

## 4 astuces pour faire face à la menace de contagion



Récemment, une photo a attiré mon attention : un placard rempli de victuailles et de papier hygiénique. Mon amie d'enfance se sentait ainsi prête à faire face à une potentielle mise en quarantaine suite à la pandémie du COVID 19.

### **Et vous, vous sentez-vous en mode alerte en ce moment ?**

Nous avons vécu une terrible bataille sanitaire dans notre famille. À l'âge de 11 ans, notre fils Mathis a été diagnostiqué d'une leucémie lymphoblastique aiguë. Les pronostics médicaux étaient sombres. Pendant plus de deux ans, le combat pour le garder en vie a été rude !

Quelques années après ces évènements, c'est la planète entière qui est à l'ombre de la mort, frappée de plein fouet par un virus. À l'heure où j'écris ces lignes, des milliers de familles endeuillées pleurent la perte des leurs.

Partout où l'on va, tout a changé. Les commerces fermés, les précautions en place dans les supermarchés, le télétravail à la maison ... On utilise maintenant un nouveau vocabulaire : confinement obligatoire, distanciation parce que n'importe qui peut être une potentielle menace pour notre vie. Il y a à peine un mois, tout était normal ici, au Québec, et voilà qu'on est projeté dans un tout autre univers. On peut se sentir stressé par moment.

Combien de temps cette pandémie va-t-elle encore durer ? On peut être inquiet pour nos finances ou pour notre emploi. Mais la plus grande de nos peurs peut être celle de perdre un proche parent, un conjoint, un enfant ou un ami. Peur aussi d'être nous-même victime de ce virus.

## Des astuces pour résister

J'aimerais vous offrir 4 astuces que j'ai utilisées quotidiennement lorsque la vie de mon fils était en danger. Elles me sont encore fort utiles pour ne pas être paralysée par mes peurs, face à cette menace réelle pour ma famille.

### 1. Restons confiant(e) :

**Dieu a un plan pour votre vie !** Il reste au contrôle et n'est pas pris de court par cette situation ! Ne perdez pas espoir, il continue d'avoir des 'plans de bonheur et non de malheur pour votre vie' ([Jérémie 29.11](#)).

**Cette situation aura une fin !** Si elle n'était pas telle qu'escomptée, Dieu saura utiliser cette épreuve pour en faire quelque chose de magnifique ! La Bible nous dit dans [Ecclésiaste 3.11](#) que 'Dieu fait toute chose bonne en son temps'.

### 2. Soyons proactif(ve) !

Les situations d'urgence créent de nombreux besoins ! Au lieu de laisser le stress nous envahir, pourquoi ne pas profiter de ce temps pour encourager quelqu'un, lui apporter de l'aide, du soutien ou du réconfort ? Si vous êtes dans une zone très atteinte, vous pouvez faire tout cela sans contact direct, grâce au téléphone et aux réseaux sociaux. Dans [Ecclésiaste 9.10](#) la Bible nous rappelle ceci : 'Tout ce que ta main trouve à faire avec ta force, fais-le!'

### 3. Affamons nos peurs !

La meilleure façon d'éloigner nos craintes est de nourrir nos pensées de la Parole de Dieu et de louange.

**Plus on affame nos craintes, plus elles diminuent. Plus on nourrit notre foi, plus elle grandit !**

En ancrant nos pensées sur la Parole de Dieu, nous pouvons passer à travers n'importe quelle crise ! La Bible nous dit dans [1 Jean 4.18](#) que 'L'amour parfait bannit la crainte!'. Savoir que Dieu nous aime d'un amour inconditionnel et parfait, qu'il prend soin de nous et se soucie de chaque détail de nos vies, nous apaise!

### 4. Soyons prêt(e) !

Dernièrement j'ai lu cette citation un peu cocasse ! 'Le taux de mortalité pour un être humain est de 100%'. C'est bien pire que le COVID 19 ! En d'autres mots, on ne s'en sortira pas vivant !

Puisque je suis sur terre pour une période limitée, des questions me viennent à l'esprit :

- **Pendant mon temps sur terre, est-ce que je vis pleinement ou est-ce que je suis constamment enchaîné(e) par la peur ?**

Peur de l'échec, peur des catastrophes, des guerres, des pandémies, peur de manquer d'argent, peur de ne pas être aimée, peur de ne pas être à la hauteur, peur de perdre des êtres chers, pour ne nommer que cela. Il est facile de respirer sans pour autant vivre pleinement !

Je me pose aussi ces questions :

- **Si je mourais aujourd'hui, serais-je prêt(e) à rencontrer mon Créateur ? Est-ce que je vis ma vie dans une perspective d'éternité ?**

**Dieu a un plan et des rêves pour nos vies. Il nous a créé(e)s avec un but spécifique pour un temps spécifique. Il désire agir à travers nous, pour apporter l'espoir dans un monde qui souffre. Il veut nous voir jouir d'une vie restaurée, abondante. Il désire que notre relation avec lui s'approfondisse. C'est réconfortant de savoir qu'il est déjà dans nos lendemains !**

Naomi Charbonneau  
Lifestyle

[S'ABONNER](#)

[S'ABONNER](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



351 PARTAGES