

# La crise du COVID-19 : Surmonter la détresse

Version pilote, mars 2020

## 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. Si vous le suivez comme un parcours indépendant, vous pouvez continuer 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 ».

En groupe, vous pouvez suivre ce parcours entier en 1h30 à 2h. Vous pouvez aussi répartir le parcours sur plusieurs réunions plus courtes. En ce cas, commencez chaque réunion 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 ?

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 ?	25 min
Section 4 : Se souvenir de l'amour de Dieu dans un temps de détresse	15 min
Section 5 : Que faire pour nous aider à nous rétablir ?	20 min
Section 6 : Conclusion	10 min

## 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 contrebasse ? 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, mais il n'a pas voulu l'admettre et il est rentré à la maison parce qu'il pouvait 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. Mais avant même de pouvoir lui téléphoner, 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 ils sont informés 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. 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 déprimée. « 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 déprimée. 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, que trouvez-vous difficile ?

## 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.

### 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 seul moyen d'être certain de ne pas être infecté par le virus est de s'isoler complètement des autres.
6. L'hospitalisation est le seul moyen de guérir de cette maladie.
7. Vous ne devez plus embrasser vos enfants pour éviter d'être contaminés par le virus.
8. Porter un masque est le meilleur moyen de ne pas être infecté par le virus.
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. Quel est le rapport entre ce qu'on dit et ce que vous venez d'apprendre ?

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

### QUESTIONS POUR REFLECHIR

1. Dans quels domaines se sent-on impuissant pendant la crise du COVID-19 ?
2. Quelles sortes de peurs le COVID-19 fait-il surgir ?
3. De quelles sortes de pertes/deuils fait-on l'expérience avec le COVID-19 ?
4. Quels effets subissez-vous quand vous devez vous isoler des autres ?

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

1. *L'impuissance* : On n'a plus rien à faire ou à dire sur la situation, on perd le contrôle de sa propre vie. On est victime de quelque chose d'inattendu et hors de contrôle. Le monde n'a plus de sens. On ne sait plus qui ou quoi croire.
2. *Les peurs* : On peut avoir peur de mourir, ou du changement, ou de perdre son travail, son logement, son mode de vie ou le sens des objectifs. Les personnes qui sont testées positives au virus, ou celles qui appartiennent à un groupe très exposé à l'infection peuvent avoir peur d'être stigmatisés par les autres. On peut craindre de ne pas pouvoir accéder aux

soins médicaux pour soi-même ou pour ses proches. On peut craindre d'avoir des réactions excessives ou insuffisantes.

3. *Pertes/Deuils* : On peut perdre son travail, ses revenus, son logement, le contact avec ses proches. Les gens qu'on connaît et qu'on aime peuvent mourir, sans possibilité pour un dernier au-revoir ou pour des obsèques. Des événements très attendus peuvent être annulés. On perd le rythme prévisible de l'existence.
4. *Isolement* : On peut être déprimé, seul, inquiet, en colère, tenté par le suicide, on peut se sentir enfermé ou s'ennuyer. Ceux/celles qui doivent rester enfermés à la maison avec les membres de la famille dans des locaux exigus peuvent se sentir entassés et malmenés. Ces émotions peuvent accaparer toute leur énergie et les laisser tout le temps épuisés. Certaines de ces émotions peuvent perdurer longtemps après la fin de la quarantaine.

Tout le monde sera 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 ?

## 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 : OU EST DIEU ?

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

Vous aurez besoin de papier blanc et de quelques feutres.

1. Faites le calme en vous. Réfléchissez : où était Dieu pour vous pendant cette crise ? Quelles images vous viennent à l'esprit ?
2. Divisez votre papier en deux morceaux. Sur l'une des moitiés, dessinez quelque chose 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. Peut-être pensez-vous que Dieu est complètement absent : il n'y a pas de problème avec ça.
3. Lisez ou écoutez Romains 8.38-39, et prenez un moment pour méditer sur ce texte.

*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. Sur l'autre moitié de votre papier, dessinez où vous pensez que Dieu est maintenant.
5. Réfléchissez sur vos deux dessins. Partagez avec les autres, si vous êtes à l'aise pour le faire, ou bien écrivez un journal de vos réflexions.

## EXERCICE : PHOTO ANIMÉE

Vous avez besoin d'une autre personne au moins pour faire cet exercice.

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. En petits groupes ou par deux, déterminez quel est le passage le plus chargé de sens pour vous. Prenez environ 10 minutes pour imaginer une mise en scène où vos corps présentent un instantané de cette partie du texte.
3. Jouez votre « photo animée » devant les autres, ou demandez à quelqu'un de prendre une photo ou une vidéo. Tenez la pause pendant 30 secondes.
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.

## 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 ajoutez 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 virtuels 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.
- 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 qui pourraient vous aider ?

## 6. Conclusion

1. Faites le calme en vous, et imaginez que vous portez un bagage par exemple un sac à dos, un sac, une malle ou une valise. Quelle sorte de bagage choisissez-vous ?
2. Pensez aux soucis que vous portez. Qu'est-ce qui vous inquiète ? Mettez chacune de vos inquiétudes dans votre bagage. Vous pouvez le faire en imagination ou bien en écrivant ou dessinant sur un papier. Soupez ce bagage.
3. Réfléchissez sur les paroles de Jésus dans Matthieu 6.25-32 :

*Voilà pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas au sujet de la nourriture et de la boisson dont vous avez besoin pour vivre, ou au sujet des vêtements dont vous avez besoin pour votre corps. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture et le corps plus important que les vêtements ? Regardez les oiseaux du ciel : ils ne sèment ni ne moissonnent, ils ne ramassent pas de récoltes dans des greniers, et votre Père qui est au ciel les nourrit ! Ne valez-vous pas beaucoup plus que les oiseaux ? Qui d'entre vous parvient par ses soucis à prolonger un peu la durée de sa vie ?*

*Et pourquoi vous inquiétez-vous au sujet des vêtements ? Observez comment poussent les fleurs des champs : elles ne travaillent pas, elles ne se tissent pas de vêtements. Pourtant, je vous l'affirme, même Salomon, avec toute sa richesse, n'a pas eu de vêtements aussi beaux qu'une seule de ces fleurs des champs. Si Dieu habille ainsi l'herbe qui est dans les champs aujourd'hui et qui demain sera jetée au feu, ne vous habillera-t-il pas à bien plus forte raison vous-mêmes ? Comme votre foi en lui est faible !*

*Ne vous inquiétez donc pas en disant : « Qu'allons-nous manger ? Qu'allons-nous boire ? ou qu'allons-nous mettre pour nous habiller ? » Ce sont les païens qui recherchent sans arrêt tout cela. Mais votre Père qui est au ciel sait que vous en avez besoin.*

4. Allégez le fardeau de vos soucis en donnant votre « contenant » à Dieu. Imaginez ou dessinez les modalités de cet acte. Comment vous sentez-vous maintenant ?
5. Partagez votre expérience avec d'autres, dans la mesure où vous êtes à l'aise pour le faire.

Chantez ensemble un cantique qui vous encourage et priez les uns pour les autres.

## REPONSES 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. Vrai. On peut attraper le virus sans avoir aucun symptôme. C'est pourquoi il se répand si rapidement.
6. Faux. La plupart des gens se rétablissent sans intervention ou avec une intervention légère. Les cas graves nécessitent ordinairement une prise en charge médicale ou hospitalière.
7. Faux. Il faut continuer à manifester son affection aux enfants.
8. 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 20 secondes à chaque fois ; éviter de toucher vos yeux, votre bouche et votre nez ; garder une distance avec les autres de 1,50 à 2 mètres. 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 été testé positif au 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.
9. 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 :* Ce parcours est conçu pour être largement utilisé. Le Trauma Healing Institute propose également d'autres programmes pour les Églises, conçus pour être utilisés en petits groupes avec des facilitateurs formés. Pour plus d'informations sur l'accompagnement des traumatismes, consultez le Trauma Healing Institute sur [TraumaHealingInstitute.org](https://www.TraumaHealingInstitute.org) ou prenez contact avec une organisation membre de Trauma Healing Alliance.

Nous avons besoin de vos retours sur ce parcours. Si vous utilisez cette version pilote avec un groupe, merci de bien vouloir envoyer vos commentaires à [info@traumehealinginstitute.org](mailto:info@traumehealinginstitute.org).