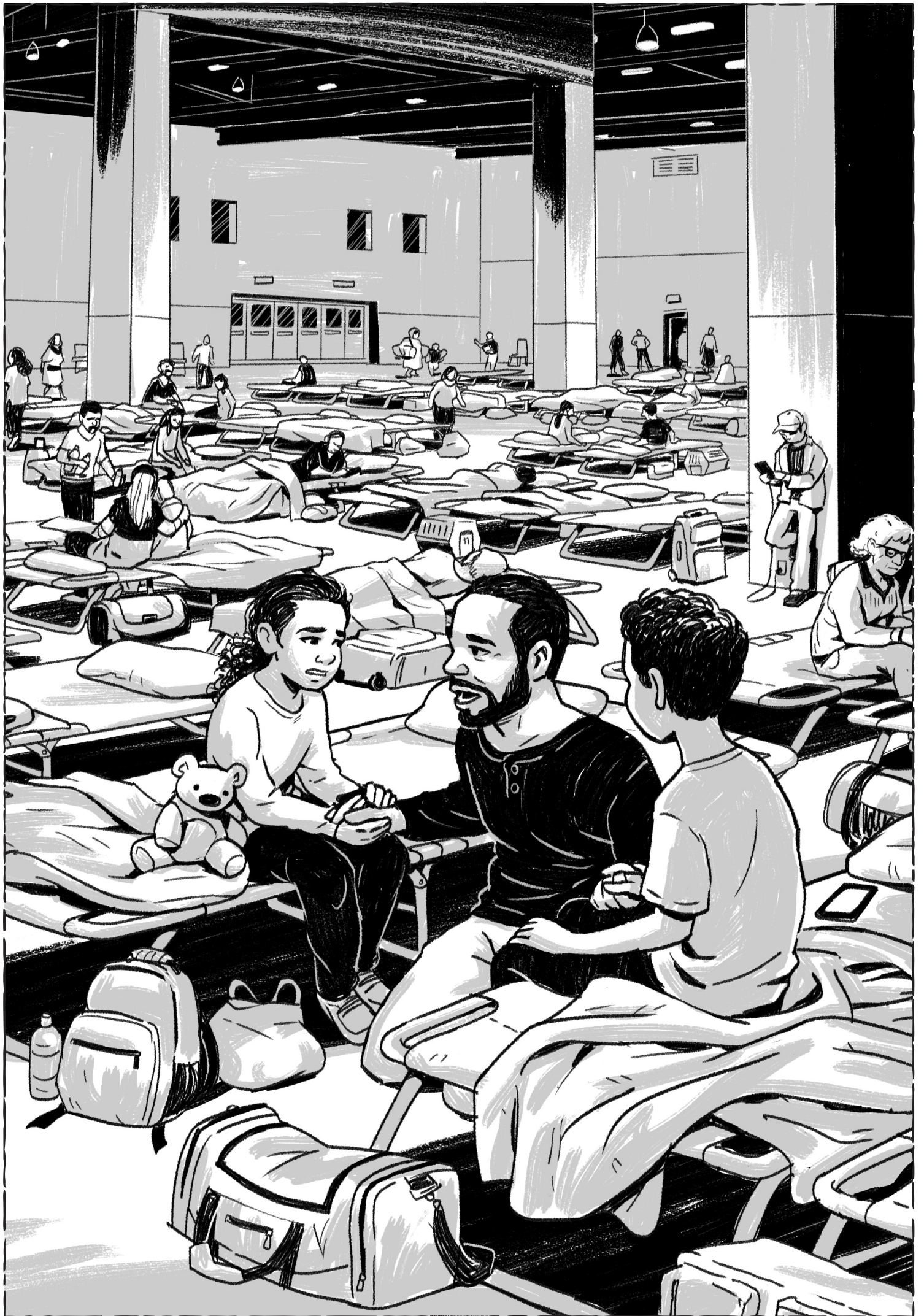
C'est normal d'avoir peur lorsque des choses effrayantes se produisent. Dieu sait quand vous avez peur. Il vous voit ! La Bible dit : « *Mais le SEIGNEUR veille sur ceux qui le respectent, sur ceux qui espèrent en son amour.* » (Psaume 33.18). Quelle promesse formidable !

Agar était une servante au service de la femme d'Abraham, un homme riche qui vivait il y a des milliers d'années. Agar a mis la femme de cet homme très en colère. Effrayée, elle s'est enfuie dans le désert, toute seule. Mais la Bible nous dit que l'ange de Dieu l'a trouvée et l'a réconfortée. Agar a alors dit : « *“Est-ce que j'ai vraiment vu Celui qui me voit ?” Et elle nomme le SEIGNEUR qui lui a parlé “Dieu qui me voit”* ». (Cette histoire se trouve dans la Bible, en Genèse 16.7-13).

**Lorsque vous avez peur, rappelez-vous que Dieu est toujours avec vous. Il vous voit et il veille sur vous.**



« Merci Seigneur de me voir et de veiller sur moi. Quand j'ai peur, je m'attends à ta bonté. Aide-moi à te faire encore plus confiance. Amen. »





## Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?

### Une nuit pénible

**A** lors que la pluie tambourine sur le toit du gymnase, Papa, Lucas et Léa se blottissent les uns contre les autres près de leurs lits de camp. L'excitation de faire leurs bagages, quitter leur maison, conduire dans la tempête et arriver enfin au gymnase est retombée. Maintenant, ils se posent beaucoup de questions.

« Combien de temps devrons-nous rester ici ? demande Lucas. Aurons-nous à manger ? Que faire en attendant que l'inondation cesse ? Et si l'eau monte jusqu'au gymnase ? Es-tu sûr que tout va bien pour Maman ? »

« Asseyons-nous et parlons-en, propose Papa. Tout d'abord, si nous sommes ici et pas chez nous, c'est parce que ce bâtiment est à l'abri des inondations. Les responsables de ce lieu ont prévu comment s'occuper de nous et ils feront de leur mieux. Mais nous devons être patients et courageux. Nous devons prendre soin de nous et de nos voisins autant que possible. Il y a vraiment beaucoup de monde ici, n'est-ce pas ? »

« J'ai une idée, dit Léa. Faisons comme si nous étions des scouts et que nous cherchions comment nous rendre utiles. Peut-être qu'il y a des petits ici avec lesquels je pourrais jouer pour qu'ils aient



moins peur ? Et, Lucas, je parie qu'il y a des enfants de ton âge qui aimeraient jouer avec toi sur ta tablette. »

Cela fait du bien de penser à autre chose qu'à l'inondation. « Restez à portée de vue, leur rappelle Papa. Mais c'est une excellente idée, Léa. Voyons ce que vous pouvez faire tous les deux. »

Une heure plus tard, l'odeur de la nourriture en cours de distribution fait gargouiller l'estomac de Lucas. Bientôt, ils font eux aussi la queue pour avoir des sandwiches et des bouteilles d'eau. À mesure que la soirée avance, les familles commencent à se préparer pour la nuit. L'ambiance dans le gymnase devient tendue. Bébés, enfants et parents fatigués essaient de s'adapter au mieux à cette situation pénible.

« Je ne crois pas que je pourrai dormir cette nuit, dit Léa en bâillant à s'en décrocher la mâchoire. « Je suis fatiguée, mais les pensées se bousculent dans ma tête ! Et j'aime les bébés, mais tant qu'ils pleurent, je n'arrive pas à dormir. Et j'ai l'impression que tout le monde nous observe ! Et les lumières sont si fortes qu'on a l'impression d'être en plein jour. C'est affreux. »

« Je sais que c'est difficile pour toi, dit Papa calmement. Prends ta brosse à dents et ton dentifrice, va jusqu'aux sanitaires et lave-toi les mains et le visage. Et n'oublie pas d'attendre patiemment ton tour. Il y a beaucoup de gens qui, comme nous, essaient eux aussi de se préparer à aller au lit. »

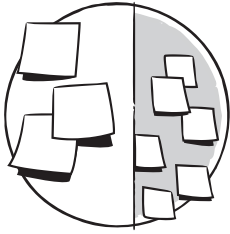
Lucas, Léa et Papa s'installent sur leurs lits, essayant de trouver une position confortable sous les couvertures rugueuses qu'on leur a données. C'est alors qu'ils voient de l'eau s'infiltrer sous la porte du gymnase. Les égouts débordent. « Papa, j'ai vraiment peur maintenant ! » dit Lucas.

Papa s'assoit sur un des lits et leur prend les mains. « Prions, dit-il. Dieu sait que vous avez très peur et il est avec nous, c'est sûr. Vous vous souvenez de l'histoire biblique où Jésus était dans la barque avec ses amis pendant une terrible tempête ? Il a ordonné au vent et aux vagues de se calmer et ils ont obéi ! Il est aussi avec nous et avec Maman en ce moment. Remercions-le pour cela et prions pour que nous puissions tous passer cette nuit sains et saufs. »



 **Parlons-en**

1. Pourquoi l'idée de Léa de faire comme les scouts les a aidés à se sentir mieux ?
2. Lucas a posé des questions importantes. Quelles autres questions auriez-vous posées si vous aviez été dans ce gymnase ?
3. Qu'est-ce que Papa leur a proposé de faire quand ils ont vu l'eau s'infiltrer dans le gymnase ? Pourquoi ?
4. Racontez-nous une fois où vous avez eu vraiment peur. Qu'avez-vous fait pour calmer votre peur ?



## Activité

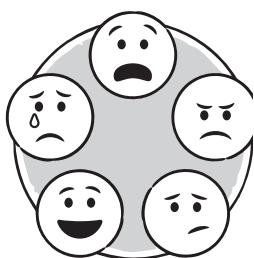
# Nos pertes et ce qui nous reste

En quoi votre vie a-t-elle changé durant ces temps difficiles ? Un changement est difficile à vivre. Quand il y en a plusieurs en même temps, c'est très dur. Il est normal de se sentir triste, inquiet, en colère ou effrayé lorsque beaucoup de choses changent, surtout si c'est pour le pire.

À cause de ces changements, nous avons peut-être perdu des choses, des relations ou des libertés dont nous avons l'habitude. Il est bon de parler de nos émotions concernant ce que nous avons perdu.

1. Donnez à chaque membre de la famille un lot de post-its (ou de petits papiers et du ruban adhésif).
2. Sur chaque post-it, écrivez quelque chose que vous aimez faire ou avoir, une personne avec laquelle vous aimez être (les jeunes enfants peuvent faire des dessins).
3. Trouvez une fenêtre ou un pan de mur où coller ces post-its.
4. Lorsque tout le monde a terminé, demandez à chacun de dire à tous ce qu'il a écrit sur ses post-its.
5. Ensuite, relisez vos post-its et mettez de côté ceux qui citent ce que vous n'avez plus, ce que vous ne pouvez plus faire et les personnes que vous ne pouvez plus voir à cause de la situation présente. Regroupez ces post-its à part sur la fenêtre ou le mur. C'est ce que vous avez perdu pour le moment.

6. Donnez à chacun la possibilité de parler de ce qu'il a perdu. Chaque fois que vous mentionnez une perte, dites à votre famille ce que vous éprouvez.
7. Enfin, chacun doit à son tour nommer ce qui lui reste, ce qu'il peut encore faire et les personnes aimées avec lesquelles il peut encore être.



### Activité

## Identifier vos sentiments

Il est bon de parler de ce que vous avez ressenti lorsque des choses effrayantes vous sont arrivées, à vous et à votre famille, et de ce que vous éprouvez aujourd'hui lorsque vous pensez à cette période. Savez-vous qu'il n'y a pas de mauvais sentiments ? Dieu a créé chacun d'entre nous avec la capacité de ressentir différentes choses à différents moments. Voyons combien de ces sentiments vous pouvez nommer.

1. Sur une grande feuille, écrivez ces mots qui décrivent des sentiments : en colère, déçu, triste, frustré, inquiet, seul, plein d'espoir, confus, effrayé, heureux et coupable. Laissez de l'espace au bas de la feuille pour d'autres mots.
2. Collez le papier au mur ou posez-le sur une surface dure comme une table ou le sol.
3. Donnez à chacun un marqueur, un crayon ou un feutre d'une couleur différente.
4. Assurez-vous que chacun comprend le sens de ces mots sur les sentiments.

5. À tour de rôle, chacun doit entourer le ou les mots qui décrivent le mieux ce qu'il a ressenti lorsque des choses effrayantes lui sont arrivées ou ce qu'il éprouve aujourd'hui lorsqu'il se souvient de ce qui s'est passé.
6. Ajoutez d'autres sentiments sur la feuille si quelqu'un mentionne un sentiment qui n'y figure pas déjà.

***Discussion :***

- Quelqu'un a-t-il cité les mêmes sentiments que les autres membres de votre famille ?
- Quels sont les sentiments les plus fréquemment cités par votre famille ?
- Quels sont les sentiments normaux chez les personnes qui traversent des périodes difficiles ?
- À votre avis, pourquoi est-il utile de parler de vos sentiments ?





## Activité

# Combattre, fuir ou se figer

Saviez-vous que Dieu vous a créé avec des instincts ? Votre corps est prêt à réagir rapidement et automatiquement lorsque des événements stressants se produisent, tout comme vous retirez vite votre main lorsque vous touchez quelque chose de brûlant.

Le plus fort de ces instincts s'appelle la réaction « de combattre, de fuir ou de se figer ». Dès que notre cerveau détecte un danger susceptible de menacer notre survie, il demande à notre corps de réagir de l'une de ces trois manières.

Parfois, ces réactions nous permettent d'échapper à un danger réel, mais il arrive aussi que nos réactions automatiques soient démesurées ou qu'elles ne soient pas adaptées à la situation. De plus, lorsque nous n'utilisons que notre instinct de survie, il peut être difficile de bien réfléchir ou de prendre de bonnes décisions.

Il est utile de savoir comment vous réagissez au stress. Vous pouvez ainsi reconnaître le moment où il survient et choisir une réaction meilleure ou plus saine.

Voici quelques façons d'identifier ces trois réactions au stress :

### **LA LUTTE : Se mettre à combattre - faire face au danger**

- Élever la voix
- Se disputer
- Donner des coups de pied ou crier
- Contracter les muscles
- Serrer le poing

### **LA FUITE : Se mettre à fuir ou à s'éloigner du danger**

- S'enfuir
- S'agiter
- Respirer rapidement
- Faire n'importe quoi pour s'éloigner
- Se sentir piégé
- Avoir le cœur qui bat très fort

### **SE FIGER : Être incapable de bouger ou de réagir**

- Avoir le souffle coupé
- Se sentir déconnecté de ses sentiments
- Être incapable de parler ou de prendre des décisions
- Se sentir comme paralysé, pétrifié ou médusé
- Avoir l'impression de vivre dans un rêve, de perdre sa capacité de réfléchir ou de se rendre compte de ce qui se passe
- Se sentir engourdi

### **JOUEZ-LES !**

1. Pour chacune de ces réactions de survie, choisissez une attitude physique. Par exemple, pour la « Lutte », tenez-vous debout, les poings devant le visage et serrés comme si vous étiez prêt à vous battre, et faites une grimace de colère. Pour la « Fuite », tenez-vous debout, les poings serrés, mais en position de course, et faites une grimace de peur. Pour « Se figer », mettez les deux mains devant vous, paumes vers l'extérieur et faites un visage choqué.
2. Formez un cercle.
3. Mimez les actions qui correspondent avec ces mots : lutte, fuite et se figer, en demandant à quelqu'un de prononcer ces mots et en demandant à tout le monde de prendre la bonne attitude physique.

4. Demandez à quelqu'un de lire les courtes scènes suivantes. Elles décrivent la réaction d'une personne face à une situation dangereuse ou inconfortable.
5. Après chaque scène, chacun doit adopter l'attitude physique « Lutte », « Fuite » ou « Se figer » qui montre comment la personne de l'histoire a réagi face au danger, d'après la description de son comportement.

### ***Les situations***

1. Marie doit quitter l'école plus tôt, mais elle se lève précipitamment à son bureau et fait tomber ses livres. Les autres élèves se mettent à rire. Elle s'accroupit pour les ramasser, les met rapidement dans son sac et sort de la classe en courant.
2. Jean fait du vélo dans la rue lorsqu'une voiture arrive derrière lui et passe si près qu'il en perd l'équilibre et tombe. Il n'est pas blessé, mais il se lève d'un bond et crie après le conducteur.
3. Paul rentre de l'école à pied lorsqu'il voit un groupe de harceleurs se diriger vers lui. Il sait qu'ils vont lui causer des ennuis, mais il s'arrête et les regarde fixement, incapable de bouger.
4. Jennifer est à la fête foraine avec sa famille, mais elle perd les siens. Elle voit un groupe de méchantes filles de l'école venir vers elle. Elle change rapidement de direction et se cache jusqu'à ce qu'elles soient parties.
5. Le professeur demande à Pierre de venir au tableau devant la classe pour résoudre un problème de mathématiques. Il essaie, mais n'y arrive pas. Au lieu de s'asseoir tranquillement, il s'écrie : « Je m'en fiche. De toute façon, je déteste les maths ! »

***Discussion :***

- Laquelle de ces trois réactions de survie utilisez-vous lorsque vous êtes stressé ? Quelles sont celles que vous observez chez d'autres personnes ?
- Racontez-nous un moment où vous vous êtes senti en danger et où vous avez réagi de l'une de ces trois façons.
- Pourquoi est-il important que les membres d'une famille sachent comment chacun réagit habituellement face au danger ?
- Que pouvons-nous faire pour nous aider mutuellement à nous calmer ?



## Les promesses de Dieu

# Dieu m'entend

Savez-vous que vous pouvez parler à Dieu à tout moment et en tout lieu ? Il vous entend !

Dans notre histoire, qu'est-ce que Papa a proposé de faire quand l'eau a pénétré dans le gymnase et que les enfants ont eu peur ? Un autre mot pour parler à Dieu est la prière. La Bible nous dit que Dieu déclare : « *Quand tu appelleras, le SEIGNEUR répondra.* » (Ésaïe 58.9a). Quelle promesse formidable !

La Bible raconte de nombreuses histoires où des gens demandent à Dieu de l'aide et où Dieu les aide ! Jésus est le Fils de Dieu et il est venu sur terre en tant que Dieu sous une forme humaine. Lorsqu'il était sur terre, il vivait en Israël. Un jour, un aveugle nommé Bartimée a su que Jésus allait venir dans son village. Comme Jésus passait par là, Bartimée l'a appelé, lui demandant de lui rendre la vue. Jésus l'a guéri ! (Lisez toute l'histoire dans Marc 10.46-52.)

Comme l'aveugle Bartimée, vous pouvez demander à Dieu tout ce dont vous avez besoin.

**Lorsque vous avez peur, rappelez-vous que Dieu est avec vous. Il vous entend et répond à vos prières.**



**Parlons à Dieu**

« Merci Seigneur de m'entendre lorsque je prie. Aide-moi à me souvenir de m'adresser à toi quand j'ai peur. Amen. »







## Qu'est-ce que je peux faire pour me sentir mieux ?

### Quel chaos !

**R**éveillez-vous, les enfants, dit Papa en secouant doucement leurs épaules. Ils vont bientôt servir le petit-déjeuner. »

Lucas et Léa ouvrent les yeux. Ils sont encore dans le gymnase. Ils sont surpris d'avoir dormi !

« Pourrons-nous bientôt rentrer chez nous ? » demande Léa.

« Nous attendons que les autorités nous disent quand nous pourrons rentrer en toute sécurité », répond Papa.

Finalement, en fin d'après-midi, ils ont entendu une annonce : même si l'électricité était coupée à certains endroits de leur ville, ils étaient libres de partir !

Papa, Lucas et Léa ont pris leurs bagages et se sont dirigés vers la sortie. Il leur a fallu un certain temps pour sortir du bâtiment parce qu'il y avait beaucoup de gens, mais ils ont fini par monter dans leur voiture et par prendre le chemin du retour.

Le ciel était encore nuageux et gris. Il pleuvait un peu. Le calme régnait dans la voiture pendant qu'ils rentraient chez eux. Tout semblait étrange. Les feux de circulation ne fonctionnaient pas, les magasins étaient fermés et barricadés, les rues semblaient vides et tristes. Ils n'en croyaient pas leurs yeux. On voyait des voitures



dans le bassin du parc, les lampadaires étaient arrachés, les rues étaient jonchées de débris de murs, de clôtures, d'objets, de morceaux de bois. À certains endroits, l'eau semblait n'avoir choisi de détruire qu'un côté de la rue, l'autre côté étant épargné.

« Waouh, s'écrie Lucas. Quel chaos ! Comment vont-ils pouvoir nettoyer tout ça pour que ça redevienne comme avant ? J'ai peur de voir notre maison. Et si elle avait été complètement noyée ? »

« Et comment allons-nous trouver Maman ? demande Léa, les larmes aux yeux. Cela me rend si triste de voir notre ville dans cet état. J'espère que mes amis vont bien. »

Lorsque leur voiture a tourné au coin de leur rue, ils ont retenu leur souffle. « Notre rue est en partie épargnée, dit Papa. Il semble que nous avons beaucoup de chance d'avoir notre maison en haut de la rue, là où l'eau est montée le moins haut. »

En arrivant chez eux, ils sont descendus lentement et prudemment de la voiture. L'eau avait déraciné un énorme arbre. Il était tombé sur le toit et leur cour était pleine de petites branches et de débris. L'arbre en s'écrasant avait fait un trou dans le toit, juste au-dessus de la chambre de Lucas.

« Ma chambre ! s'écrie-t-il. Je parie que tout y est détruit maintenant. Pourquoi a-t-il fallu que ce soit ma chambre ? »

À cet instant, Léa a vu la voiture de Maman s'avancer lentement vers eux. « Maman ! » s'exclame-t-elle joyeusement.

Maman est sortie de sa voiture et ils se sont tous serrés dans les bras. « Je suis si heureuse de vous voir ! s'écrie-t-elle. Certainement que cet arbre a causé des dégâts dans la maison. Mais regardez en bas de la rue ! Nos voisins ont perdu beaucoup plus ! »

Ensemble, ils sont entrés dans la maison. L'eau était montée jusqu'à 40 cm, et avait déposé de la boue dans toutes les pièces. « Je sais que tu veux voir ce qui est arrivé à ta chambre, Lucas, dit Papa. Mais attends que je vienne avec toi. Nous aurons besoin de quelqu'un pour nous aider à savoir si le lieu est sûr et comment reconstruire le toit. Pour l'instant, nous devons nous procurer une bâche pour couvrir ce trou. »

L'électricité n'était pas revenue, alors Maman et Léa se sont mises à réunir des lampes de poche, des bougies et des lampes à huile qui se trouvaient dans différentes parties de leur maison pour être prêtes à la tombée de la nuit.

« Nous pouvons faire un repas froid, propose Maman. Nous avons des boîtes de macédoine et de sardine dans le placard du haut. »

« Et avec Lucas, on peut dormir tête-bêche dans mon lit », dit Léa.

À l'heure du coucher, Papa a réuni sa famille. « Je pense que nous devons remercier Dieu de nous avoir aidés à traverser ces inondations et prier pour ceux qui ont tant perdu, dit Papa. Lucas, je suis si content que tu n'aies pas été dans ta chambre quand cet arbre est tombé sur le toit ! Ça aurait été terrible. Léa, tu peux prendre ma Bible sur la table ? Je veux vous lire l'histoire dont j'ai parlé hier, lorsque Jésus a calmé la tempête. »



## Parlons-en

1. Pourquoi Lucas et Léa étaient-ils surpris d'avoir pu s'endormir dans le gymnase ?
2. De quoi s'inquiétaient-ils en traversant la ville en voiture ?
3. Comment la famille a-t-elle tiré le meilleur parti de la situation ?
4. Racontez-nous une situation difficile où les membres de votre famille se sont mutuellement réconfortés. Qu'est-ce qui vous a rassuré ?



## Activité

# Raconter mon histoire

Une bonne façon de vous aider à vous sentir mieux est de raconter ce qui vous est arrivé. Raconter votre histoire à quelqu'un ou à un groupe de personnes en qui vous avez confiance vous aidera à guérir de la douleur que vous pourriez encore ressentir à cause de ce que vous venez de traverser.

Il est parfois difficile de parler de ces choses parce que cela peut générer de fortes émotions, ou parce qu'il s'agit d'une histoire compliquée avec beaucoup de détails. Une façon de rendre votre histoire plus facile à raconter est de la diviser en trois parties. Pour y parvenir, il faut répondre à trois questions importantes :

1. Qu'est-ce qui s'est passé ?
2. Qu'est-ce que j'ai ressenti ?
3. Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour moi ?

Utilisez les trois espaces blancs de la page suivante (ou créez-les sur une feuille de papier) pour répondre à ces questions. Vous pouvez écrire votre histoire avec des mots ou la dessiner en images. Après avoir terminé, vous pouvez, si vous le souhaitez, en parler à quelqu'un en qui vous avez confiance.

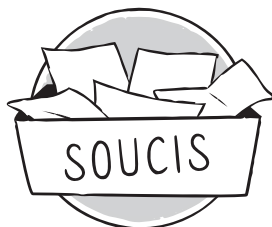
Il est conseillé pour chaque membre de la famille d'écrire ou de dessiner sa propre histoire. Vous pourriez être surpris de voir que, même si vous avez tous vécu la même expérience terrifiante, vous en avez des souvenirs et des sentiments très différents. Ne forcez pas quelqu'un à raconter son histoire. Invitez-le plutôt avec douceur à le faire, s'il le souhaite.

Cela est utile d'entendre l'histoire de chacun.

Qu'est-ce qui s'est passé ?

Qu'est-ce que j'ai ressenti ?

Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour moi ?



## Activité

# La boîte à soucis

Face à ce sur quoi ils n'ont aucun pouvoir ou à ce qui pourrait arriver, la plupart des gens sont angoissés. Il est utile de parler de nos soucis à d'autres personnes.

1. Trouvez une boîte ou un grand bocal.
2. Si possible, faites asseoir tous les membres de la famille autour d'une table.
3. Invitez chaque membre de la famille à parler d'une ou plusieurs choses qui l'inquiètent.
4. Mettez une pile de petits papiers ou de post-its au milieu de la table.
5. Invitez chacun à écrire un sujet de préoccupation par papier (les jeunes enfants peuvent faire un dessin) et à mettre les papiers dans la boîte (ou le bocal).
6. Mettez la boîte de côté. Assurez aux enfants que vous ferez quelque chose pour régler ces problèmes dans la leçon suivante.
7. Rappelez à chacun qu'il peut, à tout moment et quand il le souhaite, ajouter de nouveaux sujets d'inquiétude dans la boîte. Placez du papier et un crayon à côté de la boîte, quel que soit l'endroit où vous décidez de la placer.



## Activité

# Qu'est-ce que je peux faire pour aider les autres ?

Parvenir à aider quelqu'un d'autre nous permet de nous sentir mieux. Vous pouvez toujours faire quelque chose pour un ami, un membre de votre famille ou un voisin. Cela les encouragera et leur permettra de se sentir moins seuls. Que pouvez-vous faire ?

Voici quelques idées. Quelles autres idées pouvez-vous ajouter ?

- Proposer de promener le chien
- Aider à nettoyer la cour
- Planter des graines dans un pot et donner les plantes
- Faire les tâches de son frère ou de sa sœur
- Faire une carte pour encourager un voisin
- Proposer de jouer avec les jeunes enfants d'un voisin
- Proposer à quelqu'un de laver sa voiture
- Désherber ou bêcher pour un voisin
- Lire un livre à quelqu'un
- Enseigner à quelqu'un quelque chose
- Envoyer une vidéo joyeuse à des amis qui vivent loin
- Écrire un poème ou une blague sur une carte et la déposer près de la porte de ton voisin
- Remplir un pot avec des sucreries pour une autre famille
- Écrire à la craie des messages d'encouragement sur le trottoir
- Donner de la nourriture à la banque alimentaire locale

Parmi ces idées (ou vos propres idées), choisissez celles que vous pouvez mettre en œuvre. Écrivez chacune d'elles sur un papier. Placez les papiers dans une boîte, un panier ou un bocal. Accomplissez-en une tout de suite ! Puis mettez-vous au défi d'en tirer une chaque semaine pour voir combien de bonnes actions votre famille peut faire pour les autres !



## Les promesses de Dieu

# Dieu me connaît

Saviez-vous que Dieu sait tout de vous ? Il vous connaissait même avant votre naissance ! Le roi David a écrit un psaume à ce sujet dans la Bible — Psaume 139. En voici un extrait :

**S**EIGNEUR, tu regardes jusqu'au fond de mon cœur  
et tu me connais.

Tu sais quand je m'assois et quand je me lève,  
longtemps à l'avance tu sais ce que je pense.

Tu sais quand je marche et quand je me couche,  
et tu connais toutes mes actions.

Je n'ai pas encore ouvert la bouche,  
tu sais tout ce que je vais dire !

Tu es derrière moi ; tu es aussi devant moi,  
tu poses ta main sur moi.

La Bible dit : « *Mais si quelqu'un aime Dieu, Dieu le connaît* »  
(1 Corinthiens 8.3). Quelle promesse formidable !

Parce que Dieu est très bon, nous pouvons lui faire confiance, il nous connaît et nous aime parfaitement, quoi qu'il arrive ! Il sait que nous ne sommes pas parfaits. Il nous pardonne quand nous faisons du mal pour lequel nous sommes désolés. Il est heureux quand il nous arrive de bonnes choses et il est triste quand nous souffrons. La Bible nous dit toutes ces choses et bien d'autres au sujet de Dieu.

**Quand vous avez peur, souvenez-vous que Dieu vous connaît, est avec vous et comprend ce que vous ressentez.**



## **Parlons à Dieu**

« Merci Seigneur de me connaître et de m'aimer pleinement. Aide-moi à te confier toute ma vie.  
Je t'en prie, sois à mes côtés. Amen. »







## Dieu est-il toujours avec nous ?

### Et maintenant ?

**A**près une autre nuit de sommeil agité, la famille s'est réveillée. Le jour suivant se levait lumineux et clair. La matinée était ensoleillée avec un beau ciel bleu, mais tout semblait encore étrange. Cela aurait pu être une journée normale, pour travailler et jouer, mais tout était différent.

Le toit avait un trou et l'eau avait tout détruit dans la chambre de Lucas. Il fallait aussi nettoyer toute la boue dans la maison et jeter ce qui était endommagé.

L'électricité n'était toujours pas revenue et c'était le chaos dans le quartier. Le bruit des tronçonneuses emplissait l'air.

« Par où commencer ? » demande Lucas, assis à la table de la cuisine en croquant une barre énergétique.

« Eh bien, je pense que nous allons commencer par aller prendre des nouvelles de nos voisins, répond Maman. Je m'inquiète pour la famille qui habite en bas de la rue, une mère et ses deux jeunes enfants. Ils viennent d'emménager ici et je ne sais pas s'ils ont de la famille à proximité. Ils ont eu plus de deux mètres d'eau. Allons voir si nous pouvons les aider. Peut-être que cette maman est là à essayer de régler ses problèmes toute seule. »

Tandis que Papa et Lucas vont chercher des gens pour les aider à enlever l'arbre du toit, Maman et Léa sortent dans la rue. Elles

voient leur voisine en train de tout sortir de chez elle. Un petit garçon et une petite fille la regardaient, les yeux écarquillés.

« Bonjour, dit Maman. Vous êtes Jennifer, n'est-ce pas ? On vit en haut de la rue. Nous sommes vraiment désolés pour ce qui est arrivé à votre maison ! »

« Oui, c'est moi, répond la femme. Et je ne sais pas comment je vais m'en sortir. » Une larme roule sur sa joue. « Je ne sais même pas si je vais pouvoir rester ici. »

« Ce n'est pas le moment de vouloir résoudre tous les problèmes. Cela fait trop de choses à penser, dit gentiment Maman. Commençons par les choses les plus importantes. Avez-vous faim ? Avez-vous un endroit où dormir au sec ce soir ? Si ce n'est pas le cas, c'est avec plaisir que nous vous hébergerons chez nous jusqu'à ce que vous ayez réglé les choses. Venez, allons parler de tout ça à la maison. »

Ils se sont tous retrouvés à la maison de Léa et de Lucas. Une fois les jeunes enfants installés avec Léa et Lucas, Jennifer, Maman et Papa commencèrent à faire des plans et à réfléchir à leurs problèmes. Il fallait trouver un hébergement le temps que sa maison redevienne habitable.

« Nous serons peut-être à l'étroit ici pendant un moment, dit papa, mais nous serions contents de vous aider. »

« Et je suis heureuse de pouvoir aider moi aussi », dit Léa, depuis la chambre où elle lisait un livre aux deux enfants.

Soudain, la lumière s'est allumée dans la maison. L'électricité était revenue !

Ce soir-là, après avoir pris un repas simple et décidé où dormir, tout le monde s'est réuni en cercle par terre au salon.

« Disons à tour de rôle deux choses : une chose qui a été difficile pour nous aujourd'hui et une chose pour laquelle nous pouvons dire merci », propose Papa. Tout le monde a pu exprimer ce qu'il pensait. Même les petits avaient quelque chose à dire.



« Nous avons beaucoup de travail et il nous faudra plusieurs semaines pour tout faire, déclare Maman. Mais nous avons une certitude. La Bible dit que peu importe ce qui nous arrive ou la gravité de la situation, nous savons que Dieu est toujours avec nous. Son amour ne faillit jamais et nous ne sommes jamais seuls. »



## Parlons-en

1. Avec tant de choses à faire, pourquoi Maman a-t-elle commencé par aller prendre des nouvelles de leurs voisins ?
2. Pourquoi Maman a-t-elle dit que le plus important était la nourriture et un hébergement ?
3. Racontez une fois où vous et votre famille étiez submergés par de nombreux problèmes en même temps. Qu'est-ce qui vous a été utile ?



## Activité

# Silence ! Calme-toi !

Dans notre histoire, Lucas et Léa ont entendu parler d'un moment où Jésus a calmé une grosse tempête. La Bible nous dit que Jésus est le Fils de Dieu. Quand il est venu vivre parmi nous, Jésus semblait être quelqu'un d'ordinaire. Même ses amis les plus proches et ses disciples pensaient qu'il n'était qu'un homme comme les autres. Dans cette histoire, ils commencent à se rendre compte qu'il est beaucoup plus que cela. Découvrons ce que Jésus a fait dans une situation effrayante, alors que tout le monde autour de lui avait très peur.

Lisez l'histoire ci-dessous. Elle est tirée de l'Évangile de Marc dans la Bible. Juste avant cette histoire, Jésus avait enseigné toute la journée à d'immenses foules et il était épuisé.

Ils quittent la foule, et les disciples font partir la barque où Jésus se trouve. Il y a d'autres barques à côté d'eux. Un vent très violent se met à souffler. Les vagues se jettent sur la barque, et beaucoup d'eau entre déjà dans la barque. Jésus est à l'arrière, il dort, la tête sur un coussin. Ses disciples le réveillent et lui disent : « Maître, nous allons mourir ! Cela ne te fait rien ? » Jésus se réveille, il menace le vent et dit au lac : « Silence ! Calme-toi ! » Alors le vent s'arrête de souffler, et tout devient très calme. Jésus dit à ses disciples : « Pourquoi est-ce que vous avez peur ? Vous n'avez donc pas encore de foi ? » Mais les disciples sont effrayés et ils se disent entre eux : « Qui donc est cet homme ? Même le vent et l'eau lui obéissent ! »

Marc 4.36-41



### **Sujets de discussion**

- La Bible enseigne que Jésus est à la fois homme et Dieu. En tant qu'homme, il était fatigué, mais en tant que Dieu, il avait le pouvoir sur le vent et les vagues (Psaume 104.5-7, Jean 1.3, Colossiens 1.16).
- Les amis de Jésus étaient impressionnés après la tempête parce qu'ils se rendaient compte de la puissance de Jésus. Ils ne comprenaient pas encore que Jésus était Dieu avec eux.
- Quand nous avons peur, nous pouvons demander à Jésus de nous aider.
- Dieu est avec nous en ce moment.

### **Jouons la scène !**

C'est une histoire amusante à jouer. Vous la comprendrez davantage en utilisant votre imagination et votre corps pour l'interpréter.

Faites participer toute la famille. N'oubliez pas d'ajouter des effets sonores ! Trouvez des accessoires pour le bateau et le coussin, et des costumes pour les amis, le vent, etc. Décidez qui jouera ces rôles :

- Le narrateur
- Jésus
- Les amis de Jésus
- Le vent et les vagues (facultatif)

Quelqu'un pourrait être le metteur en scène, tandis qu'un autre pourrait tourner une vidéo sur son smartphone. Chacun dit ses propres versets et le narrateur lit le reste de l'histoire tirée de Marc 4.36-41.

Posez ces questions à chacune des personnes qui ont joué un rôle.

**« Aux amis » :** Qu'avez-vous éprouvé...

1. quand le vent soufflait fort et que les vagues se brisaient dans la barque ?
2. quand vous avez trouvé Jésus endormi à l'arrière de la barque ?
3. quand Jésus a ordonné au vent de se calmer ?
4. quand il vous a demandé pourquoi vous aviez eu peur ?

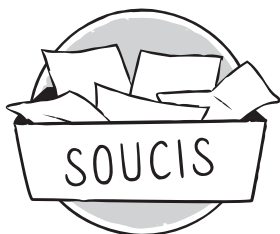
**« Au vent » :** Qu'as-tu ressenti quand Jésus t'a réprimandé ?

**« Aux vagues » :** Qu'avez-vous ressenti quand Jésus vous a dit de vous calmer ?

**« À Jésus » :** Qu'as-tu ressenti...

1. quand les disciples t'ont réveillé ?
2. quand tu as vu le problème ?
3. quand les vagues se sont calmées ?

**À tous :** Avez-vous compris quelque chose de nouveau sur cette histoire quand vous la jouiez ?



## Activité

# Donnez vos soucis à Dieu

Installez une petite croix dans un endroit pratique autour de laquelle votre famille pourra s'asseoir. Mettez la boîte à soucis devant la croix. Choisissez qui (adulte ou adolescent) dirigera cette activité.

Posez la question : « À votre avis, pourquoi avons-nous mis notre boîte à soucis près de la croix ? » Quand tout le monde aura eu l'occasion de répondre, lisez le verset suivant.

La Bible dit : « Mettez tous vos soucis dans la main de Dieu, parce qu'il prend soin de vous. » (1 Pierre 5.7)

Maintenant, lisez ce qui suit, ou exprimez-le avec vos propres mots :

« Cette croix est un symbole de l'amour de Dieu pour nous. Dieu a envoyé son Fils Jésus dans le monde pour nous guérir sur tous les plans : notre corps, notre esprit et notre âme. Jésus est déjà au ciel, priant pour nous ! »

« Nous pouvons apporter tous nos soucis à Dieu. Il nous a dit de ne pas nous inquiéter. Il sait, cependant, combien cela nous est difficile. Nous garderons notre boîte à soucis aussi longtemps que nécessaire. Vous pouvez y ajouter des soucis quand vous le souhaitez. Et nous pouvons continuer à les donner à Dieu, même si c'est plusieurs fois par jour. Il est toujours prêt à nous entendre. »

Tout comme Jésus était dans la barque avec ses amis dans un moment terrifiant, Jésus est et sera ici avec nous en ces temps difficiles. Voici ce qu'il dit aussi dans notre situation : « Silence ! Calme-toi ! »

« Qu'est-ce que Dieu pourrait nous dire d'autre ? » Laissez les membres de la famille répondre. Puis lisez un ou plusieurs de ces versets bibliques :

 Le SEIGNEUR crie : « Arrêtez et reconnaissez que je suis Dieu ! »

Psaume 46:11

Rassurez-vous, c'est moi ! N'ayez pas peur !

Marc 6.50b

Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix [...] Ne soyez pas inquiets et n'ayez pas peur.

Jean 14.27

Non, je ne te laisserai pas, je ne t'abandonnerai pas.

Hébreux 13.5b

« Demandons à Dieu de nous aider à laisser nos soucis s'en aller pendant que nous les lui donnons. » Confiez vos soucis à Dieu en faisant une simple prière avec votre famille et demandez sa présence réconfortante avec vous en ces temps difficiles. (Par exemple, « Seigneur, nous te donnons tous nos soucis. S'il te plaît, donne-nous ta paix. Amen. »)



## Activité

# Le kit d'urgence

Nous avons toujours confiance en Dieu, mais il est sage de se préparer avant que des situations d'urgence ne surviennent. Il est utile d'avoir un kit d'urgence au cas où il faut quitter sa maison rapidement. À votre avis, que faut-il mettre dans ce kit ? (Voir page 53 pour une liste qui propose ce qu'il faut avoir pour les situations d'urgence.)

### *Jeu !*

1. Fixez au mur, une grande feuille de papier.
2. Trouvez une boîte ou un panier et placez-le à une extrémité de la pièce, à environ trois mètres de l'endroit où votre famille est assise.
3. Donnez à chaque membre de la famille quatre ou cinq petits papiers et un crayon ou un stylo.
4. Invitez chaque personne à écrire (ou dessiner) quelque chose à prendre en cas d'urgence sur chaque papier.
5. Après avoir écrit l'objet sur le papier, demandez à chaque personne de mettre en boule le papier.
6. Jetez les boules de papier l'une après l'autre dans la boîte ou le panier.
7. Lorsque toutes les boules sont dans la boîte ou le panier, allez à tour de rôle en chercher une et défroissez-la. Lisez à haute voix ce qui est écrit et devinez à qui appartient le papier.
8. Écrivez l'élément mentionné sur la liste accrochée au mur.
9. Lorsque toutes les boules de papier ont été lues, examinez la liste des biens à emporter en cas d'urgence que votre famille a faite.



***Discussion :***

- Pourquoi avez-vous choisi chacun de ces objets ?
- Vous vient-il à l'esprit d'autres idées d'objets qui n'ont pas été mentionnés ?
- Comment allez-vous collecter ces objets et dans quoi allez-vous les mettre ?
- Où allez-vous conserver ces biens de première nécessité ?
- Que ressentez-vous à l'idée de savoir que votre famille est mieux préparée à une évacuation d'urgence ?



## Les promesses de Dieu

# Dieu m'aime

Pensez à des personnes que vous aimez beaucoup.  
Que ressentez-vous envers elles ?

- Vous ne voulez pas que quelque chose de mal leur arrive.
- Vous aimez passer du temps avec elles.
- Vous êtes heureux d'être avec elles.
- Vous voulez faire des choses pour elles.

C'est ce que Dieu éprouve envers nous ! Il nous a créés. Dieu aime sa création et il est triste quand ses créatures souffrent ou sont détruites. Quand il nous arrive un malheur, il est difficile de croire que Dieu nous aime encore. Mais nous pouvons croire que ce que dit la Bible est vrai.

La Bible nous dit : « *Dieu notre Père nous a aimés et il nous a donné gratuitement un encouragement qui dure toujours et une espérance solide.* » (2 Thessaloniens 2.16a)

En fait, la Bible nous dit que « *Dieu EST amour.* » (1 Jean 4.16)

Quand Jésus était sur terre, il avait un groupe d'amis très particuliers appelés ses disciples. Un jour, il leur dit : « *Je vous ai aimés comme le Père m'a aimé.* » (Jean 15.9a) Quelle promesse formidable ! Jésus vous dit la même chose aujourd'hui.

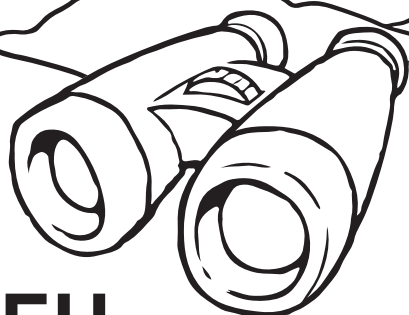
**Quand vous avez peur, souvenez-vous que Dieu vous aime et sera toujours avec vous.**



## **Parlons à Dieu**

« Merci mon Dieu de nous aimer et de prendre soin de nous en toutes circonstances. Aide-nous à vivre dans ton amour de telle façon que nous pourrions aimer les autres et prendre soin d'eux. Amen. »

# LES PROMESSES DE DIEU



## DIEU ME VOIT

Mais le SEIGNEUR veille sur ceux qui le respectent, sur ceux qui espèrent en son amour.

PSAUME 33. 18



## DIEU M'ENTEND

Quand tu appelleras, le SEIGNEUR répondra.

ÉSAÏE 58. 9a



## DIEU ME CONNAÎT

Mais si quelqu'un aime Dieu, Dieu le connaît.

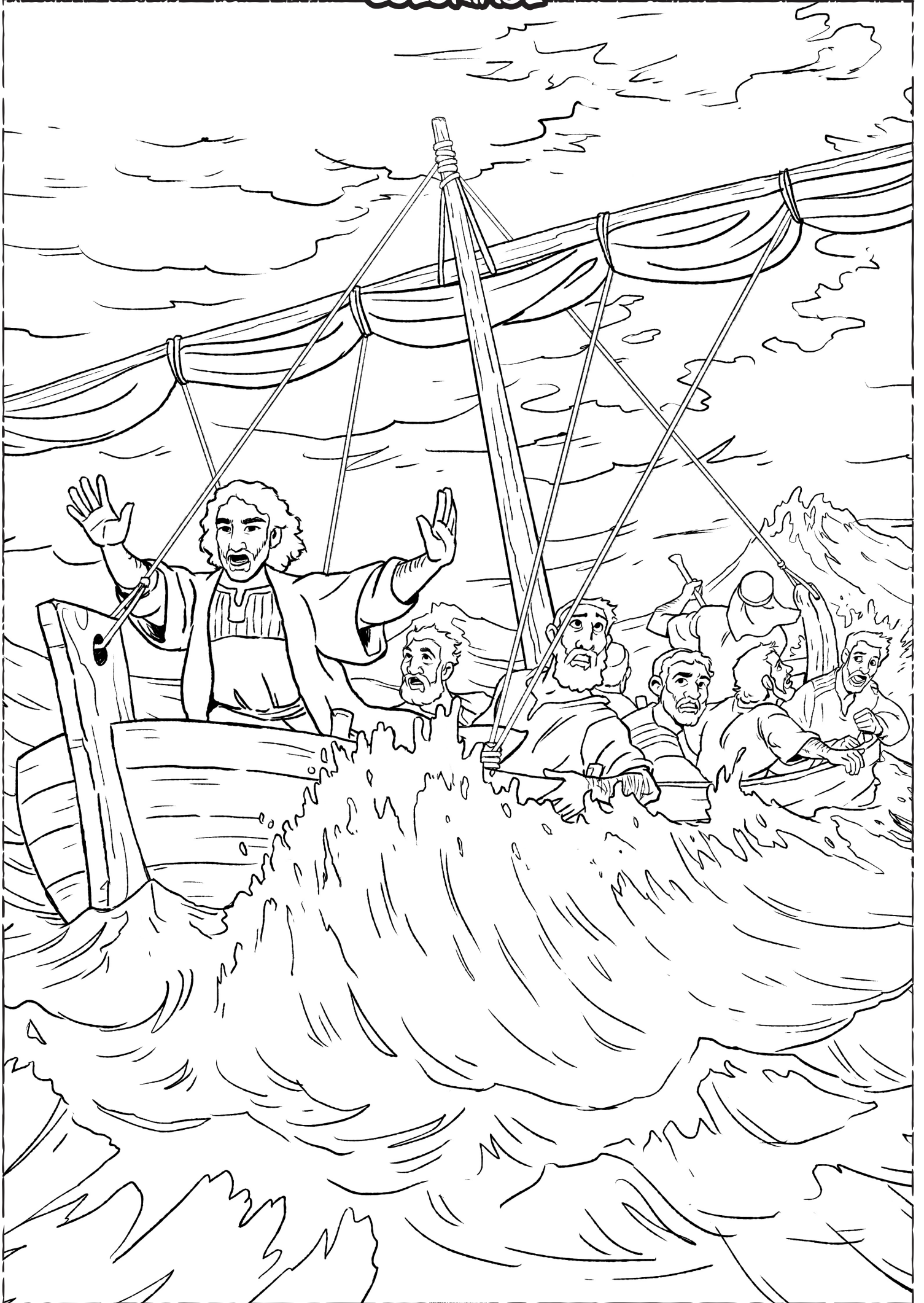
1 CORINTHIENS 8. 3



## DIEU M'AIME

Dieu notre Père nous a aimés et il nous a donné gratuitement un encouragement qui dure toujours et une espérance solide.

2 THESSALONICIENS 2. 16a



# Conseils pour les parents et ceux qui ont la garde d'enfants

Vos enfants ont survécu à un événement très grave et terrifiant. À cause de cela, il est probable qu'ils éprouvent beaucoup d'émotions différentes. La peur, l'anxiété, la dépression, la colère et d'autres sentiments se combinent. Cela crée une insécurité intérieure qui se manifeste par un comportement qui s'avère difficile pour eux et pour vous.

Voici quelques idées et conseils qui pourraient vous être utiles dans ces temps troublés :

- Les traumatismes affectent les enfants autant que les adultes, mais ils le manifestent parfois différemment. Souvent, les jeunes enfants n'ont pas les mots pour exprimer ce qu'ils ressentent, mais ils se remettent à avoir des comportements de « bébé », comme faire pipi au lit ou sucer leur pouce. Ils peuvent avoir constamment peur et être de vrais pots de colle. Ils ont besoin d'être rassurés.
- Les enfants traumatisés présentent souvent un comportement perturbateur qui est pénible pour les personnes qui s'occupent d'eux et qui sont également submergées par leur propre douleur. Irritabilité, agressivité, pleurs, cauchemars, etc. sont des réactions normales et temporaires liées à un traumatisme.
- Rappelez-vous que les enfants captent les émotions des adultes qui les entourent. Lorsque vous prenez bien soin de vous et que vous restez calme et positif, il sera plus facile pour vos enfants de faire de même.
- Rétablissez des routines pour vos enfants le plus rapidement possible afin de réduire le sentiment de chaos causé par la catastrophe.
- Parfois, les enfants associent à tort des événements à leur propre comportement. Ils pensent ensuite qu'ils sont



responsables du malheur des autres. Assurez aux enfants que la catastrophe n'est pas de leur faute.

- Les enfants doivent savoir qu'ils ne sont pas seuls. Essayez de maintenir des liens avec des amis et des membres de la famille extérieurs à votre foyer qui connaissent vos enfants et les aiment.
- Rétablissez un sentiment de contrôle et d'ordre en faisant participer les enfants au retour à la normale de votre vie de famille. Confiez aux enfants de petites responsabilités et des tâches utiles à toute la famille.
- Faites attention aux médias auxquels vos enfants sont exposés. Limitez leur exposition aux journaux télévisés et à la radio qui pourraient les traumatiser à nouveau et accroître leur sentiment d'insécurité. S'ils sont exposés à des reportages dans les médias qui pourraient les troubler, aidez-les à interpréter ce qu'ils voient ou entendent, ainsi qu'à exprimer leurs sentiments à ce sujet.
- Des activités bien organisées peuvent aider les enfants à se sentir en sécurité. Commencez ou établissez des temps de prière en famille le matin et le soir. Mettez en place un temps collectif pour la lecture de la Bible et la lecture d'histoires.
- Lorsque vous pourrez reprendre une vie familiale normale, préparez un kit d'urgence et un plan à suivre par votre famille en cas de nouvelle catastrophe. Ces dispositions permettront à vos enfants de retrouver un sentiment de sécurité.

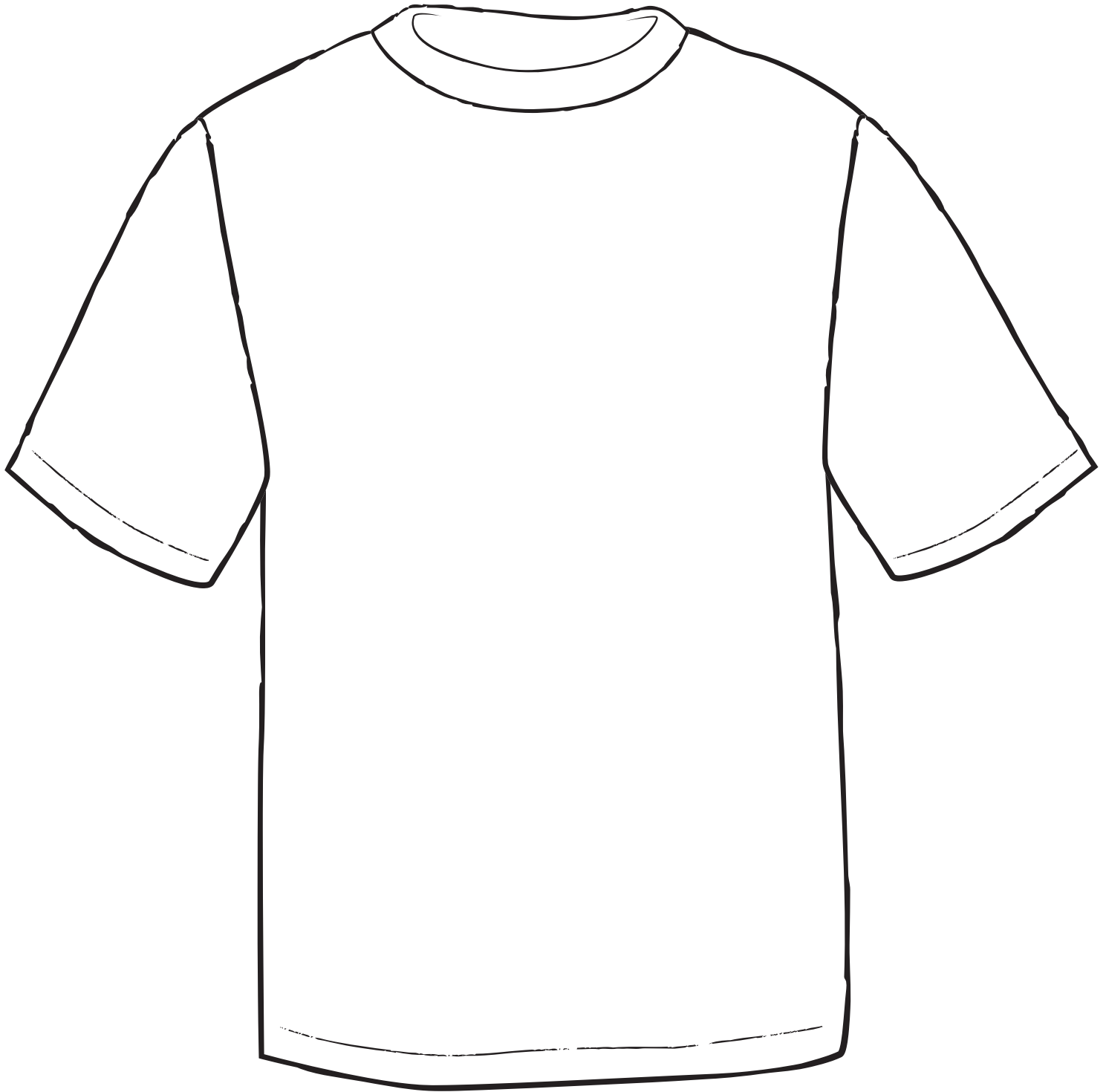
## LE KIT D'URGENCE

Nous prions pour que vous n'ayez jamais à utiliser de kit d'urgence ! Mais il est sage de se préparer. Voici quelques idées de choses à rassembler et à mettre dans un endroit sûr. Il vous en manquera peut-être certaines, mais le fait d'en avoir quelques-unes en réserve donnera à votre famille une certaine sécurité. Vérifiez les dates de péremption des aliments et des médicaments, et gardez-les au frais.

- Eau (5 litres par personne et par jour pour 3 jours)
- Boîtes de conserve
- Ouvre-boîte
- Médicaments de base
- Lampe de poche
- Piles
- Allumettes (dans une boîte étanche)
- Sifflet (pour alerter les secours)
- Couverture
- Vêtements de rechange pour chaque personne (couches s'il y a un bébé)
- Protection contre la pluie
- Produits d'hygiène (papier toilette, savon, désinfectant pour les mains, brosse à dents, dentifrice)
- Outils de base (marteau, tournevis, pince, clé à molette)
- Canif
- Copie de documents importants (cartes d'identité, cartes d'assurance, certificats de naissance)
- Numéros d'urgence
- Papier et stylo
- Sacs à dos pour tout transporter (un par membre de la famille capable de le porter)

- Mettez tout dans un récipient étanche et rangez votre kit dans un endroit frais et sec si possible.
- Assurez-vous que tout le monde chez vous sait où il se trouve.
- Si vous le voulez, ajoutez quelques petits jouets ou livres pour divertir et réconforter les enfants.
- N'oubliez pas de remplacer la nourriture et l'eau de votre kit d'urgence tous les six mois, de vérifier les dates de péremption des piles et des médicaments ainsi que de changer les vêtements des enfants pour les adapter à leur taille.
- Envisager d'établir un plan d'évacuation. Qu'empportez-vous ? Où irez-vous ? Comment vous retrouverez-vous, si vous êtes séparés ? Assurez-vous que chaque membre de la famille connaît ce plan. Exercez-vous ensemble pour vous en assurer.

**Le tee-shirt**  
**« Dieu est avec moi »**





**Trauma Healing**  
INSTITUTE



AMERICAN  
BIBLE  
SOCIETY