

PAS À PAS

2021 • NUMÉRO 112

learn.tearfund.org

LES MALADIES TRANSMISSIBLES



DANS CE NUMÉRO

- 3 Les maladies transmissibles
- 6 Quand l'Église tend la main
- 8 Tirer les leçons d'Ebola
- 11 Santé infantile
- 14 Faire face à une pandémie
- 20 S'occuper d'une personne malade

tearfund

ARTICLES

- 3 Les maladies transmissibles
- 7 Responsables religieux et changement des comportements
- 8 Tirer les leçons d'Ebola
- 10 Sensibilisation au handicap
- 11 Santé infantile
- 14 Faire face à une pandémie
- 16 Vivre avec le VIH

RUBRIQUES RÉGULIÈRES

- 5 ÉTUDE BIBLIQUE :
La puissance de la résurrection
- 18 LE COIN DES ENFANTS :
Lave-toi les mains
- 22 RESSOURCES
- 23 COMMUNAUTÉ
- 24 INTERVIEW : La fin des temps ?

PRATIQUE

- 6 Quand l'Église tend la main
- 12 Prévenir la propagation des maladies respiratoires
- 19 Info ou intox ?
- 20 S'occuper d'une personne malade

Il nous arrive à tous de tomber malade de temps à autre, parfois parce qu'une maladie nous a été transmise par quelqu'un. Dans ce cas on parle de maladie « transmissible ». Ces maladies incluent le simple rhume et la toux, ainsi que des maladies plus graves comme la Covid-19, le VIH, le paludisme ou Ebola.

Dans ce numéro de *Pas à Pas*, nous allons voir comment réduire la propagation et l'impact des maladies transmissibles, notamment leur impact sur les enfants (page 11), sur la santé mentale (page 14), et sur les personnes en situation de handicap (page 10). Nous aborderons la façon dont nous pouvons soutenir les personnes malades (page 20) et tirer des enseignements d'Ebola et du VIH (pages 8 et 16).

La page centrale de ce numéro est un poster qui explique comment prévenir la propagation des maladies respiratoires telles que la Covid-19 (page 12). N'hésitez pas à le photocopier, le traduire ou l'adapter à votre contexte. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous fournir les illustrations qui y figurent pour que vous puissiez créer votre propre poster. Pour cela, veuillez nous contacter à l'aide des coordonnées à la page 23.

La Covid-19 a eu un impact considérable sur nous tous. Beaucoup ont été malades ou ont perdu un être cher. À un certain point, en avril 2020, la moitié de la population mondiale (4,5 milliards de personnes) vivait confinée. L'interview sur la dernière page aborde certaines des questions fréquentes que les gens se posent au sujet de la pandémie, comme par exemple : « Est-ce un signe de la fin des temps ? »

Récemment, ce verset biblique a pris tout son sens pour moi : « Arrêtez, et sachez que je suis Dieu ! » (Psaume 46:11). Le psaume tout entier nous rappelle que quoi qu'il se passe autour de nous, même lorsque nous sommes en proie à l'anxiété, Dieu est là. Nous pouvons trouver le repos dans sa présence et être assurés de son amour éternel.



Jude Collins – Rédactrice en chef



Ted Lankester

LES MALADIES TRANSMISSIBLES

Le minuscule virus qui cause la Covid-19 nous a tous affectés d'une manière ou d'une autre.

Dès la fin 2019, de nombreuses frontières, écoles, voies de transport et entreprises ont été fermées dans la tentative d'enrayer la propagation de la maladie. Des millions de personnes ayant été invitées à rester chez elles et les grands rassemblements ayant été annulés, les villes se sont trouvées plongées dans le silence. Les gens se sont mis à avoir peur pour leur santé et celle de leurs proches. Les perturbations en matière d'approvisionnement alimentaire, d'enseignement et d'emploi ont affecté la sécurité économique et le bien-être physique et émotionnel des populations. Et hélas, de nombreuses personnes ont perdu la vie.

Pendant cette pandémie, nous avons pu constater par nous-mêmes la rapidité avec laquelle une maladie peut se propager d'une personne à l'autre, et les ravages qu'elle peut causer. Nous avons également été témoins de la solidarité et de la créativité dont les communautés sont capables de faire preuve pour le bien commun.

D'UNE PERSONNE À L'AUTRE

La Covid-19 est l'une des nombreuses maladies transmissibles qui existent. Cela signifie qu'elle est causée par une infection qui peut se transmettre d'une personne à l'autre, parfois sans aucun contact physique. Toutes les maladies infectieuses ne se propagent pas de cette manière. Le tétanos, par exemple, ne se transmet pas.

Les maladies non transmissibles, comme l'hypertension artérielle, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète ou le cancer, ne sont pas causées par des infections ; elles ne se transmettent pas d'une personne à l'autre. Pour en savoir plus sur les maladies non transmissibles, vous pouvez lire le numéro 87 de *Pas à Pas*.

IMPACT

Comme avec la plupart des immenses défis auxquels le monde est confronté, tels que les famines, les guerres et les inondations, ce sont quasiment toujours les plus pauvres, les plus vulnérables et les moins informés qui sont les

plus touchés. Une maladie grave comme Ebola ou la tuberculose peut plonger les personnes qui ont déjà des difficultés à se nourrir et à nourrir leur famille dans une pauvreté plus grande encore, si elles ne peuvent pas travailler ou avoir accès à des soins médicaux.

Parmi les autres impacts négatifs :

• PRESSION SUR LES INFRASTRUCTURES

Lors de l'apparition d'une maladie infectieuse, comme dans le cas de la Covid-19, les établissements de santé peuvent être débordés et de nombreuses consultations et opérations être annulées. Dans la mesure du possible, il est très important que les personnes souffrant d'autres maladies graves, telles qu'un cancer ou une maladie cardiaque, continuent de solliciter et d'obtenir le diagnostic précoce et le traitement dont elles ont besoin. Les enfants doivent également continuer à recevoir les vaccins importants.

• TROUBLES MENTAUX

Les problèmes de santé et financiers, ainsi que l'obligation de s'isoler des autres membres de la communauté et de la famille peuvent avoir un effet préjudiciable sur la santé mentale. Certaines affections préexistantes risquent de s'aggraver et les gens peuvent éprouver de l'anxiété, être déprimés ou voir apparaître d'autres troubles pour la première fois.

• MALTRAITANCE

Le fait d'obliger les gens à rester chez eux pendant une longue période peut augmenter le risque de maltraitance tant pour les adultes que pour les enfants. Ce genre de maltraitance peut passer inaperçu si les écoles, les lieux de travail et autres lieux sûrs sont fermés.

• STIGMATISATION

Il s'agit d'une conséquence fréquente des maladies infectieuses graves, en particulier celles que les communautés ne comprennent pas suffisamment, comme Ebola ou la Covid-19. Les fausses informations, les théories complotistes et l'hostilité envers les personnes qui tentent de soigner la maladie aggravent souvent la situation. Le rejet que vivent les personnes qui tombent malades est parfois pire que la maladie elle-même.



📷 Livraison de colis alimentaires à des familles vulnérables en Colombie dans le cadre de la réponse de Tearfund à la Covid-19. Photo : Edrei Cueto/Tearfund

RÉPONSE

Les périodes de crise incitent souvent les communautés à travailler ensemble pour trouver de nouvelles façons de se soutenir mutuellement et de protéger les plus vulnérables. De nouvelles formes de collaboration voient le jour lorsque les gens s'unissent pour lutter contre une menace commune.

Par exemple, le fait que la Covid-19 touche quasiment tous les pays du monde a poussé les sociétés et les chercheurs à coopérer au lieu de rivaliser, ce qui a accéléré le développement de nouveaux systèmes et de solutions médicales. On peut espérer que cela suscitera à plus long terme davantage de confiance et de solidarité, à l'échelle nationale et internationale.

Dans toute société, il y a des groupes de personnes qui non seulement se mobilisent pour apporter une aide en temps de crise, mais qui sont également bien placés pour agir en tant que chefs de file et contribuer à façonner l'avenir.

• ENTREPRENEURS SOCIAUX

Il s'agit d'un nombre important et croissant de personnes qui émergent en tant que leaders et innovateurs en situation de crise. Les entreprises, groupes, clubs et initiatives dont ces personnes sont à l'origine et qui appartiennent à la communauté apportent du soutien, de l'encouragement et de l'espoir.

• GROUPES CONFESIONNELS

Ils sont présents dans quasiment toutes les communautés du monde : souvent, pendant les périodes difficiles, les membres de différentes confessions se réunissent dans un esprit d'entraide, de compréhension mutuelle et d'amitié. Cela a été constaté lors de l'épidémie d'Ebola en Afrique de l'Ouest, lorsque l'intervention des responsables religieux a permis de changer l'attitude des communautés face à la maladie.

Ces groupes sont en mesure de fournir un soutien précieux aux autorités, et peuvent aussi leur demander de rendre des comptes. Ils sont donc très bien placés pour aider les pays et les communautés à devenir moins dépendants, à long terme, de soutiens extérieurs.

LE RÔLE DE L'ÉGLISE

En tant que membres et responsables de congrégations, nous avons la possibilité de soutenir les personnes touchées par les maladies infectieuses. Nous devons

néanmoins veiller à ne pas faire plus de mal que de bien.

- Nous ne devons pas considérer la maladie comme un jugement porté sur une personne, une communauté ou un pays. Jésus a précisément réfuté ce raisonnement (p. ex. Jean 9).
- Nous ne devons pas non plus croire que la prière à elle seule remplace la science et garantit la guérison. Dieu protège et guérit, c'est vrai, et la prière est réellement efficace. Mais nous sommes ses mains et ses pieds, et nous devons impérativement faire notre part, en suivant les conseils des spécialistes et en donnant le bon exemple.

Nous pouvons influencer et diriger en douceur, avec compassion, bienveillance et amour. Pas dans notre coin, mais en travaillant main dans la main avec des personnes d'autres religions, ou sans religion. C'est en nous mobilisant au sein de nos communautés pour soutenir les autres dans les moments où ils en ont le plus besoin,

que nous pouvons vraiment être le sel et la lumière dont Jésus parle dans le sermon sur la montagne (Matthieu 5:13-16).

LE MOT DE LA FIN

Mes trois derniers mots seront bienveillance, entraide et créativité. Nous devons privilégier la bienveillance, nous entraider joyeusement, et faire preuve d'une réflexion créative baignée dans la prière pour savoir comment nous pouvons contribuer à bâtir des communautés fortes et saines.

.....

Le Dr Ted Lankester est membre du comité de rédaction de Pas à Pas et cofondateur du réseau Arukah. Il est coauteur de Setting up community health and development programmes in low and middle income settings [Mise sur pied de programmes de santé et de développement communautaires dans les pays à revenu faible ou intermédiaire] (voir page 22 pour plus d'informations).

TERMES COURANTS

MALADIE INFECTIEUSE

Maladie causée par de minuscules organismes tels que des bactéries, des virus, des champignons ou des parasites. Toutes les maladies infectieuses ne se transmettent pas d'une personne à l'autre.

MALADIE TRANSMISSIBLE

Maladie infectieuse qui peut se transmettre d'une personne à une autre de différentes manières :

- par contact avec du sang, des matières fécales ou des fluides corporels (p. ex. Ebola)
- en respirant un virus en suspension dans l'air (p. ex. Covid-19)
- en se faisant piquer par un insecte porteur de l'infection (p. ex. le paludisme)
- en mangeant ou buvant des aliments ou de l'eau contaminés (p. ex. choléra).

MALADIE NON TRANSMISSIBLE

Maladie comme le cancer, le diabète ou l'hypertension artérielle, qui ne peut être transmise d'une personne à l'autre. Les maladies non transmissibles sont responsables d'environ deux tiers des décès dans le monde.

ZOONOSE

Maladie infectieuse qui touche les animaux, mais qui peut également

provoquer des maladies chez les humains. Les scientifiques estiment que les trois quarts des maladies infectieuses nouvelles ou émergentes chez l'homme proviennent d'animaux (p. ex. Covid-19).

ÉPIDÉMIE

Incidence élevée d'une maladie infectieuse dans une communauté à un moment donné.

PANDÉMIE

Propagation mondiale d'une nouvelle maladie infectieuse, qui touche généralement un grand nombre de personnes.

VACCIN

Un vaccin aide le système immunitaire d'une personne à reconnaître et à combattre les organismes transporteurs de maladie comme les virus ou les bactéries. Les vaccins peuvent protéger contre plus de 25 maladies graves, dont la rougeole, la polio, la méningite, le tétanos et la typhoïde. La vaccination est l'un des moyens les plus efficaces de prévenir les maladies.

ANTIBIOTIQUE

Les antibiotiques sont des médicaments essentiellement utilisés pour traiter les infections bactériennes. Ils ne sont pas efficaces contre les virus.



Rei Lemuel Crizaldo

ÉTUDE BIBLIQUE

LA PUISSANCE DE LA RÉSURRECTION



La croix vide, comme celle d'Antigua, au Guatemala, nous rappelle que Jésus est vivant. Photo : Lydia Powell/Tearfund

« Ainsi je connaîtrai Christ, la puissance de sa résurrection... » *Philippiens 3:10*

La pandémie de Covid-19 a changé notre monde. Outre les pertes tragiques en vies humaines et les conséquences sur la santé physique et émotionnelle des gens, les bouleversements sociaux et économiques ont été massifs. L'ampleur des conséquences de la maladie a poussé nombre d'entre nous à nous arrêter et à réfléchir à ce qui compte vraiment.

PERTE ET GAIN

Pendant qu'il était en prison, l'apôtre Paul a réfléchi à tout ce qu'il avait perdu, notamment sa réputation, son pouvoir et sa liberté (Philippiens 3:4-8). Mais il continue en disant qu'il considère que tout ce qu'il a perdu n'est rien comparé à ce qu'il a gagné en Christ.

Au verset 10, Paul dit : « Ainsi je connaîtrai Christ, la puissance de sa résurrection... » Ce à quoi Paul fait allusion ici, c'est connaître le Christ à *travers* ou *par* la puissance de la résurrection.

La résurrection de Jésus est différente de ce que Lazare, lui aussi revenu à la vie, a vécu (Jean 11:43-44). Lazare est bien sorti de la tombe, mais un jour, il a à nouveau connu la mort. Jésus est ressuscité d'entre les morts,

et il est resté en vie ! Sa victoire sur la mort et son corps glorifié nous donnent l'assurance que non seulement il est avec nous aujourd'hui, mais qu'un jour toutes choses deviendront nouvelles. Nous pouvons espérer une nouvelle création et une vie avec Dieu où il n'y aura plus ni douleur, ni souffrance, ni larmes (Apocalypse 21:1-4).

ESPOIR

La résurrection de Jésus nous donne de l'espoir. Elle nous rappelle chaque jour que ce monde est destiné à mieux, à quelque chose de plus beau. Cette vision peut nous aider à imaginer une nouvelle société. Une société plus harmonieuse, bienveillante et compatissante, en particulier à l'égard des plus vulnérables.

La réalité de la résurrection de Jésus nous encourage dans nos efforts pour faire évoluer positivement les choses. Et elle nous garantit que la puissance de Dieu présente dans le monde rend toutes choses possibles (Matthieu 19:26).

Cet espoir de renouveau est un aspect très important de la bonne nouvelle de Jésus que nous annonçons. Puisse-t-il nous donner l'audace de remettre en cause l'injustice et de vivre différemment, forts de la connaissance et de la puissance de la résurrection du Christ.



QUESTIONS POUR LA DISCUSSION DE GROUPE OU LA RÉFLEXION PERSONNELLE

- Quelles sont les choses considérées comme « normales » dans notre monde qui devraient être remplacées par quelque chose de nouveau et de mieux ?
- Comment vous, votre famille, votre Église et votre communauté pourriez-vous jouer un rôle à cet égard ?
- Comment pourrions-nous approfondir notre connaissance et notre expérience personnelle de la puissance de la résurrection du Christ ?

Rei Lemuel Crizaldo est coordinateur du plaidoyer pour la mission intégrale pour Michée Mondial aux Philippines, et il est membre de l'équipe théologie et travail en réseau pour Tearfund.

Courriel : rei.crizaldo@tearfund.org

QUAND L'ÉGLISE TEND LA MAIN

Les Églises ont un rôle très important à jouer lors des épidémies comme celle d'Ebola ou de Covid-19. En plus d'offrir de l'espoir et une aide concrète, elles peuvent promouvoir des messages de santé clairs et donner le bon exemple. Voici quelques conseils pratiques pour aider les Églises et leurs responsables à faire face aux crises de santé publique.



RELAYER DES INFORMATIONS EXACTES

Relayez des informations claires, à jour et exactes sur la maladie, adaptées au contexte et fondées sur un avis scientifique (p. ex. de l'Organisation mondiale de la Santé). Faites preuve de créativité pour diffuser ces informations, par exemple lors de réunions d'Église ou communautaires (si cela est autorisé), ou par le biais de la danse, du théâtre, d'appels téléphoniques, des réseaux sociaux, de la radio communautaire, de vidéos ou d'affiches.

Les messages doivent inclure des recommandations claires pour réduire la propagation de la maladie.



ENDIGUER LES FAUSSES INFORMATIONS

La peur ou la méconnaissance peuvent susciter de la panique. De fausses accusations risquent d'être portées à l'égard des personnes malades, et de provoquer la stigmatisation et la discrimination.

Soyez à l'écoute de votre communauté pour savoir si des informations préjudiciables circulent, puis discutez-en avec les gens et rectifiez-les. Faites votre possible pour apaiser les craintes et promouvoir des attitudes et des comportements positifs, avec amour et sans porter de jugement.

Encouragez les membres de l'Église à se plonger dans les Écritures pour savoir comment réagir à la maladie. La Bible nous montre que nous ne devons pas blâmer les personnes qui tombent malades. Nous sommes au contraire appelés à bénir celles et ceux qui nous entourent, sur le plan pratique, émotionnel et spirituel (Matthieu 5:13-16).



PRENDRE SOIN DE LA CONGRÉGATION

Il se peut que certains membres de l'Église se sentent isolés, tristes, ou qu'ils aient peur. D'autres sont peut-être malades ou pleurent la perte d'un être cher. D'autres encore ont peut-être des difficultés financières.

Si vous ne pouvez vous réunir en personne, trouvez de nouvelles façons d'aider vos paroissiens à rester en contact afin qu'ils puissent se soutenir. Cela peut se faire par appel vidéo, téléphonique ou via des groupes WhatsApp.



DONNER L'EXEMPLE DES COMPORTEMENTS À ADOPTER

Tous les membres d'Église doivent montrer l'exemple, en adoptant des comportements qui peuvent sauver des vies et empêcher la propagation de la maladie, p. ex. le lavage régulier des mains.



PRENDRE SOIN DE LA COMMUNAUTÉ

En tant que corps du Christ, nous sommes appelés à aimer Dieu et à aimer notre prochain (Marc 12:30-31). En période de crise, nous devons incarner le mode de vie de Jésus en parlant d'espoir et d'amour aux personnes qui nous entourent, en prenant soin d'elles, et en donnant l'exemple.

Il peut s'agir de veiller sur les personnes vulnérables et isolées pour s'assurer qu'elles ont suffisamment à manger et que leurs besoins fondamentaux sont satisfaits. Nous pouvons également parler en leur nom, en veillant à ce que les plus vulnérables ne soient pas oubliés par les décideurs.



PRIER POUR LA DISPARITION DE LA MALADIE

L'Église a à sa disposition l'armure complète de Dieu pour répondre aux souffrances de ce monde (Éphésiens 6:10-20). Nous savons que notre combat n'est pas réellement physique, mais qu'il est à mener contre « les souverains de ce monde de ténèbres, contre les esprits du mal dans les lieux célestes » (Éphésiens 6:12). Jésus comprend nos peurs et nos inquiétudes, et il nous demande de les lui apporter dans la prière (1 Pierre 5:7).

Dans la section Covid-19 sur learn.tearfund.org, vous trouverez des études bibliques et de nombreuses autres ressources pour les Églises et leurs responsables.



QUESTIONS POUR LA DISCUSSION

- Quelles sont les maladies transmissibles les plus courantes chez vous ? Quelle est leur incidence sur votre communauté à court, moyen et long terme ?
- Comment votre Église locale soutient-elle la population lors d'une épidémie ?
- Votre Église et vous-mêmes pourriez-vous faire plus pour aider à prévenir la propagation des maladies transmissibles ? Si oui, quoi ?

RESPONSABLES RELIGIEUX ET CHANGEMENT DES COMPORTEMENTS

Lors de l'épidémie d'Ebola en Afrique de l'Ouest, des mesures de lutte rigoureuses ont été mises en place pour tenter de réduire la propagation de la maladie.

Toutefois, certaines de ces mesures, comme les règles relatives à l'isolement et à l'inhumation, étaient difficiles à accepter pour la population. Elles semblaient aller à l'encontre de leurs valeurs culturelles et de leurs pratiques religieuses. Un manque d'informations claires était également à déplorer. Tout cela a suscité un déni de la maladie, ainsi que de l'hostilité envers les personnes qui tentaient de l'enrayer.

Beaucoup de ceux atteints par le virus ont voulu rester avec leur famille, et les inhumations se faisaient en cachette. La maladie a donc continué à se propager.

CHANGER LA DONNE

Divers responsables religieux ont été invités à se réunir pour discuter de la meilleure façon de soutenir leurs communautés. Ils ont tout d'abord utilisé des textes religieux pour interpréter les messages de santé relatifs à la lutte contre Ebola et sa prévention. Dans les temps qui ont suivi, à mesure qu'ils ont modifié leurs pratiques religieuses, les communautés ont commencé à se conformer à la nécessité urgente d'enterrer leurs défunts en toute sécurité.

☒ En Sierra Leone, les responsables religieux ont présenté un message unifié.
Photo : Layton Thompson/Tearfund



☒ Les responsables religieux ont collaboré pour faire évoluer les perceptions des gens pendant l'épidémie d'Ebola en Sierra Leone. Photo : Layton Thompson/Tearfund

Voici ce qu'a déclaré un membre du personnel des Nations Unies : « Il y avait un grand déni autour d'Ebola, au point qu'il était difficile de faire venir du personnel de santé dans la région. L'imam et le chef local ont travaillé ensemble en utilisant les messages du Coran et de la Bible pour aborder avec la population la nécessité de changer les comportements. C'est cela qui a permis au personnel de santé d'avoir accès au comté.

Comme les gens leur faisaient confiance, lorsqu'ils ont commencé à participer aux nouvelles pratiques d'inhumation, il n'y a plus eu d'opposition. L'implication des chefs religieux a changé la donne. »

METTRE FIN À LA STIGMATISATION

En prêchant et en montrant qu'ils accueillaient les travailleurs et les survivants d'Ebola, les chefs religieux ont contribué à mettre fin à la stigmatisation qui causait des divisions communautaires.

« La stigmatisation est un problème social très grave quand il s'agit du virus Ebola, comme avant avec le VIH, explique un responsable chrétien. Nous avons combattu la stigmatisation du VIH, et aujourd'hui nous faisons la même chose avec Ebola. Ceux

qui ont survécu au virus rencontrent des difficultés à réintégrer leur communauté, c'est pourquoi nos pasteurs prêchent que nous devons accepter nos frères et sœurs, tout en respectant les directives sanitaires. »

Les professionnels de la santé se sont également tournés vers les responsables religieux pour répondre aux besoins urgents de soutien psychosocial, qui n'étaient pas pris en compte.

Un responsable d'Église au Liberia a dit : « Les personnes pauvres sont la priorité de l'Église. Cette maladie rend les manifestations de chaleur humaine ordinaires impossibles, comme par exemple reconforter une personne qui pleure en passant son bras autour de ses épaules. La clé de la survie est de garder notre humanité intacte face au virus Ebola mortel, et en tant qu'Église, nous trouvons des moyens de le faire avec nos communautés. »

Tiré de Keeping the Faith publié par Christian Aid, CAFOD, Tearfund et Islamic Relief Worldwide. Vous pouvez télécharger la publication complète en anglais sur <https://learn.tearfund.org> ainsi qu'un résumé en français (cherchez « Garder la foi »).





Entretien avec Deogratias Mwakamubaya, coordinateur de la réponse à Ebola de Tearfund en République démocratique du Congo

TIRER LES LEÇONS D'EBOLA

Parlez-nous d'Ebola.

Le virus Ebola provoque une maladie aiguë, grave, le plus souvent mortelle si elle n'est pas traitée. Le virus est transmis aux humains par les animaux sauvages. Il se transmet ensuite d'une personne à l'autre par contact direct avec le sang ou les fluides corporels d'une personne malade ou décédée d'Ebola.

Les symptômes peuvent être soudains et inclure de la fièvre, de la fatigue, des douleurs musculaires, des maux de tête et des maux de gorge. Ceux-ci sont suivis de vomissements, de diarrhée et, dans certains cas, de saignements internes et externes.

L'épidémie d'Ebola de 2014-2016 en Afrique de l'Ouest a été la plus importante depuis la découverte du virus en 1976. Elle a fait son apparition en Guinée, puis elle a franchi les frontières terrestres vers la Sierra Leone et le

Liberia. Elle a débuté en 2018 dans l'est de la République démocratique du Congo (RDC).

Comment peut-on enrayer Ebola ?

Les épidémies ne peuvent être enrayerées que si la communauté s'implique. Le lavage régulier des mains, la désinfection des surfaces, un diagnostic précoce et des enterrements dignes, menés en toute sécurité, sont autant de mesures essentielles. La surveillance de la santé des individus qui ont été en contact avec une personne atteinte d'Ebola leur permet d'être traités immédiatement en cas d'apparition de symptômes.

Les patients reçoivent une association de médicaments. Plus tôt ils commencent ce traitement, plus ils ont de chances de guérir. Des vaccins qui protègent du virus Ebola sont en train d'être mis au point et ont été utilisés

pour contribuer à enrayer la propagation d'Ebola en RDC.

Quelles sont les difficultés rencontrées en RDC ?

Avant l'épidémie d'Ebola, les défis étaient déjà nombreux : l'insécurité, l'accès limité à l'eau potable, la malnutrition infantile...

Au début de l'épidémie, certaines personnes ne croyaient pas à l'existence du virus Ebola, car c'était une nouvelle maladie inconnue. Les premiers symptômes d'Ebola sont similaires à ceux d'autres maladies courantes comme le paludisme et la typhoïde. Certains se méfiaient des étrangers qui venaient nous aider à lutter contre le virus, les accusant de profiter de la maladie et de diffuser de fausses informations.

Cette méfiance a hélas entraîné des violences envers certaines des personnes qui étaient venues nous aider à enrayer l'épidémie. La stigmatisation associée à la maladie a empêché de nombreuses personnes de recevoir un traitement au moment où elles en avaient besoin. Parfois les corps étaient enterrés en cachette. Tout cela a contribué à la propagation d'Ebola en RDC.

Comment avez-vous réagi ?

Avec un réseau d'Églises évangéliques, nous avons réuni des personnes de différentes parties de la communauté dans le cadre d'un atelier. Elles ont ainsi pu discuter ensemble des raisons pour lesquelles la communauté s'opposait aux mesures mises en place pour enrayer la propagation d'Ebola. Elles ont ensuite été invitées à proposer des mesures pour réduire la stigmatisation et mettre fin à la violence, et à participer à la prévention de la propagation de la maladie.

Après l'atelier, les participants ont travaillé de concert pour regagner la confiance de la communauté. Aujourd'hui, des messages clés sur la manière de prévenir, d'identifier

📻 Cette station radio, gérée par l'agence de développement NEHADO, a créé des jingles pour diffuser des informations sur Ebola en Sierra Leone. Photo : Layton Thompson/Tearfund





Prise de température d'un enfant en Sierra Leone. Photo : Layton Thompson/Tearfund

et de répondre à Ebola sont bien plus largement diffusés, avec un langage clair et compréhensible par tous.

Nous avons également aidé les communautés à construire des latrines, améliorer les installations sanitaires et équiper les centres

de santé. Nous avons notamment mis en place des unités d'isolement, des installations de triage et des incinérateurs pour gérer les déchets solides.

Comment apporter une réponse efficace à de futures épidémies ?

- Dès le départ, faites participer les populations locales à la planification, la mise en œuvre et le suivi de la réponse. Les personnes extérieures à la région doivent prendre le temps d'écouter et de comprendre le contexte local et la culture. Traduisez les supports écrits dans les langues locales, et diffusez des messages clairs et simples.
- Renforcez les capacités du personnel de santé local afin de gagner la confiance de la population. Les gens se sentent plus en sécurité lorsqu'ils sont pris en charge par des personnes qu'ils connaissent.
- Les responsables religieux sont souvent respectés par les membres de la communauté et les autorités, qui leur font confiance. Encouragez-les à promouvoir la santé

publique en diffusant des informations claires et exactes sur la maladie.

- Aidez les personnes qui travaillent pour les médias locaux, comme la radio et les journaux, à communiquer des informations exactes à l'ensemble de la population. Celles-ci peuvent par exemple contribuer à convaincre les gens de la réalité et des dangers de la maladie en diffusant des témoignages de personnes qui y ont survécu. Cela les encourage également à se faire soigner plus tôt, ce qui augmente leurs chances de survie.

Les épidémies de maladies graves laissent des cicatrices dans le cœur et la vie de nombreuses personnes, en particulier des survivants et de celles et ceux qui ont perdu un être cher. Les communautés continuent à avoir besoin d'un soutien émotionnel, social et économique pendant des mois et des années après la fin de l'épidémie.

.....
deogratias.mwakamubaya@tearfund.org



ÉTUDE DE CAS : SOUTENIR LES SURVIVANTS

De nombreux survivants d'Ebola en RDC sont malheureusement victimes de stigmatisation, de discrimination et de rejet, à cause de la peur de la maladie et d'une méconnaissance au sujet de son mode de transmission.

Gloire a été testée positive à Ebola en 2019. Après plusieurs mois passés dans un centre de traitement Ebola, elle s'est rétablie. Elle dit : « Après avoir quitté le centre de traitement, j'ai été rejetée par mes voisins et mon mari, qui ne voulait plus de moi et a fini par me quitter.

Être connue comme quelqu'un qui avait séjourné au centre de traitement Ebola était difficile à vivre. Lorsque les voisins me voyaient aller chercher de l'eau, ils quittaient la source, et dans mon quartier, tout le monde avait peur de moi. Je me disais qu'il valait mieux mourir. Nous étions traités comme si nous n'étions plus des êtres humains. »

Gloire a bénéficié d'un soutien au centre d'écoute et d'assistance Bethesda à Beni. Elle dit : « Au centre de counselling



Les conseillers de Bethesda aident les gens à gérer les répercussions psychologiques et sociales de l'épidémie d'Ebola en RDC. Photo : Bethesda

Bethesda, j'ai été accueillie de façon totalement différente. C'est là que j'ai pris conscience que je suis encore un être humain, et je suis déterminée à poursuivre ma vie. J'ai intégré un groupe d'entraide, et je peux maintenant emprunter de l'argent au groupe pour développer ma propre activité économique. »

Le soutien holistique dont Gloire et bien d'autres à Bethesda ont bénéficié les a aidés à retrouver confiance en eux, et leur estime de soi. Beaucoup sont devenus des avocats du changement dans leur communauté, et transmettent des messages de santé publique pour aider la population à mieux comprendre les maladies infectieuses comme Ebola.



Jubin Varghese

SENSIBILISATION AU HANDICAP

Lorsque l'Inde entière s'est retrouvée confinée à cause de la pandémie de Covid-19, Dipu ne pouvait plus vendre ses légumes, et sa femme ne pouvait plus travailler comme ouvrière agricole. Avec très peu d'argent, privés des visites de leurs proches, ils ont eu du mal à subvenir aux besoins de leurs deux enfants, qui sont tous deux en situation de handicap et qui ont besoin de nombreux soins.*

Heureusement, Dipu et sa famille reçoivent aujourd'hui l'aide dont ils ont besoin, mais leur histoire n'est pas un cas isolé. Pour de nombreuses personnes en situation de handicap et leur famille, les épidémies présentent non seulement un risque de maladie grave, mais elles peuvent également être une source de stress émotionnel et amplifier leur souffrance physique.

Les personnes en situation de handicap peuvent être particulièrement vulnérables si elles :

- souffrent de malnutrition ou ont déjà d'autres problèmes de santé
- ont un accès limité aux services médicaux et aux autres services de soutien en raison du manque de transport ou de contraintes financières
- ont des difficultés à accéder à l'eau potable et aux installations sanitaires, ou

sont physiquement incapables de se laver et de se prendre en charge

- sont obligées de toucher des surfaces potentiellement contaminées pour s'appuyer, ou pour savoir ce qui les entoure
- ont des difficultés à accéder aux informations de santé publique, en raison d'une déficience auditive ou visuelle, ou d'un manque de technologie
- sont perçues comme un fardeau par les membres de leur famille, qui estiment parfois qu'ils doivent plutôt consacrer le peu de temps et d'argent dont ils disposent aux autres membres de la famille.

OFFRIR DU SOUTIEN

Voici quelques idées pour soutenir les personnes en situation de handicap.

DEMANDEZ QUELS SONT LES BESOINS

On a tort de croire que les personnes en situation de handicap ne savent pas ce dont elles ont besoin, ou qu'elles ne sont pas capables de l'expliquer. Prenez le temps d'apprendre à les connaître, ainsi que leur famille, et convenez avec elles du soutien qu'elles aimeraient recevoir de votre part, le cas échéant. Discutez-en régulièrement afin de vous assurer qu'elles ont toujours leur mot à dire quant au type et au degré d'assistance dont elles bénéficient.

NOUVELLES ET INFORMATIONS

Assurez-vous que les personnes en situation de handicap ont accès à des informations compréhensibles sur la prévention et la propagation des maladies. Aidez-les à identifier les sources d'informations fiables, p. ex. les recommandations du gouvernement ou d'un service de santé local. Cela leur permettra d'éviter le stress suscité par la lecture ou l'écoute d'informations fausses, déroutantes ou trompeuses.

SOUTIEN PRATIQUE

Pendant les épidémies, les personnes en situation de handicap risquent d'avoir plus de difficultés à se procurer de l'eau, de la nourriture ou des médicaments en quantité suffisante, surtout si la population a pour consigne de rester à la maison. Proposez-leur de leur livrer de la nourriture et les médicaments dont elles ont besoin. Si leur point d'eau habituel est trop éloigné, apportez-leur suffisamment d'eau chaque jour pour qu'elles puissent garder une bonne hygiène et avoir largement assez d'eau potable à boire.

SOUTIEN ÉMOTIONNEL ET SPIRITUEL

L'isolement, la solitude, et l'inquiétude par rapport au risque d'infection peuvent aggraver les troubles de santé mentale déjà existants ou en créer de nouveaux. Le bouleversement des habitudes quotidiennes peut être particulièrement difficile à vivre pour les personnes qui souffrent de troubles émotionnels ou de l'apprentissage. Dans la mesure du possible, rendez-leur régulièrement visite. Trouvez également d'autres façons de les soutenir, par exemple en leur proposant de prier et de lire les Écritures au téléphone.

SI BESOIN, DEMANDEZ DE L'AIDE

Si vous êtes préoccupé-e par la santé ou le bien-être de quelqu'un, contactez votre établissement de santé local pour obtenir des conseils.

**nom changé*

Jubin Varghese est responsable du projet Handicap pour l'Emmanuel Hospital Association, Inde.

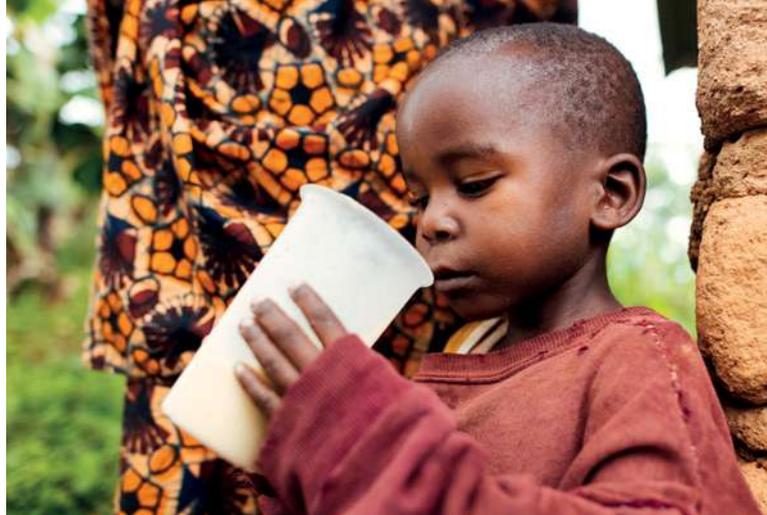
E-mail : jubin@eha-health.org

☒ Certaines personnes en situation de handicap peuvent avoir besoin de davantage de soutien lors d'épidémies de maladies infectieuses. Photo : Scott Munn photography/EHA Anugrah



SANTÉ INFANTILE

Bien qu'elles puissent être évitées et traitées, les maladies transmissibles courantes sont encore aujourd'hui la cause du décès d'un grand nombre de jeunes enfants chaque année, en particulier dans les régions les plus pauvres du monde. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, en 2018 la pneumonie, la diarrhée et le paludisme étaient responsables de 29 pour cent des décès dans le monde chez les enfants de moins de cinq ans.



📷 Au Burundi, Édouard se régale avec du porridge nutritif. Photo : Tom Price/Tearfund

PNEUMONIE

La pneumonie est une infection dangereuse qui touche les poumons. Elle peut être causée par des bactéries, des virus ou des champignons. Lorsqu'une personne souffre de pneumonie, ses poumons sont encombrés de liquide, rendant la respiration difficile et douloureuse. Une toux et de la fièvre peuvent également apparaître. Le plus souvent, si elle est détectée suffisamment tôt, la maladie peut être traitée efficacement avec des antibiotiques.

La pneumonie est la principale cause de mortalité par maladie infectieuse chez les enfants de moins de cinq ans. Bon nombre de ces décès sont liés à la sous-nutrition, à de mauvaises conditions d'assainissement, à un accès insuffisant aux soins de santé et à la pollution de l'air intérieur causée par les fourneaux et les personnes qui fument.

Voici de bons moyens pour protéger les enfants de la pneumonie :

- lavage fréquent des mains avec du savon
- éviter l'exposition aux fumées dans la maison
- allaitement maternel exclusif dès la naissance
- alimentation saine après le sevrage
- vaccination, en particulier contre les infections à pneumocoques et la rougeole
- apport de compléments en vitamine A.

Le lait maternel, le meilleur aliment

Le lait maternel contient des anticorps qui permettent aux bébés de combattre virus et bactéries. Les bébés exclusivement nourris au lait maternel pendant les six premiers mois, et qui continuent à en boire jusqu'à deux ans, ont moins d'otites, de maladies respiratoires et de crises de diarrhée.

DIARRHÉE

Entre 70 et 90 pour cent des décès d'enfants dus à une diarrhée aqueuse sévère pourraient être évités en leur donnant une solution de réhydratation orale. Les suppléments de zinc sont également utiles, et dans certains cas, une utilisation sélective d'antibiotiques peut être recommandée.

Voici de bons moyens pour protéger les enfants de la diarrhée :

- utilisation d'eau potable pour boire et se laver (en cas de doute, faire bouillir l'eau pendant deux minutes avant de la boire)
- assainissement à l'échelle de la communauté
- lavage fréquent des mains avec du savon
- allaitement maternel exclusif dès la naissance
- vaccination contre les maladies infectieuses courantes comme la rougeole et le rotavirus.

RÉSISTANCE AUX ANTIBIOTIQUES

Depuis leur découverte, les antibiotiques ont sauvé des millions de vies. Toutefois, ces médicaments étant trop souvent utilisés de manière abusive, les bactéries y deviennent de plus en plus résistantes. Cela rend les maladies causées par ces bactéries plus difficiles à soigner.

La prévention des infections réduit le besoin d'antibiotiques et ralentit le développement de la résistance. Vous pouvez contribuer à prévenir les infections en vaccinant les enfants contre les maladies infectieuses courantes, et en vous lavant les mains régulièrement avec du savon.

En outre :

- Prenez uniquement les antibiotiques qui vous ont été prescrits par un

professionnel de santé. Respectez votre ordonnance et n'arrêtez pas votre traitement avant la fin (même si vous commencez à vous sentir mieux).

- Ne partagez jamais vos antibiotiques avec d'autres personnes.
- Ne vous procurez pas d'antibiotiques d'un marché non réglementé, p. ex. auprès de vendeurs ambulants, au marché noir ou sur Internet.

Les antibiotiques ne traitent pas les infections virales telles que le rhume et la grippe. Prendre des antibiotiques lorsqu'ils ne sont pas nécessaires entraîne une résistance aux antibiotiques.

Préparez votre propre solution de réhydratation orale

Ajoutez six cuillères à café rases de sucre et une demi-cuillère à café rase de sel à un litre (cinq tasses) d'eau potable saine. Mélangez jusqu'à dissolution du sucre. Proposez à la personne souffrant de diarrhée de boire le plus de solution possible pour éviter la déshydratation. Si elle vomit, elle doit avaler des petites gorgées à intervalles réguliers.

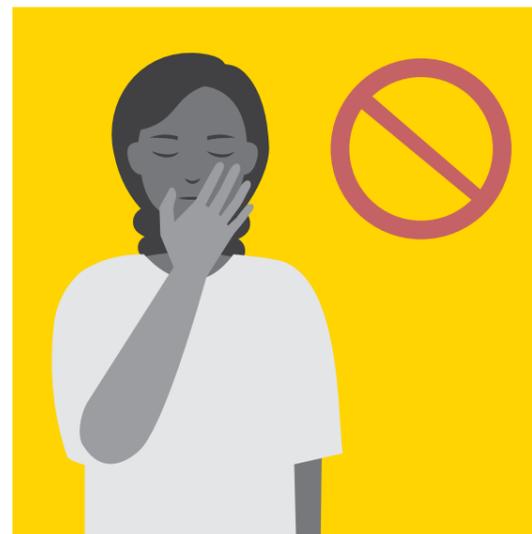
.....
Pour plus d'informations, visitez www.unicef.org/fr

PRÉVENIR LA PROPAGATION DES MALADIES RESPIRATOIRES

Vous pouvez contribuer à prévenir la propagation des maladies respiratoires en suivant ces recommandations :



Lavez-vous soigneusement toute la surface de vos mains avec du savon pendant au moins 20 secondes. Le lavage fréquent des mains est le moyen le plus efficace de se protéger et de protéger les autres contre les maladies respiratoires.



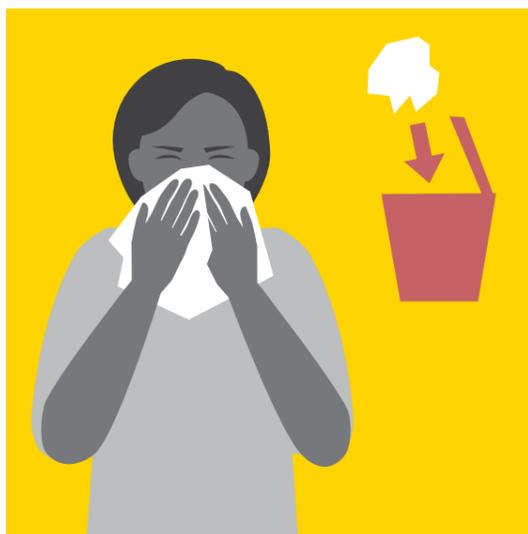
Évitez de toucher votre visage. Les microbes qui se trouvent sur vos mains peuvent pénétrer dans votre corps par les yeux, le nez ou la bouche.



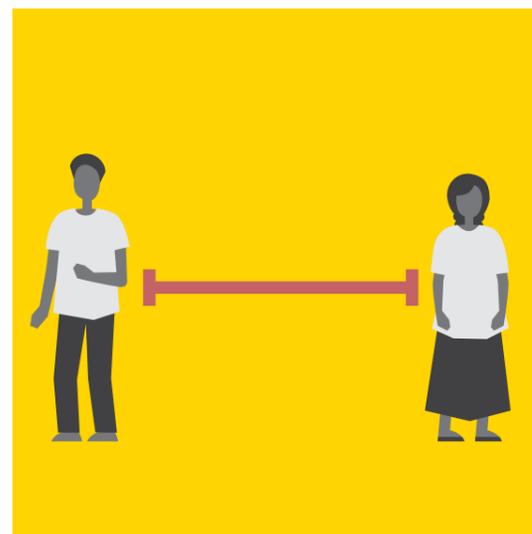
Bon nombre des microbes qui provoquent des maladies respiratoires se propagent par des gouttelettes projetées dans l'air, lors d'une toux ou d'éternuements. Il est également possible d'être infecté en touchant un objet contaminé par des microbes, puis en se touchant les yeux, la bouche ou le nez. La Covid-19, la pneumonie, la bronchite, la grippe, la diphtérie et la tuberculose sont toutes des maladies respiratoires infectieuses.



Certains microbes peuvent survivre sur les surfaces pendant plusieurs heures. Nettoyez régulièrement les surfaces avec un produit désinfectant.



Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir. Jetez-le immédiatement. Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, détournez-vous des personnes qui vous entourent et utilisez l'intérieur de votre coude.



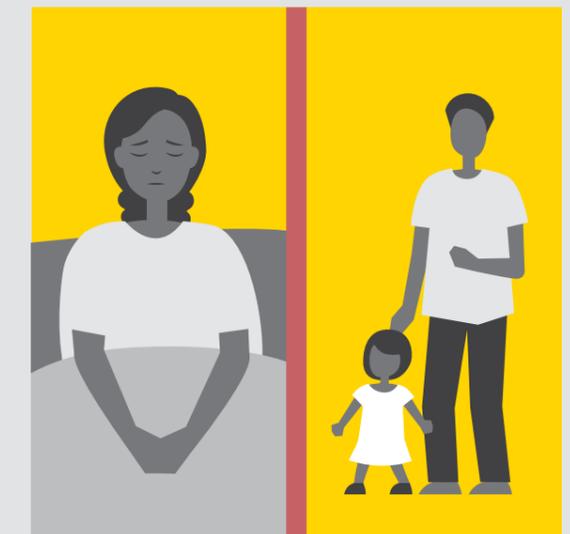
Réduire les occasions de contact physique aide à prévenir la propagation des maladies respiratoires. Pendant les épidémies, tenez-vous à au moins deux mètres des autres et portez un masque facial si cela vous est conseillé. Si vous ne vous sentez pas bien, restez chez vous dans la mesure du possible.



Les personnes âgées, les personnes ayant déjà des problèmes de santé et certaines personnes en situation de handicap risquent davantage de tomber gravement malades en cas de maladie respiratoire. Pendant les épidémies, faites tout pour faciliter le maintien à domicile des personnes vulnérables dans le but de les protéger de l'infection.

PRENDRE SOIN D'UNE PERSONNE MALADE

Prenez des précautions particulières si vous vous occupez d'une personne souffrant d'une maladie respiratoire.



Aidez la personne malade à rester chez elle et veillez à ce qu'elle garde ses distances avec les autres membres du foyer jusqu'à ce qu'elle soit rétablie.



Fournissez-lui ses propres draps, serviettes, sa nourriture et ses ustensiles de cuisine. Lavez soigneusement tout ce qu'elle a utilisé et nettoyez régulièrement les surfaces avec un produit désinfectant. Incitez tous les membres du foyer à se laver régulièrement les mains.



Adapté d'un webinaire animé par Mark Snelling

FAIRE FACE À UNE PANDÉMIE

Face à toute maladie, la peur et l'anxiété peuvent être accablantes et provoquer de fortes réactions émotionnelles. C'est particulièrement le cas lorsque la maladie est très contagieuse et susceptible de provoquer des pertes importantes en vies humaines.

Le fait que le virus, la bactérie ou tout autre organisme responsable de la maladie ne puisse pas être vu intensifie souvent la peur, surtout si la maladie est nouvelle et qu'on ne la comprend pas encore. En outre, les mesures prises pour réduire la propagation de la maladie, comme celle exigeant que les gens restent chez eux, peuvent engendrer des difficultés financières, la solitude et des conflits familiaux.

COMPRENDRE LE SCÉNARIO

Lors de toute catastrophe, y compris lors de pandémies comme celle de la Covid-19, on voit souvent le même scénario psychologique et social se dessiner. Ce scénario peut nous aider à comprendre la meilleure façon de subvenir à nos besoins et à ceux des autres lors des périodes de stress extrême ou de traumatisme.

1. AVANT LA CATASTROPHE

Les communautés ne sont pas toutes suffisamment prévenues avant une catastrophe. Elles traversent souvent une période de peur et d'incertitude en attendant de voir comment les choses vont se passer dans leur région.

2. IMPACT

Lors de toute crise, les gens réagissent souvent d'abord par un état de choc, la confusion et l'incrédulité. Ils se soucient avant tout de leur survie et de leur bien-être physique, et de leurs proches. La peur qu'ils éprouvent peut susciter des comportements irrationnels.

3. HÉROÏSME

Au cours de cette phase, certaines personnes se mobilisent activement pour répondre à la crise et aider les autres. Bien qu'elles soient très actives, leurs accomplissements sont parfois limités, car leurs actions ne sont pas suffisamment ciblées.

4. COHÉSION COMMUNAUTAIRE

Les gens se mettent progressivement à unir leurs efforts plus efficacement, et une assistance officielle des autorités et bénévoles est parfois également disponible. La solidarité communautaire s'explique par le fait que les gens traversent tous la même épreuve, et qu'ils apprennent à s'entraider.

5. DÉSILLUSION

Au fil du temps, il arrive que les gens s'épuisent physiquement et émotionnellement, dû aux nombreuses pressions subies. Ils ont parfois du mal à dormir, à se concentrer, ou adoptent des stratégies d'adaptation malsaines, par exemple en consommant de l'alcool ou des drogues. Les personnes très actives dès le début de la crise risquent de se fatiguer plus rapidement et ont besoin de davantage de soutien.

6. RECONSTRUCTION

Un jour ou l'autre, la crise finit par s'atténuer et la reconstruction peut commencer. Une pandémie telle que celle de la Covid-19 peut causer d'importantes pertes, qui vont changer le cours de la vie des personnes qui

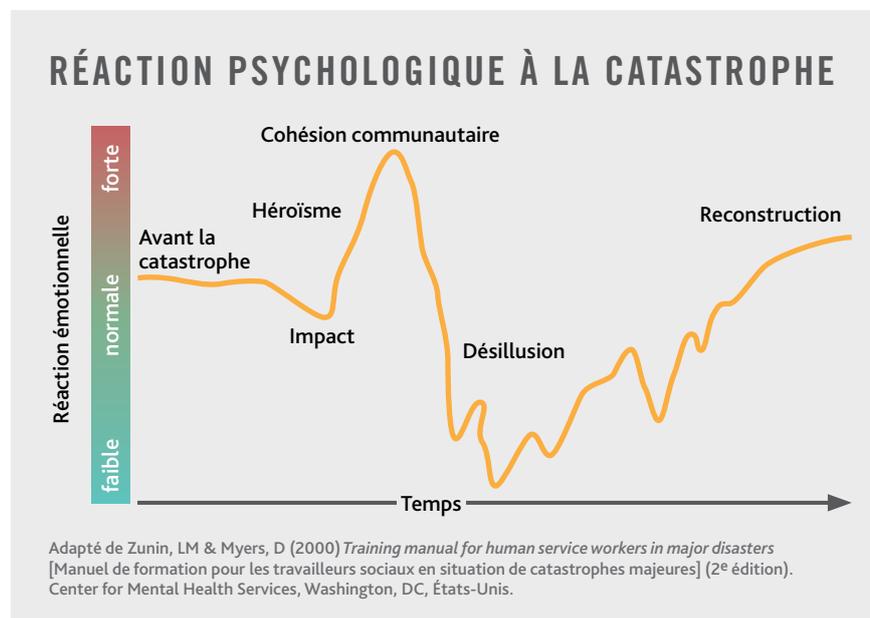
les subissent, mais elle offre également aux individus, aux communautés et aux sociétés l'opportunité de prendre conscience de leurs forces et de revoir leurs priorités.

La résilience psychologique, le soutien social et les ressources financières influent sur la capacité des individus et des communautés à traverser les phases décrites ci-dessus. Dans toute société, certaines personnes auront besoin de plus d'aide que d'autres.

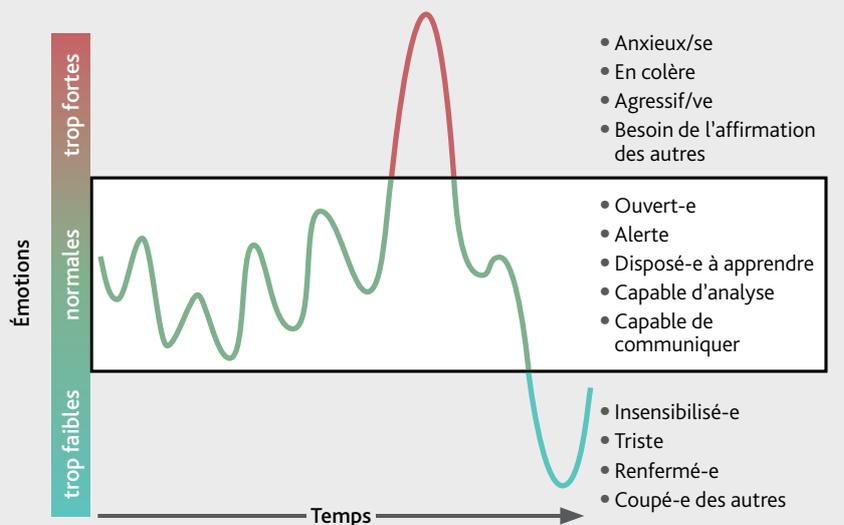
QUE SE PASSE-T-IL LORSQUE NOUS SOMMES STRESSÉS ?

Dans la vie quotidienne, nous passons par toutes sortes de hauts et de bas. Si notre niveau de stress reste dans le cadre de ce que l'on appelle notre « fenêtre de tolérance », nous serons en mesure de faire face aux événements au fur et à mesure qu'ils surviennent (voir encadré page suivante).

Mais lorsque le stress que nous subissons devient trop important, ou dure trop longtemps, il se peut que l'écart entre les hauts et les bas soit encore plus marqué.



FENÊTRE DE TOLÉRANCE



À un extrême, nous pouvons devenir anxieux, voire agressifs. Cela est dû à la réaction « de lutte ou de fuite » qu'adopte notre cerveau face à une crise. Il s'agit d'une réaction naturelle, qui a pour but de nous protéger en cas de menace, comme par exemple face à un animal sauvage dangereux. À l'autre extrême, le stress que nous subissons peut nous amener à nous sentir déconnecté-e, insensibilisé-e ou déprimé-e.

La façon dont nous réagissons au stress dépend dans une certaine mesure de notre personnalité. Certaines personnes sont naturellement plus résilientes que d'autres. Notre vécu et nos expériences passées, bonnes et mauvaises, auront également une incidence sur notre façon de réagir. En apprenant à repérer quand nos émotions sont démesurées, nous pourrions adopter des stratégies d'adaptation qui nous aideront à retrouver un comportement normal.

STRATÉGIES D'ADAPTATION

Elles peuvent être classées en quatre catégories : spirituelles, physiques, mentales et émotionnelles.

STRATÉGIES SPIRITUELLES

Le fait d'être conscient-e du sens de notre vie, d'avoir de l'espoir et confiance en Dieu peut nous aider à affronter des circonstances difficiles. Les disciplines spirituelles comme la prière, le pardon et l'étude de la Bible sont bénéfiques pour notre bien-être. Fréquenter une Église peut nous apporter un soutien à la fois sur le plan spirituel et social. Rappelons-nous que, tout au long de son ministère, plus Jésus était

occupé et plus il y avait de monde autour de lui, plus il passait du temps à prier seul, en silence.

STRATÉGIES PHYSIQUES

Il est très important d'entretenir sa santé physique grâce à une activité physique régulière et une alimentation saine. Boire trop d'alcool ou consommer de la drogue peut sembler soulager le stress sur le moment, mais à plus long terme, ces habitudes ne feront qu'aggraver la situation. La meilleure façon d'acquérir des habitudes saines consiste à se fixer de petits objectifs faciles à atteindre. Par exemple, faire une petite promenade chaque jour. Chaque petite réussite suscite un sentiment d'accomplissement, qui accroît notre détermination à faire des changements plus importants la fois suivante.

STRATÉGIES MENTALES

Lorsque les activités habituelles ne sont plus possibles, il est important d'en créer de nouvelles. Celles-ci peuvent inclure l'exercice physique, la prière et des moments spécifiques pour se reposer, manger et dormir. Vous pouvez faire preuve de souplesse avec ces activités régulières, mais il est bon de garder un certain rythme quotidien et hebdomadaire, sans essayer de trop en faire.

Lors d'une crise nationale ou mondiale, il est utile de se tenir informé, mais trop d'informations peuvent nous submerger. Des informations fausses ou trompeuses peuvent également circuler, en particulier sur les réseaux sociaux. En fonction des circonstances, il est préférable de consulter une source d'informations fiable, une à deux fois par jour.

STRATÉGIES ÉMOTIONNELLES

Lorsque nous sommes soumis à un niveau de stress élevé, il se peut que nous ayons l'impression de ne pas pouvoir gérer nos émotions et nos réactions. Dans ce cas, il est très important de prendre le temps de faire le point sur ce qui se passe dans nos pensées et notre corps. Nous pourrions alors mieux nous comprendre, et cela nous aidera à faire de bons choix quant à la meilleure façon de réagir.

Questions à se poser :

- Qu'est-ce que je ressens (p. ex., colère, tristesse, frustration, tensions dans mon corps, sentiment d'inutilité) ?
- Ces ressentis vous sont-ils familiers ? À quelles occasions les avez-vous déjà eus ?
- Que puis-je faire pour me sentir mieux (p. ex. prier, faire de l'exercice, parler à quelqu'un) ?

Nous avons parfois du mal à dire aux gens ce que nous ressentons. Pourtant, il peut être extrêmement bénéfique de parler de ses problèmes en acceptant de se montrer vulnérable.

SAVOIR QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Nous pouvons faire de nombreuses choses pour notre bien-être et soutenir les autres dans les moments difficiles. Certaines situations requièrent néanmoins une aide professionnelle ou médicale : par exemple, si nous sommes menacés, maltraités, aux prises avec une dépendance, ou si nous nous sentons trop traumatisés pour faire face.

L'adversité nous transforme toujours, parfois de façon positive, parfois de façon négative. Le défi consiste à comprendre en quoi nous avons changé, car cela nous aidera à déterminer la meilleure façon d'aller de l'avant.

.....

Mark Snelling est conseiller et psychothérapeute basé à Londres, au Royaume-Uni. Avant de suivre une formation de thérapeute, il a travaillé de nombreuses années en tant que délégué du Comité international de la Croix-Rouge. Il est aujourd'hui spécialisé dans l'accompagnement des personnes qui travaillent dans des contextes traumatisants à travers le monde.

Courriel : mark@marksnelling.co.uk

VIVRE AVEC LE VIH

À ce jour, le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) a fait plus de 32 millions de morts dans le monde, et continue d'être un problème de santé publique majeur à l'échelle planétaire. Pourtant, un meilleur accès à la prévention, au diagnostic, aux traitements et à des soins efficaces permet aujourd'hui à la plupart des personnes vivant avec le VIH de vivre longtemps et en bonne santé.

Trois personnes originaires de différentes régions du monde nous font part de leurs réflexions sur le VIH.

SOUTENIR LES MÈRES

Il y a plus de 30 ans, le VIH a eu un impact dévastateur sur la santé maternelle et infantile quand il est apparu en Zambie.

Dans une communauté urbaine de Lusaka, un quart des mères ont été testées séropositives. Elles avaient de nombreuses complications pendant la grossesse et leurs bébés étaient souvent prématurés et de petite taille. Plus d'un tiers de ces mères ont transmis le VIH à leur enfant. Cela a provoqué des taux élevés de maladie infantile et de malnutrition, et de nombreux enfants sont morts. Cette période fut extrêmement difficile et douloureuse.

Nous avons mis en place plusieurs projets, dont une vaste campagne nationale de sensibilisation et de prévention du VIH. Avec le temps, cela s'est traduit par une baisse du VIH chez les mères, le taux de séropositivité atteignant moins de 12 pour cent. Les analyses de routine dans les cliniques prénatales et le traitement du VIH pendant la grossesse et après l'accouchement ont permis d'abaisser le taux de transmission mère-enfant à moins de 10 pour cent.

Nous avons été confrontés à un gros problème de stigmatisation. Les mères avaient peur de dire à leur partenaire qu'elles avaient été diagnostiquées séropositives, même si bien souvent, c'était leur partenaire qui les avait infectées. Nous avons mis en place des consultations de soutien et de conseil confidentielles, et la proportion de mères qui acceptaient un traitement n'a cessé d'augmenter. L'année dernière, plus de 80 pour cent des mères qui avaient besoin d'un traitement antirétroviral (TAR) à long terme l'ont suivi.

Tout cela a nécessité d'augmenter massivement le nombre d'analyses de laboratoire, de personnels qualifiés et de traitements antirétroviraux. Heureusement, nous avons été bien soutenus par les autorités et les agences internationales. La prise en charge du VIH pendant la grossesse est désormais intégrée au programme national de santé maternelle et infantile du gouvernement zambien.



📷 Cynthia, Buseje et Ateefah sont des « Amies des mamans » qui travaillent avec le partenaire de Tearfund, LISAP, dans le nord du Malawi. Elles aident les femmes vivant avec le VIH à réduire le risque de transmission du virus à leur bébé.
Photo : Rehema Figueiredo/Tearfund

.....
Dr Lackson Kasonka, Hôpital universitaire, Lusaka, Zambie

www.uth.gov.zm

LE VIRUS DE L'IMMUNODÉFICIENCE HUMAINE (VIH)

Le VIH affaiblit le système immunitaire ; la personne atteinte est donc plus vulnérable aux infections, aux cancers et à d'autres maladies. Le stade le plus avancé de l'infection à VIH est le syndrome d'immunodéficience acquise (sida).

Le VIH peut désormais être diagnostiqué grâce à des analyses rapides dont les résultats sont obtenus le jour même. Les gens peuvent ainsi bénéficier rapidement d'un traitement et des soins qui s'imposent. À ce jour, il n'existe toujours pas de remède permettant de guérir l'infection à VIH, mais un traitement

antirétroviral (TAR) efficace permet de contrôler le virus et de prévenir sa transmission à d'autres personnes.

Le VIH peut se transmettre par l'échange de fluides corporels, notamment le sang, le lait maternel, le sperme et les sécrétions vaginales. Le VIH peut également se transmettre d'une mère à son bébé pendant la grossesse et l'accouchement. Le risque de transmission de la mère à l'enfant peut toutefois quasiment être éliminé si la mère et son bébé reçoivent un traitement antirétroviral le plus tôt possible pendant la grossesse, et pendant l'allaitement.

Il ne peut y avoir d'infection lors des contacts quotidiens ordinaires comme les bises, les étreintes, les poignées de main ou le partage d'objets personnels, de nourriture ou d'eau.

À l'échelle mondiale, la tuberculose est la première cause de décès des personnes vivant avec le VIH. Un dépistage précoce de la tuberculose et un traitement rapide peuvent prévenir ces décès. Le dépistage de la tuberculose doit être proposé dans les centres de soins du VIH, et le dépistage du VIH doit être proposé à tous les patients atteints de tuberculose.

L'AMOUR EN ACTION

C'était notre première rencontre, et parmi les invités se trouvait Livia, 6 ans. Les deux parents de Livia étaient décédés de maladies liées au sida, et Livia avait contracté le VIH par le lait de sa mère.

Je préparais des rafraîchissements, et de la cuisine j'ai vu que Livia jouait avec ma fille de quatre ans. Ce jour-là, je ne sais pas pourquoi, je me suis surpris à vouloir empêcher ma fille de jouer avec elle. Il m'a fallu de longues secondes pour me reprendre et me rendre compte que ma peur n'était pas fondée.

Je suis facilitateur pour Patsida à Sucre, en Bolivie, et je suis aussi pasteur d'une petite Église. Le programme Patsida forme des facilitateurs d'Église à parler de la santé sexuelle dans les congrégations, les écoles, les universités et dans l'ensemble de la communauté. Notre objectif est de renverser les barrières du silence et de la discrimination, et de permettre aux plus vulnérables de nos communautés d'accéder à l'aide et au soutien dont ils ont besoin.

Un jour, après avoir parlé du VIH dans une Église, quelqu'un m'a discrètement demandé si je pouvais rendre visite à une petite fille

à l'hôpital, et prier pour elle. Le lendemain, nous sommes allés la voir. Livia se trouvait dans une pièce isolée. Elle était très maigre et était atteinte d'une infection dont elle ne guérissait pas. Le seul parent disposé à s'occuper d'elle était une tante âgée.

Cette expérience a changé mon regard sur les choses. Je me suis alors mis à prêter davantage attention au besoin d'amour, d'acceptation et de soutien de chaque individu. J'ai discuté avec ma femme et des amis de l'Église, et nous avons décidé d'inviter des personnes vivant avec le VIH à une rencontre, tous les quinze jours, chez nous.

Au départ, certaines personnes étaient très opposées à cette idée, et quelques-unes ont même quitté notre Église. Nous avons malgré tout persévéré, et en tant que congrégation, nous sommes aujourd'hui bien plus sensibles aux besoins de notre communauté, en particulier à ceux des personnes vivant avec le VIH.

Livia reçoit le traitement dont elle a besoin, et est désormais en bien meilleure santé. Elle joue régulièrement avec ma fille, car elles sont devenues amies. En tant que parents,



Les facilitateurs et les bénévoles de Patsida se servent du théâtre, de la danse et du chant pour transmettre des messages sur la santé sexuelle. Photo : OESER Bolivie

nous n'avons plus peur et nous aimons et acceptons Livia, comme nous acceptons tous nos amis.

.....
Pasteur Eduardo Sotomayor, Patsida, Bolivie

Le programme Patsida est géré par l'Organización para la Educación y el Servicio a la Comunidad (OESER).

www.oeserbolivia.org

UN AVENIR ET DE L'ESPÉRANCE

Il est si facile d'adopter un comportement à risque. Avant même de vous en rendre compte, vous risquez d'avoir mis votre famille en danger. Avant, je m'injectais des drogues, et les seringues que j'utilisais étaient rarement propres. Ce fut le début de nos problèmes.



Les Églises du Népal montrent la voie pour éradiquer la stigmatisation et la discrimination en aidant les personnes qui vivent avec le VIH et en prenant soin d'elles. Photo : Ralph Hodgson/Tearfund

Il y a plusieurs années, ma femme est tombée gravement malade. Lorsqu'elle était à l'hôpital, elle a été testée séropositive. J'ai demandé l'aide d'un groupe d'Églises locales appelé NJSS (Nawa Jeewan Samaj Sewa : Organisation d'entraide Nouvelle Vie). Ils ont aidé ma femme et elle a retrouvé la santé. Quelques temps plus tard, j'ai emmené mes enfants faire un test de dépistage du VIH, et nous avons découvert qu'ils étaient eux aussi séropositifs. NJSS nous a conseillés, et nous avons tous appris à vivre avec la maladie.

Ma communauté ne voulait plus de contact avec nous ; nous sommes devenus très pauvres. Nous avions du mal à trouver suffisamment à manger. Nous vivions dans une petite hutte de fortune faite d'herbe sèche et de terre, qui devenait inhabitable, surtout pendant la saison des pluies. Parfois, nous logions dans la véranda d'un voisin.

Je suis retourné voir la NJSS, et je leur ai expliqué les problèmes de ma famille. Vingt-cinq membres d'une Église locale sont venus construire une maison de deux pièces pour nous. Ils ont fait appel à des dons de

matériaux de construction auprès des gens, et ont fait tout le travail eux-mêmes. Nous avons été témoins d'un amour véritable, manifesté au nom de Jésus. Ils m'ont également fourni un pousse-pousse pour m'aider à gagner suffisamment d'argent et ainsi subvenir aux besoins de ma famille. Aujourd'hui mes enfants vont à l'école, et plus tard, ma fille veut devenir médecin.

Je partage mon histoire avec des groupes communautaires, et j'ai vu des voisins changer d'attitude envers les personnes vivant avec le VIH et le sida. Je suis reconnaissant envers la NJSS, l'Église et Dieu d'avoir donné à ma famille un avenir et de l'espérance.

.....
Raju, Népal

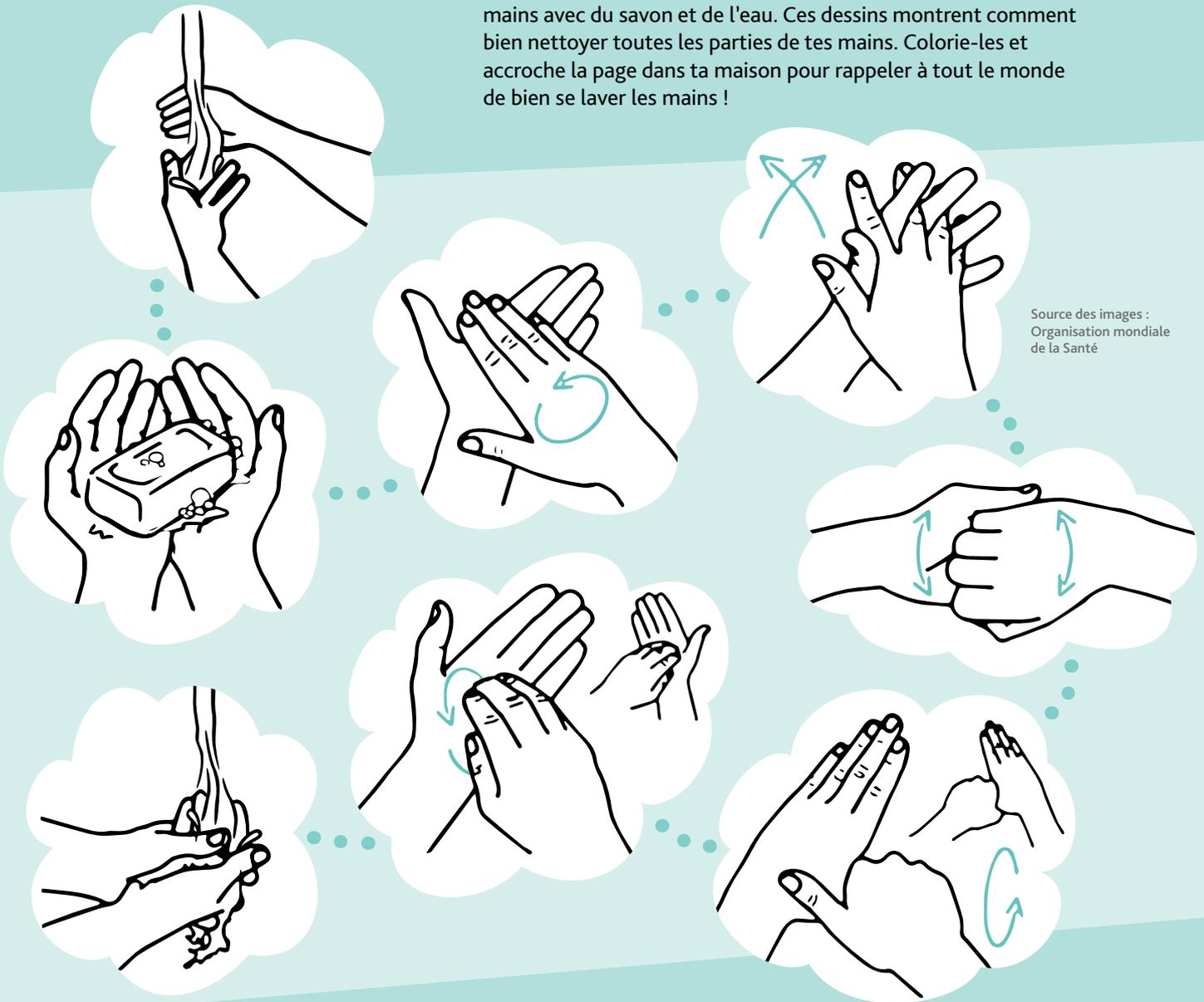
www.umn.org.np/partners/njss



LAVE-TOI LES MAINS

Nos mains touchent beaucoup de choses tout au long de la journée, et elles se couvrent facilement de microbes. Si nous nous touchons ensuite la bouche, les yeux ou le nez, les microbes peuvent entrer dans notre corps, et certains d'entre eux peuvent nous rendre malades.

Tu peux te protéger des maladies en te lavant régulièrement les mains avec du savon et de l'eau. Ces dessins montrent comment bien nettoyer toutes les parties de tes mains. Colorie-les et accroche la page dans ta maison pour rappeler à tout le monde de bien se laver les mains !



Source des images :
Organisation mondiale
de la Santé

Lave-toi les mains : avant de préparer à manger ; avant de manger ; après être allé-e aux toilettes ; après avoir nettoyé un bébé ; après avoir touché des animaux de compagnie ou autres ; après avoir fait le ménage dans la maison ou nettoyé la cour ; après avoir joué dehors ; avant et après t'être occupé-e de personnes malades ; avant et après avoir soigné une coupure ou une plaie ; après t'être mouché-e, avoir toussé ou éternué.

MICROBES

Il existe de nombreux types de microbes, dont des bactéries et des virus. Certains de ces microbes peuvent nous rendre malades s'ils entrent dans notre corps. La plupart des microbes sont trop petits pour être visibles sans équipement spécial. Cela veut dire que même si tes mains ont l'air propres, elles peuvent avoir des microbes.



Jake Lloyd

INFO OU INTOX ?

Internet foisonne d'informations sur différentes maladies. Certaines de ces informations sont exactes, d'autres non. Il est important d'être capable de les différencier, car une information fiable nous aide à prendre des décisions bénéfiques pour notre vie et celle des personnes qui nous entourent.

Pour vous aider à déterminer si les informations que vous lisez ou écoutez sont fiables, posez-vous les sept questions qui suivent.

Jake Lloyd est coordonnateur des communications pour Arukah Network. Courriel : Jake@arukahnetwork.org

Arukah Network promeut la collaboration au niveau communautaire pour améliorer la santé et le bien-être de la population. www.arukahnetwork.org

 Au Népal, Shanti consulte les actualités sur son smartphone. Photo : Kit Powney/Tearfund



1

QUI EN EST L'AUTEUR ?

Essayez si possible de trouver la source originale de l'article. Rendez-vous sur le site web et consultez les coordonnées, les valeurs et les objectifs de l'organisation. Renseignez-vous pour savoir si l'auteur existe vraiment, et s'il est crédible. Si les informations ont été copiées de la page d'un réseau social ou d'un e-mail, demandez à la personne qui les a copiées où elle les a obtenues.

2

EST-IL FAIT MENTION DE CES INFORMATIONS AILLEURS ?

Essayez de trouver s'il existe d'autres informations ailleurs qui étayent cet article. Vous pouvez par exemple cliquer sur les liens contenus dans l'article pour en savoir plus. Ou vous pouvez rechercher d'autres d'informations à l'aide d'un moteur de recherche en ligne. Consultez des sources fiables pour savoir si elles tiennent le même discours, par exemple l'Organisation mondiale de la Santé.

3

VOUS ÊTES-VOUS CONTENTÉ-E DE LIRE LE TITRE ?

Les titres sont souvent exagérés pour inciter le plus de personnes possible à cliquer sur l'article. Il peut être utile de lire la totalité de l'article, puis de vous demander si le titre est justifié.

4

QUAND CELA A-T-IL ÉTÉ ÉCRIT ?

Il pourrait s'agir d'un vieil article qui n'est plus pertinent par rapport aux événements actuels.

5

EST-CE UNE PLAISANTERIE ?

Parfois, les gens rédigent de faux articles pour faire rire les lecteurs, ou pour les embrouiller volontairement. Si vous avez un doute à ce sujet, faites une recherche sur le site web et sur l'auteur.

6

ÊTES-VOUS OBJECTIF/VE ?

Demandez-vous si vos croyances ou votre humeur affectent votre jugement. Par exemple, si vous avez peur de quelque chose, vous pourriez être tenté-e de valider des informations qui atténuent cette peur, même si celles-ci sont fausses.

7

SI LE DOUTE SUBSISTE, ADRESSEZ-VOUS À UN SPÉCIALISTE

Si vous connaissez quelqu'un qui maîtrise bien le sujet, contactez-le pour savoir ce qu'il en pense.

S'OCCUPER D'UNE PERSONNE MALADE

La maladie affaiblit le corps. Pour aider une personne malade à reprendre des forces et à se rétablir rapidement, il faut lui apporter des soins. Les soins dont bénéficie une personne malade sont souvent l'aspect le plus important de son traitement.

Si vous vous occupez d'une personne malade, pensez également à prendre soin de vous. Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon avant et après vous en être occupé, pensez à manger régulièrement, et veillez à vous reposer. En cas de besoin, demandez de l'aide.

Les points suivants sont incontournables pour prendre soin d'une personne souffrante.

REPOS

Une personne malade doit se reposer dans un endroit calme et confortable, bien aéré et éclairé. Veillez à ce qu'elle n'ait ni trop chaud ni trop froid. S'il fait froid, ou si la personne a froid, couvrez-la avec un drap ou une couverture. S'il fait chaud, ou si la personne a de la fièvre, ne la couvrez pas du tout, et si nécessaire, utilisez un tissu humidifié (avec de l'eau propre) pour la rafraîchir.



UNE BONNE ALIMENTATION

Une personne malade doit boire de grandes quantités de liquide et manger des aliments nourrissants. Si la personne est très faible, donnez-lui de petites quantités de nourriture, plusieurs fois par jour. Si nécessaire, écrasez les aliments ou transformez-les en soupe ou en jus.



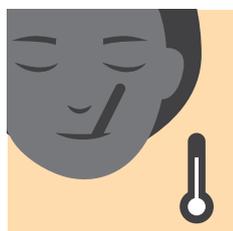
Il est particulièrement important de lui donner des aliments énergétiques, par exemple de la bouillie de riz, de blé, d'avoine, de pomme de terre ou de manioc. L'ajout d'un peu de sucre et d'huile végétale augmentera la teneur énergétique. Les protéines sont également importantes ; on les trouve dans les œufs, les haricots, le poisson et la viande.

Si la personne malade est incapable de manger des quantités suffisantes, augmentez son apport énergétique en lui offrant des boissons sucrées.

SURVEILLEZ LES CHANGEMENTS

Surveillez tout changement dans l'état de la personne malade, qui pourrait vous indiquer si celui-ci s'améliore ou s'aggrave. Prenez des notes des trois indicateurs ci-contre, quatre fois par jour.

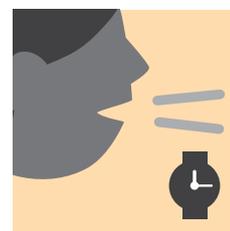
Notez également la quantité de liquide que boit la personne, et combien de fois par jour elle urine et va à la selle. Conservez ces informations pour l'agent de santé ou le médecin.



Température
(en degrés)



Pouls
(battements par minute)



Respiration
(respirations par minute)

Il est très important de repérer les signes de gravité ou de dangerosité de la maladie chez la personne. Si vous constatez un des signes figurant dans l'encadré de la page 21, sollicitez immédiatement une aide médicale. N'attendez pas que la personne soit malade au point qu'il vous sera difficile, voire impossible, de l'emmener dans un centre de santé ou à l'hôpital. Sa vie peut être en danger.



POSITION

Une personne très faible, qui ne peut pas se tourner, doit être aidée pour changer de position dans le lit plusieurs fois par jour. Cela permettra d'éviter l'apparition de plaies sur son corps.

Des changements fréquents de position peuvent également aider à prévenir la pneumonie, un danger constant pour toute personne très faible ou malade devant rester alitée pendant une longue période. Si la personne a de la fièvre, se met à tousser et que sa respiration devient rapide et superficielle, cela peut être un signe de pneumonie ; elle aura besoin d'une aide médicale.

SIGNES D'UNE MALADIE DANGEREUSE



- Perte de sang importante, de n'importe quelle partie du corps
- Crachats de sang
- Coloration bleutée prononcée des lèvres et des ongles
- Grande difficulté à respirer, qui ne s'améliore pas avec le repos
- La personne ne peut être réveillée (coma)
- La personne est si faible qu'elle s'évanouit quand elle se met debout
- Douze heures ou plus sans pouvoir uriner
- Une journée ou plus sans pouvoir boire de liquide
- Vomissements abondants ou diarrhée sévère, qui dure plus d'un jour ou plus de quelques heures chez les bébés
- Selles noires comme du goudron, ou vomi contenant du sang ou des selles
- Fortes douleurs d'estomac persistantes, accompagnées de vomissements chez une personne qui n'a pas de diarrhée ou qui n'arrive pas à aller à la selle
- Toute douleur vive qui persiste plus de trois jours
- Raideur de la nuque associée à une cambrure du dos, avec ou sans raideur de la mâchoire
- Plus d'une crise de convulsion chez une personne qui a de la fièvre ou une maladie grave
- Forte fièvre (supérieure à 39°C) que l'on ne parvient pas à faire tomber, ou qui dure plus de quatre ou cinq jours
- Perte de poids sur une période prolongée
- Sang dans les urines
- Plaies qui continuent à se développer et qui ne disparaissent pas avec le traitement
- Bosse sur le corps qui ne cesse de grossir
- Très haute pression artérielle (220/120 ou plus)
- Complications avec la grossesse ou l'accouchement

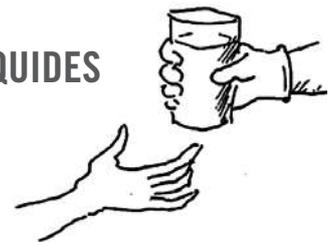


HYGIÈNE PERSONNELLE

Il est important de veiller à la propreté de la personne malade. Elle doit être lavée tous les jours. Si elle est trop malade pour sortir du lit, lavez-la avec une éponge ou un linge et de l'eau tiède. Ses vêtements, draps et couvertures doivent également rester propres. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de miettes ou de morceaux de nourriture dans le lit.

Les vêtements, la literie et les serviettes souillés ou tachés de sang d'une personne atteinte d'une maladie infectieuse doivent être manipulés avec précaution. Pour tuer les virus ou autres microbes, lavez le linge avec de l'eau chaude savonneuse, ou ajoutez un peu de javel ou de chlore.

LIQUIDES



Dans le cas de presque toutes les maladies, notamment en cas de fièvre ou de diarrhée, la personne doit boire une grande quantité de liquides : eau potable, thé, jus de fruits, bouillon, etc.

En cas de doute sur la salubrité de l'eau, faites-la bouillir pendant deux minutes, puis laissez-la refroidir avant de la donner à boire à la personne. Donner de l'eau non potable à une personne malade pourrait aggraver son état.

Article adapté du chapitre 4 de Là où il n'y a pas de docteur (édition 2015), pages 39-41. Voir page 22 pour plus d'informations.



ANCIENS NUMÉROS DE PAS À PAS

- PAS À PAS 108 : Vivre avec un handicap
- PAS À PAS 102 : Santé et foi
- PAS À PAS 98 : VIH
- PAS À PAS 97 : Hygiène et assainissement
- PAS À PAS 91 : Santé maternelle
- PAS À PAS 87 : Les maladies non transmissibles
- PAS À PAS 86 : Stigmatisation

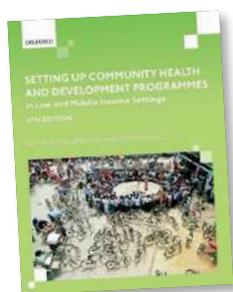
Pour télécharger des exemplaires gratuits, allez sur www.tearfund.org/pas-a-pas, ou contactez-nous pour commander des exemplaires imprimés en français, anglais, espagnol ou portugais.



SETTING UP COMMUNITY HEALTH AND DEVELOPMENT PROGRAMMES IN LOW AND MIDDLE INCOME SETTINGS

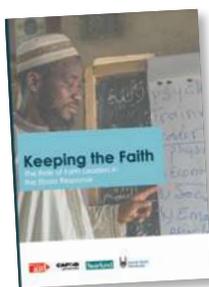
Rédigé par **Ted Lankester et Nathan J. Grills (4^e édition)**

Cet ouvrage en anglais fournit des conseils clairs et pratiques pour créer, développer et maintenir des programmes de santé dans des contextes ruraux ou urbains. Rendez-vous sur www.oup.com/academic pour acheter ou télécharger gratuitement cet ouvrage (recherchez le titre, puis cliquez sur l'icône « open access »). Vous pouvez également écrire à Oxford University Press, 198 Madison Avenue, New York, NY 10016, États-Unis.



KEEPING THE FAITH (GARDER LA FOI)

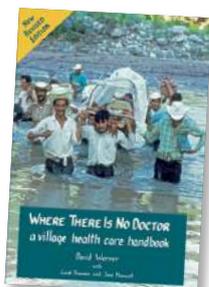
Cette publication produite par Christian Aid, CAFOD, Tearfund et Islamic Relief Worldwide traite du rôle essentiel qu'ont joué les chefs religieux pendant la crise d'Ebola au Liberia et en Sierra Leone. Vous pouvez télécharger un résumé en français de la publication sur <https://learn.tearfund.org> (cherchez « garder la foi »).



LÀ OÙ IL N'Y A PAS DE DOCTEUR

Rédigé par **David Werner, Carol Thuman et Jane Maxwell**

Ce manuel est une ressource indispensable pour toute personne impliquée dans les soins de santé primaires et leur promotion. Vous pouvez le télécharger gratuitement sur <https://hesperian.org/books-and-resources>. Vous pouvez commander des exemplaires imprimés par e-mail à bookorders@hesperian.org ou écrire à Hesperian Foundation, 1919 Addison Street, Suite 304, Berkeley, CA 94704, États-Unis. Disponible en anglais, espagnol, portugais, créole, ourdou et bambara. La nouvelle version française est en cours de traduction et certains chapitres sont déjà disponibles en téléchargement sur le site <https://hesperian.org/books-and-resources>.



SITES INTERNET UTILES

childrenforhealth.org

Children for Health apprend aux enfants à communiquer des messages essentiels sur la santé à leur famille et leur communauté. Téléchargez gratuitement des messages de santé, des ouvrages, des affiches et des ressources pour smartphone/tablette en plusieurs langues.

sil.org/covid-19

SIL International a compilé une liste de ressources sur la Covid-19 dans plus de 700 langues. Parcourez la liste par langue, pays ou organisation responsable de la ressource.

who.int/fr

Sur le site web de l'Organisation mondiale de la Santé, recherchez dans la section « thèmes de santé », des informations et des fiches d'information sur de nombreuses maladies, dont la Covid-19, le VIH et Ebola. Disponible en plusieurs langues.



HELPING CHILDREN LIVE WITH HIV

Rédigé par **Susan McCallister, Zoe Marinkovich, Todd Jailer**

Ce guide en anglais a pour but d'aider les communautés touchées par le VIH à promouvoir le bien-être et le développement harmonieux des enfants. Vous pouvez le télécharger gratuitement sur <https://hesperian.org/books-and-resources>. Vous pouvez commander des exemplaires imprimés par e-mail à bookorders@hesperian.org ou écrire à Hesperian Foundation, 1919 Addison Street, Suite 304, Berkeley, CA 94704, États-Unis.

Pas à Pas est une publication reliant ceux qui travaillent pour le développement et la santé dans le monde entier. C'est un moyen d'encourager les chrétiens de toutes les nations alors qu'ils travaillent ensemble pour créer une harmonie dans nos communautés.

Pas à Pas est gratuit pour les agents de développement communautaire et les responsables d'Église. Les personnes qui sont en mesure de payer peuvent souscrire à un abonnement en contactant la rédactrice. Cela nous permet de continuer à fournir des exemplaires gratuits à ceux qui en ont le plus besoin.

Nous invitons nos lecteurs à nous envoyer leurs points de vue, articles, lettres et photos.

Pas à Pas est également disponible en anglais (*Footsteps*), en espagnol (*Paso a Paso*) et en portugais (*Passo a Passo*). Également disponible en hindi.

Rédactrice : Jude Collins

Tearfund, 100 Church Road, Teddington TW11 8QE, Royaume-Uni

Tél : (44) 20 3906 3906

Fax : (44) 20 8943 3594

Courriel : publications@tearfund.org

Internet : learn.tearfund.org

Rédactrice multilingue : Helen Machin

Comité d'édition : Barbara Almond, Maria Andrade, J. Mark Bowers, Mike Clifford, Paul Dean, Helen Gaw, Ted Lankester, Liu Liu, Roland Lubett, Ambrose Murangira, Rebecca Weaver-Boyes, Joy Wright

Conception : Wingfinger Graphics, Leeds

Illustrations : Sauf indication contraire, les illustrations sont de Petra Röhr-Rouendaal, *Where there is no artist* (deuxième édition).

Sauf mention contraire, texte biblique de la Bible Version Segond 21 Copyright © 2007 Société Biblique de Genève. Reproduit avec aimable autorisation. Tous droits réservés.

Imprimé sur papier recyclé à 100 pour cent et en utilisant des procédés respectueux de l'environnement.

Traduction : O. Cockburn, I. Deane-Williams, P. Gáñez, M. Machado, J. Martínez da Cruz, M. Sariego, S. Tharp

Abonnement : Contactez-nous par courrier postal ou par courriel aux adresses ci-dessus, en nous expliquant succinctement votre travail et en nous précisant la langue dans laquelle vous souhaitez recevoir *Pas à Pas*. Vous pouvez aussi suivre les instructions ci-dessous pour vous abonner à e-Pas à Pas, en cochant la case correspondante pour recevoir des exemplaires imprimés.

e-Pas à Pas : Pour recevoir *Pas à Pas* par courriel, veuillez vous abonner via le site internet Tearfund Apprentissage learn.tearfund.org. Suivez le lien « S'abonner au magazine Pas à Pas » sur la page d'accueil.

Changement d'adresse : Veuillez nous communiquer votre nouvelle adresse en indiquant votre numéro d'abonné figurant sur l'enveloppe d'envoi.

Copyright © Tearfund 2021. Tous droits réservés.

Les textes de *Pas à Pas* peuvent être reproduits à des fins de formation, à condition que les documents soient distribués gratuitement et d'en mentionner la source (Tearfund). Pour toute autre utilisation, veuillez contacter publications@tearfund.org pour obtenir une permission écrite.

Les opinions et points de vue exprimés dans les lettres et articles ne représentent pas nécessairement le point de vue de la rédactrice ni de Tearfund. Tout renseignement technique est vérifié aussi rigoureusement que possible mais nous déclinons toute responsabilité en cas de problème.

Tearfund est une organisation chrétienne de développement et de secours, qui travaille avec des partenaires et des Églises locales pour apporter une transformation de vie totale aux communautés les plus pauvres.

Publié par Tearfund. Une société limitée par garantie. Enregistrée en Angleterre 994339. Œuvre n° 265464 (Angleterre et pays de Galles) Œuvre n° SC037624 (Écosse).

UNIQUE

Merci à celles et ceux d'entre vous qui nous ont récemment aidés à procéder à une évaluation de Pas à Pas en répondant aux questions de nos enquêteurs/trices ou en remplissant notre questionnaire. Nous avons été submergés de réponses et sommes désolés de ne pas avoir eu le temps de tous vous contacter !

Vous trouverez ci-dessous quelques-uns des principaux points qui ressortent de cette évaluation.

Pas à Pas :

- est une ressource très appréciée, qui offre une source unique d'informations pratiques, accessibles et fiables issues du monde entier
- est une ressource importante pour le renforcement des capacités et la formation
- offre un vaste éventail de points de vue très pertinents sur le développement
- contribue à renforcer les compétences et est une source de motivation et d'encouragement
- respecte un équilibre unique entre le contenu lié aux aspects pratiques du développement et la perspective chrétienne, ce qui favorise aussi bien la transformation spirituelle que la mise en œuvre de solutions concrètes aux enjeux du développement.



De nombreux lecteurs conservent les numéros de *Pas à Pas* pour pouvoir les consulter et les réutiliser. Photo : Louise Thomas/Tearfund

Cette évaluation a permis de confirmer que la meilleure façon d'accroître l'impact du magazine serait de le publier dans un plus grand nombre de langues locales. Nous nous y employons depuis plusieurs années, et nous restons déterminés à publier *Pas à Pas* dans le plus de langues possible.

Nous sommes également en train de réfléchir à de nouvelles façons de partager le contenu de *Pas à Pas*. Pour le moment, nous envisageons la communication via WhatsApp, l'apprentissage en ligne, les podcasts et les émissions radio dans différentes langues. Nous avons déjà préparé un petit cours en ligne (en anglais) basé sur le numéro 109 de *Pas à Pas* « Les jeunes ». Vous pouvez l'essayer gratuitement sur learn.tearfund.org, en cherchant « Footsteps short course ».

À VOUS LA PAROLE !

Le groupe de rétroaction des lecteurs de Pas à Pas est un excellent moyen de pouvoir contribuer à façonner l'avenir du magazine.

En plus de solliciter vos observations sur chaque numéro, j'inviterai bientôt les membres du groupe à m'aider à organiser des discussions régionales en ligne. Ces discussions me permettront de mieux comprendre les sujets et le contenu que les lectrices et lecteurs des différentes régions du monde souhaiteraient inclure dans *Pas à Pas*.

Si vous souhaitez faire partie du groupe de rétroaction des lecteurs ou participer aux discussions régionales, contactez-nous à l'aide des coordonnées ci-dessous.

PS : Si vous souhaitez recevoir Pas à Pas par e-mail, ou des exemplaires imprimés pour les faire passer à d'autres personnes, il vous suffit de m'en informer. Nous nous ferons un plaisir de vous les envoyer gratuitement !



Les responsables d'une Église en Colombie se réunissent pour prier avant d'apporter de la nourriture à des familles vulnérables pendant la crise de Covid-19. Photo : Edrei Cueto/Tearfund

INTERVIEW

LA FIN DES TEMPS ?

Sheryl Haw est l'ancienne directrice internationale de Michée Mondial. Elle a vécu et travaillé dans de nombreux pays, y compris son pays d'origine, le Zimbabwe. Elle nous propose ci-dessous quelques réflexions sur des questions fréquentes liées à la pandémie de Covid-19.

La Covid-19 est-elle un jugement de Dieu ?

Nous pouvons voir dans Luc 13:1-5 que les disciples de Jésus se posaient le même genre de questions. Les personnes mises à mort par Pilate ou écrasées par la tour de Siloé étaient-elles plus pécheresses que les autres ? Était-ce un jugement ? Jésus est catégorique : non. La Covid-19 ne doit pas être considérée comme un jugement de Dieu.

Toutefois, Jésus souligne le fait que ce genre d'événement doit être pris au sérieux. La vie est précieuse et fragile. Nous avons une vie à vivre, et personne ne sait à quel moment elle prendra fin. Jésus nous invite à réfléchir soigneusement à nos priorités et à nos actes. Un jour, chacun de nous devra rendre compte de la vie qu'il mène (Romains 14:12). Jésus nous appelle à nous détourner des mauvaises actions, à choisir le bien, à choisir la vie, et à le suivre.

Pourquoi l'épidémie de Covid-19 est-elle arrivée ?

L'épidémie de Covid-19 n'est pas une « catastrophe naturelle ». Lorsque les êtres humains vivent en contact étroit avec des animaux, les virus que ces derniers véhiculent peuvent se transmettre aux humains. La déforestation, le commerce de la viande de brousse, le trafic d'animaux sauvages et les pratiques agricoles non durables renforcent ce risque.

Les règles du livre du Lévitique concernant l'alimentation et l'hygiène avaient une raison d'être sanitaire et spirituelle. L'importance de se laver, de savoir ce qui était propre ou impur, et comment éviter la contamination, nous montre que Dieu se préoccupait de la santé de son peuple (p. ex., voir Lévitique 11).

Si Dieu y accordait autant d'importance, nous le devrions aussi. L'Église doit montrer l'exemple en enseignant et en appliquant les meilleures pratiques en matière de santé, d'hygiène et de protection de l'environnement.

« NOUS AVONS UNE VIE À VIVRE, ET PERSONNE NE SAIT À QUEL MOMENT ELLE PRENDRA FIN »

Les chrétiens doivent-ils avoir peur ?

Il est tout à fait naturel d'être préoccupé-e par la Covid-19 ou toute autre menace pour notre santé et notre bien-être, mais Dieu promet d'être tous les jours avec nous (Romains 8:38-39). Il ne nous a pas donné un esprit de crainte, mais un esprit de force, d'amour et de sagesse (2 Timothée 1:7).

Nous pouvons avancer dans la foi et l'espérance (1 Corinthiens 13), en trouvant des moyens de bénir, de servir et de prendre soin de notre communauté.

La Covid-19 est-elle un signe de la fin des temps ?

La description biblique de la « fin des temps » ne fait pas uniquement référence à un temps futur,

mais à la période depuis la première venue du Christ jusqu'à son retour (Hébreux 1:1-2).

À chaque génération, certaines personnes essaient de prédire le moment du retour de Jésus. Il a pourtant clairement averti ses disciples que la date et l'heure de ce moment ne sont pas connues (Marc 13:32). Nous devons donc vivre en nous tenant prêts, afin de nous trouver à tout moment en train de faire ce que nous avons été appelés à faire. Nous pouvons considérer les événements tels que la pandémie de Covid-19 comme un gémissement de la création qui attend le retour de Christ avec impatience (Romains 8:22).

De quoi pouvons-nous être sûrs ?

Romains 8:28 nous dit : « Du reste, nous savons que tout contribue au bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés conformément à son plan. »

Dieu est lumière : il n'y a pas d'obscurité en lui. Il ne provoque pas de mauvaises choses, mais dans toute situation il est à l'œuvre pour s'assurer qu'il en sorte du bien. Dieu ne nous a pas promis de nous épargner la souffrance, mais il a promis de nous donner ce dont nous avons besoin pour le glorifier (Hébreux 13:20-21).

Il viendra un temps où Dieu demeurera pleinement avec nous, sur une terre et sous un ciel transformé (Apocalypse 21 et 22). Il n'y aura alors plus de souffrance, de maladie ou de mort, et le monde naturel s'épanouira avec nous. Laissons cette espérance future motiver notre façon de vivre aujourd'hui, tout en nous accrochant à Dieu notre rocher, en priant que l'épidémie de Covid-19 se termine, et en prenant soin des personnes qui nous entourent.