Journée spéciale enditnow®

Dossier de ressources

22 août 2026

SERMON

Touché par la Compassion

Écrit par Karen Holford

HISTOIRE POUR ENFANTS

Transmettre le Sourire

Écrite par Karen Holford

SÉMINAIRE

Le Pouvoir Guérisseur de la Compassion

Écrit par Karen Holford

enditnow®

Adventists Say No to Violence

Préparé par le Département des Ministères des Femmes
Conférence Générale des Adventistes du Septième Jour
Au nom de l'équipe enditnow® des départements de la Conférence Générale
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD, 20904-6600 USA

Ministère de l'aumônerie adventiste, *Adventist Review*, Ministère auprès des enfants, Ministères de l'Education, Ministères de la famille, Ministères pour la santé, Association pastorale, Ministères des femmes, Ministères de la jeunesse

Seventh-day Adventist® Church

GENERAL CONFERENCE
WORLD HEADQUARTERS

WOMEN'S MINISTRIES

Chères sœurs,

Chaleureuses salutations de la part du Département des Ministères des femmes ! Le quatrième sabbat du mois d'août est notre journée d'action ***enditnow***® au cours de laquelle nous unissons nos voix contre toute forme de violence et d'abus et promouvons des relations saines.

Tous et toutes, nous voulons être aimés, choyés et compris. Mais traitons-nous les autres de cette manière ? Les traitons-nous comme nous aimerions être traités ? Mettons-nous en pratique cette règle d'or ?

En suivant les enseignements de Jésus et son exemple, nous ferons preuve de compassion de manière délibérée. La compassion nous aide à voir les gens sous un autre jour. Nous les considérons comme des personnes précieuses, même si elles souffrent ou sont blessées. Nous voyons en elles des personnes qui méritent d'être prises dans les bras, aimées, comprises, aidées et chéries.

Ce dossier ***enditnow***® met l'accent sur la compassion. Apprenons comment nous pouvons être plus compatissantes, plus proactives, plus serviables et ressembler davantage à Jésus.

"Soyez bons et compatissants les uns envers les autres, et pardonnez-vous mutuellement, comme Dieu vous a pardonné en Christ" (Éphésiens 4:32).

Je vous souhaite les bénédictions spéciales de Dieu en cette journée particulière !

Avec toute mon affection et dans la prière,

Stele

Galina Stele, DMin
Directrice
Ministères des Femmes

"Il reste donc ces trois choses : la foi, l'espérance et l'amour. Mais la plus grande de ces trois, c'est l'amour" (1 Corinthiens 13:13).

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring MD 20904-6600 USA • Office (301) 680 6608 • women.adventist.org

Table des matières

Table des matières *3*
À propos de l'auteure *3*
Notes *3*
Réferences bibliques *3*
Suggestion d'ordre du culte *4*
Histoires pour les enfants *5*
Sermon *8*
Séminaire *15*

À propos de l'auteure

Karen Holford est directrice des ministères de la famille, auprès des enfants et de la santé au sein de la Division transeuropéenne Elle est également thérapeute familiale diplômée et titulaire d'un certificat en « leadership bienveillant ».

Notes

N'hésitez pas à traduire, adapter et modifier ce dossier pédagogique en fonction des besoins de votre champ. Utilisez la version de la Bible qui vous convient le mieux. Vous êtes également libres d'adapter ce dossier en fonction de votre public et de votre culture. Lorsque votre division aura traduit le dossier attribué en français, en portugais et en espagnol, les fichiers numériques sont envoyés à la Conférence générale afin que d'être partagés avec nos sœurs qui en ont besoin. Consultez notre site web pour découvrir d'autres dossiers traduits qui pourraient vous être utiles.

Réferences bibliques

Sauf indication contraire, tous les versets bibliques utilisés dans ce dossier sont tirés de la Nouvelle Edition de Genève Copyright © 1979 Société Biblique de Geneve. Utilisé avec autorisation. Tous droits réservés dans le monde entier.

Suggestion d’ordre du culte

Bienvenue

Prière d’ouverture

Lecture biblique Luc 10:25–37

Hymne de louange : 417 *Donnez-Lui Gloire*
« Viens, âme qui pleures »

Prière pastorale

Offrande et histoire pour les enfants
« Transmettre le sourire »

Appel à l’offrande

Sermon
« Ému de compassion »

Cantique de réponse : 392 *Donnez-Lui Gloire*
« Tu peux naître de nouveau »

Prière de clôture

— Fin —

Histoire pour les enfants

Transmettre le sourire

Écrit par Karen Holford

Notes sur la présentation de l'histoire

Lorsque nous réconfortons nos enfants et leur témoignons de la compassion, et lorsque nous encourageons chez eux les qualités de gentillesse et de compassion, nous rendons le monde plus sûr. En leur montrant la compassion de Dieu et en leur apprenant activement à faire preuve de compassion envers les autres, nous élevons des enfants qui seront moins enclins à maltraiter autrui à l'avenir. L'histoire suivante enseigne aux enfants les étapes importantes de la compassion, à savoir

- remarquer la détresse d'autrui,
- écouter leur histoire,
- demander comment on peut les aider, et
- réagir avec compassion en leur apportant du réconfort et en apaisant leur détresse.

Conseils

- Les enfants écoutent mieux lorsqu'ils ont quelque chose à regarder et qu'ils peuvent interagir avec l'histoire.
- Demandez-leur de prendre un air triste lorsque vous mentionnez « *triste* », et de sourire lorsque vous mentionnez « *sourire* ». Utilisez des images représentant un visage triste et un visage joyeux pour les aider.
- Les objets pouvant être montrés dans l'histoire ont été mis en évidence. Adaptez les illustrations à votre contexte et utilisez des situations et des objets familiers à vos enfants.

Histoire: Transmettre le sourire

Tommy s'est réveillé et s'est étiré.
Maman l'a embrassé sur le front et lui a dit : « Je t'aime, Tommy ! »
Il a souri et a serré maman très fort dans ses bras en sortant du lit.
Il était heureux en s'habillant pour aller à l'école. Aujourd'hui allait être une belle journée !
Au petit-déjeuner, il a retrouvé sa petite sœur, Sarah. Elle était triste.
« Pourquoi es-tu si triste, Sarah, et comment puis-je t'aider ? » a demandé Tommy.
« J'ai des dictées aujourd'hui, et je n'aime pas les dictées. »

(Facultatif — Montrez un petit pain sur lequel est dessiné un visage souriant avec du miel.)
Tommy a versé un filet de miel sur le petit pain de Sarah pour dessiner un visage

Tommy a versé un filet de miel sur le petit pain de Sarah pour dessiner un visage souriant, puis il lui a fait passer un petit test d'orthographe. Sarah a souri et a mangé son petit pain au miel joyeux. Elle se sentait mieux maintenant.
Quand Sarah est arrivée à l'école, elle a rencontré Mark. Mark était triste.
« Pourquoi es-tu si triste, Mark, et comment puis-je t'aider ? » a demandé Sarah.

« Mon hamster ‘Éclair’ s’est échappé de sa cage », sanglota Mark, « et je ne sais pas où il est… »

(Facultatif — Montrez un hamster en peluche ou un autre petit animal de compagnie.)

Sarah décida de redonner le sourire à Mark. Elle lui fit un gros câlin et pria pour qu’il retrouve ‘Éclair’ en rentrant chez lui. Mark sourit. Il se sentait un peu plus heureux maintenant, et il avait hâte d’aller à son cours préféré : les arts plastiques.

Mark aimait dessiner des fleurs colorées. Mais il remarqua qu’Hannah était triste. « Pourquoi es-tu si triste, Hannah, et comment puis-je t’aider ? » demanda Mark.

« Je n’ai qu’un crayon émoussé pour dessiner », sanglota Hannah, « et je n’aime pas mon dessin sans vie. Je voulais dessiner quelque chose de coloré pour mamie, mais ce n’est pas joli. »

Mark décida donc de redonner le sourire à Hannah. Il partagea ses crayons de couleur avec elle et lui montra comment rendre son dessin joli pour sa grand-mère.

(Facultatif — Montrez un dessin d’enfants représentant des fleurs aux couleurs vives.)

Hannah était ravie de son dessin coloré ! Elle avait hâte de déjeuner. Maman lui avait préparé ses sandwichs préférés et avait glissé quelques friandises supplémentaires dans sa boîte à goûter.

À la cantine, Hannah remarqua que Katie était triste.

« Pourquoi es-tu si triste, Katie, et comment puis-je t'aider ? » demanda Hannah.

« J’ai oublié mon déjeuner à la maison », sanglota Katie, « et maintenant, j’ai très faim. »

(Facultatif — Montrez un sandwich ou une boîte à déjeuner.)

Hannah décida alors de redonner le sourire à Katie. Elle s’assit à côté d’elle et partagea son déjeuner avec elle. Katie était tellement heureuse de la gentillesse d’Hannah et de ce délicieux déjeuner. Elle eut le cœur tout chaud tout l’après-midi.

Quand Katie retrouva son papa après l’école, elle remarqua qu’il avait l’air très triste.

« Pourquoi es-tu si triste, papa, et comment puis-je t’aider ? » demanda Katie.

Elle lui fit un énorme câlin et lui dit qu’il était le meilleur papa du monde !

Papa sourit et serra Katie dans ses bras. Elle arrivait toujours à lui remonter le moral. Quoi qu’il se passe au travail, il avait une famille merveilleuse qui l’aimait toujours.

Papa et Katie s’arrêtèrent à la station-service sur le chemin du retour. Une dame se tenait près de sa voiture et avait l’air très triste. Katie fit signe aux enfants de la dame !

C’étaient Tommy et Sarah, ses meilleurs amis de l’école !

« Pourquoi es-tu si triste, et comment puis-je t'aider ? » demanda le papa de Katie.

« J'ai fait le plein d'essence », répondit-elle, « mais j'ai laissé mon sac à main à la maison et je ne peux pas payer. »

(Facultatif — Montrez un sac à main ou un portefeuille.)

Le papa de Katie paya l'essence. La maman de Tommy et Sarah promit de le rembourser le lendemain. Maman sourit joyeusement tandis qu'ils rentraient à la maison.

Ce soir-là, quand maman a bordé Tommy dans son lit, celui-ci lui a fait un gros câlin et lui a souri. Il était tellement content qu'elle soit *sa* maman ! Maman lui a rendu son sourire.

Le sourire de maman était d'autant plus radieux qu'il s'était transmis de personne en personne tout au long de la journée ! Et il lui était revenu alors qu'elle se sentait triste ! Et ce qu'il y a de mieux dans un sourire, c'est de trouver des moyens de redonner le sourire aux personnes tristes, par la gentillesse, le partage, l'entraide, la prière et l'amour.

Je veux que vous me montriez votre plus beau sourire !

Magnifique !

Maintenant, je veux que tu transmettes ton beau sourire à quelqu'un qui pourrait être triste.
On ne sait jamais quand ton sourire fera le tour d'un grand cercle d'amour et te reviendra, juste au moment où tu en auras besoin.
Et ton sourire bienveillant montrera aussi à tout le monde le sourire aimant de Dieu !

—Fin de l'histoire—

Sermon

Touché par la Compassion

Écrit par Karen Holford

La courtepointe de la compassion

Anna vivait dans un foyer d'accueil pour femmes et enfants victimes de violences de la part de leurs maris et pères. Elle avait du mal à gagner de l'argent pour subvenir aux besoins de ses enfants. Elle vivait dans la crainte constante que son mari ne les retrouve et ne leur fasse encore plus de mal qu'auparavant. Elle se sentait également abandonnée, mal aimée et indigne d'être aimée.

Un jour, les femmes d'une église adventiste locale ont offert à Anna un coffret cadeau. Il contenait une magnifique courtepointe, un message d'encouragement sur l'amour de Dieu et des produits de toilette parfumés. Le groupe de femmes adventistes avait utilisé des tissus colorés donnés par des magasins de rideaux et de tentures, qu'elles avaient découpés en grands carrés. Elles avaient ensuite assemblé ces carrés pour confectionner des courtepointes destinées aux femmes victimes de violences conjugales. Des larmes coulaient sur le visage d'Anna tandis qu'elle déballait la courtepointe. Ces femmes pleines de compassion avaient pris la peine de lui faire sentir qu'elle était unique et aimée.

Comprendre la compassion

La compassion se manifeste lorsque nous réagissons à la souffrance d'autrui en soulageant sa détresse et en lui apportant réconfort, joie, paix et gratitude. La compassion est le contraire de la maltraitance. Lorsqu'il y a maltraitance, l'agresseur choisit de faire en sorte qu'une personne vulnérable se sente encore plus impuissante, triste, effrayée et angoissée. Chaque fois que les disciples du Christ choisissent de faire preuve de compassion envers les autres et de les bénir, ils montrent que Dieu est lui aussi aimant et bienveillant. Il est très important de lutter contre la maltraitance et de réduire la violence conjugale. Afin de réduire la maltraitance aujourd'hui et à l'avenir, il est essentiel de cultiver dans notre cœur une compassion à l'image du Christ et d'enseigner aux autres comment faire preuve de compassion eux aussi.

(Prédicateur : racontez votre propre expérience d'un moment où quelqu'un vous a témoigné de la compassion, et décrivez ce que vous avez ressenti.)

Pensez à un moment où vous vous trouviez dans une situation difficile ou dangereuse et où quelqu'un vous a témoigné de la compassion. Peut-être votre voiture était-elle tombée en panne, ou étiez-vous blessé, ou encore quelqu'un vous avait-il maltraité. Qu'avez-vous ressenti ? Peut-être vous êtes-vous senti effrayé, triste, inquiet ou seul. Puis quelqu'un est venu vous aider, réparer votre voiture ou vous protéger du danger, et cette personne vous a donné quelque chose dont vous aviez besoin ou qui montrait à quel point elle tenait à vous. Lorsque nous faisons l'expérience de la compassion, nous respirons profondément et nous nous sentons plus sereins. Une étincelle de joie et d'espoir jaillit dans notre cœur et un sourire illumine notre visage, car nous avons fait l'expérience de la compassion aimante de Dieu à travers un autre être humain.

(Prédicateur — vous pourriez ici raconter votre propre histoire, celle d'un moment où vous avez fait preuve de compassion envers quelqu'un d'autre, et décrire ce que vous avez ressenti.)

Ou peut-être vous souvenez-vous d'un moment où vous avez fait preuve de compassion envers quelqu'un d'autre ? Vous avez remarqué que quelqu'un était triste, blessé ou en difficulté, et vous lui avez demandé comment vous pouviez l'aider. Peut-être avait-il besoin d'un sourire amical, d'un mot d'encouragement, d'un verre d'eau, d'un peu de pain et de fruits, ou d'un endroit où dormir. Vous souvenez-vous de ce que vous avez ressenti en faisant preuve de compassion ? Vous vous êtes sans doute senti joyeux et en paix, vous aussi ! C'est parce que Dieu a créé notre cerveau pour que nous ressentions de la joie, de la paix, de la chaleur et de la gratitude chaque fois que nous faisons preuve de compassion envers les autres ! Incroyable, n'est-ce pas ? Parce que nous sommes créés à son image, Dieu nous a créés pour trouver de la joie à prendre soin des personnes qui souffrent, tout comme lui.

Jésus — Notre modèle de compassion

Jésus est venu vivre parmi nous afin que nous puissions faire l'expérience de l'amour compatissant de Dieu. Il savait que chaque personne qu'Il rencontrait souffrait d'une forme de douleur, de traumatisme, de culpabilité, de peur ou de détresse dans sa vie. Il les traitait avec la plus profonde compassion afin qu'elles puissent goûter, à travers Lui, l'amour doux, réconfortant et miséricordieux de Dieu.

Matthieu nous dit que lorsque Jésus « vit les foules, Il fut saisi de compassion pour elles, car elles étaient épuisées et dispersées, comme des brebis sans berger » (Matthieu 9, 36). Partout où Jésus allait, Il remarquait la souffrance autour de Lui et choisissait d'aider les autres en nourrissant ceux qui avaient faim, en pardonnant à ceux qui se sentaient accablés par la culpabilité, en guérissant les malades, en réconfortant ceux qui étaient tristes ou en deuil, et en aidant les gens à se sentir en sécurité et reconnaissants. Chaque fois que nous choisissons de faire preuve de compassion, nous choisissons d'être comme Jésus. Nous choisissons de bénir les autres par la gentillesse, l'amour et le soutien, plutôt que d'aggraver cruellement leur douleur et leur détresse, ce qui est contraire au caractère de Jésus.

Jésus a aperçu une femme seule au bord d'un puits. Il l'a accueillie chaleureusement, même si sa communauté l'avait rejetée. Il lui a même révélé qu'Il était le Messie. Sa compassion aimante a transformé la vie de cette femme.

Jésus a rencontré une femme surprise en flagrant délit d'adultère. Elle avait été maltraitée par un homme, et elle était désormais humiliée publiquement par les pharisiens, qui ajoutaient ainsi des violences émotionnelles et spirituelles aux violences physiques et intimes qu'elle avait subies. Jésus s'est occupé avec tact et douceur de ses accusateurs, et ceux-ci se sont tous éclipsés, en silence. Puis il l'a regardée avec une profonde compassion et lui a dit qu'elle était entièrement libre et pardonnée. Son attention bienveillante a changé la vie de cette femme. L'exemple de Jésus nous enseigne à soulager la détresse, à réconforter ceux qui ont le cœur brisé, et à apporter espoir, paix, amour et joie au monde.

Ce que le bon Samaritain peut nous enseigner sur la compassion

Jésus a également raconté une parabole pleine de sagesse pour tous ceux qui souhaitent suivre son exemple de compassion. Il s'agit de l'histoire du bon Samaritain, rapportée dans Luc 10:25-37.

(Si ce passage n'a pas été lu lors de la lecture des Écritures, invitez un jeune à le lire maintenant. Pour plus d'effet, invitez quelques enfants et adolescents à mettre en scène cette histoire au fur et à mesure de la lecture.)

Le Samaritain était convaincu qu'il avait le devoir d'aider les autres, quels qu'ils soient, et qu'il lui incombait de faire preuve de compassion envers toute personne qui souffrait. Le Samaritain ne s'est pas laissé dissuader par les préjugés et les questions raciales d'aider les autres, tout comme Jésus a aidé des personnes de races, de cultures, de sexes et d'âges différents. Dès qu'il a aperçu l'homme blessé, le Samaritain s'est précipité pour lui venir en aide, afin qu'il ne souffre pas plus longtemps que nécessaire.

Le Samaritain a ensuite examiné attentivement l'homme pour déterminer de quel type d'aide il avait besoin. Si l'homme avait pu parler, il lui aurait demandé où il avait le plus mal et comment il pouvait l'aider au mieux. Il est important et respectueux de demander aux personnes qui souffrent ce qu'elles considèrent comme leurs besoins les plus pressants et de les impliquer dans les décisions concernant les soins à leur prodiguer.

En voyant les blessures de l'homme, le Samaritain les a nettoyées et les a soignées avec de l'huile et du vin pour prévenir les infections. Il a soigneusement pansé les blessures et a donné à boire à l'homme pour soulager sa déshydratation. Puis il l'a délicatement hissé sur le dos de son âne et a marché lentement, sans doute avec beaucoup de difficulté, jusqu'à ce qu'ils atteignent une auberge où il pourrait se reposer et dormir.

Nous pouvons avoir l'impression de n'avoir pas grand-chose à offrir à quelqu'un dans le besoin, mais chaque petit geste que nous accomplissons peut faire une grande différence pour une personne qui souffre. Un mot gentil, une caresse, un verre d'eau, une tranche de pain ou un pansement peuvent tous apporter espoir et réconfort à des personnes qui ont subi des violences et des abus. Il est d'une importance vitale pour elles de savoir que quelqu'un remarque leur souffrance et souhaite les aider.

Le Samaritain avait un long voyage devant lui. Il savait qu'il serait très inconfortable et dangereux pour l'homme blessé de voyager à dos d'âne pendant plusieurs jours. Il l'a donc confié aux soins de l'aubergiste et a promis de prendre en charge les frais de l'homme blessé à son retour. Parfois, nous devons aider les personnes blessées ou victimes d'abus à accéder aux soins les mieux adaptés à leurs besoins. Nous n'avons peut-être pas les compétences, le temps ni les ressources nécessaires pour leur fournir tout ce dont elles ont besoin, mais nous pouvons trouver d'autres personnes mieux à même de les aider une fois que nous avons fait tout ce qui était en notre pouvoir.

Nous pouvons, nous aussi, être de bons Samaritains

Lorsqu'une personne souffre, elle a besoin d'une aide rapide. Plus tôt quelqu'un lui manifestera de la compassion, moins elle subira de traumatismes, de peur, d'anxiété et de tristesse. Lorsque nous aidons ceux qui sont en difficulté, nous pouvons également suivre l'exemple de Jésus et faire preuve d'autant de générosité que possible. Jésus nous a montré l'abondance et la générosité de l'amour de Dieu pour chaque être humain, en multipliant le pain et les poissons au-delà de ce que la foule pouvait manger sur la colline, et en produisant plus de vin que les invités ne pouvaient en boire lors des noces de Cana.

Nous devons également adapter notre aide au fil du temps. Anna, cette femme dont j'ai parlé au début du sermon, avait besoin de choses différentes à différents moments lorsqu'elle a quitté son mari alcoolique et violent. Tout d'abord, elle avait besoin d'un moyen de transport pour se rendre au foyer d'accueil de sa ville. Une fois qu'elle a trouvé un refuge, elle avait besoin de nourriture pour elle-même et ses enfants, puis de vêtements et de jouets pour ses enfants qui grandissaient, ainsi que de produits d'hygiène personnelle, tels que du shampoing, du savon et du dentifrice. L'église adventiste locale collectait chaque semaine de la nourriture et des articles d'hygiène pour les apporter au refuge. Elle achetait des jouets pour les anniversaires des enfants et

offrait à Anna des bons d'achat pour qu'elle puisse s'acheter des vêtements et aller chez le coiffeur. Lorsqu'elle fut prête à emménager dans son propre appartement, la communauté de l'église l'aida à trouver des meubles et lui offrit une magnifique courtepointe pour son lit, afin de lui rappeler l'amour de Dieu.

La compassion, expression de la vraie religion

Lorsque nous choisissons de faire preuve de compassion, à l'instar de Jésus et du bon Samaritain, nous commençons par croire que c'est notre mission et notre responsabilité d'aider ceux qui souffrent, quels qu'ils soient. Ensuite, nous devons demander à Dieu de nous montrer où ils se trouvent et de garder les yeux ouverts pour repérer ceux qui ont besoin d'aide. Lorsque nous les trouvons, nous devons écouter attentivement leur histoire et comprendre à quel point ils souffrent. Nous pouvons leur demander ce qu'ils aimeraient que nous fassions pour soulager un peu leur détresse et leur souffrance. Quoi que nous fassions pour aider quelqu'un, aussi modeste que soit notre geste, Dieu se sert de cette expérience pour nous bénir tandis que nous bénissons les autres.

Ellen White a écrit : « Par l'histoire du bon Samaritain, le Christ nous fait comprendre que la vraie religion ne consiste pas en des systèmes, des credos ou des rites, mais en l'accomplissement d'œuvres de miséricorde, en la bienfaisance, la vraie bonté. »[1]

Elle poursuit : « Trop nombreux sont ceux qui ont sombré dans le découragement au cours des luttes de la vie, à qui une force victorieuse aurait été communiquée si un mot d'encouragement leur avait été donné. Nous ne devrions jamais passer à côté d'une âme souffrante sans lui faire part des consolations dont Dieu seul console nos cœurs. »[2]

Devenir des disciples compatissants

Avant de pouvoir réconforter les autres, nous devons laisser Dieu nous réconforter par sa compassion. Dans 2 Corinthiens 1:3-4, Paul nous dit que Dieu nous réconforte dans toutes nos épreuves afin que, à notre tour, nous puissions réconforter les autres. Notre Père aimant veut que nous venions à lui avec toutes nos épreuves, nos chagrins et nos fardeaux afin qu'il puisse nous aider. Pierre nous rappelle de confier toutes nos inquiétudes à Dieu, car il prend soin de nous (1 Pierre 5:7). Une fois que nous avons fait l'expérience de l'incroyable compassion et du réconfort de Dieu, nous sommes alors prêts à partager cette compassion et ce réconfort avec les autres.

(*Utilisez un ballon pour illustrer la section suivante.*)

Lorsque nous prenons soin des autres, nous pouvons facilement nous sentir épuisés. Et notre cœur peut se sentir vide et flasque, comme un ballon dégonflé *(montrez un ballon dégonflé)*. Chaque fois que cela arrive, nous pouvons demander à Dieu de remplir notre cœur de son amour, comme un ballon que l'on gonfle *(gonflez le ballon)*. Mais l'amour de Dieu n'a pas été mis dans notre cœur pour y rester. Nous devons prendre notre cœur rempli d'amour et déverser cet amour et cette compassion dans la vie des autres, comme un ballon gonflé qui laisse s'échapper de l'air *(laissez s'échapper de petits jets d'air en direction de différentes personnes, comme pour partager l'amour de Dieu avec elles)*. Chaque fois que nous sentons que notre amour s'amenuise, nous pouvons demander à Dieu de nous remplir à nouveau de son amour *(regonflez le ballon)* afin de pouvoir faire preuve de compassion envers les autres.

---

[1] Ellen G. White, *Jésus-Christ* (Dammarie lès Lys, France:Editions S.D.T., 1975), p. 494.
[2] Ellen G. White, *Jésus-Christ* (Dammarie lès Lys, France:Editions S.D.T., 1975), p. 500.

Nos cœurs se remplissent de l'amour de Dieu lorsque nous remarquons à quel point Il nous aime chaque jour. Plus nous nous concentrons sur la manière dont Dieu nous manifeste Son amour, plus nous percevons Son amour. En découvrant les différents aspects de Son amour pour nous, nous apprenons de Lui comment aimer les autres de différentes manières, en fonction de leurs besoins. À la fin de chaque heure, ou de chaque journée, posez vous la question suivante : « Comment Dieu m'a-t-Il manifesté Son amour au cours de la dernière heure — ou de la dernière journée ? » Notez vos réflexions et tenez un journal de l'amour de Dieu pour vous afin d'encourager et de remplir votre propre cœur.

Plongez-vous dans l'amour de Dieu en lisant, en mémorisant ou en méditant des passages bibliques qui décrivent Son amour pour nous. Essayez les Psaumes 23, 103 et 145 ; 1 Corinthiens 13 ; Éphésiens 3 ; 1 Jean 4 ; et des paraboles comme celle de la brebis perdue, du bon Samaritain et du fils prodigue. Ou parcourez l'alphabet et trouvez au moins un mot, commençant par chaque lettre, qui décrit l'amour de Dieu. Vous serez étonné du nombre de mots que vous pourrez trouver en les cherchant.

Méditez sur les différents aspects de l'amour de Dieu et réfléchissez à la manière dont vous pouvez aimer les autres comme Dieu vous a aimés. Lisez la « Lettre d'amour du Père » sur FathersLoveLetter.com [pour le français, ajoutez : /french.html]. Il s'agit d'une magnifique lettre de Dieu, rédigée en paraphrasant différents versets de la Bible. Elle a été traduite dans presque toutes les langues. Imaginez que vous êtes comme un entonnoir, recueillant autant d'amour de Dieu que possible afin de pouvoir le déverser dans la vie des autres. À mesure que l'amour de Dieu coule à travers vous pour bénir les autres, il vous bénira aussi énormément.

Parfois, nous remarquons que notre cœur comporte des zones dures et durcies comme de la pierre. Y a-t-il des personnes que nous ne voulons pas aider ? Qu'est-ce qui nous empêche d'être compatissants ? Avons-nous certaines pensées et certains sentiments qui rendent notre cœur dur comme la pierre et moins capable de compassion ? Confiez toutes ces zones durcies à Dieu. Demandez-Lui de vous guérir et de transformer toutes les parties durcies de votre cœur en un cœur de chair compatissant, à l'image du Sien (Ézéchiel 36:26).

Nous avons tous besoin de compassion

Nous devons également faire preuve de compassion envers nous-mêmes. Jésus nous a dit d'aimer notre prochain comme nous-mêmes, ce qui signifie que nous devons être aussi compatissants envers nous-mêmes que nous le sommes envers les autres. Nous pouvons nous parler avec autant de douceur et de bienveillance que Jésus nous parlerait si nous pouvions L'entendre. Nous pouvons nous traiter avec autant de douceur et de bienveillance que notre meilleur ami nous traiterait. Si nous ne nous traitons pas avec bienveillance, nous aurons du mal à traiter les autres avec bienveillance et amour également.

De petits gestes de compassion font une grande différence

Lorsque les gens ont subi des abus, de la violence, des traumatismes, des pertes et d'autres expériences profondément douloureuses, ils ont souvent de nombreux besoins complexes. Parfois, nous avons l'impression que leurs besoins dépassent nos capacités. Mais la compassion n'a pas pour but de résoudre tous leurs problèmes. Des études montrent que le simple fait de prêter attention aux personnes, de les écouter, de comprendre leurs sentiments et de faire au moins un geste pour leur montrer qu'on se soucie d'elles peut faire une énorme différence pour leur bien-être. Des chercheurs ont formé des consultants en oncologie à prononcer une courte phrase lorsqu'ils rencontraient une personne venant de recevoir un diagnostic de cancer. Cette phrase

ressemblait à ceci : « Je suis vraiment désolé d'apprendre votre diagnostic. Vous devez traverser toutes sortes d'émotions difficiles en ce moment. Nous ne pouvons pas prédire ce qui va vous arriver, car le parcours de chaque personne face au cancer est différent. Mais nous pouvons vous assurer que nous serons toujours là pour vous, et que nous vous accompagnerons à chaque étape de votre parcours. »

Cette courte phrase, qui prenait moins d'une minute à prononcer, a radicalement changé la façon dont les patients réagissaient à leur maladie, à leur traitement et aux soins prodigués. Ils quittaient la consultation avec davantage d'espoir et d'émotions positives. Même un an plus tard, ils se souvenaient encore de ces mots et de la compassion dont ils avaient fait l'expérience lors de ce premier rendez-vous avec leur médecin. Ils étaient plus enclins à suivre leur traitement, présentaient moins d'effets secondaires et avaient besoin de moins de traitements que les patients dont les médecins n'avaient pas fait preuve de la même compassion à leur égard. Ces quelques mots bienveillants ont permis de réduire le coût de leur traitement de plusieurs milliers de dollars.[3]

La Harvard Business Review a financé une étude sur le meilleur style de leadership en observant des dirigeants du monde entier. Elle a découvert que les dirigeants sages et compatissants étaient plus heureux que ceux qui ne l'étaient pas. Leurs collègues étaient eux aussi plus heureux. Ces dirigeants compatissants souffraient moins d'épuisement professionnel et étaient bien plus satisfaits de leur travail. [4] Nous pouvons également cultiver et encourager la compassion chez nos enfants et nos jeunes, et les aider à développer un caractère à l'image du Christ qui renforcera nos communautés empreintes de compassion.

Lorsque les chercheurs ont examiné les principales stratégies des dirigeants compatissants, ils ont identifié sept points clés. Chacun d'entre eux est un principe biblique que nous pouvons mettre en pratique dans notre vie.

Voici les sept pratiques simples de compassion démontrées par ces dirigeants :

- Traitez les autres comme vous aimeriez être traité.
- Écoutez attentivement ce que les autres vous racontent de leur vie et de leurs souffrances.
- Réfléchissez profondément à ce que l'autre personne ressent et vit.
- Soyez généreux envers les autres et donnez plus que vous ne recevez.
- Demandez-vous comment vous pouvez être la plus grande bénédiction dans cette situation.
- Aidez les autres à vivre leur vie au mieux en tirant parti de leurs dons et de leurs points forts.
- Montrez aux gens que prendre soin des autres leur apportera également de la joie, car eux aussi en seront bénis.[4]

Un défi de compassion

Maintenant que vous comprenez l'importance de la compassion, comment allez-vous répondre à l'amour compatissant que Dieu vous porte ? Et comment allez-vous partager votre expérience de la compassion avec les autres ? Imaginez ce que ce serait si vos voisins vous considéraient comme la personne la plus compatissante de la rue – ou si vos collègues savaient que vous étiez la personne

[3] Linda A. Fogarty, et al., "Can 40 Seconds of Compassion Reduce Patient Anxiety?" *Journal of Clinical Oncology* 17, no. 1 (1999): p. 371–379.
[4] Hougaard and Carter, *Compassionate Leadership*, p. 27.

la plus compatissante au travail ? Quel témoignage extraordinaire de l'amour de Dieu et quelle manière positive de lutter contre la détresse causée par la souffrance et les abus au sein de votre communauté !

Imaginez maintenant que, dans un an, un prix soit décerné pour honorer l'Église la plus compatissante de la ville. Quelle est la probabilité que l'Église adventiste du septième jour soit récompensée ? Votre Église a-t-elle la réputation de blesser et de rejeter les gens, de tolérer les auteurs d'abus et de faire preuve d'un manque d'attention envers les victimes ? Ou bien votre Église adventiste est-elle connue pour être la plus compatissante de la ville, celle qui reflète le mieux la qualité chrétienne consistant à prendre soin des autres ?

Sur une échelle de 0 à 10, où 0 correspond à un manque total de compassion et 10 à une grande compassion, quelle note attribueriez-vous à votre église ? Que pouvez-vous faire, personnellement, pour contribuer à augmenter cette note d'au moins un point afin que, l'année prochaine, si les responsables de la ville récompensaient l'église la plus à l'image du Christ et la plus compatissante, le nom de votre église soit gravé sur le trophée ?

Mettre fin à la violence et aux abus

Nous ne pouvons mettre fin à la violence et aux abus que lorsque nous choisissons de faire l'expérience de la compassion de Dieu à notre égard — et lorsque nous laissons Son amour adoucir les parties endurcies de notre cœur pour qu'elles se transforment en compassion envers les autres. Au niveau le plus simple, nous pouvons faire ce que Jésus a fait. Chaque fois qu'Il interagissait avec quelqu'un, Il prenait en compte son intérêt supérieur. Il choisissait de dire et de faire tout ce qui rendrait chaque personne plus bénie, plus joyeuse, plus paisible, plus aimée, plus pleine d'espoir et plus reconnaissante. Nous pouvons en faire autant. Quelles que soient les personnes que nous rencontrons au quotidien, nous pouvons nous efforcer de les laisser plus bénies qu'au moment où nous les avons rencontrées. Ces personnes peuvent être des membres de notre famille, des collègues, des voisins, des compagnons de route ou encore ceux qui sont à notre service. Ainsi, en faisant preuve de compassion envers les autres, une personne à la fois, nous pouvons contribuer de manière décisive à mettre fin à la violence et aux abus en contrant les ravages qu'ils causent grâce à la puissance de l'amour de Dieu, qui réconforte, guérit et encourage.

Lorsque les disciples du Christ suivent son exemple de compassion, nous contribuons à façonner des communautés bienveillantes où les personnes sont moins exposées aux abus, et où celles qui ont souffert se sentent en sécurité, prises en charge, et peuvent commencer à guérir. Ensemble, nous pouvons jouer un rôle déterminant pour mettre fin à la violence et aux abus. Nous pouvons contrer les ravages qu'ils causent aux personnes et aux communautés grâce à la compassion que nous avons reçue de Dieu.

Et enfin, je me demande ce que vous choisirez de faire cette semaine pour mieux ressentir l'amour compatissant de Dieu à votre égard, et ce que vous ferez pour manifester cet amour compatissant à toutes les personnes que vous rencontrerez, afin que le royaume d'amour de Dieu puisse s'étendre et que d'autres tombent éperdument amoureux de Lui pour toujours ?

— Fin du sermon —

Séminaire

Le pouvoir guérisseur de la compassion

Écrit par Karen Holford

Des moyens simples de réconforter et de soutenir une personne
qui a été victime d'abus ou de traumatismes

Introduction

Beaucoup de personnes autour de nous souffrent et sont en détresse. Certaines d'entre elles ont subi des abus et des traumatismes. Nous pouvons avoir l'impression de ne pas pouvoir les aider, car nous ne sommes ni thérapeutes, ni psychologues, ni conseillers, ni pasteurs. Pourtant, pendant des milliers d'années, il n'y avait ni professionnels de la santé mentale ni conseillers. À la place des thérapeutes, il y avait des amis bienveillants et compatissants, qui écoutaient avec amour, réconfortaient ceux qui pleuraient et trouvaient des moyens de les soutenir.

Aujourd'hui, nous comprenons qu'il existe de nombreux types d'abus, et il est utile d'en citer quelques-uns afin d'aider les autres à reconnaître quand ils sont victimes d'abus. Ils pourront alors faire des choix judicieux pour se protéger et protéger leurs proches. Il y a abus lorsqu'une personne abuse de son pouvoir pour faire du mal à autrui et restreindre ses activités et ses relations.

(Demandez au groupe de citer quelques formes d'abus dont les personnes peuvent être victimes. Notez-les sur un tableau à feuilles mobiles ou un tableau noir, ou affichez-les à l'écran. Ajoutez ensuite à la liste ci-dessous les formes de maltraitance qui n'ont pas été mentionnées par votre groupe. Précisez que de nouvelles formes de maltraitance sont ajoutées à cette liste au fur et à mesure qu'elles sont identifiées.)

- *Violence physique* — se montrer violent envers autrui en frappant, mordant, brûlant, donnant des coups de pied, jetant des objets, brandissant des armes, menaçant de faire du mal, etc.
- *Violence psychologique* — rabaisser autrui en l'humiliant, en le critiquant, en portant de fausses accusations, en lui faisant porter la responsabilité, etc.
- *Pouvoir de contrôle/coercition* — faire pression sur une personne pour qu'elle fasse quelque chose qu'elle ne souhaite pas faire
- *Violence financière* — restreindre les ressources financières d'une personne, lui retirer son argent, ne pas lui fournir suffisamment de moyens pour sa survie, alors même que ces fonds sont disponibles au sein de la famille
- *Violence relationnelle* — limiter les contacts avec autrui ; surveiller l'utilisation d'Internet, les réseaux sociaux, les SMS, les e-mails ou les lettres d'une personne ; et porter atteinte à son intimité relationnelle
- *Maltraitance des personnes âgées* — maltraiter physiquement, émotionnellement, sexuellement et financièrement des personnes âgées vulnérables
- *Maltraitance raciale* — le fait de blesser et de rabaisser des personnes d'une autre origine ethnique que la sienne

- *Maltraitance spirituelle* — le fait d'infliger des maltraitances émotionnelles, physiques, sexuelles, relationnelles, par la coercition et financières, etc., dans un contexte spirituel
- *Abus sexuel* — contraindre autrui à des actes sexuels contre son gré et sa volonté, ou lui faire du mal lors de relations intimes

Les personnes victimes d'abus sont souvent réduites au silence par leurs agresseurs, qui les menacent de leur faire du mal, à elles ou à leurs proches, si elles parlent à d'autres de ces abus. Il est important d'être attentif à celles et ceux qui pourraient souffrir et de veiller à ne pas accroître le risque qu'elles subissent davantage de préjudice.

Pourquoi les abus sont-ils si dévastateurs ?

L'abus constitue une intrusion dans le monde intérieur et social d'une autre personne. Il fait naître un sentiment de grande insécurité et porte atteinte à l'estime de soi de la personne, à ses relations, à sa santé physique, à sa santé émotionnelle et mentale, ainsi qu'à son bien-être spirituel.
La maltraitance est égoïste et violente. Elle saccage la vie des victimes et peut laisser des séquelles durables. Les victimes de maltraitance courent souvent un risque accru de souffrir de troubles mentaux graves, de voir leur capacité à travailler et à gagner leur vie altérée, et sont plus susceptibles de se tourner vers la drogue et l'alcool pour engourdir leur douleur intense. On observe même une incidence plus élevée de personnes incarcérées ayant subi des maltraitances au cours de leur vie.

La maltraitance est l'exact contraire de l'amour

Lisez et discutez de ces versets sur l'amour et la compassion de Dieu.

- Dieu se décrit comme compatissant (Exode 34:6).
- Dieu se décrit comme compatissant et miséricordieux (Psaume 103).
- La compassion prend sa source dans le cœur de Dieu, et il la partage avec nous afin que nous puissions faire preuve de compassion envers les autres (2 Corinthiens 1:3–5).
- Jésus était rempli de compassion pour ceux qui souffraient (Matthieu 9:36 ; 20:34 ; Marc 6:34).
- L'amour parfait ne fait pas naître la peur (1 Jean 4:18).

Découvrir la compassion à travers la parabole du bon Samaritain

Demandez à cinq personnes de se porter volontaires. Donnez à chacune d'elles un bout de papier sur lequel figure un nom différent :

- Le prêtre
- Le pharisien
- L'homme blessé
- L'homme blessé
- L'aubergiste

Invitez ces cinq personnes à réfléchir à l'histoire en se mettant à la place du personnage qui leur a été attribué pendant que vous lisez la parabole du bon Samaritain tirée de Luc 10:25-37.

- Lisez à haute voix l'histoire du bon Samaritain.
- Interrogez chaque personnage biblique sur ses pensées et ses sentiments tout au long de l'histoire.
- Demandez au prêtre et au pharisien pourquoi ils ont choisi de passer leur chemin sans s'arrêter auprès de l'homme blessé. Quelles étaient leurs pensées et leurs sentiments ? À quoi ont-ils donné la priorité lorsqu'ils ont choisi d'ignorer ses besoins désespérés ?
- Interrogez le Samaritain sur ses pensées et ses sentiments lorsqu'il s'est arrêté pour aider l'homme, lorsqu'il a eu du mal à le hisser sur son âne et à le transporter sur une longue distance jusqu'à l'auberge, lorsqu'il est arrivé sain et sauf à l'auberge, et lorsqu'il a choisi de confier l'homme aux soins de l'aubergiste.
- Interrogez l'aubergiste sur ses pensées et ses sentiments lorsqu'on lui a demandé de prendre soin de l'homme blessé.
- Demandez à l'homme blessé quelles étaient ses pensées et ses sentiments lorsqu'il a été agressé et dépouillé, lorsque le prêtre et le pharisien l'ont ignoré, lorsque le Samaritain s'est arrêté pour l'aider, et lorsque le Samaritain l'a laissé à l'auberge et a proposé de payer ses soins.
- Demandez à l'auditoire de discuter et de proposer des réponses aux questions suivantes :
    - Qu'appréciez-vous le plus dans l'histoire du bon Samaritain ?
    - Quel est le message le plus important que cette histoire nous transmet ?
    - Quel personnage de l'histoire vous ressemble le plus ? Pourquoi ?
    - Que vous apprend cette histoire sur la compassion de Dieu ?
    - En quoi cette histoire nous incite-t-elle à faire preuve de compassion envers ceux qui ont été victimes d'abus ?

Repérer ceux qui souffrent

Avant de pouvoir faire preuve de compassion envers les victimes d'abus, nous devons identifier ceux qui pourraient souffrir à cause d'abus, d'un traumatisme ou d'événements de vie difficiles.

Signes possibles d'abus

Quels sont certains des signes indiquant qu'une personne pourrait être victime d'abus, en détresse ou souffrir ? *(Demandez au groupe de faire des suggestions. S'ils semblent réticents à s'exprimer devant tout le groupe, demandez-leur de discuter de leurs idées pendant quelques minutes en petits groupes, puis de les partager avec l'ensemble du groupe.)*

- Se montrer inhabituellement silencieux, renfermé, triste et effrayé
- Se retrouver de plus en plus isolé de sa famille et de ses amis
- Ne pas être autorisé à aller à l'église
- Présenter des ecchymoses, des brûlures ou des marques de morsures, ou porter des manches longues par temps chaud pour dissimuler des blessures
- Ne pas recevoir assez d'argent pour acheter de la nourriture, payer ses factures ou se procurer des articles d'hygiène personnelle, y compris des vêtements

- Regarder fréquemment autour de soi pour s'assurer que l'agresseur ne les observe pas et n'écoute pas leurs conversations
- Ne pas être autorisé à quitter la maison ou être empêché d'aller à l'université ou au travail
- Voir son utilisation d'Internet ou des réseaux sociaux surveillée, hésiter à envoyer et recevoir des messages parce que quelqu'un d'autre les lit
- Être constamment rabaissé(e), dénigré(e) ou s'entendre dire qu'on ne vaut rien
- Subir des pressions pour avoir des relations sexuelles
- S'entendre dire que la violence est de sa faute ou qu'on exagère

(Demandez au groupe de dresser la liste d'autres signes pouvant indiquer qu'une personne a été victime de violence ou de maltraitance.)

Questions de discussion

Comment pouvons-nous garder les yeux ouverts, comme Jésus l'a fait, pour repérer ceux qui, autour de nous, souffrent peut-être, afin de leur manifester l'amour de Dieu ?

- Croire que soulager la souffrance d'autrui est une mission importante pour le peuple de Dieu sur terre.
- Prier pour que nos yeux s'ouvrent.
- Être à l'écoute des inspirations du Saint-Esprit.
- Prendre des nouvelles, avec douceur, en toute sécurité et en toute confidentialité, des personnes qui nous préoccupent, afin de leur montrer que nous avons remarqué leur situation et que nous nous soucions d'elles.

Écouter et croire

Lorsque nous avons identifié une personne qui souffre, il est important d'écouter son histoire et de la croire. De nombreuses victimes hésitent à parler de leur expérience à d'autres, car elles ont peur de ne pas être crues. Souvent, ceux qui les ont maltraitées leur ont également dit que personne ne croirait leur histoire, surtout lorsque l'agresseur est leur conjoint, une personne respectée au sein de la communauté ou un responsable d'église. Lorsque les autres ne croient pas leurs récits d'abus, les victimes peuvent percevoir ce manque de crédibilité comme une forme supplémentaire de violence psychologique.

Comment bien écouter

- Priez pour que le Saint-Esprit vous aide à bien écouter et à être une présence réconfortante.
- Demandez à la personne ce qu'elle espère en vous parlant, afin de comprendre ce que cette conversation représente pour elle et comment vous pourriez l'aider.
- Respirez longuement et profondément pour vous aider à rester calme, si son récit est douloureux et triste.
- Écoutez avec vos yeux : utilisez le contact visuel pour montrer que votre attention est entièrement tournée vers elle.

- Écoutez avec vos oreilles : concentrez-vous et écoutez attentivement ses paroles.
- Écoutez avec votre esprit : réfléchissez à ce qu'elle dit, soyez à l'écoute de ses émotions, de ses pensées, de ses questions, de ses inquiétudes, de ses peurs…
- Faites preuve de curiosité : posez des questions chaleureuses et ouvertes qui encouragent la personne à s'exprimer davantage, si elle le souhaite. Aidez-la à se sentir libre de dire ce qu'elle a besoin de dire.
- N'oubliez pas que chacun réagit différemment à un traumatisme. Certains s'exprimeront calmement, tandis que d'autres seront très bouleversés. Laissez-les s'exprimer de la manière qui leur convient le mieux. Ne les jugez pas et ne les critiquez pas pour ce qu'ils disent ou la façon dont ils le disent. Il arrive parfois que les personnes ayant subi des abus utilisent un langage fort, car, dans leur détresse, elles peinent à trouver les mots justes pour exprimer leur souffrance. Faites preuve de compassion face à leur souffrance et ne vous attardez pas sur les mots. Ceux-ci sont moins importants que le fait de prendre soin de la personne qui souffre.
- Les effets du traumatisme sur leur cerveau peuvent perturber leur mémoire des événements, ce qui peut parfois sembler incohérent et déroutant. C'est normal lorsqu'on a été victime d'abus. Acceptez leur récit, même s'ils le racontent différemment à chaque fois. Ils ne mentent pas et n'inventent rien. Leurs souvenirs de l'événement ont été brisés et, à chaque fois, ils peuvent en reprendre un fragment différent et le replacer dans un ordre différent.
- Insistez sur l'amour et l'attention que vous leur portez.
- N'oubliez pas que votre écoute chaleureuse, bienveillante et attentive est un cadeau très précieux pour elles.
- Réfléchissez à la manière dont vous pouvez être un vecteur de l'amour et de la compassion de Dieu dans leur vie.

Les personnes, doivent-elles décrire en détail les abus qu'elles ont subis ?

- Parfois, le fait d'être obligées de parler de leur expérience d'abus peut traumatiser à nouveau les victimes.
- Ne faites jamais pression sur les personnes pour qu'elles parlent de leur maltraitance.
- Demandez-leur plutôt : « Quels ont été les effets de cette expérience sur votre vie ? Qu'est-ce que cela vous a empêché de faire, et qu'est-ce que vous faites différemment ? En quoi cette expérience a-t-elle changé votre façon de penser, de vous percevoir, de vous parler à vous-même, de ressentir les choses, de considérer Dieu, votre santé et votre sentiment de sécurité, etc. ? »
- Parfois, elles peuvent s'exprimer plus librement à travers la poésie, l'art ou la sculpture, ou encore par le biais d'une chanson, d'un psaume ou d'un morceau de musique qui révèle ce qu'elles ressentent.

Messages réconfortants et pleins de compassion pour une personne ayant subi des abus

Lorsqu'une personne raconte son histoire d'abus, elle a besoin d'entendre de notre part des messages réconfortants. En voici quelques-uns :

- *Je tiens à toi* (Éphésiens 4:2).
- *Je suis vraiment désolé que tu aies vécu cette expérience douloureuse* (Romains 12:15).
- *Dieu se soucie de toi* (Jérémie 31:3).

- *Dieu est toujours avec toi* (Ésaïe 41:10).
- *Dieu remarque chacune de tes larmes et te réconforte* (Psaume 56:8 ; 2 Corinthiens 1:3-4).
- *Je te crois.* (Voir la présentation pour plus d'explications.)
- *Tu es courageux(se).* Réaffirme son courage d'avoir osé parler de ce qui s'est passé. Fais-lui savoir que tu ne le jugeras pas, ne lui en tiendras pas rigueur et ne l'humilieras pas.
- *Je ferai tout ce que je peux pour t'aider à te sentir en sécurité.* Je t'aiderai à trouver la meilleure aide possible (1 Jean 4:18).
- *Tu as fait de ton mieux dans ces circonstances* et tu as fait les meilleurs choix possibles dans une situation difficile et dangereuse.
- *Tu n'es pas responsable.* Ce qui t'est arrivé était inacceptable. Ce n'était absolument pas de ta faute. Tu n'as rien fait de mal. Tu as été victime des mauvais choix et des fautes de quelqu'un d'autre (Éphésiens 4:29).
- *Je suis là pour toi* (Galates 6:2).

Réconforter leur histoire

- Écouter l'histoire d'une personne et la réconforter est une manière biblique d'aider à guérir les traumatismes, les tragédies et les déceptions de la vie.
- Jésus nous dit que ceux qui pleurent trouveront le réconfort (Matthieu 5:4).
- Paul nous dit de partager la tristesse de ceux qui sont tristes, afin qu'ils ne se sentent pas seuls dans leur douloureuse tristesse (Romains 12:15).
- C'est lorsque nous avons nous-mêmes fait l'expérience du réconfort de Dieu face à nos propres souffrances et à notre propre tristesse que nous réconfortons le mieux les autres (2 Corinthiens 1:4-5).

Proposez de soulager leur souffrance

- Demandez : « Quelle est la meilleure chose que je puisse faire pour soulager un peu votre souffrance en ce moment ? » Puis faites tout ce que vous pouvez pour répondre à leurs besoins les plus pressants. Si vous ne pouvez pas y parvenir seul, demandez à d'autres de se joindre à vous pour leur apporter votre soutien.
- Faites une courte prière pour eux, en mettant l'accent sur l'amour compatissant de Dieu à leur égard. Une personne qui souffre trouvera une longue prière fatigante et déroutante.
- Continuez à l'écouter et soyez présent chaque fois que la personne a besoin de parler.
- Aidez-la à obtenir un soutien médical, juridique et psychologique lorsque cela est possible.
- Aidez-la à se protéger contre de nouveaux abus.
- Continuez à lui témoigner votre attention de manière chaleureuse et aimante, aussi souvent que possible.

Activités de réconfort et de guérison

Cette section propose des activités destinées à réconforter les personnes qui souffrent. Choisissez plusieurs activités que les participants pourront expérimenter pendant l'atelier.

Créer un « Menu de réconfort »

Aidez la personne à rédiger une courte liste de choses qu'elle peut faire seule ou avec d'autres pour apaiser et soulager sa douleur.

Un « menu de réconfort » peut inclure des suggestions telles que:

- Prie avec moi.
- Fais-moi un câlin.
- Écoute-moi.
- Reste avec moi pour que je ne sois pas seul(e) face à mes pensées douloureuses.
- Promène-toi avec moi dans un endroit magnifique.
- Partage mon passe-temps préféré avec moi, car cela me distrait de mes pensées douloureuses.
- Prépare-moi ma boisson préférée.
- Partage avec moi un moment d'émerveillement devant la création de Dieu.

Questions de discussion :

- Lorsque vous êtes en détresse, qu'aimez-vous que les gens fassent avec vous ou pour vous afin de vous apaiser et de vous calmer ?

(Recueillez leurs réponses et montrez qu'il existe différentes façons de s'entraider dans les moments de douleur et de souffrance.)

Préparez un panier de réconfort

Remplissez un panier d'articles susceptibles d'apporter du réconfort à votre ami lorsque vous ne pouvez pas être à ses côtés :

- Des livres de méditations courtes et encourageantes
- Un journal de prière
- De la crème pour les mains
- Ses boissons préférées
- Des prières manuscrites ou des petits mots
- Des activités distrayantes et apaisantes — des cartes de coloriage avec des versets bibliques, etc.
- La « Lettre d'amour du Père » dans la langue de le personne — disponible sur FathersLoveLetter.com aussi en français et de nombreuses autres langues.

Question de discussion

- Que pourriez-vous ajouter d'autre dans un panier-cadeau pour réconforter une personne victime d'abus ou de traumatismes, et lui faire savoir que vous vous souciez d'elle et que Dieu se soucie d'elle ?

Assis avec Dieu

- Imaginez que vous êtes assis avec Dieu et qu'Il vous serre très fort dans Ses bras. Ou croisez les bras sur votre poitrine pour vous offrir une étreinte de Dieu et caressez le haut de vos bras avec vos mains. Cela aide à apaiser le corps.
- Imaginez Dieu vous souriant chaleureusement, vous serrant contre Son cœur, et vous disant ce dont votre cœur brisé et meurtri a le plus besoin d'entendre.
- Notez les pensées encourageantes et pleines d'amour que le Saint-Esprit vous inspire.

Faites preuve de compassion envers vous-même

- Lorsque nous nous sentons anxieux, notre cerveau est en proie au stress et à la peur.
- Lorsque nous nous sentons calmes, aimés et apaisés, nous nous sentons plus heureux.
- Apprendre à faire preuve de compassion envers soi-même lorsque l'on est submergé par des souvenirs et des pensées anxieuses aide à apaiser le cerveau.
- Souvenez-vous que vous êtes précieux(se) et aimé(e).
- Parlez-vous comme vous parleriez à un(e) ami(e) qui souffre dans cette situation. Comment lui feriez-vous preuve de compassion ?
- Dieu fait preuve d'une compassion éternelle à votre égard, et Il veille sur vous. Cherchez dans la Bible des preuves de Sa compassion. Cherchez chaque jour des preuves de Son amour dans votre vie.
- Fixez-vous des limites rassurantes.

Respiration apaisante

- Dieu a créé notre corps de telle sorte que nous soyons apaisés lorsque nous inspirons longuement et profondément par le nez et que nous expirons lentement par la bouche.
- Essayez cela trois fois et remarquez à quel point cela vous apaise.
- Imaginez que vous soufflez des bulles ou soufflez de vraies bulles. Souffler des bulles est une autre façon de pratiquer une respiration apaisante.
- Cette activité est utile pour aider les enfants à se calmer lorsqu'ils sont anxieux et en détresse.

Project de guérison « 100 choses qui m'apportent de la joie »

- Lorsque nous nous sentons bien et heureux, nous choisissons généralement de faire chaque jour quelque chose, aussi insignifiant soit-il, qui nous apporte de la joie. Cela peut être aussi simple que de se préparer sa boisson préférée, de se promener dans un endroit magnifique, de mettre une fleur des champs dans un vase ou de s'adonner à ses loisirs. La joie est l'un des fruits de l'Esprit, et il est bon pour nous de la vivre comme un don de Dieu. La joie apporte la guérison (Proverbes 17:22).
- Lorsque les personnes ont subi un traumatisme grave, des abus ou une détresse, elles sont moins enclines à choisir des activités qui leur apportent de la joie, alors que celles-ci peuvent les aider à se sentir mieux et à guérir
- Achetez un paquet de 100 fiches ou un cahier d'au moins 100 pages. Notez chaque petite chose qui vous apporte de la joie sur une fiche ou une page différente. Dressez la liste des choses que vous aimez voir, entendre, goûter, sentir et toucher, des activités qui vous apportent de la joie, de vos livres préférés, de vos chansons, d'histoires bibliques, de versets bibliques, de vêtements, de lieux, de souvenirs, de personnes, etc.
- Choisissez au moins une fiche par jour, de préférence plus, et vivez cette joie d'une manière ou d'une autre. Notez votre expérience de joie au dos de la fiche, en indiquant la date. Ajoutez des illustrations, des souvenirs, des autocollants et des gribouillis sur la fiche ou la page si vous le souhaitez.

Activité de groupe

Demandez au groupe de partager certaines des activités qui leur ont apporté de la joie au cours de la semaine écoulée et notez la liste sur un tableau à feuilles mobiles, un tableau blanc ou un écran.

Vivre la gratitude

Lorsque nous éprouvons de la gratitude, notre cerveau s'apaise. Nous ne pouvons pas ressentir à la fois de la gratitude et de l'anxiété. Lorsque nous avons subi des abus et des souffrances, prendre le temps de nous concentrer sur la gratitude nous aide à retrouver notre équilibre en prenant conscience de l'amour bienveillant de Dieu dans nos vies.

- Dressez une liste de 30 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Pensez-y au réveil ou dans le cadre de votre temps de prière avec Dieu.
- Tenez un journal intime ou un cahier et notez chaque jour au moins trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.
- Asseyez-vous dans une pièce et remerciez Dieu pour trente choses présentes dans cette pièce.
- Promenez-vous le long d'un sentier et remerciez Dieu pour une chose après l'autre, sans interruption, au fur et à mesure que vous remarquez les différentes choses qui vous entourent.

Activité de groupe

Énoncez chaque lettre de l'alphabet et demandez aux participants de citer des choses pour lesquelles ils sont reconnaissants et qui commencent par cette lettre. Laissez-les citer quatre à cinq choses, puis passez à la lettre suivante. Demandez-leur ce qu'ils ressentent après avoir participé à cette activité simple, et suggérez-leur de la pratiquer chaque fois qu'ils souhaitent faire l'expérience des bienfaits de la gratitude (1 Thessaloniciens 5:18).

Qu'est-ce qui s'est bien passé ?

Lorsque les personnes ont subi des abus et des traumatismes, elles peuvent facilement se laisser submerger par les expériences négatives et ne pas remarquer ce qui va bien. Tout don bon dans notre vie vient de Dieu (Jacques 1:17). Remarquer ce qui s'est bien passé chaque jour nous comble de la paix, de la joie et des encouragements de Dieu, et cela réduit notre risque d'anxiété et de dépression.

- À la fin de chaque journée, prenez le temps de réfléchir à trois choses qui se sont bien passées, aussi insignifiantes soient-elles.
- Notez-les dans un journal intime ou un cahier.
- Remerciez Dieu pour chacune d'elles, car chacune est un don de sa part.
- En faisant cela, vous deviendrez plus optimiste et reconnaissant, car vous remarquerez les choses que Dieu vous aide à accomplir (Philippiens 4:8).

Activité de groupe

Invitez les participants à réfléchir seuls à trois choses qui se sont bien passées hier. Invitez-les ensuite à partager leurs réflexions sur les bienfaits de remarquer ce qui s'est bien passé.

Passer ses pensées au crible

Lorsque les personnes ont vécu des traumatismes et des abus, elles sont souvent en proie à des pensées et des messages négatifs dans leur esprit. Lisez 2 Corinthiens 10:5 et remarquez que Paul nous invite à faire prisonnières nos pensées et à choisir des pensées d'amour qui viennent de Dieu. Satan, l'accusateur, aime remplir nos pensées de messages négatifs et décourageants qui ne nous appartiennent pas. Dieu veut remplir notre esprit de messages réconfortants, paisibles, encourageants et aimants.

Essayez ceci :

- Prenez un bloc de petits billets de papier.
- Notez les messages négatifs qui vous traversent l'esprit — ces pensées qui vous viennent souvent à l'esprit et vous font vous sentir triste, seul(e), sans valeur et désespéré(e). Elles ne viennent pas de Dieu. Vous pouvez vous en débarrasser.
- Regroupez-les par thèmes ou par messages similaires.

- Examinez ces pensées et réfléchissez aux raisons pour lesquelles elles sont fausses. Diriez-vous ces choses à votre meilleur ami ? Non.
- Jetez-les toutes ou brûlez-les dans un feu. Lorsque ces pensées vous reviennent à l'esprit, rejetez-les rapidement et imaginez que vous les retirez de votre esprit pour les jeter.
- Lisez Philippiens 4:8. Paul nous dit de concentrer notre esprit sur des pensées positives et édifiantes.
- Prenez un bloc de petits bouts de papier.
- Notez toutes les pensées encourageantes, réconfortantes, pleines d'amour, de pardon et d'espoir que le Saint-Esprit vous inspire. Concentrez-vous sur ces belles pensées et réfléchissez à leur véracité.
- Conservez-les dans une jolie boîte et ajoutez-y d'autres pensées positives, des versets bibliques et des messages bienveillants tirés de ce que les gens vous disent ou vous écrivent.
- Chaque fois qu'une pensée décourageante et douloureuse vous vient à l'esprit, remplacez-la par l'une de ces belles vérités. Ce faisant, vous prenez vos pensées en otage, vous rejetez celles qui ne viennent pas de votre Père céleste aimant, et vous choisissez d'écouter l'amour qu'Il vous porte.

Soyez un défenseur

- Les personnes qui ont subi des abus ont besoin d'un défenseur capable de prendre leur parti, de s'exprimer en leur nom, de les protéger et d'œuvrer pour la justice (Michée 6:8).
- Plus il y aura de personnes qui prendront la parole pour défendre celles et ceux qui ont été victimes d'abus, plus le monde deviendra sûr.
- Nous devons être des personnes qui aiment la miséricorde, agissent avec justice et marchent humblement avec un Dieu compatissant, qui se soucie de la souffrance de chaque créature de l'univers — en particulier de Ses enfants bien-aimés qui ont subi des traumatismes et des abus.

Souvenez-vous

Continuez à être présents pour ceux qui souffrent — en priant, en aimant, en écoutant, en consolant leurs larmes, en apaisant leurs peurs et en prenant soin d'eux avec une grande compassion.

Questions de discussion

- Qu'avez-vous appris aujourd'hui sur la manière de faire preuve de compassion ?
- Comment allez-vous faire preuve de compassion envers toutes les personnes que vous rencontrerez cette semaine (car vous ne savez pas quelle souffrance elles endurent) ?
- Comment pouvons-nous être l'Église la plus compatissante de notre communauté ?
- Chaque fois que vous faites preuve de compassion envers quelqu'un, vous lui montrez que Dieu l'aime et prend soin de lui. Chaque acte de compassion est un acte missionnaire.

Prière – Prière du cœur brisé

Préparez cette prière en découpant un cœur en papier pour chaque personne du groupe. Découpez de petits morceaux de ruban adhésif, légèrement plus longs que la partie la plus large des cœurs en papier. Si vous trouvez de jolis rubans, ou du ruban doré, c'est encore mieux. Collez une extrémité de chaque morceau de ruban au bord d'une table, d'un manche à balai ou d'une règle afin que les participants puissent facilement en prendre un. Prévoyez également des crayons ou des stylos pour écrire.

- Demandez à chaque personne de prendre un cœur en papier, un morceau de ruban adhésif et un crayon.
- Invitez-les à écrire sur leur cœur le nom d'une personne qui est triste, qui souffre, qui est traumatisée ou qui a été victime d'abus (ou simplement son initiale).
- Demandez-leur ensuite de déchirer le cœur pour symboliser le cœur brisé de cette personne.
- Invitez tout le monde à tenir les morceaux déchirés de leur cœur dans leurs mains.
- Faites une courte prière, en remettant tous ces cœurs brisés entre les mains de Dieu pour qu'il les guérisse. Priez pour que chaque membre du groupe fasse preuve de compassion envers ceux qui souffrent et collabore avec le Saint-Esprit de Dieu pour les réconforter et aider à guérir ces cœurs brisés.
- Demandez ensuite à chacun de prendre son morceau de ruban adhésif et de recoller son cœur déchiré, pour rappeler que Dieu aspire à réparer tout ce qui en nous est brisé et à apaiser nos cœurs.
- Terminez en lisant Apocalypse 21:4 et Ecclésiaste 3:11 pour rappeler qu'un jour, Dieu essuiera toute larme de nos yeux et rendra toute chose belle en son temps.

— Fin du séminaire —