

Semaine du foyer chrétien 2024 :

La famille et la santé mentale

Table des matières

Premier SABBAT	2
Prédication : thème sur le culte familial.....	2
Avantages du culte de famille	3
Une pratique abandonnée	3
Changer de paradigme	4
Conclusion	6
JOUR 1 : les familles et la santé mentale	7
JOUR 2 : Encourager le bien être émotionnel au sein de la famille	8
JOUR 3 : Faire face au deuil	10
JOUR 4 : Apprendre à gérer la colère	11
JOUR 5 : Abus sexuels et santé mentale	13
JOUR 6 : Vivre avec une personne ayant une maladie mentale	14
2e sabbat	15
Prédication : La résilience : l'adaptabilité au sein l'adversité.....	15

Premier SABBAT

Prédication : thème sur le culte familial

Cette année, le thème de la semaine du foyer chrétien est “la famille et la santé mentale”

Les familles du monde entier sont actuellement remplies d'une quantité de personnes qui vivent chaque jour l'angoisse, le désespoir et les soucis. Les derniers évènements mondiaux y sont pour quelque chose :

- On peut citer La pandémie de la COVID-19, qui n'a pas été totalement maîtrisée. Elle a contribué à augmenter le stress dans de nombreuses familles au sujet de l'emploi, des finances, de l'inflation de l'approvisionnement de denrées alimentaires et de produits de première nécessité.
- La pandémie a également exacerbé les tensions au sein des familles.
- S'ajoutent à cela, les graves conflits armés actuels éclatant dans de nombreuses parties du monde, les questions écologiques, celle liée à l'insécurité et celles liées aux vagues migratoires.

Tout cela contribue à mettre à mal le bien-être mental des familles et des individus.

Le culte de famille, lorsqu'il est bien vécu, agit comme un formidable rempart contre les problèmes de santé mentale, et génère de véritables ressources pour la famille. Et pourtant, quand on discute avec des personnes, beaucoup associent le culte de famille avec ennui, longueur, lassitude, contrainte. Il semblerait d'une part que le culte de famille soit tiré d'une autre époque et d'autre part qu'il se fait de plus en plus rare au sein de nos familles.

Est-il toujours d'actualité ? Représente-t-il toujours un intérêt pour nos familles actuelles ? Si oui, comment le vivre aujourd'hui ?

Le culte de famille a pour but de se présenter en famille devant Dieu pour être enseignée par lui, pour le louer, le remercier, pour lui parler de ce qui nous semble lourd et nous pèse sur le cœur, pour recevoir de lui la force pour traverser les moments difficiles et pour obtenir la direction pour avancer dans la vie. Tout cela a pour effet de vivre la foi avec nos enfants et de leur partager les enseignements divins.

Si l'expression “culte de famille” n'existe pas dans la Bible le concept y est bien présent et traverse les temps :

- D'abord aux temps des patriarches où nous lisons dans **Genèse 18.17-19a** : **l'Eternel dit : Cacherai-je à Abraham ce que je vais faire ? Abraham deviendra certainement une nation grande et puissante, et en lui seront bénies toutes les nations de la terre. Car je l'ai choisi, afin qu'il ordonne à ses fils et à sa maison après lui de garder la voie de l'Eternel**
- Puis au temps de formation du jeune peuple d'Israël. **Deutéronome 6.4-7** : **nous apprend que les parents ont, en tout temps, pour mandat d'instruire leurs enfants selon les enseignements du Seigneur**
- Enfin nous retrouvons ce principe à l'ère chrétienne lorsque Paul écrit à l'Eglise d'Éphèse **Eph 6.4** : **Vous, pères, n'exaspérez pas vos enfants, mais élevez-les en les éduquant et en les conseillant d'une manière conforme à la volonté du Seigneur.**

La notion de transmission aux enfants est donc omniprésente dans la Bible et elle est encore d'actualité.

Avantages du culte de famille

D'ailleurs vivre un culte en famille représente aujourd'hui encore de nombreux intérêts :

- En effet, le culte en famille permet à nos enfants de mieux gérer les questions auxquelles ils pourront faire face. Le culte familial vient s'ajouter aux cultes hebdomadaires pour fortifier notre foi et celle de nos enfants ; il permet le partage régulier de la Parole en famille
- Le culte familial permet également de favoriser l'unité familiale. Nous pouvons illustrer ce principe en comparant la famille à **une roue** dont les rayons convergent vers le moyeu central. Le moyeu représente Jésus. Les membres de la famille sont les rayons. Plus les rayons s'approchent du moyeu, plus ils sont proches les uns des autres. De même, plus les membres de la famille s'approchent de Jésus, le grand centre, et plus ils sont unis les uns aux autres.
- Le culte familial est aussi une belle occasion de former de futurs disciples. Je me souviens encore de la réaction enjouée de mon fils aîné de 10 ans lorsque je lui avais proposé de préparer le culte du vendredi soir à sa façon. Je dois concéder en tant que pasteur que ce fut un des cultes les plus mémorables que nous avons vécus : lecture de la Bible, enseignements, quizz biblique, partage du pain sans levain et du jus de raisin, chants, mimes et prières. Et pour conclure, nous avons vécu un temps de gratitude et de bénédiction où chacun a pu dire aux autres des mots positifs, qui visaient à construire l'autre.
- Enfin, les cultes familiaux favorisent une communauté d'église plus forte, car c'est le résultat naturel de familles soudées et fortement ancrées en Dieu.

Une pratique abandonnée

Beaucoup d'avantages donc à vivre le culte de famille. **Alors pourquoi observe-t-on que cette pratique est de moins en moins vécue dans nos foyers ?** Ce matin, j'aimerais avancer deux raisons parmi tant d'autres qui expliquent cela.

Le facteur temps

D'une part, les parents d'aujourd'hui sont très occupés. Dans de nombreux foyers, on peut difficilement se contenter d'un seul salaire. Partager un repas en famille tend à se raréfier. Les soupers réchauffés au micro-ondes, les fast-food deviennent de plus en plus une nécessité pour des parents dépassés et épuisés.

Oui, aujourd'hui en tant que parents, nous avons parfois l'impression que nous avons été chargés dans le tambour d'une machine à laver et que quelqu'un a appuyé sur le bouton essorage à notre place. Comme le linge qui est entraîné par une force extérieure qui l'amène à tourner, nous sommes pris par le rythme effréné d'une société occidentale qui va à mille à l'heure : réveil à 6h30-7h pour préparer nos enfants pour la nounou, la crèche ou l'école, aller au travail chercher les enfants à l'école ou en périsco, accompagner les enfants aux activités musicales et/ou sportive, faire les devoirs, la douche, préparer le dîner, manger et enfin coucher les enfants. Avec un peu de chance et beaucoup d'organisation, il est moins de 21h-22h. Ça n'est qu'ensuite que les parents peuvent s'octroyer du temps pour eux, pour les démarches administratives ou pour leur engagement ecclésial. Finalement, les nuits sont écourtées et la fatigue s'accumule. L'adage "métro, boulot, dodo" n'a jamais autant fait sens qu'aujourd'hui. Quand je regarde autour de moi, que ce soit dans la sphère de l'église et en dehors, je remarque que les familles et plus particulièrement les parents sont épuisés, ne se sentant parfois plus la force d'accomplir les simples choses de la vie.

Dans un tel cadre, l'idée même d'un culte en famille semble tout droit sortie de l'époque de « *La petite maison dans la prairie* », où les membres de la famille discutaient tranquillement autour du feu.

La transmission

Le deuxième point qui pourrait expliquer l'absence de culte familial dans un nombre grandissant de foyers nous ramène à l'enfance et plus particulièrement la transmission.

- Premièrement, il se trouve que bon nombre de chrétiens ont connu l'évangile à l'âge adulte. Ils n'ont donc pas eu de modèle parental les sensibilisant à Dieu, à sa Parole ainsi qu'à une démarche de communication avec lui au travers de la prière, de la méditation ou des chants de louange.
- Dans un second temps, et ils sont nombreux dans nos églises, des parents se souviennent, qu'enfants, les cultes familiaux semblaient longs, unidirectionnel, répétitifs, marqués par un temps grave et coercitifs. Jeunes, ils ont donc été marqués négativement par ces temps de culte familiaux. Pour eux, le simple fait d'évoquer le culte familial contribuerait à leur faire dresser les poils sur la tête !

Alors comment vivre le temps de culte, véritable rempart contre les problèmes de santé mentale, lorsque l'on manque de temps, que l'on n'a jamais eu de modèles ou que l'on a été refroidi par les expériences passées ?

Changer de paradigme

Notre société évolue et nos enfants avec, et je crois qu'il ne faut pas avoir peur d'oser le changement, changer de paradigme pour nos temps de culte. Si pour certains cela s'avérera être une option, pour d'autres cela s'avérera être une nécessité. Je vous propose de voir cela en trois points

Créativité

Premièrement, la créativité. Déjà au 19e siècle, Ellen White, indique qu'il y a de la place pour de nouvelles méthodes, pour faire autrement en matière d'évangélisation. Voici ce qu'elle dit dans son livre "évangéliser" à la page 120 :

"Quelle qu'ait été jusqu'à présent votre manière de faire, il n'est pas nécessaire d'agir toujours de la même façon. Dieu veut que des méthodes nouvelles et inédites soient mises en œuvre. Manifestez-vous parmi les gens, prenez-les par surprise.

Ce texte concerne aussi l'éducation spirituelle de nos enfants : En effet, trop souvent nous considérons nos enfants, dès les premières années de leur vie, comme convertis. Mais la réalité de nos familles indique que ce n'est pas le cas. Nos enfants ne doivent-ils pas être aussi évangélisés ? Cette citation d'Ellen White n'est-elle pas aussi une invitation à l'expérimentation ? Proposer de nouvelles choses à nos enfants et retenir celles qui marchent.

Dans ma famille, je n'ai jamais pu reproduire le modèle de culte familial vécu en tant qu'enfant. Ceci pour deux raisons : premièrement parce que l'époque a changé et deuxièmement parce que mes enfants ne sont pas moi. J'ai trop souvent fait les choses par mimétisme, sans tenir compte de la singularité de mes enfants.

Il a donc fallu que mon épouse et moi-même nous réinventions : à l'image d'un archer qui part à la chasse avec plusieurs cordes à son arc, il nous a fallu arriver aux temps de culte avec un sac rempli d'idées différentes. Proposant une chose qui fonctionnait jusqu'à la remplacer par une autre idée ou un autre support parce que la première ne les intéressait plus.

- N'hésitez pas à varier les formes de prière : à la bougie, la prière à 5 doigts, la chaîne électrique etc.
- Apportez une dimension supplémentaire à vos cultes en profitant de ce temps pour offrir à vos enfants un vrai temps de qualité. Le culte pourrait prendre la forme d'un temps de discussion ou chacun pourrait parler de sa journée et souligner 3 choses qu'il a aimé. Ce temps pourrait être conclu par un temps de gratitude.
- N'hésitez pas à prendre les plus jeunes dans vos bras et de leur dire que vous les aimez
- Variez les enseignements : tantôt ce sera un texte biblique, tantôt un dessin animé suivi d'une discussion, tantôt un témoignage inspirant.
- Nos enfants ont besoin de passer des temps funs avec nous. Jouez à des jeux de société avec eux, faites des mimes, riez.

- Varier également les lieux : un jour ce sera dans le salon, un autre jour dans le jardin ou un parc public, l'autre fois dans la voiture et enfin une autre fois dans la chambre de vos enfants sous une cabane qu'il aura confectionné.

Flexibilité

Le deuxième point pour renouveler notre culte est la flexibilité. Il incombe aux parents de faire preuve de flexibilité lorsqu'ils sentent que leurs enfants décrochent.

Comment alors le maintenir concerné et concentré lors d'un culte familial ? Pour donner vie à votre temps de culte et éviter la monotonie, il paraît judicieux de favoriser plusieurs activités courtes plutôt qu'une seule et longue activité comme le conseille Ellen White dans Child guidance p.521.3)

“Que les saisons de culte familial soient courtes et animées. (Ellen G. White, Child Guidance, p. 521.3)”

Lorsque vous sentez que votre enfant perd en intérêt, il est possible de lui proposer autre chose voire d'écourter le temps de culte. Là encore, mieux vaut un temps court mais profitable qu'un temps long et ennuyeux.

Spontanéité

Le troisième point est celui de la spontanéité ! Pour les parents qui n'arrivent pas à mettre en place un culte familial à la maison, il y a la possibilité de s'inspirer du livre du Deutéronome pour faire un premier petit pas pour atteindre cet objectif. En effet, Dt 6.6-7 dit la chose suivante

“ces commandements que je te donne aujourd'hui restent gravés dans ton cœur. Tu les inculqueras à tes enfants et tu en parleras chez toi dans ta maison, et quand tu marcheras sur la route, quand tu te coucheras et quand tu te lèveras.”

Le prochain petit pas consiste donc à profiter des temps de trajets lorsque vous vous déplacez en voiture ou à pied pour emmener vos enfants à l'école, à l'église, ou lorsque vous visitez une personne.

D'ailleurs pour abonder dans ce sens Paul dira dans 2 Ti 4.2 :

“ prêche la parole, insiste en toute occasion, qu'elle soit favorable ou non, réfute, reprend et encourage. Fais tout cela avec une pleine patience et un entier souci d'instruire.”

Il est arrivé à plusieurs reprises que ma famille vive des moments forts de louange, d'échange cœur à cœur, d'intercession alors que nous étions en voiture. Pas plus tard que cette semaine mon fils cadet m'a dit “papa tu sais ce que je fais quand je vois les pompiers ? Je prie ! Deux jours après, alors que nous rentrions à la maison, nous avons croisé un accident de moto. C'est alors que je me suis souvenu de ce qu'il m'avait dit. Nous avons entamé à ce moment même un temps d'intercession.

Croyez-moi, si le culte familial vécu à des temps précis est bénéfique, une journée ponctuée de pensées, de courtes prières, de témoignages et d'échanges cœur à cœur est autant si ce n'est plus bénéfique ! Saisissez toutes les occasions de la vie pour partager votre foi avec vos enfants. Après tout, le culte familial n'a-t-il pas pour but de vivre la foi en famille ?

Vous vivez une difficulté avec vos voisins, parlez-en à vos enfants, priez avec eux, transmettez votre foi dans des actions concrètes. Vous avez laissé votre colère vous submerger ? Expérimentez le pardon de Dieu et le pardon auprès de vos enfants. Vous êtes inquiets au sujet de votre travail, montrez leur comment vous recherchez la paix en Dieu. Un ami est à l'hôpital, emmenez vos enfants avec vous et demandez-leur s'ils ont des idées pour lui faire plaisir.

Ex Je me souviens encore des fruits que cela a produit chez mon fils le jour où je lui ai proposé de m'accompagner à l'hôpital pour visiter un enfant de 5 ans. Mon fils qui en a 8, lui avait préparé des jouets, quant à moi j'avais préparé une Bible pour enfants. À la fin de la visite, j'ai demandé discrètement à mon fils s'il voulait prier pour l'enfant que nous visitions. Surement intimidé par la situation, il m'a répondu très doucement et très discrètement non avant de se raviser pour dire oui. Il a prié, comme un enfant prierait : avec des mots simples, mais avec foi. Quelle ne fut pas ma surprise en rentrant, lorsque je l'entendis dire à mon épouse qu'il était trop content car il avait vécu une vraie expérience avec le Seigneur.

Il y a donc de l'espoir pour les parents qui travaillent énormément, pour les parents qui élèvent seuls leurs enfants et qui n'arrivent pas à instaurer un temps de culte familial. Vous avez donc l'occasion de saisir n'importe quel moment de la journée pour enseigner vos enfants. Dit autrement, si vous n'arrivez pas pour le moment à consacrer un temps fixe pour le culte familial, vous pouvez vivre avec vos enfants de multiples petits temps rafraichissant avec le Seigneur ! Plus qu'un temps spécifique, le culte de famille est un état d'esprit, un mode de vie !

Conclusion

Enfin pour terminer j'aimerais partager une pensée qui m'inspire beaucoup ! Dieu ne se trompe jamais. Il ne s'est pas trompé en te confiant tes enfants. Tu pourras donc trouver en lui les ressources pour accompagner tes enfants. Paul dira que Dieu peut faire, par la puissance qui agit en toi, infiniment au-delà de ce que tu peux imaginer ou penser.

Alors n'hésite pas à faire appel à lui, à lire, à te former, à laisser libre recours à ton imagination, à impliquer tes enfants pour t'approcher en famille devant le trône de la grâce, afin d'obtenir miséricorde et de trouver grâce, pour être secourus dans vos besoins. AMEN

JOUR 1 : les familles et la santé mentale

FRED Bonjour à tous ! Le thème de la semaine du foyer chrétien est le suivant : Les familles et la santé mentale. SO Mais qu'est-ce que la santé mentale ? FRED Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». SO La santé mentale pourrait ressembler à cette **balance**. Lorsqu'elle est bien équilibrée nous sommes en capacité d'aimer la vie, de faire preuve de résilience et de s'accomplir personnellement. FRED Les professionnels de santé suggèrent que les situations productrices de stress dans la vie peuvent être nocives pour la santé mentale d'une personne. Je vous invite à réfléchir ce soir aux stressés et facteurs de risque de votre famille. Est-ce le décès ou la maladie d'un proche, des problèmes conjugaux ou familiaux, une maladie chronique, la perte d'un emploi, l'isolement social ou familial, ou des difficultés en matière de communication ? **Qu'est-ce qui pèse dans votre vie en ce moment ?** SO Dans le contexte anxiogène dans lequel nous vivons, la parole de Dieu est plus que jamais d'actualité. Dans **Philippiens 4 :6,7**, nous pouvons lire : **“Ne vous inquiétez de rien, mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, dans une attitude de reconnaissance. Et la paix de Dieu, qui dépasse tout ce que l'on peut comprendre, gardera votre cœur et vos pensées en Jésus-Christ.”** FRED Tout au long de cette semaine, nous verrons comment la vie peut affecter notre santé mentale, mais aussi comment nous pouvons trouver en Dieu la capacité de faire face aux difficultés et d'entourer notre famille de facteurs de protection. **Je vous invite maintenant à identifier les facteurs de protection de votre famille, ceux qui font pencher la balance de l'autre côté.** Est-ce le soutien de vos proches et de la communauté, une bonne communication, des moments de ressourcement, la capacité à être reconnaissant ?

SO Enfin, nous vous laissons avec cette bonne nouvelle. La parole de Dieu est le bras de la balance, qui soutient fermement notre vie et qui nous permet de tenir bon face aux épreuves de la vie. Oui **Voici, Dieu est mon secours, Le Seigneur est le soutien de mon âme. Psaume 54.6.** FRED Ce soir, nous vous invitons à prier pour les familles de votre église qui sont peut-être découragées, touchées par la maladie, le deuil, la séparation.

Bonne soirée et à demain

JOUR 2 : Encourager le bien être émotionnel au sein de la famille

Objet : roseau

SO Ce soir, nous allons voir comment cultiver le bien être émotionnel au sein de la famille. Quand un enfant fait face à un problème difficile, que ce soit de la détresse émotionnelle ou un bouleversement familial, cela peut l'affecter de plusieurs façons.

Fred Ces expériences négatives, également appelées ACE en anglais, correspondent à des situations stressantes et potentiellement traumatisantes auxquelles les enfants font face dans les 18 premières années de leur vie. Elles incluent différentes formes d'abus, de violence, de négligences, et de graves dysfonctionnements des ménages.

So Tout le monde peut faire face à différents ACE dans sa vie. Heureusement, une expérience négative ne signifie pas forcément un problème futur. Les études montrent qu'un bien-être émotionnel sain dans votre famille peut contribuer à limiter l'impact des ACE dans votre vie et celle de vos enfants.

Fred Il y a donc de l'espoir pour ceux qui ont traversé des difficultés majeures. Nous allons vous partager 3 conseils pour préserver un bien-être émotionnel sain dans votre famille :

- **1) So être flexible** : les familles en bonne santé mentale ne sont pas celles qui sont parfaites, mais celles qui apprennent à demander pardon, à travailler ensemble pour résoudre les problèmes.

Fred En tant que parents, nous avons fait de nombreuses erreurs et nous en faisons encore. Mais ce qui nous a permis de maintenir le lien familial c'est la possibilité de demander pardon à nos enfants ainsi qu'à notre conjoint. **Je vous invite ce soir à oser demander pardon à votre conjoint ou à vos enfants.**

So Comme un roseau qui se plie au gré du vent, la relation peut se courber, se tordre en fonction des circonstances de la vie et des faiblesses de chacun, mais en Christ le pardon permet de restaurer la relation afin d'éviter que le roseau soit cassé. **Esaië 42.3 : Il ne brisera point le roseau cassé, Et il n'éteindra point la mèche qui brûle encore ; Il annoncera la justice selon la vérité.**

- **2) Fred cultiver un esprit d'équipe** : Beaucoup de recherches démontrent les bénéfices des repas en famille et de leurs facteurs protecteurs contre les comportements à risque des enfants et ados. Des familles en bonne santé jouent et rient ensemble.

So **Trouvez du temps pour regarder des films ensemble, pour lire des histoires drôles et pour jouer chaque semaine à des jeux de société. À cet effet, n'hésitez pas à consulter les boutiques en ligne "JA Store" et celle de Ludi Ludo sur le site de la fédération adventiste France Sud.**

- **3) Fred pratiquer une bonne communication** : développer une bonne communication n'est pas facile. N'ayant pas eu de bonnes bases en communication, il était très difficile pour moi d'exprimer mes émotions et mes besoins de manière saine. Au début de notre mariage, nous avons fait des jeux de rôle pour s'entraîner à communiquer. Cela n'était pas évident, mais nous avons bien ri de nous voir aussi maladroits. Ce sont aujourd'hui de bonnes bases pour notre couple et nos relations avec nos enfants. **Voici deux petits jeux pour s'entraîner à communiquer. L'un pour les familles "parents contre enfants" et l'autre pour les couples "Deux minutes mon amour".**

SO Dans la bible, nous voyons que Dieu cherche sans cesse à restaurer le dialogue avec l'être humain. Notre Dieu créateur n'en a pas fini avec nous et veut encore créer des choses nouvelles dans notre cœur. Que cette espérance nous porte et nous encourage dans nos défis de tous les jours.

FRED Je vous encourage ce soir à prier tout spécialement pour que Dieu renouvelle le bien-être émotionnel au sein de nos familles

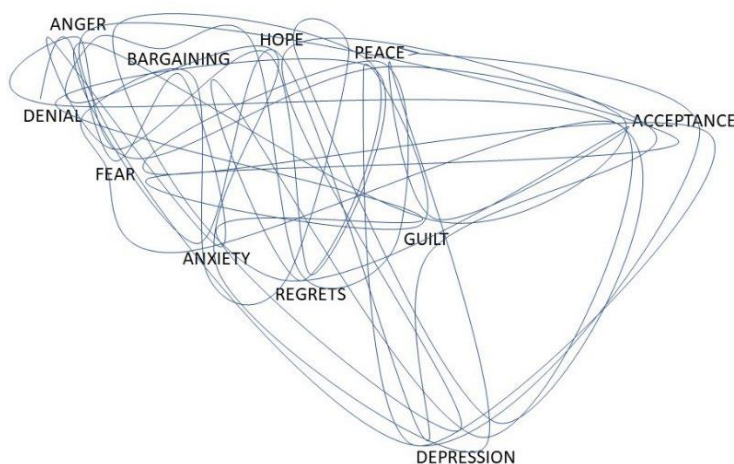
JOUR 3 : Faire face au deuil

Objet : ficelle entremêlée

FRED Ce soir nous allons vous parler du deuil. Le deuil est une peine intense accompagnant une perte. Il peut survenir à tout âge de la vie et affecter notre santé mentale et celle de nos proches. Comme l'expliquent Consuegra & Consuegra (2021) : "Alors que le deuil ne se limite pas à la perte de personnes, quand il suit la mort d'un être cher il peut être aggravé par des sentiments de culpabilité et de confusion, surtout si la relation était difficile."

SO La psychiatre suisse, Elizabeth Kübler-Ross (1969), a d'abord introduit ce qu'elle appelle le modèle de deuil en cinq étapes : DÉNI COLÈRE NÉGOCIATION DÉPRESSION ACCEPTATION. Cependant, Kübler-Ross a expliqué que ces étapes ne sont pas linéaires : il est possible de les vivre dans un ordre différent, de sauter des étapes voire de faire des allers-retours. Si vous voulez en savoir plus nous vous conseillons cet ouvrage : [Sur le chagrin et le deuil](#) Elizabeth Kübler-Ross.

Fred L'oncologue, Robert Buckman (1989), a inclus d'autres réactions qu'éprouvent les endeuillés comme la peur, l'anxiété, le désespoir, et la culpabilité. C'est un peu comme cette pelote de laine tout entremêlée où les sentiments vont et viennent en fonction du temps et des circonstances de la vie.



So Le deuil est un processus, un cheminement personnel pour continuer à vivre sans nos êtres chers. Et il est parfois difficile de l'expliquer aux enfants. Aussi nous vous conseillons un [livre chrétien intitulé "Henri doit dire adieu d'Edward Welch"](#). Ce livre contient une histoire, des versets bibliques à découper ainsi que des conseils pour aider son enfant à surmonter la tristesse.

Fred Face au deuil, Dieu ne nous abandonne pas. Lorsque nous vivons un deuil, nous pouvons trouver appui sur lui. **L'Eternel protège l'étranger, il est le soutien de la veuve et de l'orphelin. Psaume 146.9**

SO Mais parfois, lorsque nous traversons un deuil, notre foi est profondément ébranlée, comme celle des disciples après la mort de Jésus. Tout s'écroule, nos croyances, nos pensées, tout est remis en question. Si cela vous concerne, soyez bon envers vous-même. Il n'y a pas de honte à ressentir de la colère envers Dieu ou de l'incompréhension. Prenez le temps d'y faire face, de parler à Dieu de tout ce qui vous traverse. **Oui, l'Eternel est proche de ceux qui ont le coeur brisé. Il sauve ceux qui ont un esprit abattu. Psaume 34.19**

FRED Dieu ne vous juge pas, il ne renie pas vos émotions. Comme Jésus sur le chemin d'Emmaüs, il s'invite à vos côtés, afin de vous accompagner tout au long de ce processus, comme un ami. **Ouvrez-**

lui votre cœur aujourd'hui, parlez-lui de vos peines. Il prendra le temps dont vous avez besoin et marchera à vos côtés, à chaque étape du deuil.

SO Enfin, en tant que communauté, Dieu nous invite également dans Jacques 1.27 à prendre soin de ceux qui traversent le deuil... par une écoute, une présence, un repas partagé, un soutien...autant de petites attentions qui contribueront à épauler ceux dont le cœur est brisé. Je vous invite ce soir à prier pour les familles endeuillées de votre entourage et à demander à Dieu comment vous pourriez les aider.

JOUR 4 : Apprendre à gérer la colère

FRED J'imagine que comme moi, il vous arrive de vous mettre en colère. La colère gronde à l'intérieur de moi lorsque quelqu'un fait ou dit quelque chose qui ne me plaît pas. D'autres fois, je me mets en colère contre moi-même pour avoir commis des erreurs. Et, lorsque je suis en colère, je peux nourrir de mauvaises pensées ou prononcer des mots qui dépassent mon entendement ! J'ai l'impression d'être un peu comme cette cocotte-minute : les sentiments de colère bouillonnent à l'intérieur jusqu'à ce que ça explose.

SO En réalité, la colère est une émotion saine, car c'est une réaction face à une injustice qui pousse à réagir. Lytta Basset, dira que La colère, « est à considérer comme un moteur capable de transformer une énergie potentiellement dévastatrice en cette violence de vie qui accompagne le processus de toute naissance. »

FRED Ressentir de la colère n'est donc pas mauvais en soi, mais c'est bien l'expression de la colère qui est néfaste, car lorsqu'elle est mal dirigée, elle se retourne soit vers l'autre (par une agression non verbale, verbale ou physique) ou vers soi (se manifestant par la dépression, l'automutilation, l'autodépréciation, ou une maladie mentale etc.). Paul dira : "mettez-vous en colère, mais ne péchez pas" Mais comment y parvenir ?

SO Dieu nous offre une autre voie : celle du dialogue. Au lieu de détruire l'autre ou de nous détruire, le dialogue avec Dieu vise à nous reconstruire. C'est exactement ce que Dieu cherche à faire avec Caïn, qui est rempli de colère envers son frère. Il lui dit : Pourquoi te mets-tu en colère et pourquoi ton visage est-il sombre ? Si tu agis bien, tu le relèveras. Mais si tu n'agis pas bien, le péché est tapi à ta porte : son désir se porte vers toi, mais toi, maîtrise-le ! Genèse 4.7

FRED Pas facile de faire le bon choix dans ces moments où nous sommes forcément activés...je vous propose d'expérimenter la méthode SPC : Stop/ Prie/ Choisis. Lorsque tu ressens de la colère et que tu es sur le point d'exploser (ou d'implorer), la première étape est le STOP : fais une pause, isole-toi, prends deux secondes pour respirer profondément. La deuxième étape : PRIE ! ...ma prière secrète dans ces moments « Au secours ! Seigneur, aide-moi ! ». La troisième étape, Choisis. Choisis les mots que tu vas formuler à l'autre. Demande à Dieu de t'aider à poser des mots sur tes besoins non entendus afin de dire sans blesser.

SO Dieu ouvre la porte du dialogue afin de libérer Caïn de sa colère. Mais Caïn refuse de répondre à Dieu et au lieu de cela, laisse sa colère non maîtrisée s'exprimer : il se tourne vers son frère et lui ôte la vie. A l'inverse, Job crie sa colère à Dieu, lui parle sans cesse. L'issue finale est bien différente : elle débouche sur quelque chose de fécond qui viendra faire grandir Job. Ainsi il existe deux réponses possibles. Celle de Caïn qui refuse le dialogue ou celle de Job qui accepte de confier sa colère à Dieu. Et toi que choisis tu de faire ?

FRED Dieu t'invite aujourd'hui à entrouvrir la porte du dialogue...peut-être es-tu en colère contre ton frère, ton conjoint, tes parents, tes enfants ou contre toi-même ? Je t'invite à prier afin d'entrer en dialogue avec Dieu, car celui qui peut tout, désire également détacher les liens de la colère et te rendre libre.

JOUR 5 : Abus sexuels et santé mentale

SO Bonsoir à tous. Dieu a créé l'homme et la femme pour qu'ils soient le fondement d'une famille stable, heureuse où tous les membres sont traités avec dignité et valeur. Dieu nous invite aussi à travers ses commandements à respecter autrui.

FRED Malheureusement, le péché s'immisce au sein de la société et des familles. Un des plus dévastateur est la violence sexuelle. L'abus sexuel inclut l'engagement d'un enfant ou adulte avec un autre adulte dans une activité sexuelle, à laquelle il ne consent pas, ou pour laquelle il est mentalement incapable de donner son consentement. L'abuseur peut utiliser la violence, mais également la séduction, la manipulation, le chantage voire la menace...

SO Le constat établi par l'UNICEF est alarmant : en France, 1 femme sur 5 et 1 homme sur 14 déclarent avoir subi des violences sexuelles. Parmi ces victimes, 81% déclarent avoir subi les premières violences avant l'âge de 18 ans. Dans plus de la moitié des cas, l'agresseur était un membre de la famille.

FRED Ceci n'est pas un phénomène nouveau. Par exemple, la Bible relate le viol de Dina par Sichem. La bible relate également des cas d'inceste : celui de celui de Tamar par son demi-frère Amnon situation prohibée par Dieu dans Lévitique 18 :6 : **“Aucun de vous ne s'approchera d'un membre de sa proche parenté pour dévoiler sa nudité. Je suis l'Éternel”**. Dans la Bible Dieu interdit et condamne les pratiques sexuelles incestuelles ou non consenties.

SO Il peut être difficile de reconnaître des signes d'abus sexuels chez les enfants et adolescents. Voici quelques exemples répertoriés par le Réseau National sur les Viols, Abus & Incestes (RAINN, 2022) :

- FRED Premièrement Des Signes Physiques (des infections, un traumatisme autour des parties intimes, du sang ou un écoulement sur les vêtements et sous-vêtements)
- SO Deuxièmement Des Signes Comportementaux (un comportement sexuel inapproprié, une régression, un comportement d'autodestruction)
- FRED Enfin Des Signes Émotionnels (un changement d'humeur soudain, de l'agressivité, des maux d'estomac ou de tête récurrents, une dépression, des addictions)

SO L'important est d'ouvrir un dialogue sur le sujet, afin d'agir en prévention mais également si vous remarquez des comportements ou des symptômes inhabituels. Pour savoir comment agir, vous pouvez consulter la **brochure** éditée par l'Union franco-belge des églises adventistes du 7e jour, intitulée **“pour une bienveillance contre les abus”**. Voici également un **ouvrage** écrit par Catherine Dolto, intitulé **“Respecte mon Corps”** qui pourrait vous aider dans l'accompagnement des plus jeunes. Pour aller plus loin, vous trouverez quelques ressources sous la vidéo, en prévention auprès des jeunes enfants, à destination des victimes d'abus sexuels ou des personnes atteintes de comportements déviants qui souhaitent chercher de l'aide afin de ne pas passer à l'acte.

FRED D'un point de vue ecclésial, nous pouvons également agir. Voici quelques recommandations pour prévenir l'abus sexuel de l'enfant au niveau de la communauté :

SO (1) tolérance zéro sur les abus sexuels (2) un engagement de la communauté dans la prévention et la détection des abus,

FRED (3) la formation de l'église dans l'identification des abuseurs potentiels, (4) le soutien aux victimes et proches d'abus sexuels

SO Je vous invite ce soir à prier pour que Dieu nous aide à forger des familles solides, protectrices et saines, afin que les abus sexuels n'y aient aucune place. Prions également pour ceux qui ont une

tendance sexuelle malsaine, afin qu'ils puissent chercher de l'aide auprès de professionnels éclairés pour éviter les passages à l'acte.

FRED Enfin, prions pour que les églises se forment dans la prévention contre les violences sexuelles.

Parler des abus sexuels aux enfants :

- « Respecte mon corps » Dolto
- « Le loup » Chapiron
- « Le secret de Soro », Le Maguet

Chercher de l'aide :

AAVAS : <https://aavas.fr/> association d'aide aux victimes d'abus sexuels

CRIAVS : <https://www.ffcriavs.org/la-federation/criavs/> centre de ressources pour les intervenants auprès d'auteurs de violences sexuelles

[https://arretonslesviolences.gouv.fr/besoin-d-](https://arretonslesviolences.gouv.fr/besoin-d-aide#:~:text=3919&text=Anonyme%20et%20gratuit%2C%20il,et%20de%20prise%20en%20charge)

[aide#:~:text=3919&text=Anonyme%20et%20gratuit%2C%20il,et%20de%20prise%20en%20charge](https://arretonslesviolences.gouv.fr/besoin-d-aide#:~:text=3919&text=Anonyme%20et%20gratuit%2C%20il,et%20de%20prise%20en%20charge). Tchat en ligne avec des gendarmes formés aux violences sexuelles

<https://casuffit.info/> : service de soutien pour réduire la souffrance émotionnelle liée aux fantasmes envers des mineurs (prévention des risques)

0 806 23 10 63 ligne anonyme dédiée aux personnes ayant des pulsions pédophiles pour empêcher le passage à l'acte

JOUR 6 : Vivre avec une personne ayant une maladie mentale

FRED Ce soir nous parlerons de l'accompagnement de personnes qui souffrent de maladies affectant la santé mentale tels que les troubles addictifs, anxieux, bipolaires, borderline, des conduites alimentaires, troubles dépressifs, schizophrènes etc.

SO Pendant trop longtemps, la maladie psychique a été tabou dans les communautés de foi ainsi que dans plusieurs cultures. Malheureusement, ce silence a laissé de nombreuses personnes sans diagnostic ni traitement.

FRED Ces dernières décennies, à cause du nombre croissant d'enfants, d'ados, et d'adultes souffrant de maladie psychique, on l'a désignée comme la crise de santé publique du 21^e siècle. Si de nos jours les langues se délient, il n'en demeure pas moins compliqué de vivre avec une personne dont la santé mentale est affectée.

SO Paul nous exhorte dans Ga 6.2 à porter les fardeaux les uns des autres. La première étape pour aider une personne souffrante passe par le dialogue. Il est important d'avoir une conversation franche et ouverte avec votre proche au sujet de sa maladie (diagnostiquée ou non) et de son vécu. Gare toutefois à respecter son rythme. Il se peut que la personne refuse d'en parler de prime abord. Si la personne souffrante se sent respectée et soutenue, il sera plus enclin à être aidé.

FRED Vous pourrez donc l'accompagner pour trouver un professionnel. Plusieurs chrétiens pensent que consulter un spécialiste de la santé mentale apparaît impensable. Pourtant, la maladie mentale n'est pas différente des autres maladies qui requièrent un diagnostic précis et un traitement. Si on ne soigne pas une dent infectée ou un bras cassé, cela entraîne une aggravation des problèmes. Il en va de même pour un trouble psychique. Une prompt intervention, un diagnostic approprié, et un traitement

sont essentiels pour accompagner et limiter les impacts de la maladie de votre conjoint ou de votre enfant.

SO Si après discussion, votre conjoint ou votre enfant est dans le déni ou s'il est hermétique à toute aide, vous pouvez entamer une thérapie personnelle, Vous pouvez aussi chercher de l'aide auprès de groupes de soutien en faveur des accompagnants. N'hésitez pas à consulter la description de la vidéo pour accéder à des ressources sur le sujet.

FRED Il est également nécessaire de prendre soin de votre bien-être émotionnel en pratiquant des activités qui vous apportent de la joie. Établissez une routine quotidienne qui inclut la prière, la méditation de la parole de Dieu, la lecture de mots positifs, et l'exercice. Favoriser des relations en dehors de votre foyer etc.

SO Enfin il est important de fixer des limites. Vivre avec quelqu'un souffrant de trouble psychique peut créer un climat insécuritaire si des limites saines et aimantes ne sont pas fixées. Faites savoir à votre conjoint ou enfant que des éclats violents, méchants et insultants ne seront pas tolérés. La violence physique est inacceptable dans n'importe quelles circonstances et si cela arrive, vous devriez trouver un lieu sûr.

FRED Dans son livre intitulé "L'amour dans l'impasse", Gary Chapman évoque plusieurs troubles psychiques, comme la dépression, la violence physique et verbale, les addictions, les abus en tout genre. Lorsque la situation devient préoccupante, il parle du concept de l'amour ferme, qui consiste à prendre de la distance tant qu'une prise en charge psychologique avec un professionnel n'est pas entamée.

SO La santé mentale est de plus en plus présente dans notre société et hélas elle ne s'arrête pas aux portes de l'église. Je vous invite ce soir à prier pour les familles de votre entourage qui compte en leur sein une personne touchée par des problèmes de santé mentale. Peut-être s'agit-il de votre propre famille ? Que Dieu vous fortifie et vous donne du courage et que sa paix soit sur vous AMEN

Chercher de l'aide :

<https://www.avantdecraquer.com/>

<https://www.psycom.org/sorienter/les-associations-dentraide/>

<https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/comprendre-la-situation-de-mon-proche/sante-mentale/aider-un-proche-avec-un-trouble-mental/>

<https://www.unafam.org/accueil-ecoute-et-information>

2e sabbat

Prédication : La résilience : l'adaptabilité au sein l'adversité

Durant toute cette semaine, nous avons vu comment notre santé mentale peut être impactée par les de situations de la vie. Beaucoup d'entre nous vivent la douleur, le chagrin et l'incertitude. Comment garder espoir lorsque les souffrances sont quotidiennes et s'inscrivent dans le temps ? Lorsque l'épreuve frappe, nous ressentons la douleur, nous pleurons et nous sommes tristes. Nous cherchons

une issue, la guérison, l'espérance. Comme Marthe après le décès de son frère, il est parfois difficile de comprendre, rien n'a de sens dans ces moments. Nous restons là avec nos "pourquoi" et cette période peut nous faire traverser un désert de solitude. Et pourtant, au milieu du désert, s'élève une voix "Voici, je vais faire une chose nouvelle, sur le point d'arriver : Ne la connaîtrez-vous pas ? Je mettrai un chemin dans le désert, et des fleuves dans la solitude. Esaïe 43.19

C'est alors que surgissant de nulle part, au milieu du néant, un petit germe appelé "résilience" sort de terre et apparaît. Mais qu'est-ce que la résilience ?

La résilience peut être comparée à cette petite balle en caoutchouc. Elle ressemble à celle que j'avais enfant. Je m'amusais à la faire rebondir plus haut que le toit de la maison. Cette balle a la propriété d'être incroyablement résiliente. Elle a aussi la capacité de rebondir, de résister à des conditions très difficiles, comme être projetée très fort contre une surface pavée, et de s'en remettre rapidement. Cette balle est résiliente parce qu'elle est capable de reprendre sa forme après avoir été pliée, étirée ou compressée.

Les gens aussi peuvent être résilients. La résilience est la capacité de gérer ses réactions face à des situations stressantes, à rebondir sur les événements pénibles, et à bien fonctionner, même quand arrivent de mauvaises choses. La bonne nouvelle, c'est que la résilience n'est pas quelque chose qu'on a ou qu'on n'a pas. Nous sommes tous nés avec une certaine mesure de résilience, qui peut ensuite être cultivée de manière à croître et à se fortifier. En même temps, la résilience n'est pas quelque chose qu'on use jusqu'au bout et qu'on perd. Nous construisons plutôt notre résilience pendant toute notre vie, spécialement lorsque nous trouvons les moyens nécessaires pour surmonter un défi. La vérité est qu'il est irréaliste de croire qu'on peut facilement se remettre après être passé par de graves épreuves.

La résilience, ce n'est pas traverser rapidement une crise et paraître ne pas avoir été affecté par une expérience difficile ou douloureuse. Elle implique d'apprendre comment bien lutter, en vivant en même temps la souffrance, le courage et l'espoir. Ce concept est résumé dans 2 Corinthiens 4.8, 9 : «8

Nous sommes pressés de toutes parts, mais non écrasés ; inquiets, mais non désespérés ; persécutés, mais non abandonnés ; abattus, mais non anéantis. » La résilience reconnaît l'impact de l'épreuve, tout en croyant qu'il existe une possibilité de bien-être émotionnel malgré les défis. La résilience peut être considérée comme un résultat : le bien-être émotionnel malgré les circonstances adverses. C'est aussi un processus : l'adaptabilité au sein de l'adversité. J'aime tout particulièrement l'histoire de Joseph car sa vie est pour moi l'une des plus belles illustrations de la résilience en Dieu. Joseph a vécu de nombreuses ruptures relationnelles, avec sa famille, Potiphar, victime de trahison, de complots, de fausses accusations, d'oublis de la part de ses codétenus. Il traverse de nombreuses injustices et se relève encore et encore.

Mais alors, me direz-vous, où commence la résilience ?

Lorsque Joseph est vendu par ses frères, il perd tous ses repères. Loin de sa famille, de ses coutumes, du statut privilégié dans lequel il avait grandi, il se retrouve en terre étrangère. Sa relation avec Dieu et avec les autres l'aide à refaire surface.

Premièrement, la résilience commence dans le contexte des relations. Après une expérience traumatisante, la guérison commence dans la stabilité d'une relation compatissante. Notre relation à Dieu peut être grandement mise à mal lorsque l'épreuve nous touche. Mais Dieu est patient, il ne cesse de venir vers nous comme auprès d'Adam et Eve avec cette question : Où es-tu ? Peut-être traverses-tu des moments difficiles, de doute, de chagrin, d'incompréhension. Dieu t'appelle : Où en es-tu dans

ta vie ? Parle moi, cela fait si longtemps que tu te mûres dans le silence...oui, ce matin, tu peux encore lui ouvrir ton coeur...Dans le dialogue, il guérit. Sa parole est créatrice et il désire faire germer une pousse d'espoir, comme la première brindille qui s'élève sur une terre brûlée après l'éruption d'un volcan. Jérémie 33.6 Mais je ferai venir sa guérison et je lui rendrai la santé, oui, je les guérirai. Je leur accorderai une paix véritable.

Par ailleurs, la relation avec nos parents, frères et sœurs, amis, enseignants, pasteurs, nous fortifie et contribue à nous relever. Savoir qu'il y a quelqu'un dans notre vie, qui est un soutien et sur qui on peut compter, contribue beaucoup à notre résilience. Dieu nous invite à nous encourager, nous accueillir, nous soutenir, à porter les fardeaux les uns des autres. Ainsi, en restant connecté à Dieu, aux autres, à soi-même, nous pouvons entrevoir les premières ébauches de la résilience.

Deuxièmement, se connecter aux gens par le service accroît les capacités de rebondir après l'épreuve. Arrivé en Égypte, Joseph se met au service de Potiphar, agissant avec intégrité et droiture. Puis en prison, il se met au service des prisonniers. Dans Genèse 39. 22-23, nous pouvons voir que le commandant de la prison lui confie le soin de tous les détenus qui se trouvent dans la prison et la direction de tout ce qu'on y fait. Enfin, Joseph se met au service du pharaon et de l'Égypte, en restant juste et droit. Joseph se soucie sincèrement du bien-être de ceux qui sont sous sa responsabilité, et il n'hésite pas à utiliser les dons que Dieu lui a donnés pour être en bénédiction aux autres.

Les dons de Dieu contribuent à nous tirer de l'abîme du désespoir vers une vie de service envers les autres, même dans des circonstances difficiles. Je me souviens encore d'une bénéficiaire de l'association ADRA que j'avais eu l'occasion de rencontrer enfant, lors des distributions. Son fils avait été poignardé par erreur et son mari était décédé suite au choc post-traumatique. Seule avec un jeune fils, elle n'avait plus les moyens de se nourrir et venait chercher des colis chaque semaine. Très vite, elle chercha à aider les bénévoles, à faire du bien à son tour aux plus démunis et aux victimes d'injustices. Elle trouva la force de se relever dans le service et peu de temps après se fit baptiser, puisant en Christ l'espérance et le courage d'avancer, un jour après l'autre, à ses côtés.

Enfin, les personnes qui donnent du sens à l'adversité sont plus aptes à être résilientes. En tant que Chrétiens, nous savons que le péché existe dans ce monde, ce qui nous aide à comprendre pourquoi les conflits et souffrances arrivent inévitablement. Mais parfois il est difficile d'y voir clair. Des pensées peuvent nous traverser l'esprit et nous affaiblir : "où es-tu mon Dieu ? Pourquoi m'abandonnes-tu ? Comment as-tu pu laisser faire ça ?". En tant que chrétien, notre foi peut être ébranlée. Je n'aurais jamais imaginé que ces pensées m'habiteraient jusqu'à ce que je traverse un deuil particulièrement douloureux. Je me rappelle une phrase qui m'a personnellement aidé lorsque je me débattais avec des sentiments de colère et d'incompréhension envers Dieu. Il s'agit d'une réplique tirée du film "War Room" dans lequel une femme est en souffrance, en lutte avec son mari et avec Dieu. À ce moment-là, l'une des personnes de son entourage lui dit "Ne te trompe pas d'ennemi...Qui est ton véritable ennemi ?" Il m'a fallu du temps avant que je me rende compte que je mettais Dieu de l'autre côté de la ligne avec mes "pourquoi", alors qu'il combattait justement à mes côtés. Mettre du sens sur la souffrance, voir Christ dans notre camp, luttant à nos côtés contre le mal et les conséquences du mal, nous offre un nouvel angle de vue. Quand nous pouvons comprendre le rôle du péché dans les problèmes auxquels nous faisons face et réagir différemment face à ces problèmes, ceci peut aider à diminuer l'impact des épreuves. Cela nous aide également à entrouvrir les portes du pardon, tout comme Joseph envers ses frères, par ses paroles : Et maintenant, ne vous tourmentez pas et ne vous accablez pas de remords de m'avoir vendu pour que je sois conduit ici. C'est pour vous sauver la vie que Dieu m'a envoyé devant vous. Genèse 45.5

Peut-être traversez-vous une période difficile, peut être que vous n'entrevoiez aucun espoir ? Si tel est le cas, accueillez les sentiments qui vous traversent. Oser ouvrir un dialogue avec Dieu, peut être par des larmes, des mots maladroits, une prière silencieuse ou un cri de désespoir. Dieu est prêt à vous accueillir tel que vous êtes, là où vous en êtes aujourd'hui. Il est un rempart solide et puissant, comme l'exprime David dans 2 Samuel 22.3 Dieu est mon rocher où je trouve un abri, mon bouclier et la force qui me sauve, mon rempart et mon refuge. Oui, sa parole nous rend la vie et trace de nouveaux chemins. Dans Esaïe 42.16, Dieu nous dit : je les ferai marcher sur un chemin qu'ils ne connaissent pas. Je les conduirai par des sentiers qu'ils ignorent, je changerai devant eux les ténèbres en lumière, et les endroits tortueux en plaine. Voilà ce que je ferai, et je ne les abandonnerai point.

Dieu nous explique rarement pourquoi nous traversons les épreuves. Mais plutôt comment les traverser, comment trouver en lui l'espérance et la force de surmonter l'insurmontable. Par ses promesses il désire nous relever et nous conduire jusqu'au jour où il essuiera toute larme de nos yeux, où la mort ne sera plus et il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur, car ce qui existait avant aura disparu. Apocalypse 21.4.

En Christ se trouve la clé de la résilience. Il se propose de nous accompagner. Le Seigneur n'est pas loin de nous. Il se tient là, tout proche, nous laissant ces paroles de réconfort "je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde". Prenons courage, afin que comme Paul, nous puissions dire lorsque notre vie s'achèvera : " J'ai combattu le bon combat, j'ai terminé la course, j'ai gardé la foi. Désormais la couronne de justice m'est réservée. Le Seigneur, le juste juge, me la remettra ce jour-là, non seulement à moi, mais aussi à tous ceux qui auront attendu avec amour sa venue". 2 Tim 4.7 Que le Seigneur fortifie vos pensées et vos cœurs afin que votre résilience grandisse et porte du fruit. Amen