Réflexions

les choses préférées

NOVEMBRE / DÉCEMBRE 2023

Table des matières

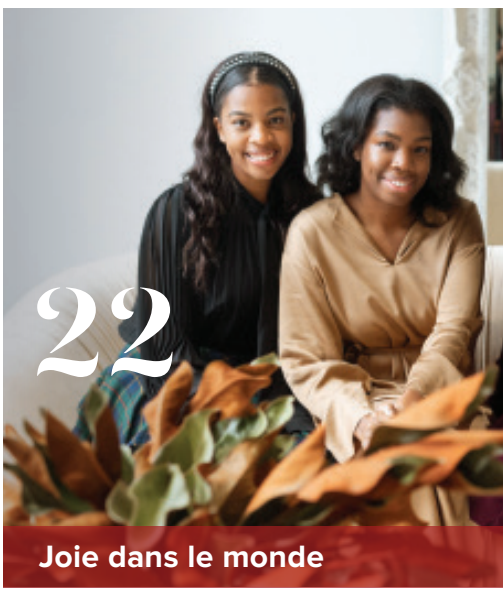
11
L'amitié intentionnelle

15
Noël à *HOME*

26
La vie après la perte

32
Tout don parfait

38
Quelques-unes de mes choses préférées



Dans chaque numéro

5 De la rédactrice

6 De la présidente

18 Chère dirigeante

20 Des écrits de Rachel

28 S’épanouir

30 Conseils financiers

35 Discutons

41 Bon pour la vie

44 Au cœur du foyer

46 Les moments tranquilles

48 Étincelle d’inspiration

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2023

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

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

Traduction : Gabrielle Knox,
Kara Langemann,
Gisèle Kalonji,
Karina Ripamonti,
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 anglaises ont été traduites par les traductrices de ce magazine, et les citations bibliques sont tirées de la version *Nouvelle Édition de Genève 1979*.

ÉPUI
ÉGLISE 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 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.

Un endroit préféré

JULIE LONG

Il n'y a rien de plus humain que d'avoir un endroit préféré, un foyer qui nous tient à cœur. Pour beaucoup, être au foyer pour Noël évoque des souvenirs chaleureux de rassemblement avec des êtres chers, l'odeur de friandises fraîchement cuites remplissant l'air, des lumières scintillantes ornant le sapin, et l'enthousiasme de déballer des cadeaux. Les traditions familières et l'atmosphère festive créent un sentiment de confort et de joie qui s'étend bien au-delà de la saison des fêtes.

Le récit biblique ne mentionne pas spécifiquement que Jésus avait un endroit préféré. Nous savons qu'il n'y avait pas de place pour lui à Bethléhem. Il avait moins de deux ans lorsque le gouvernement a cherché à le tuer. Son propre peuple a rejeté son ministère public. Il n'a pas été le bienvenu en Samarie et a été ignoré dans sa ville natale de Nazareth. Notre Seigneur était essentiellement sans abri, indésirable presque partout sauf à Béthanie dans la maison de Lazare, Marie et Marthe. Jésus était un visiteur fréquent là-bas.

Qu'est-ce qui a fait de Béthanie un endroit préféré de Jésus ? Et par endroit préféré, j'entends un endroit où il se sentait le plus chez lui. Était-ce le goût des repas faits maison, l'odeur du nard odorant, le miracle de la résurrection d'un ami, ou son ascension qui aurait lieu à proximité ?

Dans le livre *God's Favorite Place on Earth* [L'endroit préféré de Dieu sur Terre], l'auteur Frank Viola suggère que les caractéristiques suivantes ont attiré Jésus à Béthanie : « Des lépreux purifiés, des humains ressuscités, des serviteurs transformés, des adorateurs extravagants, des frères, des sœurs, des pères et des disciples tous assis autour d'une table où le Christ est à la tête — festoyant, échangeant et se réjouissant avec lui. C'est Béthanie ! »

Dieu désire faire de chaque cœur humain son endroit préféré. Je veux être une « Béthanie » où Jésus se sent tout à fait chez lui, et tout le monde est le bienvenu pour faire l'expérience des merveilles de son amour.

LINDA GLEASON

Voici la saison des fêtes

C'est à nouveau la saison des fêtes ! Le redoutez-vous ? Parfois, ce qui sont censés être des moments heureux peuvent être déprimants. Peut-être que l'année passée contient des souvenirs que vous voulez oublier. Peut-être que des sentiments d'appréhension plutôt que d'enthousiasme inondent votre esprit. Le monde semble chaotique, désynchronisé avec ce qui est juste et pieux.

Prenez courage, les principes de la Parole de Dieu ne changent jamais. Sa loi est constante et fonctionnera toujours. Les derniers versets du premier chapitre de Romains décrivent la chute catastrophique de l'humanité, qui commence par ne pas donner gloire à Dieu et — pouvez-vous le croire — ne pas rendre grâces !

Le psalmiste a écrit : « Je bénirai l'Éternel en tout temps » (Psaumes 34 : 2). Est-ce possible ? Même dans les moments sombres ?

L'action de grâce a une façon de nous libérer de l'emprise froide de la peur. Cela nous rassure que Dieu nous entende, nous sauve des difficultés et apporte des anges de délivrance. Pouvez-vous croire que quelque chose que nous pourrions considérer comme insignifiant, comme l'action de grâces, peut avoir des résultats aussi étonnants ? Saviez-vous qu'être ingrat peut entraîner la dégénérescence totale de l'humanité ? (Lire Romains 1 : 21-32.)

C'est ce qu'on appelle « l'action de grâce ». C'est un principe biblique. C'est la volonté de Dieu (I Thessaloniciens 5 : 16). C'est une bonne chose à faire (Psaumes 92 : 2). De plus, être reconnaissant est bon pour la santé. Des études ont montré qu'il peut entraîner de meilleures relations, moins de dépression, un sentiment de bien-être, et bien plus encore. Êtes-vous triste, frustré ou tendu ? Essayez la gratitude — cela fonctionne même dans les moments difficiles.

Joyeuses fêtes !

Merci pour une offrande record !

5 215 417,50 $

MÉMORIAL DES MÈRES 2023

les trésors

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

UPCI

ladiesministries.com

La route favorisée

Je pense souvent à Marie, d'autant plus que nous entrons dans la saison de Noël. La visitation de l'ange du Seigneur à Marie dans Luc 1 est bien connue : « Réjouissez-vous, très favorisé, le Seigneur est avec vous ; bénies, es-tu parmi les femmes ! Mais quand elle l'a vu, elle a été troublée par son dire, et a considéré quelle façon de saluer c'était. Puis l'ange lui dit : 'N'ayez pas peur, Marie, car tu as trouvé grâce auprès de Dieu.' » (Luc 1 : 28-30)

Marie a trouvé grâce auprès de Dieu. Quel endroit incroyable ! Dieu était avec Marie, et il l'a approuvée. C'est le meilleur endroit, mais souvent nous ne nous sentons pas favorisés même lorsque la faveur de Dieu est sur nous. Nous ne sommes pas si différents de Marie pour que nous ne soyons pas aussi troublés par les salutations d'un ange. Notre Dieu est immuable, et il répond toujours à notre réaction initiale à l'inattendu : « N'ayez pas peur. »

L'histoire de Marie montre les opportunités qui résultent de la fidélité. Marie était favorisée. Dieu était avec elle et voulait faire quelque chose de miraculeux à travers elle. Lorsqu'elle se demandait comment cela pouvait être, l'ange a

répondu : « Le Saint-Esprit viendra sur toi, et la puissance du Très-Haut te couvrira de son ombre » (Luc 1 : 35). Deux mille ans plus tard, le Saint-Esprit accomplit toujours le miraculeux. Ce n'est que lorsque le Saint-Esprit vient sur nous, et que la puissance du Très-Haut nous couvre, que quelque chose de surnaturel est né. Dieu a sa façon d'œuvrer, et il remplit les espaces vides avec son Esprit et respire la vie là où il n'y en avait pas.

Dieu a sa façon d'œuvrer

Dans Actes 1, Jésus a promis à ses disciples qu'ils recevraient une puissance quand l'Esprit Saint venait sur eux. Le jour de la Pentecôte, Dieu a montré sa faveur et a accompli sa promesse. Le sceau d'approbation de Dieu n'aurait pas pu être plus évident.

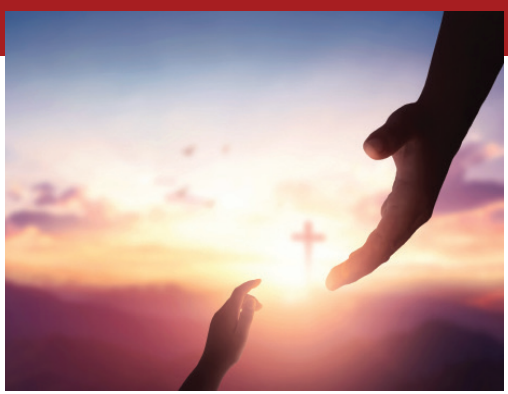
Marie a trouvé grâce auprès de Dieu, tout comme d'innombrables autres personnes qui ont vécu une vie de foi et ont craint Dieu, des hommes comme Noé et David. Nous n'avons pas besoin de plus d'exemples de la faveur de Dieu sur son peuple pour reconnaître que la faveur de Dieu ne signifie pas une route facile et une vie vide de luttes, de maladie ou de souffrance. Vivre une vie enveloppée de la faveur de Dieu est souvent difficile, avec des questions sans réponse. Suivre l'appel de Dieu peut vous conduire à travers des endroits douloureux et brisés, alors que les voix moqueuses d'incrédulité vous narguent. Mais n'oubliez jamais, c'est la route de la faveur et de la grande grâce. Et Dieu est avec vous !

Marie, David et Noé ont trouvé la grâce et la faveur en raison de leur foi et parce que leur foi a été démontrée dans leur réponse au Seigneur. La réponse de Marie résonne à travers les générations : « Qu'il me soit fait selon ta parole ! » (Luc 1 : 38) David s'est repenti et a décidé d'essayer à nouveau chaque fois qu'il tombait. Noé a cru et obéi à Dieu face à l'adversité, et a construit une arche pour le salut de sa famille. Ils ont fait confiance à Dieu. Et il leur faisait confiance. Notre réponse n'affecte pas seulement aujourd'hui ou notre salut : notre obéissance fidèle peut avoir un impact sur les générations futures.

Souvent, nous pensons que la faveur de Dieu se trouve dans les bénédictions, les expériences au sommet des montagnes et les prières exaucées. Et si sa faveur est plus palpable dans les endroits douloureux, dans la communion de ses souffrances, en lui faisant confiance quand nous savons qu'il le peut, mais, dans son infinie sagesse, il ne le fait pas ? Sa faveur et sa grâce sont-elles encore absolument suffisantes pour nous (II Corinthiens 12 : 9) ?

Peut-être qu'en cette saison de célébration, vous vous trouvez frustrée. Vous êtes restée fidèle, mais vous demandez : « Où est la faveur de Dieu ? » Peut-être que les promesses de Dieu ne semblent pas correspondre à votre réalité. L'ange a dit à Marie : Ton Fils sera grand, et il régnera. Nous savons qu'il règne, ayant conquis la mort, l'enfer et le tombeau. Cependant, Marie s'est assise au pied de la croix et regardait son enfant mourir. Elle avait probablement souffert de chuchotements

Les routes difficiles ne sont pas l'absence de la faveur de Dieu, mais une occasion pour sa grâce d'être ressentie profondément et affichée glorieusement.



et de rumeurs alors qu'elle portait et élevait son petit garçon, et maintenant cette perte perçante d'âme.

Où est la faveur de Dieu ? Amie, vous marchez là-dedans. Les routes difficiles ne sont pas l'absence de la faveur de Dieu, mais une occasion pour sa grâce d'être ressentie profondément et affichée glorieusement. Sa faveur n'est pas éphémère, mais dure toute une vie. Le soir arrivent les pleurs, mais le matin l'allégresse (Psaumes 30 : 6). Il arrive un jour où, au lieu d'un cri brisé, un cri de joie résonnera à nouveau dans votre foyer.

Vous êtes favorisée. N'aie pas peur. Dieu est avec vous et vous a fait confiance pour porter cette précieuse vérité précieuse dans un récipient en terre. Il vous a appelée, vous qui êtes favorisée. Oui, vous. Nous avons le privilège de porter la vérité. Dieu est avec vous et en vous et travaille avec chaque élément de votre histoire pour que sa gloire se manifeste en vous et à travers vous.

Il connaît ce qui doit arriver dès le commencement; et dans le dernier chapitre de la Bible, nous sommes toujours debout, adorant avec abandon, criant « Saint » parce que sa faveur et sa grâce nous ont gardés. Qu'il nous soit fait selon ta Parole !

RACHEL GATES est originaire du Nouveau-Brunswick au Canada, mais vit à Copenhague au Danemark, avec son mari Anthony, et ses deux jeunes filles. Ils font partie de l'équipe de direction de *Levende Kirke* [Église vivante]. Rachel aime une bonne tasse de café, du temps en famille, des livres audio, essayer de nouvelles recettes et cuisiner suffisamment pour partager.

L'amitié intentionnelle

Nous savons que Dieu n'a pas voulu que « l'homme » soit seul, mais pourquoi nous trouvons-nous dans des situations où personne ne s'engage dans l'amitié ? Et par amitié, je ne parle pas de celle où on se parle à l'église et sortons ensemble de temps en temps pour célébrer les anniversaires. Non, il ne s'agit pas de cette sorte d'amitié que je parle. Je parle de l'amitié où on vous amène tout de suite chercher une glace juste après l'enterrement de votre père pour que vous ne les voyiez pas emporter son corps ; quelqu'un qui prie pour vous tout le temps et vous dit, affectueusement, que vous avez tort et prenez la mauvaise direction. Mais comment fait-on pour avoir cette amie intime ?

En étant intentionnelle. Vous devez vous faire connaître. Joignez les groupes de personnes qui ont les mêmes objectifs. Demandez à Dieu de

vous envoyer des amies qui s'intéressent à vos choses préférées afin que vous puissiez les partager. Cherchez et demandez aux femmes si elles veulent être amies. Vous pensez peut-être : *Je suis trop occupée ; ceci est une autre chose à ajouter à ma liste*, mais nous avons besoin des personnes qui peuvent être là pour nous comme nous le serons pour elles. Si vous êtes comme moi, vous voulez que ce soit l'autre personne qui fasse le premier pas, mais cela nous retient dans un cycle continu d'espérance que quelqu'un nous demande d'être son amie ou nous invite chez elle. Pour que le cycle prenne fin, vous devez mettre votre cœur en jeu et solliciter l'amitié.

D'après Jean 15 : 13 : « Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ses amis. » Qu'est-ce que cela veut dire de donner sa vie pour ses amis ? Exprimer pleinement votre amour à l'égard de quelqu'un que vous appelez votre amie, cela veut-il dire mourir physiquement pour elle ? Peut-être. Le concept suggère également de la faire passer la première lorsque ce n'est pas commode — votre vie passe après la sienne.

Une amie ne vous donne jamais l'impression que vous la dérangez. Mon amie m'a démontré cet amour quand elle a passé toute une journée sur ses genoux pour m'aider à nettoyer les joints de la maison avant notre départ à l'étranger. Il s'agit de rouler pendant quatre heures pour prendre soin de votre amie parce que son pays est en guerre, et elle ne peut pas sauver sa famille qui est bombardée. C'est sacrifier son confort pour le leur. Si une personne compte pour vous, votre communication avec elle est durable.

L'amitié intentionnelle peut nécessiter la mise en place d'une alarme récurrente pour appeler, envoyer une lettre, une carte ou un courriel. L'amitié ne consiste pas seulement à se rencontrer pour prendre le café, se téléphoner ou s'envoyer des SMS. Soyez créative dans votre façon de montrer l'amour. Préparez une place pour elle, et faites-la sentir que vous la chérissez, l'aimez et l'entendez dans votre cœur et chez vous. Être une bonne amie commence dans le cœur, donc soyez intentionnelle et laissez une trace de l'amour de Dieu dans le cœur de vos amies.

Chaque fois que vous tendez la main, vous rencontrerez toutes sortes d'humanité. Peut-être qu'une ancienne amitié vous a fait du mal. Donnez ces relations toxiques à Jésus et donnez-lui toutes les mauvaises choses qu'elles ont faites et dites afin qu'elles ne gâchent pas vos futures relations. Il est parfois difficile de vous faire connaître, mais si vous ne le faites pas et ne vous montrez pas sympathique, cela empirera votre solitude.

L'amitié n'a jamais été une chose facile pour moi. J'étais une enfant timide. Quand je rencontrais les gens, je me cachais presque toujours derrière la jupe de ma mère et les jambes de mon père. Par contre, ma sœur est sortie extravertie du ventre ; peu importe l'aire de jeu, le magasin, ou la conférence à laquelle nous assistions, elle s'en allait toujours avec des amies.

Après le mariage et le déménagement à l'étranger, je me suis rendu compte que je n'avais pas d'amies intimes. J'avais des personnes que j'aimais et

les considérais comme amies, mais je n'avais personne qui me comprenait vraiment ou ce nouveau chapitre de ma vie. Alors, pendant presque six mois, j'ai prié tous les jours pour que Dieu m'envoie des amies « de base » qui me développeraient, des personnes dont je pourrais apprendre et tirer profit de leurs expériences de la vie. J'avais besoin des gens qui se déverseraient en moi comme je me déverserais en eux. Il m'a exaucée, et je remercie Dieu parce qu'aujourd'hui j'ai des amies que je chéris et qui m'aiment toujours même si nous avons raté nos projets de vacances, critiqué nos façons de conduire, et passé la COVID entre nous.

J'ai découvert que le plus longtemps vous avez des amies, plus il vous faut être intentionnelle de communiquer avec elles et de leur tendre la main. Il y aura des moments où votre amie ne peut pas vous remonter le moral, c'est à vous de les remonter, mais cela ne veut pas dire que l'amitié est finie. Chérissez le fait qu'elle peut être vulnérable avec vous. Prenez le temps aujourd'hui pour être intentionnelle dans votre manière de contacter vos amies. Parce que si vous êtes comme moi et vous priez pour les amies que vous avez maintenant, pourquoi les laisseriez-vous s'éloigner simplement parce que vous n'étiez pas intentionnelle à leur égard ? ❀

E. QUEZADA est née enfant de pasteur au Nouveau-Mexique, mais sert actuellement dans une nation fermée à l'Évangile, faisant du travail humanitaire avec son mari. Elle détient un baccalauréat en création littéraire et littérature de SNHU.

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

CLF
Coopérative
De Littérature Française

Noël à HOME

Rien n'est comparable à l'émerveillement et la pure joie dans le visage d'un enfant quand il ouvre ses cadeaux de Noël. Ici, à *HOME International*, un foyer pour enfants approuvé par l'ÉPUI au Guatemala, la joie affichée sur les visages de nos enfants est même plus spéciale parce que c'est une nouvelle expérience pour plusieurs.

Tous les enfants dont nous nous occupons ont beaucoup souffert. Nous avons des enfants victimes de la traite et vendus comme esclaves, maltraités physiquement, torturés entre autres. Ils ont subi des atrocités inimaginables dans leur enfance, mais le Seigneur a fourni un lieu de refuge et de guérison sur le campus de *HOME*.

Jusqu'à présent, nous nous sommes occupés de soixante-sept enfants entre l'âge de deux et quinze ans et avons vu leurs vies transformées. Leur futur est devenu plus prometteur et rempli de possibilités et d'espoir, depuis qu'ils ont franchi nos portes pour découvrir un Dieu aimant qui se soucie vraiment d'eux.

Nous voulons partager un aperçu de notre façon de célébrer Noël avec les enfants qui n'ont jamais connu la vraie signification de Noël auparavant. Comme vous le verrez, nos fêtes comprennent un mélange de traditions guatémaliennes et américaines.

Nous cuisons et décorons des biscuits de Noël, des cartes de Noël, et présentons un merveilleux concert de Noël. Les

enfants répètent les chansons et les répliques pour la pièce. Le concert est l'une de mes choses favorites durant la saison des fêtes.

La veille de Noël, nous célébrons la fête à la Guatémaltèque avec les feux d'artifice, le *ponche* (du cidre chaud mélangé avec plusieurs autres fruits), et bien sûr, les tamales. Nos tamales sont enveloppés dans des feuilles de bananier et cuits à la vapeur à la perfection.

Tous les cadeaux sont enveloppés et prêts pour le jour de Noël. Quand c'est le moment, nous nous asseyons tous en cercle, dans l'ordre du plus jeune au plus âgé. Nous commençons par la lecture de l'histoire de Noël et discutons la raison de notre célébration. La plupart des enfants n'ont jamais reçu de cadeau avant de joindre notre famille *HOME*.

Nous prenons le temps de regarder chaque enfant ouvrir son cadeau. Une fois que le plus jeune montre son cadeau, par exemple un pyjama, tout le reste sait qu'il va recevoir aussi un pyjama. J'aime entendre les Oooh et les Ahhhh à mesure qu'ils ouvraient les paquets.

Comme la rentrée des classes commence en janvier, chaque enfant reçoit un sac à dos, une boîte à lunch avec une bouteille d'eau et des petites boîtes, et des nouvelles chaussures pour l'école qui font partie de leurs cadeaux de Noël. Ils reçoivent de même un livre de coloriage

adapté à leur âge avec des crayons ou des marqueurs, des chaussettes neuves, et un cadeau « spécial ». Que ce soit une voiture téléguidée, une nouvelle poupée, ou un lecteur MP3 pour les adolescents, tout le monde reçoit un cadeau de Noël unique acheté juste pour eux.

Nous donnons aussi des présents à tout le monde pour fêter. L'année dernière, nous avons bâti un petit terrain de basket-ball et avons acheté dix vélos avec notre argent de Noël. C'est surprenant de voir comment le Seigneur finance nos fonds de Noël chaque année.

Le moment le plus émouvant pour moi a été quand une de nos jeunes filles, qu'on a sauvée de la décharge communautaire où on l'avait trouvée en train de grignoter des os de poulet dans un tas de déchets, s'est jetée dans mes bras, disant : « Merci, merci de ma nouvelle poupée. » Elle avait sept ans, et c'était sa première poupée.

HOME — un foyer pour les orphelins, le ministère, et l'éducation, a fait une différence dans la vie de plusieurs enfants en rétablissant leurs droits fondamentaux d'avoir un nom, une famille, une éducation, et un endroit sûr pour poser leur tête la nuit.Nous sommes reconnaissants à toutes les églises et à toutes les personnes qui ont investi dans les vies des enfants confiés à nos soins. Surtout à cette période de l'année, nous célébrons ensemble la faveur de Dieu, la famille, l'amitié, l'amusement, et un futur glorieux !

Que votre Noël soit spécialement béni cette année !

Note de la rédactrice : Pour plus d'information sur HOME International, *veuillez visiter supporthomeinternational.com ou @homeinternational sur Facebook et Instagram.*

LYNNE JEWETT est missionnaire depuis plus de 34 ans et la fondatrice du foyer des enfants *HOME* au Guatemala. Vous pouvez lire l'histoire de ses aventures dans *Disasters Minister*, disponible [en anglais] à la *Pentecostal Publishing House* et sur Amazon.

Chère dirigeante

La gratitude

Quand je suis entrée dans le magasin de bricolage *Hobby Lobby*, je dois l'avouer — j'ai été ébahi ! Mesdames, ce n'est pas un magasin ordinaire. Ce magasin a tout ce qu'il me faut pour mettre à jour ma maison *aujourd'hui*. J'ai éprouvé l'envahissement sensoriel typique de cette période de l'année — quand les fêtes s'entrechoquent.

Que faire ? Les décorations automnales étaient joliment étalées à une extrémité du magasin — des citrouilles de toutes les formes, tailles et couleurs. Les pommes de pin et les beaux feuillages abondaient pour faire la parfaite couronne. À l'autre bout du magasin, les décorations de Noël m'appelaient. Toutes sortes imaginables d'objets, des arbres décorés de manière exquise, des ornements scintillants, des lutins fantaisistes, et des Pères Noël dans tous les coins. Qu'est-ce qu'une femme est censée faire ? Devrais-je « rendre grâce avec un cœur reconnaissant » ou « sauter directement à la raison de la saison. » Comment devais-je résoudre les émotions contradictoires ?

Cette illustration peut paraître stupide, mais je pense que c'est ce que certaines d'entre nous ressentent durant la saison des fêtes — en conflit ! Nous voulons être heureuses. Après tout, c'est la saison de rendre grâce et de se réjouir parce qu'un Sauveur est né. Pourtant, ce n'est pas toujours ce que nous éprouvons.

On dirait que tout le monde autour de nous est rempli de joie et de paix. Notre collègue chante à tue-tête la chanson *Vive le vent* depuis son bureau, mais nous n'avons aucune envie de tinter les clochettes. Nos cœurs sont troublés.

Pourquoi ne pouvons-nous pas être heureuses comme nos amies sur les médias sociaux bombardant nos écrans de fêtes et de maisons décorées à merveille ? Avec l'arrivée de novembre et de décembre, nos situations ne changent pas. Certaines continuent à naviguer dans la maladie, à se débattre avec le travail ou les situations de famille, à surmonter les problèmes d'église, à gérer les sentiments d'être mal comprises, à s'inquiéter des finances, ou à se trouver dans une période d'attente. Dans ces cas, il est difficile d'être reconnaissantes.

Que se passe-t-il si vous faites partie du leadership ? Vous êtes chargée de vous occuper des autres. Vous devez être bien pour eux. Pas vrai ? Vous êtes en conflit.

D'abord, permettez-moi de rappeler à quelqu'un aujourd'hui que Dieu *vous* voit. Il comprend votre situation dans *toutes* les saisons. C'est normal d'avoir des émotions. Les circonstances de la vie peuvent nous engloutir. Les émotions peuvent ne pas être toujours exactes, mais elles sont réelles.

Deuxièmement, comprenez que même si vous ne vous sentez pas reconnaissante, vous pouvez être pleine de gratitude. La reconnaissance est une réaction tandis que la gratitude est un état d'âme. Elle révèle le correct reflet de ce que Dieu est dans votre vie, pas les circonstances ou les situations qui sont autour de vous. La gratitude changera votre perspective.

« *Et que la paix de Christ, à laquelle vous avez été appelés pour former un seul corps, règne dans vos cœurs. Et soyez reconnaissants.* » (Colossiens 3 : 15)

Autrement dit, cultivez un environnement ou un état d'âme qui incarne la gratitude. Il y a un pouvoir lorsque nous apprenons à adopter un état de gratitude, et les recherches ont validé ce principe biblique.

Il est facile de dire : mais comment vivre avec la gratitude ? Comme il n'y a pas assez de place ici pour traiter les nombreuses approches de cette pratique spirituelle, je vais partager quelques idées pour vous aider à développer la gratitude dans votre vie quotidienne :

1. **Prenez dix minutes le matin ou le soir pour penser à la bonté de Dieu.** Efforcez-vous de vous éloigner du rythme de la vie pour vous connecter avec Dieu.

2. **Tenez un journal de gratitude.** Notez les choses ou les personnes pour lesquelles vous êtes reconnaissantes.

Vos circonstances peuvent ne pas changer, mais votre perspective peut changer. Soyez bénies durant cette saison, mes amies !

JENNIE RUSSELL is est ministre habilitée de l'ÉPUI, conseillère, et vice-présidente exécutive de l'*Urshan College* et de l'*Urshan Graduate School of Theology*.

DES ÉCRITS DE RACHEL :

Mesdames de la mèche molle

Lorsque je pense à mes objets préférés, je me rends compte que j'en ai beaucoup. Mon chauffe-eau, pour commencer, j'adore ne pas avoir à faire bouillir de l'eau sur une cuisinière pour cuisiner, nettoyer et me laver. L'électricité est une autre de mes choses préférées. Je suis douée pour la maladresse ; c'est un don que j'exerce régulièrement. La maison serait probablement brûlée si nous devions nous contenter de bougies et de lampes à huile. Je n'ose pas me passer de mon réfrigérateur ; il empêche les bactéries de se régaler de mes aliments et me permet de me rendre moins souvent à l'épicerie.

Par rapport aux favoris énumérés ci-dessus, les suivants viennent loin, très loin dans la liste. Mais ce sont tout de même des coups de cœur. On dit que la confession est bonne pour l'âme, alors la voici : je suis jalouse des grands cheveux.

De longues mèches volumineuses et duveteuses jaillissent du cuir chevelu de nombre de mes amies, tandis que de frêles chuchotements minuscules de cheveux ne couvrent guère ma pauvre tête, presque trop fins pour être considérés comme de vrais cheveux. Mes quatre cheveux (si peu nombreux qu'on pourrait presque les numéroter et les appeler par leur nom) voulaient être des mèches luxuriantes qui masqueraient la forme de mon crâne, mais j'admets volontiers qu'ils laissent mon cuir chevelu à peine vêtu. Cela m'amène à ces deux produits qui figurent sur ma liste de favoris : un mini fer à sertir et une poudre texturisante. Pour les MMM (mesdames des mèches molles) comme moi, ils sont à classer au même rang que la découverte de la poulie, de la pierre de couronnement et de l'arc-boutant; ils peuvent soulever et retenir avec des pouvoirs quasi magiques.

Le mini fer à sertir fait de toutes petites crêpures qui transforment vos cheveux de plats à duveteux en moins de temps qu'il n'en faut pour dire « Cheveux dégonflés disparaissez ! ». Quel plaisir de passer d'un cuir chevelu brillant comme une nouvelle lune à des cheveux cachés par des duvets que n'importe quel mouton envierait ! Et cela dure jusqu'à ce que vous les laviez. YouTube propose de nombreux tutoriels pour vous aider à utiliser un mini fer à sertir pour donner du volume à vos cheveux.

La poudre texturisante est comme le crêpage en bouteille. Oui, mon ami, sans une seule traction de votre peigne vers l'arrière, la poudre texturisante peut ramener vos cheveux à l'époque glorieuse de la ruche des années 1960. Imaginez un millier de brosses de biberon, sous forme microscopique, enrobant chaque mèche, leur faisant dire « Hé là, reculez et redressez-vous ! » l'une à l'autre. Imaginez maintenant que chaque cheveu s'éloigne de l'autre et se redresse par rapport à votre tête. Plus vous les ébouriffez avec vos doigts, plus vos cheveux se rapprochent du plafond. Bien sûr, vous n'êtes pas obligée de les ébouriffer aussi haut, mais vous pouvez le faire.

Une recherche sur Internet vous donnera une pléthore de poudres volumisantes et texturisantes, certaines conçues pour hommes, d'autres pour femmes, mais elles font toutes la même chose. La sensation est intéressante et il faut s'y habituer, mais je m'en ficherais si elle ressemblait à du papier sablé, car j'adore ce qu'elle fait !

Dans l'absolu, une chevelure duveteuse n'est probablement pas un problème pour ceux qui ont la chance d'avoir une couverture généreuse, mais pour ceux qui souffrent de mèches molles, de cheveux clairsemés ou d'un cuir chevelu partiellement dénudé, ces deux inventions figurent certainement parmi les préférées.

Maintenant, s'ils pouvaient créer quelque chose pour rétrécir mes cellules de graisse.

RACHEL COLTHARP 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.

Joie dans le *monde*

Trois membres de ma grande famille ont leur anniversaire en décembre. En tant que la huitième des neuf enfants, j'ai eu le merveilleux privilège de fêter mon anniversaire le même jour de la célébration de la naissance de Jésus.

Mon cadeau d'anniversaire a toujours été le cadeau de Noël, et mon cadeau de Noël a toujours été celui de mon anniversaire. Quand j'y pense, ce qui me frappe le plus est que je ne me suis jamais plainte. Nous n'avons jamais fait la fête lors des anniversaires chez nous ; ma mère disait tout le temps « Chaque jour est la fête ; nous avons toujours des gâteaux, et vous êtes constamment entourés de personnes que vous aimez. Que voulez-vous de plus ? »

Nous n'avions pas d'arbre de Noël, mais ce n'était pas pour une raison particulière. Nous étions occupés à créer des souvenirs inoubliables. Nous ressentions l'esprit de Noël chez nous.

Ma mère était la reine de l'entretien ménager et des programmes de Noël. Ma mère faisait tout, y compris les habits et la direction. Le mois de décembre était rempli de la préparation des programmes, des cadeaux et de la pâtisserie. Nous devions apprendre par cœur les discours, les rôles et les chansons. La mémorisation a planté

des graines — le vrai sens — de Noël dans mon cœur. Il y avait quelque chose dans le fait de porter des robes blanches, de tenir des bougies pour former l'étoile de Noël, de se déguiser en personnages bibliques, de retenir les versets des cantiques de Noël qui rendaient la saison spéciale et amusante.

Chaque année, il y avait de l'anticipation de ce que ma mère rêverait pour honorer le Roi. « Joie dans le monde » et « Jésus, quel enfant merveilleux » sont devenues mes chansons préférées de Noël. Glorifier mon Roi et lui réserver une place dans mon cœur fait partie de la personne que je suis.

« Joie dans le monde » dans sa forme originale a été écrit par un auteur de cantiques anglais Isaac Watts, basé sur Psaume 96 : 11-12, Psaume 98 et Genèse 3 : 17-18. La chanson a été initialement publiée en 1719 dans la collection de Watt : *The Psalms of David: Imitated in the language of the New Testament, and applied to the Christian state and worship* (Wikipedia). Watts a été inspiré pour écrire la mélodie intemporelle pendant qu'il méditait le Psaume 98. Le verset 4 l'a saisi : « Poussez vers l'Éternel des cris de joie, vous tous, habitants de la terre ! Faites éclater votre allégresse, et chantez ! » C'était ce que Watts a décidé de faire (Alyssa Poblete, « *Joy to the World: A Christmas Hymn Reconsidered* » The Gospel Coalition, 22 décembre 2014, https://www. thegospelcoalition.org/article/joy-to-the-world-a-classic-christmas-hymn-reconsidered/). Quel beau chef-d'œuvre !

Quand je lis les paroles, mon cœur est rempli de joie parce que le seul vrai Dieu éternel est venu pour nous, mais il s'est dépouillé lui-même, en prenant une forme de serviteur, se rendant obéissant jusqu'à la mort de la croix. (Philippiens 2 : 7-11)

L'objectif général de Christ de venir sur terre, sa mission et son programme sont déclarés entièrement dans le premier couplet de « Joie dans le monde ». L'on y ordonne à tout le monde de faire une demeure pour le Roi.

À l'époque ancienne, « Vive le roi » était une déclaration de soumission à sa royauté, à sa seigneurie, à ses lois et à ses commandements. L'expression « Vive le Messie » fait écho de cela.

Le troisième couplet souligne le dessein ultime de la venue de Dieu dans ce monde. Il est venu pour détruire les œuvres du diable — la malédiction du péché, la peine et les épines (Genèse 3 : 15-18). « Celui qui pratique le péché est du diable, car le diable pèche dès le commencement. Le Fils de Dieu a paru afin de détruire les œuvres du diable. » (I Jean 3 : 8)

« Il régnera en vérité » parle de la seconde venue quand toutes les nations se soumettront à lui. Nous qui l'avons reçu durant cette vie, avons connu les merveilles de son amour, de sa vérité, de sa grâce et de sa justice, mais il régnera un jour sur toutes choses dans « un nouveau ciel et une nouvelle terre » (Apocalypse 21 : 1).

Dans Philippiens 2 : 2-3, Paul déclare « rendez ma joie parfaite, ayant un même sentiment, un même

amour, une même âme, une même pensée. Ne faites rien par esprit de parti ou par vaine gloire, mais que l'humilité vous fasse regarder les autres comme étant au-dessus de vous-mêmes. » Pouvez-vous imaginer la joie extrême, le plaisir que Dieu éprouve quand nous nous abandonnons vraiment ? Pouvez-vous imaginer ce que ce monde ténébreux connaîtrait si nous nous vidions pour que Dieu nous remplisse et nous apprenne à les atteindre ?

Ce Noël, laissons ces paroles résonner dans les oreilles de quiconque veut entendre « Joie dans le monde ; le Seigneur vit en moi ». Faites une demeure pour lui dans votre cœur et laissez briller votre lumière ; laissez les autres voir de leurs propres yeux la gloire de Dieu dans votre vie. Dites au monde « Nouvelle vie, nouvelle espérance, nouvelle joie il apporte ; écoutez les anges chanter ; gloire, gloire, gloire au Roi nouveau-né ». Dieu vous appelle à être cette voix.

Pouvez-vous imaginer la joie extrême, le plaisir que Dieu éprouve quand nous nous abandonnons vraiment ?

TONDA HENRY est l'épouse de Dave Henry et la maman de quatre. Ils habitent à Atlanta en Géorgie, où ils sont les pasteurs des *Pentecostals of Stone Mountain*. Tonda sert comme liaison du Ministère des femmes avec le ministère *Building the Bridge*.

Un club qui fournit un réseau pour les filles aux États-Unis et à travers le monde.

VISITEZ *TODAYSCHRISTIANGIRL.COM*

ÉPUI

La vie après la perte

Le mot « perte » est bref en termes des lettres ne comportant que deux syllabes, mais ne vous laissez pas tromper par sa taille. La force qu'il renferme peut laisser une dévastation dans son sillage. Cependant, lorsque les vagues se calment et que la mer s'apaise, nous avons un choix à faire. Et ce choix déterminera ce que la perte produira ; le bien ou le mal, l'espoir ou le désespoir. Quel chemin suivrez-vous ? Quelles permissions donnerez-vous à la perte ?

La perte se présente sous de nombreuses formes : le décès d'un être cher, la fin d'une carrière, l'effondrement d'un rêve, une santé défaillante ou la fin d'une relation. Pour des raisons qui échappent à notre compréhension, il y a des moments où Dieu nous permet d'emprunter un chemin où la douleur, la tristesse, la solitude et le désespoir deviennent nos compagnons de route. Pendant ces périodes, il est crucial de nous rappeler que nous ne voyageons pas seules. Le bonheur et la grâce nous suivent toujours de près (Psaume 23 : 6).

La perte arrive souvent comme un invité indésirable, un professeur inattendu qui nous enseigne des leçons que nous n'avons jamais voulu apprendre. Il y a plusieurs années, j'ai appris à bien connaître la perte et j'ai choisi de devenir une élève assidue. Étant donné que la douleur était présente et que le processus était inévitable, j'ai décidé de la redéfinir et de l'utiliser à bon escient. Au lieu de la laisser me détruire, j'ai choisi la restauration plutôt que la dévastation.

La douleur finira par s'apaiser et laissera place à la guérison et à l'espoir.

Tout en faisant face aux défis qui accompagnent la perte, nous découvrons des forces dont nous ne soupçonnions pas l'existence. Nous apprenons que ces nouvelles peuvent nous propulser vers l'avant, en nous aidant à faire les premiers pas vers un avenir plus radieux. Les étapes peuvent être lentes au début, et vous pouvez être tremblante et incertaine, mais le mouvement produit de la force. Alors, chaque jour, faites un nouveau pas.

La guérison et la reconstruction après une perte commencent par de petites victoires ; le premier sourire authentique et sincère que vous avez partagé avec quelqu'un d'autre, la première fois que vous avez ri au lieu de pleurer, et le premier matin où vous vous êtes réveillée et avez réalisé que vous n'étiez pas envahie par un sentiment de lourdeur. Ces victoires sont significatives et montrent la fidélité de Dieu. Les victoires sont ses murmures d'encouragement et nous rappellent gentiment que nous ne sommes pas seuls. Nos circonstances actuelles ne définissent pas la fidélité et la faveur de Dieu ; au contraire, elles ouvrent la voie à un avenir radieux, rempli d'espoir et de promesses alors que nous faisons confiance à son plan. Jérémie 29 : 11 dit : « *Car je connais les projets que j'ai formés sur vous, dit l'Éternel, projets de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir et de l'espérance.* »

Dieu guidera vos pas et, un jour, le chemin mènera à une nouvelle saison de bonheur, de joie et de paix. Parfois, vous vous retrouverez sur le chemin inconnu de la tristesse, un chemin que vous n'avez jamais eu l'intention d'emprunter. Mais vous pouvez être certaine que « *l'Éternel affermit les pas de l'homme* » (Psaume 37 : 23). Continuez à faire confiance et à croire en ce que vous ne pouvez voir. Il est important de rester sur le chemin, car un jour, vous arriverez à une sortie qui dit : « espoir, restauration et renouveau ». Le voyage à travers le deuil et le chagrin est un défi, mais vous n'êtes pas censée vivre indéfiniment dans le deuil. Même dans les moments les plus sombres, une lumière vous guidera vers la sortie où vous trouverez un espoir renouvelé et la raison d'être.

La douleur a un effet profond qui peut avoir des résultats positifs ou négatifs. Au cours de ma douleur et de ma perte, mon lien avec Dieu s'est renforcé. Je l'ai vu plus clairement et je lui ai fait confiance plus profondément. J'ai choisi de suivre le chemin où la foi et l'espérance me conduisaient. Votre vie peut subir un changement irréversible, mais elle s'épanouira en quelque chose de nouveau et de beau avec le temps, car les saisons changent et Dieu est fidèle. Même en présence de la faiblesse, des larmes et de la douleur, le soleil brillera à nouveau, et vous trouverez la vie après la perte.

ANGELA MCCLINTOCK est la doyenne des étudiants à l'*Urshan College*. Elle et son mari, Jonathan, sont pasteurs de l'église *Life Church* au Lake St. Louis dans le Missouri, une église fille de *The Sanctuary* (à Hazelwood dans le Missouri).

S'ÉPANOUIR

La joie n'est jamais exclue

«La joie n'est jamais exclue». C'est une réponse donnée par une femme d'affaires bien connue alors que je lui posais une question sur son Instagram Live. J'admire son sens des affaires, ses prouesses financières, son sens du style et ses suggestions de livres.

Elle a récemment perdu sa mère et a fermé l'une de ses entreprises multimillionnaires. Beaucoup de ceux qui la suivent ont été choqués, car l'entreprise marchait très bien. Au cours de la diffusion en direct, elle nous a dit que l'élimination du stress excessif en valait la peine. En cette période de vie, son objectif était la plénitude et la paix, plutôt que le profit. Je suis sûr que son indépendance financière l'a également aidée à prendre sa décision. Elle a ensuite partagé ce qui lui apportait du réconfort. Lorsque je lui ai demandé ce qui lui apportait la joie pendant cette période de la vie, elle a répondu rapidement : «Je ne peux pas mettre le doigt sur une chose ou une pratique qui m'apporte de la joie en ce moment. Mais je peux vous dire que c'est parce que la joie n'est jamais exclue pour moi».

Sa réponse m'a amené à la réflexion. Combien de fois ai-je pensé, surtout pendant les fêtes, que la joie n'était pas une option pour moi, lorsque les choses n'allaient pas dans mon sens ou que la vie ne ressemblait pas à ce que je pensais ?

La période des fêtes peut être un point sensible pour certaines personnes. Ayant grandi dans un foyer pas enraciné dans les principes de la Parole de Dieu, le temps des fêtes a souvent signifié (et signifie encore) qu'il n'y a pas toujours de paix sur la terre parmi les hommes.

Avec le temps, j'ai appris à accepter les circonstances qui étaient les miennes. En tant qu'adulte célibataire, chez moi le temps des fêtes est souvent différent de celui des autres. J'ai dû construire ma propre communauté, créer mes propres traditions, me réfugier dans les réunions de famille de chers amis et trouver ma propre joie.

Dans un magazine consacré à nos choses préférées, j'ai pensé à toutes les personnes qui voient la période des fêtes comme moi. Je voulais partager quelques stratégies que j'ai dû mettre en place pour faire en sorte que la joie pendant les vacances ne soit jamais exclue. J'ai également inclus quelques idées de certaines de mes amies.

1. **Passez du temps de façon intentionnelle.** Parfois, nous avons des obligations familiales que nous ne pouvons pas éviter. N'oubliez pas de fixer des limites et de connaître vos limites de temps. En outre, passez du temps intentionnellement avec des personnes qui vous apportent de la joie et qui remplissent votre réservoir et vous font rire. Enfin, réservez des moments spéciaux pour être avec le Seigneur. Lisez une dévotion, ou prenez un jour ou deux pour réfléchir et passer du temps avec lui.

« Habillez-vous et allez où se trouvent les gens joyeux. Cela peut être un dîner d'Action de grâces, un spectacle de lumières de Noël du comté, ou une visite guidée de lumières. Lorsque vous vous entourez de joie, vous entourez votre cœur d'amour. »

(MELINDA K.)

2. **Ne vous préoccupez pas des cadeaux.** Le mercantilisme a saccagé le temps des fêtes. Ne vous endettez pas pour acheter des choses aux autres. Établissez un budget et respectez-le. Après tout, quand la vie sera finie, ce qui comptera le plus ne sera pas un cadeau.

3. **Prenez soin de vous.** Avec l'agitation de la saison, veillez à prendre soin de vous, de manière holistique. Reposez-vous, bougez et nourrissez votre corps, votre esprit et votre âme. Offrez-vous une journée au spa si vous en avez besoin.

« Trouvez ou créez une tradition des fêtes qui est seulement pour vous. Cette tradition peut consister à réserver un massage ou une journée au spa. Cela pourrait consister à faire quelque chose de créatif, comme un cours de peinture ou un nouveau projet d'artisanat. »

(SAVANNAH S.)

4. **Explorez de nouvelles choses.** Allez à un concert, allez voir un spectacle de lumières ou visitez un musée.

« La période des fêtes est une excellente occasion d'explorer des choses que vous aimez, et pas seulement parce que votre famille ou la société l'ont fait. Pour moi, c'est d'essayer des recettes de mes plats préférés. »

(JEN Y.)

5. **Prenez du temps pour les autres.**

« Planifiez des activités pour les célibataires de votre église : les fêtes de Noël, les dîners (repas d'amis), un Père Noël secret. Soyez une bénédiction pour un parent célibataire dans votre église. Faites du bénévolat dans votre communauté. Nourrissez les sans-abri et, si vous le pouvez, faites des dons. »

(ASHLEE M.)

Parfois, le sort qui nous est réservé est hors de notre contrôle, mais la joie n'est jamais exclue.

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.

Quelle est la valeur d'une femme ?

Avez-vous entendu parler de la femme dans Proverbes 31 ? Nous nous efforçons souvent d'imiter Proverbes 31 : 10-31 comme modèle de vie. Vous avez probablement entendu la citation suivante : « *Qui peut trouver une femme vertueuse ? Elle a bien plus de valeur que les perles* » (Proverbes 31 : 10). Saviez-vous que la femme de Proverbe 31 est aussi une femme d'affaires et une bienfaitrice ?

Le passage souligne sa réussite en tant qu'épouse et mère, mais la loue également pour son sens des affaires. Proverbes 31 : 16 déclare : « *Elle pense à un champ, et elle l'acquiert ; du fruit de son travail elle plante une vigne* ». Elle s'est occupée d'immobilier et a réussi à réaliser un bénéfice. Le verset 24 dit : « *Elle fait des chemises, et les vend, et elle livre des ceintures au marchand* ». Elle était une productrice et une distributrice de vêtements réussie. Le verset 20 la décrit comme une philanthrope : « Elle tend la main au malheureux, elle tend la main à l'indigent ».

Être comme cette femme peut sembler une tâche ardue. Elle travaille volontiers (verset 13), rassemble et prépare de la nourriture pour sa famille (versets 14-15), et fait des provisions (verset 18). Pendant tout ce temps, elle s'occupe de son mari et de ses enfants et veille sur son ménage avec bonté et sagesse (versets 26-27).

Proverbes 31 décrit une femme qui s'occupait beaucoup de son mari et de ses enfants, mais elle a réussi à trouver

le temps de gérer une activité secondaire et gérer les affaires financières de son foyer. Permettez-moi de vous encourager à ressembler à la femme de Proverbes 31. Prenez soin de votre foyer et prenez ensuite le temps de vous occuper des autres. Parfois, le fait de vous occuper des autres peut vous permettre de gagner de l'argent, comme cette femme qui fabriquait et vendait du tissu. D'autres fois, vous vous occupez d'autres personnes qui ne peuvent pas vous rembourser, comme cette femme a fait pour les pauvres et les nécessiteux.

Tout le monde ne correspond pas exactement au moule de Proverbes 31. Certaines femmes sont célibataires et travaillent pour subvenir à leurs besoins. D'autres sont mariées et sont bénies d'avoir un mari qui gagne le salaire principal. En tant que mère célibataire ou une mère qui élève ses enfants tout en menant une carrière, peut-être vous vous situez quelque part entre les deux. Je crois que Proverbes 31 appelle toutes les femmes à être pleines de ressources. Pour réussir en toutes circonstances, Dieu a donné aux femmes la capacité unique de combiner l'ingéniosité à la gentillesse et à la sagesse.

Le chapitre se termine par : « *La grâce est trompeuse, et la beauté est vaine ; la femme qui craint l'Éternel est celle qui sera louée. Récompensez-la du fruit de son travail, et qu'aux portes ses œuvres la louent* » (Proverbes 31 : 30-31). Selon les Écritures, le charme féminin peut être trompeur et la beauté se fane, mais une femme qui craint le Seigneur et reste fructueuse sera louée. Ses propres œuvres la loueront. En d'autres termes, ses talents parleront d'eux-mêmes. Le passage ne dit pas que cette femme était parfaite, mais il dit qu'elle travaille dur. Soyez ingénieuse, travaillez avec gentillesse et sagesse, et le monde verra que votre valeur est bien supérieure à celle des pierres précieuses !

ASHLEY CHANCELLOR est l'adjointe de direction 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.

Pour réussir en toutes circonstances, Dieu a donné aux femmes la capacité unique de combiner l'ingéniosité à la gentillesse et à la sagesse.

Tout don parfait

Elle n'était pas là ! Peu importe le nombre de fois que j'ai regardé l'étagère où je l'avais posée en allant me coucher la nuit précédente, elle n'était simplement pas là. Elle n'était pas chez mon amie ou sous mon lit. Je ne l'ai pas laissée près du ruisseau, sous le pommier, sur le siège arrière de la voiture, ou dans le panier du supermarché. Je ne l'ai pas apportée à l'église ou l'a laissée sur la chaise. Elle n'était nulle part ; elle n'était simplement pas là !

« Elle » était la poupée *Barbie* que mes parents m'avaient offerte pour mon anniversaire il y avait quelques mois. Elle avait des bras et des jambes pliables, et des cheveux longs, noirs et brillants. Elle était belle, et maintenant elle était perdue. J'ai dit à Maman et à Papa que je ne pouvais pas la trouver, ma détresse clairement visible par ma voix hystérique et étranglée, les larmes et la morve coulant sur

mon menton. Mais je ne me suis pas du tout attendue à leur réaction.

Je me suis attendue à ce qu'ils claquent leur langue, signifiant « Comment as-tu pu être si négligente avec elle ? Nous t'avons appris mieux que ça. » Puis, ils feraient cette terrible déclaration que j'ai entendue plus d'une fois durant les six années de ma vie « Tu es si turbulente ! » Je grimace même maintenant en l'écrivant. Mais, ils n'ont rien dit de cette sorte, ne m'ont pas grondée ou exprimé leur déception. Au contraire, j'ai entendu : « Ne t'inquiète pas. Tout ira bien. Elle apparaîtra quelque part dans pas longtemps. Attends et tu verras. » Des paroles de réconfort merveilleuses accompagnées des mains douces essuyant mes larmes et des bras m'enveloppant pour me consoler.

Leur « attends et tu verras » m'a permis de passer les mois suivants quand les vents frais et forts ont fait tomber les feuilles des arbres sur l'herbe, ensuite l'arrivée silencieuse de la neige couvrant les feuilles mortes comme le sucre glace sur les biscuits.

Puis c'était Noël. Des guirlandes argentées pendues sur chaque branche de notre arbre fraîchement coupé, reflétant les lumières multicolores. Le mélange de l'odeur des guirlandes de pop-corn fraîchement éclaté tout autour de l'arbre et de l'arôme de la sève verte créaient un parfum d'ambiance qui faisaient sourire nos cœurs. Et au sommet de l'arbre se trouvait une étoile. L'étoile au sommet m'a toujours fait penser et encore à ce jour à l'histoire des rois mages de l'Est qui ont suivi une étoile qui s'est arrêtée

au-dessus de l'endroit de Jésus. Ont-ils su que l'étoile qu'ils suivaient était en fait l'étoile qu'ils avaient trouvée ? L'enfant Jésus était lui-même l'Étoile brillante du matin. « Moi, Jésus… Je suis le rejeton et la postérité de David, l'étoile brillante du matin. » (Apocalypse 22 : 16)

Et, en parlant des étoiles, mes yeux d'enfant n'ont pas pu s'empêcher de voir que sous l'étoile perchée au sommet de notre arbre, sous toutes les branches, se trouvait un cadeau pour Joanna, avec amour de la part de Tatie Henrietta.

Cela a semblé être une éternité, mais le moment est finalement arrivé pour que j'ouvre la boîte. Vous ne devinerez jamais ce qu'elle contenait. Pouvez-vous deviner ? C'est cela, vous avez bien deviné ! Ma poupée *Barbie* ! Celle qui était perdue à jamais. Elle-même. Pas un remplacement, ou une semblable. Elle portait une jolie robe que je n'ai jamais vue auparavant, et près d'elle dans la boîte, il y avait d'autres robes plus coloriées,

ravissantes avec passepoils, ric-rac, et boutons minuscules. Il y avait des jupes à volants longues, des vestes, des blouses et des nœuds de cheveux.

Chaque pièce de son vestiaire avait été soigneusement et adorablement cousue à la main par ma Tatie H. Elle avait pris ma poupée de mon étagère pendant que je dormais pour que chaque élément de la garde-robe qu'elle allait créer lui aille parfaitement bien.

Quand elle m'a rendu ma poupée Barbie, aucune autre poupée dans le monde n'était exactement comme elle. Elle était uniquement belle, m'appartenant à moi seule.

À mon insu, à l'époque, je l'ai confiée à un maître artiste et je lui ai permis de travailler avec mon cadeau ; ce cadeau a pris plus de valeur après sa touche. Elle était parfaite !

Donc, c'est ainsi dans notre vie spirituelle. Nous avons eu des rêves, des visions, et tenu des parties de la volonté et de l'objectif de Dieu dans nos mains. Et nous avons ensuite regardé autour de nous et ne voyons aucun accomplissement. Où sont-ils ? Je ne peux pas les trouver. Ils sont perdus. Ils ne sont simplement pas là ! Mais ce n'est pas grave. Ne vous inquiétez pas. Ils ne sont pas perdus. Ils sont entre les mains du Maître Artisan.

« L'Éternel agira en ma faveur. » (Psaume 138 : 8).

JOANNA MOORE est la femme de Carter, Maman de deux jolies filles Elizabeth et Lauren, et Mimi d'Isaiah. Enseigner, écrire, les jardins de fleurs, les chants d'oiseaux et le café font partie de ses choses favorites.

DISCUTONS :

SE DÉSTRESSER *pendant les fêtes*

La saison des fêtes est souvent considérée comme la période la plus merveilleuse de l'année ; toutefois, pour plusieurs, elle peut être le moment le plus stressant de l'année. Les listes sans fin, les achats, la cuisine, et les déplacements peuvent accabler et épuiser les femmes. Mais il y a une bonne nouvelle. Si vous planifiez et suivez le plan, vous pouvez avoir une merveilleuse saison de fêtes. Le stress n'est pas une condition pour une bonne célébration. Examinez ces rappels pratiques pour une période de fêtes plus joyeuse.

Faire passer Christ en premier. Nous le savons, mais quelle est la première chose que vous laissez tomber quand votre matinée est chargée ? D'habitude, c'est votre moment de solitude avec Dieu. Être occupée ne devrait pas être la raison d'arrêter votre temps de repos en Dieu. Commencez chaque jour en vous concentrant sur Dieu. Prenez du temps pour la lecture et la méditation, la musique d'adoration, et la prière. Pour avoir la paix, la joie et l'amour durant les fêtes, vous devez rester en contact avec la source de ces dons à travers le temps de solitude avec lui.

Préparer pour les fêtes. Décidez en tant que famille ce qu'il faut garder et ce dont il faut se débarrasser dans votre emploi du temps chargé. Incluez une place pour le repos dans votre calendrier. Vivez selon vos valeurs, pas selon les exigences des autres. Fixez un budget

et respectez-le. Offrir ou ne pas offrir ? Si vous n'allez pas acheter des cadeaux, envoyez à l'avance une gentille note aux amis et à la famille. Si vous êtes seule, décidez comment vous allez passer les fêtes. Incluez les autres dans votre vie. Acceptez les invitations. Créez des célébrations avec ceux qui sont sans famille cette saison.

Fixer des attentes réalistes. Gérer vos attentes durant la période des fêtes peut aider à éviter la déception ou la sensation d'être dépassée. Au lieu de tout faire à la perfection, concentrez-vous sur ce qui est vraiment important. Respectez votre budget. Préparez une gentille réponse négative si on vous demande de faire plus que ce qui est réaliste. Si les traditions ne sont plus agréables ou ne comptent plus, faites quelque chose de différent. Décorez avec des arrangements simples, faites une liste de courses facile, et simplifiez et réduisez les rassemblements de fêtes. Préparez-vous à pardonner aux insouciants. Attendez-vous à ce que quelque chose aille mal. Partagez vos espoirs et souhaits, mais laissez les autres passer leurs fêtes comme cela leur plaît. Laissez tomber si quelque chose a mal tourné dans le passé.

Déléguer, déléguer, déléguer. Il est impossible de tout faire. Vous n'êtes pas un spectacle solo. Demandez de l'aide s'il le faut. Si la fête a lieu chez vous, permettez aux invités de contribuer au repas. Planifiez une soirée de décoration et demandez aux amies de vous aider à décorer votre maison. Si les autres sont prises et surchargées, pensez à vous retrouver après les grandes fêtes. Organisez une réunion après Noël, le 6 janvier, et invitez des personnes qui vont vous aider à ranger les décorations tout en grignotant vos snacks favoris. Les fêtes sont le temps de vous retrouver avec vos bien-aimés, de les faire participer aux évènements, et d'apprécier votre temps avec eux.

Demeurer active. L'exercice peut aider à réduire les stress des fêtes en augmentant les endorphines et réduisant les hormones du stress. Des exercices simples tels que l'étirement ou la marche peuvent faire réduire le stress rapidement. Incorporez-les dans votre emploi du temps chargé quand vous planifiez. Réglez une minuterie ou mettez une alerte sur votre téléphone pour vous rappeler que c'est le moment de vous lever et de vous étirer. Quand vous sentez la tension, allez dehors, et faites une petite marche rapide. C'est simple, mais efficace.

Pratiquez des habitudes saines. L'habitude des fêtes est d'avoir trop de tout, mais trop se laisser au sucre et aux glucides peut être une recette pour le désastre. Équilibrez votre alimentation en choisissant sainement. Hydratez-vous en buvant beaucoup d'eau. Dormez suffisamment. Faire attention aux bonnes habitudes, cela vous permettra de conserver votre énergie pour les fêtes.

Être gracieuse. N'importe qui peut être impoli. Ne vous abaissez pas aux comportements ou aux actions que vous regretterez simplement parce que vous n'avez pas bien prévu. Soyez aimable face à la déception. Demeurez courtoise même si vous êtes dépassée. Les émotions incontrôlables sont votre responsabilité. Elles servent à avertir que vous devez passer plus de temps avec le Seigneur et pratiquer les habitudes saines. L'Action de grâces et Noël sont des fêtes de générosité et de gentillesse. Cela devrait commencer chez soi et s'étendre aux autres.

Pratiquer la gratitude. Exprimer l'appréciation est quelque chose que nous devrions pratiquer chaque jour. La

reconnaissance augmente notre qualité de vie. Les gens aimeront votre compagnie quand vous êtes en paix avec vous-même et appréciez les autres.

La saison des fêtes n'est pas forcément synonyme de stress, fatigue ou épuisement. En prenant le temps de prioriser votre santé spirituelle, physique, et mentale durant la période des fêtes vous pourrez apprécier le temps avec les amis et la famille et choisir le meilleur cadeau de tous, la paix dans l'âme.

Regardez l'épisode du podcast [en anglais] :

Rejoignez-nous pour une série en deux parties sur détresser les fêtes. Notre invitée, Shelley Coon de *The Goodness Margin*, partagera ses expériences personnelles et professionnelles pour nous aider à nous réapproprier le bonheur du temps des fêtes.

Shelley Coon

Scannez ici pour la vidéo

Détresser signifie faire quelque chose pour devenir moins stressée ou angoissée — se décontracter.

RESSOURCES

Blog : thegoodmessmargin.com

Groupe Facebook privé (10 $ pour l'abonnement mensuel)

thegoodnessmargin.com/privatecommunity

Instagram: instagram.com/thegoodnessmargin/

Facebook: facebook.com/thegoodnessmargin/

YouTube: youtube.com/@thegoodnessmargin

LIVRES RECOMMENDÉS [EN ANGLAIS]

Free to Focus (Michael Hyatt)

The Ruthless Elimination of Hurry (John Mark Comer)

The Life-Changing Magic of Tidying Up (Marie Kondo)

Livres de Joshua Becker

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.*

Quelques-unes de mes choses préférées

Tandis que je me préparais pour écrire cet article, les paroles d'une vieille chanson ont commencé à résonner dans ma tête : « *These are a few of my favourite things* » [en français, Mes joies quotidiennes]. Je me suis mise à nommer quelques-unes : mon mari, mon fils, ma fille, mon gendre, ma fille adoptive, ma famille, et mes animaux. Mon mari et moi nous nous disions en plaisantant « Tu es ma/mon préféré(e), mais il ne faut pas le dire. » Quand ils étaient petits, ils nous croyaient ; maintenant qu'ils sont grands, ils ne se laissent plus prendre.

La famille d'église colombienne figure dans ma liste des choses préférées. Ils sont *cariñoso* (affectueux) et le démontrent souvent par des accolades, des bisous sur la joue, et des étreintes chaleureuses. Les souvenirs que nous avons créés en dix ans en Colombie sont inestimables et les membres de l'église là-bas font maintenant partie de la famille.

L'une des choses que je préfère chez les Colombiens est leur amour de la famille et des amis. Peu importe les frontières géographiques ou barrières, les fêtes de Noël sont le moment parfait pour les retrouvailles avec les membres de la famille et les amis qu'ils aiment. Personne ne passe les fêtes tout seul.

L'église colombienne ne met pas l'accent sur les décorations et les festivités de Noël, mais se concentre sur la famille et les amis.

La majorité des Colombiens sont catholiques romains. Ils ont une culture vibrante, de l'histoire, des traditions et un style unique. Si vous visitez la Colombie à Noël, vous entendrez de la musique de Noël jouée à la radio et dans les grands magasins. Vous remarquerez beaucoup de poinsettias, des bougies, et des lanternes sur les trottoirs et sur les rebords de fenêtres, des crèches élaborées, et peut-être des feux d'artifice. Un grand nombre de décorations datent des traditions et des croyances catholiques romaines.

L'église colombienne ne met pas l'accent sur les décorations et les festivités de Noël, mais se concentre sur la famille et les amis. Le 24 décembre, « *Noche Bueña* », est un temps mémorable à passer avec la famille d'église. Ils ont un court service, un temps pour chanter des chansons d'adoration traditionnelles de Noël et pour rendre grâces à Dieu pour les bénédictions de l'année, un temps de communion fraternelle et de nourriture délicieuse.

Certains de mes plats favoris sont servis la veille de Noël et le jour de Noël. Mais quant au reste de la cuisine colombienne, je suis connue pour dire que je jeûne ! D'une région à l'autre, ce qu'on mange durant les fêtes peut varier.

Les *buñuelos* ressemblant aux « trous de beignets ». S'ils sont frits trop chaud ou trop froid, ils explosent ! Les *empanadas* sont des chaussons remplis de viande et de fromage cuits au four ou frits. *Sancocho* est une soupe épaisse de pommes de terre, yucca, poulet entier, les pattes comprises et tout le reste, et des légumes racines. Les *tamales* sont des feuilles de bananier remplies de cacahuètes, de légumes, de semoule de maïs, de riz, de viande de tortue et du poulet, cuit à la vapeur. *Lechona* est un cochon entier farci de viande de porc, du riz et des petits pois. *Arreppas* sont des gâteaux de semoule fourrés de fromage. *Ajiaco bogotano* est une soupe de pomme de terre et de poulet qui secouera votre monde et vous fera perdre vos chaussettes !

Quand un poisson entier est frit avec un œil qui me regarde, je le couvre toujours avec une serviette ! Des fourmis frites — en principe, je m'en passe de ce mets. *Cuy* (cochon d'Inde) peut figurer dans le menu à Pasto en Colombie. Et certains aiment la pizza ! N'oubliez pas le chocolat chaud avec un bâtonnet de cannelle et le café sucré colombien.

Les desserts traditionnels comprennent *natilla* (une crème faite avec du lait, du beurre, de la cannelle, ressemblant au flan ou au pudding), *hojuellas*

(une pâtisserie frite avec du sucre et de la confiture), *arroz con leche* (du riz mélangé avec de l'eau ou du lait et de la cannelle, de la vanille et des raisins secs).

Des jeux animés font partie de mes activités préférées durant les fêtes. *Tres Pies* (trois pieds) est un jeu populaire joué durant les rassemblements d'église et de famille à Noël. Les joueurs essaient discrètement de poser un pied entre les pieds de l'adversaire sans qu'ils le voient. Dans un autre jeu, on ne peut pas dire « Si » ou « No ». Si on se fait prendre, on perd une épingle à nourrice épinglée au col. Il y a une pénalité pour les perdants ; il faut chanter une chanson, citer un verset biblique, ou raconter une histoire. Les Colombiens sont très compétitifs et n'aiment pas perdre !

Chaque personne reçoit un petit cadeau à emporter pour se souvenir de ce jour spécial.

Fabian, un ami de famille du Venezuela ayant vécu en Colombie pendant plusieurs années, a partagé la façon dont sa famille célèbre les fêtes de Noël : Nous avons commencé à célébrer Noël le 1er décembre. Nous jouons le jeu « *Amigo Secreto* », et les membres de la famille tirent un nom, achètent un cadeau pour cette personne, et essaient de garder le secret ! »

Les parents achètent des vêtements neufs à leurs enfants pour qu'ils les portent le 24 décembre. Cela s'appelle *los estrenos* (le style). Les gamins pensent que leurs nouveaux vêtements sont les meilleurs du monde et sont impatients de les porter. Les femmes portent leurs robes de soirée, et les hommes leurs beaux complets. Tout le monde est si beau pour le dîner du 24 décembre.

Pour la veille et le jour de Noël, nous mangeons de la salade de poulet, du pain avec du jambon, des olives et des raisins secs. *Hallacas*, le plat principal de Noël, est fait avec du porc, du poulet et du bœuf avec des olives et des raisins secs enveloppés dans des feuilles de *platano*.

Wanda Hope Carter a dit : « La famille et les amis sont des trésors cachés ; cherchez-les et appréciez leurs richesses. » J'ai été bénie de pouvoir travailler et voyager dans plusieurs pays, mais j'ai trouvé beaucoup de trésors cachés en Colombie, mon pays préféré !

VONDA GUIDRY est une missionnaire chevronnée avec deux enfants adultes préférés, Phillip et Amanda, un gendre préféré Kale, et un petit-enfant adoptif « Peanut ».

L'eau Sole : Vous êtes le sel de la terre

L'eau *Sole* (prononcé solé), est un remède super hydratant. Elle est un bon tonique matinal après une bonne nuit de repos, ou essayez-la après un entraînement ou quand il fait chaud pour reconstituer les électrolytes perdus. Cette tonique minérale contient des merveilleuses qualités et fonctions similaires aux boissons électrolytes dans les rayons santé.

Mon sel préféré est *Baja Gold Sea Salt* de la mer de Cortez ; il contient la quantité maximale d'oligo-éléments et de minéraux. Il est déshydraté naturellement par le soleil. Il est un sel vivant, naturellement pauvre en sodium. Recueilli par les autochtones de Baja qui utilisent des méthodes de fabrication traditionnelles, il n'est jamais raffiné artificiellement, blanchi ou traité. D'autres sels sont les sels de la mer Celtique, le Redmond et le sel rose de l'Himalaya. Contrairement aux sels raffinés, qui sont blanchis et dépouillés de leurs

minéraux naturels et additionnés d'iode, ces sels ne sont pas raffinés et retiennent plus de minéraux sains tels que le magnésium et la potasse sans additifs.

L'eau de *Sole* améliorée est remplie d'électrolytes nécessaires de la vie, aidant les reins à éliminer les déchets et les toxines. La consommation de cette eau saturée de minéraux remplace les minéraux perdus de manière que l'eau ordinaire ne peut pas faire. Les électrolytes créent une charge qui ionise quand ils sont dissous dans l'eau. Quand l'eau et le sel se mélangent, les ions négatifs des molécules de l'eau se mélangent avec les ions positifs du sel. Les minéraux peuvent être absorbés rapidement par le corps, aidant à maintenir l'équilibre des fluides en envoyant des signaux d'une cellule à l'autre.

L'eau *Sole* pénètre les tissus et les cellules, permettant de maintenir l'équilibre optimal des électrolytes, tandis qu'ingurgiter une grande quantité d'eau ordinaire peut éliminer plus de minéraux que vous en absorbez. Boire de grosses quantités d'eau pour demeurer hydraté peut nuire à votre santé. Trop boire peut réduire notre métabolisme et stresser notre corps.

Les bienfaits de l'eau Sole :

1. **Garder le corps hydraté**
   Le Dr Robert Thompson dit que si vous déposez une pincée de la taille d'un grain de sésame de sel riche en minéraux sous votre langue avant de boire chaque verre d'eau, vous remplacez tous les minéraux que vous avez perdus la veille en transpirant, urinant et dans les selles. Parfois, j'alterne les deux méthodes, l'eau *Sole* et le sel sous la langue.

2. **Fournir les vitamines et les minéraux**
   Les vitamines et les minéraux sont les éléments constitutifs de notre organisme, réparant les tissus, renforçant le système immunitaire, renforçant les os, et favorisant la santé des veines, de la peau, des cheveux et des ongles.

3. **Faciliter la digestion**
   L'eau *Sole* stimule l'acide hydrochlorique et certains enzymes. Le métabolisme des protéines qui décomposent les aliments aide le tube digestif et le foie à activer ses fonctions digestives.

4. **Faire baisser la tension sanguine**
   Tandis que le sel est généralement associé à l'hypertension, la consommation de l'eau *Sole* peut avoir un effet inverse. Une forte concentration en minéraux peut aider à faire baisser la tension.

5. **Améliorer le fonctionnement du corps**
   L'eau *Sole* peut aider à rétablir l'équilibre de pH du corps, aider à la désintoxication, à équilibrer le taux de sucre dans le sang, améliorer la santé des os, et donner de l'énergie.

6. Améliorer le sommeil
Elle peut contrôler les hormones du stress, soulager les crampes musculaires, et détendre et calmer le système nerveux.

7. Agir comme antihistaminique
L'eau *Sole* combat les réactions allergiques.

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

COMMENT PRÉPARER L'EAU *SOLE* :

J'aime utiliser un bocal avec un couvercle en verre. Posez le couvercle sans clips au-dessus pour un accès facile. Ne gardez pas l'eau *Sole* dans un récipient en métal et n'utilisez pas des ustensiles en métal. Je me sers d'une petite cuillère en bois pour mélanger et mesurer la quantité à ajouter à l'eau pure. Servez le tonique en mélangeant 1 cuillérée à café de *Sole* dans votre verre d'eau matinale.

- Pour faire le tonique *Sole*, remplissez le bocal d'un quart de sel *Baja Gold Sea Salt*, puis ajoutez de l'eau pure à ras bord. Fermez le bocal, secouez et laissez-le reposer toute la nuit. Une fois que le sel a été complètement absorbé, l'eau est prête. Si tout le sel n'est pas absorbé, remuez l'eau avant de vous servir.
- Ajoutez une cuillérée à café de tonique *Sole* à une tasse d'eau pure, et buvez. Vous pouvez ajouter du jus de citron pour donner du goût et les bienfaits supplémentaires.
- Fermez avec le couvercle et gardez le bocal sur le comptoir. *Sole* durera indéfiniment grâce à ses propriétés naturelles anti-bactériales et antifongiques.

La consommation de l'eau *Sole* aide le corps à s'hydrater sans devenir trop dilué. Il ne s'agit pas que de l'hydratation ; c'est aussi une question d'internalisation.

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

C'est la saison

J'aime les cartes de Noël. Surtout quand elles contiennent une photo de famille ; elles sont mes préférées. Je ne m'intéresse pas trop à la boîte aux lettres à d'autres moments sauf à Noël. J'aime voir les enfants grandir, les nouvelles additions à la famille, et le temps passé ensemble avec les amis et la famille.

Une photo de famille pour la carte annuelle de Noël figure toujours dans notre liste des choses à faire. Puis arrive décembre, et je réalise que nous n'avons pas encore de photo de famille. Nous avons donc recours à des chantages pour que les enfants sourient bien et appuient sur le bouton « expédition urgente » pour recevoir les cartes et les envoyer avant le 25 décembre.

Il est facile de se laisser emporter par les fêtes en se pressant pour décorer la maison, créant un arôme de pâtisserie, et trouvant le bon cadeau pour la personne qui a tout. Quand nous essayons de presser chaque dernière goutte de la saison, nous enlevons involontairement la joie, la paix, et l'amour de notre maison. Malheureusement, les chrétiens qui profitent de cette chance de remercier Dieu d'être venu sur terre comme un bébé, sont capables de faire de cette période la plus stressante de l'année.

Voici quelques-unes de mes façons préférées de naviguer la saison des fêtes, de l'accueillir avec grâce, et de ne pas être dépassée à cause du stress et des nombreuses activités.

Planifier. Si vous avez de la visite de la famille ou des amis, pensez à planifier les sorties avant leur visite. Aussi,

soyez flexible pour que tout le monde soit à l'aise. Chaque moment de chaque jour ne doit pas être planifié ; votre emploi du temps ne devrait pas être trop rigide. Quand la maison est pleine, l'heure de la sieste du tout petit n'est pas toujours respectée, ou la personne âgée de la famille qui a besoin de se reposer. La flexibilité est importante pour créer des moments exempts de stress avec les amis et la famille.

Rigoler et s'amuser. Que ce soit jouer un jeu ou s'asseoir autour d'un feu de camp, partageant de vieilles histoires de famille, soyez sûre de prendre le temps intentionnellement pour fabriquer des souvenirs et chérir les uns et les autres. Le temps précieux passé à se connecter, rigoler, et créer des souvenirs joyeux seront les moments préférés que vous et vos enfants n'oublieront pas pendant des années.

Créer une tradition familiale. La participation aux activités telle que faire votre tarte à la citrouille préférée de votre tante ou participer à un échange de biscuits avec votre petit groupe peut constituer des moments significatifs qui réalignent les fêtes avec une perspective centrée sur Christ, vous remplissant de joie que lui seul peut vous donner. La tradition la plus importante que vous puissiez avoir est le fait de vivre pour honorer Dieu chaque jour. Chaque jour est une opportunité de célébrer notre foi, garder les traditions et en créer des nouvelles.

Dieu nous a donné une bonne raison de célébrer sa naissance, sa mort, et sa résurrection toute l'année. Le salut n'est pas qu'un don *gratuit* de Dieu ; il *libère* aussi. En étant remplies de son Esprit, nous trouvons le don véritable qui apporte l'espérance éternelle et la vie éternelle.

APPLICATION PERSONNELLE

Partagerez-vous la vraie raison de la joie durant la saison des fêtes avec quelqu'un que vous connaissez ?

Quel est le verset que vous pouvez retenir par cœur ou enseigner à votre famille cette saison ?

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.

Quand la vie devient amère

«Veillez à ce que nul ne se prive de la grâce de Dieu; à ce qu'aucune racine d'amertume, poussant des rejetons, ne produise du trouble, et que plusieurs n'en soient infectés...» (Hébreux 12 : 15)

Les petites filles adorent jouer à la princesse — des robes chics, un diadème sur la tête et des chaussures à paillettes. Mais ce n'est qu'un jeu d'enfant. La vie réelle peut être bien différente, comme nous l'apprend l'histoire de la fille d'un roi il y a plusieurs siècles.

L'HISTOIRE DE MICHAL

Michal, fille du roi Saül, s'attendait peut-être à une vie «heureuse pour toujours» lorsque son père lui a annoncé qu'elle épouserait David, qui était devenu un héros national. Michal aimait David, mais qu'est-il advenu de leur fin heureuse ?

L'histoire de Michal a commencé par la jalousie intense de son père à l'égard de David. Saül a décidé d'utiliser l'amour de Michal pour David afin de se débarrasser d'un ennemi perçu comme tel. Lui permettre d'épouser l'homme qu'elle aimait n'était qu'une ruse pour faire tuer David, Michal étant la victime inconsciente de la tromperie de son père. La dot de la mariée exigée par Saül n'était pas de l'argent, mais la mort de cent Philistins. Saül était persuadé que David mourrait en exécutant cette demande. Au lieu de cela, David a tué deux fois plus de Philistins, et le couple s'est marié (lire I Samuel 18).

L'histoire de la vie de Michal est désordonnée et triste. Lorsque David s'est enfui pour sauver sa vie (I Samuel 19 : 11-17), Saül l'a donnée comme épouse à Phalti. Après la mort de Saül, la vie de Michal a de nouveau été perturbée lorsque David a exigé le retour de sa femme (II Samuel 3 : 13). Le triste résultat des nombreux bouleversements auxquels elle a fait face a fait de Michal une femme amère et pleine de ressentiment. Parce qu'elle a méprisé l'adoration joyeuse de David, Dieu l'a maudite en la rendant stérile (II Samuel 6 : 16-23).

LA RACINE DE L'AMERTUME

L'amertume résulte souvent d'une blessure ou d'une offense. Si nous ne protégeons pas notre esprit, les blessures non résolues se transforment en colère, en ressentiment et en amertume.

L'amertume a été décrite comme un poison lent. Elle se développe progressivement jusqu'à ce qu'elle nous détruise. Je pense que c'est ce qui est arrivé à Michal. Alors qu'elle subissait une blessure après l'autre de la part de ceux qui auraient dû l'aimer et la protéger, elle s'est laissée empoisonner par l'amertume. Cela l'a empêchée d'adorer, ce qui l'a conduite à la stérilité dans son corps et son âme.

Comment gérer les expériences douloureuses de la vie sans devenir amers ? Éphésiens 4 : 31-32 nous montre la bonne façon de réagir aux blessures et aux offenses auxquelles chacun d'entre nous devra faire face à un moment ou à un autre.

« *Que toute amertume, toute animosité, toute colère, toute clameur, toute calomnie, et toute espèce de méchanceté, disparaissent du milieu de vous. Soyez bons les uns envers les autres, compatissants, vous pardonnant réciproquement, comme Dieu vous a pardonné en Christ.* »

En vérité, ces étapes peuvent s'avérer difficiles à mettre en œuvre. Notre nature humaine aspire à la justification et à la vengeance, mais ce n'est pas la voie de Dieu. Il nous demande non seulement de faire preuve de bonté, de compassion et de pardon, mais aussi de faire le premier pas. La personne qui a causé notre douleur ne cherchera peut-être jamais à se faire pardonner ou à reconnaître ses actes. Mais Matthieu 18 : 15 déclare : « *Si ton frère a péché, va et reprends-le entre toi et lui seul. S'il t'écoute, tu as gagné ton frère.* »

Lorsque David a apporté l'arche à Jérusalem, il est revenu chez lui pour apporter une bénédiction. Mais les paroles amères de Michal l'ont empêché de prononcer la bénédiction sur sa famille (II Samuel 6 : 16-20).

L'amertume :

- nous privera de joie
- apportera la stérilité spirituelle.
- bloquera les bénédictions de Dieu.

Ne laissez pas l'amertume vous détruire, vous et ceux que vous aimez.

APPLICATION PERSONNELLE

Avez-vous observé le pouvoir destructeur de l'amertume dans la vie de quelqu'un ?

Comment l'amertume a-t-elle affecté l'entourage de cette personne ?

Comment se prémunir contre le développement d'un esprit d'amertume ?

Pourquoi le pardon des offenses est-il essentiel ?

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

ÉTINCELLE D'INSPIRATION

Conseils pour donner des cadeaux

Malheureusement, la société est obsédée par le matérialisme, les tendances et l'envie de se surpasser. Dans ce contexte, il est difficile d'éviter l'engouement pour le consumérisme que nous voyons constamment autour de nous. Le but de donner des cadeaux est de faire preuve de prévenance et d'amour, pas d'extravagance. Voici quelques points à ne pas oublier la prochaine fois que vous offrirez un cadeau :

1 **Si vous achetez le cadeau parce que vous vous sentez obligé, ne le faites pas.** Je sais que ce n'est pas aussi facile que cela en a l'air. Cependant, de nombreuses personnes préfèrent recevoir une carte ou rien du tout plutôt qu'un cadeau qu'elles ne peuvent pas utiliser. Économisez votre argent.

2 **Évitez de mentionner le cadeau la prochaine fois que vous rencontrerez quelqu'un à qui vous l'avez offert.** Ne lui demandez pas s'il a utilisé, apprécié ou exposé le cadeau, à moins qu'il n'en parle. De telles discussions peuvent mettre le bénéficiaire du cadeau mal à l'aise et l'obliger à valider votre choix, même s'il ne l'aime pas.

3 **Si vous ne souhaitez pas que quelqu'un choisisse l'article pour vous, ne l'offrez pas à quelqu'un d'autre — par exemple, une décoration intérieure, des vêtements ou des articles coûteux.** La seule exception est lorsque quelqu'un mentionne un article spécifique qu'il désire. Évitez de choisir des cadeaux en fonction de votre style personnel.

4 **Les cartes-cadeaux sont les meilleures alliées des personnes qui offrent des cadeaux.** Allégez le fardeau financier du destinataire en lui offrant une carte-cadeau pour l'essence ou l'épicerie. Si vous savez qu'il a besoin de quelque chose, mais que vous ne vous sentez pas à l'aise pour le choisir, envisagez d'acheter une carte-cadeau dans un magasin où il pourra choisir lui-même l'article dont il a besoin.

Idées d'échange de cadeaux à dix dollars :

1. Jeu de cartes
2. Bouteille d'eau réutilisable
3. Kit de lentilles pour téléphone portable
4. Trousse de toilette
5. Haut-parleur Bluetooth portable
6. Set d'ustensiles de cuisine
7. Plante succulente ou autre
8. Manomètre pour pneus
9. Pâtisserie faite maison
10. Carte de voyage à gratter

CINQ IDÉES DE CADEAUX POUR REMERCIEMENTS BIENVEILLANTS POUR L'HÔTESSE :

1. Plante nécessitant peu d'entretien
2. Bougies
3. Tablier
4. Plat de service
5. Planche à charcuterie

CINQ IDÉES DE JEUX EN FAMILLE POUR LES FÊTES.

Notre famille adore jouer ensemble et chaque année, à Noël, nous investissons dans un nouveau jeu pour en profiter tout au long de l'année. Voici cinq jeux préférés des familles, disponibles sur Amazon :

1. *Beat That* fera bouger votre famille avec cent soixante défis de type « minute à gagner ». Ce jeu encourage la confiance, la motricité, la coordination, le travail d'équipe et la dextérité tout en s'amusant.
2. *Codenames* est un jeu de lettres social au principe simple et au gameplay stimulant. Il est idéal pour les grandes fêtes et permet une interaction maximale.
3. *Love Letter* est un jeu de cartes rapide de risque et de déduction.
4. *Quixx* est un jeu de dés rapide qui vous tiendra en haleine du début à la fin. Le jeu est simple, mais chaque décision est cruciale. Sans temps mort entre les tours, vous aurez une chance de gagner à chaque coup de dé.
5. *Catan* est un excellent jeu de stratégie pour la famille. Faites du commerce, construisez, installez-vous. Il faut quelques minutes pour l'apprendre et toute une vie pour l'explorer.

Noix de pécan au sucre et à la cannelle

450 g de noix de pécan ou d'amandes
250 ml de sucre
15 ml de cannelle moulue
10 ml d'extrait de vanille
1 blanc d'œuf
2,5 ml de sel
10 ml à café d'eau

Préchauffez le four à 125 degrés. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé ou de papier d'aluminium antiadhésif. Mélangez le sucre, la cannelle et le sel dans un grand sac refermable.

Dans un grand bol, fouettez le blanc d'œuf, la vanille et l'eau à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajoutez les noix de pécan (ou les amandes) au mélange de blanc d'œuf et remuez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.

Versez les noix de pécan dans le sac refermable, fermez-le et secouez-le jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées du mélange de cannelle et de sucre. Répartissez les noix sur la plaque de cuisson préparée en une seule couche. Faites cuire au four pendant 1 heure, en remuant toutes les 15 minutes.

Emballez ces délicieuses noix dans un joli bocal ; vos cadeaux n'en seront que plus faciles à faire !

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.