

Nous aidons déjà mais nous sommes épuisés ! OU nous voudrions aider mais que se passera-t-il dans quelques mois lorsque nous serons épuisés ?

Aider les autres peut avoir un coût important. En tant que chrétiens, nous sommes appelés à « aimer votre prochain comme vous-même » (Matthieu 19:19). Nous avons tendance à interpréter cela comme un appel à sacrifier nos besoins pour ceux des autres. Nous ignorons la deuxième partie de la phrase « comme vous-même » parce que le mot 'aimer' va de soi. Pourtant, le fait que nous nous aimons nous-mêmes est sous-entendu. Lorsque nous prenons l'avion, les stewards donnent des mesures de sécurité, y compris celle-là : « En cas de perte de pression, les masques à oxygène tomberont devant vous. Chaque passager doit mettre d'abord son masque, avant d'aider ceux qui en ont besoin ». Le principe est bon : pour pouvoir s'occuper des autres, il faut savoir s'occuper de soi.

S'occuper de soi

Que dit la Bible au sujet du soin à prendre de soi-même ?

- L'exemple de Jésus : A plus d'une occasion, il s'est retiré dans un endroit calme après s'être occupé des gens. Il savait qu'il devait recharger ses batteries, spirituellement, physiquement et émotionnellement (Marc 6:1 et 9:30; Jean 6:18).
- Les soins que Dieu donne : Il est un Dieu de compassion qui nous reconforte (2 Corinthiens 1:3-4). On le voit aussi dans l'histoire d'Elie (1 Rois 19).
- Le Saint-Esprit : Il nous est rappelé que nos corps sont le temple du Saint-Esprit et qu'il est de notre devoir de nous en occuper (1 Corinthiens 3:17).

Nous devons connaître notre identité en Christ et nous fonder sur elle. Nous croyons si souvent qu'il nous faut accomplir quelque chose pour plaire à Dieu. Ephésiens 1:12 nous dit que nous devons « ETRE à la louange de sa gloire » et non « faire ». Être en bonne santé dans le ministère que l'on exerce, et le rester, commence par une juste compréhension de notre identité en Christ et par le fait que nous prenons soin de nous-même. Pour nous aider nous-même, les uns les autres, et les personnes réfugiées, il nous faut comprendre un certain nombre de choses.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une force ou une pression. Dans le cas d'une matière comme le métal, il la fait plier ou en change la forme. Chez les humains, c'est une réponse naturelle à de nouvelles situations. Il nous permet de faire face à la pression, de nous adapter, d'anticiper les problèmes. Il nous enseigne à gérer les situations difficiles sans perdre notre efficacité. Le bon stress est utile – il nous aide à nous lever le matin !

Le stress intense auquel nous faisons face lorsque nous sommes confrontés à un trop grand nombre d'attentes ou d'expériences difficiles peut provoquer des symptômes destructeurs, tels que la dépression, l'épuisement et le burn out. La surcharge peut survenir graduellement mais elle est prévisible.

Pourquoi sommes-nous stressés lorsque nous aidons les réfugiés ?

- Nous sommes dépassés par le nombre et l'absence de solutions immédiates.
- Les ressources financières sont insuffisantes.
- Nous entendons trop d'histoires horribles, de violences et de traumatismes. Nous prenons cela à cœur et nous sommes traumatisés à notre tour.
- Nous épuisons nos ressources, étant constamment disponibles pour combler des manques. Nous croyons être indispensables.
- Nous essayons de remplir trop de rôles à la fois – travaillant le jour, bénévoles la nuit.
- Nous perdons la perspective globale, le bon équilibre, la connexion avec les autres et parfois avec Dieu.

Comment reconnaître le stress ?

- Avant de se retrouver dans des situations stressantes, il est utile de savoir comment le stress se manifeste chez nous – physiquement (insomnie, perte d'appétit...), émotionnellement (accès de pleurs, irritabilité, colère...) et au niveau du comportement (repli sur soi, dépendances, incapacité à prendre des décisions...).
- Parlez à une personne de confiance à laquelle vous pouvez vous confier, lorsque vous vous sentez sous pression. Elle pourra vous donner un retour sur votre comportement.

Comment prévenir le stress ?

Prenez soin de vous physiquement : nourriture saine, sommeil, exercice. Prenez du temps pour faire de l'exercice lorsque l'environnement est difficile.

- Parlez avec les autres, construisez un réseau de relations qui vous soutiennent.
- Fixez des limites, apprenez à dire « non ».
- Formez-vous sur ce qui vous attend dans votre travail.

Qu'est-ce que la fatigue de compassion ?

Il s'agit des comportements et émotions inquiétants et stressants que vit celui qui vient en aide aux victimes. Ils résultent de l'écoute des événements traumatiques racontés par la personne, conduisant à de la fatigue, de la lassitude et à certains des symptômes que les victimes de traumatisme ressentent.

Comment des pasteurs ou des organisations peuvent-ils aider ?

- En formant des bénévoles au soin de soi, comme au soin des réfugiés.
- En contrôlant les plannings, en insistant sur les temps de congé et en donnant soi-même l'exemple.
- En formant les équipes à l'écoute, en les encourageant à s'écouter mutuellement.
- En leur rappelant régulièrement leur identité en Christ.
- En les encourageant à garder un réseau social en dehors du travail.

- En recevant eux-mêmes des formations sur les soins à donner à une équipe et en bénéficiant des compétences de spécialistes par exemple dans le débriefing après une situation de crise.

« Nous ne sommes pas encore stressés. Mais nous avons peur de nous engager davantage dans le ministère auprès de réfugiés, craignant de dépasser nos limites et que tout cela finisse mal ».

Prendre conscience du danger est déjà une bonne base pour vous protéger face au risque que cela se produise. Décidez avec prudence et dans la prière de ce que vous pouvez faire et ce qu'il n'est pas possible de faire. Les besoins sont peut-être énormes. Remettez-les à Dieu, sachant que vous ne pouvez pas aider tout le monde. Il voit chaque personne, Il est responsable de chacun, ce qui n'est pas notre cas. Si vous vous occupez de réfugiés en plus de vos engagements habituels, votre temps sera limité. Faites attention de ne pas surcharger les autres (les membres de votre Église et votre famille) à cause des engagements que vous acceptez et qui vont les impliquer.

Ne croyez jamais que votre contribution est trop petite. Le Seigneur a préparé de bonnes œuvres pour que vous les pratiquiez (Ephésiens 2:10). Ne faites pas ce que le Seigneur a préparé pour d'autres.