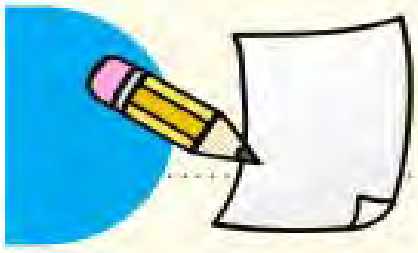
RÉFLEXIONS
en bref
mars-avril 2015

La joie



Écrivez-nous ! lianergrant@aol.com

Nous sommes toujours à la recherche des écrivaines, traductrices et graphistes !

Coordonnateur de projet :
Traducteurs du Roi
(www.TraducteursduRoi.com)

Traduction : Liane Grant, Gisèle Kalonji, Kara Langemann, Sophie Omari, Emmanuella Sanon, Aimée Gombitang Towa Simo

Révision : Lylas DeSouza, Liane Grant

Mise en page : Liane Grant

Ce numéro comprend la traduction française de certains articles du magazine *Reflections* publié par le Ministère des femmes de l'Église Pentecôtiste Unie Internationale (www.ladiesministries.org), avec la permission du rédacteur en chef.
Rédacteur en chef : Robin Johnston
Rédacteur adjoint : P. Daniel Buford
Présidente du Ministère des femmes : Gwyn Oakes
Rédactrice : Melody Reever
Graphiste : Laura Merchant

RÉFLEXIONS *en bref*

Revue électronique pour les femmes de l'Église Pentecôtiste Unie Internationale

Pour vous abonner, envoyez un courriel à lianergrant@aol.com

Faites-le savoir à vos amies !

Nous acceptons également des articles écrits en français pour la revue.

Les textes bibliques sont tirés de la version Louis Segond, Nouvelle Édition de Genève 1979.

Énoncé de mission
Évangéliser les femmes de tout âge, améliorer leur vie et les encourager.

Doctrine fondamentale
La doctrine fondamentale de cette organisation est basée sur la Bible avec la plénitude du salut qui est : la repentance, le baptême par immersion au nom du Seigneur Jésus-Christ pour la rémission des péchés et le baptême du Saint-Esprit avec le signe initial du parler en d'autres langues, selon que l'Esprit donne de s'exprimer. Nous nous efforcerons de garder l'unité de l'Esprit, jusqu'à ce que nous atteignions l'unité de la foi. En même temps, nous avertissons tous les frères de ne pas contester leurs différentes opinions, et de ce fait désunir le Corps.

Table des matières

4 La joie

5 La joie en accomplissant son appel

8 La joie du salut

11 La joie de prendre soin des autres

13 La joie de servir

15 Discutons : Ministère et marriage

18 Ce que j'aurais aimé savoir...

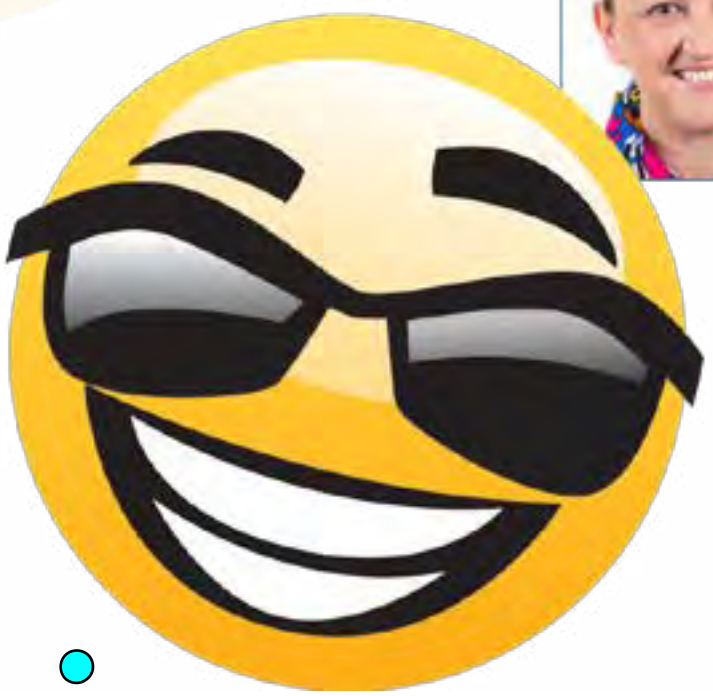
20 Moments tranquilles : Désencombrées et simplement joyeuses

22 Bon pour la vie : Formidable pour la peau

25 Conseils financiers: Valeur nette patrimoniale

Note de la Rédactrice

Melody Reever



La joie

Je me réjouis d'être avec des gens qui rient. Il ne faut que peu de temps d'interaction avec eux pour commencer à rigoler moi-même. Après avoir passé du temps avec des personnes heureuses et amusantes, je me sens encore mieux que lorsque je me suis jointe à eux. Je suis d'accord avec les paroles du chant que j'ai entendu il y a des années : « Plus je ris... plus je suis joyeuse ». Les gens avec un grand sens d'humour semblent avoir une puissance qui attire les autres - qui ne veut pas être autour d'eux ?

Alors que je suis attirée par les gens heureux, je me retrouve à éviter les gens dont le visage dégage une aura de mécontentement et de cynisme. Vous les avez vus : les froncements de sourcils qui semblent placer des plis permanents sur leur visage. (Et il n'y a aucun produit pour la peau qui peut les effacer !) Les gens pessimistes regardent le mauvais chez les autres et dans les situations de la vie. Je ne veux certainement pas me retrouver dans cette perspective.

Malgré les circonstances de la vie, nous pouvons trouver une mesure de joie. Nos bénédictions sont presque toujours plus nombreuses que nos problèmes, et si nous mettons cela en perspective, nous allons trouver plein de raisons d'être reconnaissantes et joyeuses. Lorsque nous sommes consacrées à Dieu, chaque jour nous donne une opportunité de vivre avec une attitude de gratitude et d'avoir un sourire sur notre visage, car chaque « jour est consacré à notre SEIGNEUR; ne vous affligez pas, car la joie de l'ÉTERNEL sera votre force » (Néhémie 8 : 10). Nous pouvons vivre gaiement, car nous savons qu'il nous aime et nous a rachetés du péché, et nous pouvons puiser de sa force pour faire face à n'importe quelles circonstances !

Mes parents avaient et écoutaient beaucoup d'albums de musique Gospel lorsque je grandissais. Je me souviens d'une chanson des Lefevres intitulée « Si tu es heureux, fais-le savoir à ton visage ». Je vous défie avec cette pensée : soyez joyeuse. Soyez contente. Et faites-le savoir à votre visage.

Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de mars-avril 2015.

Article de fond

Amy Huslage

La joie en accomplissant son appel

La Maison d'Ima pour les enfants est l'œuvre qui vient du plus profond du cœur de la famille Kilgore en honneur à la défunte Imogene (Ima) Kilgore. Dans la langue locale, le tagalog, le mot Ima peut être traduit par mère. La Maison d'Ima est bien plus qu'un orphelinat. C'est une maison construite pour honorer la mémoire d'une femme qui a montré l'amour d'une mère à chaque personne qu'elle rencontrait. C'est un refuge qui offre aux enfants de la rue des Philippines une restauration spirituelle, physique et émotionnelle.

Durant mon séjour à la Maison d'Ima, j'ai eu le privilège de servir en tant qu'enseignante à la maternelle pour les enfants d'âge scolaire ainsi que de travailler aussi au bureau. J'avais régulièrement des semaines occupées, mais une semaine en particulier semblait plus difficile qu'à l'habitude. J'étais frustrée parce que les leçons de la Bible que j'essayais d'enseigner aux enfants n'allaient pas aussi tranquillement que je l'espérais. Tout simplement, les enfants ne me comprenaient pas. Je ne parlais pas assez bien le tagalog pour expliquer un petit peu plus que Jésus les aimait. Les leçons bibliques étaient un défi intéressant. J'avais maîtrisé le tagalog assez bien pour communiquer clairement les idées de base, telles que les lettres, les formes et les nombres; par conséquent je pouvais dire avec confiance que leurs leçons quotidiennes allaient bien. Même si les leçons d'école progressaient comme elles devraient selon moi, je laissais ma frustration des leçons bibliques brouiller un peu mon humeur.

Je venais juste de terminer une leçon de révision de l'alphabet et je distribuais des feuilles de lettre à chaque enfant assis autour de la vibrante table d'école jaune quand j'ai enten-

du, au milieu de la clameur des enfants voulant des crayons et mon attention, une voix timide chuchotant « Enseignante ». Ce mot, proféré avec hésitation par Andrea de sept ans d'âge, a attiré mon attention. Elle était la plus vieille de cinq enfants qui avaient joint la Maison d'Ima la veille. Elle avait été assise attentivement le long de la leçon d'école et a répondu à chaque question que je lui posais avec une timide confiance qui m'a fait croire qu'elle était familière avec l'alphabet. Bien que silencieuse, elle n'avait pas l'air d'avoir peur ou d'être dérangée par l'atmosphère de la classe. Ses yeux brillants et sombres m'ont collé avec une attention soutenue au travers de toute ma leçon.

J'étais choquée d'entendre sa prochaine question : « Lesquelles ? » elle a demandé d'un ton interrogateur alors qu'elle pointait vers le tableau où j'avais écrit l'alphabet avec une craie colorée. Initialement, je n'étais pas certaine de ce qu'elle demandait, mais ensuite j'ai compris. Andrea, qui savait prendre soin et trouver de la nourriture pour ses quatre petits frères et sœurs, ne savaient pas quelles lettres utiliser pour épeler son nom. Elle pouvait reconnaître et écrire chaque lettre, mais personne n'avait pris le temps de lui montrer comment choisir les lettres qui formaient son nom. Avec un cœur lourd, j'ai doucement pointé chaque lettre qu'elle devait utiliser : A-N-D-R-E-A. Elle a écrit méticuleusement chacune d'entre elles.

Dès qu'elle a complété sa tâche, le beau visage d'Andrea s'est éclairé alors qu'elle levait en l'air son livre pour me montrer avec fierté son livre de travail griffonné sur le dessus. Les lettres étaient de différentes tailles et aucune d'entre elles alignées, mais elles étaient complètement parfaites à mes yeux. Je l'ai félicitée et nous sommes passés à l'autre portion de la leçon, mais le sentiment de bonheur suite à son accomplissement est resté.

C'était à ce moment, quand mes efforts ont été totalement centrés sur la leçon d'alphabet, que Dieu a parlé clairement à mon cœur. Je devais arrêter de me soucier sur ce que j'étais incapable de faire et de trouver la joie dans ce que je pouvais faire. Alors qu'Andrea tenait son papier avec triomphe dans les airs, cela a cliqué. Je ne pouvais pas encore expliquer le salut ou la repentance à Andrea, mais je pouvais démontrer ce même amour dans l'acte simple d'enseigner à épeler son nom. Je me suis souvenue de Matthieu 28 : 19-20, où nous avons le commandement d'aller et d'instruire à toute la création d'observer les enseignements de Christ.

L'Écriture montre clairement que cet appel s'applique à chaque chrétien lorsqu'ils em-

barquent dans leur unique voyage. Que ce soit en montrant l'amour de Christ à une classe de petits enfants ou évangéliser dans une communauté métropolitaine de millions de personnes, nous devons répondre à son appel. En tant que disciples, nous devons être motivés à diriger des gens d'une manière où ils vont développer une relation plus proche avec lui. Je m'étais permis de devenir si découragée par ma propre incapacité que j'avais perdu la focalisation de cet appel. Durant cette leçon d'alphabet, Dieu m'a donné le rappel dont j'avais tant besoin : les petits pas ne sont pas mauvais, plus particulièrement s'ils amènent d'autres personnes dans la bonne direction.

Andrea a rapidement maîtrisé non seulement son nom, mais les noms de tous les enfants à l'école. Ses frères et sœurs et elle-même vivent toujours à la Maison d'Ima, et j'ai hâte au jour où je la reverrai.

Amy Huslage est de Georgetown, au Texas, et a passé six mois aux Philippines faisant du volontariat à la Maison d'Ima pour les enfants. Elle réside présentement à St Louis, dans le Missouri, où elle poursuit un MBA à Missouri Baptist University.

Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de mars-avril 2015.

L'Écriture montre clairement que cet appel s'applique à chaque chrétien lorsqu'ils embarquent dans leur unique voyage.

Tina Soble

La joie du salut

« Si quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle créature. Les choses anciennes sont passées; voici, toutes choses sont devenues nouvelles. »
(2 Corinthiens 5 : 17)

Dès mon jeune âge, je savais que Quelqu'un était à ma recherche. Quelqu'un avec une « offre spéciale » juste pour moi. J'avais sept ans lorsqu'une tante bien-aimée nous a invités, notre famille de sept personnes, à une église. C'est là que nous avons entendu le plan du salut. C'est aussi là que j'ai pris conscience que cette jeune fille que j'étais voulait plus de cette joie ressentie lors de la première visite.

Des appels ont été effectués pour contacter une église proche de chez nous et un couple craignant Dieu n'habitant pas très loin de nous ont aidé, nous les enfants, dans une marche à connaître Dieu en nous amenant de manière hebdomadaire à des sessions de l'École du dimanche. Ils sont fidèlement venus nous chercher pour nous amener à l'église jusqu'à ce que nous déménagions.

Suite à notre déménagement, on a contacté une autre église et chaque dimanche un gros autobus bleu de l'École du dimanche venait nous chercher et nous déposer au service de l'église. J'accumulais, grâce aux professeurs de ses classes de l'École du dimanche, des richesses d'une valeur inestimable, car ils m'apprenaient qu'un Sauveur était mort pour moi ! Je suis plus que reconnaissante d'avoir eu ces héros méconnus dans ma vie, et de tous leurs efforts infatigables et fidèles pour me guider vers mon « offre spéciale » : la joie du Seigneur !

En regardant en arrière, je me rends compte maintenant que les premières sensations d'avoir des « papillons dans le ventre » après avoir été plongée dans les eaux du baptême au nom de Jésus lors de mes sept ans étaient la joie du Seigneur. Je n'ai pas reçu le Saint-Esprit ce jour-là, mais j'ai continué à prier et chercher Dieu.

Un jour, lors de mes 13 ans, debout dans un stationnement du Wal-Mart, j'ai vu plusieurs dames qui reflétaient la sainteté de Dieu, et j'ai eu la ferme conviction envahissant toute mon âme que je devais abandonner certaines choses au Seigneur afin qu'il puisse entrer dans mon corps plein de péchés. Je suis si heureuse d'avoir pris l'engagement de faire des changements et de me soumettre à Dieu ce jour-là. Il a été fidèle ! Le dimanche suivant, il m'a rempli de son merveilleux cadeau qui change les vies : le Saint-Esprit ! Je n'avais jamais auparavant ressenti autant de joie et les sensations de « papillons dans le ventre » se sont accentuées. Depuis ce jour, ma vie a été transformée et j'ai été bénie avec beaucoup de joie, joie, joie !

Dieu m'a fait don d'énormément de bénédictions dans ma vie et m'a préparé à servir dans son royaume. J'ai un époux qui craint Dieu qui est également mon pasteur. J'ai été bénie de pouvoir expérimenter les joies d'être une mère qui amène ses enfants dans la maison du Seigneur pour qu'ils puissent expérimenter ses bénédictions et apprendre sa Parole. La joie du Seigneur m'a fortifié tout au long du chemin de ma vie !

Mon cœur est tellement plein lorsque je prends conscience que les plus grandes joies de ma vie ont été choisies et m'ont été données de la main de Dieu. Même lorsque je laisse mes pensées fuirent vers la fosse de la tristesse, Dieu me rappelle la première leçon qu'il m'a instruite debout dans le stationnement d'un Wal-Mart il y a bien des années : afin d'avancer et de continuer de ressentir l'absolue assurance de la joie, je devais changer pour lui plaire. Dieu nous a appelés, mon mari et moi, au district du New Hampshire/Vermont pour faire ministère en aidant les autres à saisir la Parole de Dieu et en partageant la bonne nouvelle de trouver une nouvelle vie par le Saint-Esprit. Je suis bénie au-delà de toute mesure, tout cela parce qu'il a amené la joie du salut dans ma vie ! « Je vous ai dit ces choses, afin que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite. » (Jean 15 : 11)

Tina Soble est mariée à Todd. L. Soble, pasteur de New Life Ministries à Montpellier au Vermont. Elle est mère de quatre enfants merveilleux et grand-mère de deux petits garçons pleins d'énergie. Elle fait également service en tant que présidente du Ministère des femmes du district du New Hampshire/Vermont. La plus grande joie de Tina est cependant d'être enfant du Roi.

Cet article a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de janvier-février 2015.

Ressources à télécharger gratuitement :
cooperativedelitteraturefrancaise.com

CLF
COOPÉRATIVE
DE LITTÉRATURE FRANÇAISE

Doctrine... la vie chrétienne... ressources pastorales... l'École du dimanche, etc.
... et plus à venir bientôt !

Joignez-vous à notre groupe sur Facebook pour recevoir une notification lorsque de nouvelles ressources sont disponibles !

Mémorial des mères 2015

Donnons avec JOIE

« Il fit sortir son peuple dans l'allégresse,
ses élus au milieu des cris de joie. »
(Psaumes 105:43).

Article de fond

Lois Mitchell

La joie de prendre soin des autres

Depuis toujours, je trouve du plaisir dans le fait d'aider et la satisfaction qu'elle apporte aux autres. Mon estime de soi vient du fait de savoir que j'aie ressenti le besoin de quelqu'un et que j'ai pu y répondre ou rendre sa situation un peu plus facile à supporter. Je me sentais appelé au ministère à l'âge de dix-sept ans et alors j'ai cherché des différents moyens pour répondre à mon appel. Je savais qu'au service des autres, je trouverais de la joie.

Après l'école secondaire, il était évident pour moi que prendre soins des autres en temps de maladie et de stress physique était une façon importante d'aider. Même si je savais qu'un jour le Seigneur m'utiliserait dans l'enseignement spirituel et même la prédication, je ressentais un fort appel pour aller dans le domaine de la santé. En tant qu'infirmière je pouvais aider les autres là où le Seigneur choisissait de m'envoyer.

Nous sommes tous composés de trois éléments spécifiques : le corps, l'esprit et l'âme - le physique, l'émotionnel et le spirituel. Il est important de comprendre que si une de ces composantes est désynchronisée, il y a un impact sur les deux autres. Donc, le bien-être spirituel et émotionnel est entravé lorsqu'une personne souffre d'une maladie ou d'une blessure. Cette prise de conscience m'a conduit à devenir une infirmière remplie du Saint-Esprit qui pourrait pourvoir aux besoins physiques ainsi qu'aux aspects émotionnels et spirituels associés à la maladie. En devenant un professionnel de santé, je trouverais une grande joie en aidant à diminuer ou éliminer la douleur de quelqu'un à travers des soins directs aux patients, l'écoute, le toucher, l'observation, et à travers la compréhension de leur besoin.

L'une de mes plus grandes rencontres en tant que jeune infirmière s'est passée dans une unité chirurgicale. L'aile où j'étais affectée était principalement utilisée pour les chirurgies liées aux yeux. Je travaillais dans cette unité-là dans les années 1970 quand les séjours à l'hôpital

étaient longs et très différents des procédures ambulatoires d'aujourd'hui. Une chère dame avait subi une chirurgie de la cataracte à l'œil gauche, mais les deux yeux étaient bandés, la tête était tenue stable entre deux sacs de sable, et la chambre était vide de lumière. En entrant dans la pièce, il fallait cogner, s'annoncer, et informer la patiente de tout ce qu'on allait faire pour ne pas l'effrayer. J'ai suivi le protocole nécessaire et puis j'ai doucement pris sa main. Immédiatement, elle a serré la mienne et m'a dit qu'elle pouvait sentir une présence paisible et qui calme quand je suis entrée dans sa chambre. Elle a dit : « Je sais que vous êtes une chrétienne spéciale, parce que votre voix et votre contact me le disent. » La joie qui a inondé mon âme à ce moment-là m'a rassuré que c'était la volonté du Seigneur que je sois une infirmière. Encore aujourd'hui, je parle avec mes patients et je leur touche les mains pour établir une connexion.

Il n'y a pas très longtemps, je travaillais dans un foyer pour personnes âgées et une infirmière psychiatrique est venue visiter un de mes patients. Nous parlions de l'état accru de dépression du patient et de la forme de traitement à mettre en place. L'infirmière a déclaré qu'elle ne m'avait jamais vue découragée ou désagréable. Elle pensait que je n'étais jamais déprimée. Je crois qu'elle était étonnée de ma réponse. Je lui ai dit que je suis parfois déprimée, mais jamais je ne me permets de rester plus de quelques jours dans cet état. Bien que je ne souffre pas de dépression clinique, je souffre des situations reliées à la vie. Je lui ai dit que, quand je ressens le moral bas pendant assez longtemps, je me secoue et je fais le choix de me relever et être heureuse à nouveau. En effet, la joie du Seigneur est ma force, et sa joie travaillant à travers moi est contagieuse.

Paul pourvoyait aux besoins de l'église à Philippe. Il était sensible à leurs découragements et à leurs besoins. Paul leur a ordonné de se tenir ferme dans leur foi en ayant l'esprit de Christ. Un ingrédient clé au bien-être qu'il a donné aux Philippiens était celui d'une joie indestructible qui vient quand le corps, les pensées et l'âme sont unis en relation avec le Seigneur. En verset quatre du chapitre quatre, il leur a dit : « Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur; je le répète, réjouissez-vous. » Et puis, Paul les a exhortés à penser à ce qui est vrai, honorable, juste, pur, aimable, ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange.

En tant qu'une femme de pasteur depuis vingt-quatre ans et une infirmière auxiliaire depuis quarante-et-un ans, j'ai vu beaucoup de maladies et souffrances différentes. J'ai vu les morts ressuscités. J'ai vu des miracles de guérison de cancer et d'autres maladies. J'ai aussi bercé d'autres personnes lors de leurs dernières respirations. J'ai ri et pleuré avec des gens dans toutes sortes de circonstances. Dieu m'a utilisé comme infirmière pour soulager la douleur physique. Il m'a utilisé comme femme de pasteur pour pourvoir aux besoins émotionnels et spirituels de ceux qui souffraient d'une maladie. Je suis reconnaissante qu'il m'ait choisie comme sa voix et son touché pour des personnes ayant des besoins physiques. Tellement de joie et satisfaction se trouvent dans le fait de prendre soin des autres!

Lois Mitchell et son mari, Jimmy Mitchell, sont pasteurs de l'église Apostolic Life UPC à Pensacola en Floride. Elle est un ministre habilitée de l'Église Pentecôtiste Unie Internationale et une infirmière auxiliaire autorisée. Lois sert le district de la Floride comme présidente du Ministère des femmes.

Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de mars-avril 2015.

Article de fond

Alyssa Carter

La joie de servir

Récemment, j'ai été privilégiée de servir des soldats américains qui sont actuellement déployés dans le pays de Lettonie. Moins de deux semaines avant l'Action de grâces, notre équipe de missionnaires en Lettonie a appris qu'il en y avait plus de cent cinquante dans le pays. Nous pensions que cela serait une idée merveilleuse de leur préparer le repas de l'Action de grâces, mais nous ne savions pas si cela était réellement possible. Nous étions en plein milieu d'une conférence d'église, nous ne savions pas où acheter assez de nourriture, et nous n'avions pas assez d'argent pour nourrir autant de personnes!

L'idée persistait jusqu'à ce que nous ayons décidé de les contacter et voir ce qui pourrait se faire. Nous avons découvert qu'un repas d'Action de grâces était déjà programmé, mais qu'une seule femme était responsable pour préparer le repas pour cinq cents personnes. Notre équipe s'est portée bénévole pour aider. Durant trois jours, nous avons aidé à peinturer, à décorer et à préparer le repas.

Nous avons tous ressenti un grand enthousiasme pour cette opportunité. L'enthousiasme a commencé simplement avec l'idée de rendre honneur à nos militaires. Quand l'idée s'est mise en action, notre enthousiasme grandissait. En voulant aider, nous avions été mis en contact avec un chapelain militaire letton qui était impressionné par notre désir de servir. Grâce à lui, nous avons maintenant beaucoup de possibilités et de portes ouvertes, incluant des possibilités de servir l'armée lettone et américaine.

Pendant notre travail sur la base militaire, nous avons aussi fait connaissance avec des soldats comme Jordan (qui a un historique pentecôtiste) et Roberto (que nous avons rencontré de nouveau à l'extérieur de la base militaire). Plus tard, Roberto nous a dit que nous étions une bénédiction de Dieu et que Dieu savait ce qu'il lui fallait pendant qu'il était ici. Quelle merveilleuse opportunité de partager l'amour de Christ!

Bien qu'un geste de servir puisse amener un moment de bonheur, la plus grande joie et vraie satisfaction se trouvent en servant Christ.

Ces portes ouvertes se sont présentées grâce à un simple désir de servir. Comme il est merveilleux que Dieu ait pris ce désir et ait ouvert la porte aux possibilités sans fin ! J'avais lu des articles qui disaient qu'il y a un lien entre servir les autres et le bonheur. De ma propre expérience, je me rappelle la satisfaction que j'avais à chaque fois que j'étais bénévole ou que je pourvoyais aux besoins de quelqu'un. Servir les autres nous oblige à regarder à l'extérieur de nous, à leurs besoins au lieu des nôtres. Cela peut nous aider à nous sentir reconnaissants, heureux et satisfaits. Bien qu'un geste de servir puisse amener un moment de bonheur, la plus grande joie et vraie satisfaction se trouvent en servant Christ.

Servir nous demande de regarder au-delà de nous et de ne pas nous concentrer sur nos désirs. Quand nous servons le Seigneur, il nous demandera de servir les autres. Notre service envers les autres n'est plus seulement une bonne action; plutôt, nous travaillons comme le corps de Christ. Jésus a dit qu'il n'est pas venu pour être servi, mais pour servir : « Car le Fils de l'homme est venu, non pour être servi, mais pour servir et donner sa vie comme la rançon de beaucoup. » (Marc 10 : 45) Suivons son exemple. Quand nous servons comme le corps de Christ, il orchestrera à son tour les opportunités pour faire grandir son royaume !

Alyssa Carter a servi comme aide missionnaire en Lettonie pendant presque trois ans. Elle est diplômée de l'Université A & M au Texas avec une maîtrise en comptabilité et elle est experte-comptable. Elle passe son temps à assister l'œuvre en Lettonie dans l'administration, les finances, la musique, l'enseignement et toutes autres tâches qu'elle peut trouver.

Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de mars-avril 2015.

Discutons

Cindy Miller

Ministère et mariage

Q : Comment puis-je continuer à participer à satisfaire à mon ministère et à mon époux en même temps ? L'église dispose d'un véhicule avec lequel mon mari et moi sommes supposés travailler ensemble pour faire un ministère du transport. À cause de toutes ses responsabilités à l'église ainsi que de son horaire de travail, je suis celle qui se déplace le samedi pour l'évangélisation et qui conduit le véhicule le dimanche. Lorsque nous assistons aux réunions du ministère, lorsqu'une personne fait un commentaire sur le beau travail que je fais, cela le rend malade et ensuite il me dit que nous allons quitter le ministère du transport. Ce ministère est ma passion, mais s'il n'est pas heureux, il démissionnera pour nous deux. Que devrais-je faire ?

R : Chaque femme mariée qui a un ministère qu'elle affectionne particulièrement, serait d'accord de dire qu'il est difficile de faire un choix parmi ces priorités. Donc, j'ai demandé à quelques amies mariées qui ont un ministère qu'elles aiment, de m'aider à réfléchir sur votre question.

En ne connaissant pas le contexte de votre problème et en n'ayant pas le point de vue de votre mari, nous allons supposer que vous lui avez parlé et expliqué pourquoi ce ministère est si important pour vous. Vous dites que votre église a un ministère du transport et que vous et votre époux êtes supposés travailler ensemble, mais que vous êtes celle qui fait le travail et qu'il est déçu lorsqu'on reconnaît vos efforts. Alors, nous nous demandons ceci :

1. Est-ce que votre mari se sent coupable parce qu'il n'a pas le temps de s'investir dans le ministère dont il est responsable et que vous aimez ? Le fait qu'il soit chagriné provient-il de la gêne de ne pas faire son travail plus que de la colère contre vous, qui êtes félicitée ?

2. Ce qui nous amène à nous demander si, avec l'implication de votre époux dans autant de ministères à l'église, le ministère du transport est quelque chose que vous pouvez faire même s'il estime qu'il n'a pas assez de temps pour s'en occuper ? Pas de culpabilité, pas de honte ?

3. Si votre église, votre pasteur ou votre mari ont le sentiment que les couples doivent s'occuper des ministères ensemble, alors nous vous demandons s'il y a un ministère dont il s'occupe actuellement dans lequel vous pourriez aussi vous impliquer, au lieu de continuer dans le ministère du transport et d'évangélisation. Peut-être que si vous l'assistiez dans ses autres ministères, il aurait plus de temps pour travailler avec vous dans un domaine qui vous passionne. Avez-vous un horaire flexible pour l'évangélisation ? Y a-t-il un autre jour moins stressant qui permettrait à votre époux de travailler avec vous ?

4. En passant du ministère à votre mariage, nous voulons simplement vous rappeler qu'être dans un ministère ne signifie pas que vous pouvez mettre le travail de l'église avant la vie en famille. Êtes-vous en train de laisser votre frustration vis-à-vis de ce problème causer de la distance entre vous et votre mari ? Êtes-vous prête à entendre ses explications ou accepter ses excuses sans attitude défensive ni colère ? Voulez-vous essayer de travailler sur une solution qui est le mieux pour vous deux en tant que couple en non en tant qu'individus ?

5. Même si nous avons nos propres ministères, nous nous voyons comme partenaires avec notre mari. Lorsque nous recevons des compliments ou de la reconnaissance, nous ressentons par son soutien et ses encouragements que les compliments lui reviennent aussi. Nous sommes une équipe. Au lieu de laisser les compliments résonner dans votre tête : « Je parais bien, il paraît mal », incluez-le, en réalisant qu'avoir un ministère en équipe est bien plus valorisant qu'agir en solo. Comment pourrait-il se sentir si vous le reconnaissiez publiquement comme partenaire de votre ministère et disait que c'est grâce au fait qu'il porte la charge dans d'autres domaines que vous êtes capable de faire l'excellent travail qu'ils voient. « Je remercie Dieu pour mon mari. Grâce à son engagement envers le ministère et envers moi, je suis capable d'être si impliquée. »

Nous vous encourageons à faire de votre mariage une priorité. Dieu, qui vous a donné un cœur pour l'évangélisation, est capable de vous guider pour faire ce ministère sans pour autant détruire votre foyer ni briser la relation avec votre mari.

Remerciements : Connie Bernard, l'épouse du surintendant général de UPCI; Debbie Sanders, l'épouse du pasteur, présidente du Ministère des femmes du district d'Hawaii et conférencière; et Jessica Marquez, pasteur adjointe (avec son époux) de l'église en pleine croissance de Floride et conférencière internationale.

Cindy Miller réside à Columbus, New Jersey avec son grand amour (son mari, Stanton) et son chien gâté (Samson). Elle aime Dieu et se sent particulièrement bénie durant cette période de sa vie.

Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro janvier-février 2015.

23-25 AVRIL 2015

ENVOYEZ

MATTHIEU 9:36-38

Voyant la foule, il fut ému de compassion pour elle...
La moisson est grande, mais il y a peu d'ouvriers.

CONFÉRENCE NATIONALE D'ÉVANGÉLISATION FRANCOPHONE

23 Jeudi

19 h 00
Prière

19 h 30
Service d'ouverture

24 Vendredi

9 h 00
Prière

9h 30
Dévotion

10 h 00
Enseignement biblique

19 h 30
Service de réveil

25 Samedi

9 h 00
Prière

9 h 30
Dévotion

10 h 00
Session sur la traduction et l'interprétation

11 h 00
Service de réveil

12 h 30
Banquet

MULTICULTURAL MINISTRIES

INFORMATIONS

Église Pentecôtiste Unie (EPU) de St-Laurent

1375 Poirier (coin O'Brien)

H4L 5K7 Montréal

514-335-9362

upcsaintlaurent.org

Pasteur hôte:
Rév. Paul Graham

Église Pentecôtiste Unie (EPU) de l'Est

8729 Hochelaga

H1L 2M8 Montréal

514-773-7416

easternmontrealupc.org

Coordonnateur d'Évangélisation Francophone:
Rév. Dieudonné Kahozi

Le rire : la pilule céleste du bonheur

Quand mon fils aîné était plus jeune, il est venu un jour vers son père en larmes et lui a dit : « Papa, je ne suis pas un bon ami. » Après que son père l'ait interrogé, il a confié qu'il s'est retrouvé en train de rire et de profiter d'un moment ludique, pour ensuite être frappé par la culpabilité parce qu'il s'est souvenu de son ami qui était en deuil à la suite du décès récent de son père à lui. Bien entendu, l'ami était loin, mais dans la pensée de Jacques, en se laissant aller dans ce moment de rire, il avait en quelque sorte manqué de démontrer un respect approprié à la douleur de son ami.

Mon mari a expliqué à Jacques que même si nous pleurons la perte d'un être cher, dans des moments de profonde douleur et de chagrin, on peut encore rire. Ce n'est pas un manque de respect au défunt. Souvent, lors de funérailles, quelqu'un parle des choses drôles que le défunt disait ou faisait, et tout le monde va se retrouver en train de rire, même au milieu d'une grande tristesse. Et c'est parfaitement acceptable, car le rire est thérapeutique.

Parfois, dans le stress de la vie, nous oublions que le rire est important. Quand nous sommes écrasées par les fardeaux du quotidien, nous pouvons oublier de nous offrir un moment de plaisir. Il nous arrive même de penser que nous n'avons pas le temps pour la frivolité. Pourtant, rejeter le rire c'est rejeter le Dieu qui l'a créé. Tout ce qu'il a fait a un but.

Dieu a conçu le rire. Il savait que nous, les humains, aurions besoin de ses vertus thérapeutiques. Rire est un don !

Des recherches ont établi un lien entre le rire et la cortisone, l'hormone du stress. Les gens qui rient ont une meilleure mémoire à court terme et moins de stress que l'ont ceux qui ne rient pas. Moins de stress ? Nous pourrions tous nous en servir! Même les Cancer Treatment Centers of America offrent la thérapie par le rire.

Selon certaines études, la thérapie par le rire peut avoir des bienfaits physiques, tels qu'aider à :

- stimuler le système immunitaire et circulatoire
- améliorer l'alimentation en oxygène
- stimuler le cœur et les poumons
- relaxer les muscles à travers le corps
- déclenche la libération des endorphines (antidouleurs naturels du corps)
- facilite la digestion/ apaise les douleurs d'estomac
- soulage la douleur
- équilibre la tension artérielle
- améliore les fonctions mentales (vigilance, mémoire, créativité)

La thérapie par le rire peut aussi aider à :

- améliorer l'attitude d'ensemble
- réduire le stress/ la tension
- promouvoir la relaxation
- améliorer le sommeil
- enrichit la qualité de vie
- renforcer les liens sociaux et les relations
- produire un sens général de bien-être

J'aurais aimé savoir cela plus tôt. J'aurais intentionnellement recherché plus d'occasions de rire. J'aurais passé moins de temps avec les Nadine négatives et plus de temps avec les Janette joyeuses.

Pourquoi ne pas faire une place au rire dans votre vie au quotidien ? Jouez avec un bébé. Partagez un jeu avec un ami. Regarder une vidéo YouTube des bébés qui mangent des citrons va sûrement mettre un sourire à votre visage.

Rire- cela fait du bien au corps!

Rachel est mariée à Brent Coltharp, pasteur de First Apostolic Church à Aurora en Illinois. Elle est mère de quatre enfants et peut parler quatre langues : « l'enfantine », le « langage des tous petits », le « jargon adolescent » et le « langage du mari ». Rachel est une écrivaine et une conférencière qui partage son expérience personnelle, ses erreurs et ses deuxièmes chances. Elle se passionne pour Jésus-Christ et elle est une disciple avide de la doctrine apostolique. Visitez son site web www.rachelcoltharp.blogspot.com.

Cet article, y compris des images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de janvier-février 2015.

Même dans des moments de profonde douleur et de chagrin, on peut encore rire.

Dieu a conçu le rire. Rire est un don !

Rire - cela fait du bien au corps !

Désencombrées et simplement joyeuses

« C'est, en effet, une grande source de gain que la piété avec le contentement »
(1 Timothée 6 : 6)

Nous parlons avec nostalgie du « bon vieux temps » et des jours plus simples lorsque le rythme de vie était plus lent. Cependant, la plupart d'entre nous ne sauraient profiter de la vie sans téléphones cellulaires, ordinateurs, micro-ondes, sièges chauffés, la restauration rapide, et d'innombrables autres commodités modernes qui remplissent désormais notre vie. Vous êtes-vous déjà demandé si ces choses sont vraiment une aide – ou une distraction de ce qui compte vraiment ?

Dans Ecclésiaste 2, nous lisons que Salomon les a toutes essayées : les maisons, les jardins, les vignobles, les piscines, les serviteurs, les animaux, l'argent et l'or, et bien davantage. Il dit au verset 9 : « Je devins grand, plus grand que tous ceux qui étaient avant moi dans Jérusalem. » Mais, était-ce suffisant? Apparemment non. Au verset 11, il déclare : «Tout est vanité et poursuite du vent, et il n'y a aucun avantage à tirer de ce qu'on fait sous le soleil. »

Les biens peuvent produire une sensation momentanée de bonheur, mais ils n'apportent pas la joie. Nous pouvons plutôt nous sentir:

- anxieuses - ¬Quelqu'un a les nouveautés et les meilleures choses.
- soucieuses - Qu'en pensent les autres ?
- craintives - Nous pouvons le perdre ou quelqu'un peut le voler.
- en esclavage -Nous sommes accablées de dettes.
- stressées- Il n'y a pas de temps pour s'occuper de tout.
- mécontentes -Il n'existe pas de satisfaction réelle.

Des livres entiers ont été écrits sur la façon de simplifier nos vies, mais si nous essayons toutes ces suggestions d'un coup, nous nous vouons à l'échec. Nous devrions plutôt commencer par nous fixer deux ou trois objectifs à court terme. Voici quelques domaines à considérer alors que nous examinons nos priorités et commençons à désencombrer nos vies.

Notre horaire : Nous devons utiliser notre temps de façon rationnelle. Faites ce qui est important, et non juste ce qui est urgent. Établissez des priorités et apprenez à dire non. Lisez Éphésiens 5 : 15-16.

Nos biens: Nous devons apprendre à faire la différence entre les besoins et les désirs. Rappelez-vous, le moins c'est le mieux. L'abondance n'apporte pas de satisfaction. Lisez Matthieu 6 : 19-21,33; Philippiens 4 : 19; et 1 Timothée 6 : 6-11.

Nos finances: La Bible contient plus de deux mille versets qui parlent de l'argent. Nous devons apprendre à être des intendants prudents envers ce que Dieu nous a donné. Lorsque nous l'honorons d' abord, il nous reste plus qu'assez pour nos besoins. Lisez Proverbes 3 : 9-10; Ecclésiaste 5 : 10-12; et Hébreux 13: 5.

Lorsque nous simplifions nos vies, nous faisons de la place à Dieu. Notre attention se déplace des « choses » à lui. Nous ne sommes plus distraits par les encombrements de la vie, à la fois internes et externes, et nous pouvons entendre sa voix.

Quelques conseils pour simplifier la vie :

Quelques conseils pour simplifier la vie
1. Réduire l'encombrement ; se débarrasser de ce qui est inutile, jamais utilisé ou supplémentaire.
2. Louer ou emprunter de l'équipement pour les grands projets. C'est moins cher et n'a pas besoin d'être stocké.
3. Diminuer les achats impulsifs. Ne pas acheter que des articles nécessaires.
4. Créer un plan de dépenses et le respecter. Rembourser les cartes de crédit.
5. Se réserver du temps tranquille chaque jour.

Faites-en votre affaire :

- Est-ce que je me laisse influencer par ce que les autres possèdent et essaye de me mettre à leur niveau ?
- Est-ce que j'achète de façon impulsive ? Si oui, comment puis-je contrôler cette tendance ?
- Quelles sont les choses qui consomment la plupart de mon temps ? Sont-elles les plus importantes ?
- Quelle est une chose que je peux faire cette semaine pour simplifier ma vie ?

Mary Loudermilk pense que le chocolat et la crème glacée constituent des groupes d'aliments de base, qui doivent être appréciés et partagés avec des amies. Elle passe son temps à étudier, enseigner et écrire sur la Parole de Dieu.

Cet article a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de novembre-décembre 2014.

« La capacité à simplifier signifie éliminer l'inutile de sorte que le nécessaire puisse s'exprimer. » - Hans Hofmann

Soyons joyeuses !
Let us be joyful!

Je me réjouirai en l'Éternel, Mon âme sera ravie d'allégresse en mon Dieu… Ésaïe 61 : 10
I will greatly rejoice in the LORD, my soul shall be joyful in my God… Isaiah 61:10

Conférence des femmes et des filles du Québec
29-30 mai / *May* 2015
Quebec Ladies and Girls Conference

Conférencières / *Speakers :*

Debbie Sanders
Hawaï / *Hawaii*

Carla Calhoun
Toronto, ON

Inscrivez-vous avant le 3 MAI sur www.upcquebec.ca ou à votre église : vous éviterez ainsi la file d'attente et recevrez un cadeau à l'entrée !
Register by MAY 3 at www.upcquebec.ca or at your church: you will be able to skip the lineup and receive a gift when you arrive!

Joignez-vous à notre groupe sur Facebook…
Join our Facebook group:
Ministère des femmes du Québec - Quebec Ladies Ministries

Formidable pour la peau

Peu importe votre âge, vous pouvez transformer votre peau ! Peut-être vous pensez qu'une belle peau douce et les lèvres pulpeuses font partie du passé, mais vous pouvez tout de même paraître et vous sentir à votre meilleur en passant par le soin de la peau et de la beauté intérieure.

Concentrez-vous sur ce que vous avez et non sur ce que vous n'avez pas ! Vous pouvez être charmante et attirante, peu importe votre âge, en vous souciant de vous sentir et de paraître en santé, robuste et pleine de vie. Cela prendra plus qu'un simple pot de crème antiride pour parvenir à votre meilleur. Un mode de vie saine et une alimentation pleine de vitamines et de minéraux peuvent faire une différence. Une peau saine commence de l'intérieur.

Votre nutrition joue un rôle crucial quant à la santé de votre peau. La peau sèche, la rosacée, l'acné et les rides sont toutes grandement affectées de votre diète. Le reflet qu'offre le miroir de la salle de bains devient alors un indicatif quant à l'état de santé de votre corps, par l'apparence de votre peau.

Avez-vous l'air pâle ? Oui, peut-être est-ce dû à votre âge, mais il peut également signaler une anémie ou un problème au niveau des reins. Votre peau semble-t-elle rouge ? Un teint qui tend vers le rouge peut indiquer une haute tension artérielle. Votre peau semble-t-lle lourde et pendante ?

Petite astuce beauté facile à faire en 5 minutes

Brosser sa peau de manière à se débarrasser des particules mortes aide à affermir la peau et à déloger les pores, à diminuer la cellulite et à améliorer la circulation du système lymphatique, ce qui participe à l'élimination des toxines du corps. Ceci aide votre corps à la fois intérieurement et extérieurement. Commencez par vos pieds par de petits mouvements circulaires, faîtes ainsi en montant vers votre cœur (toujours). Recherchez une brosse faciale ou de corps dans un magasin d'aliments naturels.

Oui, il se pourrait que cela soit la conséquence d'une trop grande exposition au soleil. Pourtant, les tâches de vieillesse ne sont nécessairement pas liées au vieillissement; c'est peut-être un avertissement d'une carence en zinc. Parfois, ce n'est pas notre âge, notre bagage génétique ou une vie passée sous les rayons ultra-violets.

Pour trouver la fontaine de jouvence, il faut d'abord passer par la cuisine ! Changez la manière dont vous vous voyez et sentez en mangeant des aliments aidant à combattre contre les ridules, à raffermir votre peau et améliorer son élasticité, en plus de retarder le processus du vieillissement. Une belle alimentation amène une belle peau à coup sûr !

L'huile de noix de coco est ce que je préfère. Utilisez-la comme crème du visage, premiers soins, huile de traction (un processus tuant les dangereuses bactéries et qui apporte beaucoup d'autres bénéfices à votre corps), hydratant corporel, écran solaire, hydratant de la peau, huile à cuisson : cette huile est incroyablement utile ! La perfection pour la peau !

Le thé vert ainsi que le thé rooibos sont de bons breuvages pour démarrer un vieillissement sain. Ils sont tous deux considérés comme les meilleures boissons au monde pour la santé, source d'antioxydants aidant en cas de dommages de la peau.

Le plus important, cependant, c'est l'eau pure. L'hydratation est la seule manière de faire reluire votre peau. C'est vital pour toutes fonctions corporelles. Elle garde le sang, le système lymphatique et les nutriments en mouvement. En fait, l'eau fait fonctionner tout système du corps.

Briller depuis la cuisine !

- La patate douce est l'un des meilleurs aliments qui existent. Les végétaux orange et jaune sont pleins de bêta-carotène et riches en bénéfices pour la santé.
- Le concombre, le melon et la tomate (aliments regorgeant d'eau) assistent à la production de collagène.
- Les produits fermentés : de la choucroute crue, kimchi, le kéfir et le yogourt, par exemple, vous protégeront contre une peau pendante en plus d'être d'importants producteurs de collagène.
- Les haricots noirs et le bouillon de poulet (acide hyaluronique) raffermissent la peau.
- Le poivron, les lentilles et les choux de Bruxelles donnent à la peau vigueur et flexibilité.
- La noix de coco, l'huile d'olive, les noix et les olives (de bons gras pour la santé) hydratent la peau et la rendent plus rebondie.
- L'avocat et les œufs sont riches en vitamines B, ce qui aide à adoucir la peau.
- Les baies préviennent les dommages que peuvent causer les rayons UV entraînant les rides.
- Le saumon sauvage et la sardine augmentent l'uniformité et l'aspect radieux de la peau, en plus de maintenir la masse musculaire par leur teneur en calcium.
- Les aliments verts comme le chou frisé, les épinards, la bette à cardes et les brocolis sont de super antioxydants, sans oublier qu'ils restaurent et régénèrent le corps par le fait d'être pleins de magnésium.

Oui, ce que vous mangez peut avoir un effet direct sur votre apparence et sur le maintien de votre structure corporelle. Par exemple, les aliments riches en magnésium et en calcium sont peut-être ceux de la plus haute importance quant à la beauté de votre peau et à la structure de votre visage. En vieillissant, nous perdons de notre masse corporelle. Donc, qu'arrive-t-il à la densité de notre structure faciale ? Le contour de notre mâchoire s'affaisse, nos pommettes s'effacent et notre cavité oculaire s'agrandit. Quand nous perdons cet « échafaudage », tout commence à s'effondrer. Ce ne sont pas les rides qui sont les plus fautives lorsqu'il en vient à donner au visage une apparence plus âgée; c'est la perte de position anatomique qui se traduit en un affaissement des muscles sous la peau du visage même.

NOTE : Le contenu de cet article a pour intention d'informer le lecteur et ne devrait pas être interprété comme étant un avis médical.

Gayla Foster et son mari, Tom, habitent à Dallas au Texas. Gayla est une étudiante avide de la santé et de la nutrition, et elle a écrit deux livrets sur la santé, Your Body, His Temple et The Book of Life. Pour plus d'information, contactez gfoster@dallasfistchurch.com

Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de janvier-février 2018.

Les aliments riches en magnésium et en calcium sont peut-être ceux de la plus haute importance quant à la beauté de votre peau et à la structure de votre visage.

Combien est votre valeur nette patrimoniale ?

Une méthode courante de mesurer la situation économique d'une personne est de calculer sa valeur nette patrimoniale. Cette dernière se définit comme l'actif moins le passif. En d'autres termes, il s'agit de ce qu'on possède (ses biens) par rapport à ce qu'on doit (ses dettes). Dans le secteur financier, la valeur nette patrimoniale est un important outil de mesure pour établir, entre autres, le moment qu'on peut prendre sa retraite ou la valeur de la succession d'une personne à la suite de son décès.

Il est également important pour nous d'établir notre valeur nette, car cela nous aide à voir notre situation financière dans son ensemble. Il nous permet également une bonne prise en compte des valeurs associées à nos biens (tels que les comptes de retraite et d'épargne, les maisons et les autos) ainsi que nos dettes (telles que les prêts hypothécaire et étudiant, les prêts-auto et le solde des cartes de crédit. Dresser un bilan de tous vos biens et dettes vous aide à prendre conscience de l'état réel de vos finances et vous révèle vos valeurs de la vie : à joindre l'acte a la parole, pour ainsi dire.

Par exemple, après avoir préparé un relevé de votre valeur nette patrimoniale, il se peut que vous vous rendiez compte que votre passif dépasse votre actif, ce qui vous met dans une position négative sur le plan financier. Peut-être que le fait d'avoir une vision globale servira à vous motiver afin d'apporter des changements pour faire passer votre position financier du côté négatif au positif. Inversement, un bilan positif de valeur nette affirm-

era que vous emprunterez le bon chemin en matière de finances.

Regarder où vous avez investi la plus grande partie de votre argent jusqu'à présent vous montre ce que vous avez considéré comme important. À titre d'exemple, si vous avez des dettes relatives à une maison, une auto et une éducation, vous avez jugé qu'il est important d'avoir ces dernières. Si vous avez épargné un grand montant dans vos comptes de retraite, c'est que vous avez décidé que l'épargne-retraite est importante. Au contraire, si vous n'avez pas beaucoup d'argent dans des comptes d'épargne, vous n'avez pas priorisé les économies.

On dit que certains riches sont arrivés à cette position par le fait de calculer leur valeur nette patrimoniale, puis d'établir des objectifs pour augmenter cette dernière systématiquement. J'ai lu au sujet de ceux qui sont devenus millionnaires par leurs propres moyens après avoir fixé comme objectif de faire croître leur valeur nette de 10 % chaque année civile. En augmentant méthodiquement la valeur de vos biens et en réduisant le montant de vos dettes, vous améliorez continuellement votre position financière.

Bien que devenir millionnaire ne soit pas notre priorité absolue dans la vie, tout le monde est en mesure d'avoir une valeur nette patrimoniale du côté positive et devrait le prioriser. Pour y arriver, il faut veiller à ce que votre actif dépasse toujours votre passif. Établir votre valeur nette et l'augmenter de manière systématique est un moyen puissant pour créer une vie financière stable.

Pour dresser un bilan de votre valeur nette patrimoniale, préparez un document à deux colonnes. La première colonne devrait contenir vos biens : comptes financiers avec un solde positif (les montants que vous possédez) et objets de valeur que vous pourriez vendre pour obtenir de l'argent. La deuxième colonne devrait comprendre vos dettes : comptes financiers avec un solde négatif (les montants que vous devez). Additionnez la liste de vos biens, faites le total de vos dettes, puis retranchez le passif total de l'actif total. Si la somme est positive, votre valeur nette est positive. Mais si le résultat est du côté négatif, vous avez une valeur nette négative. Si vous le préférez, vous pouvez chercher sur Internet une calculatrice de la valeur nette qui vous aiderait à faire les calculs.

Je vous encourage à effectuer cet exercice. C'est un outil inestimable qui fournit une motivation forte à améliorer votre position financière.

Ashley Reever est membre de l'Apostolic Pentecostal Church à St Louis au Missouri, É.-U., dont le pasteur est Steve Willeford. Elle détient un baccalauréat en administration et gestion des affaires avec un mineur en comptabilité. Elle travaille à l'Urshan Graduate School of Theology en tant qu'assistante des finances et d'admission. Elle est amatrice du café noir et de la lecture, surtout les livres sur les finances.

Cet article a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de janvier-février 2015.

Bien que devenir millionnaire ne soit pas notre priorité absolue dans la vie, tout le monde est en mesure d'avoir une valeur nette patrimoniale du côté positive et devrait le prioriser.