

Ressources spirituelles en période de COVID-19

Pourquoi la dimension spirituelle peut être importante en temps de crise

Les difficultés rencontrées en lien avec la Covid-19 sont diverses et il y a donc aussi différentes approches pour obtenir de l'aide : médicale, financière, sociale, psychothérapeutique et autres. Des valeurs qui sont importantes pour l'identité de chacun, que ce soit individuellement, en tant que groupe ou communauté, se trouvent aussi menacées. Ces valeurs peuvent être très diverses comme p.ex. des libertés individuelles, l'importance des réseaux sociaux, les voyages, la culture. Lorsque des idées et des valeurs fondamentales sont menacées, ou sont même sur le point de s'effondrer, c'est souvent le niveau spirituel qui devient important. Les personnes sont à la recherche de ce qui les soutient et les porte.

Des recherches du domaine du Spiritual Care montrent, qu'en situation de crise et de maladie, ce sont les besoins et les ressources existentielles, spirituelles et religieuses qui, en plus des besoins corporels et psychosociaux, ont des effets sur notre santé. Dans notre société où la spiritualité et la religion font partie du domaine privé et constituent souvent un tabou, thématiser cette dimension demande un processus d'apprentissage.

Dans le domaine médical, la spiritualité est une notion large dont la religion fait partie. La spiritualité est comprise de manières très différentes, entre autres comme ce qui peut offrir confiance, attachement, joie d'exister et peut modifier nos expériences quotidiennes. La religion se focalise plus sur le côté institutionnel.

15 Recommandations - Spiritual Care

1. **DONNER UN NOM A LA DETRESSE:** plaintes, inquiétudes, peurs, doutes, larmes sont des émotions qui ont le droit d'être et ont une place.
2. **LAISSER SE PRODUIRE CE QUI NE PEUT ETRE CHANGÉ :** beaucoup de choses dans la vie sont indisponibles, ne sont pas faisables.
3. **GAGNER LA CONFIANCE :** je ne suis pas seul – ma vie est tenue.
4. **SE RAPPELER :** ça s'est souvent déjà bien passé.
5. **ETRE DANS L'INSTANT PRESENT :** fais bien attention à ce jour car il est Ta vie, chaque jour de nouveau.
6. **SE REJOUIR DES CHOSES SIMPLES ET REMERCIER :**
Ne rien considérer comme allant de soi.
7. **HUMOUR ET RIRES :** je ne suis pas le nombril du monde.
8. **OUVERTURE DU REGARD ET DU CŒUR :** de quels changements a-t-on maintenant besoin ?
9. **VIVRE LA SOLIDARITE :** passer de la pensée à l'action, être là les uns pour les autres.
10. **VIVRE LA COMMUNAUTE :** être en contact avec les autres, p.ex. à des heures fixes.
11. **PRENDRE DES PAUSES SPIRITUELLES :** respirer consciemment, sentir la force du silence, vivre la nature.
12. **TROUVER DE BONNES IMAGES, LIEUX ET ACCOMPAGNEMENT:** rendre visible au quotidien et vivre avec tous les sens ce qui me donne force, protection et sécurité.
13. **RESTER EN MOUVEMENT :** marcher consciemment et en pèlerinage – pas à pas.
14. **SENTIR LE POUVOIR DE GUERISON DU SOUFFLE ET DU SON :** vivre les sons et la musique.
15. **ETRE CREATIF :** créer à petite échelle.

