

# Questions de Santé Mentale



ACTIVITÉS DE L'ATELIER

---

## Au Service de la Santé de notre Communauté

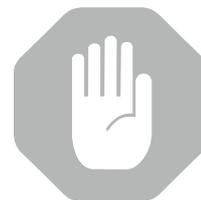
Renforcer notre compréhension, pour fournir des soins  
et un soutien aux personnes qui en ont besoin.

---

**une initiative de la Coalition SCWA**

Édition 2021-01b-FR — traduit par : Chantal Ahobaut  
copyright © SCWA — tous droits réservés

[info@stop-cwa.org](mailto:info@stop-cwa.org)





# 1er Jour de l'Atelier

## QUESTIONS DE SANTÉ MENTALE

**Objectif global de la série :** Toutes les ressources de formation de la série *Le Cœur du Sujet* visent à apporter une réponse significative au phénomène des accusations de sorcellerie portées contre des enfants, afin de produire des changements de culture et de comportement dans les communautés locales.

**Objectif de cet atelier :** À la fin de cet atelier, les participants reconnaîtront que les problèmes de santé mentale peuvent toucher n'importe qui à n'importe quel moment de la vie, et que les personnes qui en souffrent ont besoin de notre attention et de notre soutien affectueux.

---

### Avant l'atelier

Rassemblez et préparez les éléments suivants :

- Matériel – Tableau à feuilles mobiles, marqueurs, papier, scotch.
- Exemplaires des questions pour les discussions de groupe (à remettre à chaque groupe avant l'activité concernée).
- Pour l'activité 5, notez les références des passages bibliques sur des bouts de papier en vue du travail de groupe.

Vous devez également vous assurer que vous avez quelqu'un pour vous aider dans le conseil pastoral au cas où des participants auraient besoin de parler ou de prier avec quelqu'un parce qu'ils vivent ou ont vécu personnellement des problèmes de santé mentale.

---

## Ouverture (pas plus de 30 minutes)

### Prière et adoration

**Invitez un participant** à entonner un chant de louange.

**Demandez à un autre participant** de prier et de confier la journée à Dieu, et de demander à Dieu de parler à chacun à travers l'enseignement.

### Présentations

Si cette formation *Questions de Santé Mentale* est utilisée comme un cours autonome, plutôt que dans le cadre de la formation *Le Cœur du Sujet*, présentez-vous et demandez aux participants de se présenter brièvement.

### Règles de respect

Demandez aux participants quelles « règles » ils aimeraient fixer pour l'atelier, par exemple : éteindre les téléphones portables, permettre à chacun d'exprimer son opinion, ne pas parler quand les autres parlent, respecter le temps prévu et garder la confidentialité sur tout ce qui est personnel et partagé au cours de l'atelier.

## Activité 1 : Introduction (45 minutes)

**Objectif** – Présenter le contenu de l'atelier de deux jours sur les *Questions de Santé Mentale*. Amener les participants à se souvenir d'un moment où ils ont connu des problèmes de santé mentale et de la manière dont l'attention et le soutien affectueux les ont aidés, ou continuent de les aider s'ils souffrent encore de problèmes de maladie mentale. Aider les participants à prendre conscience que tout le monde peut être confronté à un problème de santé mentale.

### Situer le contexte

Si les participants ont suivi l'atelier *Maladie, Santé, et Guérison*, rappelez-le leur.

**Expliquez-leur** : Au cours des deux prochains jours, nous allons explorer le thème de la santé mentale.

**Introduisez le thème** comme suit :

En tant qu'êtres humains, nous avons tous une âme, un corps et un esprit. Le roi David écrit dans le Psaume 139:14 : « *Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse* ». Notre esprit, notre corps et notre âme sont tous liés et connectés. Si nous rencontrons un problème dans une partie de notre être, toutes les autres parties peuvent être affectées. Tout comme il y a des moments où nous pouvons souffrir d'une maladie physique ou d'un problème spirituel, il y a des moments où nous pouvons

développer une maladie mentale ou un problème de santé mentale, comme une anxiété ou une dépression extrême. Dans ces moments-là, nous avons besoin de l'amour, de l'attention et du soutien de notre entourage pour nous aider à faire face à la maladie et à améliorer notre santé mentale et notre bien-être.

Une bonne santé mentale signifie que nous pouvons penser, ressentir et réagir aux situations de sorte que nous pouvons bien fonctionner dans tous les aspects de notre vie. Mais si nous traversons une période de mauvaise santé mentale, cela peut affecter notre bien-être au point de nous sentir accablés, impuissants et incapables de faire face à la vie et à ses exigences. Cela peut affecter nos relations et nos activités quotidiennes. Nous pouvons nous sentir aussi mal qu'avec une maladie physique, sinon pire.

Quelle que soit notre origine, les problèmes de santé mentale font partie intégrante de notre expérience en tant qu'êtres humains. L'on estime à environ 792 millions le nombre de personnes qui sont touchées par des problèmes de santé mentale à travers le monde.<sup>1</sup> La santé mentale est donc importante ! Il est important d'en parler, et c'est ce pourquoi nous sommes ici aujourd'hui. Nous connaissons tous probablement quelqu'un qui a eu ou qui a des problèmes de santé mentale légers ou graves, aigus ou chroniques. Aujourd'hui, nous allons lire l'histoire de personnes dans la Bible qui étaient dévouées à Dieu et qui ont connu des problèmes de santé mentale de temps en temps. Chaque personne présente dans cette assemblée peut traverser une période de mauvaise santé mentale à un moment donné de sa vie. Certains d'entre nous l'ont peut-être déjà vécu ou le vivent actuellement.

Au cours de cet atelier de deux jours, nous découvrirons tout un ensemble de problèmes de santé mentale, depuis les problèmes courants, comme la dépression, jusqu'à ceux qui le sont moins, comme la schizophrénie.

Nous explorerons ce qui se passe quand nous développons des problèmes de santé mentale. Comment les gens réagissent-ils face à cette situation ? Quelle est, selon eux, la cause des problèmes de santé mentale ? En tant que chrétiens, réagissons-nous aux problèmes des personnes souffrant de problèmes de santé mentale comme le ferait Jésus ? Au cours de notre apprentissage ensemble, nous éliminerons certains des malentendus et des fausses croyances qui existent au sujet des problèmes de santé mentale en les exposant au grand jour. Nous chercherons à les examiner et à les remplacer par une meilleure compréhension grâce à la discussion, à l'enseignement, à l'étude de la Bible et à l'ouverture à ce que Dieu peut nous dire. Ce faisant, nous créerons un environnement dans lequel nous pourrions ensuite apprendre à prendre soin des personnes et de leurs familles touchées par des problèmes de santé mentale. Dans un tel environnement, nous pouvons demander au Saint-Esprit du Christ et attendre de lui qu'il façonne nos cœurs et nos pensées et qu'il nous remplisse de son amour et de sa compassion pour tous ceux qui souffrent de troubles mentaux.

---

<sup>1</sup> Hannah Ritchie et Max Roser (2018) : « Mental Health ». Publié en ligne sur « *OurWorldInData.org* ». Tiré de : « <https://ourworldindata.org/mental-health> »

## Questions de Santé Mentale

Au moment où nous nous lançons dans ce voyage d'apprentissage ensemble, certains d'entre nous seront peut-être disposés à partager avec le reste du groupe leur expérience des problèmes de santé mentale ou celle d'autres personnes de leur famille ou de leur communauté. Tout ce qui sera partagé pendant le temps que nous passerons ensemble doit être respecté et traité de manière confidentielle.

### Termes utilisés

**Expliquez** qu'au cours de cette formation, nous utiliserons les termes suivants de manière interchangeable :

- Personnes vivant avec des problèmes de santé mentale ;
- Personnes vivant avec des troubles de la santé mentale ; et
- Personnes vivant avec des troubles mentaux ou une maladie mentale.

Tous ces termes se rapportent à des personnes qui souffrent d'une mauvaise santé mentale, qu'elle soit aiguë ou chronique, au point que cette maladie a un impact important sur leur bien-être et leur capacité à faire face à la vie quotidienne.

### Réflexion personnelle

**Expliquez** au groupe que nous allons avoir un petit moment de réflexion personnelle.

**Dites au groupe** : Je veux que nous fermions tous les yeux et que nous pensions à un moment où nous-même avons eu, ou quelqu'un que nous connaissons a eu des problèmes de santé mentale. Peut-être s'agissait-il d'une période d'anxiété extrême due à une situation stressante. Peut-être y a-t-il eu un moment dans notre vie où nous nous sommes sentis d'humeur très sombre et déprimés à cause d'une situation difficile, ou sans raison que nous puissions identifier. Ou peut-être y a-t-il eu un moment où nous avons été mentalement traumatisés par quelque chose qui nous est arrivé. Peut-être y a-t-il eu un moment où nous nous sommes sentis si profondément tristes que cela a affecté notre bien-être mental et tous les autres aspects de notre vie.

Pensons-y :

- Comment nous sommes-nous sentis ?
- Comment nos problèmes de santé mentale ont-ils affecté notre santé et notre bien-être physiques et spirituels ?
- Comment nos problèmes de santé mentale ont-ils affecté nos relations avec les autres ?
- Comment nos problèmes de santé mentale ont-ils affecté notre capacité à accomplir nos activités quotidiennes ?
- Comment nos problèmes de santé mentale ont-ils affecté notre vie de prière et notre capacité à communiquer avec Dieu et avec les membres de notre église ?

**Remarque** : si possible, vous pouvez diffuser de la musique douce d'adoration (à partir de votre téléphone ou de votre tablette par exemple), pendant que les participants réfléchissent à leur expérience passée ou présente.

Terminez ce temps de réflexion personnelle par la prière suivante :

*Seigneur Jésus aimant,*

*Pendant que tu étais dans ton corps humain lors de ton passage ici sur terre, la Bible nous dit qu'en plus de l'amour et de la joie, il y avait aussi des moments où tu as connu une grande douleur et une grande détresse mentale. Nous te remercions de comprendre ce que nous ressentons lorsque nous traversons des périodes de douleur et de difficulté mentales. Nous te remercions de pouvoir te mettre à notre place, car tu as toi-même connu la douleur et la difficulté mentales. Nous te remercions de ce que, dans le livre des Hébreux, ta parole dit que nous pouvons nous approcher avec confiance de ton trône de grâce, afin que nous puissions recevoir la miséricorde et trouver la grâce pour nous aider dans notre détresse. Accorde ta paix et ta présence à chacun d'entre nous, nous t'en prions.*

*En ton nom. Amen.*

**Expliquez** : Tout comme il nous arrive tous d'avoir des problèmes physiques et des maladies de temps en temps, nous pouvons également avoir des problèmes de santé mentale. Si une personne ici sent qu'elle aimerait avoir quelqu'un à qui parler et avec qui prier au sujet d'un problème de santé mentale qu'elle rencontre, ou a rencontré dans le passé, cette personne peut venir me parler après la séance.

**Note à l'intention du facilitateur** : Vous devrez vous assurer de la disponibilité et de l'aide d'une autre personne expérimentée en soutien pastoral et sensible aux besoins des personnes souffrant de problèmes de santé mentale. Si vous êtes un homme, vous aurez besoin de l'aide d'un conseiller féminin, ou si vous êtes une femme, vous aurez besoin de l'aide d'un conseiller masculin, pour pouvoir offrir un soutien pastoral aux personnes des deux sexes.

## Questions

**Posez les questions** suivantes à l'ensemble du groupe. **Invitez** les participants à lever la main et à partager leurs réponses. **Inscrivez** leurs réponses sur un tableau à feuilles mobiles et **encouragez** la discussion.

- Quelles sont les situations qui peuvent nous rendre anxieux ?
- Quelles sont les situations qui peuvent nous rendre tristes ou d'humeur sombre ?

**Expliquez** ce qui suit :

Certains chrétiens pensent que nous ne devrions jamais nous sentir anxieux, tristes ou de mauvaise humeur, car ils croient à tort qu'en ressentant ces émotions, nous

manquons de foi en Jésus-Christ. Mais comme nous l'apprendrons plus tard, Jésus a également connu ces émotions lorsqu'il était sur terre. Elles sont un élément essentiel de la vie normale et de la façon dont notre cerveau a été conçu pour fonctionner. Nous nous sentons tous anxieux ou d'humeur sombre de temps en temps, à cause du stress dans notre vie. Dans ces moments-là, nous avons besoin de l'amour, du soutien et de la compréhension des membres de notre famille et de notre communauté pour nous aider à nous rétablir.

Mais imaginez ce qui se passerait si votre anxiété et votre déprime devenaient si profondes et si intenses que c'est comme si vous étiez plongé dans une obscurité profonde dont vous ne pourriez pas sortir. Un sentiment profond et accablant d'impuissance et de désespoir qui vous empêche de fonctionner normalement. C'est la dépression clinique. Il s'agit d'un problème de santé mentale courant et invalidant dont souffrent plus de 264 millions de personnes dans le monde. Elle est causée par un mélange complexe de facteurs sociaux, psychologiques et biologiques. Imaginez combien de personnes vivant avec cette maladie et d'autres problèmes de santé mentale ont besoin de notre amour, de notre compréhension et de notre soutien !

Au cours des deux prochains jours, nous allons explorer comment, en tant que disciples du Christ, nous pouvons montrer son amour aux personnes qui ont des problèmes de santé mentale et leur apporter le soutien dont elles ont besoin et qu'elles méritent.

## Activité 2 : Histoire et Discussion (60 minutes)

**Objectif** – Connaître l'attitude des participants et des membres de leur communauté locale à l'égard des personnes souffrant de problèmes de santé mentale et savoir comment ils y répondent. Découvrir certaines des croyances locales sur les problèmes de santé mentale.

### Notre histoire commence...

**Lisez à haute voix** cette histoire à l'ensemble du groupe.

*Alors que le jour commençait à dissiper l'obscurité de la nuit, le pasteur Kasongo était allongé sur son lit et fixait le plafond. Sa femme Sarah dormait à ses côtés et pourtant, il avait à peine dormi. Il se sentait épuisé. Des pensées négatives et anxieuses tournaient en boucle dans sa tête, et bien qu'il eût désespérément envie de dormir, il en était incapable. C'était comme ça depuis plusieurs semaines maintenant, depuis la tentative de cambriolage où des hommes masqués et armés de couteaux s'étaient introduits chez lui. Ce souvenir le faisait frissonner.*

*Il avait l'habitude de dormir si bien à la fin d'une journée bien remplie à travailler dans l'église et la communauté. Il aimait le travail auquel il savait que Dieu l'avait appelé et il avait de bonnes relations avec son personnel et les membres de l'église. Oui, le travail était exigeant et ne semblait jamais*

*prendre fin. Il travaillait de très longues heures et on aurait dit que tout le monde voulait lui soumettre ses problèmes. Il avait rarement du temps pour lui-même ou pour sa famille. Il y avait tellement de gens qui lui demandaient des choses qu'il avait parfois l'impression de craquer sous la pression. Mais à quoi pouvait s'attendre un dirigeant ?*

*Il avait une belle femme et quatre enfants adorables. Bien que la famille ne soit pas riche, il y avait toujours de la nourriture sur la table, et ils étaient capables de payer les frais de scolarité des enfants. Sa maison était simple mais confortable. Il était béni. Alors pourquoi se sentait-il si profondément malheureux ? Il avait l'habitude de rire beaucoup, mais maintenant il se sentait tout le temps engourdi. Il avait toujours eu bon appétit, mais maintenant il devait se forcer à manger. Il n'avait ni énergie ni motivation. Des sentiments de désespoir et d'impuissance lui donnaient l'impression de se noyer. Ces jours-ci, il pouvait à peine écrire ses sermons du dimanche et voulait se cacher plutôt que d'affronter d'autres personnes. Il évitait de rendre visite à ses paroissiens et restait à la maison autant que possible, parlant à peine à sa femme et à ses enfants. Il consacrait toute son énergie à cacher le désespoir et la solitude qu'il ressentait.*

*Il redoutait de se lever. Tout ce qu'il voulait, c'était rester au lit avec un drap sur la tête. « En tant que responsable d'église, je devrais avoir plus de foi », se disait-il. Mais même prier ou lire sa Bible était devenu difficile pour lui ces derniers temps. Il se sentait tellement coupable et parfois, il souhaitait mourir.*

**Faites une pause dans l'histoire.**

## Discussions de groupe

**Organisez les participants** en petits groupes de **8 personnes maximum** par groupe. Demandez ensuite aux groupes de discuter des questions suivantes et de choisir un « rapporteur » pour rédiger leurs réponses.

- Faites une liste de certains des sentiments que le pasteur Kasongo éprouve et de leur impact sur sa vie.
- À votre avis, qu'est-ce qui ne va pas chez le pasteur Kasongo ?
- À votre avis, quelle est la cause des problèmes du pasteur Kasongo ?
- À votre avis, que devraient faire la famille, les amis ou les collègues de l'église du pasteur Kasongo ?
- À votre avis, qu'est-ce qui risque le plus probablement d'arriver au pasteur Kasongo ?

**Après 25 minutes**, demandez à un porte-parole de chaque groupe de rapporter les réponses de son groupe à tout le monde.

**Notez les réponses** sur un tableau à feuilles mobiles. Conservez les réponses à ces questions.

**Expliquez** que nous reviendrons sur ces réponses et que nous les examinerons à nouveau à la fin de la journée.

### Activité 3 : Histoire et Discussion (120 minutes)

**Objectif** – Aider les participants à réfléchir à certaines des réponses apportées aux problèmes de santé mentale par les personnes de leur communauté et à leurs conséquences.

#### Notre histoire continue...

**Lisez à haute voix** la suite de l'histoire à l'ensemble du groupe.

*Sarah, la femme du pasteur Kasongo, est assise à la table du salon avec son beau-frère Jacob, sa femme Mary et le pasteur Ilunga qui travaille avec le pasteur Kasongo depuis de nombreuses années. Chacun tient une tasse de thé. Ils sont en pleine conversation. Le pasteur Kasongo est encore allongé dans son lit, le visage tourné vers le mur.*

*« Je ne sais pas quoi faire », dit Sarah, profondément bouleversée, « c'est pourquoi je vous ai demandé de venir ici aujourd'hui. J'ai besoin de vos conseils et de votre aide. Mon mari a tellement changé ces dernières semaines. Il a perdu toute joie et toute motivation. Il a même perdu l'appétit et ne veut pas sortir de la chambre. Je dois le forcer à se laver et à s'habiller. Il semble marcher dans un nuage noir que je ne peux pas traverser. Je me suis demandé si mon mari n'avait pas péché d'une manière ou d'une autre. Peut-être que Dieu le punit. Nous étions si proches avant, mais maintenant il cherche à m'éviter et refuse de parler. Je lui ai dit et redit de se ressaisir.*

*« Je sais que nous avons traversé une mauvaise période avec ces cambrioleurs qui ont fait irruption dans notre maison et nous ont menacés avec des couteaux. C'est par miracle qu'ils se sont enfuis lorsque des voisins ont accouru en réponse à nos cris. Aucun de nous n'a été blessé, et cela s'est passé il y a plusieurs semaines maintenant. Nous avons tous dû reprendre le cours de nos vies. Je ne cesse de dire à mon mari qu'en tant que pasteur, il devrait donner l'exemple et confier tous ses soucis à Dieu, et non les reporter sur moi. J'ai gardé le silence jusqu'à présent. Mais son attitude et son comportement sont honteux, et je ne veux pas que les autres apprennent ce qui se passe. J'en ai assez. Je ne peux plus supporter mon mari. Que dois-je faire ? »*

*Jacob pose sa tasse de thé. « C'est mauvais », dit-il en secouant la tête. « Il me semble évident qu'il y a de la sorcellerie dedans. Réfléchissez-y. D'abord la tentative de cambriolage et maintenant ça. Un sorcier l'a affligé*

*d'une malédiction, et nous devons trouver qui est ce sorcier. Ça pourrait être un de vos voisins, ou même un de vos enfants. Si nous nous occupons du sorcier, nous pouvons débarrasser la famille de cette situation honteuse. Nous devons également emmener ton mari chez le guérisseur traditionnel local pour qu'il puisse le guérir, car il a des connaissances et des pouvoirs spéciaux. Mais attention, ne touche pas ton mari et ne mange pas dans son assiette ou avec sa cuillère ! Sinon, tu pourrais être infectée par la même maladie ! »*

*« Non ! » s'exclame Marie. « Ce n'est sûrement pas l'œuvre d'un sorcier ? Si vous voulez mon avis, le pasteur Kasongo a un démon qui provoque l'obscurité dans son esprit et son âme. Si nous le délivrons de ce démon, alors les humeurs sombres disparaîtront et il se rétablira. Nous devrions l'emmener dans un camp de prière et le laisser entre les mains d'un prêtre jusqu'à ce qu'il soit délivré du démon. »*

*Sarah a l'air horrifiée et se met à pleurer.*

**Faites une pause dans l'histoire.**

## Discussions de groupe

**Organisez les participants** en petits groupes de **8 personnes maximum** par groupe. Demandez ensuite aux groupes de discuter des questions suivantes et de choisir un « rapporteur » pour rédiger leurs réponses.

Ne donnez les questions qu'**une par une** aux groupes. (Faites écrire les questions sur des feuilles de papier que vous aurez préparées avant l'atelier).

1. Sarah ne cesse de dire au pasteur Kasongo de « se ressaisir », de « confier à Dieu ses soucis et d'avoir plus de foi ».
  - a. Dans quelle mesure ce conseil est-il utile au pasteur Kasongo ?
  - b. Que ressentiriez-vous face à ce conseil si vous étiez cliniquement déprimé comme le pasteur Kasongo ?
  - c. Que diriez-vous au pasteur Kasongo qui pourrait être plus utile ?
2. Sarah dit que l'attitude et le comportement du pasteur Kasongo sont honteux et Jacob dit que la situation est honteuse.
  - a. Pourquoi pensez-vous que c'est le cas ?
  - b. Comment la maladie mentale est-elle perçue dans votre communauté ? Pourquoi ?
  - c. Selon les gens de votre communauté, quelle est la cause de la maladie mentale ? Pourquoi ?
  - d. Quels sont les mots que les gens utilisent pour désigner les personnes qui ont des problèmes de santé mentale dans votre communauté ? Que signifient ces mots ?

## Questions de Santé Mentale

- e. Jacob dit que Sarah ne doit pas toucher le pasteur Kasongo ou tout ce qu'il a touché, parce que son état est contagieux et qu'elle pourrait « attraper » sa maladie. Avez-vous déjà entendu parler de cette croyance ? Quelles sont les autres croyances concernant les personnes qui ont des problèmes de santé mentale ?
3. Quelle est la réponse la plus probable à la maladie mentale du pasteur Kasongo dans votre communauté ?
4. Quel pourrait être l'impact du conseil de Jacob sur...
  - a. Le pasteur Kasongo ?
  - b. Toute la famille ?
  - c. La communauté au sens large ?
5. Quel pourrait être l'impact du conseil de Marie sur...
  - a. Le Pasteur Kasongo ?
  - b. Toute la famille ?
  - c. La communauté au sens large ?
6. Quels conseils donneriez-vous *personnellement* à Sarah ?

**Après 60 minutes**, demandez à un porte-parole de chaque groupe de rapporter les réponses de son groupe à tout le monde.

**Notez les réponses** sur un tableau à feuilles mobiles, puis fixez la feuille au mur.

## Activité 4 : Histoire et Discussion (60 minutes)

**Objectif** – Aider les participants à réfléchir à des réponses positives et bibliques aux problèmes de santé mentale.

### Notre histoire continue...

**Lisez à haute voix** la suite de l'histoire à l'ensemble du groupe.

Après avoir entendu ce que Jacob et Marie ont à dire, le pasteur Ilunga lève la main et se lève. « Sœur Sarah, s'il vous plaît, ne soyez pas bouleversée. Je connais très bien votre cher mari, le pasteur Kasongo. C'était bien d'entendre ce que pensent nos amis Jacob et Marie. Mais avec tout le respect que je vous dois, je vous mets en garde contre le fait d'attribuer la dépression du pasteur Kasongo à des démons ou à la sorcellerie. Son état n'est pas non plus quelque chose qui peut être transmis aux autres comme une maladie contagieuse. Comme vous le savez, je rends souvent visite à des personnes dans les services de notre hôpital de district. J'ai déjà rendu visite à de nombreuses personnes dans cette situation, aussi bien à l'hôpital que dans la communauté, et je n'ai jamais été affecté. Je crois que votre mari souffre d'un problème de santé mentale courant appelé dépression. Lorsque quelqu'un est vraiment déprimé, ce n'est pas comme être de

*mauvaise humeur ou avoir une mauvaise journée, ce qui nous arrive à tous de temps en temps. On peut se sentir totalement désespéré et éprouver un profond désespoir. Cela affecte la personne à la fois physiquement et mentalement. Dire aux personnes déprimées de se ressaisir, d'avoir plus de foi ou de faire plus confiance à Dieu les fait se sentir encore plus impuissantes. Même les responsables chrétiens peuvent être déprimés, parce qu'ils sont humains et que la mauvaise santé mentale peut toucher chacun d'entre nous à un moment ou à un autre de notre vie.*

*« Je ne pense pas que ce soit une coïncidence que la dépression du pasteur Kasongo ait commencé après la tentative de cambriolage. La dépression peut être déclenchée par un événement ou une situation pénible. Elle peut également être causée par un déséquilibre chimique dans le cerveau. Elle n'est certainement PAS une punition de Dieu et est rarement le résultat d'un péché, bien que certaines personnes puissent devenir dépressives pour une raison spirituelle, comme la difficulté à accepter de pardonner. Mais je suis sûre que le traumatisme du cambriolage est ce qui a déclenché la dépression de votre mari. Cela ne signifie pas qu'il est faible. Tout au long de la Bible, il y a des histoires de personnes qui sont devenues dépressives — même celles qui étaient de grands prophètes et leaders. Pensez au prophète Élie, par exemple. Dieu l'a utilisé de manière puissante et miraculeuse, et il est l'un des prophètes les plus honorés de la Bible. Mais après que la reine Jézabel ait menacé de le tuer, il est tombé dans une profonde dépression, comme nous pouvons le lire dans 1 Rois 19:4. Il voulait même mourir. Dieu a dû envoyer un ange pour s'occuper de lui. Il n'y a aucune honte à souffrir d'une maladie mentale telle que la dépression.*

*« Je pense aussi que le pasteur Kasongo a travaillé beaucoup trop dur et a porté les problèmes des autres. J'aurais dû voir ce qui se passait. Nous devons apporter des changements dans notre église et former des groupes pastoraux où les personnes qui ont des problèmes peuvent être soutenues par d'autres membres de leur groupe, plutôt que par le responsable de l'église. Nous devons donner au pasteur Kasongo une pause appropriée, puis le laisser revenir au travail progressivement.*

*« Malgré ce que dit notre frère Jacob, je conseille vivement de ne pas emmener le pasteur Kasongo chez un guérisseur traditionnel, car certains d'entre eux se tournent vers les forces occultes pour obtenir leur pouvoir. Même ceux qui ne le font pas et qui ont une bonne connaissance utile des herbes pour les problèmes physiques ne sont pas formés et expérimentés dans la prise en charge des problèmes de santé mentale. Au lieu de cela, je vais demander à votre mari de m'accompagner à l'hôpital pour que le médecin évalue correctement son état. Il se peut qu'il réagisse bien aux médicaments qui aident à combattre la dépression. N'oublions pas que, tout comme pour les maladies physiques, Dieu nous a dotés de médicaments qui nous aident à nous remettre de certaines formes de maladies mentales*

*ou à les maîtriser. Si cela est opportun, le médecin peut donner à votre mari un médicament qui serait la grâce de Dieu pour lui. Vous devrez l'encourager à le prendre régulièrement, même s'il commence à se sentir mieux, jusqu'à ce que le médecin dise qu'il peut arrêter les médicaments.*

*« Bien sûr, nous pouvons prier avec délicatesse pour votre mari s'il le souhaite, mais nous ne l'emmènerons pas dans un camp de prière où les gens sont souvent obligés de jeûner pendant des jours et sont parfois traités de façon abusive. Ce n'est pas la manière dont le Christ aide les personnes en détresse et cela ne ferait qu'aggraver l'état du pasteur Kasongo ! Nous pouvons simplement prier pour lui dans nos moments de prière personnels. S'il demande personnellement une prière, alors juste un ou deux d'entre nous en qui il a confiance prieront pour lui avec bienveillance et douceur. »*

*Le pasteur Ilunga invite les personnes présentes autour de la table à prier pour le pasteur Kasongo. Il se tourne ensuite vers Sarah. « Allons maintenant voir le pasteur Kasongo, pour lui donner l'occasion de partager avec nous ce qu'il ressent. Il a besoin de savoir que nous l'aimons comme il est et que nous sommes prêts à nous « mettre à sa place ». Jésus a dit dans Matthieu 5:4, « Heureux les affligés, car ils seront consolés ». Si votre mari est d'accord, un autre frère de l'église et moi-même lui rendrons visite à tour de rôle tous les deux ou trois jours pour le conseiller, le réconforter, lui apporter un soutien pratique et prier avec lui. Si vous le souhaitez, nous pouvons également demander à des femmes bénévoles de l'église de venir vous apporter un soutien pratique, émotionnel et spirituel, car vous avez également besoin d'une attention affectueuse. En tant que chrétiens, nous sommes tous membres d'une seule famille et d'un seul corps. Comme il est dit dans 1 Corinthiens 12:26, « Si un membre du corps souffre, nous souffrons tous ». Par conséquent, nous sommes ici pour vous aimer et vous soutenir tous. »*

**Notre histoire se termine ici.**

## Discussion ouverte

**Posez les questions** suivantes, **une par une**, à l'ensemble du groupe. **Encouragez** plusieurs personnes à répondre à chaque question.

**Notez leurs réponses** sur un tableau à feuilles mobiles pour que tout le monde puisse les voir.

**Encouragez une discussion** autour de chaque point soulevé.

1. Qu'avez-vous appris de cette partie de l'histoire ?
2. En quoi les conseils et les opinions du pasteur Ilunga diffèrent-ils des conseils et des opinions de Jacob et de Marie ?

## Questions de Santé Mentale

3. Selon vous, quels conseils et quelles opinions sont les plus susceptibles d'apporter soutien, guérison et plénitude non seulement au pasteur Kasongo, mais aussi à sa femme et à sa famille ? Pourquoi ?
4. Quels conseils et quelles opinions sont les plus bibliques ? Pourquoi ?
5. Quel pourrait être l'impact des conseils et de la réponse du pasteur Ilunga sur...
  - a. Le pasteur Kasongo ?
  - b. Toute la famille ?

**Note à l'intention du facilitateur :** Si personne ne mentionne les points importants suivants, mettez-les en lumière au moment opportun au cours de la discussion :

- Tout le monde peut souffrir de dépression ou d'autres problèmes de santé mentale – y compris les chrétiens et les responsables d'église. De nombreux personnages de la Bible ont connu des problèmes de santé mentale. (Remarque : nous examinerons ce point de plus près dans notre prochaine activité.)
- La dépression est courante. Elle n'est pas honteuse et une personne souffrant de dépression ne fait pas preuve de faiblesse ni de manque de foi.
- Nous devons nous « mettre à la place » de ceux qui ont des problèmes de santé mentale et leur répondre avec empathie et compassion. Imaginez ce qui se passerait si vous étiez confronté à un problème de santé mentale. Comment aimeriez-vous que les gens vous répondent ? Comment aimeriez-vous être soutenu ?
- Dire à une personne souffrant de dépression ou de tout autre problème de santé mentale de « se ressaisir », de « faire plus confiance à Dieu » ou d'« avoir plus de foi » n'est pas très utile et ne fera qu'aggraver son état. Lorsque nous souffrons de problèmes de santé mentale, nous pouvons nous sentir coupables, effrayés, seuls et penser que nous devrions être « plus forts ». Nous pouvons avoir peur de « perdre la tête ». Cela est dû en grande partie à la stigmatisation associée aux problèmes de santé mentale dans nos sociétés. Si nous nous cassons une jambe ou si nous contractons le paludisme, notre entourage fait preuve de compassion à notre égard. Mais, si nous souffrons d'une maladie mentale, les gens peuvent réagir négativement, ce qui aggrave encore notre douleur mentale.
- Nous devons répondre aux besoins d'une personne souffrant de problèmes de santé mentale par une aide et un soutien pratiques ainsi que par une prière pleine de délicatesse. Nous devons soutenir non seulement la personne qui souffre de problèmes de santé mentale, mais aussi sa famille.
- La dépression est très rarement une punition de Dieu ou le résultat d'une culpabilité et d'un péché non résolu dans la vie d'une personne, bien que dans la Bible, cette dernière soit la raison invoquée pour les problèmes de santé mentale du roi Saül. (Remarque : Nous examinerons l'exemple de Saül au deuxième jour de cet atelier.) Bien que la dépression puisse parfois être associée à une influence démoniaque, nous ne pouvons pas le présumer et il faudrait d'autres indications très claires à ce

## Questions de Santé Mentale

sujet. Accuser une personne d'être possédée par des démons ne ferait qu'accroître sa dépression et son sentiment de désespoir. Nous explorerons ce point plus en profondeur le deuxième jour de l'atelier.

- La dépression peut être déclenchée par un événement pénible ou un déséquilibre chimique dans le cerveau.
- La dépression (et toute autre maladie mentale) n'est pas contagieuse. On ne peut pas « l'attraper ». Elle ne peut pas être transmise à une autre personne par le toucher ou par tout autre moyen.
- Il est conseillé d'encourager une personne souffrant de dépression ou de tout autre problème de santé mentale à consulter un médecin qualifié pour une évaluation, et de l'accompagner chez le médecin.
- Les antidépresseurs peuvent aider une personne souffrant de dépression. Ces médicaments sont un don de Dieu. Ils doivent être pris régulièrement jusqu'à ce qu'un médecin qualifié dise qu'on peut arrêter de les prendre.

## Activité 5 : Étude Biblique (60 minutes)

Étude d'exemples de personnes dans la Bible qui ont connu la douleur et la détresse mentales et de la façon dont Dieu traite les personnes qui ont des problèmes de santé mentale.

**Objectif** – Aider les participants à apprendre que même les grands personnages de la Bible ont connu la douleur et la détresse mentales de temps à autre. Montrer que Dieu traite les personnes souffrant de problèmes de santé mentale avec compassion, respect et amour.

**Expliquez** : La Bible contient de nombreux exemples de personnes qui ont souffert d'une douleur et d'une détresse mentales extrêmes et de maladies mentales. Nous allons maintenant examiner ce que la Bible dit à ce sujet.

### Étude en groupes

**Organisez les participants** en petits groupes. Chaque groupe devra choisir un rapporteur pour rédiger ses réponses.

**Répartissez** les passages bibliques suivants entre les groupes, en en donnant deux ou plus à étudier à chaque groupe. (Dans le cadre de vos préparatifs, vous aurez écrit les références des passages bibliques sur des morceaux de papier.)

- Nombres 11:14-17
- 1 Rois 19:1-8 et 19:15
- Genèse 37:31-35
- Matthieu 12:20 ; et Ésaïe 42:3

## Questions de Santé Mentale

- Matthieu 26:37–38
- Jean 11:33–35
- Jérémie 20:14–18 ; et Job 3:1–6 et 3:24–26
- Psaumes 34:18
- Psaumes 31:9–10
- Psaumes 143:3–8

**Demandez à chaque groupe** de lire les passages bibliques qui lui ont été donnés, puis de discuter et de répondre aux questions suivantes après chaque passage. Le rapporteur de chaque petit groupe doit noter les réponses pour les partager plus tard.

- Que pouvons-nous apprendre de ce passage de l'écriture ?
- Que nous dit Dieu à travers ce passage ?
- Que nous apprend-il (le cas échéant) de la manière dont nous devons traiter les personnes souffrant de problèmes de santé mentale aigus ou chroniques et de détresse mentale grave ?

**Après 30 minutes**, demandez aux petits groupes de se réunir pour partager leurs réponses avec l'ensemble du groupe. **Encouragez** l'ensemble du groupe à discuter de chaque réponse.

**Faites ressortir** les points suivants des passages bibliques s'ils ne sont pas mentionnés :

### **Nombres 11:14–17**

Dieu nous permet de lui parler honnêtement et ouvertement. Moïse ne cache rien à Dieu, mais partage exactement ce qu'il a sur le cœur. Moïse se sent accablé. Même les dirigeants chrétiens peuvent se sentir dépassés et incapables de poursuivre leur tâche. En fait, la responsabilité qui accompagne le leadership peut rendre les gens plus susceptibles d'être mentalement dépassés. Le stress, le surmenage et le fait de porter trop de responsabilités sans permettre aux autres de nous aider, comme dans le cas de Moïse, peuvent nous amener à nous effondrer complètement sur le plan mental, physique et émotionnel. Notez que Dieu n'a pas traité Moïse comme un raté ou ne l'a pas rejeté. Au contraire, Dieu a répondu de manière pratique, en donnant à Moïse des personnes qui l'aideraient à porter ses fardeaux et ses responsabilités. Au verset 17, il est dit que Dieu est descendu pour parler avec Moïse. Dieu se soucie de nous et nous aide à porter nos fardeaux, et nous devons aider à porter les fardeaux des autres. (Voir 1 Pierre 5:7 et Galates 6:2). Dans cette histoire, il n'est pas dit que les problèmes de santé mentale de Moïse sont le résultat de la sorcellerie, d'une influence démoniaque ou d'esprits ancestraux.

### **1 Rois 19:1–8 et 19:15**

Même des personnes comme Élie qui sont dévouées à Dieu et le servent activement peuvent connaître la dépression et l'angoisse mentale. Nous pouvons même devenir dépressifs après de grandes réalisations et victoires comme celles qu'Élie venait de

vivre. La réponse de Dieu est de prendre soin de lui, de le traiter avec douceur et de l'aider à se rétablir. Dieu ne le rejette pas. Il confie à Élie un nouveau service. Dieu utilise des personnes avec ou sans problèmes de santé mentale pour accomplir son œuvre, car nous dépendons tous de lui pour nous donner la force et nous permettre d'accomplir ce à quoi il nous a appelés. Dans cette histoire, il n'est pas dit que les problèmes de santé mentale d'Élie sont le résultat de la sorcellerie, d'une influence démoniaque ou d'esprits ancestraux.

### **Genèse 37:31–35**

Jacob était un grand patriarche et un serviteur de Dieu, mais il était inconsolable après avoir cru que son fils Joseph était mort. Son chagrin était extrême. Un chagrin extrême et prolongé peut entraîner des problèmes de santé mentale, quelle que soit la personne concernée. Cette personne a besoin de notre attention et de notre soutien pour l'aider à surmonter son chagrin. Dans cette histoire, il n'est pas dit que les problèmes de santé mentale de Jacob sont le résultat de la sorcellerie, d'une influence démoniaque ou de celle d'esprits ancestraux.

### **Matthieu 12:20 ; et Ésaïe 42:3**

Ces versets parlent du Messie, Jésus-Christ. Il traite avec tendresse et douceur ceux qui sont accablés dans leur tête et dans leur esprit. Il les protège. Il ne les écarte pas et ne les traite pas durement. Il leur rend justice s'ils ont été lésés. Plutôt que de rejeter les personnes souffrant de problèmes de santé mentale et de les traiter avec dureté, méchanceté, impatience et de les stigmatiser, nous devrions les traiter comme le Christ le ferait – avec bienveillance et attention. Nous devons veiller à ce qu'elles soient traitées avec justice, et plaider pour elles et avec elles.

### **Matthieu 26:37–38**

Notre Seigneur Jésus a connu une grande douleur et une grande angoisse mentale dans le jardin de Gethsémani. Il a décrit son âme comme étant écrasée de chagrin. Il voulait que ses amis Pierre, Jacques et Jean restent avec lui pour le reconforter, lui donner de la force et le soutenir dans sa souffrance. La douleur mentale, l'anxiété extrême et la détresse ne sont pas un signe de faiblesse, mais une réaction naturelle à des événements ou des circonstances pénibles. Il n'est pas honteux d'éprouver de la douleur et des problèmes mentaux. Même notre Sauveur Jésus-Christ en a fait l'expérience. Il peut s'identifier à nous dans nos douleurs et nos souffrances mentales car il les a également vécues sur terre. Nous aussi, nous devrions nous tenir aux côtés de ceux qui traversent une détresse mentale et des problèmes de santé mentale et leur apporter réconfort et soutien.

### **Jean 11:33–35**

Jésus s'est montré profondément affligé par la mort de son ami Lazare et par le profond chagrin des amis et de la famille de Lazare. Il était également en colère face à la réalité de la mort. Certains chrétiens croient qu'ils ne devraient jamais ressentir

des émotions perçues comme négatives, telles que la tristesse ou la colère, mais le Christ lui-même les a exprimées. Ressentir de la tristesse, de la colère et du chagrin fait partie de notre condition humaine. En tant qu'humain, Jésus a même pleuré. Un deuil et un chagrin sincères face à la mort ne témoignent pas d'un manque de foi, mais plutôt d'un chagrin honnête. L'exemple du Christ montre que les hommes et les femmes ont le droit de pleurer.

### **Jérémie 20:14–18 ; et Job 3:1–6 et 3:24–26**

Les circonstances et les situations difficiles auxquelles Jérémie a été confronté dans son ministère de prophète de premier plan l'ont parfois conduit à une profonde dépression et à une grande tristesse. Il est même connu comme le « prophète qui pleure ». Ce n'est pas un signe de faiblesse ou de manque de foi. Dieu a utilisé Jérémie pour confronter Juda à son péché — ce qu'il a fait fidèlement et avec une grande persévérance. De même, Job a lui aussi connu une profonde dépression en raison de ses grandes souffrances. Pourtant, lui aussi est resté fidèle à Dieu, qui a rétabli sa fortune, le bénissant encore plus dans la deuxième partie de sa vie que dans la première. Le fait de ressentir une profonde angoisse mentale, une dépression ou un chagrin n'est pas un signe de faiblesse, de péché ou de manque de foi.

### **Psaumes 34:18**

Dieu est proche de ceux qui ont le cœur brisé et l'esprit accablé à cause d'un profond sentiment de repentance, ou à cause de l'état de délabrement du monde qui les entoure. Il est également proche de ceux qui sont accablés par la douleur mentale, l'angoisse et la maladie. Il ne s'éloigne pas d'eux, mais il s'en approche plutôt. Nous aussi, nous devrions nous rapprocher de ceux qui souffrent de douleurs mentales profondes, d'angoisse et de problèmes de santé mentale.

### **Psaumes 31:9–10 et 143:3–8**

Même le roi David — qui cherchait Dieu de tout son cœur — a connu une profonde dépression en raison d'un profond sentiment de culpabilité causé par son péché d'adultère avec Bethsabée. À d'autres moments dans les Psaumes, comme dans le Psaume 143:3–8, il exprime la dépression non pas à cause de la culpabilité et du péché, mais à cause du grand stress causé par le fait que ses ennemis le poursuivent. Les problèmes de santé physique et mentale ne sont pas tous le résultat de la culpabilité ou du péché dans la vie d'une personne, bien qu'ils puissent l'être parfois. Si la souffrance mentale et l'angoisse d'une personne sont liées au péché dans sa vie, nous ne devons pas la juger. Nous devons au contraire faire preuve de compassion, partager avec elle la grâce du Christ et l'aider à se repentir de son péché pour recevoir l'amour, la grâce, le pardon et la guérison de Dieu. Pendant les moments où David a souffert de dépression à cause de la culpabilité, et les moments où il a souffert de dépression à cause du stress et du danger, Dieu l'a aimé de la même manière et a continué à le protéger et à accomplir ses desseins pour la vie de David. Il ne l'a pas rejeté mais a continué à l'utiliser comme un grand roi.

## D'autres exemples

**Demandez à l'ensemble du groupe** : Nous avons examiné quelques exemples de personnes ayant connu des problèmes de santé mentale dans la Bible. Pouvez-vous penser à quelqu'un d'autre dans la Bible qui a connu des problèmes de santé mentale ?

**Invitez les participants** à citer des exemples (ou à lire les passages bibliques correspondants, s'ils les connaissent) et à expliquer pourquoi ils pensent que cette personne a connu des problèmes de santé mentale.

Les participants pourraient penser à :

- **Job** : qui a connu la dépression à cause de l'extrême souffrance qu'il a vécue. – voir Job 17:1 et Job 4:5.
- **Jean le Baptiste** : en prison, il exprime, à juste titre, ses doutes et son anxiété. Jésus ne le traite pas de faible, mais l'honore plutôt pour ce qu'il est. – voir Luc 7:18-20.
- **Habacuc** : en entendant parler des jugements à venir de Dieu, il fait l'expérience de ce qui ressemble à un épisode d'anxiété grave ou à une crise de panique. – voir Habacuc 3:16.
- **Naomi** : elle semble très abattue et déprimée en raison de ses multiples deuils et des souffrances qu'elle a endurées, bien qu'à la fin de l'histoire, sa joie soit restaurée. – voir Ruth 1:19-21.

**Expliquez** : Nous pouvons constater que de nombreuses personnes dans la Bible ont connu des problèmes de santé mentale et que même notre Seigneur Jésus a connu une anxiété extrême et des douleurs et des détresses mentales. La Bible ne mentionne nulle part que les problèmes de santé mentale sont associés à la sorcellerie, ni que les personnes souffrant de problèmes de santé mentale sont des sorciers. Il n'est pas dit non plus que les problèmes de santé mentale sont causés par des esprits ancestraux. Dans la Bible, il n'est pas dit que les personnes souffrant de problèmes de santé mentale sont « contagieuses ». Nous apprenons plutôt que les personnes affectées par des problèmes de santé mentale doivent être traitées avec amour et respect.

## Activité 6 : Révision (15 minutes)

Revenir sur les réponses des participants à l'activité 2.

**Objectif** – Voir si la compréhension des participants a changé à la suite de ce qu'ils ont appris jusqu'à présent.

## Revue de nos réponses

**Expliquez** : nous allons maintenant revenir en arrière et passer en revue nos réponses initiales à l'histoire du pasteur Kasongo.

**Rappelez** aux participants :

Nous avons discuté des questions suivantes...

- Selon vous, qu'est ce qui ne va pas chez le pasteur Kasongo ?
- Selon vous, quelle est la cause des problèmes du pasteur Kasongo ?
- Selon vous, que devraient ensuite faire la famille, les amis, ou les collègues de l'église du pasteur Kasongo ?

**Montrez** la feuille du tableau à feuilles mobiles contenant les réponses aux questions de l'activité 2.

**Demandez** : Examinons nos réponses à ces questions. Après tout ce que nous avons appris aujourd'hui, changeriez-vous certaines de vos réponses à ces questions ? Si oui, comment les changeriez-vous ?

**Notez les changements** sur le tableau à feuilles mobiles.

## Regarder vers l'avenir

**Expliquez** : En tant que disciples du Christ, il est important que nous créions au sein de nos familles, de nos églises et de nos communautés des environnements où les personnes souffrant de problèmes de santé mentale peuvent être aimées, soutenues, respectées et intégrées, comme le Christ voudrait que nous le fassions. Cela signifie que nous devons prendre le temps de nous informer sur les différents problèmes de santé mentale, de discuter de leur impact sur les individus et leurs familles et d'examiner comment nous, en tant que peuple de Dieu, pouvons leur apporter une aide et un soutien pratiques et spirituels. Ainsi, demain, au deuxième jour de notre atelier, nous aborderons les sujets suivants :

- Les différents problèmes de santé mentale ;
- Comment l'Église peut apporter un soutien pratique et spirituel sensible et approprié à ceux qui connaissent des problèmes de santé mentale, et comment nous pouvons les intégrer dans nos églises et dans la vie de la communauté ; et
- Comment l'Église peut s'attaquer à la stigmatisation associée aux problèmes de santé mentale.

## Activité 7 : Clôture (10 minutes)

**Rappelez aux participants** que si quelqu'un souhaite avoir une occasion de parler et de prier en privé au sujet d'un problème de santé mentale qu'il rencontre, il peut venir vous voir en toute confidentialité par la suite.

## Questions de Santé Mentale

Terminez la session de ce jour en **déterminant avec les participants** :

- la date et l'heure de la prochaine session de formation des *Questions de Santé Mentale* ;
- le lieu de rendez-vous.

**Invitez les participants à poser des questions.**

### Adoration et prière

**Invitez un participant** à entonner un chant de louange à Dieu.

**Invitez un autre participant** à conclure par une prière.



## 2ème Jour de l'Atelier

### QUESTIONS DE SANTÉ MENTALE

**Objectif global de la série :** Toutes les ressources de formation de la série *Le Cœur du Sujet* visent à apporter une réponse significative au phénomène des accusations de sorcellerie portées contre des enfants, afin de produire des changements de culture et de comportement dans les communautés locales.

**Objectif de cet atelier :** À la fin de cet atelier, les participants reconnaîtront que les problèmes de santé mentale peuvent toucher n'importe qui à n'importe quel moment de la vie, et que les personnes qui en souffrent ont besoin de notre attention et de notre soutien affectueux.

---

#### Avant l'atelier

Rassemblez et préparez les éléments suivants :

- Matériel – Tableau à feuilles mobiles, marqueurs, papier, scotch.
- Exemplaires des questions pour les discussions de groupe (à remettre à chaque groupe avant l'activité concernée).
- Exemplaires des histoires pour l'activité 3 – quatre exemplaires de chacune des quatre histoires sur la santé mentale figurant à l'Annexe 1.
- Pour l'activité 3, inscrivez sur des feuilles distinctes les noms des différents problèmes de santé mentale couverts par cette activité, ainsi qu'une brève explication de ces problèmes, de leurs signes et de leurs symptômes.

Vous devriez également vous assurer d'avoir une personne pour vous aider en matière de conseil pastoral, au cas où certains participants auraient besoin de parler ou de prier avec quelqu'un parce qu'ils ont ou ont eu des problèmes de santé mentale.

#### Et enfin...

Pour les participants, vous aurez besoin d'une preuve de leur participation à l'atelier :

- Certificats de participation – ils devront être imprimés, porter le nom des participants et être signés par le facilitateur. Un modèle de certificat est fourni avec les ressources de ce cours.
-

## Ouverture (15 minutes)

### Accueil

#### Accueillez les participants.

**Expliquez** : Bienvenue à notre deuxième journée de l'atelier *Questions de santé mentale*. Nous apprenons ensemble comment, en tant qu'êtres humains, nous pouvons parfois avoir des problèmes de santé mentale, tout comme nous pouvons aussi avoir des problèmes de santé physique. Nous allons continuer à explorer ce sujet important aujourd'hui, mais d'abord nous allons lire un passage de la Bible et adorer Dieu ensemble.

**Lisez à haute voix** le passage biblique suivant :

1 Jean 3:16-18

*Nous avons connu l'amour, en ce qu'il a donné sa vie pour nous ; nous aussi, nous devons donner notre vie pour les frères. Si quelqu'un possède les biens du monde, et que, voyant son frère dans le besoin, il lui ferme ses entrailles, comment l'amour de Dieu demeure-t-il en lui ? Petits enfants, n'aimons pas en paroles et avec la langue, mais en actions et avec vérité.*

#### Demandez aux participants :

- Qu'apprenons-nous de ces versets ?
- Comment devrions-nous y répondre ?

#### Faites la liste des réponses et animez une brève discussion.

**Expliquez** : Nous devons mettre l'amour en action si nous sommes de vrais disciples du Christ. Les personnes dans le besoin ont besoin de plus que de simples paroles. Elles ont également besoin d'une aide pratique. Nous devons aider à répondre aux besoins des autres lorsque nous sommes en mesure de le faire. Lorsqu'il s'agit d'aider une personne souffrant de problèmes de santé mentale, nous devons lui montrer l'amour du Christ en action. Nous allons voir comment nous pouvons le faire de manière pratique au cours de la session d'aujourd'hui.

### Prière et adoration

**Invitez un participant** à conduire le groupe dans un chant de louange à Dieu.

**Invitez un participant** à ouvrir la séance par une prière.

## Activité 1 : Révision (15-20 minutes)

**Objectif** — Rappeler aux participants ce qu'ils ont appris au cours de la première journée de l'atelier.

## Situer le contexte

**Expliquez** : Au cours de la première journée de notre atelier *Questions de Santé Mentale*, nous avons appris que les problèmes de santé mentale peuvent affecter notre façon de penser, de ressentir et de réagir aux situations. Une mauvaise santé mentale peut affecter tous les domaines de notre vie quotidienne. Elle peut également affecter nos relations. Une mauvaise santé mentale peut affecter notre santé et notre bien-être physique et spirituel, de la même manière qu'une mauvaise santé physique peut affecter notre santé et notre bien-être mental et spirituel. Hier, nous avons appris qu'il y a dans la Bible de nombreux exemples de personnes pieuses qui ont connu des problèmes de santé mentale.

**Demandez** : Pouvez-vous vous rappeler qui étaient certaines de ces personnes ?

**Encouragez** les participants à citer des noms de personnages de la Bible et, si possible, le type de problème de santé mentale qu'ils ont rencontré.

**Rappelez aux participants** : Même Jésus-Christ a connu des moments de grande angoisse mentale et d'anxiété – surtout juste avant d'être crucifié.

**Demandez-leur** : Qu'avons-nous appris d'autre hier ?

**Invitez** les participants à dire ce qu'ils ont appris. **Faites la liste** de leurs réponses et discutez-en brièvement.

**Rappelez** aux participants les points clés suivants s'ils ne les ont pas mentionnés :

- Tout le monde peut connaître des problèmes de santé mentale – y compris les chrétiens engagés et les dirigeants chrétiens.
- Il n'est pas honteux d'avoir un problème de santé mentale. Une personne qui souffre d'un problème de santé mentale ne fait pas preuve de faiblesse ni de manque de foi.
- Nous devons nous « mettre à la place » de ceux qui ont des problèmes de santé mentale et leur répondre avec empathie et compassion.
- Dire à une personne souffrant de dépression ou de tout autre problème de santé mentale de « se ressaisir », de « faire plus confiance à Dieu » ou d'« avoir plus de foi » est tout à fait inutile et ne fera qu'aggraver son état.
- Les problèmes de santé mentale ne sont pas le résultat de la sorcellerie et une personne souffrant de problèmes de santé mentale n'est pas non plus un sorcier. Les problèmes de santé mentale font partie de notre expérience humaine pendant que nous sommes ici sur terre, tout comme les problèmes de santé physique.
- Nous devons répondre aux besoins d'une personne souffrant de problèmes de santé mentale en lui apportant une aide et un soutien pratiques ainsi qu'une prière pleine de délicatesse. Nous devons soutenir non seulement la personne qui souffre de problèmes de santé mentale, mais aussi sa famille.

- Il est conseillé d'encourager une personne souffrant d'un problème de santé mentale à consulter un médecin qualifié pour une évaluation, et de l'accompagner chez le médecin.

## Activité 2 : Histoire et Discussion (60 minutes)

**Objectif** – Aider les participants à apprendre que les personnes souffrant de problèmes de santé mentale doivent être traitées avec beaucoup d'attention et de respect et bénéficier d'une aide pratique.

**Dites aux participants** : Nous allons poursuivre l'histoire du pasteur Kasongo, mais avant cela, quelqu'un peut-il nous résumer brièvement l'histoire jusqu'à présent ?

Si personne ne se porte volontaire, résumez-la pour les participants.

### Contexte de l'histoire

**Expliquez le contexte** de cette partie de l'histoire : Je veux que vous imaginiez que neuf mois se sont écoulés depuis que Sarah, la femme du pasteur Kasongo, a rencontré son beau-frère Jacob, sa femme Mary et le pasteur Ilunga qui travaille avec le pasteur Kasongo depuis de nombreuses années. Au cours des neuf derniers mois, la dépression du pasteur Kasongo s'est considérablement améliorée grâce aux médicaments et à l'aide des médecins de la clinique. Mais surtout, elle s'est améliorée grâce à l'aide et au soutien affectueux du pasteur Ilunga et des autres hommes et femmes de sa congrégation. Nous revenons maintenant à l'histoire.

### Notre histoire continue...

**Lisez à haute voix** l'histoire à tout le groupe.

*Le pasteur Kasongo est assis à son bureau à l'église. Il est en train d'écrire un message pour le service du dimanche matin, mais il fait une petite pause. Il regarde par la fenêtre et sourit en observant deux garçons qui jouent au football avec une balle faite de feuilles de bananier. Il faisait pareil quand il était enfant. Il apprécie de voir les jacarandas en pleine floraison et se dit qu'il est bon de pouvoir à nouveau profiter de la vie après la longue période de profonde dépression qu'il a connue neuf mois plus tôt. On frappe à la porte et le pasteur Ilunga entre. « Bonjour Pasteur Kasongo », dit-il, tout en serrant la main du Pasteur Kasongo, « c'est bon de vous voir en si bonne forme. »*

*« Merci », répond le pasteur Kasongo, « je suis épanoui grâce à Dieu, tout comme ma chère épouse Sarah et nos enfants. J'étais justement en train de remercier Dieu de m'avoir largement remis de la dépression que j'ai connu ces derniers mois. Je pensais que je n'en sortais jamais, mais je vais mieux de jour en jour. Comme vous le savez, il m'arrive encore d'avoir*

*des jours sombres, mais je sais maintenant que cela ne durera pas et que je m'en sortirai. Je prends toujours les antidépresseurs que le médecin de la clinique m'a donnés, mais il dit que la semaine prochaine je pourrai commencer à les réduire et finalement les arrêter. Certaines personnes m'ont dit que je devrais avoir la foi et savoir que Dieu m'a guéri, mais ce sont les mêmes personnes qui savent qu'il ne serait pas bon d'arrêter un traitement de comprimés contre le paludisme. C'est la même chose avec les problèmes de santé mentale. Je dois continuer à prendre les médicaments que Dieu m'a gracieusement fournis jusqu'à ce que je sois capable de m'en passer. Les médicaments ont fait une grande différence pour moi. Tout comme le soutien de l'équipe médicale de l'hôpital. Mais ce qui a le plus compté pour moi, ce sont vos conseils pastoraux et votre soutien bienveillant par la prière. Vous m'avez écouté. Vous m'avez aimé et accepté. Vous ne m'avez pas jugé. Je n'aurais jamais pu me rendre à la clinique sans que vous m'accompagniez. Vous m'avez fait participer aux décisions concernant l'église, même si j'étais incapable de travailler pendant les trois premiers mois. Et depuis, vous m'avez aidé à reprendre progressivement le travail, un pas après l'autre. Vous m'avez encouragé et avez marché avec moi sur le chemin de la guérison. Je vous en serai toujours reconnaissant. »*

*Le pasteur Ilunga sourit et remercie le pasteur Kasongo. « Il n'y avait pas que moi », rappelle-t-il au pasteur Kasongo, « vous vous souvenez comment Fred vous rendait visite pour partager les nouvelles locales et vous encourager à vous lever et à travailler avec lui dans votre jardin ? En commençant par des activités brèves et simples, il vous encourageait à en faire de plus en plus. Ensemble, vous avez réussi à faire pousser des tomates, des haricots et des citrouilles. Il a été un véritable ami. »*

*« Vous avez raison », convient le pasteur Kasongo, « le simple fait d'être avec lui au grand air et de faire pousser des choses m'a aidé à me sentir plus vivant. Lui aussi m'a manifesté sa gentillesse et son soutien. Lui aussi m'a accepté et ne m'a pas jugé. Lui aussi m'encourageait et priait avec moi. Il m'a même encouragé à adorer Dieu en chantant pendant que nous creusions le jardin ensemble. Avec son aide, j'ai pu renouer avec Dieu. Mais il n'y avait pas que Fred. Il y avait toutes ces femmes de l'église qui prenaient le temps de venir rendre visite à Sarah. Elles l'aidaient à faire les travaux ménagers et lui apportaient parfois des légumes cuits et d'autres repas simples. Elles l'ont aussi écoutée, lui donnant l'occasion de parler de ce qu'elle ressentait, et elles ont prié avec elle. Elles l'ont aidée à s'occuper des enfants, elles ont chanté et prié avec eux aussi. Nous nous sommes sentis aimés et soutenus en tant que famille. »*

*Le pasteur Ilunga hoche la tête : « Je suis d'accord. Les femmes de l'église ont fait un excellent travail. Elles aussi ont été de vraies amies. C'est ce dont nous avons tous besoin lorsque nous traversons des moments difficiles. De vrais amis qui nous aiment, ne nous jugent pas, nous*

.....  
*acceptent quel que soit ce que nous ressentons et marchent main dans la main avec nous. Les vrais amis ne se contentent pas de parler de l'amour qu'ils nous portent, ils le montrent en action, ce que nous devons faire selon 1 Jean 3:18. »*  
 .....

**Faites une pause dans l'histoire.**

## Discussion ouverte

**Posez aux participants** les questions suivantes et **encouragez une discussion ouverte** autour de chaque point soulevé. **Notez les réponses.**

1. Que enseignement avez-vous tiré de cette partie de l'histoire ?
2. Comment les médecins ont-ils aidé le pasteur Kasongo à se rétablir ?
3. Comment le pasteur Ilunga a-t-il aidé le pasteur Kasongo à se rétablir ? Quelle aide et quel soutien pratiques lui a-t-il apporté ? Le soutien qu'il a apporté était-il difficile ou compliqué ? Pourriez-vous apporter ce type de soutien à une personne de votre famille, de votre église ou de votre quartier qui a un problème de santé mentale ?
4. Comment Fred a-t-il aidé le pasteur Kasongo à se rétablir ? Quelle aide et quel soutien pratiques lui a-t-il apportés ? Le soutien qu'il a apporté était-il difficile ou compliqué ? Pourriez-vous apporter ce type de soutien à une personne de votre famille, de votre église ou de votre quartier qui a un problème de santé mentale ?
5. Comment les femmes de l'église ont-elles aidé la femme du pasteur Kasongo, Sarah, et leurs enfants ? Quelle aide et quel soutien pratiques ont-elles apportés ? Le soutien qu'elles ont apporté était-il difficile ou compliqué ? Pourriez-vous, vous, votre famille et les femmes de votre église, apporter ce type de soutien à la famille d'une personne de votre église ou de votre quartier qui a un problème de santé mentale ?

**Faites ressortir les points suivants** si personne ne les mentionne au cours de la discussion ouverte :

- Le rétablissement à partir d'une dépression peut être lent et progressif. Une personne souffrant de dépression peut aller beaucoup mieux mais avoir encore des « mauvais jours » où la dépression revient. Cela ne signifie pas que cette personne est un raté, ni qu'elle a péché ou qu'elle ne fait pas assez d'efforts pour aller mieux. Pour certaines personnes, il s'agit simplement d'une évolution normale de la maladie. Certaines personnes peuvent se rétablir complètement, tandis que d'autres peuvent avoir des épisodes récurrents de dépression qu'elles apprennent à gérer avec le soutien d'autres personnes.
- Grâce à des soins médicaux et au soutien affectueux de la famille et de la communauté, il est possible pour les personnes souffrant de problèmes de santé mentale de gérer leur état et de mener une vie épanouie.

- Il ne faut pas dire aux personnes souffrant de dépression (ou de tout autre problème de santé mentale) qui prennent des médicaments prescrits par un médecin qualifié d'arrêter de les prendre, car cela pourrait entraîner des problèmes plus importants. Le fait de prendre des médicaments ne traduit pas un manque de foi dans le pouvoir de Dieu de guérir cette personne, tout comme le fait de prendre des comprimés antipaludéens lorsque nous souffrons du paludisme ne signifie pas que nous ne faisons pas confiance à Dieu pour nous guérir. Nous remercions Dieu pour les progrès médicaux qui font que des médicaments sont disponibles pour aider les personnes souffrant de problèmes de santé physique et mentale.
- L'aide aux personnes souffrant de problèmes de santé mentale ne nécessite pas de compétences ou de formation particulières, ni d'argent. Il faut simplement y consacrer du temps et de l'amour. Des choses simples comme se promener avec une personne qui a des problèmes de santé mentale ou faire du jardinage avec elle peuvent être d'une grande aide, tout comme proposer de l'aider pour les travaux ménagers ou pour s'occuper des enfants ou simplement s'asseoir et l'écouter et prier pour elle avec délicatesse.

## Notre histoire continue...

Continuez à lire l'histoire à haute voix.

*Le pasteur Ilunga continue à parler. « J'ai été très heureux lorsque votre frère Jacob a commencé à vous rendre visite pour se promener avec vous. Sa femme Mary a également beaucoup aidé Sarah et les enfants. Cela a dû signifier beaucoup pour vous lorsque Jacob s'est excusé d'avoir dit que vous aviez été maudit et d'avoir suggéré que l'un de vos voisins ou de vos enfants était peut-être un sorcier. Cela a été également une bénédiction quand Marie s'est excusée d'avoir pensé que vous étiez possédé par un démon. Jacob a compris aussi qu'il ne pouvait pas « attraper » un problème de santé mentale auprès d'une personne qui en souffre. Ils ont tous deux réalisé à quel point ils avaient tort et qu'ils parlaient par ignorance. »*

*Le pasteur Kasongo acquiesce. « Vous avez raison. Je remercie Dieu qu'en tant que famille, nous ayons pu en apprendre davantage sur ce qu'est la dépression et sur les problèmes de santé mentale en général. Nous parlons maintenant ouvertement de ce problème et nous nous soutenons mutuellement. Cela nous a rapprochés les uns des autres. Je suis reconnaissant à Dieu pour cela. »*

**Faites une pause dans l'histoire.**

## Discussion ouverte

**Posez aux participants** les questions suivantes et **encouragez une discussion ouverte** autour de chaque point soulevé. **Notez les réponses.**

1. Que enseignement avez-vous tiré de cette partie de l'histoire ?

2. Décrivez le changement dans l'attitude et la compréhension du frère du pasteur Kasongo, Jacob, et de sa belle-sœur, Mary, envers le pasteur Kasongo et ses problèmes de santé mentale. Comment ont-ils montré que leur compréhension avait changé ? Quels changements au niveau de la compréhension devons-nous avoir à l'égard des personnes souffrant de problèmes de santé mentale si nous voulons les aider ?

**Lisez à haute voix** les versets bibliques suivants, tirés de 2 Corinthiens 1.3-4 :

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

3. Que pouvons-nous apprendre de ce passage ?

**Faites ressortir les points suivants** si personne ne les mentionne au cours de la discussion ouverte :

- Les personnes souffrant de problèmes de santé mentale ne sont pas maudites par un sorcier et ne sont pas non plus des sorciers. Elles ne sont pas « contagieuses » non plus. Un problème de santé mentale ne peut pas être transmis d'une personne à une autre. Nous ne pouvons pas « attraper » un problème de santé mentale auprès d'une autre personne. Dans ce monde, les problèmes de santé mentale font partie intégrante de notre expérience en tant qu'êtres humains.

## Notre histoire continue...

Continuez de **lire l'histoire à haute voix**.

*Soudain, Sarah apparaît à la fenêtre. Elle sourit et salue les deux hommes avant d'entrer dans le bureau. « Bonjour, Pasteur Ilunga ! Comment allez-vous ? J'apportais justement à mon mari des patates douces fraîchement cuites pour son déjeuner. Il y en a assez pour vous aussi. » Elle pose sur la table un petit panier recouvert d'un tissu aux couleurs vives, puis se tourne vers le pasteur Kasongo. « Comment avance ton message de dimanche ? Je suis très fière de toi. Le message que tu as adressé à l'église dimanche dernier était l'un de tes meilleurs. Laisse-moi essayer de me souvenir du verset clé ! » Sarah réfléchit un moment, puis rit. « Oui, je m'en souviens maintenant ! C'était 2 Corinthiens 1:3-4 : « Béni soit Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus-Christ, le Père des miséricordes et le Dieu de toute consolation, qui nous console dans toutes nos afflictions, afin que, par la consolation dont nous sommes l'objet de la part de Dieu, nous puissions consoler ceux qui se trouvent dans quelque affliction ». La vérité de ces versets est très réelle pour moi maintenant. Après tout ce que nous avons traversé ensemble avec ta dépression, et l'aide et le soutien merveilleux*

*que nous avons reçus, je veux maintenant aider d'autres personnes qui ont des problèmes de santé mentale et les reconforter comme nous avons été reconfortés. Je veux plaider avec et pour les personnes souffrant de problèmes de santé mentale et partager l'expérience que nous avons vécue, afin que ceux qui vivent la même chose sachent qu'ils ne sont pas seuls. N'importe lequel d'entre nous peut souffrir d'une maladie mentale et c'est le cas de tant de personnes. Il est intéressant de noter que, depuis que tu es tombé malade, d'autres personnes souffrant de dépression ou d'autres formes de problèmes de santé mentale ont eu le courage de s'exprimer et de dire qu'elles connaissent elles aussi des problèmes similaires. Ces personnes se sentent isolées, comme nous l'étions avant de demander de l'aide au pasteur Ilunga. J'envisage d'organiser une série de séances d'enseignement sur les problèmes de santé mentale dans l'église, afin d'entamer un dialogue sur le sujet et de faire prendre conscience des choses simples que l'on peut faire pour soutenir les personnes souffrant de problèmes de santé mentale. Le genre de choses que les gens ont fait pour nous. »*

*« C'est une idée merveilleuse ! » s'exclame le pasteur Kasongo, sautant d'excitation. « Nous pourrions même inviter les membres de nos églises sœurs du district local. Nous pourrions demander au pasteur Ilunga, à Fred et à d'autres de partager leur expérience de l'aide qu'ils nous ont apportée, et peut-être même demander au médecin de ma clinique de venir donner un enseignement simple sur les problèmes de santé mentale. Nous en reparlerons ce week-end. Mais la chose la plus importante à faire maintenant est de manger ensemble ces belles patates douces ! Prions et rendons grâce à Dieu pour sa bonté. »*

**Notre histoire se termine ici.**

## Discussion ouverte

**Demandez aux participants :**

1. Après tout ce qu'ils ont vécu, comment le pasteur Kasongo et Sarah ont-ils voulu aider d'autres personnes souffrant de problèmes de santé mentale ?
2. Quelle action voulaient-ils entreprendre ?
3. Pourrions-nous prendre des mesures similaires dans nos églises et notre communauté ? Comment ? Quel en serait l'impact, selon vous ?

**Encouragez plusieurs personnes** à répondre à chaque question. **Notez leurs réponses** sur le tableau à feuilles mobiles pour que tout le monde puisse les voir. **Encouragez une discussion** autour de chaque point soulevé.

**Faites ressortir les points suivants** si personne ne les mentionne au cours de la discussion ouverte :

4. Lorsque nous abordons ouvertement la question des problèmes de santé mentale, cela signifie que l'on peut en parler. Cela permet de réduire la stigmatisation qui y est souvent associée, ainsi que les malentendus. Lorsque nous abordons le sujet au grand jour, nous sensibilisons les gens. Les personnes souffrant de problèmes de santé mentale sont alors plus susceptibles d'avoir suffisamment confiance pour partager ouvertement leur expérience ou demander de l'aide. Les personnes ayant des problèmes de santé mentale sont des experts de ce que signifie vivre avec des problèmes de santé mentale. Nous pouvons les écouter et apprendre d'elles. En faisant cela, nous devenons une communauté plus attentive et plus aimante.

## Activité 3 : Apprendre à Connaître... (150 minutes)

### **Apprendre à connaître différents problèmes de santé mentale.**

**Objectif** — Aider les participants à se familiariser avec quelques problèmes de santé mentale dont ils peuvent souffrir à un moment ou à un autre, ou dont peuvent souffrir des membres de leur famille ou de leur communauté, et les aider à discuter des moyens pratiques de soutenir les personnes qui vivent avec ces problèmes.

**Note à l'intention du facilitateur** : Pour cette activité, **organisez d'abord les participants** en quatre groupes de **huit personnes au maximum** par groupe.

### **Situer le contexte**

**Introduisez cette activité** en présentant le contexte à **tous les participants en séance plénière** :

Jusqu'à présent, nous avons suivi l'histoire du pasteur Kasongo qui souffrait de dépression. Cependant, tout comme il existe de nombreux types de problèmes de santé physique que nous pouvons rencontrer à un moment donné de notre vie, il existe également de nombreux types de problèmes de santé mentale. Nous allons maintenant découvrir quatre de ces problèmes de santé mentale et explorer comment soutenir une personne qui en souffre.

Il se peut que vous n'ayez jamais entendu parler de certains de ces problèmes de santé mentale ou que vous ne sachiez pas qu'ils existent. Mais cela ne signifie pas que des personnes de votre communauté n'y sont pas confrontées. Très souvent, en raison de l'influence de nos normes culturelles et des attitudes négatives de nos sociétés à l'égard des problèmes de santé mentale, les personnes qui en souffrent tentent de les cacher. Elles souffrent en silence. Nos communautés gardent le silence sur les problèmes de santé mentale parce qu'elles les perçoivent comme honteux ou qu'elles ont peur d'en parler.

Il se peut donc que nous ignorions les différents problèmes de santé mentale qui existent ou ce que signifie y être confronté. Mais nous apprendrons que les enfants, les jeunes, les jeunes adultes et les personnes âgées, hommes et femmes, peuvent

connaître des problèmes de santé mentale. Quel que soit leur âge, les personnes souffrant de problèmes de santé mentale ont besoin de nos soins et les méritent, et elles doivent pouvoir faire l'expérience de la compassion, de la grâce, de la bonté et de l'espoir de Jésus-Christ à travers nous. Nous devons également apprendre de ces personnes.

## Quatre histoires

**Expliquez :** Nous allons maintenant examiner quatre histoires. Chacune raconte l'histoire d'une ou deux personnes qui vivent avec ou sont affectées par un problème de santé mentale particulier. Nous allons découvrir ensemble les signes et les symptômes, puis envisager des moyens pratiques d'aider ces personnes et leurs familles.

**Instructions :** Pendant cette activité, les participants peuvent s'asseoir en groupe car nous partagerons certaines informations en plénière, mais ils devront également s'engager dans des discussions en petits groupes lorsque cela sera indiqué.

---

## En savoir plus sur... la Dépression Post-Partum

### Lire l'histoire

**Expliquez :** Nous allons maintenant lire l'histoire d'une femme atteinte de dépression post-partum (DPP) et en discuter ensemble.

**Distribuez des exemplaires** de l'histoire 1 sur Esther et le bébé Moïse (Annexe 1), un exemplaire à chaque petit groupe, afin qu'ils puissent s'y référer pendant leurs discussions.

**Invitez un volontaire à lire à haute voix** l'histoire 1 sur Esther, qui souffre de dépression post-partum. Tous les groupes de participants doivent écouter attentivement.

**Affichez au mur** ou au tableau, ou tenez la feuille du tableau mobile que vous avez préparée sur la dépression post-partum. (Cette feuille doit porter le titre : Dépression post-partum, suivi de l'explication de la maladie en haut, et des signes et symptômes en bas).

### Explication de la dépression post-partum

**Lisez à haute voix à tous les participants réunis en plénière** l'explication suivante de la dépression post-partum (écrite à l'avance sur votre tableau à feuilles mobiles).

- La dépression post-partum (DPP en abrégé) peut affecter les femmes après l'accouchement. Il est courant pour certaines femmes de se sentir tristes, anxieuses et craintives quant à la façon dont elles vont se comporter en tant que mère, mais

ces sentiments disparaissent généralement au bout de quelques semaines. Avec un bon soutien de la famille et des amis, la femme se rétablira et gagnera en confiance en tant que mère.

- Cependant, pour certaines femmes, ces sentiments peuvent persister et s'intensifier avec le temps et se transformer en dépression post-partum. La dépression post-partum peut survenir à tout moment au cours de la première année suivant l'accouchement. Elle peut survenir après la naissance d'un premier bébé ou après des naissances ultérieures.

## Signes et symptômes de la DPP

### **Demandez à tous les participants :**

- Quels sont les signes et les symptômes qui indiquent qu'une personne souffre de DPP ? Réfléchissez à l'histoire que nous venons d'entendre. Comment Esther se sentait-elle et se comportait-elle ?

**Invitez les participants** à donner leurs réponses et à noter les symptômes qu'ils identifient.

**En plénière, soulignez pour tous les participants** les signes et symptômes suivants de la dépression post-partum (écrits à l'avance sur votre tableau à feuilles mobiles).

Une femme peut soudainement ou progressivement développer certains des signes et symptômes suivants, qui peuvent être légers ou graves :

- Une anxiété écrasante.
- Un sentiment de culpabilité parce qu'elle ne fait pas face à la situation ou qu'elle n'aime pas assez son bébé.
- Un sentiment de fatigue, d'irritabilité et de désintérêt pour ce qui se passe autour d'elle.
- Un sentiment d'hostilité envers son mari ou son partenaire.
- Des difficultés à dormir.
- Une perte d'appétit.
- Des difficultés à se concentrer ou à prendre des décisions.
- Un manque de motivation pour faire quoi que ce soit.
- Un profond sentiment de faiblesse et d'impuissance.
- Des symptômes physiques comme des maux d'estomac et des maux de tête.
- Un manque de désir pour son mari ou son partenaire.
- Des crises de panique soudaines qui provoquent des battements de cœur rapides et des sensations d'évanouissement ou de malaise.
- Une peur irrésistible que son bébé tombe malade ou meure ou un manque d'intérêt pour son bébé.

## Questions de Santé Mentale

- Dans de rares cas, la femme peut souffrir de délires, d'hallucinations et de graves troubles mentaux.

### Expliquez également les points suivants :

Les causes suggérées de la DPP varient. Certains disent qu'elle est le résultat des changements hormonaux provoqués par la grossesse et d'autres qu'elle est causée par le choc de l'accouchement.

Les jeunes mères adolescentes sont plus susceptibles de connaître une DPP.

Il est important de noter que les femmes qui accouchent à la suite d'un viol peuvent présenter des signes et symptômes similaires à ceux de la DPP, mais qu'elles peuvent en fait souffrir du syndrome de stress post-traumatique (SSPT), qui est un autre problème de santé mentale que nous examinerons plus loin. Dans le cas du SSPT, la mère peut montrer des signes de problèmes de santé mentale avant et après l'accouchement et aura besoin d'un soutien et de soins attentifs à long terme.

La plupart des femmes se remettent progressivement de la dépression post-partum grâce à un soutien affectueux et à une aide pratique, mais d'autres qui développent une dépression extrême ou une psychose auront besoin d'aide et de soutien pour se rendre à l'hôpital afin d'y subir une évaluation et d'y recevoir les soins et les médicaments appropriés.

## Discussion ouverte

### Demandez à tous les participants :

- S'ils ont déjà entendu parler de la dépression post-partum. Si oui, comment l'appelle-t-on dans leur région et quelle en est la cause, selon la communauté locale ?
- S'ils n'en ont jamais entendu parler, peuvent-ils se souvenir de femmes qu'ils ont rencontrées et qui semblent avoir eu ces symptômes ?
- Ces nouvelles informations sur la DPP éclairent-elles ce qu'ils ont observé dans la vie de certaines femmes ?
- Qu'arrive-t-il aux femmes et aux filles atteintes de DPP ?

**Remarque :** il se peut même qu'il y ait dans le groupe une femme qui a connu ces symptômes mais qui ne savait pas à l'époque ce qu'elle vivait.

## Explorer des moyens de réagir

### Posez les questions suivantes :

- Que pouvons-nous faire pour aider une personne souffrant de dépression post-partum ?

## Questions de Santé Mentale

- Quel soutien pratique nos églises et nous-mêmes pourrions-nous apporter pour aider Esther et son mari, et d'autres personnes semblables dans nos communautés qui sont touchées par la dépression post-partum ?

**Laissez cinq minutes** aux participants pour réfléchir à leurs réponses **en petits groupes**. Ils doivent s'efforcer d'identifier au moins trois moyens pratiques de réagir.

**Après cinq minutes**, demandez aux participants de mettre fin à leurs discussions.

En commençant par le premier groupe, demandez aux participants de lever la main, **d'énoncer leurs idées** une par une et de **dresser la liste de leurs réponses**.

Une fois que le premier groupe aura exprimé toutes ses pensées et ses idées, **invitez les autres participants** à ajouter d'autres idées qui n'ont pas encore été mentionnées.

Si les points suivants ne sont pas mentionnés, **soulevez ces points importants** et **discutez-en** avec tous les participants.

Soutenir Esther et les personnes qui sont dans la même situation qu'elle...

- Une femme de l'église ou de la communauté pourrait rendre régulièrement visite à Esther et à d'autres personnes dans la même situation et les écouter sans les juger. Donner à une personne souffrant de dépression post-partum la possibilité de parler de ce qu'elle ressent est d'une grande aide. Expliquez à Esther comment la DPP affecte certaines femmes et rassurez-la en lui disant qu'elle n'est pas seule. Avec un soutien affectueux, elle finira par se rétablir.
- Un homme de l'église pourrait proposer de rendre visite au mari d'Esther et de le soutenir, car lui aussi est affecté par sa dépression post-partum. En l'écoutant et en lui expliquant ce qu'est la DPP, il pourrait être plus compréhensif face aux changements survenus chez Esther. Un couple de l'église pourrait rencontrer Esther et son mari ensemble ou séparément. Les réunir pour parler de la dépression post-partum et de la façon dont ils peuvent travailler ensemble pour s'aider mutuellement à traverser cette période difficile pourrait être bénéfique.
- Une aide pratique, par exemple en proposant de l'aide pour les tâches ménagères.
- Esther n'a pas d'autres enfants, mais si elle en avait, les femmes de l'église et de la communauté pourraient proposer de l'aider à s'occuper des enfants.
- Une femme plus âgée pourrait proposer de l'aider à s'occuper de Moïse jusqu'à ce qu'Esther se sente plus apte à faire face. Lui offrir des conseils et un soutien sur la manière de s'occuper concrètement du bébé jusqu'à ce qu'elle prenne confiance et se sente moins anxieuse ou déprimée. Apprendre gentiment à Esther ce qu'elle doit faire plutôt que de lui prendre Moïse pour s'en occuper.
- Proposer à Esther de l'accompagner pour une promenade ou au marché afin qu'elle sorte de chez elle et fasse de l'exercice, ce qui contribue à son bien-être mental.

Aller au marché pour acheter des marchandises peut lui sembler insurmontable, alors en l'accompagnant, vous la motiverez et lui donnerez plus de confiance.

- Proposer de prier et de partager des écritures encourageantes avec Esther et son mari. Prier avec douceur et délicatesse pour eux et pour le petit Moïse.
- Montrer aux personnes comme Esther et son mari qu'il y a une place pour eux dans l'église et une communauté pour aider à les soutenir. Dieu accueille des personnes comme Esther et son mari dans sa présence, telles qu'elles sont.
- Encourager Esther à rencontrer d'autres mères dans l'église ou la communauté, avec leurs bébés et leurs enfants.
- Si la dépression post-partum d'Esther s'aggrave ou si elle présente des signes de troubles mentaux extrêmes (hallucinations, délires ou manie), la convaincre de se rendre à l'hôpital pour être examinée par un médecin qualifié.
- Nous pouvons sensibiliser nos familles, nos églises et nos communautés à la DPP et informer les autres sur cette maladie, afin que des femmes comme Esther n'aient pas à souffrir.
- Nous pouvons plaider dans nos communautés pour mettre fin au mariage des enfants. Les jeunes adolescentes vivent souvent des accouchements traumatisants et ne sont pas prêtes à assumer les responsabilités d'épouses et de parents.
- Sensibiliser nos familles, nos églises et nos communautés au fait que les femmes souffrant de dépression post-partum ne sont pas maudites, possédées par des démons ou attaquées par des sorciers, mais plutôt des personnes que Dieu aime, qui ont besoin de notre amour et de nos soins et qui les méritent.

Malheureusement, dans certaines de nos cultures, les femmes souffrant de DPP souffrent en silence à cause de l'ignorance, de la stigmatisation et des malentendus qui entourent cette maladie. Certaines femmes sont accusées d'avoir été maudites par un sorcier ou d'être elles-mêmes des sorcières. D'autres sont accusées d'être possédées par des démons et sont forcées à se rendre dans des camps de prière. Certains maris et d'autres membres de la famille peuvent traiter leur femme avec mépris ou même être violents envers elle si elle fait preuve de « faiblesse ». Elles peuvent être accusées d'être de mauvaises mères, ce qui aggrave encore leur sentiment de culpabilité, d'anxiété et d'impuissance.

En tant que disciples de Jésus-Christ, nous devons manifester son amour et sa sollicitude envers les femmes souffrant de dépression post-partum, envers le bébé et les membres de leur famille, et changer les attitudes de nos sociétés qui accroissent la souffrance des femmes souffrant de dépression post-partum.

## En savoir plus sur... le Syndrome de Stress Post-Traumatique

### Lire l'histoire

**Expliquez** : Nous allons maintenant lire l'histoire d'un enfant et d'une mère souffrant du syndrome de stress post-traumatique (SSPT), puis en discuter ensemble.

**Distribuez des exemplaires** de l'histoire 2 sur Eddie et sa mère (Annexe 1), un exemplaire à chaque petit groupe, afin qu'ils puissent s'y référer pendant leurs discussions.

**Invitez un volontaire à lire à haute voix** l'histoire 2 d'Eddie et de sa mère, qui souffrent tous deux du syndrome de stress post-traumatique. Tous les groupes de participants doivent écouter attentivement.

**Affichez au mur** ou au tableau, ou tenez la feuille du tableau mobile que vous avez préparée sur le syndrome de stress post-traumatique. (Cette feuille doit porter le titre : **Syndrôme de stress post-traumatique**, suivi de l'explication de la pathologie en haut, et des signes et symptômes en bas).

### Explication de la pathologie du SSPT

**Lisez à haute voix à tous les participants réunis en plénière** l'explication suivante de l'état de stress post-traumatique (décrit à l'avance sur le tableau à feuilles mobiles).

- Le syndrome de stress post-traumatique (en abrégé SSPT) est un trouble anxieux causé par l'expérience d'un événement unique, très effrayant et traumatisant, ou d'événements traumatisants fréquents (par exemple, comme ceux qui peuvent être vécus pendant la guerre). Les enfants et les adultes de tout âge peuvent souffrir du syndrome de stress post-traumatique.

### Signes et symptômes du SSPT

**Demandez à tous les participants** :

- Quels sont certains des signes et symptômes qui indiquent qu'une personne souffre du syndrome de stress post-traumatique ? Pensez à l'histoire que nous venons d'entendre. Comment Eddie et sa mère se sentaient-ils et se comportaient-ils ?

**Invitez les participants** à énoncer leurs réponses et à noter les symptômes qu'ils identifient.

**Soulignez pour tous les participants en séance plénière** les signes et symptômes suivants du syndrome de stress post-traumatique (écrits à l'avance sur votre feuille de tableau mobile).

## Questions de Santé Mentale

Une personne souffrant du syndrome de stress post-traumatique revit souvent l'événement traumatique à travers des cauchemars et des souvenirs soudains et vifs de ce qui s'est passé. Elle peut également connaître :

- Des difficultés à dormir.
- Des cauchemars.
- Des difficultés à se concentrer.
- Une panique et une détresse intenses face à des choses qui lui rappellent la situation qu'elle a vécue, par exemple un bruit, une odeur, ou une image.
- Une dépression.
- Des sentiments de culpabilité non fondés.
- Une consommation de drogue ou d'alcool pour essayer d'oublier les souvenirs douloureux.
- Une incapacité à exprimer l'affection ou un sentiment d'engourdissement émotionnel.
- Un enfant traumatisé peut commencer à faire pipi au lit.
- Des symptômes physiques tels que des maux de tête, des nausées, ou une accélération du rythme cardiaque.
- Une vigilance et un état d'alerte extrêmes.
- Un chagrin accablant.

## Discussion ouverte

### **Demandez à tous les participants :**

- S'ils ont déjà entendu parler du SSPT. Si oui, comment l'appelle-t-on dans leur région et quelle en est la cause, selon la communauté locale ?
- Qu'arrive-t-il aux personnes souffrant du SSPT ?
- **Demandez aux participants** s'ils peuvent maintenant, avec du recul et en tenant compte de ces nouvelles informations, identifier des personnes qu'ils ont connues et qui ont pu souffrir du SSPT.
- Qu'est-ce qui a été fait, ou qu'est-ce qui aurait pu être fait autrement pour faire la différence ?
- **Remarque** : il se peut qu'un membre du groupe ait déjà souffert d'une forme légère de SSPT et puisse comprendre ce qui est décrit ici du fait de sa propre expérience.

## Explorer des moyens de réagir

### **Posez les questions suivantes :**

- Que pouvons-nous faire pour aider un enfant ou un adulte qui souffre du syndrome de stress post-traumatique ?

## Questions de Santé Mentale

- Quel soutien pratique nos églises et nous-mêmes pourrions-nous apporter pour aider Eddie et sa mère, et d'autres personnes comme eux dans nos communautés qui sont touchées par le SSPT ?

**Laissez cinq minutes** aux participants pour réfléchir à leurs réponses **en petits groupes**. Ils doivent s'efforcer d'identifier au moins trois moyens pratiques de réagir.

**Après cinq minutes**, demandez aux participants de mettre fin à leurs discussions.

En commençant par le deuxième groupe, demandez aux participants de lever la main, d'**énoncer leurs idées** une par une et de **dresser la liste de leurs réponses**.

Une fois que le deuxième groupe aura exprimé toutes ses pensées et ses idées, **invitez les autres participants** à ajouter d'autres idées qui n'ont pas encore été mentionnées.

Si les points suivants ne sont pas mentionnés, **soulevez ces points importants** et **discutez-en** avec tous les participants.

Soutenir la mère d'Eddie et les personnes qui sont dans la même situation qu'elle...

- Une femme de l'église ou de la communauté pourrait rendre régulièrement visite à la mère d'Eddie pour lui offrir un soutien attentionné et une oreille attentive. Elle pourrait lui expliquer comment le syndrome de stress post-traumatique affecte une personne et la rassurer en lui disant qu'elle n'est pas seule. Il se peut qu'elle ne veuille pas immédiatement parler de ce qui s'est passé. Soyez sensible à cette situation et créez une relation de confiance, étape par étape, par le biais d'une amitié et d'un soutien constants. Les traumatismes provoquent des blessures au cœur et mettent beaucoup de temps à guérir.
- Proposer d'aider pour les tâches ménagères ou le jardinage.
- Proposer de l'aider à s'occuper d'Eddie.
- Proposer de l'accompagner lors de promenades ou de courses.
- Être sensible au fait qu'il peut y avoir des endroits où elle ne peut pas aller — même dans son propre salon ou son propre jardin, parce que c'est là que l'événement traumatique s'est produit. Il se peut même qu'il faille l'aider à déménager dans un nouveau logement où elle et Eddie pourront prendre un nouveau départ.
- L'encourager à établir une routine quotidienne afin que chaque jour ait une structure familière et que la vie commence à être plus prévisible et plus sûre.
- Prier avec elle, avec douceur et délicatesse, pour qu'elle guérisse de ses souvenirs douloureux et que l'amour et la paix de Dieu lui redonnent espoir. Partager avec elle des textes bibliques pertinents qui parlent de l'amour de Dieu. Être prêt à ce qu'elle soit en colère contre Dieu à cause de ce qui s'est passé. Lui donner la possibilité de l'exprimer, tout en lui donnant l'espoir que notre Seigneur Jésus, qui

a souffert, est mort et ressuscité, est là pour la réconforter et la porter à travers la douleur.

- Montrer aux personnes comme Eddie et sa mère qu'il y a une place pour elles dans l'église et une communauté aimante pour aider à les soutenir. Dieu accueille des personnes comme Eddie et sa mère dans sa présence, telles qu'elles sont.
- Si un conseiller qualifié est disponible localement, proposer de l'accompagner. (Il est reconnu que pour de nombreuses personnes, cela sera inabordable ou tout simplement impossible. Il existe parfois des groupes de soutien locaux gérés par des églises ou des ONG pour les survivants de traumatismes. Voir quels services de conseil ou de soutien peuvent être disponibles dans votre région.)
- Nous pouvons sensibiliser nos familles, nos églises et nos communautés au syndrome de stress post-traumatique et informer les autres sur cette maladie, afin que des personnes comme Eddie et sa mère soient comprises, soignées et soutenues.
- Nous pouvons sensibiliser nos familles et nos communautés au fait que les personnes vivant avec un syndrome de stress post-traumatique ne sont pas maudites, possédées par des démons, ou sorcières, mais plutôt des personnes que Dieu aime, et qui ont besoin de notre amour et de nos soins et les méritent.

Soutenir Eddie et les enfants qui sont dans la même situation...

**Soulignez ceci :** Les enfants traumatisés ont besoin d'autant de soins et de soutien que les adultes traumatisés, mais le soutien doit être adapté à leur âge et à leur stade de développement. Les enfants atteints du syndrome de stress post-traumatique peuvent manifester des sentiments négatifs et un comportement agressif. Ils peuvent aussi être renfermés et silencieux. Tragiquement, nous accusons trop souvent un enfant qui présente certains de ces signes et symptômes d'être un « mauvais enfant ». Nous devons changer notre compréhension et la façon dont nous traitons ces enfants. Ce ne sont pas de « mauvais enfants ». Ce sont des enfants à qui il est arrivé de mauvaises choses.

Voici quelques-unes des mesures pratiques que vous pouvez prendre pour soutenir des enfants comme Eddie :

- S'assurer que l'enfant est éloigné de la source du traumatisme. Dans ce cas, ne séparez pas Eddie de sa mère. Ne séparez un enfant de ses parents que s'ils sont violents. Discutez plutôt avec un enfant comme Eddie et sa mère pour savoir si cela pourrait les aider à guérir s'ils déménageaient temporairement chez un autre membre de la famille ou s'ils déménageaient définitivement, afin de s'éloigner des terribles souvenirs de ce qui s'est passé.
- Lorsque nous communiquons avec un enfant traumatisé, il est essentiel que nous « écoutions avec nos yeux » et que nous soyons sensibles non seulement à ce qu'il dit, mais aussi à la manière dont il le dit. Nous devons bien écouter.

## Questions de Santé Mentale

- Ne pas forcer un enfant à parler. Ne pas lui demander immédiatement de dire ce qui lui est arrivé. Le laisser s'exprimer à son rythme. Utiliser des exemples d'autres enfants. « J'ai connu un enfant qui était triste comme toi. C'est normal d'être triste. Peux-tu décrire pourquoi tu te sens triste ? »
- Donner aux enfants les moyens d'exprimer ce qu'ils ressentent par des images ou des jeux. « Veux-tu faire un dessin ? Que veux-tu dessiner ? Peux-tu me faire un dessin qui montre comment tu te sens aujourd'hui ? » ou « Peux-tu dire à ta poupée comment tu te sens aujourd'hui ? »
- Être prêt à les écouter et à leur laisser le temps de s'exprimer pendant plusieurs semaines – voire plusieurs mois.
- Certaines cultures désapprouvent les adultes ou les enfants qui expriment leurs émotions, mais il s'agit d'une partie essentielle du processus de guérison, et tout au long de la Bible, les gens ont exprimé leur chagrin, leur douleur et leur colère.
- Aider la famille à donner une structure à la journée de l'enfant, des routines régulières, un environnement sûr et attentionné, et l'attention constante et régulière d'un adulte clé aimant. Si, comme dans le cas d'Eddie, la personne qui s'occupe de l'enfant est également traumatisée, vous devrez peut-être chercher un autre membre de la famille proche qui pourra être là pour Eddie et l'aider à répondre à ses besoins.
- S'il est possible pour Eddie de retourner à l'école, cela peut l'aider à avoir une routine et à être avec d'autres enfants, mais ne le forcez pas. S'assurer qu'il est prêt. S'assurer que son enseignant sait que l'enfant souffre d'un traumatisme dû aux événements horribles dont il a été témoin et demandez-lui d'être patient, sensible et de le soutenir.
- Laisser aux enfants comme Eddie le temps de jouer et d'être avec leurs amis. Mais ne pas les obliger à être avec d'autres personnes avant qu'ils ne soient prêts.
- Ne pas crier sur un enfant qui souffre du syndrome de stress post-traumatique s'il fait pipi au lit ou a un comportement négatif. Il ne le fait pas exprès, c'est plutôt un signe de traumatisme profond. Avec de l'attention et un soutien affectueux, ces choses s'amélioreront.
- Même si la personne qui s'occupe de l'enfant n'est pas traumatisée et n'a pas partagé l'expérience traumatisante, lui apprendre ce qu'est un traumatisme afin qu'elle puisse comprendre et mieux soutenir l'enfant. Aider la personne à comprendre que même un petit enfant a besoin de soins, d'attention et de soutien supplémentaires s'il a subi un traumatisme.
- Avec la permission de l'enfant, prier pour lui avec délicatesse, douceur, calme et amour, et l'inviter à parler à Dieu lui aussi.

- Rappel : nous pouvons sensibiliser nos familles et nos communautés au fait que les enfants souffrant du syndrome de stress post-traumatique ne sont pas maudits, possédés par des démons, ou sorciers, mais plutôt des enfants que Dieu aime, qui ont besoin de notre amour et de nos soins et qu'ils les méritent.

## En savoir plus sur... la Démence

### Lire l'histoire

**Expliquez** : Nous allons maintenant lire une histoire sur une personne atteinte de démence et en discuter ensemble.

**Distribuez des exemplaires** de l'histoire 3 sur Josiah (Annexe 1), un exemplaire à chaque petit groupe, afin qu'ils puissent s'y référer pendant leurs discussions.

**Invitez un volontaire à lire à haute voix** l'histoire 3 de Josiah, qui est atteint de démence. Tous les groupes de participants doivent écouter attentivement.

**Affichez au mur** ou au tableau, ou tenez la feuille du tableau mobile que vous avez préparée sur la démence. (Cette feuille doit porter le titre : Démence, suivi de l'explication de la maladie en haut, et des signes et symptômes en bas.)

### Explication de la démence

**Lisez à haute voix à tous les participants réunis en plénière** l'explication suivante de la démence (écrite à l'avance sur votre tableau à feuilles mobiles).

- La démence est le nom donné à une variété de maladies qui affectent le fonctionnement normal du cerveau. Elle peut être causée par certaines maladies ou de petits accidents vasculaires cérébraux qui détruisent les cellules du cerveau, ou par un déclin général du cerveau dû au vieillissement. La démence peut entraîner une perte progressive de la mémoire, une confusion et des changements spectaculaires dans la personnalité d'un individu. Si elle touche souvent les personnes âgées, des personnes plus jeunes peuvent également être concernées.

### Signes et symptômes de la démence

**Demandez à tous les participants :**

- Quels sont les signes et les symptômes qui indiquent qu'une personne est atteinte de démence ? Réfléchissez à l'histoire que nous venons d'entendre. Comment Josiah se sentait-il et se comportait-il ?

**Invitez les participants** à énoncer leurs réponses et à noter les symptômes qu'ils identifient.

**Soulignez pour tous les participants en séance plénière** tous les signes et symptômes suivants de la démence (écrits à l'avance sur votre tableau à feuilles mobiles).

Les signes et les symptômes peuvent être légers au départ, puis s'aggraver progressivement :

- Perte de mémoire.
- Confusion.
- Agitation.
- Se perdre facilement, même dans un environnement familier.
- Ne plus prendre la peine de se laver ou de s'habiller correctement.
- Incapacité progressive à se souvenir du nom d'objets ou de personnes familières.
- Difficulté à effectuer des tâches simples.
- Incapacité à se concentrer.
- Difficulté à planifier et à organiser.
- Problèmes progressifs de communication – difficulté à trouver les bons mots.
- Manque de motivation et apathie.
- Changements de personnalité.
- Peut perdre la capacité de compassion ou d'empathie envers les autres.
- Peut devenir paranoïaque – par exemple en disant que les gens volent son argent.
- Dépression.
- Les personnes atteintes de démence peuvent finir par être incapables de reconnaître ou de se souvenir des membres les plus proches de leur famille.
- Elles peuvent devenir agressives, souvent par peur – car il devient difficile de comprendre les situations et les événements.

## Discussion ouverte

**Demandez à tous les participants :**

- S'ils ont déjà entendu parler de la démence. Si oui, comment l'appelle-t-on dans leur région et quelle en est la cause, selon la communauté locale ?
- Qu'arrive-t-il aux personnes atteintes de démence ?

**Soulignez** le fait que, tragiquement, les personnes atteintes de démence peuvent être accusées d'être des sorciers et de pratiquer la sorcellerie du fait des changements de personnalité et de comportement provoqués par la démence. Elles peuvent dire des choses étranges ou être plus susceptibles de s'agiter ou de se mettre en colère à cause des troubles de leur cerveau. Elles peuvent s'éloigner de leur domicile et se perdre, sans pouvoir retrouver leur chemin. Mais ces symptômes de démence peuvent être interprétés comme le comportement d'un sorcier.

## Questions de Santé Mentale

- **Demandez aux participants** si, à la lumière de ce qu'ils ont appris, ils peuvent se souvenir de cas de personnes âgées présentant des symptômes de démence et accusées d'être des sorciers. Que leur est-il arrivé ?

**Expliquez :** Il est essentiel de sensibiliser et d'enseigner aux autres membres de nos communautés ce problème de santé mentale courant chez les personnes âgées et de les protéger contre tout préjudice. En tant que disciples du Christ, nous sommes appelés à prendre soin des plus vulnérables, y compris des personnes atteintes de démence. Les personnes atteintes de démence ne sont pas des sorciers.

## Explorer des moyens de réagir

### Posez les questions suivantes :

- Que pouvons-nous faire pour aider une personne atteinte de démence ?
- Quel soutien pratique nos églises et nous-mêmes pourrions-nous apporter pour aider Josiah, et d'autres personnes comme lui dans nos communautés qui sont touchées par la démence ?

**Laissez cinq minutes** aux participants pour réfléchir à leurs réponses **en petits groupes**. Ils doivent s'efforcer d'identifier au moins trois moyens pratiques de réagir.

**Après cinq minutes**, demandez aux participants de mettre fin à leurs discussions.

En commençant par le troisième groupe, demandez aux participants de lever la main, **d'énoncer leurs idées** une par une et de **dresser la liste de leurs réponses**.

Une fois que le troisième groupe aura exprimé toutes ses pensées et ses idées, **invitez les autres participants** à ajouter d'autres idées qui n'ont pas encore été mentionnées.

Si les points suivants ne sont pas mentionnés, **soulevez ces points importants** et **discutez-en** avec tous les participants.

Soutenir Josiah et les personnes qui sont dans la même situation que lui...

- Rendre visite à des personnes comme Josiah et s'asseoir avec elles, afin de donner aux membres de leur famille la possibilité de vaquer à d'autres occupations.
- Proposer d'aider la famille pour les tâches ménagères ou pour laver le linge.
- Écouter et parler avec la personne atteinte de démence.
- Les personnes atteintes de démence réagissent bien aux chansons et à la musique, alors chanter des chansons ou des hymnes dans leur langue qui leur sont familières ou leur faire écouter de la musique. Leur faire écouter la radio s'il y en a une.
- Faire la lecture à la personne atteinte de démence ou lui raconter des histoires et des nouvelles locales. Lui demander quels sont ses souvenirs heureux du passé. Souvent, ces personnes se souviennent très bien des choses du passé. Ce sont les

conversations et les événements récents qu'elles ont tendance à oublier. Il est important de stimuler la conversation.

- Les encourager à faire tout ce qu'elles peuvent et les superviser, même si elles mettent beaucoup de temps à le faire. Par exemple, les encourager à aider à balayer, à désherber le jardin ou à faire la vaisselle. Il est important de les garder actives et stimulées. Si la personne a déjà démontré une compétence ou un intérêt particulier, l'encourager à faire des activités en rapport avec cette compétence ou cet intérêt. Par exemple, dans l'histoire de Josiah, nous pourrions l'encourager à aider au jardin car il était cultivateur autrefois.
- Les encourager à boire beaucoup de liquide, car le fait de rester hydraté aide le cerveau à mieux fonctionner. Les drogues, l'alcool et le tabac entraînent une plus grande détérioration du cerveau ; conseillez-leur de les éviter.
- Être patient avec ces personnes et être prêt à les entendre répéter la même chose et poser les mêmes questions plusieurs fois.
- Proposer de les emmener faire une promenade ou d'aller au marché, car l'air frais et l'exercice régulier aident les personnes atteintes de démence.
- Les accompagner à l'église et s'asseoir avec elles. Si elles deviennent agitées, sortir avec elles ou les raccompagner chez elles. Dieu accueille des personnes comme Josiah dans sa présence, telles qu'elles sont.
- Montrer aux personnes comme Josiah qu'il y a une place pour elles dans l'église et une communauté aimante pour aider à les soutenir.
- Prier avec ces personnes et les encourager à prier et à chanter pour Dieu. Les assurer de son amour.
- S'assurer que leur environnement est sûr. Ne pas les laisser seules et sans surveillance dans des situations dangereuses – par exemple, près d'un feu ouvert, d'une casserole d'eau ou de nourriture bouillante. Veiller sur eux.
- Nous pouvons sensibiliser nos familles, nos églises et nos communautés à la démence. Comme nous l'avons déjà évoqué, nous pouvons apprendre aux autres que les personnes comme Josiah ne sont pas dangereuses et ne sont pas non plus des sorciers. Elles ne sont pas non plus maudites ou possédées par des démons. Nous devons les protéger de ces accusations néfastes et de leurs conséquences. Nous pouvons sensibiliser les gens au fait que ces personnes sont vulnérables et qu'elles et leurs familles ont besoin d'aide et de soutien. Nous pouvons apprendre aux autres comment apporter un soutien pratique à des personnes comme Josiah et Gladys. Leur apprendre à être attentifs aux personnes atteintes de démence afin de pouvoir les aider si elles se trouvent dans une situation dangereuse. Si elles s'éloignent de chez elles et se perdent, les membres de la communauté peuvent les ramener chez elles.

## Questions de Santé Mentale

- S'ils vivent dans la région, encourager les petits-enfants à rendre régulièrement visite à ces personnes et à jouer autour d'elles ou à chanter pour elles. Les personnes atteintes de démence réagissent souvent très bien à la compagnie des enfants.
- Le plus important avec les personnes atteintes de démence est de leur témoigner de l'attention et de la gentillesse.

## En savoir plus sur... la Schizophrénie

### Lire l'histoire

**Expliquez** : Nous allons maintenant lire une histoire sur une personne atteinte de schizophrénie et en discuter ensemble.

**Distribuez des exemplaires** de l'histoire 4 sur Caleb et sa mère Rose (Annexe 1), un exemplaire à chaque petit groupe, afin qu'ils puissent s'y référer pendant leurs discussions.

**Invitez un volontaire à lire à haute voix** l'histoire 4 de Caleb et de sa mère Rose, qui sont affectés par la schizophrénie. Tous les groupes de participants doivent écouter attentivement.

**Affichez au mur** ou au tableau, ou tenez la feuille du tableau mobile que vous avez préparée sur la schizophrénie. (Cette feuille doit porter le titre : Schizophrénie, suivi de l'explication de la maladie en haut, et des signes et symptômes en bas.)

### Explication de la pathologie de la schizophrénie

**Lisez à haute voix à tous les participants réunis en plénière** l'explication suivante de la schizophrénie (écrite à l'avance sur le tableau à feuilles mobiles).

- La schizophrénie est un trouble chronique de l'esprit qui déforme la façon dont une personne pense, ressent, parle, perçoit les choses et se comporte. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, environ 20 millions de personnes dans le monde souffrent de schizophrénie.<sup>1</sup> Il existe différentes idées sur les causes de la schizophrénie, telles qu'une prédisposition génétique, des facteurs psychosociaux et environnementaux, des traumatismes, un stress extrême et la consommation de drogues, mais aucun facteur unique n'a été identifié.
- Les personnes atteintes de schizophrénie sont souvent stigmatisées et marginalisées en raison de l'incompréhension, de la peur et de l'ignorance qui entourent ce problème de santé mentale, et de l'idée fausse que les personnes atteintes de schizophrénie sont dangereuses. On croit également à tort que les

<sup>1</sup> source : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>

personnes atteintes de schizophrénie ont une « double personnalité » qui passe du calme à l'incontrôlable ou à la violence.

- La schizophrénie peut être mieux gérée par des médicaments, mais malheureusement, de nombreuses personnes atteintes de schizophrénie (en particulier dans les pays à faible revenu) n'ont pas accès aux services de santé mentale et aux médicaments qui leur seraient utiles. Même celles qui ont accès aux médicaments peuvent avoir du mal à fonctionner à plein régime et peuvent avoir des périodes où elles ont beaucoup de mal à faire face à la vie quotidienne.

## Signes et symptômes de la schizophrénie

### Demandez à tous les participants :

- Quels sont les signes et les symptômes qui indiquent qu'une personne est atteinte de schizophrénie ? Pensez à l'histoire que nous venons d'entendre. Comment Caleb se sentait-il et se comportait-il ?

**Invitez les participants** à énoncer leurs réponses et à noter les symptômes qu'ils identifient.

**Soulignez pour tous les participants en plénière** tous les signes et symptômes suivants de la schizophrénie (écrits à l'avance sur votre tableau à feuilles mobiles).

Parmi les expériences courantes d'une personne atteinte de schizophrénie, on peut citer :

- Des hallucinations : entendre, voir ou sentir des choses qui n'existent pas.
- Des délires : des croyances ou des soupçons erronés et bien ancrés, qui ne sont pas partagés par les autres personnes de la culture de la personne et auxquels ces personnes tiennent fermement même s'il existe des preuves du contraire.
- Des pensées et idées paranoïaques ou bizarres.
- Des pensées obsessionnelles.
- Un comportement anormal et désorganisé, notamment errer sans but, marmonner ou rire tout seul, une apparence étrange, un manque de soins ou une apparence négligée.
- Un discours désorganisé : discours incohérent ou non pertinent.
- Des perturbations des émotions.
- Une apathie et un repli sur soi.

### Expliquez également les points suivants :

Du fait de certains symptômes et comportements associés à la schizophrénie, certains chrétiens peuvent sauter à la conclusion que la personne atteinte de schizophrénie est démoniaque et vouloir pratiquer des rites de délivrance sur elle. Cela cause encore plus de stress et de détresse à la personne schizophrène et est extrêmement dommageable. Avant de conclure hâtivement qu'une personne est possédée par des démons, nous

## Questions de Santé Mentale

devons examiner très attentivement son histoire et sa vie dans son ensemble. Nous devons aider la personne à obtenir une évaluation correcte auprès d'un médecin expérimenté et exclure toutes les autres causes possibles.

Nous devons comprendre que le fait de confondre certains symptômes et signes de problèmes de santé mentale tels que la schizophrénie avec le démon contribue à la marginalisation et au mauvais traitement des personnes qui en souffrent et est très préjudiciable. En tant que disciples du Christ, nous devons faire preuve de sagesse et tout faire dans l'amour. Toutes les personnes, qu'elles aient un problème de santé mentale ou physique, sont précieuses et égales aux yeux de Dieu. Toutes sont créées à son image et, à ce titre, nos réponses aux personnes atteintes de schizophrénie doivent être empreintes d'amour, de compassion et de respect.

### Discussion ouverte

#### **Demandez à tous les participants :**

- S'ils ont déjà entendu parler de la schizophrénie. Si oui, comment l'appelle-t-on dans leur région et quelle en est la cause, selon la communauté locale ?
- Qu'arrive-t-il aux personnes atteintes de schizophrénie ?
- S'ils n'ont jamais entendu parler de la schizophrénie, peuvent-ils se souvenir de personnes qu'ils ont rencontrées et qui présentaient ce genre de symptômes ? Comment étaient-elles traitées ?

### Explorer des moyens de réagir

#### **Posez les questions suivantes :**

- Que pouvons-nous faire pour aider une personne atteinte de schizophrénie ?
- Quel soutien pratique pouvons-nous apporter, nous et nos églises, pour aider ceux qui, comme Caleb et Rose, sont affectés par la schizophrénie ?

**Laissez cinq minutes** aux participants pour réfléchir à leurs réponses **en petits groupes**. Ils doivent s'efforcer d'identifier au moins trois moyens pratiques de réagir.

**Après cinq minutes**, demandez aux participants de mettre fin à leurs discussions.

En commençant par le quatrième groupe, demandez aux participants de lever la main, **d'énoncer leurs idées** une par une et de **dresser la liste de leurs réponses**.

Une fois que le quatrième groupe aura exprimé toutes ses pensées et ses idées, **invitez les autres participants** à ajouter d'autres idées qui n'ont pas encore été mentionnées.

Si les points suivants ne sont pas mentionnés, **soulevez ces points importants** et **discutez-en** avec tous les participants.

Soutenir Caleb et les personnes qui sont dans la même situation que lui...

## Questions de Santé Mentale

- Ne pas oublier qu'avant tout, Caleb et ses semblables sont créés à l'image de Dieu et qu'ils lui sont précieux. Traiter Caleb et les personnes comme lui comme vous souhaiteriez être traité si vous aviez un problème de santé mentale similaire.
- Montrer à Caleb de la gentillesse et du respect, quel que soit son comportement.
- Les soins médicaux sont essentiels, alors aider Rose à faire en sorte que Caleb consulte un médecin qualifié qui pourra l'examiner et lui donner les médicaments appropriés pour l'aider à gérer l'état de Caleb.
- Apporter à Rose le soutien dont elle a besoin. Le simple fait d'être là pour elle l'aidera à ne pas se sentir si seule. Lui donner des occasions de parler et de partager ses préoccupations. De temps à autre, rester avec Caleb pendant une matinée pendant que Rose sort, pour lui permettre de faire une pause. Lui préparer un repas de temps en temps et proposer votre aide pour les tâches ménagères. Les manifestations concrètes d'amour et de soutien aident beaucoup l'aidant d'une personne atteinte de schizophrénie à mieux s'en sortir.
- Conseiller à Rose de maintenir un environnement sûr pour Caleb. Ne pas le laisser seul et sans surveillance dans un environnement dangereux – par exemple, près d'un feu ouvert ou d'une casserole d'eau ou de nourriture bouillante. Garder un œil affectueux et vigilant sur lui autant que possible.
- Écouter Caleb et lui parler dans ses moments de lucidité et l'encourager à penser que vous êtes là pour lui. L'encourager à faire ce qu'il aime faire et à faire de l'exercice. L'encourager à aider à la maison et au jardin dans ses bons jours.
- Inutile de contredire la personne atteinte de schizophrénie lorsqu'elle dit qu'elle entend des voix ou qu'elle a des délires et des hallucinations. Se contenter de prendre acte de ce qu'elle pense et ressent en lui disant que vous êtes incapable d'entendre les voix qu'elle entend ou de voir ce qu'elle voit. Mais que vous êtes là pour elle.
- Prier avec douceur et délicatesse avec Caleb et Rose, et partager des encouragements tirés des Écritures.
- Sensibiliser votre voisinage local et votre église au fait que les personnes comme Caleb ne sont pas dangereuses, mais qu'elles sont vulnérables et qu'elles ont besoin, elles et leurs familles, d'une aide et d'un soutien affectueux. Informer les membres de la communauté locale et les membres de votre église sur la schizophrénie. Partager avec eux ce que vous apprenez dans cette formation ! Leur apprendre à apporter un soutien pratique à des personnes comme Caleb et Rose. Leur apprendre à garder un œil sur Caleb pour lui apporter de l'aide s'il se trouve dans une situation dangereuse. S'il s'éloigne de la maison, vous pouvez le ramener. Si les symptômes de la personne deviennent très extrêmes, il peut être nécessaire de l'hospitaliser jusqu'à ce que son état soit mieux maîtrisé.

- Encourager les personnes dans la situation de Rose et Caleb à venir à l'église. Désigner un homme et une femme pour s'asseoir avec eux et les aider. Expliquer aux membres de l'église qu'il importe peu qu'une personne comme Caleb s'agite, se déplace ou parle toute seule. Dieu l'accueille dans sa présence tel qu'il est, de la même manière qu'il nous accueille tels que nous sommes.
- Une personne atteinte de schizophrénie n'est pas un sorcier ou une personne maudite. Les signes et les symptômes de la schizophrénie sont similaires à certains des signes d'une personne possédée par un démon. Par conséquent, ne tirez PAS de conclusions hâtives en pensant que, simplement parce que le comportement d'une personne est bizarre, qu'elle parle rapidement et de manière incohérente, ou qu'elle entend des voix, elle est possédée par un démon. Elle peut souffrir de schizophrénie ou d'un autre problème de santé mentale et avoir besoin de l'aide et du soutien d'un médecin expérimenté et de médicaments appropriés, ainsi que d'un soutien psychosocial aimant. (Nous explorerons cette question plus en détail dans la prochaine activité).
- Se souvenir avant tout qu'une personne atteinte de schizophrénie souhaite les mêmes choses que nous tous, c'est-à-dire être traitée avec amour et respect, avoir un sentiment d'appartenance, être réconfortée lorsqu'elle éprouve du chagrin, de la peur ou un sentiment de faiblesse, et avoir quelqu'un qui l'écoute.

## Activité 4 : Apprendre à Connaître... (60 minutes)

### Apprendre à connaître les causes spirituelles des problèmes de santé mentale.

**Objectif** – Aider les participants à apprendre que les maladies mentales peuvent parfois avoir des causes spirituelles, et à en savoir plus sur la manière de discerner si une personne est affectée par un problème de santé mentale ou possédée par un démon.

**Expliquez** : Jusqu'à présent, nous avons appris que tout le monde peut connaître des problèmes de santé mentale à un moment donné de sa vie, et que même certains personnages clés de la Bible ont souffert d'épisodes de maladie mentale. Nous avons appris que, tout comme il existe de nombreux problèmes de santé physique, il existe également de nombreux problèmes de santé mentale. Les causes profondes des problèmes de santé mentale sont nombreuses : traumatismes, abus, maladies physiques, problèmes organiques du cerveau, causes héréditaires, consommation prolongée de drogues et d'alcool. Nous allons maintenant examiner quelques exemples dans la Bible qui suggèrent que les problèmes de santé mentale peuvent parfois avoir une origine spirituelle.

### Cas 1 : le Roi Nabuchodonosor

**Invitez un participant** à lire à haute voix • Daniel 4:19-37.

**Demandez aux participants :**

- Qu'arrive-t-il au roi Nabuchodonosor ? Pourquoi ?
- À votre avis, qu'est-ce qui ne va pas chez le roi Nabuchodonosor ?
- Comment a-t-il retrouvé sa santé mentale ?

**Permettez** à différentes personnes de répondre. **Notez les réponses.**

**Partagez ce qui suit :**

Le roi Nabuchodonosor est humilié par Dieu et privé par Dieu de sa raison parce qu'il se considérait comme un dieu. Nous ne savons pas de quel état de santé mentale souffre le roi Nabuchodonosor, mais il semble qu'il s'agisse d'une maladie mentale grave qui l'a privé de son sens de la réalité. À la fin du temps du jugement prévu par Dieu sur Nabuchodonosor, celui-ci se tourne vers Dieu, le loue et l'honore, et sa santé mentale est restaurée. Non seulement sa santé mentale est restaurée, mais aussi sa capacité à régner en tant que roi. Dans ce récit, il n'est pas question que les problèmes de santé mentale du roi Nabuchodonosor soient le résultat de la sorcellerie ou d'une influence démoniaque. Au contraire, Nabuchodonosor est entre les mains de Dieu, qui accomplit ses desseins en lui. Si Dieu prend des mesures extrêmes pour humilier ce roi arrogant, il lui restitue aussi gracieusement tout ce qui lui avait été enlevé. Le roi Nabuchodonosor est accueilli de nouveau par son peuple et on lui demande de le gouverner à nouveau. Il est encore plus honoré par son peuple. Il n'a pas été stigmatisé et rejeté à cause de son problème de santé mentale passé. C'est le seul exemple dans la Bible d'une personne à qui Dieu a enlevé son bon sens et sa compréhension afin de l'amener au point où elle pourrait acquérir une véritable vision et compréhension spirituelles.

**Cas 2 : le Roi Saül**

**Invitez un participant** à lire à haute voix • 1 Samuel 16:14-15 et 16:23.

**Demandez aux participants :**

- Qu'arrive-t-il au roi Saül ? Pourquoi ?
- À votre avis, qu'est-ce qui ne va pas chez le roi Saül ?

**Permettez** à différentes personnes de répondre, puis prenez acte des réponses et **notez-les.**

**Partagez ce qui suit :**

Parce que le roi Saül a péché en désobéissant à Dieu, ce dernier lui envoie un « esprit tourmenté » qui provoque peur, dépression et paranoïa. Il est affligé par cet esprit tourmenté pour le reste de sa vie. Cependant, personne ne rejette le roi Saül ni ne le chasse. Personne ne le stigmatise ni ne le maltraite. David pouvait apaiser la détresse mentale de Saül avec la musique qu'il jouait sur la harpe. Malgré cet exemple dans la Bible où Dieu envoie à Saül un esprit pour le tourmenter mentalement, nous devons

faire très attention à ne pas suggérer que tous les problèmes de santé mentale sont causés par un démon ou un esprit, ou que Dieu a infligé cette condition à une personne. Comme nous l'avons vu hier dans d'autres exemples bibliques, plusieurs hommes et femmes fidèles qui aimaient Dieu ont connu des problèmes de santé mentale en raison des situations pénibles ou accablantes auxquelles ils étaient confrontés. Quelle que soit la cause profonde, les personnes souffrant de problèmes de santé mentale ont besoin et méritent notre amour et notre compassion, ainsi qu'un soutien pratique, comme celui que David a apporté à Saül.

### Cas 3 : la rencontre avec Jésus

**Expliquez :** Voyons maintenant comment le Christ a géré une situation où un homme était clairement possédé par un démon. Dans cette situation, la racine des problèmes de l'homme n'était pas une maladie mentale, mais plutôt la possession par un démon.

**Invitez un participant** à lire à haute voix • Luc 8:26-39.

**Demandez aux participants :**

- Qu'arrive-t-il à l'homme dans cette histoire ?
- À votre avis, qu'est-ce qui ne va pas chez lui ?

**Permettez** à différentes personnes de répondre, et **notez les réponses.**

**Partagez ce qui suit :**

Cette histoire est parfois utilisée à tort pour justifier le fait de dire que toutes les personnes ayant des problèmes de santé mentale sont possédées par des démons ou maudites. Mais comme nous l'avons vu dans les autres passages que nous avons lus, ce n'est tout simplement pas vrai. Ce récit indique clairement que la cause profonde des problèmes de cet homme n'est pas une maladie mentale, mais plutôt le fait qu'il est possédé par un démon. C'est la possession démoniaque qui l'a poussé à se comporter comme il le fait. Il est manifestement tourmenté — il est nu, sans abri, marginalisé, forcé à vivre dans un cimetière, et il est très angoissé et agité. Il a une force surnaturelle. Il hurle et nous apprenons dans le même récit de Marc 5, 2-20 que, sous l'influence des démons, il hurle et se blesse. Il est agité et vagabond. Tragiquement, les gens de la communauté locale ont essayé de l'enchaîner comme un animal, alors qu'il est une personne créée à l'image de Dieu. Puis il rencontre Jésus.

Notez la réponse du Christ à cet homme. Lorsqu'il exorcise les démons, il ne crie pas et ne hurle pas après lui, ne le bat pas, ne le force pas à jeûner ou à boire des concoctions d'herbes. Il n'essaie pas de l'enchaîner et n'ordonne pas qu'il soit enfermé. Il ne dit pas non plus qu'il doit être emmené dans un camp de prière. Il ne fait pas de mal à l'homme et ne le blesse en aucune façon, mais le traite avec respect. Il n'accuse personne de sorcellerie ou d'avoir maudit l'homme. Au lieu de cela, sans faire d'histoires ni de drames, il utilise son autorité pour ordonner aux démons de quitter l'homme, qui est ensuite rétabli dans son bon sens. Le Christ s'adresse aux démons, pas à la personne.

Jésus veille non seulement à ce que l'homme reçoive des vêtements, mais aussi à ce que sa dignité soit restaurée. Il n'est pas étonnant qu'il s'assiede tranquillement aux pieds du Christ et qu'il le supplie de partir avec lui lorsque Jésus quitte les lieux.

Notez que le Christ lui dit de retourner auprès de sa famille et de partager ce qu'il a fait pour lui. Il devient évangéliste dans sa ville locale et son statut social est restauré par le Christ ! C'est une belle histoire de l'amour et de la grâce du Christ et de son autorité sur les puissances du mal. Elle montre également comment traiter ceux qui sont possédés par des démons – avec compassion et attention.

Il n'est pas mentionné que l'homme avait des antécédents de problèmes de santé mentale. Nous devons être conscients que si une personne souffre d'une perturbation mentale extrême due à un problème de santé mentale comme la schizophrénie par exemple, elle peut manifester un comportement très similaire à celui d'une personne troublée par un démon, même si elle ne l'est pas. Il est donc très important de ne pas conclure hâtivement que les personnes ayant des problèmes de santé mentale sont possédées par un démon. Nous devons faire preuve de sagesse et de discernement.

## Questions à prendre en compte

### Expliquez ce qui suit :

Il peut être utile de poser les questions suivantes si vous n'êtes pas certain de ce qui est à l'origine du comportement étrange d'une personne :<sup>2</sup>

1. Peut-on faire remonter cette affection à un événement ou à une source physique ou génétique ?

Le problème de santé mentale est-il survenu à la suite d'une situation stressante ou d'un traumatisme ? La personne consomme-t-elle de la drogue ou trop d'alcool ? Souffre-t-elle d'un problème médical tel qu'une tumeur au cerveau ? Y a-t-il des antécédents de problèmes de santé mentale dans la famille ? Si la réponse à l'une de ces questions est positive, la personne a besoin d'une aide médicale ou psychiatrique.

2. La maladie peut-elle être traitée par des médicaments ou un soutien psychologique ?

Si la réponse est oui, la personne n'est probablement pas possédée par un démon.

3. Si l'état ne peut être attribué à aucun des facteurs ci-dessus, il est possible que la personne soit possédée par un démon et que ses symptômes ne soient pas dus à un problème de santé mentale.

Si cela semble être le cas, il faut prier pour elle d'une manière biblique. Notre modèle doit être celui du Christ qui n'a jamais crié, secoué, ni enchaîné, ni forcé à jeûner la

<sup>2</sup> Hayes Joe, *Depressed or Possessed?* publié à compte d'auteur, Cumbria, Angleterre : 2006. annexe 4.

personne démoniaque, ni fait boire des concoctions d'herbes à la personne démoniaque. Il ne l'a pas non plus poussée au sol ni posé la main sur elle. Il parlait simplement au démon et non à la personne et la traitait toujours avec compassion et respect.

**Insistez** sur le fait qu'en règle générale, il faut partir du principe que toute personne présentant des troubles mentaux ou comportementaux inhabituels a un problème de santé mentale, à moins qu'il ne soit clairement évident qu'il s'agit d'une activité démoniaque.

## Perspectives théologiques

**Expliquez** que lorsqu'une personne agit de façon étrange, une question courante dans certains cercles chrétiens est de savoir si les symptômes et l'état de cette personne peuvent être attribués à une implication dans l'occultisme ou à un péché particulier.

Le Dr Timothy Stabell, théologien, écrit ce qui suit en réponse à cette question :

*Dans le Nouveau Testament, la possession démoniaque n'est jamais, ou du moins presque jamais, imputée au péché de la personne possédée. Les personnes possédées par des démons semblent généralement appartenir à la même catégorie que les personnes atteintes de maladies physiques. Elles sont affligées. Jésus n'essaie jamais de remonter dans l'histoire de la personne démoniaque pour voir si une quelconque activité pécheresse n'aurait pas « ouvert une porte » aux démons. Il se contente de chasser les démons.*

*Comme nous l'avons déjà mentionné, Saül pourrait être une exception à cette règle, mais il est étrange que le Nouveau Testament n'en dise pas plus à ce sujet, si effectivement le péché ou l'implication dans l'occultisme était quelque chose qui « ouvrait la porte » à la possession démoniaque. On pourrait penser qu'il y aurait de nombreux avertissements sur cette possibilité s'il s'agissait d'un danger réel.*

*Certains ont soulevé la question de la jeune fille dans Actes 16 qui disait la bonne aventure sous l'influence d'un démon. Mais on ne nous dit pas que c'est son implication antérieure dans l'occultisme qui a conduit à la possession. Il est possible (peut-être même probable, étant donné l'absence de toute autre preuve que le péché ou les activités occultes conduisent à la possession démoniaque) que son implication dans la divination ne soit apparue qu'après qu'elle ait été possédée.*

*Il y a là beaucoup de choses que nous ne savons tout simplement pas.*

## En résumé

**Résumez comme suit :**

Le Christ n'a jamais demandé si une personne avait péché ou était impliquée dans l'occultisme avant de chasser les démons, et donc pourquoi devrions-nous le faire ? En outre, les problèmes de santé mentale sont une condition entièrement différente de la possession démoniaque, et les deux conditions ne devraient pas être associées ou connectées.

Quelle que soit la cause profonde du trouble de santé mentale d'une personne, l'important est qu'elle soit aimée et traitée avec respect et dignité comme le Christ le ferait, et que nous veillions à ce qu'elle reçoive l'aide et le soutien dont elle a besoin.

## Activité 5 : Étapes Suivantes (70 minutes)

**Objectif** — Permettre aux participants d'élaborer des plans simples pour mettre en œuvre ce qu'ils ont appris pendant l'atelier de deux jours.

### Révision de notre apprentissage

**Expliquez** : Nous sommes arrivés à la fin de notre atelier de deux jours. Ensemble, nous avons fait un voyage de découverte en nous familiarisant avec les problèmes de santé mentale, la façon dont ils peuvent affecter les gens et ce que nous pouvons faire pour aider ces personnes.

**Demandez** : Qui aimerait partager brièvement trois choses essentielles qu'il ou elle a apprises au cours de cette formation ? **Encouragez les participants** à donner leurs réponses et **notez toutes les réponses** sur un tableau à feuilles. Veillez à ce que le plus grand nombre possible de personnes aient l'occasion de partager leurs idées.

### Élaborer des plans

**Introduisez** la planification de la manière suivante :

Nous avons eu le privilège de suivre cette formation au cours de laquelle Dieu a changé nos cœurs et notre compréhension des personnes qui souffrent de problèmes de santé mentale. Mais nous devons maintenant partager ce que nous avons appris avec d'autres personnes dans nos familles, nos églises et nos communautés, et mettre en pratique ce que nous avons appris.

Comme il est dit dans 1 Jean 3:18...

⋮ *Petits enfants, n'aimons pas en paroles et avec la langue, mais en actions*  
⋮ *et avec vérité.*

Il y a des gens comme le pasteur Kasongo, Esther, Eddie et sa mère, Josiah et Caleb dans nos communautés qui sont stigmatisés, marginalisés et souffrent de problèmes de santé mentale. Ils ont besoin de notre aide pratique et de notre soutien, ainsi que du soutien d'autres personnes dans nos églises et nos communautés. Nous pouvons être les ambassadeurs du changement.

## Questions de Santé Mentale

Ainsi, dans cette dernière partie de notre formation, nous allons créer des plans simples pour savoir ce que nous allons faire pour concrétiser ce que nous avons appris. Je veux que vous discutiez des trois choses simples et pratiques que vous et votre église pouvez faire pour :

- soutenir les enfants et les adultes souffrant de problèmes de santé mentale dans votre église et votre communauté ;
- sensibiliser votre église et votre communauté aux problèmes de santé mentale ; et
- faire en sorte que davantage de personnes dans votre communauté s'impliquent dans le soutien aux personnes souffrant de problèmes de santé mentale.

**Répartissez les participants** dans leurs différents groupes religieux.

**Donnez à chaque groupe un exemplaire** du document « Étapes suivantes » (Annexe 2).

**Expliquez le détail** du document et la manière dont les groupes doivent le remplir.

**Invitez les participants à poser des questions.**

**Accordez 45 minutes** aux groupes pour rédiger leurs plans.

**Après 45 minutes**, rassemblez à nouveau les participants.

**Invitez chaque groupe à partager :**

- ce qu'ils comptent faire ;
- quand ils comptent le faire ; et
- qui sera impliqué.

**Note à l'intention du facilitateur :** Pour référence, prenez une photo de chaque plan, mais laissez les groupes religieux garder celui qu'ils ont créé.

**Expliquez à tous les participants** que vous ferez un suivi avec eux dans trois mois pour voir comment ils réalisent leurs plans. Puis, dans neuf mois, vous les réunirez à nouveau en tant que groupe pour que chacun partage ce qu'il fait et pour les encourager.

## Activité 6 : Clôture (5 minutes)

**Rappelez aux participants** que si quelqu'un souhaite avoir l'occasion de parler en privé et de prier au sujet d'un problème de santé mentale qu'il rencontre, la personne peut venir vous voir en toute confidentialité à la fin de la séance.

À la fin de cette session, **remettez un certificat de participation** à chaque participant.

**Remerciez chacun** pour son attention et sa contribution au cours de l'atelier.

## Prières

**Demandez à deux participants**, une femme et un homme, de conclure par une prière.



## Annexe 1 : Histoires

**Note à l'intention du facilitateur :** à utiliser pour l'activité 3.

### Histoire 1 : Esther et le bébé Moïse

#### La dépression post-partum

Esther a 16 ans. Il y a quinze mois, elle a été donnée en mariage à un homme beaucoup plus âgé dans un autre village. Sa famille était pauvre et avait besoin de la dot que le mariage apporterait. Esther était très malheureuse de s'éloigner de sa famille et de ses amis et sa mère et ses frères et sœurs lui manquent beaucoup. Mais elle n'a pas eu le choix. Elle essaie d'être une bonne épouse et de rendre son mari heureux. Lorsqu'elle a appris qu'elle était enceinte, elle a pensé qu'elle serait enfin acceptée par les autres femmes de son nouveau village. Il y a six mois, elle a donné naissance à un petit garçon en bonne santé appelé Moïse. Personne ne lui avait parlé de l'accouchement ni de la façon dont cela se passait. Cela a été terrible. Elle n'avait jamais ressenti autant de douleur et elle pensait qu'elle allait mourir. Mais en tenant Moïse dans ses bras, elle a pensé qu'elle allait enfin être heureuse.

Mais depuis la naissance, elle se sent de plus en plus anxieuse et déprimée. Elle a des idées noires et a constamment peur que quelque chose de mal arrive à Moïse. Elle mange et dort à peine et a de terribles maux de tête. Esther a perdu tout intérêt pour tout et ne veut pas que son mari s'approche d'elle. Il perd patience avec elle et menace de la battre si elle ne se reprend pas. Malgré l'amour qu'elle porte à Moïse, il y a des jours où elle le laisse couché dans sa couche mouillée, parce qu'elle se sent complètement impuissante et dépassée. Cela accroît son sentiment de culpabilité. Sa mère lui manque plus que jamais et elle se sent désespérément seule.

-----

## Histoire 2 : Eddie et sa mère

### Le syndrome de stress post-traumatique

Quand Eddie avait 8 ans, il a vu son père se faire abattre par des hommes méchants qui ont fait irruption dans sa maison. Il s'est caché lorsque les hommes ont traîné sa mère dehors et lui ont fait du mal. Il pouvait entendre ses cris et ses supplications pour qu'ils arrêtent. Lorsque son père s'est précipité pour essayer de la sauver, ils l'ont abattu sur le seuil de la maison. Quand les méchants sont partis et que tout était calme, il a rampé jusqu'à sa mère. Elle était allongée sur le sol, silencieuse et immobile. Son haut et sa jupe avaient été arrachés. Elle a à peine bougé quand il a essayé de ramper dans ses bras.

C'était il y a deux ans. La mère d'Eddie n'a plus été la même depuis. Parfois, elle est déprimée ou renfermée et se cache dans sa chambre. D'autres fois, elle crie et devient agressive envers lui sans raison. Elle n'exprime plus aucune affection pour lui. Il l'entend souvent crier dans son sommeil, bien que de nombreuses nuits, elle dorme à peine. Parfois, si un homme s'approche d'elle, elle se fige et est sur la défensive. Elle ne rit plus comme avant. En fait, elle semble émotionnellement engourdie et gelée. Avant, elle ne buvait jamais d'alcool, mais maintenant il la voit souvent en boire de grandes quantités. Après, elle s'allonge sur sa natte, le visage tourné vers le mur.

Eddie essaie donc de s'occuper de sa mère. Mais lui aussi souffre. Il ne le lui dira jamais, car il est maintenant l'homme de la maison et veut la protéger. Il se sent coupable, croyant que toutes les mauvaises choses qui sont arrivées à sa mère sont de sa faute. Il n'aurait jamais dû se cacher des hommes. Il aurait dû la sauver. Lui aussi fait de terribles cauchemars et se réveille en hurlant. Il ne peut jamais se reposer ou se détendre, mais est constamment tendu et vigilant, au cas où quelque chose d'autre de grave se produirait. Avant, il aimait aller à l'école, mais maintenant il a du mal à se concentrer sur ses devoirs. De toute façon, sa mère a besoin de lui, alors il a arrêté d'aller à l'école. Parfois, lorsqu'il y a un bruit ou un cri inattendu, il est pris d'une panique et d'une terreur extrêmes. Son cœur s'emballe, il se sent mal et a l'impression qu'il va s'évanouir. La nuit, il sanglote dans l'obscurité et appelle Dieu à l'aide.

-----

## Histoire 3 : Josiah et sa fille Gladys

### La démence

Josiah est un homme âgé qui vit avec sa fille Gladys depuis la mort de sa femme, il y a dix ans. Il était autrefois agriculteur et allait régulièrement à l'église. Il a maintenant 70 ans et, bien qu'il soit encore en bonne forme physique, sa santé mentale s'est détériorée au cours des deux dernières années. Il est facilement confus et embrouillé et, au milieu d'une activité, il oublie souvent ce qu'il est censé faire. Il lui arrive de se rendre au marché à pied, mais il se retrouve alors perdu et ne sait plus où il est ni comment rentrer chez lui. Lorsqu'il parle à quelqu'un, il se répète sans cesse. Parfois, il ne se souvient même pas du nom de sa propre fille Gladys.

Récemment, il est devenu agité et angoissé en cherchant sa femme et en l'appelant. Lorsque Gladys a essayé de le calmer et de lui rappeler que sa femme était morte il y a dix ans, il est devenu encore plus agité et en colère. « Comment peux-tu me dire ça ? » a-t-il crié, « j'ai pris le petit-déjeuner avec elle ce matin ». Il s'est mis à errer hors de la maison à moitié vêtu. Gladys aime beaucoup son père, mais elle commence à penser qu'elle ne pourra pas s'occuper de lui sans l'aide et le soutien des autres.

-----

## Histoire 4 : Caleb et sa mère Rose

### La schizophrénie

« S'il te plaît, reviens », crie Rose, alors qu'elle regarde impuissante son fils Caleb courir pieds nus sur la route, se faufilant dans la circulation dense en se tenant la tête entre les mains. Elle peut l'entendre crier « Stop ! Stop ! Stop ! ».

Elle abandonne et rentre à la maison et s'effondre dans son fauteuil. Elle sait que Caleb finira par retrouver le chemin de la maison. Elle se sent épuisée. Il avait été un petit garçon si heureux, mais à l'adolescence, il était devenu de plus en plus calme et renfermé. Parfois, son comportement était un peu étrange, mais elle mettait cela sur le compte de l'adolescence. Elle et son mari avaient rassemblé toutes leurs économies pour envoyer Caleb à l'université. La mort de son mari, juste avant le départ de Caleb pour l'université, a été dévastatrice. Son monde s'est effondré, tout comme celui de Caleb. Mais après avoir retardé son entrée d'un an, il est parti étudier l'ingénierie. Avec le recul, elle peut voir que c'est à ce moment-là que Caleb a commencé à changer. Il est devenu distant et distrait et passait des heures à se parler à lui-même dans sa chambre. Il était émotionnellement imprévisible et avait du mal avec ses études. À la fin, il a dû les arrêter complètement et retourner chez lui.

Maintenant, il prétend qu'il entend des voix et qu'il a reçu une mission spéciale. Parfois, elle n'arrive tout simplement pas à comprendre ce qu'il raconte. Ses propos n'ont aucun sens. Il ne se préoccupe plus de son apparence. Ses cheveux sont longs et ébouriffés, et bien souvent il ne prend pas la peine de changer de vêtements ou de se laver. Si certains jours il est plus lucide et plus calme, d'autres jours, comme aujourd'hui, il est incontrôlable.

Le pire, c'est la réaction de ses voisins et du reste de sa famille. Ils disent : « Votre fils est fou ! Nous ne voulons pas de gens comme lui devant chez nous — il pourrait venir nous faire du mal. Vous devriez le faire enfermer ». Rose se couvre le visage et se met à pleurer. Elle aime Caleb comme seule une mère peut aimer, mais elle ne sait pas quoi faire. Si seulement quelqu'un pouvait venir l'aider et la conseiller.

-----



## Annexe 2 : Étapes Suivantes

Date		Église	
Noms		Ville ou village, province	

Ce que nous nous engageons à faire par la suite pour aider et soutenir les personnes souffrant de problèmes de santé mentale...

<b>Action 1 : qu'allons-nous faire ?</b>	<b>Personnes : qui va le faire ?</b>
	<b>Moment : quand le ferons-nous ?</b>

<b>Action 2 : qu'allons-nous faire ?</b>	<b>Personnes : qui va le faire ?</b>
	<b>Moment : quand le ferons-nous ?</b>

<b>Action 3 : qu'allons-nous faire ?</b>	<b>Personnes : qui va le faire ?</b>
	<b>Moment : quand le ferons-nous ?</b>

# Certificat

---

## QUESTIONS DE SANTÉ MENTALE Au Service de la Santé de notre Communauté



Nous certifions par la présente que

.....  
a participé au cours « Questions de santé mentale »  
qui vise à renforcer notre compréhension, pour fournir des soins  
et un soutien aux personnes qui en ont besoin.

organisé par : .....

lieu : ..... date: .....

facilitateur : ..... *signature*

---