BAHALI

UN GUIDE COMMUNAUTAIRE

Guérison *communautaire*

Repères rapides pour guérir ensemble



Parce que chaque esprit mérite la paix.

Bahali.org

BIENVENUE

Nous guérissons ensemble.

La vie peut beaucoup nous demander. L'inquiétude pour un proche, le deuil, les changements à la maison, la pression au travail, la maladie, les conflits, le déplacement ou un événement difficile dans la communauté peuvent influencer ce que nous ressentons et la façon dont nous prenons soin les uns des autres. Nous pouvons avoir besoin de soutien pour un jour, une saison ou bien plus longtemps.

La guérison ne suit pas un calendrier. Elle peut se produire lors d'une conversation tranquille, d'un repas partagé, de la visite d'un ami, d'un moment de repos ou d'une aide pour une tâche pratique. Certaines personnes ont aussi besoin de soins professionnels. Toutes ces formes de soutien peuvent compter.

Dans toute la Caraïbe et la diaspora, les gens connaissent déjà de nombreuses façons d'être présents : prendre des nouvelles d'un voisin, faire une place à quelqu'un à table, appeler la famille à l'étranger, partager un trajet ou s'asseoir ensemble sans exiger de mots. Ce guide s'appuie sur ces forces tout en respectant les choix et la situation de chaque personne.

CINQ FAÇONS DE PRENDRE SOIN LES UNS DES AUTRES

SÉCURITÉ	Répondre aux besoins immédiats, respecter la dignité et la liberté de choisir.
CALME	Trouver un petit moyen de s'apaiser quand les émotions sont intenses.
LIEN	Offrir de la compagnie et un soutien pratique, sans pression.
CONFIANCE	Faire des pas réalistes et laisser de la place aux forces de chacun.
ESPOIR	Remarquer ce qui aide et ce qui est possible ensuite.

> *One one coco full basket.*

Un proverbe jamaïcain : les petits gestes s'additionnent, un à un.

RAPPELEZ-VOUS

Vous n'avez pas besoin de trouver les mots parfaits. Demandez ce qui aiderait, écoutez la réponse et faites ce que vous pouvez. Vous pouvez prendre soin des autres tout en acceptant qu'on prenne soin de vous.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Commencez par le besoin du jour.

Utilisez ce guide face au stress quotidien, à une perte, à un changement familial, aux difficultés de la communauté ou à une crise soudaine. Lisez une page seul, partagez un outil avec une personne de confiance ou utilisez une question en groupe. Il n'y a pas d'ordre imposé.

SI VOUS AVEZ BESOIN DE…

Savoir s'il faut plus d'aide	**Allez directement à la page 15.** Si quelqu'un est peut-être en danger immédiat, agissez maintenant.	p. 15
Vous sentir plus présent	Ancrage 5-4-3-2-1	p. 6
Apaiser un corps tendu	Respiration douce, contact apaisant ou mouvement doux	p. 7–8
Vous reposer sans forcer le sommeil	Le balayage corporel court	p. 9
Soutenir quelqu'un	Observer, Écouter, Mettre en contact, et idées pour prendre des nouvelles	p. 10–11
Aider un enfant ou une personne âgée	Enfants et personnes âgées	p. 12
Rassembler les gens	Le cercle communautaire court	p. 14
Prendre soin de vous en aidant les autres	Prendre soin de l'aidant	p. 16

LA SÉCURITÉ D'ABORD

Si le lieu n'est pas sûr ou si quelqu'un a besoin de soins médicaux urgents, occupez-vous d'abord de la sécurité. Un exercice d'apaisement ne remplace pas l'aide médicale, un lieu sûr ou une aide pratique.

UTILISEZ-LE À VOTRE FAÇON

Lisez lentement. Gardez les yeux ouverts si vous préférez. Passez tout exercice qui ne vous convient pas. Vous pouvez choisir la prière, la musique, le mouvement, une présence silencieuse ou une autre pratique familière. **Invitez à participer ; n'insistez jamais.**

SOMMAIRE

Cinq chemins à travers le guide

Commencez où vous voulez. Chaque chemin offre un soutien différent.

SÉCURITÉ
Savoir ce qui est nécessaire et quand demander de l'aide

- Comprendre le stress et les changements dans nos ressentis 5
- Quand quelqu'un a besoin de plus d'aide 15

CALME
Trouver un moment plus calme

- Ancrage 5-4-3-2-1 6
- Respiration douce 7
- Un contact apaisant et le mouvement doux 8
- Balayage corporel court 9

LIEN
Être écouté et soutenu

- Parler et écouter 10
- Soutien entre familles et voisins 11
- Soutenir les enfants et les personnes âgées 12

CONFIANCE
Avancer ensemble pas à pas

- Faire face au quotidien en communauté 13
- Animer un court cercle communautaire 14
- Prendre soin de l'aidant 16

ESPOIR
Trouver une prochaine étape sans nier ce qui est difficile

- Réflexion et espoir collectif 17
- Carte aide-mémoire 18

Aussi dans ce guide : Nous guérissons ensemble (p. 2) · Comment utiliser ce guide (p. 3)

D'OÙ VIENNENT CES IDÉES

Les cinq chemins adaptent les cinq éléments essentiels identifiés par Hobfoll et ses collègues : sécurité, apaisement, efficacité personnelle et collective, lien et espoir. Observer, Écouter, Mettre en contact suit les principes d'action des premiers secours psychologiques de l'OMS. Les exemples du quotidien sont des adaptations de Bahali.

Hobfoll, S. E., et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry, 70*(4), 283–315. · Organisation mondiale de la Santé, War Trauma Foundation et World Vision International (2012). *Les premiers secours psychologiques : Guide pour les acteurs de terrain.* OMS : Genève.

SÉCURITÉ · COMPRENDRE LE STRESS

Quand la vie est difficile, beaucoup de réactions sont compréhensibles.

Le stress peut se manifester dans le corps, les pensées, les émotions et les relations. Chacun réagit différemment. Une personne peut ressentir beaucoup de choses à la fois, ou très peu au début. Aucune de ces réactions ne dit tout de qui elle est.

CE QUE VOUS POUVEZ REMARQUER

CORPS

Difficultés à dormir, fatigue, estomac noué ou dérangé, maux de tête ou sensation d'être à cran.

ÉMOTIONS

Inquiétude, tristesse, chagrin, colère, culpabilité ou engourdissement émotionnel.

PENSÉES

Difficulté à se concentrer, ressasser une conversation ou un événement, incertitude face à l'avenir ou questions de foi.

VIE QUOTIDIENNE

Se replier sur soi, irritabilité, changements d'appétit, rester très occupé ou consommer davantage d'alcool ou d'autres substances.

CE QUI PEUT AIDER

- Veiller à la nourriture, à l'eau, aux médicaments, au repos et à un lieu plus sûr si nécessaire.
- Garder une routine réaliste.
- Passer du temps avec une personne de confiance, si cela vous fait du bien.
- Parler quand vous êtes prêt ; vous ne devez votre histoire à personne.
- Essayer un outil de ce guide et remarquer s'il vous aide.

VOUS POUVEZ DEMANDER DE L'AIDE À TOUT MOMENT

Demandez du soutien lorsque vos émotions s'aggravent, perturbent votre vie quotidienne ou sont difficiles à gérer seul. Vous n'avez pas à attendre un nombre précis de semaines. **En cas de danger immédiat ou de symptômes médicaux soudains, voyez dès maintenant la page 15.**

CALME · OUTIL 1

Ancrage 5-4-3-2-1

Quand les pensées s'emballent ou que vous vous sentez loin du moment présent.

Remarquez doucement ce qui vous entoure. Cela peut prendre une ou deux minutes. Asseyez-vous ou restez debout de la façon qui vous convient ; gardez les yeux ouverts si vous le souhaitez.

5

VOIR

choses que vous pouvez voir

4

TOUCHER

choses que vous pouvez sentir, comme la chaise, vos chaussures ou l'air sur votre peau

3

ENTENDRE

choses que vous pouvez entendre

2

SENTIR

odeurs que vous pouvez sentir, ou deux odeurs familières que vous aimez

1

GOÛTER

chose que vous pouvez goûter, ou simplement la sensation dans votre bouche

Vous pouvez passer tout sens qui est inconfortable ou indisponible.

Sentez le soutien sous vos pieds ou sous votre corps. Regardez encore une fois autour de vous et dites où vous êtes. Il n'est pas nécessaire de faire tous les chiffres pour que l'exercice soit utile.

AVEC UN ENFANT

Faites-en un petit jeu d'observation. Laissez l'enfant choisir les sens à utiliser.

SI UNE IMAGE, UN SON OU UNE ODEUR RAVIVE UN SOUVENIR DIFFICILE

Arrêtez-vous et choisissez quelque chose de neutre autour de vous, ou tournez-vous vers une personne de confiance. Si vous vous sentez encore submergé ou en danger, voyez la page 15.

CALME · OUTIL 2

Respiration douce

Une respiration plus lente et confortable peut aider certaines personnes à s'apaiser.

D'autres préfèrent respirer normalement et simplement sentir leurs pieds sur le sol. Choisissez ce qui vous convient le mieux.

1. Asseyez-vous ou tenez-vous debout dans une position confortable. Laissez vos épaules se détendre.
2. Inspirez doucement, sans chercher à remplir vos poumons au maximum.
3. Expirez lentement et facilement, comme pour refroidir une tasse de thé.
4. Répétez quelques fois si cela vous aide. Puis revenez à votre respiration naturelle.

SI VOUS AIMEZ COMPTER

Essayez d'inspirer tranquillement en comptant jusqu'à **quatre** environ, et d'expirer en comptant jusqu'à **cinq**. Les chiffres sont facultatifs ; ne retenez pas votre souffle et ne forcez pas une expiration plus longue.

AVEC UN GROUPE

« Vous pouvez respirer à votre rythme ou simplement rester assis avec nous. Prenons ensemble un moment de calme. »

Évitez de demander à tout le monde de suivre le même rythme.

SI VOUS AVEZ DES VERTIGES, LE SOUFFLE COURT OU UN MALAISE

Arrêtez l'exercice et respirez normalement. Consultez un médecin en cas de symptômes soudains ou graves.

CALME · OUTILS 3 ET 4

Apaiser le corps, en douceur

Deux petites façons de revenir à vous-même. Choisissez ce qui vous convient.

OUTIL 3

Un contact apaisant

Posez une main sur votre cœur, sur le haut de votre bras ou sur votre genou, ou joignez simplement vos mains. Sentez la chaleur ou la pression de ce contact. Regardez autour de vous et remarquez une chose qui vous paraît stable. Demandez-vous : *« Quelle est une étape utile que je peux faire maintenant ? »* Restez ainsi pendant quelques respirations confortables, puis baissez la main quand vous êtes prêt.

Si le contact ne vous convient pas, passez-le. Vous pouvez utiliser à la place une prière, une phrase ou un chant familier.

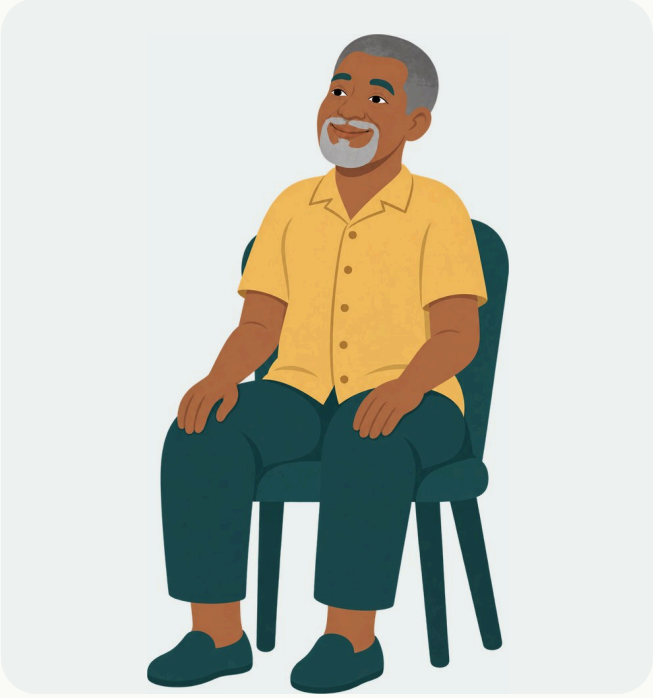
OUTIL 4

Mouvement doux

Choisissez un ou deux mouvements qui conviennent à votre corps : rouler doucement les épaules, étirer les doigts, tendre les bras seulement aussi loin que c'est confortable, ou bouger lentement les pieds contre le sol. Faites une pause et remarquez comment votre corps se sent. Vous pouvez le faire assis ou debout.

Arrêtez tout mouvement qui cause une douleur ou un vertige.





CALME · OUTIL 5

Balayage corporel court

Une invitation à remarquer, pas un test pour savoir si vous pouvez vous détendre.

Vous pouvez garder les yeux ouverts, les fermer ou fixer un point. Passez toute partie du corps sur laquelle vous préférez ne pas vous concentrer.

1. Remarquez la surface qui vous soutient. Respirez confortablement.
2. Remarquez votre visage et votre mâchoire. Vous pouvez les laisser se détendre, si cela vous fait du bien.
3. Remarquez vos épaules et vos mains. Sont-elles chaudes, fraîches, tendues ou détendues ? Il n'y a pas de bonne réponse.
4. Remarquez votre dos et vos jambes contre la chaise ou le sol.
5. Remarquez vos pieds. Sentez leur contact avec le sol.
6. Regardez de nouveau autour de vous. Choisissez une prochaine étape douce, comme vous reposer, boire de l'eau ou parler à quelqu'un.

PEU DE TEMPS ?

Remarquez seulement vos mains, la surface qui vous soutient et vos pieds.

SI SE CONCENTRER SUR SOI AUGMENTE LA DÉTRESSE

Ouvrez les yeux, regardez autour de vous et utilisez plutôt l'exercice d'ancrage de la page 6.

LIEN · PARLER ET ÉCOUTER

Soyez présent avec bienveillance, pas avec des mots parfaits.

Observer, Écouter, Mettre en contact est une façon simple de soutenir une personne en détresse.

1. **OBSERVER** · Vérifiez si le lieu est sûr et si la personne a besoin de soins médicaux urgents, de nourriture, d'eau, de médicaments, d'un abri ou d'aide pour retrouver quelqu'un. Demandez avant d'intervenir, dans la mesure du possible.

2. **ÉCOUTER** · Présentez-vous si nécessaire. Demandez : *« Qu'est-ce qui est le plus important pour vous en ce moment ? »* Écoutez sans juger. Laissez place au silence. N'insistez pas sur les détails et ne supposez pas que la personne veut parler.

3. **METTRE EN CONTACT** · Aidez la personne à entrer en contact avec des proches, des ressources pratiques ou des soins professionnels qu'elle choisit et auxquels elle peut accéder. Faites un suivi si vous l'avez promis.

QUOI DIRE

AU LIEU DE…	ESSAYEZ…
« Sois fort. »	**« Tu n'as pas à porter ça tout seul. »**
« D'autres vivent pire. »	**« Ce que tu vis compte. »**
« Tout arrive pour une raison. »	**« Je suis là avec toi. » Laissez la personne parler de sa foi avec ses propres mots.**
« Reste positif, c'est tout. »	**« Ça a l'air difficile. Qu'est-ce qui t'aiderait aujourd'hui ? »**
« Il faut que tu en parles. »	**« On peut parler, rester en silence ou se concentrer sur ce dont tu as besoin maintenant. »**

QUAND QUELQU'UN EST PEUT-ÊTRE EN DANGER

Ne promettez pas de garder le secret. Expliquez que vous devrez peut-être faire appel à une aide adaptée pour assurer sa sécurité.

LIEN · FAMILLE ET VOISINS

De petits gestes de soin, réguliers, font une différence.

- **Prenez des nouvelles.** Demandez : *« Comment ça va aujourd'hui ? »* et *« Voulez-vous de la compagnie, une aide pratique ou un peu d'espace ? »*
- **Proposez quelque chose de précis.** « Je peux vous apporter un repas mardi » ou « Je peux passer un appel avec vous. » Une offre est plus facile à accepter quand la personne sait ce qu'elle comprend.
- **Pensez aux personnes qu'on pourrait oublier.** Prenez des nouvelles des personnes qui vivent seules, des aidants, des nouveaux parents, des personnes âgées, des personnes en situation de handicap et de celles qui ne peuvent pas facilement se déplacer ou utiliser un téléphone.
- **Gardez le lien à distance.** Un message ou un appel peut compter. Demandez avant de partager les nouvelles ou l'histoire personnelle de quelqu'un d'autre.
- **Tenez parole.** Convenez de qui prendra des nouvelles et quand. Laissez la personne décider du soutien qu'elle souhaite.



QUAND IL EST DIFFICILE DE DIRE QUE ÇA NE VA PAS

Vous pouvez commencer simplement : *« J'ai eu une semaine difficile »* ou *« Pourriez-vous rester avec moi un moment ? »* Demander de l'aide est une façon de prendre soin de soi.

LIEN · ENFANTS ET PERSONNES ÂGÉES

Demandez, observez et incluez.

LES ENFANTS PEUVENT EXPRIMER LE STRESS AUTREMENT

Les jeunes enfants peuvent s'accrocher aux adultes, avoir du mal à dormir ou revenir à d'anciennes habitudes. Les enfants d'âge scolaire peuvent poser des questions à répétition, avoir mal au ventre ou du mal à se concentrer. Les adolescents peuvent rechercher plus d'intimité, devenir irritables ou paraître inhabituellement renfermés. Ces changements peuvent avoir de nombreuses causes ; remarquez ce qui est nouveau chez cet enfant.

COMMENT AIDER UN ENFANT

Offrez des routines prévisibles et des réponses honnêtes, adaptées à son âge. Laissez de la place au jeu, au dessin, au calme et aux questions, sans insister pour parler. Limitez l'exposition répétée aux nouvelles bouleversantes. Demandez une aide professionnelle si sa sécurité ou son fonctionnement vous inquiète.

« Je suis là avec toi. Ce n'est pas ta faute. Réfléchissons ensemble à ce que nous pouvons faire maintenant. »

LES PERSONNES ÂGÉES PEUVENT FAIRE FACE À D'AUTRES PRESSIONS

Les changements de sommeil ou d'appétit, l'isolement, l'inquiétude pour la famille, la difficulté à obtenir des médicaments ou à accomplir les tâches quotidiennes méritent de l'attention. Demandez ce dont elles ont besoin et incluez-les dans les décisions. Vérifiez qu'elles ont accès à l'eau, à la nourriture, aux médicaments et à toute aide auditive, visuelle ou à la mobilité. Valorisez leur savoir sans supposer qu'elles doivent toujours être les plus fortes.

UNE CONFUSION SOUDAINE, C'EST DIFFÉRENT

Un changement nouveau et soudain de la vigilance ou de l'orientation peut nécessiter une **évaluation médicale urgente**. Ne supposez pas qu'il s'agit seulement de stress ou de l'âge. Voyez la page 15.

CONFIANCE · LE QUOTIDIEN

Choisissez une étape réaliste.

Quand la vie semble instable, une petite routine peut aider à créer un peu de structure. Adaptez ces idées à votre énergie, à vos responsabilités, à votre santé et à vos ressources.

MATIN

Buvez de l'eau, prenez vos médicaments prescrits s'il y a lieu et choisissez une tâche réaliste.

PENDANT LA JOURNÉE

Faites une pause, bougez de façon confortable ou prenez contact avec une personne de confiance.

SOIR

Partagez un repas ou un moment calme si possible. Remarquez une chose qui vous a aidé, même petite.

EN FAMILLE OU EN GROUPE

Demandez ce dont les gens ont besoin avant de répartir les rôles. Remarquez qui porte déjà la charge de prendre soin des autres. Répartissez les tâches pour ne pas demander toujours plus aux mêmes personnes. Utilisez des informations de sources locales fiables lorsque les décisions touchent à la sécurité ou aux services. Faites place aux traditions, à la musique, aux jeux, au culte ou aux rassemblements familiers si les participants le souhaitent.

UN PLAN SIMPLE

Quel est un besoin ?

Qui veut aider ?

Que pouvons-nous faire cette semaine ?

Quand ferons-nous le point ?

CONFIANCE · CERCLE COMMUNAUTAIRE

Animer un court cercle communautaire

Faites place au lien sans demander à quiconque d'en révéler plus qu'il ne le souhaite.

QUI
Une famille, un groupe de quartier, une équipe scolaire, une communauté de foi ou un autre groupe de confiance

DURÉE
Environ 15 à 25 minutes

LIEU
Un espace calme et accessible, et un animateur capable de réagir avec calme si quelqu'un est en détresse.

AVANT DE COMMENCER

- Invitez à participer ; chacun peut passer son tour ou partir.
- Demandez à chacun de respecter la vie privée des autres, de ne pas partager hors du groupe les histoires des autres et de ne pas donner de conseils sans qu'on le demande.
- Ne promettez pas une confidentialité absolue : si quelqu'un risque de subir un préjudice, demandez une aide adaptée.
- Ne demandez pas aux gens de raconter un événement effrayant ou traumatisant.

1. **Accueil** — 2 min
   « Nous sommes ici pour nous soutenir les uns les autres. Vous pouvez parler ou simplement écouter. »
2. **S'apaiser** — 2 min
   Proposez un moment de silence ou une pratique d'ancrage facultative. Personne n'a besoin de fermer les yeux ou de respirer au même rythme que les autres.
3. **Tour de parole** — 5–8 min
   Proposez un choix : « Un mot pour dire comment je me sens », « Une chose dont j'ai besoin aujourd'hui » ou « Quelque chose qui m'a aidé cette semaine ».
4. **Partager du soutien** — 5–8 min
   Demandez : « Y a-t-il une façon pratique de nous aider les uns les autres ? » Laissez les gens refuser les offres.
5. **Clôture** — 2–3 min
   Invitez à une petite prochaine étape. Indiquez où trouver davantage de soutien.

SI QUELQU'UN EST EN DÉTRESSE

Demandez-lui s'il souhaite s'éloigner un moment avec une personne de confiance. Vérifiez la sécurité et les besoins pratiques ; n'insistez pas pour qu'il raconte son histoire. Suivez les indications de la page 15 si une aide urgente est nécessaire.

Ce cercle offre du lien, pas un traitement. Il peut ne pas convenir à tous les groupes ni à tous les moments.

SÉCURITÉ · PLUS D'AIDE

Quand quelqu'un a besoin de plus d'aide

Vous pouvez chercher du soutien avant que ce soit une urgence.

Obtenez de l'aide maintenant

DANGER IMMÉDIAT

Si quelqu'un dit qu'il pourrait mettre fin à ses jours ou faire du mal à quelqu'un d'autre, a commencé à agir en ce sens, ne peut pas rester en sécurité ou présente un symptôme médical grave et soudain, comme une confusion nouvelle, une douleur à la poitrine ou une difficulté à respirer :

1. **Appelez le numéro d'urgence local ou obtenez immédiatement des soins médicaux.**

En cas de risque immédiat d'automutilation, **restez avec la personne** si vous pouvez le faire en sécurité et organisez une aide urgente. Si vous êtes inquiet, vous pouvez demander simplement : *« Est-ce que vous pensez à mettre fin à vos jours ? »* Ne promettez pas de garder un danger secret.

OBTENEZ DE L'AIDE BIENTÔT

Si la détresse s'aggrave, complique la vie quotidienne ou devient difficile à gérer ; si quelqu'un dort ou mange à peine ; si la consommation de substances augmente ; ou si vous vous inquiétez pour un enfant, une personne âgée ou une personne dépendante. Contactez un professionnel de santé, une clinique, un conseiller ou un service local adapté. Une personne de confiance peut vous aider à établir le contact si nécessaire.

EN AIDANT

Parlez calmement. Écoutez sans juger. Pensez à votre propre sécurité. N'essayez pas de gérer seul une situation dangereuse. Si c'est sûr et possible, limitez l'accès aux objets qui pourraient servir à faire du mal pendant que l'aide d'urgence est organisée.

NOTEZ LES RESSOURCES LOCALES AVANT D'EN AVOIR BESOIN

Numéro d'urgence local _____

Hôpital ou clinique d'urgence le plus proche _____

Service local de crise ou de santé mentale _____

Professionnel de santé de confiance _____

Aide pour le transport ou les appels _____

Un responsable religieux ou communautaire peut offrir un soutien supplémentaire, mais les besoins médicaux ou de santé mentale urgents exigent des soins professionnels ou d'urgence adaptés.

CONFIANCE · PRENDRE SOIN DE L'AIDANT

Vos besoins comptent aussi.

Soutenir sa famille, ses voisins ou une communauté peut être à la fois précieux et épuisant. Vous portez peut-être vos propres inquiétudes tout en aidant les autres. Le repos et le soutien vous permettent de continuer à prendre soin.

SIGNES QU'IL EST TEMPS DE FAIRE UNE PAUSE ET DE DEMANDER DU SOUTIEN

- Se sentir épuisé, irritable ou vide
- Difficulté à dormir
- Ressasser les histoires des autres
- S'éloigner des personnes qui comptent pour vous
- Se sentir incapable de faire une pause

PETITS PAS

- Mangez et buvez régulièrement quand vous le pouvez.
- Faites de courtes pauses.
- Partagez les tâches au lieu de devenir la seule personne que tout le monde appelle.
- Dites à une personne de confiance comment vous allez, sans révéler de détails privés de l'histoire de quelqu'un d'autre.
- Utilisez un outil de ce guide pour vous-même.
- Demandez un soutien professionnel si votre détresse s'aggrave ou perturbe votre vie quotidienne.

PERMISSION DE POSER UNE LIMITE

« Je veux aider. Je peux faire ceci aujourd'hui, et j'ai besoin que quelqu'un d'autre prenne le relais. »

ESPOIR · REGARDER ENSEMBLE VERS L'AVENIR

L'espoir peut être petit et sincère.

L'espoir n'exige pas de faire semblant que tout va bien. Ce peut être la possibilité de passer la journée, de trouver de l'aide ou de faire une prochaine étape avec quelqu'un d'autre.

Choisissez l'une de ces phrases, seul ou avec une personne de confiance. Vous pouvez répondre en silence, à voix haute, par un dessin, ou passer.

Une chose qui m'a aidé aujourd'hui...

Une personne ou un lieu vers qui je peux me tourner...

Une chose dont j'ai besoin cette semaine...

Une petite étape que je pourrais faire ensuite...

EN GROUPE

Remarquez les progrès sans obliger quiconque à parler de façon positive d'une expérience encore douloureuse. Faites place à l'hommage rendu aux pertes et à la célébration des moments de lien. Une tradition, un chant, une histoire ou un rassemblement peut aider s'il a du sens pour les personnes concernées.

MESSAGE CLÉ

Nous ne guérissons pas tous de la même façon ni au même rythme. Nous pouvons nous offrir mutuellement du respect, une aide pratique et de la compagnie en chemin.

CARTE AIDE-MÉMOIRE

Gardez-la à portée de main.

Découpez le long des pointillés. Les étapes clés à garder près de vous.

GUÉRISON COMMUNAUTAIRE · À GARDER À PORTÉE DE MAIN

Obtenez de l'aide maintenant

Si quelqu'un pourrait se faire du mal ou faire du mal à autrui, ne peut pas rester en sécurité ou présente un symptôme médical grave et soudain : **appelez le numéro d'urgence local ou obtenez immédiatement des soins médicaux.** Restez avec une personne à risque immédiat d'automutilation si vous pouvez le faire en sécurité.

SÉCURITÉ	Vérifiez les besoins immédiats. Demandez du soutien quand la détresse s'aggrave ou perturbe la vie quotidienne. Agissez tout de suite en cas de danger immédiat ou de symptômes médicaux graves et soudains.
CALME	Remarquez ce que vous pouvez voir, toucher et entendre. Respirez confortablement ou choisissez un mouvement doux. Passez tout outil qui vous fait sentir plus mal.
LIEN	Observez la sécurité et les besoins de base. Écoutez sans pression. Mettez la personne en contact avec le soutien qu'elle souhaite et qui lui est accessible.
CONFIANCE	Choisissez une étape réaliste et convenez de qui fera le suivi.
ESPOIR	Nommez une chose qui a aidé ou une prochaine étape possible. Vous pouvez passer.

MES CONTACTS LOCAUX

Numéro d'urgence _____

Clinique ou hôpital le plus proche _____

Une personne de confiance _____

Service de soutien local _____

BAHALI *Parce que chaque esprit mérite la paix.* **Bahali.org**

À PROPOS DE CE GUIDE

Guérison communautaire : Guide de référence rapide. Publié par Bahali Press, Bahali Inc. © Bahali Inc. Tous droits réservés.

Révisé le 20 novembre 2026.

Ce guide offre des informations générales et des idées de soutien. Il ne remplace pas les soins, le diagnostic ou le traitement médicaux ou de santé mentale professionnels. En cas d'urgence, appelez le numéro d'urgence local.

NOTES

Notes et réflexions

Un espace pour ce qui a aidé, qui appeler et la suite.

La guérison prend racine quand nous prenons soin les uns des autres.

Commencez par le besoin du jour.

La vie peut beaucoup nous demander. Ce guide propose des façons simples et pratiques de vous apaiser, de soutenir les personnes autour de vous et de savoir quand plus d'aide est nécessaire, face au stress du quotidien, au deuil, aux changements familiaux, aux difficultés de la communauté ou à une crise soudaine. Utilisez une page, un outil ou une prochaine étape à la fois.

SÉCURITÉ **CALME** **LIEN** **CONFIANCE** **ESPOIR**



QUAND L'AIDE EST URGENTE

Appelez le numéro d'urgence local ou rendez-vous au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Si quelqu'un pourrait se faire du mal ou faire du mal à autrui, restez avec cette personne si vous pouvez le faire en sécurité. Voyez la page 15.

BAHALI

Parce que chaque esprit mérite la paix.

Bahali.org

Une publication de Bahali Press

© Bahali Inc.