

RÉFLEXIONS

A woman with long dark hair, wearing a white, short-sleeved, ruffled dress and a straw hat, is sitting on a large, dark tree stump. She is looking to her left. The background is a lush green field with a line of trees, some of which have pink blossoms. The overall scene is peaceful and serene.

TROUVER
la paix

Table des matières

8

**Quand tout autour
est du sable mouvant**

11

**La perte et le deuil :
La puissance du recadrage**



14

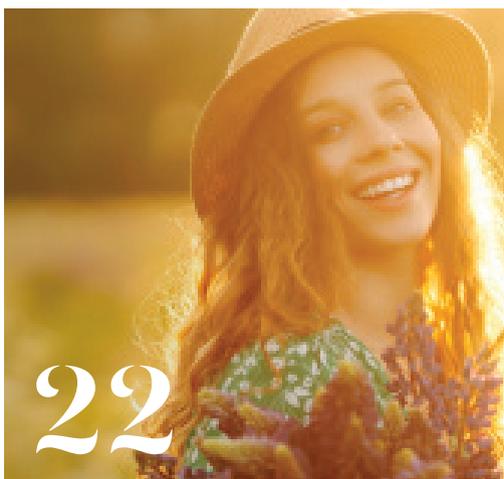
Il fraye un chemin

33

Au-delà de l'adaptation

36

**Déchargez-vous sur lui
de tous vos soucis**



22

Paix est un verbe



42



46

Dans chaque numéro

- 5** Note de la rédactrice
- 6** Note de la présidente
- 18** Discutons
- 26** Chère dirigeante
- 28** S'épanouir
- 30** Conseils financiers
- 39** Des écrits de Rachel
- 42** Bon pour la vie
- 44** Les moments tranquilles
- 46** Au cœur du foyer
- 48** Étincelle d'inspiration

MAI - JUIN 2024



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

Coordonnateur de projet :

Traducteurs du Roi

www.TraducteursduRoi.com

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

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.

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



ÉPUI
EGLISE PENTECÔTISTE UNIE INTERNATIONALE

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 atteignons 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.

Trouver *la paix*



JULIE LONG

Deux artistes voulaient créer une image représentant la paix parfaite. Le premier tableau représentait une femme insouciante assise dans un bateau sur un lac idyllique où aucune ondulation ne perturbait la surface. L'autre a peint une cascade déchaînée avec des vents fouettant les embruns. Sur une branche surplombant l'eau tourbillonnante, un oiseau avait construit son nid et était assis paisiblement couvant ses œufs. Elle était à l'abri des ennemis prédateurs, protégée par les chutes rugissantes.

Le premier tableau dépeint la stagnation ; la seconde illustre la paix. La paix a deux éléments : la tranquillité et l'énergie, le silence et la turbulence, la création et la destruction, et la peur et l'intrépidité. (Adapté des écrits de M. R. DeHaan.)

La paix est active. Cela nécessite un travail implacable, créatif, courageux, conscient et éveillé. « Recherche et poursuis la paix », nous dit-on dans Psaumes 34 : 15. La paix n'est pas quelque chose qui apparaît dans nos vies ; nous devons activement la chasser, la suivre et la poursuivre agressivement.

Alors, la question devient, qu'est-ce que cela signifie de rechercher la paix ? Et comment pouvons-nous rechercher la paix ?

Jésus a dit : « Je vous ai dit ces choses, afin que vous ayez la paix en moi. Vous aurez des tribulations dans le monde ; mais prenez courage, j'ai vaincu le monde. » (Jean 16 : 33)

Prenez note de la phraséologie dans ce texte. On nous promet des difficultés, des ennuis et des jours difficiles. Mais la paix ? Jésus dit que nous pouvons l'avoir. Pourquoi ? Parce que cela dépend de nous. Cela dépend si nous le poursuivons ou non.

Quand David a utilisé le verbe « rechercher », il voulait dire que parfois la paix ne sera pas facile à trouver. Lorsqu'il nous appelle à la poursuivre, il nous rappelle que la paix peut parfois être loin. Pour la trouver, nous devons rester sur le chemin. Trouver la paix est un processus, pas un événement. Dieu a été infatigable dans la poursuite de la paix avec nous. Ceux qui procurent la paix reflètent sa persévérance.

« Il ne suffit pas de parler de paix. Il faut y croire. Et il ne suffit pas d'y croire. Il faut y travailler. » – Eleanor Roosevelt 🌻



LINDA GLEASON

La paix qui vient *de Dieu*

Jésus a dit : « Et voici, je suis avec vous tous les jours, même jusqu'à la fin du monde » (Matthieu 28 : 20). Nous avons tous rencontré des événements percutants qui semblent signaler la « fin du monde ». Pour la génération de mes parents, la Seconde Guerre mondiale a été un tel événement, un moment charnière qui a divisé leur vie en deux époques distinctes : « avant la guerre » et « après la guerre ». De même, la pandémie de COVID-19 est devenue un moment déterminant pour beaucoup d'entre nous, marquant une division claire entre la vie « avant COVID » et la vie « après COVID ».

Quand Dieu nous a appelés en Oregon vers le début de notre mariage, c'était comme une terre étrangère pour moi, loin de ma patrie bien-aimée du Nouveau-Brunswick, au Canada. Pourtant, c'est là où Dieu nous a placés, et j'ai appris à l'aimer. Au fil des ans, l'Oregon est devenu notre chez-nous, rempli de souvenirs, d'amis, de famille de l'église, et de toutes les bonnes choses que nous avons vécues dans notre marche avec Dieu. Et puis COVID-19 a tout perturbé.

Soudain, l'endroit que j'aimais est devenu une source de peur et d'incertitude. Les décisions prises par les autorités locales semblaient intrusives, contrôlantes et déraisonnables, jetant nos vies dans le désarroi. J'ai été prise dans la spirale descendante de la négativité.

L'endroit que j'aimais est devenu l'endroit que je détestais. L'endroit où je m'étais sentie installée et satisfaite était devenu un véritable cauchemar d'anarchie et de terreur. Je voulais m'enfuir. N'importe où. Je voulais m'échapper. N'importe où. N'importe où était mieux que là où j'étais. Mon esprit était bombardé d'anxiété et de peur.

Fait intéressant, au milieu de la tourmente, nous avons tendance à maintenir nos habitudes. J'ai continué à faire ce que j'avais toujours fait : servir Dieu et travailler dans le ministère. Ce que je faisais restait le même, mais mon esprit était dans la tourmente. J'ai supplié Dieu de m'en sortir, croyant que l'évasion ramènerait la paix, la santé mentale et l'ordre dans ma vie.

Dans sa miséricorde, Dieu m'a conduit dans un service d'une église apostolique

loin de L'Oregon, où personne ne connaissait mon agitation intérieure. Le message du pasteur un dimanche matin était une parole de Dieu spécialement pour moi. C'était comme si Dieu était assis à côté de moi, murmurant, « Silence! Tais-toi! » à ma tempête émotionnelle.

Je me sentais comme un enfant, terrifiée et confuse. Puis, mon grand et fort Papa céleste est venu me chercher, s'est tenu près de moi et m'a dit : « Ça va aller. Tu es en sécurité. Tu n'as pas à t'inquiéter. Je suis au contrôle. Je veille sur toi. » Par les paroles ointes de son message, il m'a dit : « Ne t'enfuis pas. »

J'ai pleuré et j'ai prié pour le pardon de ne pas avoir fait confiance en Dieu, d'avoir permis à l'ennemi de me tourmenter. La

paix de Dieu a inondé mon esprit et a emporté la peur et la confusion. Jésus a dit : « Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous la donne pas comme le monde donne. Que votre cœur ne se trouble pas et ne se laisse pas effrayer. » (Jean 14 : 27, SG21)

Il est réconfortant de savoir que Dieu nous aime individuellement. J'ai toujours ressenti l'amour, la direction, la protection et la provision de Dieu. Mais cette expérience a été unique et intimement personnelle. Je me sentais enveloppée dans son amour. Je chérirai toujours la voix de Dieu à travers sa Parole donnée, apportant la paix à mon esprit. Je suis heureuse que nous connaissions Celui qui donne la paix. 🌸

LE MINISTÈRE DES FEMMES

accueille

AIMEE MYERS

Présidente du
Ministère des Femmes en
FLORIDE





Quand tout autour est du sable mouvant

Tenant le téléphone dans ma main, je suis tombée à genoux lorsque j'ai fortement réalisé : mon monde entier ne serait plus jamais le même. En un instant, la vie que je pensais connaître s'est brisée en un million de fragments. Dans les semaines et les mois qui ont suivi, les profondeurs de la tromperie ont été révélées. Mon mariage, mon ministère et ma famille se sont détricotés fil par fil — chaque matin apportait la même question : *Que dois-je faire maintenant ?* Le ministère était tout ce que je savais. Maintenant, face à l'absence de revenu, de perspectives d'emploi, d'une éducation commercialisable et d'un plan B fiable, je me suis

demandé ce que je ferais.

Dire que ma vie a été jetée dans le chaos ressemble à un euphémisme grossier. C'était comme un ouragan, une tornade, une inondation et un tremblement de terre convergeaient simultanément. Ils ont laissé le sable mouvant et la dévastation dans leur sillage. Pendant des mois, le simple fait de sortir du lit a épuisé chaque once d'énergie que j'avais. C'était tout ce que je pouvais faire pour éviter de perdre pied. J'ai ressenti un sentiment accablant de désespoir et de panique comme une panne de courant m'avait prise au dépourvu dans une pièce sans fenêtre. Je me suis retrouvé à tâtons aveuglément dans l'obscurité, désorienté,

terrifié et confus.

En réfléchissant à ces mois sombres, je me rends compte que Dieu m'a porté à travers le cœur de la dépression, qu'il était toujours présent, toujours aimant. À mon plus bas, quand les mots me manquaient, tout ce que je pouvais faire était de respirer le nom de Jésus à travers mes larmes.

Tout autour était du sable mouvant, mais d'une manière ou d'une autre, au milieu du chaos, je sentais la présence de Dieu, inébranlable, occupant l'espace avec moi et pleurant à côté de moi.

Comment peut-on rester debout quand tout autour est du sable mouvant, quand leur monde est jeté dans le chaos, et ils sont obligés de trouver une nouvelle normalité? Comment trouve-t-on la force, la résilience et la foi pour continuer et redécouvrir la paix au milieu de l'incertitude?

Tout d'abord, cherchez un terrain solide. Savoir vers qui se tourner pour reprendre pied est la clé en temps de crise. I Pierre 5 : 7 déclare : «Et déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous.» Nous n'avons jamais été censés supporter notre stress émotionnel dans l'isolement. La compassion de Dieu résonne à travers les Écritures, soulignant son souci de notre bien-être. Psaume 34 : 19 (SG21) nous assure : «L'Éternel est près de ceux qui ont le cœur brisé, et il sauve ceux dont l'esprit est abattu.» En tant que ses enfants, nous n'avons jamais à lui cacher nos émotions. Il comprend. Quel soulagement! Quand nous avons mal, il s'approche, nous enveloppant dans son amour et sa miséricorde, et nous portant jusqu'à ce que nous reprenions pied.

Calme-t-il toujours la tempête? Non,

mais il est le terrain solide sur lequel nous pouvons nous reposer jusqu'à ce que la tempête se calme autour de nous.

Deuxièmement, accordez-vous du temps pour être dans le chagrin. C'est normal de ne pas être bien quand notre monde est à l'envers. C'est normal de remettre en question et d'être bouleversé. Avoir des émotions ne nous rend pas brisés; cela nous rend humains. Dre Caroline Leaf, auteure du livre *Switch on Your Brain* [Activez votre cerveau], a écrit, «C'est normal d'être en désordre. Les émotions ne sont pas des maladies; les émotions sont de belles choses que nous pouvons vivre.»

Il est essentiel de faire une pause et de faire face à la tempête à laquelle vous êtes confrontée. La réalité est que si nous négligeons d'abord de traiter les traumatismes et les émotions qui les accompagnent, ils refont inévitablement surface plus tard, exigeant d'être abordés. Accordez-vous le temps de faire le deuil de la vie qui n'est plus, de pleurer l'avenir qui ne sera jamais. Accordez-vous de l'espace pour traiter, identifier et aborder vos émotions. Un véritable rétablissement commence par la reconnaissance de ce dont nous nous remettons.

Troisièmement, sachez quand demander de l'aide. Galates 6 : 2 nous enseigne à «porter les fardeaux les uns des autres». Dieu a créé des humains de manière à avoir soif de compagnie. Notre état brisé trouve la guérison dans la communauté. Bien que la communauté, la camaraderie et les points communs jouent un rôle crucial pour aller de l'avant, nous devons peut-être aller plus loin. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un

élément essentiel du maintien d'un bien-être sain sur le plan mental et émotionnel. Proverbes 4 : 23 déclare : «Garde ton cœur plus que toute autre chose, car de lui viennent les sources de la vie.» Prier et creuser dans la Parole sont des activités essentielles pour trouver la paix au milieu des tempêtes de la vie. Néanmoins, il y a des moments où nous pouvons avoir besoin de demander l'aide d'un professionnel pieux.



Quatrièmement, donnez la priorité aux autosoins. I Corinthiens 3 : 16 nous rappelle que notre corps est le temple de Dieu, et en tant que tel, nous sommes responsables d'être de bons intendants d'eux. Jésus nous a fourni le modèle parfait en se souciant des autres tout en prenant soin de lui-même, physiquement, mentalement et spirituellement. Il cultivait la communauté, pratiquait la gratitude, prenait le temps de manger et de se reposer, priait tous les jours et méditait sur les Écritures.

Quand nous reconnaissons l'importance de prendre soin de nous-mêmes, nous sommes mieux équipés pour faire face aux défis de la vie. Loin d'être une indulgence égoïste, prendre soin de soi est une

discipline chrétienne et une intendance responsable. Il reflète notre engagement à préserver le don qui nous a été confié par Dieu, nous permettant d'être plus efficaces dans le monde qui nous entoure. 🌸



LAKELIE LOPEZ est ministre accrédité de l'UPCI avec une maîtrise en services sociaux/ coaching de vie. Elle vit à San Diego, en Californie, servant dans le ministère aux côtés de son mari, John Lopez.

Quand nous reconnaissons l'importance de prendre soin de nous-mêmes, nous sommes mieux équipés pour faire face aux défis de la vie.



La perte et le deuil :

La puissance du recadrage

Dans un monde préoccupé par le gain, l'atteinte et l'accumulation, on trouve peu d'espace pour discuter et explorer la perte. Souvent, une perte est profondément cachée aux autres et également à soi-même, parce qu'il n'y a pas de place pour une telle expérience dans notre culture qui recherche des gains relativement rapidement. Mais la perte arrive, et ce assez souvent.

La perte peut prendre de nombreuses formes : la perte d'identité, la perte de stabilité financière, la perte d'une relation et la perte de la vie, pour n'en citer que quelques-unes. La perte a tendance à être une expérience plus universelle et un agent liant plus fort au sein de l'humanité que le gain. Pourtant, nous offrons rarement un temps et un lieu pour cette expérience, sans parler d'un

endroit pour la traiter tout en faisant face à un deuil complexe.

Certaines personnes peuvent perdre une relation significative, possible-ment liée à des valeurs et des croyances incongrues, et elles acceptent cette perte rapidement avec un impact émotionnel et cognitif mineur. D'autres personnes qui subissent une perte similaire ont beaucoup de mal à la résoudre. Les deux façons de faire face à la perte sont normales, et l'expérience de la perte, ainsi que le processus de deuil sont très personnels.

Bien qu'il soit normal d'éprouver du chagrin lors d'une perte, cela ne signifie pas que le processus soit simple ou facile. En raison du pouvoir du processus de deuil sur l'esprit, le corps et l'âme, il arrive souvent que la perte ne soit pas résolue et que le deuil soit une expérience persistante.

Mais qu'est-ce que le deuil au juste ? Le deuil, dans sa forme la plus simple, est la douleur émotionnelle (la tristesse, se sentir insensible, la colère, la frustration) et cognitive (le désespoir, les pensées d'isolement) liée à la perte. Il ne s'agit pas d'une définition exhaustive du deuil. J'espère plutôt fournir un cadre de base qui vous aidera à façonner votre expérience unique et vécue de la perte. Cependant, il est essentiel de comprendre que le deuil est très individuel et accablant s'il n'est pas abordé et traité. Mais comment commencer à s'ouvrir à la profondeur de la douleur que nous ressentons à la suite d'une perte et commencer à guérir ?

La façon dont nous parlons de la perte et du deuil est importante. Un premier pas positif vers la guérison consiste à

commencer à parler de la perte et de la douleur, notamment de l'impact, de l'intensité des émotions et de la finalité de la perte dans votre vie. Pour que la guérison atteigne les parties les plus profondes de votre esprit, de votre cœur et de votre âme, la façon dont vous parlez de la perte est importante.

Si vous êtes confrontée à un certain niveau de perte et de chagrin dans votre vie, prenez un moment, faites une pause et évaluez la façon dont vous encadrez votre perte. Décrivez-vous la perte avec des mots de désespoir et de peur ? Avez-vous remarqué que plus vous parlez de votre perte, plus vos émotions deviennent intenses ? Si c'est le cas, modifiez votre vocabulaire lorsque vous parlez de votre perte à vous-même, à vos proches et à Dieu. L'étape essentielle vers la guérison consiste à prendre conscience de la manière dont nous façonnons notre vie quotidienne par la parole.

Les personnes à qui nous parlons de la perte et du deuil ont de l'importance. La guérison est inefficace lorsque nous recherchons l'affirmation et l'empathie de tout auditeur disposé à nous accueillir. Pour guérir d'une perte, il faut discerner les personnes de confiance, spirituelles et matures sur le plan émotionnel. Cette personne est simplement là pour apporter son soutien, et non pour donner des conseils sur la manière de gérer le deuil et la perte. Bien souvent, les personnes stagnent dans leur parcours de deuil et de perte parce qu'elles s'entourent de personnes axées sur la sympathie, plutôt que de croyants axés sur la guérison.

Le moment où nous parlons de la perte et du deuil est important. Si vous désirez guérir et même grandir après la

Il est essentiel de faire une pause et de réfléchir au maintien de l'espoir et de la foi dans le processus de guérison.

perte et du deuil en tant que croyante, il est important de comprendre quand explorer et discuter de votre douleur. Si l'objectif est de guérir, l'intentionnalité du moment où l'on parle permet des conversations de guérison efficaces. Par exemple, si l'on discute du deuil et de la perte alors que l'on est pressé de faire des courses avec une amie, l'environnement sera rempli de distractions, de pauses et d'un manque d'intimité. En revanche, les distractions et les pauses sont réduites si l'on s'assoit pour prendre un café avec la même personne qui nous soutient.

Après avoir évalué le langage utilisé pour parler de la perte, identifié les sources de soutien et examiné l'environnement dans lequel vous vous exprimez, il est essentiel de faire une pause et de réfléchir au maintien de l'espoir et de la foi dans le processus de guérison.

Bien que nous puissions bien nous comporter pour les autres, que nous sachions quels mots dire et vers qui nous tourner lorsque nous souffrons, nous dissimulons souvent les parties cachées de notre douleur. Dans la partie profonde et intime de notre vie que la foi se forme

et que l'espoir naît, il se peut que nous ayons construit un cadre qui n'est pas sain et qui n'aide pas à une véritable guérison.

Si la douleur de la perte vous semble trop grande et trop difficile à surpasser, je comprends. Mais je vous laisse avec ceci : la perte que vous avez subie est encadrée par un vieux cadre, en lambeaux, sombre, rempli de rêves brisés et d'un cœur meurtri. Ne serait-il pas temps de recadrer ce qui a été perdu par un cadre rempli d'espoir, de guérison et de croissance ? Façonnez votre vie avec le plus puissant des recadrages de la douleur : la parole de la confiance en Dieu. ✨



DR. CAMI (ALLARD)

SANGUEZA est

psychologue clinicienne

agrée et dirige et

pratique dans le cabinet

privé en ligne *MyPath Psychology*

Inc. Elle vit en Norvège et exerce

un ministère avec son mari au sein

de *NLACI*, une église florissante

située à l'extérieur d'Oslo.



Il fraye un chemin

Au cours du voyage avec notre prodigue, le Seigneur nous a donné un hymne. Partout où nous prêchions le dimanche, l'équipe de louange chantait constamment «*Way Maker*» (Tu frayes un chemin). C'était un rappel récurrent que Dieu nous voit dans nos luttes, que chaque prière est entendue et que chaque larme est remarquée.

TU ES LÀ, AGISSANT PARMI NOUS.

Comme d'habitude, j'étais à l'autel un dimanche matin, implorant Dieu d'agir dans notre situation, quand l'un de nos saints m'a demandé : «*Comment puis-je prier avec toi ?*» À l'époque, j'avais désespérément besoin de pouvoir dormir la nuit. L'ennemi tourmentait mon esprit et me volait mon repos. Au



service suivant, cette chère sœur s'est approchée de moi et m'a dit : *«J'ai eu une réunion avec mes frères et sœurs (il y en avait plusieurs de sa famille dans notre congrégation), et nous avons demandé à Dieu de nous réveiller pour prier et te laisser dormir»*. Je ne peux pas exprimer le soulagement et la gratitude que j'ai ressentis. À partir de ce moment-là, je peux dire en toute sincérité que je n'ai plus jamais enduré de nuit blanche.

Galates 6 : 2 nous enseigne ceci : «Portez les fardeaux les uns des autres, et vous accomplirez ainsi la loi de Christ.» Nous ne sommes pas censés relever seuls les défis de la vie. Il est bénéfique de dresser une liste d'autres personnes et d'intercéder pour elles dans la prière. En détour-

nant notre attention de nous-mêmes et vers les autres, nous alignons notre esprit avec Jacques 5 : 16 : «Confessez donc vos péchés les uns aux autres, et priez les uns pour les autres, afin que vous soyez guéris.»

TU OPÈRES DES MIRACLES.

Poussée par le Seigneur, j'ai commencé à écrire ses bénédictions — des circonstances de protection et de délivrance de nos bien-aimés.

«Rendez grâce en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus Christ.» (I Thessaloniciens 5 : 18)

«Le cœur de l'homme médite sa voie, mais c'est l'Éternel qui dirige ses pas.» (Proverbes 16 : 9)

Louer Dieu avec un cœur reconnaissant nous permet de voir le bon côté des choses plutôt que le mauvais.

«Aucune tentation ne vous est survenue qui n'ait été humaine, et Dieu, qui est fidèle, ne permettra pas que vous soyez tentés au-delà de vos forces; mais avec la tentation il préparera aussi le moyen d'en sortir, afin que vous puissiez la supporter.» (I Corinthiens 10 : 13)

TU TIENS TES PROMESSES.

Notez les promesses de Dieu dans l'Écriture et celles reçues par la prière. Incorporez le nom de l'être cher dans les promesses, déclarant la Parole de Dieu sur leur vie. La Parole de Dieu est la vérité!

La tenue d'un journal de prière peut vous aider à inscrire la direction que vous avez reçue de Dieu à des dates précises.

«Car, pour ce qui concerne toutes les promesses de Dieu, c'est en lui qu'est le oui; c'est pourquoi encore l'Amen par lui est prononcé par nous à la gloire de Dieu.» (II Corinthiens

1 : 20) La Parole de Dieu promet : «Demandez, et l'on vous donnera; cherchez, et vous trouverez; frappez, et l'on vous ouvrira.» (Matthieu 7 : 7)

TU ES LA LUMIÈRE DANS LES TÉNÈBRES.

Identifiez les forteresses dans la vie de votre progéniture et utilisez les Écritures et la prière pour les renverser. Revêtez les

prodigues de l'armure de Dieu chaque jour jusqu'à ce qu'ils puissent le faire eux-mêmes. (Lisez Éphésiens 6 : 11.)

TU RESTAURES LES CŒURS BRISÉS.

En septembre 2018, je chantais dans la chorale lorsque j'ai subi ce qui a été déterminé plus tard comme étant une crise cardiaque. Plus précisément, il s'agissait d'une cardiomyopathie induite par le stress, communément appelée syndrome du cœur brisé. Heureusement, il n'y a pas eu de dommages cardiaques permanents, et après six mois de prière et d'assistance médicale, c'était comme si je n'avais jamais rien eu.

Dieu aime nos prodigues plus que nous ne pourrions jamais le faire! Même si nous les avons déposés sur l'autel devant le Seigneur, il est facile de les reprendre et d'essayer de porter le fardeau nous-mêmes.

« Remets ton sort à l'Éternel, et il te soutiendra, il ne laissera jamais chanceler le juste. » (Psaume 55 : 23)

« Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous. » (I Pierre 5 : 7)

MÊME QUAND JE NE LE VOIS PAS, TU AGIS. MÊME QUAND JE NE LE SENS PAS, TU AGIS.

« Nous marchons par la foi et non par la vue. » (II Corinthiens 5 : 7).

Indépendamment des circonstances ou de ce que les gens peuvent dire, choisissez de faire confiance à Dieu! Mettez votre foi dans sa Parole. Ne permettez pas à l'ennemi

de voler votre joie, car la joie du Seigneur est votre force.

Le dicton « Pas de nouvelle, bonne nouvelle » n'est pas toujours vrai dans le cas d'un prodigue. L'ennemi aimerait jouer avec votre esprit quand il n'y a pas de communication, mais Dieu est votre aide constante.

« Dieu est pour nous un refuge et un appui, un secours qui ne manque jamais dans la détresse. » (Psaume 46 : 2).

TU FRAYES UN CHEMIN.

Alors que notre prodigue revenait, le Seigneur m'a dit un mot : « Amour ». En général, les prodigues se condamnent eux-mêmes. Ils ont besoin de l'amour du Seigneur qui coule à travers vous pour les accueillir à la maison sans ressasser leurs erreurs. Célébrez simplement leur retour.

N'oubliez pas que Dieu est l'auteur de leur histoire et qu'il peut agir d'une manière que nous n'aurions jamais pu imaginer.

« Or, à celui qui peut faire, par la puissance qui agit en nous, infiniment au-delà de tout ce que nous demandons ou pensons, à lui soit la gloire dans l'Église et en Jésus Christ, dans toutes les générations, aux siècles des siècles! Amen! » (Éphésiens 3 : 20-21). 🌸



MICHELLE exerce son ministère avec son mari, Scott Graham, depuis plus de trente-sept ans. Mère de Jeremy, Jessica et Braxton, elle aime le bricolage, le scrapbooking, la peinture et la chasse au trésor dans les friperies locales.

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
- Unicité 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



DISCUTONS :

La fête des Mères : C'est parfois compliquée

Naviguer des conversations compliquées peut être difficile, surtout quand les sujets concernent des questions sensibles tels que le rétablissement après l'avortement, les familles recomposées, la mort d'un enfant, l'infertilité, ou d'autres sujets du cœur liés à la maternité. La fête des Mères avec sa célébration peut faire remonter à la surface des émotions enfouies. Regardez autour de vous; ce n'est pas tout le monde qui est content le jour de la fête des Mères.

Éviter ce jour spécial n'est pas la solution. Ne pas célébrer ne guérit pas les

cœurs blessés. Alors, que pouvons-nous faire pour nos sœurs et amies qui trouvent cette journée particulièrement éprouvante? Peut-être que le plus grand cadeau qu'on peut offrir à quelqu'un qui souffre est l'opportunité de raconter leur histoire et de partager leur peine. Il ne faut jamais sous-estimer la puissance d'une oreille qui écoute vraiment.

Le pouvoir de l'écoute. Face aux sujets sensibles, il est normal de ne pas savoir quels mots utiliser ou craindre de mal parler. Toutefois, il est important de ne pas oublier qu'il ne s'agit pas toujours d'offrir

la sagesse. La personne qui a besoin d'un soutien sait que nous ne pouvons pas réparer ses problèmes ni changer sa situation. Elle a besoin de quelqu'un qui l'écoute avec compassion, capable de lui offrir un espace sûr et un sentiment d'être comprise. Quand une personne se sent entendue et comprise, cela valide ses expériences, favorise les liens, et améliore l'état émotionnel. C'est un besoin humain fondamental de contribuer au bonheur général et à l'épanouissement des relations et de la croissance personnelle.

L'écoute active est un puissant outil pour les conversations compliquées. Elle consiste à écouter attentivement l'interlocuteur, cherchant à comprendre son point de vue, et répondre avec empathie. En entendant et validant réellement les émotions et les expériences des autres, nous créons une atmosphère de respect et de confiance.

Les facteurs suivants sont utiles pour partager cœurs et secrets :

La compassion et l'empathie : Les sujets sensibles requièrent une base de compassion et d'empathie. Il est essentiel d'aborder ces conversations avec un cœur ouvert et une volonté d'écouter et de comprendre les expériences et les émotions des autres. En reconnaissant les peines et les difficultés vécues par la personne, nous créons un espace de guérison et de liens. Le fait de

reconnaître que la personne souffre et fait face à des défis n'est pas pareil à donner des conseils pour changer la situation. La compassion admet « Ça fait mal ».

Une attitude sans jugement : Le parcours de chaque personne est unique, et juger empire la division. Créez un environnement où les gens se sentent à l'aise pour partager leurs histoires sans crainte d'être condamnés. Nous pouvons demeurer bibliquement saines dans la doctrine et le mode de vie sans avoir une attitude critique. Le but est de bâtir des ponts de compréhension et de laisser Dieu faire son travail dans les cœurs et les vies. Peu importe nos différences, nous connaissons toutes les douleurs, les pertes, et le besoin de guérir. Nous pouvons combler les lacunes et cultiver la compréhension en nous concentrant sur nos expériences et émotions partagées.

La guérison et le rétablissement : La grâce de Dieu est plus grande que nos échecs et nos craintes. La grâce de Dieu dépasse nos déceptions et couvre nos aspirations les plus profondes. Tandis que nous ne sommes pas des réparatrices, nous pouvons demander, « Comment puis-je vous aider en ce moment ? » Ceci admet que je sais que ma sœur, mon amie, ne nécessite

La grâce de Dieu est plus grande que nos échecs et nos craintes.

pas seulement une conversation, et je veux suivre ce chemin de guérison avec elle. Nous pouvons offrir la prière, et le soutien, l'orienter peut-être vers des ressources efficaces. Que ce soit par le biais de la thérapie, du conseil, des groupes de soutien, ou la direction d'un pasteur ou d'un dirigeant spirituel, des livres ou un podcast à écouter, il y a des aides et des ressources disponibles.

Le fil conducteur : Le fil conducteur est ce qui nous relie toutes et c'est notre besoin de Dieu. Qu'elle vive dans une famille recomposée qui a des problèmes, porte un secret honteux, ou soit chagrinée par une perte trop pénible pour partager, nous avons toutes besoin de Dieu. Nous nécessitons ce que Dieu seul peut nous apporter. N'oubliez jamais que Dieu se sert des gens, et vous êtes peut-être la femme qu'il a choisie pour le représenter à quelqu'un sur le chemin de la guérison. La fête des Mères est une occasion spéciale pour honorer et célébrer les femmes incroyables dans notre vie. Et honorer, c'est aussi faire de la place pour les expériences des autres, même les mauvaises expériences. ✨



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*.

Le podcast [en anglais] :



Épisode 15

Vivre dans une famille recomposée

Dans le monde actuel, beaucoup de familles sont le résultat d'un mélange de différents milieux, d'expériences et d'histoires. Les familles recomposées peuvent offrir une merveilleuse aventure, mais aussi un lot de complexités. Les mères des familles recomposées peuvent faire face à des défis uniques en essayant de gérer la dynamique des beaux-enfants, la coparentalité, et l'établissement de nouvelles relations.

Toutefois, en plein milieu des difficultés, se trouve une opportunité de faire briller la rédemption et l'amour de Dieu. Les femmes qui apprennent à céder leurs désirs pour le contrôle et acceptent l'orientation de Dieu peuvent créer un environnement favorable et affectueux pour leurs familles. En pratiquant une communication ouverte, favorisant la compréhension, et étendant la grâce, le processus du mélange peut réussir.



Sur l'épisode du podcast du mois de mai, notre invitée est la Dre Jennifer McCurrah. Jennifer est épouse, maman et grand-mère. Elle est aussi ministre accréditée de l'ÉPUI, éducatrice et conseillère

professionnelle. Jenifer s'est mariée dans une famille existante, et dans cet épisode, elle partage volontiers son histoire en espérant que son expérience profitera aux autres.



« ...une
opportunité
de faire
briller la
rédemption
et l'amour
de Dieu »

Épisode 16

Du chagrin à la grâce :

Le rétablissement après l'avortement

L'avortement est un sujet très personnel et sensible qui affecte beaucoup de femmes. Les statistiques sont élevées. L'avortement n'est pas limité qu'aux femmes non chrétiennes. Ce sujet concerne la sœur qui partage votre banc d'église, la sœur dans votre Ministère des Femmes. C'est une décision qui peut laisser des cicatrices émotionnelles de culpabilité et de honte. Pourtant, dans la douleur, il y a un espoir de guérison et de restauration.

Les mères qui ont connu un avortement peuvent porter un fardeau qui pèse énormément sur leurs cœurs. Mais la bonne nouvelle est que l'amour de Dieu est illimité. Il offre le pardon, la guérison, et une chance d'un nouveau départ. Par la prière, les conseils, et le soutien des autres qui sont passées par là, les femmes peuvent trouver la paix et la guérison dans l'étreinte de Dieu.

Adriana Camp est notre invitée de l'épisode *Parlons* du podcast de l'UPCI *Reflections* de juin. Elle partage généreusement son histoire et le chemin de sa guérison. Le rétablissement après l'avortement est disponible, et une écoute avec amour est une partie intégrale de la guérison durant le rétablissement. Adriana est une facilitatrice formée en rétablissement de l'avortement. Elle est ministre accréditée de l'ÉPUI, épouse, maman et grand-mère.





Paix est un verbe

Atendez! Ne tournez pas encore la page. Je sais que le dictionnaire classe le mot «paix» parmi les noms et le définit comme étant un état d'être. Mais, avec les sens des mots changeant rapidement à l'ère post-moderne, il est fort possible que vous soyez le catalyseur qui fera entrer la forme verbale du mot «paix» dans le langage courant.

Lors de la dernière saison de Noël, je me suis offert quelques livres avec l'intention de les lire tous en janvier (ce n'est pas arrivé, en passant). L'un deux, je l'ai acheté parce que son titre m'a intrigué. Peu importe son contenu, j'ai déjà été accrochée par le titre : *Peace is a Practice* [La paix est une pratique] de Morgan Harper Nichols.

La paix est une pratique — un verbe

— quelque chose que vous réalisez. Pas un état d'être. Pas un nom. Ce n'est pas juste que quelque chose arrive sans votre coopération ou votre participation. Et pour celles qui ont des oreilles pour entendre, la manière de l'activer est doucement et gracieusement décrite dans les pages de la Parole de Dieu. J'aime les livres, une bonne tournure de phrase, et des principes et pratiques instruits. Mais j'ai aussi la foi et les expériences personnelles pour soutenir ces processus divins, et je peux affirmer qu'ils sont absolument fiables, fidèles et vrais.

Même si chaque point dans cet article pourrait contenir des pages de faits et de principes illustrant et expliquant davantage, considérez ces courtes étapes ci-dessous, qui vous aideront à faire un verbe du mot



«paix» dans votre vie.

Avant de continuer votre lecture, sachez que je ne rejette pas avec désinvolture les troubles de santé mentale et les expériences émotionnelles et physiques traumatisantes. Ces troubles peuvent causer de grands bouleversements, de la confusion et de la crainte, déclenchant des vortex en spirale de désespoir et le chaos mental et émotionnel.

Je suis très consciente de la douleur des batailles menées par beaucoup de femmes. Je remercie Dieu des professionnels de la santé mentale qui

agissent à travers la puissance du Saint-Esprit et la thérapie guidée, pour aider à apporter l'espoir et la guérison à celles qui se débattent avec les nombreux facteurs de ces problèmes. À toutes celles qui luttent contre un manque de paix, je me joins à elles pour proclamer «Il y a de l'espoir pour vous!»

Étape 1 : La paix est un choix.

Contrairement aux circonstances de notre naissance qui sont hors de notre contrôle, selon II Timothée 1 : 7, quand nous sommes nés de nouveau d'eau et d'Esprit, «Ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné; au contraire, son Esprit nous remplit de force, d'amour et de sagesse.»

Étape 2 : Accueillez un esprit renouvelé

«Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence, afin que vous discerniez quelle est la volonté de Dieu, ce qui est bon, agréable et parfait.» (Romains 12 : 2)

Pour mieux comprendre comment vous pouvez activer personnellement ce processus, la Dre Caroline Leaf, une neuroscientifique cognitive d'Afrique du Sud, a écrit plusieurs livres sur le lien de l'esprit/cerveau avec l'Écriture et comment elle pense que la science commence à se mettre au niveau de la Bible dans le domaine du renouvellement de l'esprit.

D'après la Dre Leaf, la neuroscience cognitive dit que nous n'avons qu'entre quatre et sept pensées en même temps dans notre esprit conscient. C'est notre choix de laisser les mauvaises pensées trotter dans notre tête sans être maîtrisées, ou de les neutraliser et de laisser la puissance de la Parole de Dieu les détruire. Elle décrit ce processus dans plusieurs de ses livres et des vidéos sur *YouTube*.

Cela prendra du temps, mais chaque fois que vous chassez une pensée toxique de votre esprit conscient, dites de manière audible à Dieu, «Seigneur, je te fais confiance, merci. Je t'aime. Tu es un bon Dieu.» La pensée devient plus petite, moins toxique, et moins envahissante. L'ennemi aimerait vous arrêter et vous distraire, mais ne soyez pas découragée. Vous avez le Dieu de l'univers avec vous.

Étape 3 : Avec fermeté et détermination, laissez les pensées polluées et négatives en dehors de votre esprit.

Ésaïe 26 : 3 déclare : « À celui qui est ferme dans ses sentiments tu assures la paix, la paix, parce qu'il se confie en toi. » L'étape la plus pratique pour garder votre esprit sur lui est d'apprendre par cœur l'Écriture qui s'oppose à la peur qui vous attaque. Avec véhémence et fermeté, citez ce verset à voix haute ou dans votre tête lorsque des pensées perturbantes entrent dans votre cerveau. Repoussez-les avec l'Écriture. Si Jésus a utilisé « Il est écrit » comme arme, je pense que cela marchera également pour nous.

Étape 4 : De manière constante et agressive, arrachez les pensées toxiques par la racine.

Refusez d'en discuter. Refusez de leur donner la parole. Refusez de considérer leurs conséquences. Arrêtez de descendre dans le terrier du lapin ! Tenez fermes sur II Corinthiens 10 : 5 qui affirme, « Nous renversons les raisonnements et toute hauteur qui s'élève contre la connaissance de Dieu, et nous amenons toute pensée captive à l'obéissance de Christ. » 🌸

Pratiquez la paix en vous accrochant à toutes les petites choses qui vous rappellent que vous faites partie de quelque chose de bien plus grand que vous-mêmes.

Pratiquez la paix avec espoir en gardant active votre imagination, en vous permettant à rêver, et en continuant de croire que la paix est possible.

– Morgan Harper Nichols



MELANI et son mari Terry Shock, dirigent *Kingdom-Quest Ministries*, habitant des leaders pour un leadership optimal du

Royaume. La famille, les chiens, les livres et les chandelles lui apportent la joie, ainsi que le partage de la connaissance de la Bible, qui favorise l'épanouissement, et non pas la simple survie.



La paix pour ceux qui sont brisés

ANNE JOHNSTON

Courbée sous un lourd fardeau, elle trébucha sur le chemin de la vie.

L'avenir semblait sombre et sinistre et Dieu semblait si loin.

Cela faisait si longtemps qu'elle n'avait pas ressenti
la présence de Dieu dans son âme.

Combien elle languissait d'un autre contact pour être complètement guérie.
Puis, elle entendit un doux murmure : « Mon enfant, je suis toujours le même.

Il suffit de déposer ton lourd fardeau en invoquant mon nom. »

À genoux humblement près de son lit, les larmes coulant sur son visage,
Elle confessa ses peurs et ses échecs et rechercha la grâce incroyable de Dieu.
Les chaînes qui l'avaient longtemps enchaînée se brisèrent aux pieds de Jésus.

En cet instant d'abandon, elle a trouvé une joie et une paix complètes.

La grâce de Dieu est suffisante, peu importe à quel point nous nous égarons.

Il guérit celui qui a le cœur brisé et nous pardonne lorsque nous prions.

Anne Johnston, *"Peace for the Broken," More to Life Today*,
<https://www.moretolifetoday.net>. Les études bibliques « Plus à la vie » font partie d'un
programme du Ministère des Femmes de l'UPCI. Reproduit avec aimable autorisation.



Chère dirigeante

Faire de l'assiette chinoise :

Trouver la paix dans le leadership

Il y a des années, alors que mon mari et moi étions engagés dans des missions à court terme, nous sommes tombés sur une scène fascinante. Nous déambulions dans le centre-ville de Prague lorsque nous sommes tombés sur une foule rassemblée autour d'un homme. Il avait plusieurs bâtons et une pléthore d'assiettes blanches exposées devant lui. D'un geste de la main, il fit tourner la première assiette au sommet d'un bâton. Elle tournait gracieusement défiant la gravité à chaque rotation. Hypnotisés par ce spectacle

fascinant, les spectateurs regardaient avec émerveillement.

Il a ajouté une autre assiette et un autre bâton, puis une autre jusqu'à ce qu'il ait six assiettes en mouvement. Étonnamment, il maintenait l'équilibre délicat de chaque assiette en rotation tout en naviguant avec grâce entre elles. Soudain, une des assiettes a vacillé, se balançant dangereusement près du bord du bâton. Nous retenions tous notre souffle, anticipant une chute.

Cette scène vous parle-t-elle ? Peut-être est-ce une saison chargée. La vie

reflète souvent le captivant artiste de rue qui faisait de l'assiette chinoise avec plusieurs assiettes. Peut-être que ces assiettes représentent le fait de diriger une équipe au travail, de naviguer dans les défis d'être une étudiante occupée, de subvenir aux besoins votre famille et de remplir vos engagements envers votre église, tout en aspirant à du temps personnel et à une croissance personnelle. Vous ressentez un sens aigu de responsabilité de les maintenir toutes en rotation en douceur.

Malgré tous nos efforts, il arrive des moments où nous sommes submergés par les exigences du leadership et le rythme incessant de la vie. Pendant que les assiettes tournent de plus en plus vite, vous ressentez la traction familière du stress et de l'anxiété qui s'installe. Comment pouvons-nous répondre aux exigences du leadership tout en préservant notre santé mentale et le sens de notre dessein ?

Permettez-moi de vous rappeler un mot essentiel qui vous gardera calme pendant que vous vous précipitez entre les assiettes en rotation : la paix. Découvrir et cultiver la paix n'est pas un luxe, mais une stratégie impérative. En tant que femmes occupant des postes de leadership, nous pouvons illustrer la paix pour ceux que nous dirigeons. N'oubliez pas que la paix ne se trouve pas dans l'absence de défis, mais dans la présence de Dieu. Parfois, nous pouvons l'oublier lorsque nous courons entre les assiettes.

Pour jongler et maintenir ces assiettes en rotation, nous devons apprendre à créer des moments intentionnels avec Celui qui apporte la paix. Cela peut sembler simpliste, mais c'est impératif.

Au lieu de vous appuyer uniquement sur votre force et vos capacités, apprenez à abandonner le contrôle et à faire confiance à Dieu dans votre vie et votre parcours de leadership.

En vous appuyant sur la paix de Dieu, vous ne vous sentez plus accablé par le poids de vos responsabilités, mais vous êtes fortifiée et trouvez du repos.

En fin de compte, la clé n'est pas de laisser les assiettes en rotation nous consumer. Il s'agit de trouver des moments de calme au milieu du chaos. Il s'agit de respirer et de faire confiance à Dieu même si certaines assiettes vacillent ou tombent. La vie est un exercice d'équilibriste, et même si cela peut être difficile, nous pouvons éprouver de la joie et des moments de paix inattendus lorsque nous nous appuyons sur Celui qui donne la paix.

Chère dirigeante, puissiez-vous trouver force et paix dans le tumulte. Alors que vous faites tourner ces assiettes aujourd'hui, que « Le Seigneur de la paix lui-même vous donne toujours la paix de toute manière. Que le Seigneur soit avec vous tous. » (II Thessaloniciens 3:16)

Dirigez avec espoir, et dirigez avec la paix que seul Dieu peut donner. ✨



JENNIE RUSSELL est ministre accréditée de l'ÉPUI, conseillère, et vice-présidente exécutive de l'*Urshan College* et de

l'Urshan Graduate School of Theology.



S'ÉPANOUIR

Affrontez-la pour la trouver

Trouver la paix nécessite parfois de faire face directement à ce qui la perturbe. En raison de l'accent mis par notre culture sur la gratification instantanée et les solutions rapides, nous ne sommes pas habitués à traiter les conflits internes et externes continus qui sapent constamment la paix de Dieu dans nos vies.

Nous nous disons : « Ce n'est pas si grave » ou « C'est comme ça, je vais juste surmonter et l'oublier. » Nous nous accrochons, en balayant les problèmes sous le tapis proverbial jusqu'à ce que nous les affrontions à nouveau. Bien qu'il y ait des choses que nous devons « surmonter », il y a d'autres perturbateurs profondément ancrés dans la paix qui ne peuvent pas simplement être souhaités ou ignorés.

Un matin, je parlais au Seigneur d'une situation récurrente qui affectait ma paix et mes processus de pensée. J'étais frustrée. Je lui ai demandé pourquoi je rencontrais à nouveau de l'anxiété à propos de cette situation spécifique. J'étais déjà « passé par là ».

Pourquoi n'avais-je pas la paix ou la victoire sur cela ? En essence, cet article reflète sa réponse.

Je ne trouvais pas la paix parce que je refusais de l'affronter.

Avais-je rencontré et reconnu le perturbateur de paix ? Oui, certainement. Mais je n'avais jamais fait face aux pensées et aux sentiments négatifs qui en découlaient. Je continuais à affronter la même situation, parce que je n'avais pas permis à Dieu d'effectuer le travail pour que je puisse vivre une vraie paix et remporter la victoire.

J'étais d'accord pour sourire et endurer, pour le dissimuler, et trouver un moyen de me réconforter jusqu'à ce que je trouve une paix temporaire. Je n'étais pas prête ou disposée à le laisser creuser le problème ou à accepter la vérité, la clarté et la paix qu'il rendait facilement disponibles. C'était à la fois simple et compliqué.

Je devais affronter la situation pour trouver la paix que je cherchais. En le faisant, j'ai découvert que la paix durable a besoin

de racines profondes. Je devais laisser Dieu travailler pour que les racines aillent en profondeur, .

Vous pouvez trouver la paix et de l'aide si vous vous trouvez dans une situation similaire. Pour trouver la paix en Jésus, je vous mets au défi d'affronter ce que vous évitez.

Vous trouverez peut-être les méthodes suivantes utiles alors que vous «l'affrontez pour la trouver».

1. **Prenez le temps de vous asseoir et de réfléchir.** Vous ne pouvez pas trouver la paix si vous continuez à la fuir et à rechercher des solutions temporaires. Prenez le temps d'identifier ce que vous ressentez et les obstacles auxquels vous êtes confrontée.
2. **Cherchez du soutien.** Affronter les choses pour trouver et suivre la paix est un parcours que vous ne devriez pas effectuer seul. Vous aurez besoin d'aide et du soutien. Je vous encourage à trouver cette aide auprès d'un pasteur, d'un mentor, d'une amie de confiance ou d'un professionnel agréé. Ils peuvent voir les choses sous un angle différent et fournir des informations et des conseils.
3. **Tenez un journal.** Tenir un journal est ma discipline moins préférée. Néanmoins, c'est celle que j'ai trouvée la plus utile pendant ce processus. Dans des études de recherche, il a été prouvé que le journal intime aide les individus à identifier les pensées et les schémas négatifs pour améliorer leur bien-être mental, physique et spirituel. Tenir un journal peut vous aider à trouver et à identifier les choses qui bloquent votre chemin vers la paix.
4. **Confiez tout au Seigneur.** Les trois premières étapes peuvent être bénéfiques, mais cette étape aura le plus

d'impact. Les mentors et les amies sont utiles, et la réflexion est nécessaire, mais le Seigneur apporte la guérison et la paix véritables. Confiez-lui tout, et je veux dire tout ce que vous affrontez et ressentez. Il est le Prince de la Paix, votre merveilleux conseiller et le consolateur ultime. Il vous connaît mieux que vous ne vous connaissez vous-même et peut vous aider à identifier la racine de tout ce qui vous empêche d'avoir une paix parfaite. Non seulement il vous donnera de la clarté, mais il vous donnera aussi la paix au milieu de choses que vous ne comprenez pas.

« Tu garderas dans une paix parfaite celui dont l'esprit est ferme, parce qu'il se confie en toi. »
(Ésaïe 26 : 3).

5. **Élaborez une stratégie et saisissez le jour.** En réfléchissant et en priant, vous serez en mesure de reconnaître des tendances et d'identifier des moyens d'éviter de marcher sur le même chemin. Créez une stratégie qui vous aidera à maintenir une vie de paix parfaite. 🌸



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



Prendre soin

Depuis le début de la Création, comme l'indique le livre de la Genèse, nous découvrons que l'intention de Dieu est que l'humanité opère dans le cadre du monde qu'il a façonné, et qu'elle gère de manière responsable les ressources qu'il lui a données.

« Puis l'Éternel Dieu planta un jardin en Eden, du côté de l'orient, et il y mit l'homme qu'il avait formé. » (Genèse 2 : 8)

« L'Éternel Dieu prit l'homme, et le plaça dans le jardin d'Eden pour le cultiver et pour le garder. » (Genèse 2 : 15)

La description de poste d'Adam, le premier être humain, se trouve dans Genèse 2. Il devait travailler dans le jardin et nommer les animaux créés par Dieu.

Remarquez que Dieu a aussitôt appelé l'humanité à s'occuper de ses ressources.

Quelques centaines d'années plus tard, la Bible parle de Noé. Il était appelé juste, intègre et fidèle (Genèse 6 : 9). Dieu n'était pas content de la corruption humaine à ce point de l'histoire et a décidé de recommencer. Il a appelé Noé et lui a donné une tâche avec une description spécifique.

Alors Dieu dit à Noé : La fin de toute chair est arrêtée devant moi ; car ils ont rempli la terre de violence ; voici, je vais les détruire avec la terre. Fais-toi une arche de bois de gopher ; tu disposeras cette arche en cellules, et tu l'enduiras de poix en dedans et en dehors. (Genèse 6 : 13-14)

De tout ce qui vit, de toute chair, tu feras entrer dans l'arche deux de chaque espèce, pour les conserver en vie avec toi : il y aura un mâle et une femelle. Des oiseaux selon leur espèce, du bétail selon son espèce, et de tous les reptiles de la terre selon leur espèce, deux de chaque espèce viendront vers toi, pour que tu leur conserves la vie. Et toi, prends de tous les aliments que l'on mange, et fais-en une provision auprès de toi, afin qu'ils te servent de nourriture ainsi qu'à eux. (Genèse 6 : 19-21)

Noé a fait tout ce que Dieu a ordonné (Genèse 6 : 22), gérant les ressources terrestres conformément aux instructions. Dieu a sauvé Noé et sa famille de la mort et a repeuplé la terre avec les ressources dans l'arche.

Avançons quelques siècles plus tard, et nous lisons l'incroyable histoire de Joseph dans Genèse 37 et 39-50. Adolescent, Joseph a été vendu comme esclave par ses frères et amené dans un pays étranger, mais Dieu était avec lui.

L'Éternel fut avec lui, et la prospérité l'accompagna ; il habitait dans la maison de son maître, l'Égyptien.

Son maître vit que l'Éternel était avec lui, et que l'Éternel faisait prospérer entre ses mains tout ce qu'il entreprenait. Joseph trouva grâce aux yeux de son maître, qui l'employa à son service, l'établit sur sa maison, et lui confia tout ce qu'il possédait. (Genèse 39 : 2-4)

Après avoir prospéré dans la maison de son maître, Joseph a été trahi une fois de plus et mis en prison. Dieu l'a sauvé de son désespoir et l'a élevé à un poste important dans un pays étranger. Joseph s'est servi de ses talents administratifs pour sauver sa famille d'une terrible et longue famine.

Dieu a établi un précédent pour nous dans le premier livre de la Bible. C'est notre responsabilité de gérer ses ressources de notre mieux. L'intendance est propre à chaque personne. Adam s'occupait d'un jardin. Noé a construit une arche. Joseph a organisé une entière nation. Avec nos talents, gérons nos ressources avec sagesse pour la gloire de Dieu. 🌸



ASHLEY CHANCELLOR

est l'adjointe exécutive du secrétaire des Missions Globales de l'ÉPUI et directrice financière de

l'Urshan College et de *l'Urshan Graduate School of Theology*. Elle et son mari, Daylen, sont parents biologiques, parents d'accueil, et parents de chiens.



M É M O R I A L D E S M È R E S 2 0 2 4

SANS RIEN RETENIR

*Ne retiens pas le bien de ceux à qui il appartient,
encore qu'il fût en ta puissance de le faire.*

— Proverbes 3 : 27 (FMAR)

ladiesministries.com



Au-delà de l'adaptation

J'ai attrapé la chaise et l'ai balancée de toutes mes forces contre le miroir. Il s'est brisé en mille morceaux par terre dans le couloir, ressemblant à mon cœur. J'ai crié et crié et crié jusqu'à ce que j'aie perdu ma voix.

Bon, je plaisante. Je n'ai pas vraiment balancé la chaise. Mais, j'aurais pu. Le stress du moment était insupportable. Au-delà de l'adaptation, je suis sortie en trombe de la grange où nous entassions les bottes de foin de la ferme pour fulminer hystériquement contre le Seigneur. Je savais que personne n'aurait pu m'entendre là-bas. Même les chats de la grange ne sont pas restés. C'était affreux.

Au bout d'une heure ou deux, quand j'étais capable de reformuler une phrase cohérente, j'ai saisi le téléphone pour appeler une amie d'enfance. Je lui ai laissé un message décousu lui disant que j'étais dans tous mes états, que ma



vie était en train de s'effondrer et que je n'en pouvais plus. Soudainement embarrassée par l'état de ma foi et à quel point j'ai dû paraître désemparée, j'ai conclu le message en disant « Mais de toute façon, quand tu as un moment, peut-être tu peux me rappeler. »

Cela vous est-il arrivé d'être dans cet état ? De vous trouver dans votre salon avec un énorme problème et la chaise est près du miroir ? Les femmes plus âgées le comprennent peut-être, mais certaines lectrices plus jeunes se sentent peut-être encore invincibles. Je comprends. Mais attendez. Cela viendra. Et j'ai un message pour vous.

J'ai 46 ans.

J'admets que j'ai une mèche de cheveux blancs qui remonte le long de la racine de mes cheveux, un genou qui me fait mal depuis quelque temps, et un dos qui complote vainement avec le genou pour m'empêcher de me lever ce matin. Tant d'années sont passées inaperçues. À mesure que les cycles de vie sont venus et ont disparu, j'ai été confrontée à des défis qui sont devenus progressivement plus durs, en fonction de la saison de ma vie. J'ai géré les années de collège, maîtrisé le mariage, et pris la parentalité par les cornes. Et pourtant, il y a eu des jours où j'ai pensé que ma vie était un feu de poubelle qui n'attend que de toucher la bombe de laque. Chaque année, je navigue dans l'apprentissage que le temps m'a apporté, parce que je n'avais pas d'autre choix. À travers tout cela, j'ai acquis de l'expérience et de la maturité qui arrivent seulement avec l'âge.

Avec le recul, je suis vraiment choquée de voir comme le temps file.

Je me rends compte aussi que ma personne intérieure a aussi grandi silencieusement. J'ai reçu le Saint-Esprit à neuf ans, alors pendant 37 années, j'ai été apostolique et me suis efforcée de faire de meilleurs choix tout en restant connectée à Christ. Certaines choses spirituelles sont devenues instinctives au bout de 37 ans à tomber et à me relever. Je ne peux pas vraiment m'attribuer le mérite, mais certains aspects de ma marche spirituelle semblent être plus faciles.

Lorsque de vieux problèmes ont resurgi, j'ai prié. Lorsque les finances étaient encore difficiles, je me suis appuyée sur Dieu. Lorsque j'avais des problèmes au travail ou à la maison qui paraissaient ingérables, je ne me suis pas retrouvée dans la grange ou en train de nettoyer les morceaux de verre.

Chère amie, le Seigneur est en train de cultiver quelque chose en vous. Sa Parole nous rappelle tranquillement dans II Corinthiens 4 : 16, « C'est pourquoi nous ne perdons pas courage. Et même si notre homme extérieur se détruit, notre homme intérieur se renouvelle de jour en jour. » Oui, un jour, un corps ne sautera pas hors du lit comme d'habitude.



Mais je vous promets, aussi sûrement que votre condition physique ait progressivement vieilli, si vous avez investi en Christ, votre intérieur est en cours de renouvellement. Et avec ce renouvellement, vous mûrissez spirituellement.

Souvenez-vous l'épreuve récente que vous avez eue qui n'a pas eu le moindre impact sur vous ? Vous avez gagné quand vous avez invoqué le nom de Jésus, comme il vous l'a appris. Et ces problèmes financiers apparemment insurmontables, mais Jésus vous a rejoint à la boîte aux lettres, et ces fonds ont « trouvé le moyen » d'arriver ? Il était là, faisant croître, renforçant et renouvelant votre intérieur — votre âme et esprit — jour après jour.

Souvent, nous nous inquiétons de ne pas être assez bonnes ou d'avoir commis trop d'erreurs. Nous nous assoyons avec mécontentement et autocritique, et notre esprit peut s'enliser dans l'idée de ce que nous pensons que nous devrions être. Nous nous évaluons, nous nous étiquetons, oubliant les obstacles que nous avons déjà franchis nous a appris quelque chose en sautant.

Trouvez la paix dans la connaissance que si les choses deviennent difficiles, il sera encore là, vous rencontrant où vous êtes et faisant croître votre côté spirituel pour faire face aux défis quand ils arrivent.

C'est plus que de l'adaptation. C'est la croissance. Ne redoutez pas le lendemain. Ne laissez pas la peur trahir votre foi. Vous pouvez vivre en paix tous les jours si vous savez que Dieu ne se limite pas à vivre dans votre cœur. Il vivra dans votre esprit et vos circonstances si vous le lui permettez. Donc, faites attention à votre situation et n'oubliez pas ce qu'il vous a déjà appris. En restant connectée avec lui, son renouvellement vous fera devenir la femme qu'il veut que vous soyez. 🌸



KARA S. MCCOY est ministre ordonnée de l'UPCI au sud du Texas. Elle est évangéliste internationale à plein temps et auteure, terminant un doctorat en psychologie clinique.

*Ne redoutez pas le lendemain.
Ne laissez pas la peur
trahir votre foi.*



Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis

Dans ce monde qui évolue si vite, le stress fait normalement partie de nos vies. Qu'il s'agisse de la pression professionnelle, du ministère, des obligations financières, ou des relations personnelles, le stress peut affecter de manière négative notre bien-être mental, émotionnel et physique.

Nous vivons dans un monde incertain. L'incertitude génère l'angoisse, et l'angoisse peut nous envahir. En tant qu'enfants de Dieu, nous ne sommes pas épargnées de ces moments. Beaucoup de gens se tournent vers diverses méthodes pour gérer le stress, tel que les relations malsaines, le manger sous l'effet de l'émotion, l'isolement social, et s'éloignent même de Dieu.

Toutefois, les croyants sont encouragés à se décharger de leurs angoisses sur Dieu parce qu'il prend soin de nous. La Bible offre la direction et le réconfort lorsque nous sommes stressées. Examinons quelques moyens de gérer le stress selon la façon de Dieu.

Prier. La prière est un élément essentiel pour solidifier la force et la confiance en Dieu. Présenter les chagrins et les craintes au Seigneur durant les souffrances et les soucis soulage le stress. La prière nous permet de communiquer avec Dieu et de chercher son orientation et sa paix. La prière peut aussi nous aider à trouver la consolation en la présence de Dieu. Comme Anne, nous pouvons verser notre cœur

à lui, partager nos craintes, inquiétudes et anxiétés.

Par la prière, nous pouvons trouver la force et l'assurance, sachant que Dieu est avec nous et contrôle la situation. L'apôtre Paul nous rappelle, « Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ. » (Philippiens 4 : 6-7)

Lire et méditer la Parole de Dieu. La Bible apporte le réconfort, l'encouragement et l'orientation dans les périodes de troubles. En nous plongeant dans l'Écriture, nous pouvons trouver la consolation et la force d'affronter les facteurs du stress. Psaume 119 : 165 déclare, « Il y a beaucoup de paix pour ceux qui aiment ta loi, et il ne leur arrive aucun malheur. » La Parole de Dieu a le pouvoir de nous calmer et d'apporter la paix, nous assurant que nous ne sommes pas seules dans nos combats.

Chercher le soutien auprès des autres croyants. La Bible nous encourage à porter les fardeaux les uns des autres et nous encourager et nous soutenir mutuellement. Durant les périodes de stress, rechercher de l'aide dans la communauté de notre église peut apporter un sens d'appartenance ou de réconfort. Partager nos difficultés avec les personnes de la même foi peut nous aider à avoir une perspective et à trouver de l'encouragement. Galates 6 : 2 nous rappelle, « Portez les fardeaux les uns des autres, et vous accomplirez ainsi la loi de Christ. »

Apprendre l'art de dire « Non ». Souvent, nous avons du mal à dire « Non », mais en fin de compte, c'est le moyen le plus facile de réduire le stress. Établissez des limites claires sépare le temps pour vous-même, votre famille et vos activités d'église des interruptions imprévues. Ces limites vous permettent de vous détendre, de passer du temps avec votre famille, et de participer aux activités de votre église et autres, en donnant le meilleur de vous-même.

***La Bible nous encourage
à porter les fardeaux
les uns des autres et
nous encourager et nous
soutenir mutuellement.***

Gérer le temps avec efficacité.

L'organisation est votre alliée dans la lutte contre les exigences constantes et le temps limité. Vous pouvez utiliser des outils et des stratégies variés pour demeurer organisée et maximiser chaque précieux moment. Des outils et techniques peuvent comprendre des listes de choses à faire, des calendriers, le blocage de temps, la priorisation, la fixation d'objectifs et l'adaptabilité.

Demander de l'aide. N'hésitez pas à demander de l'aide quand il le faut, car c'est une chose essentielle pour gérer votre vie personnelle et professionnelle. Chercher de l'aide, c'est admettre que vous n'êtes pas superwoman et ne devez pas tout faire.

Prendre soin de soi n'est pas égoïste

Le fait de demander de l'aide et d'accepter le soutien des autres prévient l'épuisement, crée un espace pour la croissance personnelle, soulage le stress et améliore la gestion du temps, et favorise finalement les autosoins.

Donner la priorité aux autosoins. Quand vous vous sentez dépassée, vous pouvez réduire le stress en faisant de l'exercice, vous balader avec votre époux ou une amie, maintenir une alimentation saine, vous reposer suffisamment, et avoir de bonnes pensées. Prendre soin de soi n'est pas égoïste; c'est une partie nécessaire de votre routine qui vous permet de vous

occuper de votre famille et d'assumer aussi plusieurs responsabilités.

La santé physique, la nutrition et le repos stimulent votre énergie et réduisent le stress, alors que la santé mentale, spirituelle, et l'entretien des relations améliorent votre bien-être général. Faites des autosoins une priorité non négociable dans votre vie.

Contez vos bénédictions et soyez reconnaissante. En plein milieu de nos emplois du temps chargés, faire une pause pour apprécier nos bénédictions et exprimer la gratitude réinitialise notre perspective. Cela nous aide à nous concentrer sur ce dont nous sommes reconnaissantes, même quand la vie est dure. Ce changement de perspective peut nous rendre plus fortes sur le plan émotionnel et améliorer notre bien-être mental et physique.

Philippiens 4 : 11 nous dit de nous contenter de toutes circonstances. Il nous encourage à prêter attention à la beauté dans nos vies de tous les jours, promulguant la satisfaction. La gratitude est un outil puissant pour demeurer positives et optimistes, même durant les mauvaises périodes. ✨



FEONA GARRICK

travaille avec son mari Miguel Garrick, pasteur de *The Open Door Apostolic Tabernacle* à Brooklyn dans l'État de New York. Elle est ministre accréditée et assistante sociale clinique agréée.



DES ÉCRITS DE RACHEL :

Pratiquer la paix

La paix est un mot polyvalent ; il s'étend pour couvrir plusieurs idées. L'une des définitions de la paix dans le dictionnaire est « Un état de tranquillité ou de calme tel que : un état de sécurité ou d'ordre au sein d'une communauté prévue par la loi ou la coutume ». Dans ce contexte, une perturbation de la tranquillité est considérée comme une « rupture de la paix ».

Il existe une autre forme de paix, et ce n'est pas quelque chose que l'on ressent ;

c'est quelque chose que l'on fait. Un usage du mot « paix » qualifié de démodé dans le dictionnaire est comme verbe intransitif, signifiant : être ou devenir silencieux ou tranquille. Je pourrais me mettre en colère, mais je choisis de pratiquer la paix. Elle pratiquait la paix pendant le conflit. Je pratique la paix aujourd'hui. Il pratique la paix au lieu de se plaindre.

Comme il est beau de comprendre que l'on peut *créer* la paix. Même lorsqu'il n'y

a pas de paix autour de nous, il peut y avoir de la paix dans notre esprit.

Je l'ai vu à l'œuvre un mercredi soir après l'étude biblique. Nous avons entendu parler de David vivant dans une grotte, un endroit difficile et pénible entre l'onction et le couronnement. Nous étions appelés à nous souvenir que Dieu est au contrôle de la situation et qu'il est à l'œuvre, même lorsque nous sommes coincés dans l'endroit sombre, étouffant et douloureux qui se trouve entre les deux.

Mon amie Janette et moi avons prié ensemble et, après le service, nous nous sommes assises et nous avons parlé; son mari et ses enfants étaient rassemblés autour d'elle. Habituellement joyeux, ils semblaient ce soir inhabituellement sombres. Janette a bougé son bras et j'ai remarqué le bracelet en plastique qui dépassait de sa manche, témoin d'une visite à l'hôpital.

Earl, son mari énergique et toujours joyeux, a dit : « Nous avons perdu notre bébé. Nous sommes venus de l'hôpital directement à l'église ». Jeanette a baissé la tête et les larmes ont recommencé à couler. Leurs enfants se sont rapprochés, entourant leur mère et leur père de leurs bras, et il a continué : « Je voulais rentrer à la maison et boudier, mais j'ai dit : 'Non, je vais à l'église, c'est là que je trouve ma force'. »

Et c'était là que quelque chose de sacré se construisait. En regardant leur mère et leur père construire un autel avec leurs mots et leurs choix, ces enfants ont vu à quoi ressemblait « pratiquer la paix ». Ils ne se souviendront pas seulement du chagrin d'avoir perdu le bébé tant attendu; ils se souviendront de ce qu'il a dit. Ils

Quand nous voulons boudier, nous pouvons choisir de louer. Quand nous sommes faibles, aller à la maison de Dieu nous donne de la force

ont un souvenir sur lequel réfléchir dans les moments de souffrance. Je les imagine raconter l'histoire à leurs enfants dans les années à venir : « Papa a dit : quand nous voulons boudier, nous pouvons choisir de louer. Quand nous sommes faibles, aller à la maison de Dieu nous donne de la force ».

Leur histoire peut être la vôtre. Dans les périodes de troubles, d'ennuis et d'épreuves, nous pouvons nous apitoyer sur notre sort, boudier ou faire preuve de mesquinerie, ou nous pouvons pratiquer la paix. Le choix nous appartient. 🌸



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.



Femmes de prière
INTERNATIONALE



Aidez-nous à diffuser ce bulletin !

Transmettez-le à vos amies ou
demandez-leur de s'inscrire.

Raegan Primeau (Chester, Virginia)

JOIGNEZ-VOUS AUX
MILLIERS DE FEMMES QUI
PRIENT POUR NOS
ENFANTS

Nous-nous engageons à la préservation spirituelle de cette génération ainsi que de celles à venir, et à la restauration des générations antérieures.

Bon pour la vie



Aliments toxiques message d'alerte

Nous trouvons des substances toxiques environnementales dans l'air, l'eau, les aliments, les produits pharmaceutiques, les produits d'entretien ménagers, ce qui nécessite la vigilance pour minimiser les risques sanitaires.

Une telle substance, *Apeel*, est un produit chimique inventé pour prolonger la fraîcheur des fruits et des légumes. Il est produit à l'aide de la biologie synthétique, une forme extrême de l'ingénierie génétique. Son application sur les produits pourris masque la pourriture. Les défenseurs du produit promeuvent l'idée que nous pouvons manger en toute sécurité les aliments vieux d'un mois pour réduire les gâchis et maximiser les profits.

Il est impossible d'enlever le produit

chimique en lavant, qui présente des risques de santé similaires aux conservateurs trouvés couramment dans les aliments fortement transformés. Identifiables par une étiquette verte pour la variante biologique, ces substances sont généralement reconnues comme saines (GRAS) par le *Food and Drug Administration* (administration des denrées alimentaires et pharmaceutiques) américaine. Néanmoins, je déconseille la consommation des aliments chimiquement et génétiquement modifiés.

Je choisis de cultiver mes produits et soutiens les fermes biologiques locales et les marchés de producteurs. C'est un bon moyen de trouver des fruits et des légumes riches en nutriments, en saison, biologiques, sains et délicieux.

La compréhension des étiquettes *Price Look-Up* (recherche prix) aide à identifier les fruits et légumes cultivés de manière conventionnelle, biologiques, génétiquement modifiés et prédécoupés. Décortiquons les codes et si nous trouvons un autocollant *Apel*, soyons pointilleuses et ne l'achetons pas !

- **Produit cultivé conventionnellement :** Identifiable par un code de 4 chiffres commençant avec 3 ou 4, indiquant l'utilisation possible du méthane, de produits chimiques, de pesticides, ou d'herbicides pendant la cultivation.
- **Produits prédécoupés :** Reconnaissables par un code de 4 chiffres commençant avec 6, ces articles devraient être examinés, choisissant les paquets moins remplis d'air pour la fraîcheur. Les étiquettes «lavés 3 fois» ont peut-être subi un traitement à l'eau de javel ou au peroxyde. Relavez-les. En fait, il vaut mieux acheter des produits frais, non emballés.
- **Organismes génétiquement modifiés (OGM) :** Identifiables par un code à quatre chiffres commençant avec 8, quoique le code est en train d'être supprimé, créant la confusion, Cherchez le sceau «non-OGM» indiquant que ce n'est pas un produit de bio-ingénierie.
- **Produits biologiques :** distinguables par un code à 5 chiffres commençant par 9, indiquant l'absence de matières synthétiques dans la cultivation. Tandis que le sceau biologique rassure, cela vaut la peine de noter que même les produits biologiques peuvent provenir de la terre fumigée.

Les alternatives à la méthode de conservation chimique sont nombreuses. Les bocaux hermétiques en verre pour conserver la fraîcheur des fruits et des légumes un peu plus longtemps. Lavez, séchez en tamponnant, placez-les dans le bocal, fermez le couvercle, et rangez-le dans le réfrigérateur. Essayez de conserver les baies de cette manière.

Une congélation rapide retient les nutriments au lieu de la congélation traditionnelle qui détruit lentement les nutriments essentiels. Les aliments surgelés ne devraient pas contenir d'additifs chimiques améliorant les effets visuels. En choisissant les produits surgelés, assurez-vous que les légumes et les fruits soient détachés et pas en mottes. Le maïs, les petits pois et les épinards sont un bon choix parce qu'ils sont cueillis en pleine saison.

Les épinards biologiques en emballage prêts à l'emploi sont protégés pour conserver la fraîcheur. Si vous achetez de la verdure en sacs, placez-les dans des récipients en verre pour prolonger la durée.

Des techniques simples peuvent aussi prolonger la durée de vie du persil ou de la coriandre. Coupez 1 cm de la tige et plongez le bouquet dans un verre d'eau recouvert d'un sac, la fraîcheur sera prolongée de 14 jours maximum. Essayez avec le persil plat biologique.

Nous pouvons protéger notre santé en utilisant la logique et les méthodes de conservation naturelles. Faites attention aux codes et aux additifs nuisibles à votre santé. 🌸



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.



Les moments
tranquilles

Investir dans un rêve

*«David disait : Mon fils Salomon est jeune et d'un âge faible, et la maison qui sera bâtie à l'Éternel s'élèvera à un haut degré de renommée et de gloire dans tous les pays; c'est pourquoi je veux faire pour lui des préparatifs. Et David fit beaucoup de préparatifs avant sa mort. David appela Salomon, son fils, et lui ordonna de bâtir une maison à l'Éternel, le Dieu d'Israël.»
(I Chroniques 22 : 5-6)*

Avez-vous déjà fait un rêve que vous souhaitez avec passion de le voir se réaliser. C'était le cas du roi David. Depuis le départ des Israélites cinq cents ans auparavant, un tabernacle (une tente) était leur lieu de culte. David rêvait de bâtir pour Dieu une place magnifique, permanente pour abriter l'arche de l'alliance. C'était un rêve glorieux exigeant beaucoup de temps, de talent et d'argent. David était passionné par la réalisation de ce rêve.

Mais Dieu a dit non.

A-t-il été déçu? Aucun doute. David aimait profondément Dieu et voulait

que tout le monde de partout connaisse sa grandeur. David a voulu mettre en valeur son Dieu en construisant un édifice magnifique qui sera admiré par toutes les autres nations. Mais, parce que David était un guerrier et a fait couler du sang, Dieu ne lui a pas permis de construire le Temple (I Chroniques 22 : 8).

Je ne sais pas combien de temps David a gardé ce rêve dans son cœur. Et pourtant, quand Dieu a dit qu'il n'était pas l'homme pour cette tâche, je pense que la réaction de David est remarquable. Voici plusieurs choses que j'ai remarquées dans le récit biblique.

David ne s'est pas fâché contre Dieu. Si notre grand rêve est soudainement brisé, nous pourrions rouspéter, faire la moue, partir en claquant la porte et nous plaindre que c'est injuste, mais pas David. Rien ne laisse entendre qu'il a fait une crise de colère à Dieu, ou qu'il a quand même poursuivi ses projets. Au contraire, David s'est mis à réfléchir à la façon de transmettre ce rêve à la génération suivante.

David a consenti à confier son rêve à Salomon. David a reconnu que Salomon, son fils, était jeune et sans expérience. Il est dit que Salomon devait avoir vingt ans quand il est monté au trône. Il a cependant accepté à bras ouverts le rêve de son père et a passé sept ans pour construire un lieu de culte glorieux pour honorer Dieu.

David était disposé à investir dans un rêve dont il ne verrait jamais la réalisation. I Chroniques 22 : 5 dit que « David fit beaucoup de préparatifs » pour la construction du Temple. Il a fourni les plans, trouvé les ouvriers, et stocké les matériaux nécessaires. David a aussi contribué généreusement de ses propres ressources (lire I Chroniques 28). Si nous croyons en notre rêve, nous ferons des sacrifices pour le réaliser.

Quelles leçons pouvons-nous tirer de cette histoire ?

D'abord, nous notons l'importance de l'humilité et de la soumission. Nous sommes prompts à dire, « Les voies de Dieu sont les meilleures », mais nos actions ne correspondent pas parfois à nos paroles. Nous justifions la raison pour laquelle nous devrions poursuivre notre plan. Les voies de Dieu sont meilleures, alors il nous faut changer notre idée et suivre sa volonté.

Puis, nous voyons la volonté de David de confier la réalisation de son rêve à

la génération suivante. Il a reconnu la jeunesse de Salomon et son manque d'expérience, mais il n'a pas dénigré cette inexpérience. Il a plutôt offert des conseils au jeune homme pour le guider dans les jours à venir (lire I Rois 2 : 1-9). David encadrait sagement son fils.

Nous voyons aussi l'investissement personnel de David dans la construction du Temple. « De plus, dans mon attachement pour la maison de mon Dieu, je donne à la maison de mon Dieu l'or et l'argent que je possède en propre, outre tout ce que j'ai préparé pour la maison du sanctuaire » (I Chroniques 29 : 3).

Nous investirons généreusement dans notre rêve s'il nous passionne. 🌸

APPLICATION PERSONNELLE

Comment réagissez-vous quand Dieu met un panneau-stop ? Vous vous soumettez ou vous vous plaignez ?

Qui encadrez-vous dans la génération suivante pour le travail du royaume ?

Consentez-vous à investir financièrement pour faire avancer le royaume de Dieu ?

Attachez-vous à la maison de Dieu ?



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



La paix et le calme

Nous vivons dans un monde de chaos et de calamité, où les conflits sociaux et politiques abondent. Les bruits de colère et de frustration qui résonnent dans un monde qui souffre peuvent être assourdissants et nous forcent de rechercher la paix et le calme.

Ésaïe 26 : 3 déclare, « À celui qui est ferme dans ses sentiments tu assures la paix, la paix, parce qu'il se confie en toi. » Lorsqu'Ésaïe a écrit ces paroles, le peuple de Dieu était sur le point d'être renversé par un pays étranger. Beaucoup allaient mourir, et la vie qu'ils connaissaient serait finie. Bien stressant, n'est-ce pas ?

Toutefois, Ésaïe déclare que nous pouvons trouver la paix dans les situations les plus stressantes si nous faisons confiance en Dieu. Paul l'explique dans Philippiens 4, disant qu'on trouve la paix en priant et pratiquant ce qu'on sait faire. La vraie paix se développe à partir d'une confiance profonde en Dieu et d'une relation avec lui.

En tant que mère de trois enfants, y compris deux garçons jumeaux, j'ai vite appris que la paix et le calme chez seraient difficile à atteindre dans notre foyer. Je me souviens clairement d'un silence soudain qui m'a forcée d'enquêter et j'ai découvert mes jumeaux avec des feutres en train

de dédicacer le coussin de ma nouvelle chaise. Il était clair que la situation était loin d'être paisible et tranquille.

La Parole de Dieu nous appelle à être des ambassadeurs de la paix. L'auteur d'Hébreux nous dit de poursuivre la paix avec tout le monde. Ceci comprend notre foyer et notre famille (lire Hébreux 12 : 14). Dieu désire que nos vies soient harmonieuses et tranquilles.

Chez moi, je m'efforce d'être un vaisseau de la paix de Dieu de plusieurs façons. En tant qu'enfant de Dieu, je trouve la paix dans ma routine quotidienne en passant du temps avec Dieu, lisant sa Parole et priant. En tant que mère, ma première chose est de répondre aux besoins de mes enfants, ce qui apporte la paix dans mon foyer. En tant qu'épouse, ma priorité est mon mari et l'unité de notre relation. Elle produit l'harmonie et donne l'exemple aux enfants.

Voici six façons pratiques pour obtenir la paix et le calme chez soi :

- 1. Aimez Dieu.** Notre relation avec Dieu devrait être notre priorité. Sans Dieu, il est impossible d'avoir la vraie paix. En apprenant à nos enfants à aimer Dieu et sa Parole, nous semons la paix chez nous et dans leurs vies. (Lire Deutéronome 6 : 7.)
- 2. Aimez et honorez votre mari.** La paix commence avec Dieu et déborde dans notre relation avec notre mari. Nos enfants observent et apprennent à partir de nos relations, donc si nous nous aimons bien, nous apporterons la paix dans notre foyer.
- 3. Aimez vos enfants.** Nos enfants ont besoin de nous entendre dire que nous les aimons et sommes reconnaissantes

pour eux. Il y a des moments où il faut de la discipline pour cultiver la paix. Si vous voulez la paix chez vous, n'ignorez pas la désobéissance. (Lire Proverbes 29 : 17).

- 4. Ayez une routine régulière.** Un modèle constant apporte la stabilité et la sécurité aux enfants. Le fait de savoir ce qui est attendu aide les enfants à être à l'aise.
- 5. Rangez l'ordinateur et le téléphone.** Les médias sociaux et Internet peuvent nous distraire facilement, donc il faut limiter notre temps en ligne. Établissez un calendrier du temps de connexion et respectez-le.
- 6. Maintenez la propreté dans la maison.** Je crois que Dieu a créé les femmes pour aimer et s'occuper de leur maison, parce que nous le sentons quand elle est en désordre! Quand ma maison est propre et en ordre, je me sens en paix et je la transmets à ma famille.

Proverbes 31 : 26 décrit la femme vertueuse qui est sage et aimable. Une mère qui possède ces qualités peut apporter la paix et le calme chez elle par ses paroles et ses actions.

Je prie pour que Dieu vous utilise comme instrument de la paix chez vous. 🌸



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.

La désintoxication numérique

Si vous êtes sans arrêt distraite par les notifications, perdant des heures à défiler les pages, ou vérifiant sans cesse les courriels, il est peut-être temps de faire une désintoxication numérique. Reprendre votre vie en mains sans les distractions peut renouveler votre énergie pour les choses vraiment importantes. De manière surprenante, vous pouvez découvrir que vous avez plus de temps disponible que vous le pensiez.

Les recherches ont établi un lien entre l'utilisation excessive des médias numériques et des problèmes tels que la dépression et l'anxiété. Quand nous cherchons le soulagement de ces troubles dans le monde numérique, nous sombrons plus profondément dans les problèmes que nous voulons supprimer.

La lutte contre la dépendance numérique commence par une prise de conscience. Les stratégies suivantes peuvent vous aider à commencer :

- 1. Désactivez les notifications.** Il est utile d'être informée, mais des mises à jour constantes peuvent être des distractions majeures. Jesse Fox suggère ceci : « Si vous êtes distrait cinq fois en une demi-heure, vous n'étiez en fait jamais concentré durant ce temps. » Désactivez les notifications inutiles pour reprendre la concentration.
- 2. Passez votre appareil en niveaux de gris.** Les couleurs vibrantes sur les écrans peuvent être séduisantes, mais les niveaux de gris sont disponibles dans plusieurs smartphones et peuvent réduire leur attractivité.
- 3. Rangez votre téléphone durant les repas.** D'après les recherches *Environment and Behavior* (2014), avoir le téléphone sur la table durant une conversation, même si nous ne le vérifions pas, réduit la qualité de l'interaction. Notre cerveau reste engagé en partie, attendant que l'écran s'allume.

4. **Désignez des heures sans technologie.** Tandis que beaucoup se sentent mal à l'aise sans leurs appareils, faire des pauses avec la technologie fait du bien à notre bien-être. Commencez avec des temps spécifiques, par exemple durant le repas de midi, et petit à petit étendez si vous constatez une amélioration.
5. **Faites de votre chambre à coucher une zone sans technologie.** Se servir du téléphone en guise de réveil peut conduire à des défilés nocturnes. La lumière bleue de l'écran fait croire au cerveau qu'il fait jour, et nous avons du mal à nous endormir. Pensez à laisser votre téléphone à l'extérieur de votre chambre à coucher et investissez dans un réveil-matin pour améliorer la qualité du sommeil.
6. **Redécouvrez le papier.** Si vous avez déjà eu l'impression que la lecture d'un livre est plus satisfaisante que la lecture sur un écran, vous ne l'avez pas imaginé. Des études suggèrent que la lecture sur papier nous rend plus efficaces et conscientes que la lecture sur écran.
7. **Évitez la multitâche.** Lorsque nous passons d'une tâche à une autre, telle que le défilement pendant le travail ou la distraction par d'autres fenêtres ou les messages, il faut plusieurs minutes pour que notre cerveau se reconcentre sur la première tâche. Concentrez-vous sur une tâche à la fois pour améliorer l'efficacité.
8. **Mettez en ordre vos comptes des médias sociaux.** Tandis que les médias sociaux présentent des avantages pour rester en contact avec les gens, son utilisation excessive peut nuire à la santé mentale. Selon une étude publiée dans *American Journal of Epidemiology* (2017), plus nous passons notre temps sur Facebook, plus notre

santé mentale s'empire. Que pouvons-nous faire pour rester saines tout en utilisant les médias sociaux? Être proactives à l'égard des personnes et de la nature des choses que nous suivons est un facteur essentiel. N'ayez pas peur de bloquer, d'effacer jusqu'à ce que vous établissiez une liste de contacts qui vous font sourire et vous apportent la joie.

9. **Exercez votre contrôle parental.** Utilisez des fonctions telles que le contrôle parental d'iPhone pour limiter l'accès aux sites web et apps qui font perdre du temps. Il est possible de vous restreindre complètement ou de fixer une durée par jour.
10. **Décidez ce que vous voulez faire avec votre temps.** Si vous ne remplacez pas vos habitudes actuelles par une nouveauté, vous risquez de rechuter. Que feriez-vous si vous avez une ou deux heures de plus dans une journée? Feriez-vous de l'exercice ou prépareriez de bons plats? Au lieu d'attraper le téléphone ou d'être en ligne quand vous êtes dans la salle d'attente du docteur, envisagez des moyens d'optimiser le temps. Lire peut-être, travailler sur un casse-tête stratégique, ou engager une conversation. Élaborez un plan et suivez-le.

Pour s'embarquer dans une détoxification numérique, il faut reconnaître le besoin de changement et faire les premiers pas. Vous serez plus heureuse et plus productive en conséquence. ✨



AMANDA ELMS est la femme d'Andrew Elms et mère de trois superbes filles ; Alayna, Ashlyn et Ansley. Amanda vit à Forney au Texas avec sa famille.