

RÉFLEXIONS

Déplacer les montagnes

Table des matières

.....

8

**Une taupinière
ou une montagne**

11

**Rencontre-moi
dans la vallée**

14

Ne pas grimper seule



Le dévouement soutenu

19

**Les mentalités
et les montagnes**

26

La montagne de dépression



L'espoir l'emporte à la fin



30



40



19

Dans chaque numéro

- 5** De la rédactrice
- 6** De la présidente
- 17** Des écrits de Rachel
- 28** Bon pour la vie
- 33** S'épanouir
- 38** Conseils financiers
- 40** Chez vous
- 42** Au cœur du foyer
- 44** Une belle vie
- 46** Les moments tranquilles
- 48** Discutons

MAI - JUIN 2023



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

Coordonnateur de projet :

Traducteurs du Roi

(www.TraducteursduRoi.com)

Traduction : Kara Langemann,
Gisèle Kalonji,
Gabrielle Knox,
Anne Marie Van den Berg

Révision : Liane Grant,
Lylas De Souza

Mise en page : Jared 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.

Rédacteur en chef : Robin Johnston

Rédacteur adjoint : P. Daniel Buford

Présidente du Ministère des femmes :

Linda Gleason

Rédactrice : Julie Long

Graphiste : Laura Merchant

Réflexions en bref

Revue électronique publiée tous les deux mois, pour les femmes de l'Église Pentecôtiste Unie Internationale

Pour vous abonner, envoyez un courriel à LianeGrant@outlook.com

Faites-le savoir à vos amies !

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

Sauf indication contraire, les citations bibliques sont tirées de la version *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.





JULIE LONG

Déplacer les montagnes

D'après la légende chinoise, Yugong et sa famille vivaient entre des montagnes qui les empêchaient d'entrer dans le village et d'en sortir. Pour faciliter leur propre déplacement et celui des futures générations, Yugong, approchant ses 90 ans, était déterminé d'enlever la montagne, pelletée par pelletée.

Les gens se moquaient de son projet. « Avec les années qui vous restent et la petite force que vous avez encore, vous n'arrivez pas couper un arbre sur la montagne. Comment pourrez-vous enlever la terre et les pierres ? »

Yugong a répondu : « Il est vrai que je vais mourir, mais j'ai mes fils et ils auront des fils. J'aurai des petits-fils sans fin, mais ces montagnes ne grandiront pas. Pourquoi ne peuvent-elles pas être nivelées ? »

La fable est devenue un synonyme d'aller de l'avant tout en faisant face aux difficultés. Les villageois dans les montagnes de Taihang au nord de la Chine ont fait preuve de la même détermination en creusant à travers une montagne qui bloquait leur village du monde extérieur. Cela a pris quinze ans pour construire une voie d'un kilomètre et demi en n'utilisant que des outils manuels.

Avant d'achever la voie, les villageois ont gravi plus de deux mille marches sur un col de montagne presque vertical. Ils ont risqué leurs vies à marcher sur un sentier à flanc de falaise moins d'un mètre de large, faisant le tour de la montagne pendant plus de 16 km avant d'atteindre l'autre côté.

Grâce au chemin de la falaise achevé en l'an 2000, les fermiers envoyaient leurs produits agricoles à vendre et faisaient venir des touristes, libérant les générations futures de la pauvreté.

Une montagne s'est aussi élevée entre Caleb et un héritage pour sa famille. Sa foi en la promesse de Dieu l'a soutenu durant les quarante-cinq ans passés pour conquérir la Terre promise. À quatre-vingt-cinq ans, Caleb a proclamé : « Donne-moi donc cette montagne » (Josué 14 : 12).

Les montagnes sont généralement considérées comme des obstacles à surmonter. Jésus nous invite à : « Transporte-toi d'ici là, et elle se transporterait; rien ne vous serait impossible. » (Matthieu 17 : 20) La foi en Dieu déracine les montagnes. Un jour, Jésus reviendra se tenant sur une montagne, et quand cela arrive, même *cette* montagne se déplacera (Zacharie 14 : 4; Actes 1 : 9-12). 🌿



LINDA GLEASON

Un enfant les guidera

Le plus puissant miracle que nous pouvons connaître est le salut. Grâce au Calvaire, nous sommes amenées des ténèbres à la lumière, de perdues à retrouvées. Le deuil devient une danse. Le chagrin devient de la joie. En tant que chrétiennes, nous sommes mandatées pour partager ce merveilleux Évangile. C'est parfois la voix d'un enfant qui affecte à jamais une vie. Le témoignage suivant m'a émue et je veux le partager avec vous.



Je m'appelle Sally Flaucher. Je suis née en Oregon, mais ma famille a déménagé à Modesto en Californie quand j'étais très jeune. Nous vivions dans un nouveau lotissement avec plus d'une vingtaine d'enfants dans un pâté de maisons. Karen vivait à deux maisons de chez moi, mais elle était un peu plus âgée et pour cette raison nous n'avions pas de contact à l'école, mais elle était dans le voisinage. Elle invitait tout le temps les autres à venir à son église pentecôtiste. «Pentecôte» ne signifiait rien pour moi, mais j'y suis allée quelquefois. Mes parents n'allaient pas à l'église; nous savions très peu sur Dieu, mais ils m'ont laissé prendre le bus de l'église.

Nous avions l'école du dimanche au sous-sol, puis le service au rez-de-chaussée. Je me souviens encore d'une classe de l'école du dimanche en particulier. Je me suis trouvée sur mes genoux, pleurant. Deux dames âgées ont prié avec moi. Je ne comprenais pas ce qui se passait, mais je savais ce que je ressentais! Nous sommes

allées au service, et je me suis assise en admiration — étonnée par ce que j'ai ressenti à l'école du dimanche. En arrivant chez moi, je me suis regardée dans le miroir de la salle de bains et j'ai dit à haute voix : «Je ne sais pas ce que c'était, mais quoi que ce soit, c'est réel!». Cette expérience est gravée en moi pour la vie. Ma famille est retournée en Oregon peu après et Karen et moi avons perdu le contact, mais je pensais souvent à elle.

J'ai rencontré Jeff, l'amour de ma vie et mon chéri de lycée. Nous nous sommes mariés trois jours après le diplôme, et je me suis retrouvée avec mon mari militaire en Allemagne où le Seigneur a commencé à travailler dans son cœur. Son copain Bob a commencé à partager son témoignage et son expérience d'Actes 2 : 38. Ce n'était pas trop longtemps après que nous avons commencé à assister à *Bethel United Pentecostal Church* à Kaiserslautern en Allemagne, où nous avons été baptisés au nom de Jésus et

avons reçu le don du Saint-Esprit.

Je n'ai jamais oublié Karen et son église où Dieu a touché mon cœur pour la première fois. Je voulais tant partager mon expérience avec elle. La Bible enseigne qu'une personne plante, une autre arrose, mais Dieu fait croître (I Corinthiens 3 : 7). Karen a planté la graine dans mon cœur.

Plusieurs années plus tard, mon mari et moi étions dans une église pentecôtiste unie à Salem, Oregon dont Alfred Shade Starr était le pasteur. Nous avons rencontré un pasteur retraité et son épouse, Richard et Teresa Griffiths.

Un jour, ils nous ont invités à dîner. Nous ne nous connaissions pas très bien, et j'ai pensé que notre conversation risquait d'être difficile, mais nous les avons trouvés chaleureux et plaisants. Les hommes avaient beaucoup en commun; nous, les femmes, les avons laissés à la table et avons partagé nos expériences de la vie dans le salon.

Chose surprenante, nous avons découvert qu'elle aussi avait vécu à Modesto, et faisait partie de l'église pentecôtiste unie que j'avais visitée quand j'étais petite. Elle était dans le groupe de jeunesse avec le grand frère de Karen.

Ce jour-là, elle a pu contacter Karen, et nous avons eu une merveilleuse retrouvaille au téléphone. Après quarante-quatre années, quelle joie ça a été de reprendre contact avec la petite fille qui ne cessait pas d'inviter ses voisins à l'église! 🌿



A woman with long dark hair, wearing a light-colored straw hat and a long, white, tiered dress, stands on a grassy hillside. She is looking out over a vast landscape of rolling hills and mountains under a clear blue sky. The mountains in the distance are partially covered in snow or light-colored rock. The overall scene is peaceful and scenic.

Une taupinière ou une montagne

Nous ne pensons jamais que nous avons suffisamment de foi. Nous disons peut-être : « Ah, si j'avais un peu plus de foi, je *sais* que Dieu le ferait ! » Ce n'est pas comme cela que la foi marche. L'Écriture nous dit que nous n'avons pas besoin de beaucoup de foi ; nous devons seulement utiliser ce que nous avons. Il nous faut seulement la foi comme un grain de sénévé.

Avez-vous une montagne à déplacer ? Certaines personnes ont peut-être vu une avalanche. Mais lorsque nous pensons à une montagne qui doit être déplacée, c'est en général un grand besoin ou une guérison miraculeuse. Par moments, ces montagnes paraissent insurmontables. Que dit l'Écriture ?

« Jésus les regarda, et leur dit : Aux hommes cela est impossible, mais à Dieu tout est possible. » (Matthieu 19 : 26) Si nous y croyons vraiment, nous imaginerions que toutes nos montagnes seront déplacées.

Pensez-y. Selon votre foi, ainsi soit-il. Votre montagne peut ressembler à une taupinière pour une autre personne. Quelque chose qui secoue votre monde peut être une chose normale pour quelqu'un d'autre.

Quelle est la grandeur de votre montagne ? Est-ce que c'est important ? Est-ce que cela compte pour Dieu ? Elle pourrait être la taille d'une fourmière, d'une taupinière ou du mont Rushmore. Les défis, les maux et les difficultés de tout le monde sont

différents. Mais Dieu est le même, et il peut s'occuper du mont Rushmore aussi aisément que de la fourmil-
lière. L'ingrédient principal est la foi. Croyez-vous qu'il peut le faire ? Nous avons besoin de nous dire : « Oui, il peut ! »

Comment décrivez-vous votre foi ? Vous ne pouvez pas mesurer votre foi par la grandeur de la montagne que vous pouvez déplacer. Rappelez-vous que la foi de la taille de la graine de sénévé peut faire déplacer une énorme montagne quand vous croyez. Votre foi est mesurée par votre attente et votre croyance. Croire que Dieu peut déplacer la montagne constitue la moitié de la bataille. L'autre moitié de la bataille appartient à Dieu. Autrement dit, priez pour cela, croyez-y, et continuez votre journée, sachant que Dieu va le faire si c'est sa volonté. Faites confiance en Dieu, croyez qu'il peut le faire et attendez-vous à ce que cela arrive !

Debbie Cluster, la femme du surintendant du district de Pennsylvanie, a partagé un merveilleux témoignage avec moi. Pendant plus de vingt ans, ils

priaient pour l'opportunité d'acheter une église. Voici son témoignage :

« Après avoir payé des loyers excessifs pendant des années, en janvier 2022, mon mari a demandé à Dieu ce qu'il devait dire à l'assemblée. Le Seigneur a dit : 'Dis-leur qu'ils effectuent des paiements pour un bâtiment que je vais leur donner.' Le 7 mars, nous concluons l'achat d'une église de 700 mètres carrés que Dieu nous a donnée. Le vendeur a demandé vingt mille dollars, et un ami a payé la totalité ! »

Dieu a déplacé une montagne ! L'église a payé fidèlement le loyer jusqu'au bon moment où Dieu leur a donné un bâtiment. C'est notre étonnant Dieu accomplissant l'impossible. Il peut en faire autant pour vous.

La foi doit être exprimée dans un esprit d'attente. Priez et attendez le moment choisi par Dieu, mais agissez comme si c'est déjà arrivé !

« Afin qu'il vous donne, selon la richesse de sa gloire, d'être puissamment fortifiés par son Esprit dans l'homme intérieur, en sorte que Christ habite dans vos cœurs par la foi ; étant

***Vous ne pouvez pas
mesurer votre foi par la
grandeur de la montagne
que vous pouvez déplacer.***

enracinés et fondés dans l'amour, que vous puissiez comprendre avec tous les saints quelle est la largeur, la longueur, la profondeur et la hauteur, et connaître l'amour de Christ, qui surpasse toute connaissance, en sorte que vous soyez remplis jusqu'à toute la plénitude de Dieu. Or, à celui qui peut faire, par la puissance qui agit en nous, infiniment au-delà de tout ce que nous demandons ou pensons» (Éphésiens 3 : 16-20).

Je crois que nous pouvons vivre renforcées par la puissance de son Esprit demeurant dans nos cœurs. Nous sommes enracinées et ancrées dans son amour, remplies de la plénitude de Dieu. À travers la vie remplie d'Esprit, Dieu fournit la foi nécessaire pour gérer toutes les situations, et il surpasse

tout ce que nous pouvons demander ou imaginer. Pourquoi? Parce que sa puissance travaille en nous! Laissez-le vivre et respirer en vous quotidiennement, afin que vous ayez la sorte de foi qui s'attend déjà à ce qu'il déplace les montagnes qui surgissent. ☀



CONNIE BERNARD est
l'épouse du surintendant
de l'ÉPUI, David K. Bernard.

Le 14 de chaque mois :
Jeûne et prière
pour la francophonie





Rencontre—moi dans la vallée

J' aime recevoir des invitations par la poste. J'apprécie les motifs complexes, l'annonce d'une joie imminente et la possibilité de faire des achats, même si le cadeau n'est pas pour moi. C'est une occasion de jubiler, de célébrer les réalisations de Dieu pour ceux que nous chérissons. C'est formidable de savoir que quelqu'un a pensé à moi lorsqu'il a dressé la liste des personnes aimées avec lesquelles il souhaite partager cet événement mémorable.

Mon amour pour les invitations s'est amoindri lorsque Jésus m'a invité à le rencontrer dans la vallée. « Encore la

vallée ? Seigneur, tu sais que je t'aime, mais je ne veux pas y retourner ». Je me concentrais sur la misère de l'épreuve, et non sur l'intimité à laquelle il aspire, quand lui et moi sommes seuls dans sa bonté et sa grâce. Je voulais escalader le sommet de la montagne et crier à qui voulait l'entendre l'amour et la miséricorde que seul Jésus apporte. Et je voulais faire tout cela sans passer par la vallée. Cependant, sans la vallée, il n'y a pas de cri victorieux sur la montagne.

Le Seigneur ne vous emmène pas dans la vallée pour vous discipliner. Jésus l'a conçue comme un lieu de réveil où vous pouvez apprendre à mieux le

connaître. Comme elle était pour Job, la vallée est une récompense pour ce que Jésus vous a vu faire honorablement. Il sait que vous utiliserez votre expérience pour prier et aider les autres lorsqu'ils traversent leur expérience de la vallée.

Après de nombreux voyages dans la vallée, je peux enfin dire que c'est « un sujet de joie » (Jacques 1 : 2). Alors que j'ai appris à connaître intimement Jésus dans la vallée, les larmes ont coulé parce que j'ai vu et goûté sa bonté. Il est devenu mon tout dans la vallée. J'ai découvert que je ne pourrais jamais échapper à la magnificence de sa bonté. La vallée m'a qualifiée pour la montagne. Mon admiration pour Jésus a été cultivée dans la vallée. Seul Dieu, motivé par l'amour, peut vous amener à un lieu de désespoir et vous en faire sortir, parce que ses plans sont meilleurs et ses voies sont plus élevées que vous ne pourriez jamais imaginer.

Chère sœur qui lutte contre des problèmes de santé dans la vallée, et tout ce que vous voulez, c'est partager une histoire de victoire ; Dieu est avec vous. Je connais cette vallée. Dieu m'a montré avec miséricorde le chemin vers la montagne de l'allégresse. Déclarez Jérémie 17 : 14 sur votre vallée : « Guéris-moi, Éternel, et je serai guéri ; sauve-moi, et je serai sauvé ; car tu es ma gloire ».

Douce sœur, dont les enfants ont quitté la foi que tu avais mise en eux et se sont réfugiés dans la porcherie, je suis dans la vallée avec vous. Nous nous réjouissons sur la montagne quand nos enfants retourneront au Père. Nous



pouvons le remercier d'avance parce que Proverbes 22 : 6 nous enseigne ceci : *« Instruis l'enfant selon la voie qu'il doit suivre ; et quand il sera vieux, il ne s'en détournera pas ».*

Si vous, ma nouvelle sœur en Christ, êtes enthousiasmée par le salut, mais accablée parce que vous quittez tout ce que vous connaissez pour suivre Dieu comme Ruth, je sais ce que vous ressentez. Jésus m'a appelée à suivre l'enseignement que l'on m'avait averti d'éviter pendant trente-cinq ans en tant que Témoin de Jéhovah. Ma famille et mes amis m'ont rejetée, et je pensais que mon cœur ne guérirait jamais des attaques incessantes de ceux que j'avais chéris. La vallée ne durera

Dieu entend vos
cris de désespoir



pas longtemps. Vous avez fait le bon choix. Jésus vous réconfortera par son amour irrésistible. Sophonie 3 : 17 vous rassure : « L'Éternel, ton Dieu, est au milieu de toi, comme un héros qui sauve; il fera de toi sa plus grande joie; il gardera le silence dans son amour; il aura pour toi des transports d'allégresse ».

Si votre proche se bat contre la guerre de la dépendance, vous n'êtes pas laissée à l'abandon; Dieu est près de vous dans la vallée. Je sais que c'est difficile, mais Dieu entend vos cris de désespoir. Je pleure les mêmes larmes alors que j'attends la délivrance de

mon fils. Chaque fois que vos pensées sont incontrôlables, le confort apaisant de sa présence vous calmera et vous comblera de joie (Psaume 94 : 19).

Créez un mur d'inspiration à la maison ou dans votre bureau pour vous rappeler que vous pouvez surmonter les choses difficiles dans la vallée. Remplissez-le de mots d'encouragement, vos versets bibliques préférés, ou de doux souvenirs pour vous remonter le moral. Cela m'aide à me souvenir de la façon dont Dieu m'a fait traverser de nombreux tests et épreuves.

Quelle que soit votre vallée, ma chère sœur, soyez assurée de la présence de Dieu. Il a compté le coût et savait qu'il pouvait vous

plier, mais que vous ne vous briseriez pas grâce à votre amour pour lui. Au contraire, vous amèneriez d'autres personnes à vaincre par votre témoignage (Apocalypse 12 : 11). ✿



MELINDA KING exerce un ministère auprès des *Pentecostals of Richmond*, en Virginie. Elle est mère de trois enfants, grand-mère d'une reine, et une ministre habilitée par l'ÉPUI. Elle a fondé le *Bethany Project* qui aide les femmes à tomber amoureuses de Jésus.



Ne pas grimper seule

Mon parcours a commencé au sommet du Grand Canyon. Sa beauté m'a stupéfiée. Je voulais l'approcher de plus près, donc sur un coup de tête, mon mari et moi avons décidé de faire une randonnée. Nous avons pris un sac bon marché, quelques bouteilles d'eau et quelques barres de céréales, et pensions que nous étions dûment préparés.

Alors que nous commençons notre descente vers 10 h, nous avons rencontré une dame qui avait un coup de chaleur sur le bord du sentier. Nous étions tristes pour elle, mais n'avions pas d'inquiétude pour nous-mêmes. Nous nous étions préparés à cette éventualité avec nos provisions.

Un peu plus loin, un garde forestier nous a arrêtés. Il a regardé ma jupe



et le fait que je boitais un peu à cause de mes chaussures confortables, mais pas de randonnée, ainsi que notre petite quantité (selon son estimation, mais qu'est-ce qu'il en savait?) de provisions et nous a dit : « Vous devriez aller que jusqu'au premier point d'observation ».

Mon visage est resté impassible, mais dans mon esprit, mes sourcils se sont froncés et mes pensées ressemblaient à ceci : *Vous n'avez aucune idée de qui je suis. Je suis une guerrière ! Je vais arriver jusqu'à la rivière. Écartez-vous, Monsieur Garde*

forestier, de peur que vous n'entraviez ma progression.

J'ai regardé mon compagnon soldat (mon mari), je lui ai réitéré mes intentions, et nous avons élaboré un plan. Nous avons décidé qu'il nous faudrait environ deux fois plus de temps pour remonter la montagne que pour la redescendre. Nous avons vérifié l'heure à laquelle la nuit tomberait. Il nous restait trois heures pour atteindre la rivière.

Nous avons redescendu la montagne, sans jamais douter de notre réussite. Nous avions un objectif et nous étions déterminés. Mais hélas, notre temps de trois heures était écoulé.

Alors que nous approchions d'un virage, mon compagnon soldat a couru vers l'avant pour voir si la rivière était proche. Ce n'était pas le cas. Il est revenu pour me dire que nous n'y arriverions pas avant la tombée de la nuit. Nous devions revenir sur nos pas.

Je me suis retournée et j'ai regardé en arrière la montagne pour la première fois. Soudainement, un sentiment de désespoir total a paralysé la « guerrière ». L'idée d'une randonnée de six heures me paraissait tout à fait inaccessible. Lorsque la beauté de la vallée était l'objectif, rien ne semble impossible. Mais l'obscurité au sommet de la montagne n'était pas aussi attrayante.

D'habitude, j'aurais aimé prouver au garde forestier qu'il avait tort et que j'allais y arriver. Quel genre de guerrier abandonne ? Mais mon esprit ne voulait pas se concentrer.

J'étais accaparée par l'insurmontable. Désespérée, je me suis assise et je me suis exclamée : « Il n'y a aucune chance que je parvienne à remonter cette montagne. Tu vas devoir appeler un hélicoptère ! ».

À ce moment-là, mon compagnon soldat avait une décision à prendre. Il pouvait me dire que je l'empêchais de progresser, car je n'avais plus les mêmes objectifs que lui. Il pouvait se souvenir de notre dernière dispute avec des sourcils froncés et se sentir justifié de me laisser tranquille parce que j'aurais ce que je méritais. Et si je l'empêchais d'atteindre le sommet de la montagne avant l'obscurité ? Ou, pire encore, si mon désespoir affectait son attitude et qu'aucun de nous n'atteignait le sommet ?

Il pouvait me quitter et continuer sa montée seul, ou prendre un risque et m'aimer suffisamment pour s'assurer que nous atteignons tous les deux le sommet de la montagne.

Mon histoire serait très différente s'il avait décidé que je n'en valais pas la peine et que sa propre vie devait passer avant tout. Au contraire, il m'a encouragée dans le Seigneur. Il ne me laisserait pas mourir dans ma faiblesse. Nous avons commencé le parcours ensemble et nous reviendrions du sommet ensemble.

Il m'a dit : « Sara, tout d'abord, les hélicoptères ne descendent pas dans le canyon pour secourir les gens. Deuxièmement, nous n'avons pas les ressources nécessaires pour les contacter ou même s'il serait possible de le faire. Tu n'as pas le choix. Nous allons sortir de ce canyon. » Il m'a fait

manger et boire la dernière goutte d'eau. Dans son esprit, il espérait que nous pourrions aller le plus loin possible, mais il était prêt à me porter hors du canyon au besoin.

Je sais que cette histoire vraie semble absurde, car, il est vrai, mon mari n'a jamais envisagé l'option de me laisser là. Il m'aime. Toutefois, alors que l'obscurité tombe rapidement sur ce monde et que l'église continue l'ascension de la montagne, nos compagnons soldats deviennent parfois faibles et désespérés. Les laisserons-nous grimper seuls ? Lorsque les fautes les submergent, craignons-nous d'être trop affectés si nous nous arrêtons pour les aider ? Abandonnerons-nous nos frères et sœurs en Christ de peur que leur désespoir nous consume ? Ou choisirons-nous d'aimer ?

Nous sommes appelés à sortir du monde. Notre bannière est le nom de Jésus-Christ et nous marchons dans la puissance de son Esprit. J'ai besoin de vous. Vous avez besoin de moi.

Vous êtes ma sœur, ma compagne guerrière, et je promets de ne jamais vous laisser grimper seule. ❁



SARA WOODS sert aux côtés de son mari, Michael, pasteur de l'église *Truth Community Church* à Beulah, dans le Dakota du Nord. Elle est secrétaire du Ministère des femmes dans le Dakota du Nord et auteure du livre *My Child*.



DES ÉCRITS DE RACHEL :

Combien de temps faut-il pour déplacer une *montagne ?*

Combien de temps faut-il pour déplacer une montagne ? La réponse à cette question, chère lectrice, dépend de la personne à qui vous la posez. Pour certains, il s'agit de millions, pour d'autres, de quelques moments.

Si vous demandez aux athées ce qu'il en est des canyons creusés dans le Grand Canyon, ils vous répondront qu'il faut des millions et des millions d'années. Mais demandez aux scientifiques du mouvement créationniste, et ils vous diront qu'il ne faut qu'un seul jour. Demandez-leur des preuves à tous les deux, et les athées vous diront qu'il faut faire confiance

à leur hypothèse. Demandez aux scientifiques de la création, et ils vous renverront à la parole de Dieu et au mont Saint Helens.

L'éruption volcanique du mont Saint Helens et ses conséquences, dans l'État de Washington en 1980, ont été tout simplement stupéfiantes. Au cours des dix années suivantes, tout ce que les scientifiques savaient sur la formation des canyons a été infirmé. En quelques heures, le 19 mars 1982, des coulées de boue ont creusé de multiples canaux et canyons dans la roche. L'un d'entre eux a été surnommé le « Petit Grand Canyon », et fait un quarantième de la taille du Grand Canyon dans l'Arizona.

En moins de vingt-quatre heures, le paysage a changé sous les yeux émerveillés du monde entier.

Dix ans plus tard, le géologue Steve Austin a prélevé des échantillons de la roche nouvellement formée. Il les a soumis à des tests de datation radioactive et les résultats se sont révélés ridiculement inexacts. La roche formée dix ans auparavant a été « datée » avec un âge compris entre 350 000 et 2 800 000 ans (Austin, S.A., « Excess Argon Within Mineral Concentrates from the New Dacite Lava Dome at Mount St. Helens Volcano », *Journal of Creation* 10(3) : 335–343, 1996; creation.com/lavadome).

Je vous repose donc la question : Combien de temps faut-il pour déplacer une montagne ? Ce que vous croyez dépend de la source de cette réponse. Comme pour les montagnes, il en va de même pour la vie. Là où vous placez votre confiance, où vous tournez pour obtenir des réponses, et ce à quoi vous ouvrez votre esprit et votre cœur, tout cela est important. Et c'est très important. Un mensonge reçu est souvent un mensonge cru.

Connaissez-vous le sentiment d'avoir tort ? Cela ressemble exactement à ce que l'on ressent lorsqu'on a raison. Et savez-vous qui, selon l'Écriture, croira au mensonge et se séparera de Dieu pour toujours ? Ceux qui n'aiment pas la vérité (II Thessaloniens 1:10). Tout comme l'éruption du mont Saint Helens a révélé la vérité sur le temps qu'il faut pour creuser des canyons dans la roche, Dieu peut couper à travers les mensonges auxquels vous avez cru.

Des mensonges ? Quel genre de mensonges ? Tous les mensonges.

- Le mensonge : « Si Dieu m'aimait vraiment, je ne souffrirais pas comme cela. »
La vérité : La souffrance fait partie de la vie. Mais contrairement aux autres, nous ne souffrons pas seuls (Jean 16 : 33).
- Le mensonge : « Si je suis un enfant du Roi, pourquoi ne suis-je pas traitée comme un membre de la famille royale ? »
La vérité : Pour ceux qui suivent Jésus, il s'agit des croix maintenant, des couronnes plus tard (Matthieu 16 : 24).
- Le mensonge : « Je ne serai jamais assez bon. »
La vérité : Il n'y a de bon que Dieu (Marc 10 : 18). Vous ne serez jamais assez bon pour mériter l'amour de Dieu. Personne ne le pourra. Il ne se mérite pas. C'est un cadeau.

Combien de temps faut-il pour déplacer une montagne ? Seulement le temps de croire. 🌿



RACHEL est l'épouse de Brent, pasteur de la *First Apostolic Church* à Aurora dans l'Illinois. Rachel est écrivaine et oratrice qui partage les expériences de sa vie réelle, principalement ses erreurs et les choses à refaire.



Les mentalités et les montagnes

« **J**e comprends ce que vous avez vécu ! Il nous a pris presque huit mois. J'ai dépensé probablement 200 dollars en tests de grossesse. Ça fait beaucoup de chaussures ! » Semblant penser qu'elle était sur le point de faire une percée dans la comédie, elle a ri. Ses mots m'ont transpercé le cœur aussi vite qu'ils ont pénétré dans le conduit auditif. Son rire était une grenade qui suivait les mots à travers l'ouverture. Chaque goutte de Jésus que mon âme avait absorbée au cours de l'année écoulée s'est évaporée instantanément.

« Vraiment ? » ai-je répondu. « Nous avons dépensé 50 000 dollars en frais de fertilité, et rien de tout cela n'est couvert par les assurances. Cela n'inclut même pas.... » Mon esprit m'a arrêté. (Après tout, il y avait encore une ou deux gouttes de Jésus dans mon âme.) Je me suis réorientée. « Oh, je dois... j'ai oublié.... » Ma respiration était superficielle. Je ne savais pas exactement ce dont j'avais besoin ou ce que j'avais oublié ; je voulais partir avant que ma frustration ne se transforme en regret. « À tout à l'heure », ai-je dit en me tournant pour

partir. Le sourire jusqu'aux oreilles était la preuve que son commentaire sur les tests de grossesse et les chaussures était toujours gagnant dans son esprit.

« Je prie pour toi. Garde un peu d'argent pour les chaussures », dit-elle en manœuvrant la poussette avec son bambin plein de vie vers les rayons des bébés et des jouets.

Je me suis enfuie du magasin et je suis rentrée chez moi comme si chaque rue était la dernière ligne droite d'un circuit NASCAR. Une colère brûlante m'habitait et se déversait sur mon visage comme de la lave. Les larmes incontrôlables ont augmenté la colère. Ses paroles imprudentes ont pénétré ce que j'avais féroce­ment protégé : la pétition sans réponse avec deux fausses couches déjà au tableau d'affichage. Et le ciel a entendu mes paroles imprudentes à ce sujet ce jour-là. Mon mari étant en voyage d'affaires, la maison était vide, à l'exception de mes menaces furieuses.

Des menaces d'arrêter d'utiliser les talents que Dieu m'avait donnés. Des menaces de m'éloigner de tout. Lorsque tous les mots et toute mon énergie ont été épuisés, je me suis affaissée dans l'embrasure de la porte entre le bureau et la salle à manger, comme pour donner à Dieu la parole. Mais il ne l'a pas prise. Et je ne me suis pas repentie. Les paroles me semblaient justifiées. Qu'avions-nous fait de mal, mon mari et moi ? Que pouvions-nous faire pour faire pencher la balance en notre faveur ? Pourquoi des femmes qui avorteraient conçoivent-elles sans investir un

centime dans le processus ? Pourquoi d'autres peuvent-ils avoir plusieurs enfants même après avoir négligé ou maltraité leur premier-né ? Pourquoi Dieu a-t-il béni ce qui semblait indigne ? « Pourquoi as-tu rendu ma vie aussi laide ? Pourquoi me détestes-tu à ce point ? » ai-je demandé avant d'aller me coucher.

Une impasse unilatérale s'est poursuivie pendant plusieurs jours, alors que je choisis­sais de regarder de vieux films au lieu de passer du temps seule avec Dieu. C'est alors que j'ai reçu un message d'un ami éloigné : « J'aime la façon dont II Corinthiens 12 : 9 se lit dans une certaine version de la Bible. Je voulais la partager avec toi aujourd'hui. » J'ai cherché cette version de la Bible en ligne. En cliquant accidentellement sur le verset 8, j'ai lu : « Au sujet de cette épreuve, j'ai prié par trois fois le Seigneur de l'éloigner de moi. » J'ai tout de suite su que ce n'était pas une coïncidence — une fissure s'est formée dans la lave invisible qui entourait mon cœur. J'ai continué à lire. « Mais il m'a répondu : 'Ma grâce te suffit, c'est dans la faiblesse que ma puissance se manifeste pleinement.' C'est pourquoi je me vanterai plutôt de mes faiblesses, afin que la puissance de Christ repose sur moi. » (II Corinthiens 12:9, BDS)

« La grâce imméritée est tout ce dont tu as besoin. » Le cocon de lave durcie a éclaté. Dieu a choisi le texto d'une amie pour me ramener à sa Parole afin qu'il puisse répondre à ma crise. J'ai pleuré humblement devant la nouvelle révélation de sa faveur gratuite et non méritée,

La grâce imméritée est tout ce dont tu as besoin.

appelée grâce. Dieu ne nous doit aucune explication sur les raisons pour lesquelles il choisit de permettre certaines choses et d'en refuser d'autres. Mais il ne nous doit pas non plus la grâce, alors qu'il l'accorde si librement et si généreusement. La grâce dans la confusion. La grâce dans la clarté. La grâce dans la sécheresse. La grâce dans le déluge. Une grâce imméritée pour chaque situation et chaque saison. Comment peut-on nier l'amour inexplicable d'un Dieu qui a payé le prix ultime pour que nous puissions avoir pleinement accès à son abondance ?

Oh, comme l'ennemi jubile lorsqu'il prend le contrôle de nos pensées et de nos émotions, nous paralysant dans le désespoir. La plus grande montagne que Dieu peut nous aider à déplacer est peut-être la critique intérieure et le doute qui accablent l'âme et ébranlent la foi. Sa volonté n'est jamais de nous punir, mais plutôt de nous perfectionner. La version Nouvelle Édition de Genève de II Corinthiens 12:9 le dit plus familièrement : « Ma grâce te suffit, car ma puissance s'accomplit dans la faiblesse. » Aujourd'hui, efforcez-vous de débarrasser la montagne de critiques et de désespoir de tout ce qui vous entoure. Vous verrez alors clairement que la force de Dieu est

plus que capable de conquérir les montagnes qu'il vous demande d'escalader. Non seulement elle est capable, mais elle est aussi parfaite. ✿



KELLY MIDDLETON

est l'adjointe exécutive du rédacteur en chef de l'UPCI. Veuve depuis janvier 2019

après vingt-quatre ans de mariage, elle a écrit un chapitre sur son expérience dans *A Light in Darkness: Stories of Loss and Grief* [Une lumière dans les ténèbres : des histoires de perte et de deuil].



MÉMORIAL DES MÈRES 2023

les trésors

Car là où est ton **trésor**,
là aussi sera ton **cœur**.
Matthieu 6 : 21



UPCI

ladiesministries.com



L'espoir l'emporte à la fin

Des histoires horribles de dévastation, de déchirement, de rupture, de chagrin, de circonstances catastrophiques, de deuil, d'agonie, d'anxiété, de douleurs, de culpabilité, de misère, de tourment, de désespoir, de rejet et de dépression, dominant. Ces paroles commencent seulement à décrire les sentiments, les fardeaux, et l'agitation intérieure que de nombreuses femmes portent journalièrement.

Que se passe-t-il quand vous vous trouvez dans un tourbillon de désespoir? Cherchez-vous quelqu'un pour blâmer? Si la vie vous met à genoux, est-ce que

vous reprochez Dieu? Vous êtes son enfant, après tout. N'est-il pas censé vous protéger du mal et de la souffrance?

Si vous lisez attentivement l'Écriture, vous ne pouvez pas vous empêcher de voir le chagrin et la souffrance des serviteurs fidèles de Dieu. Qu'est-ce qui a fait triompher ces hommes et ces femmes? Comment ont-ils surmonté les déceptions de la vie? L'espoir! L'espoir est le fil commun.

Ils se sont accrochés à l'espoir en Celui qui a dit qu'il ne les délaissera point et ne les abandonnera point. Ils se sont accrochés à l'espoir qu'il les aimait et s'occupait d'eux plus que la nature, plus

Les promesses de Dieu sont toujours réelles pour nous aujourd'hui. L'espoir est vivant parce que Dieu est bien vivant!

que les bêtes des champs. Ils croyaient qu'il prendrait soin d'eux. Ils ont cru en la promesse qu'il allait préparer une place pour eux au ciel. Ils étaient séduits par l'espoir du ciel où il n'y aurait plus de peine, de douleur ou de fardeaux. Leurs vies étaient motivées par l'assurance que s'ils continuaient à obéir à sa Parole, ils connaîtraient la paix et le confort. Ils ont poursuivi ce prix, croyant qu'un jour ils auraient la joie de l'entendre dire : « C'est bien, bon et fidèle serviteur... entre dans la joie de ton maître. » (Matthieu 25 : 21)

Le même espoir peut nous porter à travers les jours difficiles. Si nous demeurons fortes, nous pouvons endurer tout ce qui nous arrive. Il ne faut pas nous effondrer sous le poids de la vie et rater la joie promise. « J'estime que les souffrances du temps présent ne sauraient être comparées à la gloire à venir qui sera révélée pour nous. » (Romains 8 : 18) Paul nous encourage à avancer avec le même espoir qui a porté ceux dans le passé. La même promesse qui les a poussés à persévérer un jour de plus est à nous de revendiquer.

Le prophète Ésaïe de l'Ancien

Testament a proclamé : « Dieu donne la force à celui qui est fatigué. Et il augmente la vigueur de celui qui tombe en défaillance. » Il a dit que même les jeunes se fatigueraient et tomberaient. Puis, il donne l'assurance de l'espoir ! « Mais ceux qui se confient en l'Éternel renouvellent leur force. Ils prennent leur vol comme les aigles ; Ils courent, et ne se lassent point, ils marchent, et ne se fatiguent point. » (Ésaïe 40 : 29, 31)

Dieu a tout sous contrôle. Il arrange toutes choses pour notre bien. Le Dr Nothabo Ncube a dit : « La vie n'a pas de sens parfois pendant que vous la naviguez. Elle aura un sens seulement quand vous regarderez en arrière. »

Voir une bonne chose sortir d'un évènement catastrophique dans la vie peut être incroyablement difficile. La peur de l'avenir, le doute de l'amour et de la compassion de Dieu à notre égard, ou la colère peuvent troubler notre capacité de voir la lumière au bout du tunnel. Ne laissez pas la vision trouble vous aveugler et vous empêcher de voir que l'espoir est toujours vivant. Les promesses de Dieu sont toujours réelles pour nous

aujourd'hui. L'espoir est vivant parce que Dieu est bien vivant!

Vous pensez sans doute que c'est facile pour moi de le dire, parce que je ne sais pas ce que vous traversez. Il se peut que j'ignore votre situation ou vos circonstances, mais ce que je sais et cela a été prouvé plus d'une fois dans ma vie, est que : «Ma grâce te suffit, car ma puissance s'accomplit dans la faiblesse. Je me glorifierai donc bien plus volontiers de mes faiblesses, afin que la puissance de Christ repose sur moi.» (II Corinthiens 12 : 9)

Les épreuves sont communes à tous. Nul n'échappe aux moments indésirables de la vie. Dieu autorise parfois des choses qu'il pourrait empêcher. Paul l'explique dans Philippiens 1 : 12-14 : «Je veux que vous sachiez, frères, que ce qui m'est arrivé a plutôt contribué aux progrès de l'Évangile. En effet, dans tout le prétoire et partout ailleurs, nul n'ignore que c'est pour Christ que je suis dans les liens, et la plupart des frères dans le Seigneur, encouragés par mes liens, ont plus d'assurance pour annoncer sans crainte la parole.»

Dieu permet à certaines choses d'entrer dans notre vie comme témoignages aux autres. Toutefois, si nous demeurons fidèles et endurons, il nous renforcera et finira par nous guider dans ces moments.

Comme dit un dicton traditionnel russe : «L'espoir est la dernière chose à mourir.» Dieu est éternellement fidèle, et il s'occupe de ses enfants. Colossiens 1 : 27 nous rappelle que Christ en nous est notre espérance de la gloire. Il y a de l'espoir tant que nous avons la vie et que

***Il y a de l'espoir
tant que nous
avons la vie
et que Christ
demeure en
nous.***

***Par le pouvoir
du Saint-Esprit,
nous pouvons
tout endurer !***

Christ demeure en nous. Par le pouvoir du Saint-Esprit, nous pouvons tout endurer; nous pouvons rester fortes face à l'adversité!

Vous pouvez regarder en arrière et voir que Dieu a toujours été présent et l'a utilisé à bon escient. L'espoir l'emporte à la fin. ☀



ADENA PEDIGO et son mari Tim sont évangélistes par le biais de la musique et de la Parole.

Elle est la directrice du programme HOPE du Ministère des femmes de l'ÉPUI. Ils ont deux merveilleux enfants, Maci et Georgeon.

Acheter ces livres à Amazon

ou télécharger à partir de www.clf-flc.com

Pour des femmes

- « Le chemin pur » (série)
- « Plus à la vie » (série)
 - Vivant en lui
 - Prier la Parole
- « Femmes de l'Esprit » (série)

Ministère pentecôtiste

- Vivre et diriger dans le ministère
- Vivre et apprendre

Livres de David K. Bernard

- Comprendre la Parole de Dieu
 - La nouvelle naissance
- À la recherche de la sainteté
 - Faire croître une église
- Le point de vue unicitaire
 - La vie apostolique
 - Au nom de Jésus
 - Unité et trinité
- Manuel de doctrines
 - L'unicité de Dieu
- La sainteté pratique
- La série 'Aspects essentiels'
- Les doctrines de la Bible
- Histoire de la doctrine
- Le message de Romains
- Sur la vie pentecôtiste
- Les dons spirituels

Manuels apostoliques

- Les Évangiles
- Le livre des Actes
- Le Pentateuque
- Les Épîtres de Paul
- Les livres historiques
- Les épîtres générales
- Les prophètes
- La littérature de Sagesse

Livres d'autres auteurs

- La voie de Dieu, plus exactement
- La dernière génération de vérité
 - Réservez un vase d'huile
 - Affermis mes pas
 - Recherche de la vérité 1
 - Intégrité
- Les disciplines spirituelles
 - Quand vous priez
- Entrer dans la zone règlementée
 - Une vie de prédication
 - Le plan de la grâce
 - Se réaligner
- Le baptême est essentiel
 - Le combat spirituel
- Unie, l'Église reste ferme
- La lumière de la Pentecôte
 - Nous prêchons
- Le ministre pentecôtiste
 - De disciple à dirigeant
 - Les détails comptent
 - Prêt à être libre
 - Soixant-dix
 - Howard A. Goss
- La vie, la mort et la fin du monde
 - Je suis

Livres pour les enfants

- L'Atelier du Maître
- Chevaliers du Royaume
- Recherche et sauvetage
 - La plongée au trésor
 - Prière puissante
- Une vie pleine de fruits
- Éléments essentiels pour les enfants

Et d'autres suivront !

amazon.com/author/clf



COOPÉRATIVE
DE LITTÉRATURE FRANÇAISE



La montagne de dépression

En contemplant les montagnes des circonstances difficiles, la chanson «*From Heaven's Point of View*» [De la perspective du ciel] chantée par Priscilla McGruder, m'est venue à l'esprit. Le premier verset dit : «Aujourd'hui, j'ai fait face à une montagne et je n'avais pas la force de la grimper. Et la lutte pour le parcours m'a affaibli, dans mon corps et dans mon esprit.» C'est une vérité. La vie peut nous fatiguer et nous affaiblir. Certains peuvent attribuer la dépression à une bataille spirituelle, et j'admets que cela peut être problématique pour certains, mais ce n'est pas toujours lié à un déficit spirituel.

Environ le cinquième de la population mondiale souffre de la dépression, et beaucoup vivent avec chaque jour. Les femmes sont deux fois plus susceptibles d'être diagnostiquées comme dépressives que les hommes. Le niveau d'œstrogène et de progestérone peut contribuer à une incidence plus élevée de ce désordre

débilitant. Les femmes subissent des changements hormonaux avant et durant les années de la ménopause et des grossesses.

Les problèmes de la thyroïde, le manque de confiance en soi, la génétique, les problèmes mentaux, et les maladies graves ou chroniques peuvent déclencher la dépression. Certains médicaments tels que les somnifères, l'abus des drogues ou d'alcool, et le fait de vivre dans une région où les hivers sont longs et il y a un manque de soleil peuvent contribuer à la dépression. L'un de ces facteurs peut prédisposer une personne à la dépression, mais ne garantit pas qu'une personne souffrira de la dépression.

Certains types de dépression sont intermittents. L'humeur de la personne peut changer énormément par moments, affectant ses actions et sa capacité de fonctionner.

La dépression saisonnière peut arriver lorsque les heures de clarté sont raccourcies l'hiver. Beaucoup de gens ressentent de la léthargie, de la fatigue, et une perte d'intérêt pour les activités quotidiennes. Un docteur peut prescrire un médicament ou recommander une lampe solaire si quelqu'un souffre du trouble affectif saisonnier.

N'oubliez pas que c'est correct d'admettre que vous n'allez pas bien. Discutez de vos sentiments avec un médecin accrédité qui a le droit de prescrire un traitement.

Le trauma, un changement important, ou une lutte dans la vie peut causer la dépression situationnelle. Perdre une personne chère, être licenciée, ou avoir des problèmes financiers peut affecter sérieusement les gens. Dans ce cas, le problème n'est pas spirituel, mais physique. Certaines personnes grimpent facilement leur montagne et d'autres sont épuisées par le parcours.

En discutant leur état émotionnel, quelques personnes sont venues me voir en pleurs, me disant qu'on les a conseillées de prier davantage. Elles me décrivaient comment elles ont prié et prié et luttait toujours.

Je recommande un bilan de santé complet par un médecin réputé, car les problèmes métaboliques peuvent jouer un important rôle dans la dépression. Un médecin peut évaluer l'alimentation, les hormones, et les niveaux de vitamines pour s'assurer qu'un régime alimentaire sain et les analyses sont dans des limites normales.

Lorsque les circonstances sont mauvaises, nous pouvons trouver que c'est difficile de prier. Rappelez-vous toujours que Dieu est fidèle et est Celui qui nous guérit. Il veut et est disponible pour aider. Il faut parfois une montagne pour nous pousser à agir pour chercher le bon traitement médical pour une question non spirituelle.

Les montagnes ne sont généralement pas lisses, car nous ne pourrions pas les grimper si elles l'étaient. Une personne cherchant de l'aide pour un état dépressif probable doit prendre plusieurs étapes. En tête de la liste des choses à faire est de trouver une personne de confiance à qui vous pouvez être redevable. En cas de dépression, l'isolation est un moyen d'échappement, mais c'est l'une des actions les plus néfastes. Lorsque nous nous isolons, le monologue intérieur et l'ennemi de notre âme peuvent avoir tout le loisir de s'adresser à notre esprit, causant encore plus de dépression et de dégoût de soi. Trouvez un conseiller chrétien accrédité qui a l'habitude d'aider les gens traités pour la dépression.

Lorsque vous trouvez la personne de confiance à qui vous pouvez être redevable, cherchez de l'aide médicale. Il existe des remèdes pour soulager la dépression. Les antidépresseurs équilibrent les neurotransmetteurs qui affectent les sentiments de bonheur et de plaisir. Ces transmetteurs peuvent être déséquilibrés. La sérotonine est un médicament utilisé pour stimuler une attitude positive.

La vie est pleine de montagnes que nous devons grimper, mais avec l'orientation de Dieu et des bons soins médicaux, les montagnes peuvent devenir des petites collines que nous pouvons grimper et conquérir. ☀



SANDRA LEAMAN, RN
OHN, est l'épouse de Kevin Leaman, surintendant du district du Michigan. Elle est consultante principale en gestion médicale pour plusieurs hôpitaux, et elle est spécialisée dans la santé des employés et de l'indemnisation des accidents du travail.

Bon pour la vie

Comptez les pas, pas les calories



Vous pouvez marcher pour la forme et demeurer en bonne santé et motivées. Faire dix mille pas par jours peut être associé à un risque plus faible d'apparition de démence et à une réduction du risque de cancer et de morts causés par les maladies cardiovasculaires. D'après JAMA Internal Medicine, les pas d'intensité plus élevée peuvent fournir des avantages supplémentaires. La recherche a montré que pour chaque deux mille pas le risque de décès prématuré peut diminuer de 8 à 11 %. Comptez vos pas d'exercice pour la journée entière.

Commencez par trente minutes d'exercice quotidien, bien que ce ne soit pas suffisant pour perdre beaucoup de poids. Accélérez lentement vos pas pour atteindre 60 minutes pour aider à perdre du poids. Marchez à cadence rapide comme si vous étiez en retard pour un rendez-vous. Vous brûlerez des calories et développerez une bonne habitude que vous ne voulez pas perdre.

Vous devriez bouger plus et vous asseoir moins. Trop s'asseoir nuit à

la santé. Assis, les muscles ont moins tendance à se contracter, causant une résistance à l'insuline, signifiant que plus de matières grasses et de sucres restent plus longtemps dans le corps, provoquant ainsi un excès de graisse corporelle et l'accumulation de plaques artérielles.

Vous serez surprise de voir à quel point il est facile et rapide d'atteindre dix mille pas, voire 6 à 8 km par jour. La marche aide à perdre du poids et à ne pas en reprendre. En plus de maintenir votre taux de sucre dans le sang et d'autres facteurs métaboliques au cours de la journée, elle améliore aussi l'endurance musculaire et les niveaux d'énergie. Vous aurez un système immunitaire plus robuste, moins de stress, un meilleur équilibre et une meilleure coordination. Se tenir debout et faire des pas réduisent les triglycérides. Bougez!

1. Garez-vous au bout du parc de stationnement.
2. Prenez les escaliers.
3. Marchez en parlant au téléphone.

4. Faites des pas sur place en faisant la queue.
5. Les rebondisseurs de fitness offrent une excellente façon de faire de l'exercice.

J'ai démarré en créant un parcours autour de notre propriété. Chaque matin je m'efforce de marcher 8 km et essaie d'augmenter la résistance et la distance. Je prie, chante, pleure, écoute l'Écriture et aime Jésus avec exubérance. J'inspire par le nez et expire par la bouche (respirer par le nez envoie plus d'oxygène au sang, me donnant plus de force et d'endurance). Je surveille l'enregistrement dans l'application de santé cardiaque sur mon téléphone. Je pose une grosse pierre dans un tas pour célébrer le nombre de fois que j'ai fait le parcours. C'est incroyable comme cela peut motiver; j'ai ajouté entre onze et quinze pierres dans le tas en un jour!

Si vous n'avez pas un jardin, promenez votre chien ou votre chat dans le parc. Essayez de sauter une petite distance pour travailler sur l'équilibre et la coordination. Vous pouvez courir ou marcher vite par petits coups pour vous défier. Mon parcours n'est pas encore beau, mais je prévois de l'améliorer pour apprécier la création de Dieu. C'est mon coin secret, un endroit que j'aime.

L'idée du sentier de marche est arrivée après que j'ai perdu mon gros Oranger des Osages. Il était massif, vieux et fantasque. Tandis que j'étais déçu de l'avoir

perdu, j'ai décidé de le broyer et d'en faire mon point de départ de mon parcours. Je n'ai jamais regardé en arrière depuis.

Apprendre à naviguer, réfléchir et nous adapter peut nous aider à surmonter les tempêtes inattendues de la vie. Il faut une attitude positive, des informations, de la sagesse et des compétences pour diriger notre bateau dans la bonne direction. Il nous faut une ancre pour éviter d'être balotés par la vie. Parfois, la vie ou la santé nous réserve des surprises et on dirait que la mer ne va pas se calmer. N'arrêtez pas; continuez à avancer vers le rivage. Persévérez, même si la tempête est votre chemin. 🌸

« La pensée est le vent, la connaissance la voile et l'humanité le navire. »

- AUGUSTUS HARE

« Je ne peux pas changer la direction du vent, mais je peux ajuster ma voile pour toujours arriver à ma destination. »

- JIMMY DEAN



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 gfooster@dallasfirstchurch.com.

NOTA BENE : Le contenu de cet article est à titre d'information et ne devrait pas être interprété comme conseil médical.



Dieu peut déplacer votre montagne

Nous rencontrerons plusieurs montagnes dans notre vie. Quand nous ne voyons que des montagnes, cela peut nous intimider. Leur image imposante domine tout, et nous ne pouvons pas voir au-delà d'elles.

L'ennemi veut que nous perdions l'espoir et oublions Celui qui peut déplacer les montagnes. Ce n'est pas facile de détourner nos pensées vers la victoire si notre foi est faible et nous sommes entourées par l'échec. Comment se dire qu'on n'est pas malade lorsqu'on a mal ? Comment

maintenir la paix quand le conflit fait rage dans la famille ?

Nous avons toutes une saison de malaise, et nous voulons réussir l'examen sans le passer. En repensant à ma vie, je réalise que je ne serais pas suffisamment forte spirituellement pour gérer la situation où je me trouve en ce moment si j'avais essayé d'accélérer la vie sans les épreuves. Pour cette raison, Luc 22 : 42 déclare : « Que ma volonté ne se fasse pas, mais la tienne. » Choisir de résoudre les situations par notre propre volonté nous

détruirait spirituellement parce que notre chair veut le plaisir, jamais la douleur. Quelle que soit la source de l'épreuve, il y a toujours une leçon à tirer et une chance de croître. Nous mettons à jour nos outils et notre armure pour la prochaine bataille.

Avez-vous pensé à votre armure spirituelle de cette manière ? Chaque souffrance que vous avez endurée et chaque bataille que vous avez gagnée améliorent votre armure spirituelle. Votre bouclier devient plus solide ; votre épée plus tranchante. Afin d'atteindre les plus hauts niveaux spirituels, vous devez être mieux équipées.

Nous avons enduré pas mal d'action négative spirituelle lorsque nous avons démarré notre église. J'ai connu des moments où j'étais attaquée mentalement dans mon lit la nuit. J'avais l'impression d'étouffer jusqu'à ce que j'aie invoqué le nom de Jésus. Nous étions attaqués à chaque instant. Afin de restaurer les gens à Dieu, nous devions chasser les démons. Tout cela faisait partie d'un camp d'entraînement pour nous préparer au niveau suivant que Dieu voulait que nous atteignions.

Notre fille cadette Mikayla a développé une éruption cutanée au visage à l'âge de neuf ans. Les analyses sanguines ont révélé qu'elle avait sans doute le lupus, et elle a commencé à prendre des médicaments. Un jour, j'ai senti que nous devions faire preuve de foi et arrêter les médicaments. D'habitude, je lui rappelais de les prendre

quotidiennement, mais j'ai décidé de ne plus le faire. Au bout de quelques mois, j'ai remarqué une amélioration et je lui ai demandé si elle a continué à prendre les médicaments. Elle a dit : « Non, j'en ai eu assez de ce que je ressentais, et je crois que Dieu va me guérir. » Wôw ! La foi d'une jeune enfant est surprenante. Elle avait mis sa foi en action sans nous le dire. L'irritation s'est améliorée petit à petit sans remède, et elle a cessé de perdre ses cheveux ! Nous avons reçu une autre mise à jour de notre armure spirituelle.

Nous avons fixé une conférence de prière pour les Nations Unies l'année dernière. Nous nous sommes sentis poussés à confronter certaines fortes personnes aux Nations Unies. Mon mari Art a demandé au comité du district de Detroit de participer comme point de contact entre Detroit et les Nations Unies. C'était un jour de prophéties et de visions avec Dieu opérant puissamment. Dans une vision, j'ai vu deux grands anges aussi hauts que le plafond retenant des panthères noires qui essayaient de nous attaquer. Dieu nous a montré que si le diable pouvait nous détruire, il l'aurait déjà fait. L'ennemi veut nous dévorer, mais Dieu a envoyé deux grands anges pour nous protéger !

**Vous devez être
mieux équipées.**

La chorale de notre église chante « *Never lost/Champion* » [Jamais vaincu/Champion]. Cette chanson dit : « Qui es-tu, grande montagne pour ne pas t'incliner ? » Quelle question puissante et une gifle au visage de l'ennemi ! Nous ne devrions pas être intimidées par la grandeur apparente de quelque chose. Notre Dieu est plus puissant et plus fort que n'importe quoi dans ce monde ! Quand notre chorale chante de tout son cœur, l'église s'élève à un autre niveau d'adoration. Dans le centre-ville, chaque jour est une bataille, et Dieu est le seul à pouvoir faire bouger les montagnes. Toutes les attaques de l'ennemi nous mettent sur le qui-vive. Parce que Dieu a le contrôle de tout, nous pouvons avoir l'attitude du vainqueur et interroger le diable quand il attaque.

Je veux encourager toutes celles qui lisent cet article à ne pas perdre espoir. Continuez de prier pour que

Dieu déplace la montagne. Je veux que la guérison miraculeuse arrive à mes bien-aimés. Je veux voir les enfants prodiges revenir à Dieu. Je veux voir des miracles financiers se produire. Pourquoi pas ? Dieu a dit qu'il ferait des choses plus grandes durant les derniers jours !

Qui es-tu, grande montagne ? ❁



BETHANY est la femme d'Art Wilson. Ensemble, ils ont planté l'*International Church of Metro Detroit* en 2002. Ils sont aussi les fondateurs et les pasteurs du ministère de l'ÉPUI aux Nations Unies et servent comme *United Nations WAFUNIF Goodwill Ambassadors*. En 2022, ils ont été élus surintendants du district de Detroit Metro.

Nous ne devrions pas être intimidées par la grandeur apparente de quelque chose. Notre Dieu est plus puissant et plus fort que n'importe quoi dans ce monde !



S'ÉPANOUIR :

Parfois le *déplacement d'une montagne* prend du temps

J'ai froncé les sourcils quand Dieu a laissé tomber l'initiale pensée pour cet article dans mon esprit. Dans un magazine plein des histoires triomphantes et des victoires, personne ne voudrait lire sur le déplacement de la montagne prenant du temps. « Si c'est ce que vous voulez que j'écrive, j'ai besoin que vous le confirmiez » ont été mes paroles honnêtes au Seigneur. Ma mère avait l'habitude de dire : « Je peux vous montrer mieux que je ne peux vous le dire ». Dans les jours qui ont suivi, le Seigneur m'a gentiment parlé d'une question fondamentale que je voulais résoudre depuis des années. Il expose

patiemment les mensonges et révèle la vérité de sa Parole en enlevant une couche à la fois. Au fur et à mesure que le temps et la capacité le permettent, il révèle progressivement un autre domaine de cette croyance fondamentale auquel il veut apporter une guérison complète.

Bien que j'aimerais que cela se fasse rapidement, il a choisi de déplacer la montagne dans le temps. Il fait tout bien.

Parfois, le déplacement en montagne prend du temps. Bien que ce soit vrai, ce n'est certainement pas un sentiment populaire. Dans une culture saturée de hâte, d'inquiétude et de peur, nous voulons des

résultats immédiats. « Cela peut prendre un peu de temps » n'est pas quelque chose que nous voulons entendre. Notre patience est souvent faible et notre liste de choses à faire est longue. Nous voulons que nos comptes bancaires soient pleins, que notre taille soit petite et que nos problèmes disparaissent. Maintenant ! Pas demain, après un travail acharné ni la semaine prochaine. Maintenant.

Mais si Dieu utilise le temps qu'il faut pour déplacer notre montagne ?

Les solutions immédiates produisent rarement des résultats durables. Dieu ne veut pas « juste » déplacer nos montagnes ; il veut nous déplacer. Il veut nous amener dans une relation plus profonde avec lui.

Et si Jésus utilise le temps qu'il faut pour déplacer la montagne pour construire quelque chose qui remplira l'espace que la montagne occupait autrefois ?

Nos prières peuvent certainement être exaucées immédiatement par Dieu, mais il travaille aussi dans les processus. Il a une façon particulière de travailler dans et pour nous. Il dresse des tables devant nous. À l'intérieur de nous, il produit l'espérance, la joie, l'amour et la paix. Il aplanit notre voie. Il transforme les cendres en diadème. Il nous donne de la force dans la faiblesse. Alors que nous grimpons, il nous habilite à gérer, à tenir et à profiter de ce qu'il a promis maintenant et de l'autre côté. Il ne se contente pas de déplacer les montagnes ; il nous donne la vraie victoire. Romains 5 : 3-5 (BDS) le dit de cette manière : « Mieux encore ! Nous tirons fierté même de nos détresses, car nous savons que la détresse produit la persévérance, la persévérance conduit à une fidélité éprouvée, et la fidélité éprouvée nourrit l'espérance. Or, notre espérance ne risque pas de tourner à notre confusion, car Dieu a versé son amour dans notre cœur par l'Esprit

Saint qu'il nous a donné. »

Le Seigneur désire construire quelque chose qui se tiendra pendant qu'il est en train d'enlever ce qui bloque notre chemin. Jésus désire faire une œuvre profonde et durable en nous qui ne laisse aucune place au vide ou au manque.

Jacques 1 : 3-4 (BDS) nous exhorte : « Car vous le savez : la mise à l'épreuve de votre foi produit l'endurance. Mais il faut que votre endurance aille jusqu'au bout de ce qu'elle peut faire pour que vous parveniez à l'état d'adultes et soyez pleins de force, des hommes auxquels il ne manque rien. »

Parfois, le déplacement des montagnes est immédiat. Vous verrez une guérison instantanée, des miracles et des prodiges. Dieu frayera un chemin, et les choses changeront instantanément. D'autres fois, le déplacement en montagne peut prendre un peu de temps. Prenez courage et sachez qu'il travaille, bien que vous ne puissiez pas le voir. Il est avec vous, et il fait toutes choses bien.

QUE DEVRIEZ-VOUS FAIRE SI LE DÉPLACEMENT D'UNE MONTAGNE PREND DU TEMPS ?

- 1. Réfléchissez à combien vous avez progressé.** La Bible mentionne l'idée « de peur que nous n'oublions » plusieurs fois. Il sert d'avertissement de ne pas oublier ce que le Seigneur a fait.
- 2. Arrêtez-vous, écoutez et apprenez.** De manière intentionnelle, arrêtez-vous pour écouter la voix de Dieu. Les choses qu'il porte à notre

attention exigent que nous soyons attentifs et que nous apprenions d'elles. Quels thèmes communs ont tendance à surgir dans votre vie ? Qu'est-ce que Dieu essaie de vous enseigner ?

3. Reposez-vous, mais

n'abandonnez pas. La plupart d'entre nous ne sont pas au courant, mais le repos est une discipline spirituelle. Lorsque nous nous reposons, nous permettons à notre corps et à notre esprit de récupérer. Le repos donne à nos systèmes ce dont ils ont besoin pour continuer la montée. Quand nous nous reposons, Dieu peut faire ce qu'il fait de mieux, être Dieu. Des choses surnaturelles se produisent lorsque nous nous reposons et n'empêchons pas Dieu !

- 4. Ne grimpez pas seule.** Avoir un ami à vos côtés pour la montée est un grand avantage et un grand soutien. Ecclésiaste 4 : 9-12 (BDS) déclare : « Mieux vaut être à deux que tout seul. On tire alors un bon profit de son labeur. Et si l'un tombe, l'autre le relève, mais malheur à celui qui est seul et qui vient à tomber sans avoir personne pour l'aider à se relever. De même, si deux personnes dorment ensemble, elles se tiennent chaud, mais comment celui qui est seul se réchauffera-t-il ? Un homme seul est facilement maîtrisé par un adversaire, mais à deux ils pourront tenir tête à celui-ci. Et une corde faite de trois cordelettes tressées n'est pas vite rompue. » 🌿

Le repos donne à nos systèmes ce dont ils ont besoin pour continuer la montée. Quand nous nous reposons, Dieu peut faire ce qu'il fait de mieux, être Dieu.



DINECIA GATES détient deux diplômes en communication ; elle aime les voyages, les fleurs, les petits gâteaux, la plage, et le café. Elle est ministre habilitée de l'ÉPUI à double vocation, et sert de diverses manières à son église locale, *New Life St. Louis*, au Missouri.



Le dévouement soutenu

Il est passionnant et inspirant à prêcher sur la foi déplaçant des montagnes. Mais qu'en est-il des montagnes qui ne sont pas déplacées ? Et des choses difficiles que Dieu veut que nous supportions plutôt que d'enlever ? Que se passe-t-il lorsque les montagnes ne sont pas jetées à la mer ? Ces montagnes exigent un dévouement soutenu. Une étape à la fois. Un pied devant l'autre. Jour après jour.

Nous aspirons à des expériences de montagne remplies de foi sans escalader les montagnes. Nous voulons parler à la montagne et la faire disparaître. Même avec l'aide de Dieu, nous ne voulons pas affronter la montagne.

Il y a une tendance à sous-estimer la fidélité et à ne pas apprécier la constance. Pourtant, l'impact du dévouement soutenu sur le monde physique et spirituel est incommensurable.

Souvent, nous ne reconnaissons pas le pouvoir de rester là où Dieu nous a plantés. Nous sommes trop impatients de passer à « ce qui va suivre », surtout si notre situation actuelle est inconfortable ou douloureuse. Mais la beauté que nous recherchons de nos cendres ne viendra pas si nous jetons l'éponge avant de permettre à Dieu d'achever l'œuvre qu'il a commencée.

Les alpinistes passent au moins un an à se préparer pour se rendre au sommet du mont Everest. L'ascension et la descente de la montagne prennent deux semaines. Pourtant, quand il s'agit de montagnes spirituelles, nous voulons les rencontrer et les conquérir en un seul jour. Pourquoi avons-nous un déficit de l'attention spirituelle ? Nous avons vu d'autres prendre des mois, voire des années, pour surmonter leurs montagnes, mais nous nous attendons à triompher

du nôtre en un clin d'œil
et avec un minimum
d'effort.

Les ministères ne
commencent pas en un
instant, élever des en-
fants ne se produit pas
en une fin de semaine,
les saisons orageuses de
la vie ne se terminent
pas en un claquement de
doigts, et les églises ne
surgissent pas en un an
(ou deux, ou trois, ou quatre).

Bien que nous puissions penser que
Dieu nous a demandé de consacrer
une fraction de notre temps à quelque
chose, en réalité, il nous a demandé d'y
consacrer une vie. Jésus a modelé ce
processus pour nous. La vie de Jésus
a été caractérisée par trente années de
dévouement soutenu, suivies de trois
ans et demi de fécondité et de réalisa-
tion de son dessein. Nous ne pouvons
pas nous ressaisir aujourd'hui et re-
garder le produit fini demain. C'est une
étape à la fois. Un pied devant l'autre.
Jour après jour.

Qu'est-ce que Dieu vous a appelée
à faire ? De quoi vous a-t-il donné la
responsabilité ? Qu'est-ce qu'il vous a
demandé de créer ou d'achever ? Com-
ment la prochaine génération peut-elle
être bénie par ce que Dieu a placé dans
votre esprit ? Qu'est-ce que Dieu vous a
demandé de contribuer au royaume des
vieux ? Il y a de fortes chances que ce ne
soit pas facile, et vous voudrez aban-
donner à un moment donné. Les autres
vous comprendront probablement
mal et n'apprécieront pas la montagne
que Dieu vous appelle à gravir. Oh,

Un pied devant l'autre.

les récompenses que vous récolterez
lorsque vous perséverez et respectez ce
que Dieu a conçu pour vous de faire
dans cette vie !

Matthieu 24 : 45-46 (SG21) déclare :
« Quel est donc le serviteur fidèle et
prudent que son maître a établi respon-
sable des gens de sa maison pour leur
donner la nourriture en temps voulu ?
Heureux le serviteur que son maître,
à son arrivée, trouvera occupé à son
travail ! »

Pourquoi un dévouement soutenu
est-il important ? Parce qu'un jour, Jésus
reviendra. Je veux qu'il me trouve à faire
ce qu'il m'a demandé de faire, à gravir
la montagne qu'il n'a pas déplacée. Je
veux entendre les paroles : « C'est bien,
bon et fidèle serviteur » [inébranlable,
dévoué] ! » (Matthieu 25:21, SG21) 🌿



ERIN HOLMES est épouse
du pasteur à la *Journey
Church* à Henderson au
Nevada. Elle est écrivaine,
conférencière, mère qui
enseigne ses enfants à la maison, et
planteuse d'église.

Études supérieures, coût inférieur

Partie 2

Je crois que l'éducation formelle et informelle est d'une importance cruciale. Je pense aussi que nous ne savons pas tout nous avons besoin d'apprendre dans un cadre scolaire traditionnel. L'éducation a lieu à la fois dans et hors de la salle de classe. Cela dit, nous obtenons la majeure partie de notre éducation formelle dans une salle de classe, en particulier pendant nos années formatrices, à l'exception de ceux qui peuvent avoir utilisé une alternative telle que l'enseignement à domicile.

En Amérique du Nord, par exemple, le système d'éducation formel de la maternelle à la 12e année est principalement financé par l'argent des contribuables et largement disponible pour tous les élèves. Il est devenu la norme sociétale pour nos jeunes adultes de passer d'un diplôme d'études secondaires de 12e année à un programme menant à un grade de

l'enseignement supérieur, habituellement un baccalauréat. Pour cette raison, de nombreuses écoles d'enseignement supérieur ont vu le jour, offrant divers programmes d'études. Ils vont de petit à grand, privé à public, et commun à prestigieux.

Une différence significative entre l'éducation de la maternelle à la 12e année et l'enseignement supérieur est le coût. Bien que la scolarité de la maternelle à la 12e année soit largement disponible par l'entremise du système public financé par l'argent des contribuables, l'enseignement supérieur entraîne des dépenses personnelles, y compris les écoles considérées comme publiques qui reçoivent des fonds gouvernementaux, comme les collèges communautaires locaux. À mesure que la popularité de l'enseignement supérieur a augmenté, le coût de l'enseignement supérieur lui-même a augmenté.

Dans l'article de mars-avril, nous

avons examiné les moyens d'économiser sur le coût de l'enseignement supérieur. Plus précisément, nous avons examiné certaines idées pour les élèves du secondaire, en particulier ceux qui ont le temps et les moyens de planifier à l'avance. Pour diverses raisons, ce n'est pas tous ceux qui envisagent de fréquenter l'université qui auront l'occasion de profiter des éléments mentionnés dans le dernier article. Malgré cela, il y a plus d'idées que nous pouvons explorer pour aider à économiser sur le coût de l'enseignement supérieur.

COMMENCEZ BIEN

Les étudiants potentiels peuvent en bénéficier à partir de ces conseils, qu'ils commencent à planifier pour l'université à l'école secondaire ou non.

1. Passer un examen de niveau collégial

- Envisagez de passer un test de niveau collégial, qui teste un étudiant sur la connaissance spécifique requise pour obtenir un diplôme. La plupart des programmes menant à un grade exigent un ou deux cours de mathématiques. Un étudiant pourrait faire un test pour l'algèbre collégiale, par exemple. Si une note de passage est obtenue, les crédits collégiaux sont affichés sur le relevé de notes. Ce faisant, l'étudiant ne sera plus tenu de faire un semestre régulier de l'algèbre collégiale. Cela peut permettre d'économiser du temps et de l'argent.
- Remarque : Vous voulez vous assurer que vous avez choisi une école à laquelle envoyer ces crédits et que l'école acceptera les crédits au lieu des cours réels. Certains établissements ont des limites sur le nombre

de tels crédits qu'ils accepteront sur un relevé de notes.

- Il existe des sites web où vous pouvez vous informer à ce sujet.

2. Suivre des cours dans les collèges communautaires.

- En général, les deux premières années de cours collégiaux sont les mêmes, quel que soit le programme menant à un grade. Envisagez de suivre ces cours de première et de deuxième année dans un collège communautaire local, où le coût par heure de crédit est presque certainement inférieur à celui d'autres collèges publics ou privés.
- Les étudiants au secondaire peuvent être en mesure de suivre des cours collégiaux de première année pendant leurs vacances d'été. Que vous commenciez à l'école secondaire ou non, suivre des cours de collège communautaire que vous pouvez transférer dans une autre école devrait fournir des économies financières au cours des deux premières années d'un baccalauréat.

3. Prenez des cours en ligne.

- Envisagez de suivre des cours en ligne avec l'intention de transférer les crédits à une autre école.
- Il existe des sites web où vous pouvez vous informer à ce sujet. 🌐



ASHLEY CHANCELLOR

sert en tant qu'adjointe de direction au secrétaire du département de Missions globales au siège social mondial de l'ÉPUI. Elle et son mari, Daylen, sont des parents d'accueil qui apprécient le ministère auquel Dieu les a appelés.

Chez vous

Plateau de charcuterie

Susan Toadvine (Indiana)

Recouvrez une planche en bois ou un joli plateau de vos charcuteries préférées, de fromages, de pain et d'accompagnements. Des articles de petit-déjeuner ou dessert en bouchées font aussi de belles présentations. Les options sont illimitées. L'une de mes planches favorites est les fruits, les viandes, les fromages, les légumes et les desserts. Elle contient quelque chose pour tout le monde! Voici quelques suggestions :

Fruits : raisins, clémentines, fraises, myrtilles, kiwis, pommes.

Légumes : radis, céleri, cornichons, concombre miniature, carottes, brocoli.

Fromages : Havarti, suisse, cheddar, chèvre roulé dans la grenade, ou boules de mozzarella, fromage en filaments.

Trempelettes : Nutella, hummus, artichaut, fromage, fromage à la crème aromatisé.

Viande : saucisse d'été, saucisson, salami, jambon, pepperoni.

Craquelins et pain : toutes sortes de craquelins, gressins au romarin, gressin au parmesan, morceaux de pain italien, craquelins aux figues, chips pita.

Garnitures supplémentaires : olives, brins de romarin, mélange de noix.

Desserts : bouchées de brownie, truffes au chocolat noir, carrés de chocolat au lait, moules de chocolat au beurre d'arachides, petits fours.



Poulet aux noix de cajou

Amber Ross Zeller (Michigan/Thaïlande)

1 paquet de poulet
375 ml de noix de cajou
De l'ail au goût
4 petits poivrons hachés
1 paquet de maïs miniature
1 oignon haché
1 échalote hachée
2 petits piments
125 ml de sauce d'huître
125 ml de sauce soja
125 ml de sucre
Pâte de piment au goût
De la farine pour la friture
250 ml d'huile
500 ml de riz

Découpez le poulet en petits morceaux. Enrobez le poulet de farine et faites-le revenir dans l'huile. Ajoutez les noix de cajou et faites-les dorer. Ajoutez l'ail haché, le poivron haché, le maïs, l'oignon, l'échalote et les piments. Faites revenir jusqu'à ce soit cuit.

La sauce

Mélangez la sauce d'huître, la sauce soja, le sucre et la pâte de piment. Incorporez le mélange au poulet et réchauffez. Servez avec du riz.

Ragoût de bœuf à l'ancienne

Elaine Hogan (Arizona)

500 g de paleron de bœuf paré et coupé en morceaux
30 ml de farine
Attendrisseur de viande, aromatisé ou non
10 ml d'huile végétale
2 gros oignons, hachés fins (jaune, blanc ou rouge)
500 ml de champignons en tranches
2 gousses d'ail émincées
60 ml de pâte de tomate
500 ml de bouillon de bœuf
30 ml de sauce Worcestershire
2,5 ml de cumin
4 carottes en petits morceaux
2 branches de céleri, haché
4 pommes de terre moyennes, coupées en petits morceaux
135 ml de haricots verts (congelés ou frais)
15 ml d'amidon de maïs
15 ml d'eau froide

Enrobez la viande de farine, enlevant l'excédent. Saupoudrez l'attendrisseur de viande sur le bœuf. Dans une grosse casserole, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez le bœuf et faites sauter jusqu'à ce qu'il commence à brunir, environ 6 minutes. Réservez la viande dans un plat.

Ajoutez l'oignon et les champignons dans la casserole. Rajoutez un peu plus d'huile. Ajoutez l'ail et faites sauter pendant 1 minute. Ajoutez la viande, puis la pâte de tomate et le bouillon. Ajoutez le Worcestershire et le cumin. Ajoutez assez d'eau pour couvrir (j'ajoute environ 500 ml). Portez à ébullition. Réduisez le feu et faites mijoter pendant 1 h et 15 minutes.

Ajoutez les carottes, les pommes de terre, le céleri et les haricots verts. Faites mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Dans une petite tasse, mélangez l'amidon de maïs avec l'eau. Incorporez au ragoût en remuant. Portez à ébullition pendant 1 minute. Servez.



SHIRLEY HENSON et son mari, Robert, résident à Grand Blanc, dans le Michigan; ils sont évêque et épouse à *South Flint Tabernacle*, à Flint au

Michigan. Shirley aime cuisiner, écrire des notes, prendre des photos et recevoir des invités. Elle est mère de deux filles et elle a six petits-enfants et un arrière-petit-enfant.

Nota bene : Notre chère Shirley Henson est maintenant au ciel avec le Seigneur.



Joyaux précieux

En 1856, William O. Cushing a écrit un hymne intitulé « *When He Cometh* » [Quand il reviendra], aussi connu comme « *Precious Jewels* » [Joyaux précieux] par plusieurs. Le fils d'un prédicateur, Cushing, s'est marié et est devenu pasteur. Après avoir perdu sa femme qui a contracté une paralysie progressive, il était incapable de prêcher et a prié : « Seigneur, donne-moi quelque chose à faire pour toi ! » Ce qui a suivi était l'écriture de plus de trois cents poèmes et chansons mis en musique par des compositeurs distingués d'Amérique.

« *Precious Jewels* » a été écrit pour les enfants de l'école du dimanche de son église et était considérée la chanson de

choix au début du XXe siècle. Basés sur quelques passages de l'Ancien Testament, les versets de la chanson parlent du reste pieux d'Israël et comment il est son trésor spécial, dont il prend soin comme on prend soin des joyaux précieux.

« Ils seront à moi, dit l'Éternel des armées, ils m'appartiendront, au jour que je prépare ; J'aurai compassion d'eux, comme un homme a compassion de son fils qui le sert. » (Malachie 3 : 17)

En revenant d'Europe à bord d'un bateau à vapeur britannique, un ministre a visité l'entrepont et proposé un service de chants. L'entrepont était le pont inférieur du bateau où la cargaison était stockée. À la fin du XIXe siècle et au début du XXe

siècle, les entrepôts étaient considérés les classes les plus basses et les moins chères. Le ministre a démarré le service de chants par « *Precious Jewels* ». Durant la traversée, des centaines d'immigrants de partout de l'Europe ont appris la mélodie et chanté l'hymne. Quand les voyageurs prenaient le train au Québec vers leurs nouvelles destinations, la chanson éclatait de chaque wagon. L'hymne de Cushing s'est ainsi répandu au loin et partout.

L'hymne, affectueusement appelé la « chanson bijou » par mes enfants, a été transmis dans ma famille depuis des générations. Ma mère a appris la chanson quand elle était petite à l'école du dimanche et chante maintenant à ses petits-enfants au coucher. Elle les appelle souvent ses bijoux précieux et veut qu'ils sachent qu'ils n'ont pas de prix aux yeux de Dieu. Est-ce que vos enfants savent qu'ils sont précieux et que Jésus reviendra pour eux ?

Paul a considéré que l'église de Philippi était sa joie et sa couronne dans Philippiens 4 : 1, et l'hymne dépeint figurativement les rachetés comme les bijoux précieux dans la couronne du Seigneur. Les croyants de tout âge sont des bijoux précieux pour le Sauveur. Nous sommes ses enfants, et il nous aime. À son retour, il nous rassemblera comme des pierres précieuses pour son royaume.

La chanson nous fait penser à notre précieuse espérance. Jésus reviendra pour nous ! En attendant, nous cherchons à servir Dieu et à lui plaire. Nous nous attachons aux choses d'en haut, et non à celles qui sont sur la terre (Colossiens 3 : 2). Nous attendons, et espérons pour le moment. Il vient pour ses précieux bijoux. 🌿

APPLICATION PERSONNELLE

Avez-vous prié « Seigneur, donne-moi quelque chose à faire pour toi ? » Comment Dieu a-t-il réagi à votre prière ?

Quel chœur ou hymne vous fait penser à l'amour de Dieu ou à son retour proche ? Est-ce que l'encouragement que vous avez reçu vous a fait sentir valorisée ?

NOTES



AIMEE MYERS a servi à *Eastwind Pentecostal Church* avec son mari David, comme pasteur principal depuis dix-neuf

ans. Elle aime être la maman de Gregory, Luke et Sophia, et enseigne avec grande joie les études bibliques.



UNE BELLE VIE :

Des trésors inestimables

Banquet mère-fille ou d'amitié

Décorations :

Courtepointes anciennes, lampes, livres, vêtements, chapeaux, sacs, photos, meubles, jouets, etc.

Préparation :

Demandez à huit ou dix femmes d'apporter un trésor qui est inestimable pour elles. Placez ces objets sur une table près de l'endroit où se tiendra l'oratrice. L'importance sentimentale des objets bon marché fait souvent d'eux des choses que même l'argent ne peut pas les acheter.

Programme :

Demandez à chaque femme de reprendre l'objet qu'elle a apporté et d'expliquer pourquoi il lui est précieux.

Focalisation spirituelle :

Nous sommes des vases d'argile ordinaires, et Dieu nous a pourtant choisies comme demeure de son précieux Esprit. Nous sommes la royauté — des enfants du Roi. Par son Esprit, ce corps mortel corruptible aura revêtu l'immortalité un jour (I Corinthiens 15 : 52-54).

Suggestion de repas

Demandez à chaque femme d'apporter un plat d'une vieille recette de famille ou une recette donnée par quelqu'un de spécial.

Fête d'anniversaire

Décorations :

- **Option 1.** Les tables sont décorées en fonction d'un thème saisonnier, et les chaises sont réservées aux femmes dont l'anniversaire est durant cette saison. Divisez la table en 4 groupes suivants :

Décembre/janvier/février

Décorations d'hiver : neige, villages allumés, bonhommes de neige.

Mars/avril/mai

Décorations printanières : nichoirs à oiseaux, fleurs printanières.

Juin/juillet/août

Décorations d'été : dîner en plein air, paniers pique-nique, et nappes à carreaux.

Septembre/octobre/novembre

Décorations d'automne : feuilles colorées d'automne, citrouilles, épouvantails, pommes de pin, tracteurs jouet

- **Option 2.** Organisez une fête d'anniversaire nostalgique avec des ballons, des jouets musicaux et des chapeaux pour chaque femme à porter pendant la fête. Faites des jeux d'enfance. C'est étonnant comme les femmes aiment retourner à leur enfance pour une bonne vieille fête d'anniversaire.

Donnez à chaque femme un petit gâteau individuel avec une bougie d'anniversaire. Placez une boîte d'allumettes ou un briquet sur chaque table pour faciliter l'allumage de la bougie. Chantez la chanson d'anniversaire ensemble, et soufflez les bougies.

Idées de menu :

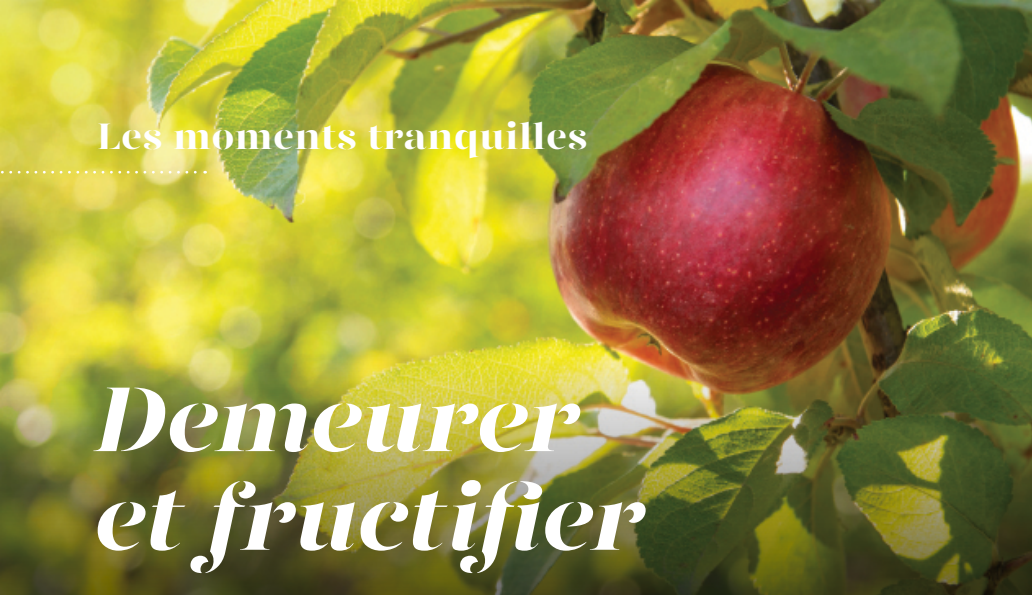
1. Les femmes de chaque table apportent des plats de saison.
Hiver : soupes, pain chaud, tourte aux fruits, boissons chaudes.
Printemps : casseroles avec des légumes et des fruits frais.
Été : poulet frit, salade de pommes de terre, de la glace.
Automne : dinde, farce, tarte à la citrouille.
2. Dîner avec plat couvert ou buffet de salades.
3. Soirée pizza à l'ancienne. Qu'est-ce qu'une fête d'anniversaire sans pizza ? Même les adultes l'aiment !

Demandez aux invités d'apporter un cadeau d'anniversaire dans une fourchette de prix prédéterminé pour faire l'échange. Numérotez les cadeaux pour un tirage au sort ou choisissez une autre idée d'échange de cadeaux. 🍀



RÉDACTRICE INVITÉE :

DONNA MYRE est la présidente du Ministère des femmes dans le district du Texas du Nord.



Les moments tranquilles

Demeurer et fructifier

«Demeurez en moi, et je demeurerai en vous. Comme le sarment ne peut de lui-même porter du fruit, s'il ne demeure attaché au cep, ainsi vous ne le pouvez pas non plus, si vous ne demeurez en moi. Je suis le cep, vous êtes les sarments. Celui qui demeure en moi et en qui je demeure porte beaucoup de fruit, car sans moi vous ne pouvez rien faire.» (Jean 15 : 4-5)

J'aime regarder les cardinaux perchés sur le pommier dans mon jardin.

L'arbre et les oiseaux inspirent un sentiment de paix. J'avoue que ma connaissance des bons soins des arbres est limitée. Certaines années, les branches sont remplies de pommes et les oiseaux et les écureuils ont l'air contents. D'autres années, je vois moins de fruits.

Tout en pensant au pommier, je me suis mise à examiner ma marche avec Dieu. Que voit-il quand il regarde ma vie ? Est-ce que je produis du fruit, ou ma vie spirituelle n'est-elle que des feuilles (flamboyantes), mais sans fruit ? Je prie pour être fructueuse, mais comment le faire ? J'ai commencé ma quête dans Jean 15.

Voici quelques leçons simples que j'ai apprises.

Les fruits ne poussent que sur des branches attachées. Dans le verset 1, Jésus dit qu'il est «le vrai cep» et que nous produisons du fruit seulement si nous demeurons (restons unies) avec lui (verset 5). Nous ne pouvons pas produire du fruit si nous nous détachons de la source de vie. Une branche détachée se fanera vite et deviendra inutile (verset 6). Pour porter du fruit, nous devons demeurer en lui. Il nous faut développer des disciplines spirituelles solides (la prière, la Parole, l'adoration, le service, etc.). Restez attachées.

Devenir plus fructueuse peut entraîner

des douleurs. Pour qu'un arbre soit plus fructueux, le jardinier taille les branches, creuse autour des racines et ajoute des nutriments. Tout ce qu'il fait profite à l'arbre. Dieu le Maître jardinier, peut penser qu'il est nécessaire de nous tailler. Tandis que cela peut être douloureux, et nous risquons de ne pas tout comprendre, le processus nous aidera à fructifier en abondance. Soyez patientes avec le processus.

Ce à quoi nous nous attachons sera reproduit. Si nous nous attachons au vrai cep, notre vie exhibera les mêmes traits que les siens. Nous grandissons sur son arbre et produirons le même fruit. « Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bienveillance, la foi, la douceur, la maîtrise de soi ; la loi n'est pas contre ces choses. » (Galates 5 : 22-23). II Pierre 1 : 5-7 offre une liste semblable d'attributs pieux : la foi, la vertu, la connaissance, la maîtrise de soi, la persévérance, la piété, la bonté fraternelle, et l'amour.

Par contre, si nous nous attachons aux choses du monde (Galates 5 : 19-21), nous produirons des fruits contraires à la parole de Dieu. Nous ne pouvons pas investir dans des activités pécheresses et récolter des choses de l'Esprit (Galates 6 : 7-8).

La fructification est une question du cœur. Le fruit que nous produisons, bon ou mauvais, provient de ce que nous avons dans notre cœur. Si notre cœur est mauvais, notre fruit sera mauvais. Si notre cœur est axé sur Dieu, le fruit sera bon. Protégez votre cœur.

Si nous demeurons, nous fructifierons. « Car si ces choses sont en vous, et y sont avec abondance, elles ne vous laisseront point oisifs ni stériles pour la connaissance de notre Seigneur Jésus-Christ. » (II Pierre 1 : 8). 🌿

APPLICATION PERSONNELLE

Quelles disciplines personnelles pratiquez-vous pour rester solidement attachées au vrai cep ?

Est-ce que Dieu vous a fait subir un processus d'égouttage ? Comment avez-vous réagi ?

Avez-vous l'impression de fructifier ou d'être à peine attachées au cep ?

Quelles mesures pouvez-vous prendre pour développer le fruit de l'Esprit dans votre vie ?

NOTES



MARY LOUDERMILK

de Hazelwood au Missouri, aime voyager, faire de nouvelles rencontres, et passer du temps avec des amis de longue date.



DISCUTONS :

Les femmes qui dirigent

Quand nous pensons aux femmes dirigeantes, qu'est-ce qui nous vient à l'esprit ? Un costume autoritaire, un titre sophistiqué, et un bureau de coin ? La direction est plus qu'un titre ou un poste. La direction c'est l'influence, la capacité de motiver les gens de manière à renforcer l'individu, l'équipe et l'organisation que vous servez.

« Le pouvoir n'est pas du tout le contrôle — le pouvoir est la force et donner cette force aux autres. Un leader n'est pas quelqu'un qui force les autres à le renforcer ; un leader est quelqu'un qui est prêt à donner sa force aux autres pour qu'ils aient la force de se débrouiller seuls. »

— BETH REVIS



Est-ce que c'est difficile d'être une femme apostolique dans votre culture professionnelle ? Comment naviguez-vous sur les idées fausses à votre sujet comme femme chrétienne dans votre travail ?

RHeureusement, ce n'est pas difficile. Je travaille avec une variété de leaders à travers les États-Unis, souvent durant des crises. Je m'efforce de bien représenter Christ au travail, et les choses se passent bien. Ma foi est ma source de paix et de confiance durant ces moments. Votre carrière est le champ de la moisson auquel Dieu vous a appelés. Représentez-le bien.

ROSALYNN AUSTIN

Coordonnatrice du soutien d'urgence fédéral-régional ; Vice-présidente du *Center for Apostolic Counseling* ; épouse ; mère ; amie

Est-ce que c'est difficile d'être moi-même ? La plupart du temps, non. En travaillant pour une entreprise globale, je m'occupe des projets et des réunions qui concernent plusieurs cultures. La perception des autres de moi est basée sur mon éthique de travail et de ce que je produis. Le reste suit. Des questions d'intérêt peuvent se poser, mais elles sont généralement faites avec respect et par curiosité.

GINA MILLER

Gérante d'habilitation globale, conseil de solutions, *Adobe* ; Présidente du Ministère des femmes du district du New Jersey/Delaware ; épouse d'un pasteur ; maman d'Emery

L'une des choses intéressantes de travailler dans une société américaine est la fierté qu'on tire du fait d'être inclusif et d'accepter les autres. Je ne me suis jamais sentie mal à l'aise de diverger des normes culturelles ; au contraire, cela m'a permis d'avoir des discussions sérieuses sur les

styles de vie. J'ai passé cinq ans dans de grandes entreprises de technologie et ne me suis jamais sentie isolée ou jugée pour le fait de m'habiller modestement, de ne pas boire, et de vivre différemment. Les entreprises ont tendance à valoriser et à amplifier les voix de ceux qui apportent des points de vue différents à la table. La différence est un actif, pas un passif. C'est le moment de se distinguer.

T'NEIL WALEA

Directrice des missions stratégique, technologies fédérales, *Microsoft* ; épouse d'un pasteur ; maman de trois enfants ; qui aime les âmes.

Travailler dans un cabinet de droit pénal, les gens que je rencontre ont des problèmes graves quand ils me voient. Ils viennent pour retenir les services d'un avocat, mais dans l'intimité de mon bureau, je suis libre de leur parler de Jésus-Christ et de prier avec eux. Ces gens viennent de tous les milieux, accusés d'activités criminelles, brisés et perdus. Ils ont abouti dans une vie de criminalité et ont besoin de savoir qu'il existe un moyen de s'en sortir. Être apostolique dans mon travail est un atout, pas un problème.

ROBERTA FEMATT

Comptable à un cabinet de droit pénal
Secrétaire pour le programme ACTS, IPC, Californie

« Si votre action crée un héritage qui inspire d'autres à rêver davantage, à apprendre plus et à devenir plus — vous êtes donc un [excellent] leader. »

— JOHN QUINCY ADAMS

RECOMMANDATIONS DE LIVRES

[LA PLUPART EN ANGLAIS]

A Tale of Three Kings, Gene Edwards

The Difference Maker, Eugene Wilson

The Spiritually Healthy Leader, Eugene Wilson et Matthew Mullins

L'offense, arme cachée de Satan, John Bevere

Leading with a Limp, Dan Allender

RESSOURCES D'APPRENTISSAGE

LinkedIn Learning fournit un large contenu sur presque n'importe quel sujet dont vous avez besoin pour votre croissance personnelle ou professionnelle.

Découvrez des instructeurs et des cours de l'ÉPUI sur <https://ministrycentral.com/course-category/masterclass> [en anglais]. Des auteurs apostoliques ont développé des cours pour améliorer votre compréhension des principes bibliques avec des applications pour l'église, le ministère et la vie personnelle.

The Christian Leader Made Simple Podcast with Ryan Franklin est disponible sur Spotify et Apple Podcasts [en anglais].

CONNECTEZ-VOUS AVEC NOUS :



ReflectionsMagazineUPCI



YouTube



Spotify



ReflectionsUPCI

Regarder le Podcast (en anglais) :

Mes invitées pour cet épisode sont Linda Gleason, présidente du Ministère des femmes de l'ÉPUI, et Jennie Russell, vice-présidente exécutive de l'Urshan College et de l'Urshan Graduate School of Theology. Nos conversations sont axées sur les femmes en leadership. Nous parlons de l'expérience d'être une minorité dans un lieu de travail dominé par les hommes, de l'équilibre travail-famille, de fausses perceptions qui entravent notre efficacité, des styles de leadership, et de la valeur d'avoir et d'être mentor. Cela vous plaira d'entendre la sagesse de ces leaders inspirantes.



Scannez ici pour la vidéo



CINDY MILLER est la femme de Stan et sa partenaire dans le ministère. Ils résident à Columbus au New Jersey, se réjouissant dans le ministère et de leur vie de famille avec trois enfants et huit petits-enfants. Cindy détient un doctorat en soin pastoral et counselling ; elle sert en tant que professeure associée de théologie pratique à l'Urshan Graduate School of Theology.