

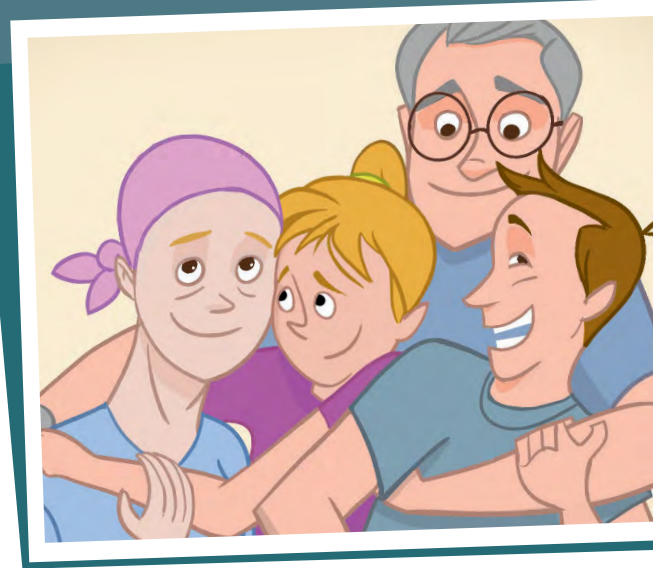
Un de mes parents est malade

Si ton père ou ta mère souffre d'une maladie chronique, cette fiche de réflexion t'aidera à prendre soin de lui (ou d'elle), mais aussi de toi !

1 PRENDS SOIN DE TON PÈRE OU DE TA MÈRE

De quoi souffre-t-il (ou elle) ?

Qu'est-ce que cette maladie l'empêche de faire ?



Dans ce cas, comment peux-tu l'aider ?



SES LIMITES

CE QUE TU PEUX FAIRE



Coche les tâches ménagères dont tu peux t'occuper



Comment peux-tu apaiser la souffrance affective de ton père ou de ta mère ?

.....

.....

.....



Conseil

Témoigne de la « sympathie » (1 Pierre 3:8). Essaie de comprendre ce que la maladie fait subir à ton père ou ta mère. Par exemple, une jeune femme, nommée Ellen, raconte : « Ces dernières années, il y a eu plusieurs évènements importants dans ma vie que ma mère a manqués. Ça a été vraiment dur pour moi, mais je sais que ça a été encore plus dur pour ma mère. »



2 PRENDS SOIN DE TOI

« J'ai passé de longues journées à l'hôpital pour voir ma mère et des jours entiers, seul à la maison. Ensuite, durant sa convalescence à la maison, ma mère prenait des antidouleurs et elle n'était plus tout à fait elle-même. Prendre soin de ma mère tant physiquement qu'affectivement, c'était devenu très pesant pour moi » (Gregory).



Qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi, quand tu prends soin de ton père ou de ta mère ?

Comment peux-tu prendre soin de toi physiquement ?

PENSER À :

ÉVITER DE :

Comment peux-tu prendre soin de toi affectivement ?

PENSER À :

ÉVITER DE :

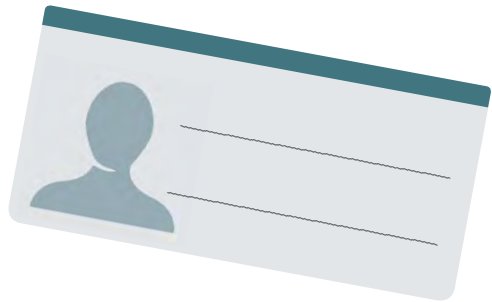
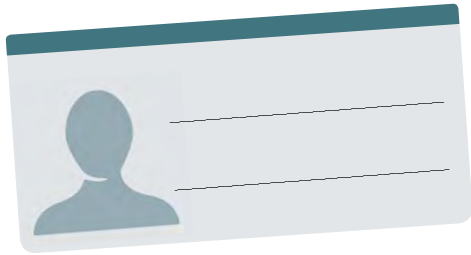
Comment peux-tu prendre soin de toi spirituellement ?

PENSER À :

ÉVITER DE :

RÉFÉRENCES

La Bible dit : « Un véritable compagnon aime tout le temps et c'est un frère qui est né pour les jours de détresse » (Proverbes 17:17). Écris ci-dessous le nom de deux personnes à qui te confier si tu as besoin d'aide.



La Bible dit : « Jette ton fardeau sur Jehovah lui-même, et lui te soutiendra. Il ne permettra jamais que le juste chancelle » (Psaume 55:22). Pour suivre ce conseil, de quoi pourrais-tu parler précisément à Jehovah dans tes prières ?



Conseil

Fais-toi une liste de versets qui t'encouragent. Ellen, citée précédemment, confie : « Un jour, j'ai lu Isaïe 46:4, qui dit : "Jusqu'à votre vieillesse je suis le Même ; et jusqu'à vos cheveux gris, moi je continuerai à soutenir. Oui, moi j'agirai pour que moi je porte et pour que moi je soutienne et fasse échapper." Ce verset me rappelle que je ne suis pas seule, et ma mère non plus. Jehovah nous aidera à faire face à n'importe quelle autre situation difficile. »

