

FORMATION SUR LE STRESS POST-TRAUMATIQUE



P·E·A·C·E

Formation sur le stress post-traumatique PEACE Rev. 20201027 (v. 1.0)

Copyright © 2019 Église de Saddleback, The PEACE Plan, 1 Saddleback Parkway, Lake Forest, CA 92630 États-Unis

saddleback.com/peace

Tous les droits sont réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou distribuée sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, ou stockée dans une base de données ou un système de recherche, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.



SADDLEBACK CHURCH



P·E·A·C·E

Publié par l'église Saddleback

1 Saddleback Pkwy.

Lake Forest, CA 92630 EUA

saddleback.com

Les citations bibliques de la NIV sont tirées de la Sainte Bible, Nouvelle Version Internationale®, NIV®. Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 par le Biblical, Inc.™ Utilisé avec l'autorisation de Zondervan. Tous droits internationaux réservés. www.zondervan.com. «NIV» et «New International Version» sont des marques déposées aux États-Unis para Biblica, Inc.™

Les citations bibliques notées ESV sont tirées de la Sainte Bible, dans la version anglaise standard.® Copyright © 2001 par Crossway, un ministère d'édition de Good News Publishers. Tous les droits sont réservés.

Les citations bibliques observées sur la NASB sont tirées de la New American Standard Bible.® Copyright © 1960, 1962, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977, 1995 par la Fondation Lockman. Utilisée avec permission. www.Lockman.org.

Bienvenue



Bonjour les amis !

J'espère que votre vie et votre église soient bénies par Dieu alors que nous travaillons ensemble dans l'inimaginable.

Ensemble, nous nous intéresserons à ce qui est le plus important pour Dieu, à savoir, retrouver ses enfants perdus, s'inquiéter du «plus petit d'entre eux» et agrandir son église, c'est-à-dire la rendre de plus en plus chaleureuse par la communion, plus profonde dans le discipulat, plus large par le ministère, et partout dans le monde par l'évangélisation. Telle est la volonté de Dieu.

À l'église de Saddleback, nous concentrons nos efforts sur la sensibilisation pour faire les cinq choses que Jésus a faites pendant son ministère sur Terre, les cinq choses que nous appelons le plan PEACE. Notre désir n'est pas seulement de faire ce que Jésus a fait, mais aussi de nous concentrer sur les églises du monde entier pour les former et leur permettre de faire de même.

Préparez-vous à voir Dieu utiliser les gens ordinaires de manière extraordinaire dans votre église !

Je suis très heureux de vous avoir ici à la fin de cette aventure passionnante qui peut changer le monde.

Rick Warren

Pasteur Rick Warren

Sommaire

Introduction7

Pourquoi une formation sur le stress post-traumatique.....8

Chapitre 1 - Rôles spirituels pour les leaders profanes.....9

Exercice9

Chapitre 2 - Terminologie et Concepts 10

Terminologie 10

Survivants vs. Victimes 11

Exercice 11

Concepts 11

1. Phases de l'émotion en réaction à une catastrophe 11

2. Réaction des survivants lors des trois étapes de la réponse..... 13

Chapitre 3 - Besoins humains et Développement 14

Types de besoins des survivants..... 14

Exercice 15

Réaction traumatique spécifique selon l'âge 15

Chapitre 4 - Réaction traumatique..... 16

Exercice 16

Équilibre cognitif et émotionnel 16

Excursus -Reconnaître les réactions de stress courantes liées aux
catastrophes chez les survivants 18

Exercice 20

Chapitre 5 - Compassion lors d'une crise21

Débat..... 21

Établir une connexion avec la personne affectée 22

Exercice	22
Quatre étapes de compassion.....	22
Partie 1 : Ce qui est présent dans la souffrance	22
Partie 2 : Que dire	23
Excursus – Soins spirituels et émotionnels en cas de catastrophe	
Compétences d'auditeur et de sauveteur	24
Partie 3 : Que faire	27
Exercice	27
Partie 4 : Auditeur actif	27
Intimité	29
Exercice	29

Chapitre 6 - Compassion lors d'une crise 30

Éléments de deuil	30
Exercice	33

Chapitre 7 - Dimensions spirituelles traumatiques 34

Exercice	35
Ce que les survivants veulent nous dire.....	35
Exercice	35

Chapitre 8 - Soins personnels pour l'aumônier 36

Burnout.....	36
Fatigue d'empathie / Fatigue de compassion	36
Excursus 1- Reconnaître et prévenir le burnout chez soi	38
Excursus 2 - Stratégies pour les soins personnels.....	41
Fatigue d'empathie / Fatigue de compassion(Suite).....	44
Conclusion	44

Introduction

« Alors le roi dira à ceux qui seront à sa droite: Venez, vous qui êtes bénis de mon Père; prenez possession du royaume qui vous a été préparé dès la fondation du monde. Car j'ai eu faim, et vous m'avez donné à manger; j'ai eu soif, et vous m'avez donné à boire; j'étais étranger, et vous m'avez recueilli; j'étais nu, et vous m'avez vêtu; j'étais malade, et vous m'avez visité; j'étais en prison, et vous êtes venus vers moi.»

« Les justes lui répondront: Seigneur, quand t'avons-nous vu avoir faim, et t'avons-nous donné à manger; ou avoir soif, et t'avons-nous donné à boire ? Quand t'avons-nous vu étranger, et t'avons-nous recueilli; ou nu, et t'avons-nous vêtu ? Quand t'avons-nous vu malade, ou en prison, et sommes-nous allés vers toi ?»

« Et le roi leur répondra: Je vous le dis en vérité, toutes les fois que vous avez fait ces choses à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous les avez faites. »

(Matthieu 25: 34–40, NIV)

La mission est d'apporter l'amour chrétien à toutes les situations et lieux dans le besoin. Cela veut dire se faire du souci et s'impliquer pour répondre aux besoins des gens au nom du Christ. Apporter son secours suite à des catastrophes est une action missionnaire basée sur les efforts organisés d'une église ou d'une association pour servir et témoigner aux personnes dans le besoin dans des circonstances spéciales.

Le Christ, par son exemple, a établi la norme que nous devons suivre. Il nous a dit que notre mission de partager son amour doit être accomplie à travers le rôle d'un serviteur.

«Il n'en est pas de même au milieu de vous. Mais quiconque veut être grand parmi vous, qu'il soit votre serviteur; et quiconque veut être le premier parmi vous, qu'il soit l'esclave de tous. Car le Fils de l'homme est venu, non pour être servi, mais pour servir et donner sa vie comme a rançon de plusieurs. »

(Marc 10: 43–45)

Fournir des premiers secours spirituels et émotionnels signifie préparer les leaders profanes et les membres de l'église afin qu'ils fassent des interventions au ministère de crise pendant et après les catastrophes dans le contexte de la diversité culturelle et religieuse

Pourquoi une formation sur le stress post-traumatique?

- Vous permettre d'offrir de l'attention, du réconfort et du soutien avec compassion aux personnes qui vivent un stress lié à une crise.
 - Avec cette attention, nous démontrons activement l'exemple de Jésus trouvé dans Matthieu 25: 34-40.
- Lorsque nous avons le cœur d'un serviteur, nous vivons le message de 1 Jean 3: 17-18.
 - Lorsque nous nous soucions des autres, nous devenons des personnes qui transforment nos paroles en actions

Chapitre 1: Rôles spirituels pour les leaders profanes

Les aumôniers sont des personnes appelées par Dieu qui ont appris par la formation comment répondre aux besoins spirituels des gens, leur permettant de devenir pleinement humains. Être pleinement humain dans ce contexte signifie que quelqu'un fonctionne à son plein potentiel : cognitivement, physiologiquement, psychologiquement, émotionnellement, socialement et spirituellement de manière intégrée.

Le rôle des aumôniers est d'aider les gens - quelles que soient les circonstances particulières de leur vie - à être tout ce qu'ils peuvent, dans leur corps et leur esprit. C'est ce que signifie être des gens entiers. Les aumôniers y parviennent comme suit:

- Faire preuve de compassion tout en étant présent dans la souffrance
- Transmettre de la compassion à ceux qui souffrent, leur dire que Dieu est présent dans leur souffrance
- Faire preuve de compassion en étant sensible à la diversité humaine
- Faire preuve de compassion en offrant un ministère d'attention en situation de crise

Quelle preuve avez-vous de la présence de Dieu dans la souffrance ?

Exercice

Rejoignez un groupe et pratiquez sur comment faire preuve de compassion.

Chapitre 2: Terminologie et Concepts

Terminologie

Termes-clés

- Compassion : sentiments de profonde solidarité et de tristesse pour quelqu'un qui souffre. Cela implique de regarder une personne et son problème du point de vue de lui-même.
- Empathie : essayer de regarder le point de vue de quelqu'un d'autre.
- Crise : Une réaction humaine dans laquelle l'équilibre a été perturbé et les compétences habituelles de résistance ont échoué.
- Stress : tension mentale ou émotionnelle résultant d'expériences négatives ou traumatiques.
- Traumatisme : exposition à la souffrance humaine, telle qu'une blessure grave, une maladie ou la mort.

Définition d'une catastrophe

- Un événement qui cause des souffrances humaines ou crée des besoins humains dont les survivants ne peuvent pas résoudre sans aide. Une catastrophe affecte généralement plus d'une personne.

Différents types de catastrophes traumatiques

- Blizzards, typhons, tsunamis
- Feu, faim,
- Fuite chimique, accident nucléaire
- Maladies infectieuses
- Attaques terroristes, attentats à la bombe, explosions
- Accident de transport, accidents industriels

Survivants vs. Victimes

La terminologie est importante. Nous ne considérons pas les personnes auxquelles on s'adresse comme des victimes, mais plutôt des survivants. Le mot victime est un mot négatif qui se réfère à ceux qui ont subi une catastrophe : « Je suis une victime, je ne peux rien faire dans ces circonstances. » Le mot survivant, en revanche, est positif et signifie ceci : « J'ai survécu ! Si je peux survivre à cela, je peux tout faire ! »

Selon les circonstances, les survivants vivront le traumatisme différemment. La liste ci-dessous contient quatre types différents de survivants en fonction de leur position par rapport au traumatisme :

- Direct : le survivant vit un danger immédiat et des situations mettant sa vie en danger. Cela peut comprendre les blessures physiques et la mort de membres de la famille / d'amis.
- Indirect : le survivant fait l'expérience d'une connaissance de seconde main des événements. Il peut ressentir la culpabilité du survivant et les émotions négatives associées.
- Famille et êtres chers : le survivant est impliqué en participant aux efforts de rétablissement des victimes. Il peut ressentir la culpabilité du survivant.
- Secouristes : le survivant éprouve des émotions négatives avec des tentatives de sauvetage ratées ou des tentatives d'assistance infructueuses.

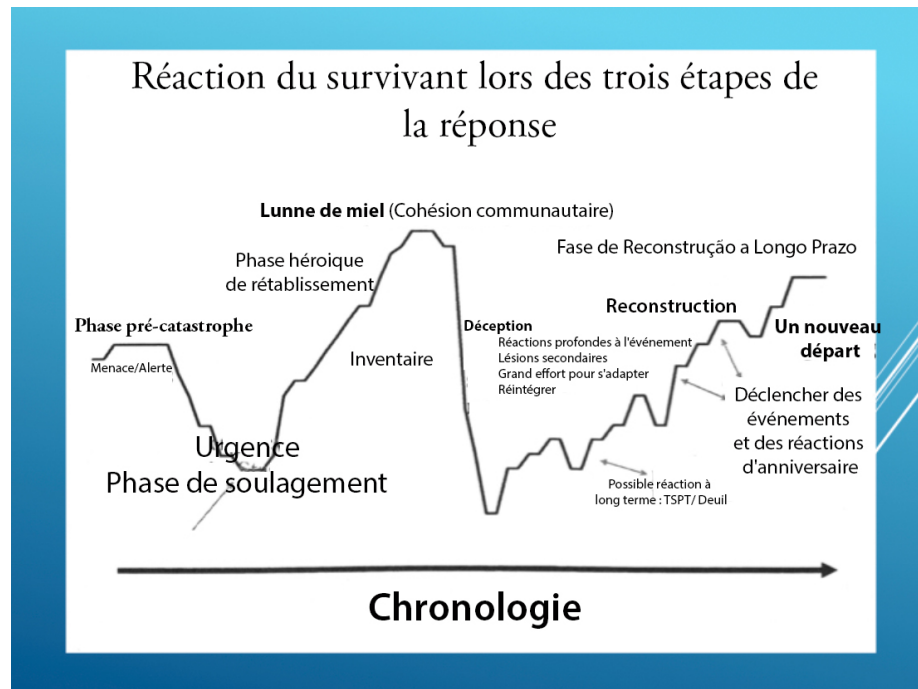
Exercice

Discutez des 4 types de survivants, donnez des exemples de la façon dont chacun réagirait.

Concepts

1. Phases de l'émotion en réaction à une catastrophe

Les survivants passent par trois étapes après une catastrophe. La phase de secours d'urgence a lieu juste après la catastrophe, à l'arrivée des sauveteurs. Peu de temps après, ils entreront dans la phase de rétablissement lorsque les choses redeviendront normales.



Enfin, ils entreront dans la phase de reconstruction à long terme dans laquelle ils procéderont progressivement jusqu'à ce qu'ils récupèrent tout ce qui est possible.

Au cours de ces trois étapes, les survivants passent généralement par quatre phases émotionnelles distinctes lorsqu'ils font face à une catastrophe :

1. **Héroïque** : La phase héroïque se produit pendant et immédiatement après la catastrophe. Les gens réagissent de manière presque surhumaine pour sauver des vies et des biens. Un désir d'aider les autres à surmonter et où beaucoup d'énergie est dépensée. La phase héroïque peut durer quelques heures ou quelques jours et correspond à la phase de secours d'urgence.
2. **Lunne de miel** : Pendant la phase lune de miel, les survivants partagent des expériences et des pertes. Ils sont encouragés à anticiper l'aide. Ils s'engagent dans des efforts de nettoyage et d'assistance. La phase de lune de miel peut durer d'une semaine à six mois et correspond à la phase de rétablissement.
3. **Désillusion** : pendant la phase de désillusion, les survivants éprouvent de la déception, de la colère, du ressentiment et de l'impatience face aux retards, lorsque l'aide ne se matérialise pas. Ils s'attendaient à revenir à la normale bien avant. La phase de désillusion peut durer de deux mois à deux ans.
4. **Reconstruction** : pendant la phase de reconstruction, les survivants se rendent enfin compte qu'ils résoudront eux-mêmes beaucoup de leurs problèmes. La restauration commence à réaffirmer leurs convictions. Une croissance saine se produit. Cette phase, qui correspond à la phase de reconstruction à long terme, s'étend sur six mois et au-delà.

2. Réaction des survivants lors des trois étapes de réaction

Comme nous l'avons vu, les efforts de secours peuvent être classés en trois étapes : secours d'urgence, rétablissement et reconstruction à long terme. Regardons maintenant les réactions typiques du survivant au cours de ces trois étapes.

1. **Réactions des survivants pendant les secours d'urgence :** la réaction des survivants pendant la période d'urgence dépend de la gravité de la catastrophe et de leurs pertes personnelles. Les gens ont tendance à supprimer les émotions. Ils peuvent travailler jusqu'à ce qu'ils atteignent le point d'épuisement et s'endorment, sans manger correctement ou sans traitement médical adéquat. Ils doivent protéger et sauvegarder ce qui reste et essayer de récupérer ce qui a été perdu. Les gens signalent souvent un besoin d'auto-préservation pour aider les autres membres de la famille, protéger les propriétés et sauver les biens. Ils ont tendance à être amicaux, communicatifs et souhaitent partager leurs expériences.
2. **Réactions des survivants lors du rétablissement :** pendant la période de rétablissement, les agents humanitaires entrent en scène. Les survivants commencent à ralentir. Les émotions surgissent. Les décisions deviennent difficiles. Ils attendent plus des agents humanitaires que ceux-ci peuvent offrir. Ils ont besoin de quelqu'un pour entendre leur histoire.
3. **Réactions des survivants après une reconstruction à long terme :** la reconstruction à long terme peut commencer un à six mois après la catastrophe. De nombreuses agences humanitaires ont déjà quitté la communauté pendant cette période. De nombreuses personnes dans la communauté ne participent plus au rétablissement. Les survivants ont tendance à être frustrés. Ils sentent qu'ils devraient être de retour chez eux. Leurs émotions vont de la frustration à la colère, du pessimisme à un état de critiques, à la dépression. Ils commencent à penser qu'ils sont oubliés et que personne ne s'en soucie.

Tâchez de lire le contenu de ce chapitre jusqu'à ce que vous vous y soyez déjà familiarisé. Lorsque vous êtes sur le terrain, ces termes et concepts vous aideront à faire preuve de solidarité avec les survivants et à être plus efficaces pour les aider suite aux traumatismes.

Chapitre 3: Besoins humains et Développement

Types de besoins des survivants

1. **Physique** : ce sont les besoins les plus fondamentaux et les plus importants à satisfaire. Lorsqu'ils ne sont pas satisfaits, nous sommes motivés à nous en occuper le plus rapidement possible.
 - a. Les besoins immédiats après la catastrophe comprendraient le besoin fondamental d'air, d'eau, de nourriture, d'abri et d'assistance médicale / psychologique.
2. **Sécurité** : lorsque tous les besoins physiques ont été satisfaits et ne sont plus dominants, la sécurité et la protection sont activées. Les situations d'urgence ou le chaos dans la structure sociale (par exemple, des émeutes généralisées) sensibilisent les gens à la nécessité d'une sécurité et d'une protection de nature plus psychologique. Nous avons besoin de la sécurité d'un foyer, d'une famille, de la loi, de l'ordre, en l'absence de danger ou de menaces, etc.
3. **Relationnel** : le prochain aspect est le besoin d'amour, d'affection et d'appartenance. Les gens cherchent généralement à surmonter les sentiments d'isolement, de solitude et d'aliénation. Nous devons nous sentir aimés et acceptés par les autres, donner et recevoir de l'amitié et nous associer aux autres.
4. **Psychologique** : cela inclurait le besoin d'estime - à la fois l'estime de soi (pour la compétence ou maîtrise d'une tâche) comme l'estime que vous obtenez des autres (attention, appréciation et reconnaissance). Les personnes qui satisfont leur estime de soi se sentent confiantes et valorisées. Lorsque ces besoins ne sont pas satisfaits, les gens se sentent impuissants et sans valeur.
5. **Besoins d'être à jour** : lorsque toutes les conditions ci-dessus sont réunies, la personne a le désir de maximiser son plein potentiel. Ces personnes vivent une agitation qui les exhorte à s'épanouir, à se réaliser, à connaître et (selon la religion du survivant) à l'unité avec Dieu et / ou l'univers.

a. À long terme, les survivants devraient se reconstruire, recevoir un soutien financier et trouver du travail.

6. **Contribution :** Invitez ceux qui sont plus avancés sur le chemin de la guérison mentale à aider les autres qui n'ont pas encore réussi.

Exercice

Formez des groupes. Le leader chuchotera à l'oreille de quelqu'un dans chaque groupe ce qu'il faut faire. Le reste des groupes devinera quels sont les besoins des survivants qui sont en train d'être pris en charge.

Réaction traumatique spécifique selon l'âge

Le tableau ci-dessous détaille la manière dont vous pouvez répondre aux besoins de groupes de différents groupes d'âge.

RÉACTION TRAUMATIQUE SPÉCIFIQUE SELON L'ÂGE			
Âge	Réaction	Besoin	Intervention
Naissance - 2 ans	Peur de désorientation	Confiance et contact physique	Porter ou tenir et retourner au aidant
2-6 ans	Peur et abandon	Confiance, attention et stabilité	S'asseoir à côté en tenant la main, puis retour au aidant
6-12 ans	Doute et inadaptation	Confiance, amitié et stabilité	Établir des routines et de l'ordre
12-18 ans	Déni, colère et peur	Confiance, identité et amitié	Rétablir des paires similaires. Intimité
19-35 ans	Isolement, déni et colère	Confiance, maîtrise et normalité	Former avec des choix. Fournir des informations
35-65 ans	Colère et peur	Normalité et Intimité	Rétablir l'ordre et garantir l'intimité
Mais de 65 ans	Peur et désorientation	Routine, confiance et maîtrise	Écouter des histoires. Rétablir l'ordre

En plus des informations ci-dessus, les enfants peuvent réagir aux expériences traumatisantes par d'autres moyens. Ils peuvent avoir un comportement physique régressif unique, comme sucer leur pouce, faire pipi au lit ou ne pas vouloir dormir seuls. Ils peuvent également se sentir particulièrement sensibles à la séparation des environnements familiaux, des personnes, des biens et des interruptions de la routine.

Chapitre 4: Réaction traumatique

Le stress est la réponse du corps aux circonstances extérieures. Dans des situations de danger réel ou perçu, le corps subit des changements physiques et psychologiques pour se préparer à «*se battre, fuir, circuler ou paralyser*»..

Exercice

En groupes, discutez des 4 réponses et demandez à une personne de les décrire.

1. Lutter

2. Fuir

3. Circuler

4. Paralyser

La plupart du temps, les personnes naissent dans l'une de ces catégories. Pour un combattant né, il ou elle résiste naturellement en percevant le danger, en essayant de le surmonter et en amenant les autres à faire de même. Ceux qui ont tendance à fuir essaieront d'échapper ou d'éviter le danger. Et ceux qui sont nés avec une mentalité oscillante observeront comment les autres réagissent afin de pouvoir agir eux-mêmes. Enfin, les gens de cette dernière catégorie se figeront - leur esprit deviendra vide, comme un «animal devant les phares». Les gens naissent généralement dans une seule catégorie, mais s'ils le souhaitent, ils peuvent s'entraîner pour en devenir une autre. Un exemple de ceci peut être vu parmi les policiers et les pompiers. Lorsque les gens entrent dans ces professions, ils reçoivent une formation rigoureuse afin que lorsqu'une crise survient, ils réagissent en fonction de cette formation et non en fonction de leurs propensions naturelles. Il est également important de savoir dans quelle catégorie vous appartenez naturellement. Cependant, comme nous ne sommes pas toujours les meilleurs juges de nous-mêmes, vous pouvez demander à vos proches et à ceux qui vous connaissent bien quelle est votre réaction habituelle.

Équilibre cognitif et émotionnel

Comme le montre l'image ci-dessous, les fonctions cognitives et les réactions émotionnelles sont équilibrées dans des circonstances normales. Les fonctions cognitives comprennent des éléments comme le raisonnement, la mémoire, l'attention, le langage et la capacité d'acquérir des connaissances. Les réactions émotionnelles incluraient des sentiments tels que la colère, le bonheur et la tristesse.

DANS DES CIRCONSTANCES "NORMALES", L'ESPRIT ET LE CORPS SONT EN ÉQUILIBRE.. ...



Fonction cognitive Réaction émotionnelle

Cependant, dans une situation traumatique, l'équilibre est compromis.

DANS DES CIRCONSTANCES "TRAUMATIQUES", L'ESPRIT ET LE CORPS SONT EN DÉSÉQUILIBRE ...



Fonction cognitive Réaction émotionnelle

Il vaut donc mieux ne pas évangéliser pendant cette période. Après une catastrophe, le raisonnement cognitif d'un survivant est faible et incapable de traiter les choses les plus élémentaires, comme remplir des formulaires ou retrouver le chemin de la maison. Par conséquent, il peut être facile de les manipuler involontairement pour faire un choix qu'ils n'auraient pas fait autrement. Par conséquent, vous ne devriez partager l'Évangile avec les survivants que s'ils vous invitent.

Excursus

Reconnaître les réactions de stress courantes liées aux catastrophes chez les survivants

Objectif	Être capable de reconnaître les réactions courantes telles que les réactions psychologiques et émotionnelles, cognitives, comportementales, physiques et de stress spirituel.	
Informations générales	La plupart des gens sont résilients et souffrent de troubles psychologiques légers ou transitoires, dont ils se rétablissent rapidement. La réaction au stress devient problématique lorsqu'elle n'est pas ou ne peut pas être déconnectée; c'est-à-dire lorsque les symptômes durent trop longtemps ou interfèrent dans la vie quotidienne. Voici une liste de réactions courantes au stress.	
Psychologique et émotionnel	Se sentir héroïque, invulnérable et euphorique Dénier Anxiété et peur Se soucier de sa sécurité et de celle des autres Colère Irritabilité, Inquiétude	Tristesse, deuil, dépression, mauvaise humeur, Rêves angoissants, , Culpabilité ou «culpabilité du survivant» Se sentir dépassé, désespéré Se sentir isolé, perdu ou abandonné, Apathie
Cognitif	Problèmes de mémoire, Désorientation, Confusion, Lenteur de pensée et de compréhension, Difficulté à calculer, établir des priorités, Prendre des décisions,	Faible concentration Seuil d'attention restreint Perte d'objectivité Incapacité à oublier la catastrophe Accusation
Comportemental	Changement d'activité Moins d'efficacité et d'efficience Difficultés de communication Sens de l'humour accru Périodes de pleurs Augmentation de la consommation d'alcool, de tabac ou de drogues Des explosions de colère,	Changement des habitudes alimentaires Changement des habitudes de sommeil Changement des modèles d'intimité, de sexualité Changement de performance professionnelle Isolement social, silence

Comportemental	Des discussions fréquentes Impossibilité de se reposer ou de se détendre Changement des habitudes alimentaires	Surveillance de la sécurité ou de l'environnement Prévention des activités ou des lieux qui déclenchent des souvenirs Propension aux accidents
Physique	Augmentation de la fréquence cardiaque, respiration Augmentation de la pression artérielle Douleurs à l'estomac, nausées, diarrhée Changement d'appétit, perte ou gain de poids Transpiration ou frissons Tremblements (mains, lèvres) Audition "étouffée" par les spasmes musculaires Manque de vision périphérique Sensation de manque de coordination Maux de tête	Douleur dans les muscles Douleur dans le bas du dos Sensation de «boule dans la gorge» Réaction de sursaut exagérée Fatigue Modifications du cycle menstruel Changement du désir sexuel Diminution de la résistance aux infections Déclenchement d'allergies et d'arthrite Chute de cheveux
Spirituel	Questionnements sur la foi Questionnements sur la foi Questionnement sur Dieu La colère contre Dieu Réalisation de la mortalité Perte de foi et retrait de la religion Préoccupation pour l'avenir Questions sur le bien et le mal Sentiment que la vie n'a pas de sens	Angoissé par la croyance que le défunt est séparé de Dieu. Le lien avec la foi ébranlée Questions sur le pardon Redéfinition des valeurs morales et des priorités Questionnements intangibles Promettre, négocier et défier Dieu Souci de la vengeance Ne pas croire en la foi / prière

Adapté de B. N. Goff et V. Hull, Programme du Kansas sur la santé comportementale pour tous les risques (Topeka, KS : Département de l'assistance sociale et de réhabilitation du Kansas, 2006).

Extrait du Manuel du Ministère des Catastrophes © 2016 par Jamie D. Aten et David M. Boan. Une autorisation de photocopie non exclusive pour la préparation aux catastrophes de la congrégation est accordée par InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois 60515. www.ivpress.com.

L'autorisation est limitée à l'utilisation de l'impression non commerciale en langue anglaise. Tous les droits sont réservés. Consultez la page des autorisations pour voir les conditions complètes.

Certains symptômes supplémentaires comprennent :

- Physique : douleur thoracique, désorientation, fatigue, maux de tête, incapacité à dormir, nausées, faiblesse
- Cognitif (cerveau) : confusion, perte de temps / lieu, problèmes de mémoire, cauchemars, faible résolution de problèmes
- Émotionnel (émotions) : colère, anxiété, peur, désespoir, chagrin, culpabilité
- Comportemental : augmentation de la consommation d'alcool, accès émotionnels, perte ou augmentation de l'appétit, manque de sommeil
- Spirituel : colère dirigée contre Dieu, changements dans les observances religieuses, accent sur les rites religieux, sentiment de trahison ou d'absence de sens

Exercice

Montrez à tour de rôle les symptômes pendant que le reste du groupe devine de quoi il s'agit.

Chapitre 5: Compassion lors d'une crise

«Béni soit Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus Christ, le Père des miséricordes et le Dieu de toute consolation qui nous console dans toutes nos afflictions, afin que, par la consolation dont nous sommes l'objet de la part de Dieu, nous puissions consoler ceux qui se trouvent dans quelque l'affliction!»

2 Corinthiens 1: 3-4 (NIV)

La compassion est complètement présente dans la souffrance de l'autre. L'aumônier, lorsqu'il exerce son ministère lors de catastrophes, doit connaître ses propres préjugés, ses besoins et ses limites et souhaiter toujours s'identifier profondément au survivant et aux blessés, cherchant avant tout à faire preuve de compassion. Reconnaissant son instinct naturel de s'excuser de la crise, l'aumônier doit choisir de s'impliquer dans la souffrance. Le sens d'être compatissant peut résider dans le fait que ce n'est pas une activité que quelqu'un veut ou essaie de faire naturellement, mais une activité que l'on doit choisir intentionnellement.

Il faut également être conscient que servir d'aumônier en cas de catastrophe n'est pas quelque chose qui est donnée à tout le monde. Seuls quelques-uns choisiront d'entrer dans un lieu de souffrance avec des survivants - «pleurer avec ceux qui pleurent» (voir Rom. 12: 14-21) - même si cela semble très étrange.

Les aumôniers seront appelés en cas de catastrophe à faire preuve de compassion et à être sensibles à la diversité humaine. Bien qu'ils ne soient pas appelés à compromettre leur propre foi, leurs traditions et leur culture, ils devront s'occuper de différents groupes de personnes. Les aumôniers devront relever le défi d'offrir des interventions d'attention à des personnes qui sont différentes non seulement par leur religion, leur couleur de peau ou leur langue, mais aussi à des personnes dont les alignements politiques sont contraires aux leurs ou dont les normes morales sont contestables, aux marginalisés de la société, aux criminels, aux arrogants, aux indécents, aux ingrats et aux hostiles. Ils ont un amour pareil à celui d'un chrétien pour tous. Les aumôniers doivent «prêcher l'Évangile en tout temps et, si nécessaire, utiliser des mots».

Débat

Quels types de catastrophes seraient inconfortables pour vous ? Pourquoi ?

Comment votre culture renforce-t-elle votre ministère d'aumônerie ?

Établir une connexion avec la personne affectée

Lorsque vous interagissez avec un survivant pour la première fois, il est important de commencer à établir une relation avec lui. Pour ce faire, vous établissez une connexion. Voici quelques moyens de le faire :

- Présentez-vous si vous ne connaissez pas la personne
- Saluez chaleureusement la personne et présentez vos condoléances
- Soyez pleinement présent - physiquement, émotionnellement, spirituellement
- Soyez conscient des implications culturelles et agissez en conséquence
- Construisez une confiance et une relation

Exercice

Tournez-vous vers votre voisin et entraînez-vous à «démarrer une connexion».

Quatre étapes de compassion

Partie 1 : Que veut dire être présent dans la

L'une des principales prémisses de l'aumônerie de secours est la présence. Le «ministère de la présence» est immédiat, humble et intentionnel. En cas de catastrophe, les aumôniers doivent immédiatement quitter leur zone de confort et entrer intentionnellement dans le lieu de crise - avec danger, douleur, perte et chagrin- pendant et après les crises physiques, émotionnelles et spirituelles de la vie..

Être proche

L'aumônier doit être physiquement présent avec le survivant. Le ministère de la présence exige que l'auditeur soit présent dans la peur, la douleur, l'angoisse ou l'isolement du survivant. Dieu nous a créés en tant que créatures physiques et, par conséquent, certaines manières de prendre soin ne peuvent être faites que par l'interaction face à face.

Être attentif

Les aumôniers doivent faire comprendre aux survivants qu'ils sont entendus. Quand les survivants parlent, les aumôniers doivent donner des signaux verbaux et des gestes physiques (par exemple, hochements de tête et contact visuel) qui démontrent qu'ils sont concentrés sur ce qu'ils disent.

Être disposé

Les aumôniers doivent être prêts à plonger dans la souffrance de l'autre personne.

Et être préparé à l'écoute

Il y a une différence entre écouter et ouïr. Écouter, c'est assimiler et intégrer le son et le langage corporel. L'écoute est l'acte physique de capter la voix d'une personne.

Partie 2 : Que dire**Écoutez plus que vous ne parlez**

Habituellement, les meilleurs soins que les aumôniers peuvent offrir est d'écouter les survivants. De plus, les aumôniers risquent de dire quelque chose qui pourrait nuire au survivant lorsqu'ils parlent trop.

Donnez des réponses simples

Comme mentionné ci-dessus, les capacités cognitives du survivant après une catastrophe sont inférieures à la normale. Pour cette raison, les aumôniers doivent s'assurer de donner des réponses claires et faciles à comprendre..

Dites la vérité

Les survivants posent souvent des questions difficiles aux aumôniers. Peu importe à quel point cela peut parfois être inconfortable, il faut veiller à ne pas donner de faux espoirs ou de fausses garanties. Si quelqu'un s'approche de vous pour vous demander si un être cher est touché ou blessé, l'idéal est de l'accompagner chez un policier, un pompier ou un autre employé qui pourra répondre à ses questions.

Apportez des éclaircissements

Assurez-vous que les survivants sont conscients que vous les comprenez en répétant ce qu'ils disent.

Communiquez-vous avec les yeux et le cœur

Montrez aux survivants l'amour et la compassion que vous avez en établissant un contact visuel. C'est l'un des moyens les plus complets pour vous de participer à leur souffrance.

Posez des questions ouvertes

Voici quelques exemples de questions ouvertes : «Parlez-moi de votre [fils, fille, mari, maison, chien, travail, etc.]» et «Avez-vous un beau jardin, quel genre de choses aimez-vous cultiver?

Excursus

Attention spirituelle et émotionnelle en cas de catastrophe Compétences d'auditeur et de sauveteur

Objectif	Les environnements de la catastrophe sont généralement chaotiques, bruyants et sans intimité. Après lecture de cette feuille de travail, le aidant émotionnel et spirituel désigné peut apprendre des moyens efficaces de créer un environnement atténuant l'effet des distractions présentes et des facteurs de stress présents ressentis par l'individu, lui permettant de traiter l'expérience de la catastrophe.
Informations Générales	Le but est d'utiliser les capacités d'écoute pour aider le survivant à comprendre la catastrophe qu'il est en train de vivre, se sentir entendu et compris et commencer à ressentir un certain sentiment de contrôle et de soulagement à la suite du processus. Il est important de noter que : L'écoute est un processus actif et ne consiste pas seulement à absorber discrètement ce que quelqu'un dit. Ce n'est pas à vous de résoudre la situation. Au lieu de cela, faites attention aux points forts de la personne, indiquez-les et suggérez un soutien et des ressources supplémentaires en cas de besoin. Maintenez une attitude de patience, de calme et de souci.
Créer un a Ministère de Présence	En matière d'attention émotionnelle et spirituelle, l'accent est mis sur la présence des gens. Ceci est souvent appelé un «ministère de la présence». Ce ministère doit se consacrer totalement à l'autre, sans anxiété, réconfortant tout en démontrant que «Dieu est présent» à travers l'interdépendance de l'interaction humaine. C'est l'art d'être avec l'autre. Éléments de présence dans le ministère : "Assister" «Être» au lieu de «faire»; «Écouter» au lieu de «parler»; Rencontrer le survivant où il se trouve émotionnellement/psychologiquement

Créer un a Ministère de Présence	Faire preuve de silence divin dans lequel l'amour repose en toute sécurité; Offrir une présence calme et accueillante; Marcher dans la douleur avec un autre; et Vivre l'Évangile en compagnie aimante (ne signifie pas nécessairement parler de sujets spirituels).;
Principales Compétences de Participation	Il y a trois parties pour être un auditeur actif lors d'une crise : le scénario, l'écoute de l'histoire et la réponse précise, prudente et respectueuse. À propos du scénario d'environnement : Minimiser les distractions dans l'environnement; ceci peut être accompli en déplaçant ou en positionnant l'individu dos à des distractions. Soyez conscient de l'état et de l'apparence du survivant. L'environnement est-il sûr ? Est-ce privé ? Le survivant a-t-il l'air ou se sent-il en sécurité ? Le survivant a-t-il des besoins physiques évidents à discuter? Écoutez l'histoire : Soyez pleinement présent avec le survivant; c'est votre travail de mettre de côté d'autres pensées et de concentrer votre attention entièrement sur le survivant et ce qu'il ou elle dit. - Gardez un regard serein; ne laissez pas vos yeux bouger, ne regardez pas autour de vous et ne perdez pas le focus. Maintenez une position corporelle compromise mais discrète. Trois de ces positions corporelles sont les suivantes : l'orientation directe du corps (face à face), l'orientation angulaire du corps et l'orientation latérale. Il a été observé qu'en moyenne, les femmes sont plus susceptibles de préférer l'orientation corporelle directe, tandis que les hommes ont tendance à préférer les deux dernières orientations corporelles. Vous devrez décider des conseils à donner en fonction de votre évaluation de la situation. L'acte de partage peut aider à valider l'expérience du survivant et à créer un lien entre le survivant et le aidant - Répondez avec soin et respect : faites preuve d'empathie dans le processus d'écoute; l'empathie, c'est ressentir et penser avec quelqu'un d'autre.

Principales Compétences de Participation	- Si vous êtes nouveau dans ce domaine, envisagez d'utiliser un modèle simple, tel que "Quand (un événement qu'ils ont partagé avec vous) s'est produit, vous l'avez ressentie (leur expérience)". - Il est normal de rater la cible dans la réponse. L'orateur vous corrigera généralement et vous serez en mesure de répondre plus précisément. Il n'est pas nécessaire d'être toujours précis. - Il n'est pas nécessaire d'être précis à chaque fois. Lorsque vous commencez, soyez bref et encouragez le survivant à parler la plupart du temps. Concentrez-vous à l'aider à raconter son histoire. Au fur et à mesure que vous terminez l'histoire, posez des questions sur d'autres aspects de l'histoire et sur la façon dont ils y font face. - N'oubliez pas que ce n'est pas une thérapie; il est du devoir du aidant de reconnaître et de rediriger la spirale émotionnelle descendante si elle commence à se produire.
Ce qu'il ne faut pas faire	Ne résolvez pas le problème trop tôt; il est facile pour les aidants de répondre de manière cognitive, ce qui les amène à cesser de renforcer ce que dit le survivant. Au lieu de cela, le aidant doit d'abord permettre au survivant d'exprimer sa situation et de recevoir une confirmation de l'aidant à propos de ce qu'il a dit.
Ce qu'il ne faut pas faire	Ne remettez pas en question, n'interprétez pas et ne faites pas de déclarations sur des questions autres que la crise. Votre rôle est de renforcer les points forts et de les ajouter au besoin. N'interrompez pas le survivant trop tôt avec des questions directrices; cela peut distraire le processus de réflexion du survivant et l'empêcher de dire ce qui doit être dit.

Extrait du Manuel du Ministère des Catastrophes © 2016 par Jamie D. Aten et David M. Boan. Une autorisation de photocopie non exclusive pour la préparation aux catastrophes de la congrégation est accordée par InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois 60515. www.ivpress.com. L'autorisation est limitée à l'utilisation de l'impression non commerciale en langue anglaise. Tous les droits sont réservés. Consultez la page des autorisations pour voir les conditions complètes

Partie 3 : Que faire

Le cas échéant, assurez-vous que les besoins physiques de base sont satisfaits

Si un survivant a soif, donnez-lui de l'eau. S'il a faim, trouvez de la nourriture.

Aidez-le à trouver et à rencontrer ses proches, si possible

Si une organisation comme la Croix-Rouge est impliquée, elle créera un centre de regroupement, où les survivants pourront être emmenés s'ils recherchent des êtres chers.

Fournir une aide pratique, telle que l'aide pour les appels téléphoniques.

Si nécessaire, vous pouvez également les aider à remplir des formulaires.

Sur demande, offrez une assistance spirituelle, comme la prière

Les prières spontanées et personnalisées sont réconfortantes le cas échéant.

Exercice

Tournez-vous vers un autre voisin et alternez les rôles entre le survivant et l'aumônier. Pratiquez ce que vous diriez et comment vous le diriez.

Partie 4 : Auditeur actif

Écouter - La première et la plus importante chose -

C'est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour les gens

L'auditeur empathique assure au survivant que ses paroles et ses sentiments sont entendus. Souvent, les aumôniers sont tellement désireux d'encourager ou de dire «la bonne chose» qu'ils sont occupés à réfléchir à une réponse et ne sont pas vraiment présents aux mots et aux sentiments exprimés par le survivant en articulant les mots, les sentiments, les émotions et les faits à donner un sens et une compréhension à l'expérience. Qui est l'orateur et qui est l'auditeur ? La présence, c'est accepter le survivant quelle que soit la situation dans laquelle il se trouve. En cas de doute, ne parlez pas, le silence est parfois d'or.

N'essayez pas de corriger la situation

Les survivants auront de nombreuses questions, mais les aumôniers doivent savoir à laquelle répondre. N'essayez jamais de répondre à des questions générales (par exemple, pourquoi ?) ou pour lesquelles vous ne connaissez pas la réponse (par exemple, pourquoi ma maison a-t-elle été détruite et non celle de cette autre personne ?). Dans la plupart des cas, le survivant ne cherche pas une réponse, car il est juste en train de parler à haute voix.

Créez un ministère de la présence

Cela a déjà été abordé dans les chapitres précédents, mais il est toujours important de se rappeler que les survivants savent que vous êtes là. Encore une fois, offrez un regard, un mot, une touche à travers le ministère de la présence..

Écoutez l'histoire et répondez

Encore une fois, montrez que vous écoutez les survivants en répondant verbalement et en utilisant des gestes physiques..

Utilisez l'empathie

Répondez de façon à leur montrer que vous comprenez leur point de vue. Dites des choses comme "Je suis désolé" ou "Je comprends ce que vous souffrez".

N'interrompez pas

Le sens est littéral. N'interrompez jamais.

Paraphraser, clarifier, résumer, répéter, réfléchir

Toutes ces actions sont de différentes manières que les aumôniers doivent employer lorsqu'ils sont des auditeurs actifs.

- Paraphraser : une reformulation de la conversation en utilisant des mots différents, mais en maintenant le sens de l'histoire. Le survivant doit savoir que l'aumônier a entendu et compris le sens de son histoire.
- Clarifier : la souffrance de la situation rend souvent la tâche difficile pour les survivants trouver des mots précis pour communiquer leurs sentiments. Il vaut mieux clarifier la signification voulue en utilisant des mots ayant une signification similaire ou en posant des questions ouvertes. Les questions intrusives ne sont jamais appropriées.
- Résumer : résumez la conversation pour récupérer brièvement les bases.
- Répéter : fournissez la signification exacte des mots ou des phrases. Cependant, une utilisation excessive de la répétition sera irritante et peut être perçue comme de la moquerie.
- Réfléchir : la réflexion renvoie une image au survivant et est le moyen le plus empathique d'entendre. L'aumônier dépeint une image de l'histoire et des sentiments du survivant. Ou, pour le dire autrement, l'aumônier réaffirme dans ses propres mots ce que le survivant a dit.

Les aumôniers qui pratiquent ces quatre étapes auront un impact considérable sur ceux dont ils s'occupent. Comme l'a dit Maya Angelou, «les gens ne se souviendront pas de tout ce que vous dites, mais ils se souviendront de ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils étaient avec vous».

Intimité

Un aumônier doit offrir un sentiment d'intimité. Un grand soin doit être pris pour fournir un sentiment de sécurité. Trouver de l'intimité au milieu du chaos peut sembler impossible, mais fournir un sentiment d'intimité peut être possible grâce à certaines interventions de base. Par exemple, demander la permission d'approcher montre du respect pour l'espace personnel du survivant. Les conversations doivent avoir lieu sur invitation, pas d'office. Approcher les survivants avec seulement une ou deux personnes, par opposition à un grand groupe.

Le rôle d'aumônier dans l'administration des sauveteurs spirituels

De nombreux aumôniers de premiers secours ont de l'expérience dans le conseil pastoral ou la thérapie. Ils ont l'expérience de poser les questions de clarification qui constituent la base pour les problèmes auxquels ils sont confrontés. Cependant, l'intervention en cas de catastrophe est un premier secours spirituel d'urgence, et certaines questions sont mieux laissées sans réponse. Les aumôniers entendants doivent aborder avec une attitude consistant à chercher «ce que j'ai besoin de savoir». Demander des détails inutiles est intrusif et peut amener les survivants à se méfier de l'aumônier.

Rappelez-vous, les aumôniers des catastrophes administrent les premiers soins psychologiques et spirituels, pas une thérapie. Nous définissons les premiers secours psychologiques comme la pratique consistant à reconnaître et à répondre aux personnes qui ont besoin d'aide parce qu'elles ressentent du stress, résultant des situations de crise dans lesquelles elles se trouvent.

Les objectifs de base sont d'atténuer la souffrance aiguë, de réduire les symptômes, d'augmenter les capacités d'adaptation et de faciliter l'assistance continue - le tout sous l'égide de l'assistance spirituelle à travers le ministère de la présence, le ministère de la compassion et le ministère des soins. Les aumôniers, en cas de catastrophe, sont une composante à «valeur ajoutée» de l'intervention en cas de crise et de la réponse aux catastrophes. Ils atténuent les effets d'une catastrophe afin de contribuer aux efforts futurs des thérapeutes et autres prestataires de soins de longue durée.

Exercice

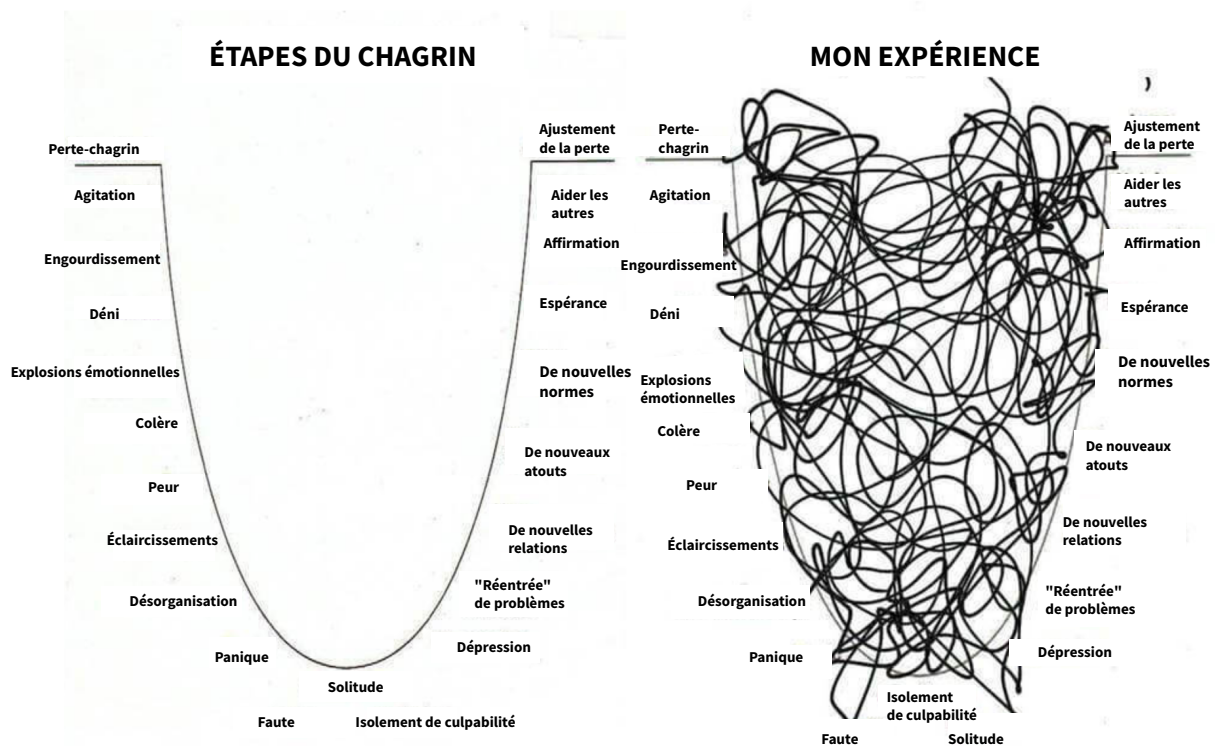
Tournez-vous vers un autre voisin et alternez les rôles entre le survivant et l'aumônier. Pratiquez ce que vous diriez et comment vous le diriez. Entraînez-vous à faire les différentes choses que nous avons décrites.

Chapitre 6: Réconforter dans le chagrin après un traumatisme

Éléments de chagrin

Le chagrin est une souffrance émotionnelle causée par des pertes physiques, relationnelles ou spirituelles réelles ou perçues. Le chagrin se manifeste dans les comportements physiques, émotionnels et mentaux.

Le chagrin est un processus



Le chagrin est compliqué. Les gens ne vivent pas la souffrance comme une école dans laquelle ils progressent de manière standard et prévisible jusqu'à ce qu'ils obtiennent leur diplôme. Au lieu de cela, le chagrin ressemble plus à une assiette de pâtes enchevêtrées - il est imprévisible et ne suit pas une progression logique.

C'est un long voyage qui comprend ceci :

- Reconnaître la réalité de la perte
- Exprimer la douleur du chagrin et de la perte
 - o Symptômes physiques (aucune envie de manger, perte ou gain de poids, fatigue permanente, courbatures et douleurs)

- o Symptômes émotionnels (culpabilité, colère, solitude, peur)
 - o Symptômes relationnels (abandon)
 - o Symptômes spirituels (colère contre Dieu, négociation avec Dieu)
- Des avancées vers l'acceptation

Réconforter dans le chagrin

Le chagrin prend de nombreuses formes et nécessite des informations sur les soins de compassion.

- Les aumôniers doivent être physiquement présents - être proches et attentifs
- Être émotionnellement présent - faire preuve de solidarité
- Partager la présence pratique - aider à prendre des décisions pratiques
- Présence spirituelle - offrant la prière et une attitude de prière

Un chagrin compliqué

Il y a des «pertes spéciales» dans lesquelles le processus de chagrin devient plus compliqué.

1. Des pertes qui ne sont pas des suicides, décès résultant d'activités criminelles ou d'un comportement contraire à l'éthique au moment du décès
2. Mort inattendue / subite due à un accident ou à une catastrophe
3. Homicides tels que meurtre de masse, homicide à la voiture, génocide, terrorisme ou kidnapping
4. Événement faisant des victimes massives, comme un accident d'avion ou un bombardement

Les exemples énumérés ci-dessus sont des exemples de pertes compliquées - c'est-à-dire de la tristesse que ressentent les gens lorsqu'ils subissent une perte qui n'est pas ou ne peut pas être reconnue ouvertement, sanctionnée socialement ou regrettée publiquement.

Une perte compliquée peut entraîner un deuil privé de droits. Il s'agit de la douleur que ressentent les gens lorsqu'ils sont touchés par la perte d'un logement, le suicide d'un être cher, l'homicide, la disparition ou le diagnostic d'une maladie mentale grave.

Leçons apprises

Ce qu'il faut faire

1. **Reconnaissez** la perte, en particulier.
2. **Donnez** la permission de regretter.
3. **Écoutez** sans jugement
4. **Permettez** à la personne endeuillée de parler de sa perte, du défunt ou de la situation / événement tragique.
5. **Posez** des questions ouvertes sur l'événement..
6. **Offrez** une assistance pratique.
7. **Autonomisez** avec de petits choix et décisions. Ne surchargez pas la personne.
8. **Partagez** des mots d'admiration pour le défunt, le cas échéant.
9. **Dites ceci :**
 - a. "Je suis désolé" ou "Je suis désolé pour votre perte".
 - b. "Je ne peux pas atteindre ta douleur, mais je suis là pour toi."
 - c. "Voudriez-vous parler ?"
 - d. "Que votre Dieu vous bénisse et vous donne de la force."
 - e. "Je souffre avec vous pour la mort de _____".
 - f. "Je sais que cette perte va vous manquer beaucoup _____."
10. **Aidez** les gens à se sentir moins anxieux ou inquiets en les informant que ce qu'ils ressentent ou pensent est compréhensible.

Ce qu'il ne faut pas faire

1. **N'évitez pas** la personne qui souffre..
2. **Nelui attribuez pas** une culpabilité ou une accusation.
3. **N'essayez pas** de répondre à la question "POURQUOI ?"
4. **Ne minimisez pas** sa perte.
5. **Ne parlez pas** d'autre sujet que celui du défunt
6. **Ne parlez pas trop** - ÉCOUTEZ.
7. **Ne partagez pas** vos expériences.

8. **Ne dites** pas ceci :
- a. "Je sais ce que vous ressentez."
 - b. "C'était ou c'est la volonté de Dieu."
 - c. "Elle ou il est dans un meilleur endroit maintenant."
 - d. "Le temps guérit toutes les blessures."
 - e. «Soyez courageux».
 - f. "Ne pleurez pas."
 - g. «Il est au repos.
 - h. «Le Seigneur sait le mieux.
 - i. "Soyez heureux que ce soit fini."

Exercice

Pratiquez à nouveau à être aumônier. Entraînez-vous à poser les bonnes questions.

Chapitre 7: Dimension traumatiques spirituelles

La *spiritualité* est l'essence de la vie - les croyances et les valeurs qui donnent un sens à l'existence et à ce qui est considéré comme sacré. C'est la compréhension de vous-même, de Dieu, des autres, de l'univers et les relations qui en résultent. De même, la religion peut être définie comme le système d'exploitation des croyances et pratiques personnelles ou institutionnelles qui interagissent avec une puissance supérieure et avec des contextes culturels / sociaux. La religion conduit à la compréhension, à l'intégration et à la réponse au pouvoir supérieur par la participation dans et avec une communauté de foi organisée avec des croyances, des pratiques et des rituels partagés. La foi joue également un rôle important en aidant les survivants qui vivent des expériences traumatisantes de la manière suivante:

1. **Affrontement** : dans la lutte pour la survie, les survivants utilisent la spiritualité et la religion pour faire face à la situation jusqu'à ce que la crise disparaisse
2. **Guérison** : il existe des preuves cliniques que la religion et la spiritualité ont des effets préventifs et positifs sur la maladie et la souffrance émotionnelle.
3. **Soutien** : les survivants utilisent des mécanismes ou des institutions religieuses pour fournir un soutien émotionnel pour faire face au traumatisme émotionnel des catastrophes et de la mort. La disponibilité de Dieu, du clergé ou des institutions religieuses fournit un soutien spirituel et émotionnel pendant la crise.
4. **Questions** : dans le chaos et la confusion résultant des catastrophes, les survivants doivent comprendre ce qui se passe. Pour cela, la spiritualité et la religion fournissent les outils pour poser des questions et résoudre des problèmes. Après des événements critiques ou des catastrophes, les survivants posent de nombreuses questions spirituelles. Les questions sont difficiles et les aumôniers ont rarement des réponses adéquates. Cependant, il est acceptable et nécessaire que ces questions soient posées. Il est également important pour l'aumônier d'entendre et de valider les questions sans avoir besoin de réponse. En posant les questions, les survivants commencent le voyage de chagrin de ce qu'ils ont perdu.
5. **Recherche** : alors que les survivants cherchent des réponses et de la compréhension, la religion et la spiritualité fournissent les moteurs de

recherche et d'enquête. Des exemples de ces mécanismes, selon la religion du survivant, pourraient inclure la Bible, la prière, le Coran ou la Torah..

6. **Atténuation du stress** : la prière fournit un auditeur pendant la crise. Elle permet au survivant d'exprimer sa réaction à la crise comme un appel à l'espérance à Dieu, qui entend le cri des nécessiteux. La prière fournit un moyen de traiter le chaos et de réduire le stress grâce à la répétition, à la communion et à la méditation.
7. **Connexion** : la prière et les activités spirituelles aident les survivants à se connecter avec d'autres personnes et avec Dieu. De telles activités conduisent les gens à un environnement partagé où ils peuvent recevoir des encouragements. Lorsqu'ils se connectent, ils se rendent compte qu'ils ne sont pas seuls sur la bonne voie pour faire face à la crise en question.

Remarque : nous ne devons jamais supposer que la foi est nécessairement une foi en Dieu ou en religion. Un incroyant peut faire confiance aux sauveteurs, aux relations ou aux institutions.

Exercice

Les survivants posent souvent des questions spirituelles. En utilisant la liste ci-dessous, quelles questions poseriez-vous ?

- Pourquoi.....
- Comme.....
- Comme.....
- Qui.....

Ce que les survivants veulent nous dire

Étant donné la nature du chagrin, il est souvent difficile de parler de certains problèmes. On demande souvent aux aumôniers de quoi les survivants veulent parler, mais ne le peuvent pas. Voici quelques exemples de choses que les survivants diraient, mais ont du mal à exprimer à ceux qui essaient de les aider :

- «N'essayez pas d'expliquer»
- «N'essayez pas de me débarrasser de ma douleur»
- «Restez près de moi»
- «Souvenez-vous de moi quand tout le monde reprend sa routine normale»

Exercice

Les aumôniers font à nouveau un jeu de rôles.

Chapitre 8 : Attention personnelle avec l'aumônier

Burnout

Il est extrêmement difficile de s'occuper de ceux qui ont subi une grave tragédie. Comme nous l'avons vu plus haut, les aumôniers sont appelés à pleurer avec ceux qui pleurent, à participer à la souffrance des autres. Les aumôniers, cependant, sont des être humains comme tout le monde. Par conséquent, il est probable qu'à un moment donné, ils présenteront des symptômes de burnout.

- Symptômes de burnout
 - o Procrastination, pessimisme
 - o Fatigue chronique
 - o Retard chronique
 - o Méfiance à l'égard de la sincérité ou de l'intégrité humaine
 - o Difficulty experiencing happiness
 - o Difficulté à vivre le bonheur

Les aumôniers qui éprouvent ces types de symptômes ont besoin de soins. Pour cette raison, ils doivent traiter leur burnout à la fois pour être plus efficaces pour aider les autres et pour leur propre bien-être mental.

- Attention personnelle face au burnout
 - o Déléguer
 - o Négocier
 - o Fixer des limites personnelles
 - o Redéfinir ce que signifie le succès
 - o Créer une marge
 - o Faire des changements dans votre vie

Fatigue d'empatie / Fatigue de compassion

Le travail d'aide humanitaire n'est pas pour tout le monde. Il faut être une personne spéciale pour pouvoir entrer dans la douleur de quelqu'un. Pour ce faire, les aumôniers doivent pratiquer la compassion et l'empathie. Les deux termes ont été définis au chapitre 2 :

- Compassion : sentiments de profonde solidarité et de tristesse pour quelqu'un qui souffre. Cela implique de regarder une personne et son problème du point de vue de quelqu'un.
- Empathie : c'est d'essayer de regarder le point de vue de l'autre personne.

La pratique de l'un d'entre eux pendant une période de temps quelconque peut également être extrêmement épuisante. Lorsqu'un sauveteur humanitaire est affecté par le traumatisme dont il a tenté de libérer les autres, il peut développer une fatigue due à l'empathie et / ou une fatigue due à la compassion. La liste suivante explique les causes et les symptômes de ces conditions.

- Causes typiques
 - o Soins compatissants et non compartimentés
 - o Avoir ou sur identification avec les problèmes / cas / angoisses des autres personnes
 - o Lien empathique avec le survivant du traumatisme
 - o Traumatisme secondaire dû à l'expérience de l'événement traumatique comme si c'était une expérience personnelle
- Réactions et symptômes typiques
 - o Détresse émotionnelle
 - o Super personnalisation
 - o Attitude de compassion réduite
 - o Diminution de la satisfaction et de la confiance dans le ministère personnel
 - o Changements dans les croyances, les valeurs et la vision du lieu de travail et du monde
 - o Symptômes de stress traumatique secondaire
 - Souvenirs intrusifs
 - Symptômes physiques, épuisement, insomnie, maux de tête, susceptibilité accrue à la maladie
 - o Comportementale
 - Augmentation de la consommation de drogues et d'alcool
 - Absentéisme
 - Colère et irritabilité
 - o Psychologique
 - Épuisement émotionnel
 - Image de soi négative
 - Léthargie, dépression, désespoir

Excursus 1

Reconnaître et prévenir le burnout chez soi

Objectif	Cette feuille de travail fournit des conseils sur la façon de reconnaître les risques de burnout ou de commencer à s'user et sur les mesures à prendre lorsque l'on commence à ressentir les principaux signes.
Informations générales	Le burnout est un état d'épuisement émotionnel, physique et spirituel dû à un stress prolongé. Lorsque vous êtes dans une situation où les demandes dépassent vos ressources et durent longtemps, vous courez un risque important de burnout. Il est important de reconnaître, de prévenir et de traiter le burnout, car il détruit votre productivité, consomme votre énergie et, dans les cas extrêmes, peut entraîner une panne totale. Cela commence par comprendre les différences entre le stress et le burnout. Le stress est un état d'activation. Nous sommes confrontés à des défis ou à des menaces et nos corps sont activés pour agir. Les signes de stress comprennent ceci : - l'anxiété - l'insomnie - la pression - un sentiment que la vie serait belle si vous avez le contrôle sur les choses Le burnout provient d'un stress prolongé et est un état désactivé qui comprend ceci : - l'abstinence, - la dépression, - le désespoir, - le découragement envers la vie.

Les façons de se mettre en danger	De nombreux facteurs nous exposent à un risque de burnout, y compris des facteurs personnels, sociaux et professionnels. Les facteurs personnels incluent le fait d'être un perfectionniste ou exigeant qui recherche la perfection de lui-même et / ou de celle des autres; être pessimiste ou négatif, prompt à trouver des fautes; ressentir le besoin de contrôler personnellement tout ce qui vous entoure; diverses maladies physiques et le fait d'avoir une personnalité de type A avec de grandes exigences pour les réalisations. Vous pouvez voir que ces facteurs personnels augmentent le stress et rendent difficile le soulagement du stress constant. Les facteurs sociaux incluent des problèmes conjugaux ou familiaux non résolus, de nombreuses personnes dans l'espoir que vous les aidiez, le manque d'amitiés ou de relations étroites, un sommeil insuffisant, un manque d'exercice ou le sentiment que vous avez trop de demandes avec peu d'aide ou de soutien des autres . Les facteurs de travail comprennent le travail pendant de longues périodes sans interruption, des attentes peu claires ou mal définies, un sentiment d'échec ou la peur de perdre votre emploi, le travail dans un environnement désorganisé ou chaotique, ou le travail avec peu ou pas de reconnaissance ou de soutien. Vous pouvez voir que ces signes peuvent décrire la vie de nombreux autres sauveteurs.
Signes indiquant que vous souffrez de burnout	Il existe plusieurs signes de burnout en plus des quelques-uns mentionnés ci-dessus. Ils peuvent être regroupés en signes physiques, émotionnels, comportementaux et spirituels. Les signes physiques du burnout comprennent ceci : - Fatigue chronique - Faible énergie - Faible immunité; souvent malade - Appétit mauvais ou changeant

Signes indiquant que vous souffrez de burnout	Les signes émotionnels du burnout comprennent ceci : - Doute ou sentiment d'échec - Des doutes ou des questions constants - Des Signes que vous ressentez un burnout normal - Une monotonie affective, un manque de plaisir dans les choses qui vous rendaient généralement heureux - Sentiment de défaite et de découragement Les signes comportementaux de burnout comprennent ceci : - Procrastination ou évasion des responsabilités - Interruption de l'isolement des autres - Consommation excessive de nourriture ou de médicaments - Manque de discipline dans les soins personnels, comme l'exercice, l'hygiène ou la droiture Les signes spirituels du burnout comprennent ceci : -Déconnexion et isolement spirituel (par exemple, "Dieu m'a abandonné".) -Tension religieuse (par exemple, "Dieu est si loin de moi".) -Changements majeurs dans la création du sens spirituel (par exemple, "Pourquoi un Dieu qui est bon a-t-il laissé une si mauvaise chose se produire - je pense que je ne peux plus croire en ce Dieu".)
Que faire en cas de burnout	Vous faites face au burnout avec les trois R : Reconnaissance, Revirement et Résilience Reconnaissance - Apprenez les signes avant-coureurs du burnout (voir ci-dessus). Demandez-vous si vous êtes quelqu'un qui a tendance à ignorer vos besoins personnels. Si la réponse est «oui», demandez à quelqu'un qui vous connaît bien et en qui vous avez confiance de surveiller les signes de burnout chez vous. Revirement - Lorsque vous sentez que les signes de burnout sont présents, commencez à réagir, faisant du repos, des soins et de la réduction du stress une priorité absolue. Cela ne signifie pas que vous devez arrêter tout ce que vous faites. Cela signifie que personne ne fonctionne bien sous une contrainte élevée continue. Suivez les étapes suivantes :

Que faire en cas de burnout	Diminuez vos besoins avec vous-même, au moins temporairement. À long terme, vous en ferez plus si vos exigences et votre stress varient.. Mettez l'accent sur le contrôle de vos tâches. Se sentir hors de contrôle est angoissant. Si votre lieu de travail nécessite quelque chose que vous ne pouvez pas faire, renégociez. Profitez d'un horaire régulier lorsque vous ne travaillez pas. Effectuez des activités alternatives satisfaisantes et peu stressantes. Nous avons tous différents domaines de notre vie, tels que le mariage, la vie de famille, la carrière, la vie sociale, etc. Faites-en une priorité pour vous assurer que vous ne serez pas confronté à un stress majeur dans plus d'un domaine à la fois. S'il y a des problèmes dans votre mariage, votre famille et votre travail, traitez d'abord les aspects personnels de votre vie et réduisez les conflits ou le stress. Résilience - examinez votre style de vie et cherchez des moyens d'augmenter votre capacité à résister au stress. Participez à des activités qui procurent du repos et améliorent votre autogestion. Recherchez un soutien spirituel et social.
------------------------------------	--

Extrait du Manuel du Ministère des Catastrophes © 2016 par Jamie D. Aten et David M. Boan. Une autorisation de photocopie non exclusive pour la préparation aux catastrophes de la congrégation est accordée par InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois 60515. www.ivpress.com. L'autorisation est limitée à l'utilisation de l'impression non commerciale en langue anglaise. Tous les droits sont réservés. Consultez la page des autorisations pour voir les conditions complètes.

Excursus 2

Stratégies pour une attention personnelle.

Objectif	Cette feuille de travail explique l'importance de prendre intentionnellement soin de soi (c'est-à-dire activement et avec des stratégies spécifiques) dans des situations stressantes. Instruire le personnel avec des compétences d'attention personnelle, ainsi que le clergé et les aumôniers pour qu'ils modélisent l'attention personnelle, réduira le risque d'effets nocifs du stress.
-----------------	---

Informations générales	Un facteur important de la santé de toute organisation est la vitalité de ses membres. En agissant intentionnellement pour promouvoir de bonnes habitudes d'attention personnelle, l'église peut protéger ses membres des effets néfastes du stress. Voici quelques conseils qui vous aideront à démarrer.
Bien planifier	Fixez-vous un objectif et divisez-le en parties faciles à gérer. Cela aide l'équipe à voir qu'elle progresse et réduit le stress des objectifs écrasants possibles. Faites de petits pas, en travaillant à chaque étape, jusqu'à ce que vous atteigniez votre objectif. Récompensez-vous en complétant chaque étape et en atteignant l'objectif. (Une récompense peut être une pause, une activité sociale ou simplement travailler sur une tâche moins exigeante.) Dites aux gens dans votre vie quels sont vos objectifs et comptez sur leur soutien. Après avoir atteint votre objectif, travaillez pour maintenir vos progrès.
Gardez la foi	- Entrez en contact et faites des choses que vous considérez comme édifiantes, nobles ou créatives. - Lisez des documents spirituels, inspirants ou religieux, tels que les Écritures. - Impliquez-vous dans une communauté religieuse et discutez de sujets spirituels avec les autres. - Participez à des cérémonies religieuses et à des rituels religieux tels que la prière, la méditation, l'écoute de musique religieuse et l'observation des symboles religieux. Si vous avez eu de mauvaises expériences avec la religion ou la spiritualité dans le passé, parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance, tel qu'un ami proche, un aumônier ou www.counselor.BalanceLifeActivities.

Exercices pour un style de vie équilibré	Participez à des activités de loisirs significatives, y compris des activités que vous avez appréciées dans le passé et de nouvelles activités qui vous sortent d'une routine hebdomadaire. Planifiez des vacances régulières et soyez déterminé à trouver des moments de détente. Faites de l'exercice régulièrement - de vingt à trente minutes, trois ou quatre fois par semaine. Le sommeil est important. Essayez de vous coucher et de vous réveiller à la même heure chaque jour. Mangez trois repas équilibrés par jour. Le petit déjeuner est particulièrement important.
Gardez une perspective optimiste	Équilibrez les aspects des situations - évitez de vous concentrer uniquement sur le négatif. Reconnaissez que plusieurs facteurs contribuent à vos difficultés. Concentrez-vous sur la situation dans son ensemble et évitez de penser à tout ou rien. Pensez de manière réaliste et rassemblez les faits - évitez de sauter aux conclusions précipitées. Évitez les attentes rigides; faites attention aux mots qui doivent figurer dans votre discours et vos pensées.
Étapes d'action pour le clergé et les aumôniers	Les clercs et les aumôniers sont des exemples pour leurs employés et bénévoles. Donnez le bon exemple en démontrant clairement vos compétences en matière d'attention personnelle. Enseignez les compétences à votre équipe et à votre personnel. Il est facile de supposer que tout le monde sait comment faire cela, mais ceci n'est souvent pas vrai. Commencez par reconnaître la nécessité de prendre soin de vous. Décrivez les effets du stress et encouragez la prise de conscience de ces signes. Donnez l'exemple en parlant ouvertement du stress.

Extrait du Manuel du Ministère des Catastrophes © 2016 par Jamie D. Aten et David M. Boan. Une autorisation de photocopie non exclusive pour la préparation aux catastrophes de la congrégation est accordée par InterVarsity Press, Downers Grove, Illinois 60515. www.ivpress.com. L'autorisation est limitée à l'utilisation de l'impression non commerciale en langue anglaise. Tous les droits sont réservés. Consultez la page des autorisations pour voir les conditions complètes.

Fatigue d'empatie / fatigue de compassion

Il est toujours important de prendre soin de soi. Vous ne pouvez pas donner aux gens ce que vous n'avez pas. Si vous souffrez, vous ne pouvez pas aider les autres avec leur souffrance. À la lumière de cela, voici quelques façons dont vous pouvez prendre soin de vous pour se rétablir et ne pas être enclin à ressentir la fatigue de l'empathie et de la compassion:

- Gestion du stress personnel
- Catharsis - laissez aller votre colère ou votre frustration
- Conscience de soi - prenez des pauses, reposez-vous au besoin, fixez des limites
- Reformuler des circonstances ou des situations
- Intercession - demandez aux autres de prier
- Techniques de relaxation
- Conseil pastoral, intervention thérapeutique, redéfinissant les attentes du Ministère
- Techniques de relaxation
 - o Respiration diaphragmatique
 - o Gestion du mode de vie
 - o Méditation
 - o Activation de l'attention
 - o Concentrez-vous sur l'attention
 - o Soutien sociale

Conclusion

Après avoir rendu visite aux survivants pendant quelques années, une femme a partagé la citation suivante avec un chef de sauvetage de Saddleback : «Chaque fois que vous venez, un morceau de débris est enlevé de mon cœur.» Il y a eu du progrès dans la réduction des séquelles physiques qui sont restées à la suite de cette catastrophe. Cependant, des histoires comme celle-ci montrent que les catastrophes peuvent laisser derrière elles de véritables «débris» émotionnels et spirituels dans la vie intérieure de nombreuses personnes touchées. Mais nous voyons aussi dans ces histoires que la résilience et l'espoir perdurent , et un remède est possible.

«À la fin de nos jours, nous ne serons pas jugés selon le nombre de diplômes reçus, l'argent que nous aurons accumulé ou les réalisations à notre actif. Nous serons jugés par notre réponse à :
«J'avais faim et vous m'avez nourri. J'étais nu et vous m'avez vêtu.
J'étais sans abri et vous m'avez accueilli.» *Mère Teresa (1910–1997)*