RÉFLEXIONS

Jamais seule

Créés pour être en communauté

Vous n'avez pas à le faire seule

Rester connectée pendant une saison chargée

NOVEMBRE/DÉCEMBRE 2024

table des matières

9
Je suis allée à Nazareth

21
Le veuvage : Le parcours vers l'avant

28
« Avoir » et « vouloir » dans votre mariage

43
Ne rien retenir

12
Crées pour être en communauté

17
Mener une vie épanouie

Dans chaque numéro

5 Note de la rédactrice

6 De la présidente

19 S'épanouir

24 Bon pour la vie

26 Conseils financiers

32 Chère dirigeante

34 Des érits de Rachel

36 Au cœur du foyer

38 Discutons

46 Étincelle d'inspiration

48 Moments tranquilles

NOVEMBRE-
DÉCEMBRE 2024

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

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

Traduction : Von de Leigh Hatcher,
Gisèle Kalonji,
Gabrielle Knox,
Kara Langemann,
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.

Les textes bibliques sont tirés de la version Louis Segond, 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.

Note de la rédactrice

JULIE LONG

Jamais seule

Je ne m'attendais pas à la solitude. Lorsque le monde s'est arrêté, les gens ont pris parti, des guerres culturelles ont éclaté dans notre pays, et des bombes sont tombées à l'autre côté du globe, je n'étais pas préparée pour le profond sentiment de solitude qui l'accompagnait.

D'habitude, je n'ai pas besoin de beaucoup d'interaction sociale, mais la solitude m'a quand même trouvée, me surprenant par son intensité. Pour quelle raison me suis-je sentie seule ? Ce n'était pas tant à cause du manque de compagnie que le désir de confort.

Dans une longue période de bouleversements, le soulagement paraît impossible. Juste quand nous pensons que les choses vont s'améliorer, elles s'empirent — plus de pertes, d'insécurité et d'incertitude. Nous ne cessons de nous ressaisir, essayant d'avancer, mais nous rechutons de nouveau. Le barrage de mauvaises nouvelles, l'érosion des valeurs morales, l'opposition à la Parole de Dieu, et les attaques contre nos familles arrivent si vite que nous avons à peine le temps de les gérer avant l'arrivée d'une autre crise.

Cet épuisement peut nous faire sombrer dans la solitude. La tourmente perpétuelle crée un sentiment d'isolation, même si nous la traversons toutes ensemble. La solitude — émotionnelle, physique ou spirituelle — devient une prison, nous isolant et dominant nos pensées. Elle nous persuade que nous sommes seules dans notre affliction, séparées par notre chagrin, et cette solitude ne fait qu'alourdir le poids que nous portons.

David l'avait très bien compris. Il s'est confié à Dieu : « Je tourne constamment les yeux vers l'Éternel, car il fera sortir mes pieds du filet. Regarde-moi et aie pitié de moi, car je suis abandonné et malheureux. Les angoisses de mon cœur augmentent ; Tire-moi de ma détresse. » (Psaume 25 : 15-17)

David, un grand roi et guerrier, n'avait pas peur d'admettre sa solitude. C'est peut-être l'essentiel. Dans ses paroles, je trouve du courage. Il s'agit du remède de Dieu pour la solitude — que nous partageons notre solitude collective avec lui et les autres afin de trouver le soulagement.

Quel que soit votre situation difficile aujourd'hui, laissez cette vérité vous encourager : vous n'êtes pas seule.

Qui peut *donner ?*

LINDA GLEASON

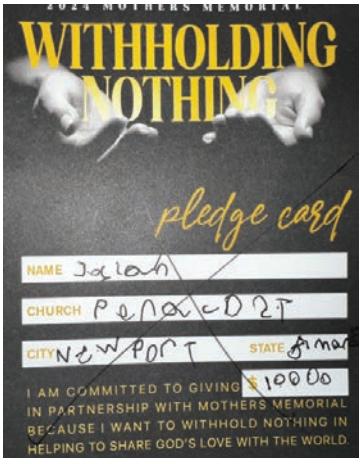
Attachez votre ceinture, prête, partez ! Car les fêtes de la « générosité » de l'Action de grâces et de Noël arrivent. Avec ces journées spéciales, il y a beaucoup d'enthousiasme, de budgétisation prudente et peut-être un peu de stress. Il est merveilleux de faire une pause (après les préparatifs du repas de la dinde, évidemment !) avec la famille ou les amis et raconter les bénédictions de l'année précédente, reconnaissant la grande bonté de Dieu à notre égard même durant les difficultés.

Tout le monde peut rendre grâce. Si vous êtes vivante et respirez, rendez grâce. Le psalmiste a déclaré : « Il est beau de louer l'Éternel » (Psaume 92 : 2). La Parole de Dieu nous encourage fréquemment à être reconnaissantes. Jésus a félicité un lépreux, parmi les dix qui ont été guéris, qui est retourné pour exprimer sa gratitude. Je me demande combien de fois le Seigneur attend que nous le remerciions quand il nous envoie des bénédictions. Le jour de l'Action de grâces arrive une fois par an, mais nous devrions pratiquer la gratitude chaque jour. Nous devrions rendre grâce pas seulement à Dieu, mais aussi à ceux qui bénissent nos vies par des paroles encourageantes et de bonnes actions.

> Soyons reconnaissantes

Noël est aussi une fête de « générosité ». Durant cette saison, nous honorons le Dieu Tout-puissant qui est venu sur terre sous forme humaine pour offrir le salut à tous ceux qui obéissent à son plan. Comme réponse à son immense sacrifice, nous cherchons à donner ce que nous pouvons — notre vie, notre temps et de l'argent.

Quand un être humain commence-t-il à donner ? À quel âge un enfant est-il censé donner de manière sacrificielle ? Peut-être que cela commence avec une rencontre personnelle avec Dieu. Pour Josiah, l'appel de donner est arrivé lors d'un service pour le Mémorial des Mères en 2024 lorsqu'il avait sept ans. Après avoir entendu la présentation, il a ressenti le besoin et à l'insu de ses parents, il a rempli une carte d'engagement, promettant de donner cent dollars. Lorsque sa sœur de quatre ans l'a



su, elle s'est engagée aussi à donner vingt dollars.

Ceci a marqué le début de leur mission de plusieurs semaines pour gagner l'argent nécessaire. Josiah a planté un jardin. Il a récolté et vendu ses radis pour 25 cents l'unité. Il a décidé qu'il pourrait gagner de l'argent en vendant ses jouets, et plusieurs ont trouvé un nouveau foyer. Au moment du décompte des ventes, Josiah et Chloé ont contribué plus de 130 dollars au Mémorial des Mères !

Nous sommes toutes des bénéficiaires. I Corinthiens 4 : 7 enseigne que tout ce que nous avons est un don. Un nouveau-né est l'ultime bénéficiaire, dépendant entièrement sur les autres pour les soins. Toutefois, même un nouveau-né apprend à donner — par les sourires, les bises mouillées les accolades et les câlins. L'amour donne, et plus l'amour est grand, plus le don est grand. La maturité signifie passer de la prise au don.

Nous imitons le cœur de Dieu quand nous donnons. Il a aimé si profondément qu'il a donné. Dieu nous promet des bénédictions — ouvrir les « écluses du ciel » — comme réaction à notre générosité (Malachie 3 : 10). L'apôtre Paul a écrit sur la grâce du don (II Corinthiens 8 : 7-15). Il a complimenté les Corinthiens d'exceller dans la foi, le discours, la connaissance, l'enthousiasme et l'amour. Et cependant, il a exprimé son désir qu'ils excellent aussi dans l'acte gracieux du don.

Le don peut être une passion. Il peut devenir radical. Il peut même démarrer du cœur d'un garçon de sept ans et inspirer sa petite sœur. Jésus a dit : « Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir. » (Actes 20 : 35) Qui peut donner ? Tout le monde. Joyeuses « fêtes du don » !

MÉMORIAL DES MÈRES 2024

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)

Merci pour une offrande record de 5 269 487 $

ladiesministries.com

ÉPUI

Je suis allée à Nazareth

En débarquant de l'avion en Israël, la Terre promise, je me suis complètement attendue à ce que le monde fasse une pause, enveloppée dans un chœur d'anges qui chantaient. C'était l'endroit duquel j'ai lu pendant presque toute ma vie. Le décalage horaire et les chevilles enflées à cause du long vol — tout cela n'avait aucune importance. J'étais enfin là ! Il me tardait de rencontrer Jésus d'une manière tout à fait différente. Mon journal était rempli de prières telles que : « Seigneur, laisse-moi te ressentir comme je ne l'ai jamais fait. Révèle-toi à moi. Change-moi. »

Oh, comme j'ai été surprise.

Tandis que le bus entrait dans la ville de Nazareth, le premier verset de la Bible que j'avais enseigné à mon

fils Eric quand il avait cinq ans m'est aussitôt venu à l'esprit : « Il se rendit à Nazareth, où il avait été élevé, et, selon sa coutume, il entra dans la synagogue le jour du sabbat. Il se leva pour faire la lecture. » (Luc 4 : 16) J'étais à Nazareth ! Le petit panneau routier vert comme celui à l'entrée de ma ville indiquant Beulah, disait littéralement Nazareth ! J'attendais — de sentir Jésus, de savoir ce qu'il éprouvait de grandir ici. J'étais remplie d'attentes.

Puis, soudain, toutes les émotions sont arrivées en même temps. J'ai ressenti une tristesse accablante et n'ai pas pu arrêter mes larmes. Le rejet, le mal, la solitude m'ont envahie par vagues. Mais, qu'est-ce qui m'est arrivée ?

Lorsque Jésus s'est levé pour lire ce jour-là à Nazareth, déclarant la bonne nouvelle du livre d'Ésaïe, il était rempli d'amour, d'enthousiasme et d'espoir : « L'Esprit du Seigneur est sur moi, parce qu'il m'a oint pour annoncer une bonne nouvelle aux pauvres ; il m'a envoyé pour guérir ceux qui ont le cœur brisé » (Luc 4 : 18).

Tout le monde dans la synagogue ce jour-là a cru que cela arriverait un jour. Ils étaient des érudits de la Parole, prêts et en attente. Ensuite, Jésus a fermé le livre, les regardant dans les yeux et disant : « Aujourd'hui cette parole de l'Écriture, que vous venez d'entendre, est accomplie. » Boum ! Silence totale.

Jésus s'est rendu vulnérable, mettant tout en jeu.

Imaginez les émotions qu'il a dû ressentr, étant entièrement humain, quand il a fait cette déclaration : « Je suis là ! Je suis le Sauveur que vous attendiez ! » Jésus a présenté tout son objectif de venir sur terre pour les gens qu'il aimait. Comment allaient-ils réagir ? Il n'avait fait que les aimer, et cependant, ils le méprisaient, le rejetaient et doutaient de lui. Ils l'ont chassé de la ville avec l'intention de le précipiter en bas de la colline.

> N'arrêtez jamais d'aimer mon peuple.

Pendant que je grimpais cette colline qui surplombe la belle ville de

Mais rien n'est comparable à la joie débridée et à la paix inégale de l'abandon total à Jésus.

Nazareth, Dieu a commencé à travailler dans mon cœur. Il m'a permis d'éprouver l'émotion qu'il avait à cet endroit, comme je l'avais demandé. Il a commencé à briser les murs de protection que j'avais érigés.

« Avez-vous l'impression d'être rejetée par une amie ? Laissez-moi enlever ces panneaux de votre cœur pour devenir votre véritable amie. N'arrêtez jamais d'aimer mon peuple avec abandon.

Avez-vous perdu des êtres chers, et votre cœur a l'impression qu'il ne guérira jamais ? Viens, ma fille, je suis là pour guérir ton cœur brisé.

Est-ce que les familles et les personnes brisées que vous aimez me rejettent ? Je sais. Déchargez-vous sur moi de tous vos soucis, mais ne mettez pas vos émotions en bouteille pour tenter de garder le contrôle. Ne savez-vous pas que ma spécialité est de guérir les cœurs brisés ?

Oui, je vous vois travailler à planter des graines dans votre ville sans voir la percée que vous envisagez ou rêvez. La délivrance des captives est ma spécialité. Ne vous lassez pas de bien faire. »

Jésus s'est révélé à moi ce jour-là, et je devais faire un choix. Allais-je croire qu'il était capable d'accomplir toutes ses promesses dans ma vie ? Ou, allais-je, moi aussi, le rejeter et continuer sur mon chemin d'autosuffisance bien structuré et bien bâti ? Il a démoli mes murs. Laisserais-je les ruines pour la récompense de connaître vraiment mon Sauveur ? Ou ramasserais-je désespérément les morceaux pour commencer à reconstruire ?

Mon amie, brisez les murs, c'est désordonné, non structuré et pénible. Mais rien n'est comparable à la joie débridée et à la paix inégale de l'abandon total à Jésus.

SARA WOODS sert avec son mari Michael, pasteur de Truth Community Church de Beulah au Dakota du Nord. Elle est la secrétaire du Ministère des Femmes du district de Dakota du Nord et auteure du livre My Child.the book *My Child*.

Crées pour être en communauté

Mon temps à travailler en Afrique m'a donné une nouvelle perspective sur la communauté. Dans plusieurs cultures, la communauté est vécue quotidiennement de manières tangibles — se promener dans les quartiers, acheter dans les marchés locaux, bavarder avec d'autres parents sur le chemin de l'école, ou laver le linge ensemble au bord de la rivière. Une communauté est plus qu'un lieu géographique ; elle est bâtie sur les relations.

Notre communauté comprend les personnes avec qui nous interagissons tous les jours. Que ce soit à la maison, au travail, à l'école ou à l'église. Aujourd'hui, nous avons même une communauté numérique. Nous faisons partie d'une communauté de croyants dans une église locale, dans un secteur, un district et la famille globale de Dieu.

Nous sommes crées pour vivre en communauté. Lorsque Dieu a créé les humains, il a vu que ce n'était pas bien qu'ils vivent seuls ; aussi, il a fait la famille. Il a créé la

communauté pour l'humanité, et même s'il a détruit la terre par un déluge, il a préservé la communauté par la famille de Noé. Nous sommes plus fortes quand nous avons une communauté.

Au fil des années et de mon expérience en matière de leadership, j'ai appris que la qualité de la communauté varie. Aujourd'hui, nous nous trouvons souvent entourées de monde et nous nous sentons cependant seules. Nous avons des centaines d'amis sur les médias sociaux et des chats multiples sur nos téléphones, et nous avons beaucoup de renseignements sur les vies des gens de partout dans le monde, et nous nous sentons pourtant isolées.

Dans le leadership et le ministère, le poids des responsabilités accrues conduit souvent à une plus grande solitude. À mesure que les responsabilités augmentent et le nombre de gens sous votre leadership s'accroît, vous pouvez vous sentir plus seule. Le fait de reconnaître cette tendance et d'apprendre ce qu'il faut faire est essentiel.

Nous pouvons avoir l'impression que tout le monde autour de nous est heureux, occupé et s'amuse bien, alors que nous sommes seules et ignorées.

Dans son livre Get Out of Your Head, l'auteure Jennie Allen écrit : « La solitude peut nous faire penser que tout est une menace, même s'il est impossible de trouver une vraie menace ». Lorsque nous ne reconnaissons pas nos sentiments de solitude, nous commençons à voir des menaces partout, et risquons d'être offensées par des choses qui n'étaient pas censées nous offenser. En nous repliant davantage dans notre isolation, nous pouvons avoir l'impression que tout le monde autour de nous est heureux, occupé et s'amuse bien, alors que nous sommes seules et ignorées.

Alors, que pouvons-nous faire ?

Entrez en contact avec quelqu'un. C'est là que la communauté devient si importante. Qui dans votre vie seront là quand vous avez besoin de vous asseoir et de parler ? Qui pouvez-vous appeler, soit par téléphone ou par SMS ? Connaissez-vous quelqu'un qui comprendra que vous avez besoin de vous défouler dans un endroit sûr ou de partager une image drôle et rigoler ensemble ?

Nous avons toutes des façons différentes pour se connecter avec les gens. Certaines le font par le biais des loisirs (coudre, cuisiner, photographier) et d'autres par des intérêts communs (lire, voyager, aller à la friperie). J'ai trouvé que c'est une bonne chose d'avoir plusieurs cercles d'amies différents, certains basés sur le ministère et d'autres sur les intérêts de la vie.

Quand mes enfants étaient jeunes, j'avais un groupe d'amies à des stades similaires de la vie parentale. Nous nous encouragions mutuellement à travers les

différents stades de l'éducation de nos enfants. (Le plus beau c'est que nous sommes toujours amies durant les années du nid vide.)

Dans le ministère, il est probable que vous vous trouverez avec un groupe d'amies jouant les mêmes rôles. Ce groupe d'amies comprendra les difficultés et les frustrations du ministère. Le fait d'avoir des personnes à différents stades de la vie et du ministère dans votre cercle est une bonne chose. Vous apprendrez d'elles.

Que vous soyez intravertie ou extravertie, vous avez besoin de la communauté. La taille de la communauté qu'il faut pour se sentir heureux et en bonne santé varie selon le type de personnalité, mais nous avons toutes besoin des gens qui nous font sentir en sécurité et qui nous valorisent. Cultivez une communauté de gens avec qui vous pouvez être vous-même, mais qui vous incite à croître. L'investissement dans les relations exige des efforts, et il vaut mieux avoir quelques bonnes amies que beaucoup d'amies de passage.

Cultivatez une communauté.

Durant les années de la pandémie, quand mon mari et moi étions « coincés » à Madagascar pendant dix-huit mois, avec l'aéroport fermé, j'ai souffert de la solitude comme jamais auparavant. À

mesure que les jours devenaient des semaines, puis des mois, on aurait dit que l'exil n'aurait jamais de fin. Mais avec le recul, je réalise que j'ai connu Dieu de manière que je ne l'avais jamais connu auparavant. Tout comme Dieu a envoyé des corbeaux pour nourrir Élie assis seul près du torrent, j'ai trouvé que Dieu s'est remarquablement occupé de moi dans mes moments de solitude. Des petites choses me faisaient sourire, me rendaient visible et me rappelaient de ma valeur.

Comme Agar assise près de la source d'eau dans le désert, dévastée par ce qu'on lui avait fait, Dieu a envoyé une parole d'encouragement. Sa réaction m'a beaucoup réconforté plusieurs fois : « Ai-je rien vu ici, après qu'il m'a vue ? » (Genèse 16 : 13) Peu importe où nous sommes, nous pouvons être sûres qu'il nous voit. Nous ne sommes jamais seules ! Nous avons un Dieu qui nous voit et une communauté avec laquelle nous connecter.

Prenez un moment pour envoyer un message ou appeler votre communauté. Nous sommes plus fortes ensemble.

PAULA RICHARDSON a voyagé dans le monde et a connu beaucoup de cultures en tant qu'enfant des missionnaires et en tant que missionnaire. Elle a servi avec son mari Chris à Madagascar pendant 30 ans, élevant deux enfants, Richae et Jared, qui servent aussi dans le ministère.

Mener une vie épanouie

Les adultes célibataires peuvent mener une vie épanouie, florissante, heureuse et satisfaisante. Il n'y a aucune raison de se sentir inadéquate parce que vous êtes célibataire ; Dieu a donné à chacune d'entre nous des dons pour partager son amour.

La satisfaction est un état d'être — accepter qui vous êtes et être reconnaissantes pour ce que vous avez. Fleurir c'est s'épanouir ou prospérer. Une personne heureuse jouit de la vie avec un sentiment de bien-être et de contentement. Être satisfaite est une attitude du cœur qui transforme vos pensées et votre perspective de votre saison de célibat.

Dieu ne vous a pas abandonnée. Vous n'êtes pas rejetée, vous n'êtes pas coincée dans une salle d'attente. Dieu désire sa volonté parfaite pour vous. Pour vous aligner avec son plan, remettez vos rêves et vos désirs à Dieu, et choisissez quotidiennement de lui faire confiance quant à votre célibat. Ayez confiance qu'il a à cœur vos intérêts. Il est prêt et attend de vous montrer son amour, son réconfort et sa fidélité plus que vous ne pouvez l'imaginer.

Un bon exemple d'un adulte célibat épanoui est l'apôtre Paul qui a écrit : « Ce n'est pas en vue de mes besoins que je dis cela, car j'ai appris à être content dans l'état où je me trouve. Je sais vivre dans l'humiliation, et je sais vivre dans l'abondance. En tout et partout j'ai appris à être rassasié et à avoir faim, à être dans l'abondance et à être dans la disette. Je puis tout par celui qui me fortifie. » (Philippiens 4 : 11-13)

Comme Paul, nous pouvons être complètes et entières dans Christ en tant qu'adultes célibataires sans avoir besoin d'une autre personne pour compléter notre identité. Toutefois, il y a des moments où nous nécessitons des amies.

Avoir des amies pieuses peut vous aider à naviguer à travers les défis de la vie. Dans ces défis, vous découvrez la valeur d'une amie pieuse. Parfois, l'union fait la force. Trouvez les moyens de rester connectées avec les autres et de prendre plaisir avec votre famille.

Vivez maintenant. N'existez pas seulement et ne tombez pas dans une routine — occupez-vous en vivant dans le présent. Consacrez-vous à ce que Dieu vous a appelée à faire dans cette saison. Participez aux activités de votre église, trouvez un ministère, servez les autres et donnez votre temps. Votre vie n'est pas en suspens ; vous n'attendez pas que quelque chose arrive. Faites de la vie une réalité !

Sortez de votre zone de confort. Cherchez de nouvelles opportunités pour enrichir votre vie. N'ayez pas peur de faire de nouvelles amies tout en gardant les anciennes. Envisagez de retourner à l'école ou de trouver de nouveaux passe-temps.

Développer des valeurs spirituelles qui vous aident à croître et à devenir complète et entière en Dieu. Passez du temps avec Dieu dans la prière, établissant une dévotion quotidienne avec lui. Cultivez une intimité plus profonde avec Jésus. Priez par rapport à toutes choses. Approfondissez votre connaissance de la Parole. Enseignez la Bible. Commencez un petit groupe d'adultes célibataires.

Vous pouvez trouver la joie, le bonheur, l'épanouissement et le contentement dans votre saison de célibat quand vous comprenez que Dieu veut vous utiliser dès maintenant. Il n'attend pas jusqu'à ce que vous ayez un compagnon pour opérer à travers vous. Il vous prendra telles que vous êtes.

"« Si Dieu fait très attention à l'apparence des fleurs sauvages — la plupart n'ont jamais été vues — ne pensez-vous pas qu'il s'occupera de vous, sera fier de vous et fera de son mieux pour vous? Ce que j'essaie de faire ici est de vous détendre, de ne pas vous préoccuper tant d'obtenir, afin de pouvoir réagir au don de Dieu. Ceux qui ne connaissent pas Dieu et sa façon d'opérer s'inquiètent de ces choses, mais vous connaissez Dieu et savez comment il opère. Imprégnez votre vie de la réalité de Dieu, de l'initiative de Dieu et des provisions de Dieu. Ne vous souciez pas de rater quelque chose. Vous trouverez que toutes vos préoccupations humaines de chaque jour seront satisfaites. Prêtez attention à ce que Dieu fait en ce moment, et ne vous tracassez pas de ce qui peut arriver ou ne pas arriver demain. Dieu vous aidera à gérer toutes les difficultés qui arriveront quand c'est le bon moment. »

(Matthieu 6 : 30-34, notre traduction de la version The Message*)*

Embrassez et vivez maintenant en tant qu'adultes épanouies, fleurissantes, heureuses et satisfaites — complètes en lui.

DEBBIE SAIZ est la directrice du Ministère des Célibataires de l'ÉPUI. Avec son mari Steve, ils sont les pasteurs de *Bayside Apostolic Center* à Torrance en Californie.

Vous n'avez pas à le faire seule

« Inquiète-toi de toi-même ! » Ces mots résument l'une des vidéos les plus drôles que j'ai vues en ligne. Dans cette vidéo, une fille d'environ trois ans avait du mal à s'attacher dans le siège de la voiture. Remarquant sa difficulté, son père lui demande gentiment : « Je peux t'aider ? » Balançant son petit doigt dans l'air et retournant à son problème, elle s'est exclamée : « Inquiète-toi de toi-même ! »

À la suite de deux importantes chirurgies ces derniers neuf mois, j'ai découvert que ces mots sont ceux que je crie silencieusement en signe de protestation quand mon Père d'en haut ou ceux autour de moi proposent de m'aider. Mon hésitation d'accepter de l'aide peut provenir du traumatisme de l'enfance causé par le fait d'avoir des parents alcooliques. Il se peut aussi que ce soit le résultat des déceptions que j'ai connues dans des relations ou parce que j'ai dû me débrouiller seule depuis l'âge de dix-sept ans. Quel que soit le cas, en tant qu'adulte célibataire, j'ai pris l'habitude de tout faire seule.

En parlant avec d'autres adultes célibataires et même avec des amies mariées, je réalise que ne suis pas seule. Beaucoup d'entre nous ont du mal à accepter de l'aide du Seigneur et des autres. Comme résultat, nous essayons d'affronter la vie seules, même quand il ne le faut pas.

En vérité, la dépendance et l'interdépendance ont toujours fait partie du plan de Dieu. Il nous a conçues pour que nous dépendions de lui. Nous trouvons la direction, la force, le réconfort, la paix, la joie, et tout ce dont nous avons besoin de cette dépendance. De plus, Dieu a conçu l'Église pour qu'elle soit une ressource interdépendante de sa force et de son réconfort les unes pour les autres. Simplement dit, nous ne sommes pas conçues pour vivre seules, de quelque manière que ce soit. Le plus important, nous méritons toutes la tendresse et le soutien et devons consentir à l'accepter.

Nous ne sommes pas obligées de vivre seules.

D'abord, il nous faut chercher Jésus durant les périodes de lutte et de détresse avant d'utiliser nos propres outils. Bien sûr, nous pouvons faire les choses seules et avec notre force. Toutefois, en faisant cela, nous perdons souvent inutilement de l'énergie, des ressources et du temps — des atouts précieux qui peuvent être mieux dépensés ailleurs. Si vous êtes comme moi, notre réaction automatique consiste parfois à nous acharner à nous débrouiller d'abord avant de nous tourner vers le Seigneur dans la prière. Nous soumettre à lui et céder le contrôle est la preuve ultime de foi et de confiance. Il faut que nous le laissions nous aider.

Apprenons à nous pencher sur l'amour. Nous nécessitons toutes le soutien et l'aide du corps de Christ pour traverser la vie. Comme résultat, nous devrions laisser ceux qui nous aiment nous aider et porter la charge. Bien sûr, demander du soutien et partager notre vie avec les autres implique la vulnérabilité et le risque. Néanmoins, nous ne pouvons pas vraiment connaître la beauté de l'amour sans un certain niveau de vulnérabilité et de risque.

> Apprenez à laisser les gens vous aider.

Quand vous luttez et les gens proposent de vous aider, même si vous êtes capable de le faire, apprenez à laisser les gens aider. Permettez au corps de Christ d'être le corps de Christ. Dieu, dans sa sagesse et sa grâce infinies, a envoyé des personnes pour soutenir, prendre soin et nous aimer. Nous l'honorons en les laissant faire.

Nous ne sommes pas obligées de vivre seules.

Il y a de l'aide d'en haut et à côté de nous, mais il faut l'accepter.

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.

Le veuvage : *Le parcours ers l'avant*

Le terme veuve suggère des idées, des souvenirs variés, et même du dégoût pour certains. Il y a des années, une veuve s'habillait en noir et portait des vêtements sombres pendant au moins un an avant d'être autorisée à réintégrer la société ou à se remarier.

Elle devait être solennelle, tranquille et rester même chez elle. Elle devait envisager de se marier avec l'église, ce qui n'était pas du tout une mauvaise idée.

Parfois, je pense que mon mari m'a formée pour être veuve. Avant de réagir, laissez-moi expliquer. C'était comme si j'étais mariée avec un apôtre Paul. Durant notre mariage, mon mari ministre était souvent appelé à prêcher dans les conférences, retraites et rassemblements. Avec une famille grandissante,

quelqu'un devait rester à la maison pour s'occuper des enfants, et c'était moi. Je n'ai pas pleuré à cause des séparations — c'était mon don à Dieu et au ministère.

Avec le recul, je réalise que j'ai appris à tenir debout sur mes pieds et à assumer mes responsabilités dans le mariage. Après avoir appris à conduire, il n'était plus question que mon mari conduise tout le temps. Il m'a demandé de gérer les finances durant la première semaine du mariage. Je n'ai pas voulu le faire, mais c'était ce qu'il voulait. J'étais économe avec l'argent quand il gagnait environ soixante-quinze dollars par semaine à l'époque — il fallait que quelqu'un le soit !

Quand nous sommes devenus missionnaires, la solidité de notre mariage et la confiance mutuelle que nous avions ont facilité la permanence sur le terrain de mission. Quand il devait se déplacer plusieurs fois depuis notre maison à Montevideo pour la mission, c'était plutôt dangereux ; pas de téléphone, et certainement pas de portables. On ne pouvait même pas compter sur le courrier pour qu'il arrive dans un délai satisfaisant. Même une lettre prenait neuf jours pour arriver ! Pendant ses absences, je devais prendre beaucoup de décisions concernant nos enfants et notre foyer. Il me faisait confiance. Si je n'étais pas sûre, nous attendions pour discuter ensemble la décision. Je n'ai jamais voulu être l'autorité finale sur une situation, mais je ne laissais pas non plus les choses s'accumuler jusqu'à son retour. Il rentrait souvent malade de ces déplacements en terre sauvage.

En écrivant ceci, je suis maintenant veuve. D'abord, j'ai dû faire face au fait que la vie serait différente sans la mission de mon mari et son appel au ministère. « L'appel » a toujours guidé notre vie, où nous devions aller et ce que nous allions faire. Les veuves et veufs doivent avoir le courage de continuer avec leur vie. Le défi est de retrouver le sens et la direction. Tandis que nous faisons la plupart des choses pour nous-mêmes de nos jours, nous devrions nous rappeler que nous n'avions pas quelqu'un qui faisait tout pour nous, même quand nous étions mariées.

Si vous devenez veuve, il vous faudra un nouvel état d'esprit. J'aime Philippiens 2 : 5 : « Ayez en vous les sentiments qui étaient en Jésus-Christ ». Ésaïe 54 : 5 résonne aussi en moi : « Car

---

Les veuves et veufs doivent avoir le courage de continuer avec leur vie. Le défi est de retrouver le sens et la direction.

ton créateur est ton époux : L'Éternel des armées est son nom ; Et ton rédempteur est le Saint d'Israël : Il se nomme Dieu de toute la terre ». Il nous faut chercher le Seigneur, comme notre époux, pour aider à développer un nouvel état d'esprit.

Votre âge et votre santé quand vous perdez votre compagnon affecteront ce que vous pouvez faire. En plus, le stress causé par la perte peut accélérer les maux physiques.

La solitude, ou être seule, peut être néfaste pour certaines. C'est pourquoi les décisions telles que le choix du lieu de résidence doivent être soigneusement considérées à l'avance dans la mesure du possible. C'est merveilleux d'avoir des enfants pour s'occuper de vous et des amies qui prennent de vos nouvelles. Je vous conseille de ne pas trop compter sur les autres pour des choses que vous pouvez faire vous-mêmes. Le parcours de chaque personne est différent, mais pour moi, j'ai plus de temps maintenant pour prier, étudier, lire et écrire aux gens.

Il existe un temps de contemplation profonde après la perte d'un époux. La contemplation peut être une nouvelle chose pour certaines, mais il est nécessaire de trouver votre équilibre. Cherchez de nouveaux moyens de joindre les autres. Avec Internet, nous pouvons suivre les missionnaires et nous tenir au courant des petits enfants, de la famille et des amis. L'acceptation du décès d'un être cher est extrêmement difficile, mais Dieu vous aidera.

JENNY TEETS, la veuve de Scotty, a servi avec son mari dans cinq postes pastoraux aux États-Unis, et sept ans dans les Missions Globales. Elle a servi comme présidente du Ministère des femmes au district de New York Metro pendant douze ans. Elle a écrit le livre Married to Ministry en 2006, après avoir obtenu une maîtriste en philosophie à *City University de New York* en 2005.

Buvez et *rayonnez*

Nos corps sont complexes et surprenants ! Comme les machines, nous devons les remplir de bonnes choses pour qu'ils fonctionnent bien. Un important élément qu'il faut pour nos corps est le collagène, la protéine qui maintient la souplesse de notre peau, la santé des articulations et des cheveux. En prenant de l'âge, le collagène se décompose, la circulation ralentit, et les muscles commencent à se relâcher. Toutefois, il est possible de paraître plus jeune et en bonne santé en augmentant le niveau des nutriments et des antioxydants dans notre corps. Voici quelques boisson délicieuses pour aider à augmenter le niveau de collagène et à maintenir l'apparence et le sentiment de jeunesse.

JUS STIMULANT LE COLLAGÈNE

La moitié d'un gros concombre
1 orange pelée
1 petite betterave
1 petite carotte
La moitié d'un petit chou rouge, sans trognon
Gingembre, environ 1 cm
5 ml de miel
Jus de la moitié d'un citron

Il stimule rapidement votre collagène pour une peau plus jeune et lumineuse. Utilisez un mixeur ou un presse-agrume pour mélanger les ingrédients. Vous pouvez le filtrer ou boire avec la pulpe. Buvez à jeun 30 minutes avant le petit déjeuner et au moins 3 fois par semaine.

SMOOTHIE DORÉ AU COLLAGÈNE

125 ml de mangue pelée et sans le noyau
1 cm de racine de curcuma, pelé
1 cm de gingembre, pelé
1 ml de cannelle en poudre
5 à 6 noix de cajou
3 dattes sans noyaux
125 ml d'eau

Ce smoothie peut aider la santé de la peau et du cerveau et ralentir le vieillissement. Je me sers du mixeur pour mélanger les ingrédients.

BOISSON VERTE

La moitié d'un concombre moyen
2 cm de gingembre, pelé
15 à 20 feuilles de menthe, sans la tige
Jus de la moitié d'un citron
Une poignée d'épinard
125 ml d'eau (facultatif)

Le jus vert est riche en chlorophylle, et améliore la capacité du corps de transporter l'oxygène. Il possède des propriétés antivieillissement avec des antioxydants et des vitamines et est riche en minéraux avec fibre, ce qui aide la digestion et contribue à la perte de poids. Mélangez les ingrédients dans un mixeur ou un presse-agrume. Buvez une fois par semaine pour perdre la graisse du ventre.

JUS POUR LA SANTÉ DE LA PEAU, DES CHEVEUX ET DES ONGLES

1 carotte
La moitié d'une pomme
1 cm de gingembre, pelé
1 cm de racine de curcuma, pelé
2 groseilles sans les pépins
1 ml de poivre noir
5 ml de graines de lin (si vous utilisez un mixeur)
160 ml d'eau (si vous utilisez un mixeur)

Il est de même essentiel de rectifier votre style de vie en dormant davantage, et en intégrant le jeûne dans votre régime et en faisant de l'exercice.

Le sommeil. Bien dormir est aussi important que manger équilibré et faire de l'exercice. Dormir régulièrement moins de sept heures la nuit peut affecter sérieusement votre santé, aussi il faut prioriser et protéger votre sommeil.

Le jeûne intermittent. Manger dans une fenêtre de cinq heures et jeûner pendant les 19 heures restantes permet à l'organisme de recycler les vieilles protéines et de stimuler les antioxydants. Eliminez les aliments inflammatoires et à base de blé tels que le pain, les céréales, les huiles végétales et les graines.

L'exercice. Faites des longues marches. Bougez. Cela stimule les hormones humaines, nous aidant à nous sentir jeunes, et renforce les articulations.

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.

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

Planification pour la retraite :

Il n'est jamais trop tard pour commencer

À notre époque moderne, nous comprenons le concept de la retraite, c'est-à-dire quitter le marché du travail et vivre des finances non salariales, que ce soit de l'épargne personnelle, du soutien du gouvernement ou des deux. La révolution industrielle a créé le besoin de retraite, car il est devenu nécessaire de fournir un moyen pour les travailleurs vieillissants qui ne pouvaient plus performer efficacement de quitter le marché du travail. À la fin du 19e siècle, les dirigeants politiques et les propriétaires d'entreprise ont commencé à plaider en faveur d'un soutien financier du gouvernement pour aider ces travailleurs à prendre leur retraite tout en recevant un revenu. Aujourd'hui, nous reconnaissons ce soutien comme étant la sécurité sociale ou les paiements de pension du gouvernement. Le concept de retraite et de soutien financier du gouvernement est devenu pleinement intégré dans la société au cours du 20e siècle.

Les grandes questions que nous nous posons aujourd'hui sont : « De combien d'argent aurai-je besoin pour prendre ma retraite ? » et « Quand aurai-je assez d'argent pour prendre ma retraite ? » Il est difficile de répondre à ces questions. Alors que le coût des biens et des services change au fil du temps et que le pouvoir d'achat de la monnaie s'ajuste à l'inflation, c'est un véritable défi de savoir combien épargner et de calculer combien pourrait être

disponible pour vous soutenir pendant la retraite.

Une chose qui est toujours vraie, c'est que plus tôt vous commencez à épargner de l'argent pour vos années de retraite, mieux c'est. Plus vous avez de temps pour mettre de côté des économies, plus il y a de possibilités d'augmenter le montant économisé. De plus, investir votre épargne sur le marché financier vous donne une chance d'obtenir des intérêts composés. Les intérêts composés paient des intérêts sur les intérêts. Recherchez « intérêt composé » en ligne pour une explication plus complète.

> Faites un plan, puis passez à l'action.

Une autre question souvent posée est la suivante : « Et si je commençais à épargner pour la retraite tard ? » Il y a sans aucun doute une différence dans le niveau d'épargne si quelqu'un commence à épargner dans la vingtaine par rapport au début de la cinquantaine. Si c'est votre situation, voici quelques idées à considérer et des mesures à prendre :

1. **Commencez là où vous êtes**. Si vous n'avez pas épargné activement ou intentionnellement pour la retraite à ce point, vous devez vous arrêter et considérer ce que vous avez dans vos comptes maintenant. Si vous avez occupé un emploi, votre employeur pourrait mettre de côté des économies pour vous. Quoi qu'il en soit, recherchez tous vos comptes bancaires et de placement et déterminez les montants disponibles. Ne craignez pas de demander l'aide de votre service des ressources humaines, de votre banque ou de votre conseiller financier.
2. **Assurance sociale.** Réfléchissez à ce qui pourrait être admissible à la retraite du programme d'assurance sociale de votre gouvernement. Aux États-Unis, allez à SSA.gov. Au Canada, allez à canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques.html. Les paiements auxquelles vous pourriez être admissible à la retraite peuvent ou non couvrir tous vos frais de subsistance, mais il est important de vérifier ce à quoi vous pourriez être admissible.
3. **Passez à l'action.** Après avoir effectué des recherches pour trouver votre point de départ, vous devez faire un plan, puis passer à l'action. Il vaut souvent la peine de demander l'aide professionnelle d'un conseiller financier. Vous devrez peut-être faire face à la dure vérité : vous devrez peut-être apporter des ajustements importants à votre style de vie actuel ou à votre style de vie de retraite souhaité. Les ajustements maintenant pourraient vous préparer à une meilleure retraite dans quelques années. Quoi qu'il en soit, l'étape suivante est la meilleure étape ; il suffit de commencer !

ASHLEY CHANCELLOR est comptable de métier, mais son vrai emploi consiste à servir d'épouse à Daylen et de maman à Jayden, Bryson et Wyatt. Elle aime le café sans rien ajouté.

« Avoir » et « Vouloir » dans votre mariage

Imaginez une vie sans émerveillement, fascination ou questions sans réponse — une vie où il n'y a pas d'inconnues. Chaque mouvement est calculé et chaque résultat est déterminé à l'avance. Il n'y a pas besoin de curiosité, parce que vous savez déjà ce qui va se passer ensuite.

Ce que vous avez imaginé est similaire à une roue de hamster. S'il n'y a pas de questions sans réponse, il n'est pas nécessaire d'apprendre. Et s'il n'y a pas d'apprentissage ou de croissance, vous faites la même chose à plusieurs reprises. À quel point serait-ce monotone ?

Maintenant, rappelez-vous le début de votre relation avec votre mari. Quels souvenirs et quels sentiments surviennent ? Vous vous souvenez du frisson de découvrir qu'il vous aimait en retour ?

Au fur et à mesure que vous commenciez à apprendre l'un sur l'autre — préférences et aversions, rêves, passions, histoire — vous vous êtes rapprochés et devenus plus liés. Vous avez trouvé le temps de partager de nouvelles expériences et avez commencé à tomber amoureux. Ces moments de curiosité passionnée, d'intentionnalité et d'expériences partagées ont formé un lien entre vous et votre conjoint.

Que se passe-t-il lorsque nous interrompons toutes les tentatives que nous faisons pour apprendre à nous connaître ? Pour la plupart des couples, ce n'est pas une explosion — ils ne divorcent pas ou n'ont pas de combats fous. Ce qui se passe, c'est un désir lancinant et non satisfait de « J'aimerais qu'il y en ait plus. Je l'aime, mais l'étincelle que nous avons eue me manque. »

L'ennui est le revers de la même médaille de l'émerveillement. L'ennui est l'antithèse de la connexion que tout le monde veut dans une relation. Et sachez ceci : vous n'avez pas à vous contenter de la médiocrité dans la vôtre.

Pour que votre mariage prospère, vous devez être intentionnel pour cultiver l'amour et le désir.

L'amour est caractérisé par des sentiments de sécurité, de contentement, d'appartenance et de confiance. Le sentiment d'amour est souvent accompagné d'une hormone biologique appelée ocytocine (la même hormone libérée lorsqu'une mère tient son bébé pour la première fois). L'ocytocine est une hormone de liaison dont deux personnes ont besoin pour se sentir en sécurité l'une avec l'autre.

Le désir, cependant, est une dynamique entièrement différente. Il nécessite presque le contraire de ce que l'amour exige, mais est tout aussi important que l'amour. Alors que l'amour peut être caractérisé comme « l'avoir », le désir peut être décrit comme « le vouloir ».

Souvenez-vous un moment de votre mariage marqué par des sentiments d'aventure, de curiosité, d'émerveillement et d'anticipation où il y avait des mo-

> C'est le dessein de Dieu !

ments d'enthousiasme à couper le souffle. Lorsque le désir est fort, les hormones comme la testostérone et la dopamine se précipitent dans votre corps, augmentant la volonté de se diriger l'un vers l'autre. C'est le dessein de Dieu !

Dieu nous a conçus pour vouloir chaque partie de notre conjoint. La lune de miel de Salomon est un parfait exemple de ce « désir ». Dans Cantique de Salomon 5 : 1, nous lisons que tous les désirs de Salomon ont été comblés. Il y avait « le vouloir » et ensuite « l'avoir ». Il y avait « l'aventure » et la « sécurité ». Quelques versets plus tard, le couple a eu un conflit, mais ils se réunissent avec amour et désir une fois de plus (Cantique de Salomon 7 : 8-10).

Vous pouvez cultiver un sentiment de sécurité et d'appartenance dans votre mariage tout en suscitant un sentiment sain de curiosité, d'émerveillement et d'aventure. Comment pouvez-vous travailler concrètement dans ce sens ?

1. **Priez ensemble.** Nous avons tous besoin de vies de prière individuelles, mais il y a quelque chose de puissant à prier ensemble en couple. Vous créez une intimité spirituelle qui est impossible à atteindre par d'autres moyens.
2. **Regardez-vous dans les yeux tous les jours.** Cela instille un sentiment de sécurité et d'unité dans votre mariage. Lorsque la vie est occupée et que vous vous déversez dans les autres, s'arrêter un moment pour se regarder l'un et l'autre envoie de nombreux messages doux que les mots peuvent ne pas être en mesure de communiquer.
3. **Donnez un câlin pendant vingt secondes chaque jour.** La recherche montre qu'un câlin de vingt secondes libère de l'ocytocine dans votre corps et vous aide à vous sentir en sécurité et connecté.

4. **Embrassez-vous pendant au moins six secondes chaque jour.** La recherche montre qu'un baiser de six secondes est juste assez long pour libérer de la testostérone et de la dopamine dans votre système, ce qui suscite le désir et la motivation.

5. **Planifiez une sortie hebdomadaire.** Saviez-vous que les couples qui font des sorties hebdomadaires sont au moins deux fois et demie moins susceptibles de divorcer ? Lorsque vous sortez chaque semaine, vous montrez à votre mari qu'il est une priorité (favoriser la sécurité), et vous êtes plus susceptible de prendre le temps pour l'intimité (favoriser le désir).

6. **Sortez de la ville ensemble au moins une fois par trimestre.** Ceci est particulièrement important pour les couples dans le ministère et en mode « donner » constamment. Ceux dans le ministère pastoral luttent souvent avec cela, parce qu'ils ressentent constamment l'envie d'accomplir l'appel de Dieu à guider les brebis. Cependant, un berger épanoui et émotionnellement fort sera probablement plus efficace qu'un berger dans un état appauvri et déconnecté sur le plan relationnel.

> Essayez de nouvelles expériences.

Tout en vous concentrant sur ces conseils de connexion, maintenez une communication constante. Si vos conversations ne sont plus stimulantes, essayez de parler de quelque chose de nouveau. De nouvelles conversations peuvent être déclenchées en visitant de nouveaux endroits, en lisant de nouveaux livres et en rencontrant de nouvelles personnes. Essayez de nouvelles expériences ensemble, mais plus important encore, discutez de nouvelles perspectives ensemble.

> *« Je suis à mon bien-aimé, et ses désirs se portent vers moi. »* (Cantique de Salomon 7 : 11)

Marcel Proust a déclaré : « Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux. » Votre conjoint est un livre sans fin à lire, et cette dynamique d'« avoir » et de « vouloir » peut alimenter votre connexion et votre aventure en équipe.

KARISSA KING est thérapeute conjugale et familiale avec des diplômes d'études supérieures en psychologie et en théologie. Elle et son mari, Adam, sont mariés depuis seize ans (avec deux enfants incroyables) et aiment aider les couples dans le ministère et le leadership.

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

De Rome à Jérusalem
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

Rompre le cycle du *leadership solitaire*

Les dirigeants doivent prendre des décisions difficiles. Parfois, ils se sentent mal compris et pensent que personne ne comprend le poids des responsabilités qu'ils endossent.

Cela vous semble familier ? Vous vous sentez seule ?

Puis-je vous lancer un défi aujourd'hui ? Dieu n'a jamais voulu que vous fassiez tout ce travail de leadership toute seule. Récemment, j'ai participé à une série d'études bibliques dans mon église. Nous nous sommes plongés dans le livre The Emotionally Healthy Leader [Le dirigeant émotionnellement sain] de Peter Scazzero. J'avoue qu'un soir, j'ai eu un de ces moments où je me suis dit « Waouh, je faisais tout de travers ».

Le sujet ? Le surfonctionnement. Scazzero explique comment cela conduit rapidement à l'isolement et à la solitude. En tant que dirigeantes, nous tombons souvent dans ce piège, pensant que nous devons tout assumer nous-mêmes. Mais la réalité est que diriger à partir de l'isolement n'est pas supportable. Dieu n'a jamais voulu que nous dirigions ou vivions seules — nous sommes créées pour la connexion, et cette vérité est présente dans toutes les Écritures.

Petite leçon d'histoire : en 1914, l'explorateur britannique Sir Ernest Shackleton s'est lancé dans une folle aventure pour traverser l'Antarctique. C'était censé être extraordinaire… jusqu'à ce que cela ne le fût plus. Son navire, l'Endurance, est resté coincé dans la banquise et l'équipage a été bloqué dans des températures

glaciales pendant plus d'un an. Comment s'en sont-ils sortis ? Shackleton ne menait pas sa vie seul. Il s'est appuyé sur son équipe. Il leur a fait confiance, a délégué des tâches et s'est efforcé de maintenir le contact entre tous les membres de son équipage. Et devinez quoi ? Tous les membres de l'équipage ont survécu. La leçon à en tirer ? Le leadership ne consiste pas à tout faire soi-même, mais à savoir quand faire confiance à son équipe et partager la charge.

Il existe une idée étrange selon laquelle le leadership devrait automatiquement entraîner de l'isolement. Nous commençons à croire que personne d'autre ne peut comprendre ce que nous vivons, alors nous portons le fardeau nous-mêmes. Nous nous isolons et construisons des murs. Avec le temps, la tendance à l'isolement peut s'intensifier. Il y a une pression pour être tout pour tout le monde, ce qui conduit à l'épuisement en moins de temps qu'il en faut pour le dire. Et s'il y avait une meilleure façon de faire ?

L'une des leçons les plus difficiles à tirer du livre de Scazzero pour certaines d'entre nous est la suivante : la vulnérabilité est l'amie des dirigeants. De nombreux dirigeants pensent que le fait de demander de l'aide ou d'admettre qu'ils n'ont pas toutes les réponses les affaiblit. En réalité, c'est le contraire. Lorsque vous êtes vulnérable avec les autres, vous établissez la confiance et approfondissez les relations. Il n'y a pas de mal à dire « J'ai besoin d'aide ». (C'est surprenant, je le sais.)

Être émotionnellement sain en tant que dirigeante, ce n'est pas seulement bien gérer le stress, c'est aussi savoir quand s'appuyer sur les autres pour leur bien et le vôtre. Alors, comment briser le cycle du leadership solitaire ?

Peter Scazzero propose les trois étapes suivantes :

1. **Soyez vulnerable.** (Oui, même quand c'est gênant.) Avouons-le : porter le masque du « j'ai tout sous contrôle » est épuisant. La véritable force vient de l'authenticité et de l'honnêteté face aux difficultés que vous rencontrez. Cela permet de créer un espace pour de vraies relations.
2. **Développez un système de soutien.** Dieu ne nous a pas mis ici pour que nous portions tout par nous-mêmes. Galates 6 : 2 est clair : nous devons porter les fardeaux les uns des autres. Trouvez votre tribu — les personnes qui prieront avec vous, riront avec vous et vous soutiendront lorsque vous avez des difficultés.
3. **Déléguez et partagez la charge.** Moïse avait un sérieux problème de délégation, jugeant chaque conflit du matin au soir jusqu'à ce que son beau-père (le vieux et sage Jethro) lui dise : « Tu vas t'épuiser. » (Lire Exode 18.) Partager les responsabilités habilite les autres et vous libère pour diriger de manière plus efficace.

Alors, où vous sentez-vous accablée dans votre leadership en ce moment ? Est-il temps d'essayer quelque chose de nouveau ? Il est peut-être temps de laisser la place aux autres. Vous n'avez pas à le faire seule ! Faisons-le ensemble.

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*.

DES ÉCRITS DE RACHEL

Personne n'a dit que les fêtes doivent

être joyeuses

De nombreuses possibilités s'offrent à vous pour rendre vos fêtes joyeuses. Les experts proposent leur sagesse, leur expérience et des listes de planification pour enrichir votre expérience. Mais soyons réalistes : certaines d'entre nous n'ont pas envie d'être joyeuses. Non, nous préférons nous complaire dans la misère, merci beaucoup. Et il y a si peu de lignes directrices pour nous aider à mieux faire. Ne vous inquiétez pas, les filles, je suis là pour vous aider.

En tant que misérabiliste expérimentée (celle qui a perfectionné la misère), j'ai plusieurs méthodes qui ont fait preuve d'efficacité et dont on peut garantir la réussite. Mon expertise est double : j'ai perfectionné à la fois l'expérience de la misère et la production de la misère. Pendant des années, il m'a semblé que c'était ma vocation. Pas une vocation divine, remarquez, mais une vocation que j'ai choisie moi-même. Et bien que j'aie abandonné la pratique, mes compétences sont toujours aussi affûtées.

1. **Les fêtes sont centrées sur vous.** Insistez pour que tout le monde réponde à vos désirs, à vos envies, à vos caprices et à votre confort. Tenez

vos traditions pour les meilleures. Presque sacrées même. Ne tolérez pas que d'autres traditions soient intégrées à vos festivités. Veillez à ne pas laisser vos amis ou votre famille introduire de nouveaux aliments, de nouveaux jeux, de nouvelles décorations ou d'autres changements dans votre façon de faire. Et si l'une de ces personnes ose tracer une limite saine autour de « sa » fête (roulement d'yeux, s'il vous plaît), ne manquez pas de manifester votre désapprobation. Comportez-vous mal, faites la moue, soupirez bruyamment et souvent, et faites des commentaires désapprobateurs. Après tout, culpabiliser n'est qu'un signe de compassion !

2. **Concentrez-vous sur le négatif.** Faites une liste mentale de toutes les choses tristes et difficiles de votre vie. Naviguez les réseaux sociaux pour garder un œil sur ceux qui « ont la vie plus belle et plus facile » que vous. Dressez une liste des déceptions et des événements auxquels vous n'avez pas été invitée. Ignorez l'idée que vous pourriez prendre l'initiative de donner et d'inviter. Adopter la vérité que vous avez des options peut faire disparaître la misère. Passer du code postal « pauvre moi » au code postal « je suis bénie » changera tout votre voisinage mental. Si vous voulez vivre dans la misère, évitez cette vérité. C'est vous la victime. Portez votre emblème avec orgueil.

3. **Faites des excès financiers.** Il n'y a pas de malheur plus grand que le malheur financier ; c'est le cadeau qui ne cesse d'être offert. Une seule journée de « wahoo ! » peut conduire à des mois, voire des années d'endettement. C'est un véritable miracle de misère. Répondez à des attentes irréalistes en dépensant de l'argent comme les autres. Conseil de pro : assurez-vous que les « autres » sont plus riches que vous et qu'ils sont des gestionnaires financiers imprudents. Vous pouvez semer des graines amères de dépenses excessives dans la vie de vos enfants, et la misère peut se poursuivre pendant des générations. L'endettement est un cadeau que vous continuerez à offrir, même depuis le tombeau.

J'ai abandonné ma pratique misérabiliste il y a quelque temps et je m'en réjouis. En détournant l'attention des fêtes de mes préférences, en me concentrant sur les aspects positifs, en comptant mes bénédictions au lieu de ruminer ce que j'aurais souhaité de différent, en me considérant comme capable au lieu d'attendre que les autres fassent pour moi, et en maintenant mes dépenses dans une limite de non-endettement, j'ai éliminé ma misère. Et cela peut être le cas pour vous aussi.

Mais si vous voulez être misérable, vous n'avez qu'à continuer. Ne laissez pas les gens vous dire ce que vous devez faire ; personne n'a dit que les vacances devaient être joyeuses. À bientôt, et fumisterie à vous toutes !

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.

Naviguer dans une nouvelle saison

« Mais en toi je me confie, ô Éternel! Je dis : Tu es mon Dieu! » (Psaume 31 : 15)

Grandir est un parcours qui pose des défis à nos enfants et à nous, les mamans. Tandis que nos petits entrent dans de nouvelles phases de la vie — qu'il s'agisse de leur premier jour à l'école maternelle, du secondaire ou de l'université — nous devons aussi naviguer dans une nouvelle saison. C'est un moment rempli d'enthousiasme et de malaise, où la confiance en Dieu devient encore plus essentielle.

Dans Psaume 31 : 15, David déclare sa confiance en Dieu au milieu de ses épreuves. Tandis qu'il faisait face à des ennemis visibles, nous devons souvent lutter avec des problèmes de notre cœur, surtout quand nos enfants commencent à tracer leur propre chemin. Ces transitions peuvent provoquer un tourbillon d'émotions, de la solitude à la sensation d'un nouveau départ. Même si nous nous efforçons de faire confiance en Dieu, des vagues d'inquiétude et d'appréhension peuvent nous écraser, nous laissant vides et accablées.

Accepter le changement et trouver la solitude. Tandis que notre maison devient plus calme et nos routines changent, il est facile de nous sentir perdues. Cependant, cette saison plus tranquille contient des possibilités de développement personnel et de renouvellement spirituel. Jésus a promis

de ne jamais nous délaisser ou abandonner (Hébreux 13 : 5). Cette promesse est une lueur d'espoir, nous guidant à travers la solitude qui accompagne souvent ces transitions. Acceptez cette période comme une chance de vous redécouvrir et d'approfondir votre relation avec Dieu.

Créer une communauté et rechercher du soutien. Dieu ne veut pas que nous vivions seules. Créer des liens et rechercher du soutien des autres est essentiel. Que ce soit par le biais de l'église, d'amitiés, ou des groupes sociaux, le fait de partager nos fardeaux et nos joies avec une communauté solidaire peut soulager notre charge. N'oubliez pas que c'est une bénédiction, pas une faiblesse, de tendre la main et de compter sur les autres. Nous sommes plus fortes ensemble, et notre foi peut fournir du réconfort et l'encouragement.

Trouver la force dans la foi. La foi est notre ancre dans ces saisons changeantes. Psaume 46 : 2 nous rappelle que Dieu est notre refuge et notre appui, un secours qui ne manque jamais dans la détresse. Pendant les périodes de changement, Dieu est toujours proche, prêt à offrir un abri et de la force. Faites confiance en son plan, sachant qu'il vous guide ainsi que vos enfants à travers ces nouveaux chapitres.

CINQ CONSEILS PRATIQUES POUR ACCEPTER LA NOUVELLE SAISON :

1. **Dévotion et prière quotidiennes :** *Commencez chaque jour par la dévotion et la prière, recherchant la direction et la force de Dieu. Cette pratique peut aider à centrer vos pensées et fournir la paix.*
2. **Engagez-vous dans de nouvelles activités.** Explorez des nouveaux loisirs ou activités qui apportent de la joie et un sentiment d'épanouissement. Il peut s'agir d'une activité créative, de bénévolat ou de participation à un nouveau groupe ou à une classe.
3. **Connectez avec les autres :** Faites appel aux amis ou aux membres de votre famille pour le soutien et la compagnie. Envisagez de rejoindre un groupe d'étude biblique ou une organisation pour bâtir des nouvelles connexions.
4. **Réfléchissez au développement personnel : U**tilisez ce temps pour réfléchir aux objectifs et aux aspirations nouvelles. Envisagez de tenir un journal de vos pensées et de votre progrès.
5. **Ayez confiance au plan de Dieu :** N'oubliez pas que cette nouvelle saison fait partie du plan de Dieu pour votre vie et celle de vos enfants. Il guide votre famille et sa présence est une source permanente de réconfort et de force.

Alors que vous et vos enfants commencez des nouvelles phases de vie, vous n'êtes jamais seuls. Acceptez cette saison comme une période de renouvellement personnel et spirituel. Dieu marche à vos côtés, vous guidant et vous renforçant.

AIMEE MYERS est ministre accréditée qui sert à *Eastwind Pentecostal Church* avec son mari David, comme pasteur principal. Elle aime être la maman de Gregory, Luke et Sophia, et enseigne avec grande joie les études bibliques.

Rester connectée pendant une *saison chargée*

Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit quand je dis « novembre » ? Je vis dans le nord-est des États-Unis. Pour nous, c'est l'automne, les citrouilles, les feuilles qui tombent, les pulls chauds, les journées courtes et les nuits froides. Le mois de novembre nous rappelle de compter nos bénédictions et d'exprimer notre appréciation, tout en reconnaissant que l'hiver est proche et que le compte à rebours de Noël a commencé. Je voudrais profiter de la fin de la saison automnale et ne pas penser à décembre, mais je ne peux pas.

Cela pourrait être la période la plus chargée de l'année pour beaucoup d'entre nous. En plus des routines et des engagements habituels, nous ajoutons deux grandes fêtes à nos vies déjà bien remplies. Les gens disent : « Jésus est la raison de la saison », et c'est vrai. Pourtant, il est facile de se concentrer sur la saison au point d'en négliger la raison. Si vous êtes comme beaucoup d'autres femmes très occupées, il se peut que vous sacrifiiez votre temps avec Dieu pour créer de belles fêtes de fin d'année pour votre famille, votre église ou votre communauté, et comme résultat vous en souffrez. Le temps passé en sa présence donne de la valeur et un sens à tout ce que nous essayons d'accomplir au cours de ces quelques semaines. La connexion avec Dieu met du bonheur dans les vacances, nous procure la paix et la joie dont nous avons besoin, et nous permet de nous concentrer sur ce qui compte vraiment.

Les vacances peuvent perturber notre emploi du temps habituel. Il se peut que nous n'ayons pas l'option du « samedi matin avec Jésus » pendant quelques semaines, mais que pouvons-nous faire ?

Voici six mesures que nous pouvons prendre pour rester en contact avec Dieu au milieu de cette saison chargée :

1. **Acceptez la flexibilité.** Détendez-vous en sachant que la vie sera différente au cours des prochaines semaines. Créez un plan B flexible, en prévoyant des coupures et des interruptions.
2. **Donnez la priorité aux moments en présence de Dieu.** Méditez sur un verset de l'Écriture. Chantez et adorez. Partagez votre cœur avec lui.
3. **Créez une atmosphère remplie de Dieu dans votre maison, votre voiture et votre lieu de travail.** Entourez-vous de musique encourageante, de citations inspirantes et affichez des versets bibliques un peu partout.
4. **Laissez tomber les attentes irréalistes qui perturbent vos émotions.** Les gens peuvent vous décevoir. La famille peut vous décevoir. Des vacances parfaites ne doivent pas être votre objectif.
5. **Arrêtez de vous comparer à ceux qui, sur les médias sociaux,** ont la maison la mieux décorée, la table la plus belle et la famille la plus heureuse. Soyez authentique. Restez fidèle à vos valeurs. Arrêtez les comparaisons.
6. **Priez chaque jour :** « Ô, Dieu, crée en moi un cœur pur, renouvelle en moi un esprit bien disposé » (Psaume 51 : 12).

Décidons de rester connectées à Dieu pendant des saisons chargées. Restons connectées à Dieu pour que nos relations avec nos proches et notre famille de l'Église soient plus saines et plus aimantes. Restons connectées à Dieu pour que nos relations avec la communauté reflètent notre foi. Permettez-moi d'être clair : être irritable et difficile à vivre parce que nous nous sentons dépassées et sous-estimées n'est pas ce que notre famille, la famille de notre église ou le personnel de l'école de nos enfants veulent entendre de notre part. Pour être la femme que nous voulons et devons être, nous avons besoin de Dieu.

« Au reste, [sœurs], soyez dans la joie, perfectionnez-vous, consolez-vous, ayez un même sentiment, vivez en paix; et le Dieu d'amour et de paix sera avec vous. »

(II Corinthiens 13 : 11)

Sur le podcast:

La connexion avec Dieu devrait être un dialogue, et non un monologue. Dans les Écritures, nous lisons ses paroles, connaissons ses pensées et apprenons de lui. Écoutez ou regardez le podcast de *Reflections UPCI* pour discuter de la connexion avec Dieu à travers sa Parole.

Mon invitée pour les épisodes de novembre et décembre est Emily Hunt. Emily et son mari, Jared, sont des ministres accrédités de l'ÉPUI. Emily partage des outils et des techniques d'étude biblique sur Instagram et Facebook @abideanddwell.

Son objectif est d'inspirer les autres à demeurer dans la Parole de Dieu et à lui permettre d'habiter dans leur cœur. Elle fréquente T*he Sanctuary* à Columbus, dans l'Indiana.

LECTURE RECOMMANDÉE :

*Formed for the Glory of God: Learning from the Spiritual Practices of Jonathan Edward*s, Kyle Strobel

A Passion Approach: 365 Day Devotional, Carla Burton

Comprendre la Parole de Dieu, David Bernard

An Introduction to the Old Testament, Tremper Longman III, and Raymond B. Dillard

An Introduction to the New Testament, D.A. Carson, and Douglas J. Moo

RESSOURCES :

Instagram: @abideanddwell
Tik Tok: @abideanddwell
Facebook: facebook.com/erussell97
Amazon : amazon.com/shop/abideanddwell

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*.

Femmes de prière
INTERNATIONALE

Aidez-nous à diffuser ce bulletin !

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

JOIGNEZ-VOUZ 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.

Ne rien retenir

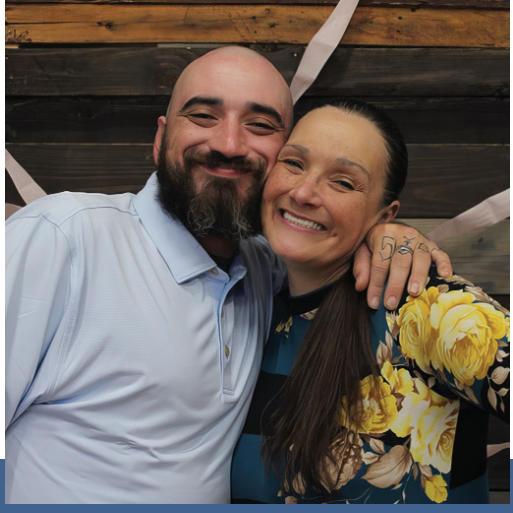
Il y a un peu plus d'un an, j'ai reçu un appel m'informant que mon fils adulte était aux urgences après avoir fait une surdose de Fentanyl. Il était inconscient et ne réagissait pas, et l'IRM montrait que la majeure partie de son cerveau était gravement endommagée. Les médecins ne pensaient pas qu'il s'en remettrait. La possibilité de perdre mon fils a été le moment le plus dévastateur de ma vie, mais mes années de vie pour Dieu et mon appartenance à une bonne église m'ont soutenue. Ma famille à l'église m'a soutenue dans la prière, croyant que Jésus accomplirait un miracle dans la vie de mon fils. J'avais prié sans relâche pour mes enfants adultes, qui étaient liés par la dépendance et le péché.

Mon fils venait de sortir d'un centre de désintoxication lorsqu'il a rechuté. En tant que femme avec une forte foi, je savais que ma foi serait mise à l'épreuve. Mais Dieu est si bon. Il a placé sur mon chemin un collègue de travail qui a partagé son témoignage sur une situation sim-

ilaire qu'il avait vécue il y a des années. Il m'a raconté comment les médecins ont dit la même chose à sa mère, mais elle a refusé de les croire et s'est accrochée au Psaume 118 : 17 : « Je ne mourrai pas, je vivrai et je raconterai les œuvres de l'Éternel ». Le fait de voir mon collègue se tenir debout et en bonne santé devant moi a renforcé ma foi et m'a donné l'espoir dont j'avais besoin. À partir de ce moment-là, j'ai déclaré « Victoire pour Victor » et j'ai cru que si je ne retenais rien au Seigneur, il ne me refuserait rien.

J'ai déversé tout mon cœur et toute mon âme, j'ai tout abandonné et j'ai remis la vie de mon fils entre les mains de Jésus. Ma foi n'a jamais faibli. J'ai refusé de m'accrocher à l'amertume, à la colère, à la culpabilité, au doute, au non-pardon, à tout ce qui ne venait pas du Seigneur. Au lieu de cela, j'ai aimé plus profondément, je me suis réjouie plus fort, j'ai donné davantage et j'ai gardé les yeux fixés sur Jésus. J'ai prié avec ferveur, je suis restée dans la Parole et je n'ai pas manqué une occasion d'être dans la maison du Seigneur. J'ai loué dans la douleur et, au lieu de m'inquiéter, j'ai adoré. Je n'ai rien retenu : ni ma dîme, ni mon temps, ni mon service. Je me suis accrochée à ses promesses et je n'ai jamais lâché prise.

Je me souviens d'avoir assisté à la conférence des dames de l'Arizona en 2023. Mon fils était inconscient depuis plus d'un mois et demi et je croyais que si je remettais tout au Seigneur, il m'accorderait un miracle. Pendant que je priais, l'une des oratrices est descendue, m'a prise dans ses bras et a prié avec moi, sans savoir ce que je vivais. Pendant la conférence, une infirmière m'a appelée pour me dire que mon fils était réveillé. J'ai immédiatement conduit jusqu'à lui et lorsque je suis arrivée, il m'a embrassée et m'a dit qu'il



Rien n'a de pouvoir sur Dieu et sa Parole.

m'aimait. Dieu avait accompli un miracle ! Le chemin a été long, mais un an plus tard, l'esprit de mon fils est intact et il se rétablit. Plus important encore, Dieu a fait preuve de miséricorde et a sauvé son âme.

Nous remercions le Seigneur tous les jours ! Bien qu'il s'agisse d'une tragédie que je ne souhaiterais à personne, Dieu l'a transformé. Je n'ai rien retenu à Jésus, je l'ai suivi avec passion et je l'ai fait passer en premier. Ma foi est devenue ma vie, car je cherchais le Seigneur par-dessus tout. Il ne m'a rien retenu tout au long de cette épreuve. Jésus a frayé un chemin alors qu'il semblait n'y en avoir aucun. Ma foi, et celle de nombreux autres témoins de ce miracle, s'est renforcée. Le même Dieu qui a ouvert la voie est le même Dieu qui est ici aujourd'hui.

J'ai hâte de participer à la prochaine conférence des dames de l'Arizona. Cette fois-ci, au lieu de me réjouir dans l'attente d'un miracle comme l'année dernière, je vais me réjouir, louer et adorer le Dieu qui a déjà fait un miracle !

BRANDIE HERSHEY vit à Kingman, en Arizona, avec son mari Shannon et leur fils David, où ils fréquentent The Sanctuary dans l'ouest de l'Arizona. Elle est la mère de six enfants adultes et la grand-mère de dix petits-enfants. Le désir de son cœur est de servir Dieu et de voir sa famille sauvée.

Les moyens simple de répandre

la gentillesse et la générosité

Alors que je préparais cet article, j'ai cherché des moyens d'être gentilles aux autres, de nous orienter vers l'extérieur, et de prioriser les autres. Néanmoins, j'ai rapidement remarqué qu'aujourd'hui, l'accent est souvent mis sur les soins personnels et on se concentre sur soi-même. Même si les soins personnels sont importants, j'ai trouvé que l'acte de tendre la main aux autres autour de moi m'apporte d'énorme contentement.

Quand je me concentre sur le fait d'aider les autres plutôt que sur moi-même, l'impact sur moi est beaucoup plus grand que je n'ai jamais imaginé. Si vous luttez avec la solitude ou si vous vous sentez insignifiante, c'est possible que votre cercle soit trop petit. Développez vos relations pour inclure les autres, et vous trouverez la joie et le contentement qui vous ont peut-être échappé jusqu'à maintenant.

Quel meilleur cadeau à donner pendant la saison de dons que les dons d'aide, d'amour, d'encouragement et de compassion ? Cela nécessite typiquement peu d'argent du tout — seulement un peu de temps et un cœur bienveillant.

Voilà une liste de moyens pratiques à vivre la saison de fêtes et dans la nouvelle année avec gentillesse et générosité :

- Partagez des paroles gentilles avec quelqu'un qui traverse une période difficile ou qui a besoin de remonter le moral.
- Créez un colis surprise pour quelqu'un qui peut utiliser un peu plus d'amour.
- Pratiquez les actes de gentillesse par hasard pendant votre journée, tels que tenir la porte ouverte pour quelqu'un ou acheter un café pour la personne derrière vous dans la file.
- Laissez un mot d'encouragement pour quelqu'un qui se sent découragé ou accablé.

> *« On gagne sa vie de ce que l'on obtient. On construit sa vie sur ce que l'on donne. »*
> – Winston Churchill

- Offrez d'enseigner à quelqu'un une nouvelle technique ou partagez votre connaissance avec quelqu'un qui cherche de l'aide.
- Offrez d'aider des parents célibataires ou des familles en besoin qui habitent dans votre voisinage avec des travaux de ménage, de garde d'enfants ou en faisant des courses.
- Montrez votre appréciation pour les premiers intervenants et les autres travailleurs essentiels en les apportant de la nourriture, en les écrivant des mots de remerciement, ou en offrant de faire du jardinage ou d'autres tâches pour rendre leur vie un peu plus facile.
- Le jour de collectes d'ordures, aidez votre voisin de faire rentrer ou de faire sortir des poubelles.
- Faites une « boîte d'anniversaire » de choses amusantes et utiles pour

> *« Nous nous élevons en soulevant les autres. »*
> – Robert Ingersoll

aider un(e) ami(e) à célébrer leur jour spécial.

- Réservez du temps pour vous connecter avec la famille et les ami(e)s. Cela fait peut-être un moment que vous ne vous êtes pas parlé ou que vous ne vous êtes pas vu, mais il n'est jamais trop tard de vous rapprocher et de vous reconnecter.
- Aidez les gens qui passent un moment difficile en cuisinant un repas ou en faisant des courses pour eux.
- Réservez du temps le temps pour les appels de téléphone ou les rendez-vous au café avec les jeunes dans votre vie. Votre sagesse et expérience peuvent

> *« C'est agréable d'être important, mais c'est plus important d'être agréable. »*
> – John Templeton

être une grande ressource alors qu'ils font face aux défis d'adolescence.

- Allez voir une adulte plus âgée ou un voisin et offrez de faire des tâches pour

> *« Essayez d'être un arc-en-ciel dans le nuage d'autrui. »*
> – Maya Angelou

eux ou de passer un moment avec eux pour réduire la solitude et l'isolation.

- Portez-vous bénévole à l'école primaire locale, soit pour aider avec la lecture ou des cours de maths, mener un projet d'art ou organiser une collecte de fonds.

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.

MOMENTS TRANQUILLES

« Veillons les uns sur les autres, pour nous exciter à l'amour et aux bonnes œuvres. N'abandonnons pas notre assemblée, comme c'est la coutume de quelques-uns ; mais exhortons-nous réciproquement, et cela d'autant plus que vous voyez s'approcher le jour. » (Hébreux 10 : 24-25)

Nous sommes mieux ensemble

Qu'est-ce qu'une communauté ? Des habitants d'un certain quartier ? Un club, une association ou une église ? Est-ce un groupe avec des intérêts partagés, une culture ou une ethnie ? Peut-être même un gang, une clique ou un groupe des réseaux sociaux ? Vocabulary.com explique : « Si un nombre de gens se considère un groupe à partir de la location, du travail, d'une religion, d'une nationalité ou même d'une activité, ils peuvent être appelés une communauté. » (https://www.vocabulary.com/dictionary/community.)

J'appartiens à une communauté, et j'espère que vous y appartenez aussi. C'est appelé le corps de Christ.

« Ainsi, nous qui sommes plusieurs, nous formons un seul corps en Christ, et nous sommes tous membres les uns des autres. » (Romains 12 : 5)

Dans le langage quotidien, ce verset dit que « nous appartenons l'un à l'autre. » Nous vivons ensemble alors que nous partageons un but commun et une passion pour les choses de Dieu.

Faire partie d'une communauté de croyants est plus qu'adorer ensemble le dimanche matin, quoique cela en fait partie. Dans une communauté, nous partageons un sens de responsabilité et de préoccupation les uns pour les autres. Puisque nous opérons dans l'amour de Dieu (Galates

5 : 14), nous aidons à porter les fardeaux les uns des autres (Galates 6 : 2).

Comment cela se passe-t-il dans la vie quotidienne ? I Thessaloniciens 5 : 14 souligne quatre moyens par lesquels une communauté aimante peut nous aider à soutenir les autres : « Nous vous en prions aussi, frères, avertissez ceux qui vivent dans le désordre, consolez ceux qui sont abattus, supportez les faibles, usez de patience envers tous. »

Nous nous sentons connectés et valorisés quand nous faisons partie de quelque chose de plus grand que nous. Nous trouvons l'amitié, l'identité et le soutien. C'est ainsi que nous devons nous sentir en tant que faisant partie du corps de Christ.

Dans Actes 2, nous voyons l'Église être née dans un esprit de communauté.

« Le jour de la Pentecôte, ils étaient tous ensemble dans le même lieu. » (Actes 2 : 1) Cette unité et cette connectivité a duré au-delà du jour de la Pentecôte. « Ils étaient chaque jour tous ensemble assidus au temple, ils rompaient le pain dans les maisons, et prenaient leur nourriture avec joie et simplicité de cœur » (Actes 2 : 46).

Le sens de communauté dont nous profitons avec nos frères et sœurs n'est pas confiné aux quatre murs de l'église. Nous le portons chez nous après le service de dimanche, et tout au long de la semaine.

Quand nous regardons le mot « communauté » (community en anglais), nous voyons un mot dans un mot, « unity » (unité en français). Le corps de Christ ne peut pas opérer comme communauté et modèle de l'amour de Dieu sans l'unité. D'après Romains 15 : 5-6, nous glorifions Dieu avec une seule voix quand nous vivons en harmonie. Notre unité fait partie de notre témoignage chrétien.

Nous vivons dans un monde complexe, pressé et souvent indifférent qui peut nous voler le sens de la vie en communauté que nous désirons tous. C'est solitaire sans la camaraderie et l'amitié des gens du même esprit. Nous pouvons avoir cinq cents amis sur les réseaux sociaux, mais pouvons-nous appeler l'un d'entre eux à 3 h du matin quand nous avons désespérément besoin d'aide ? La vraie communauté peut le faire.

À travers l'amour, le corps de Christ nous encouragera, priera pour nous, et nous tiendra responsables quand il le faut. Ils se réjouiront avec nous dans les bons moments et pleureront avec nous dans les temps tristes. Ils nous encourageront à croître, reconnaissant les talents et les aptitudes que nous ne pouvons pas voir en nous-mêmes. Ils vont nous « exciter à l'amour et aux bonnes œuvres. »

Réjouissez-vous ! Vous faites partie intégrale de la communauté de Dieu.

APPLICATION PERSONNELLE

De quelles manières avez-vous été bénie par des autres dans le corps de Christ ?

Comment contribuez-vous personnellement au sens de de la vie en communauté ?

Avez-vous excité quelqu'un « à la charité et aux bonnes œuvres » cette semaine ?

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