



LE RESSOURCES POUR FEMMES DE PASTEURS

JOURNAL

N° 34 | PREMIER TRIMESTRE 2017

Les relations d'amitié



SUR LA COUVERTURE

Une amitié. C'est ce à quoi nous aspirons tous. Pourtant, développer des relations amicales intimes tout en servant dans le ministère pastoral peut s'avérer difficile ! Découvrez des astuces qui vous permettront d'aller vers les autres, de surmonter la solitude et finalement, de réaliser la valeur que représente votre relation avec le Christ.



| ARTICLES

- 04 SE FAIRE DES AMIS**
Voici le meilleur conseil pour surmonter la solitude et se faire des amis.
Jasmin Stankovic
- 08 POURQUOI LES ENFANTS REJETTENT-ILS DIEU ?**
Vous êtes-vous déjà demandés pourquoi les enfants de parents exceptionnels quittent l'église et s'éloignent de Dieu une fois plus grands ?
Rick Malm
- 10 COMBLER LES DIFFÉRENCES**
Comment atteindre vos voisins, en particulier ceux qui viennent de très loin ?
Kathie Lichtenwalter
- 14 MA SEULE ET UNIQUE**
La famille pastorale peut-elle avoir des amis au sein de l'église ?
Pasteur Mike Tucker

| RUBRIQUES

- 03 EDITORIAL**
L'amitié à laquelle vous aspirez
- 07 SOYONS PRATIQUES**
L'hospitalité et moi
- 13 ASTUCES POUR S'ÉPANOUIR**
Faites le premier pas !
- 16 LE MARIAGE EST SACRÉ**
Aider une amie dont le mariage bat de l'aile
- 19 ENFANTS**
Simplement amis
- 23 STYLE DE VIE**
Envoie-moi un chant
- 26 CHÈRE ABIGAIL**
- 28 NOUVELLES D'AILLEURS**
- 31 PRIER LES UNES POUR LES AUTRES**

SOURCE BIBLIQUE :
Les versets cités dans les articles sont issus de la Bible Louis Segond (1910).

COORDINATRICES DES DIVISIONS : MINISTÈRE AUPRES DES FEMMES DE PASTEUR ET FAMILLE

Afrique centrale et orientale : Winfrida Mitekaru
Intereuropéenne : Elvira Wanitschek
Eurasienne : Alla Alekseenko
Interaméricaine : Cecilia Iglesias
Nord-Américaine : Donna Jackson
Asie-Pacifique Nord : Lisa Clouzet
Sud-Américaine : Marli Peyerl
Pacifique Sud : Pamela Townsend
Afrique australe et océan Indien : Margret Mulambo
Asie du Sud : Sofia Wilson Measapogu
Asie-Pacifique Sud : Helen Gulfan
Trans-Européenne : Patrick Johnson
Afrique centrale et occidentale : Sarah Opoku-Boatang



Le Journal : Ressources pour épouses de pasteurs est une publication trimestrielle de Shepherdess International produite par Shepherdess International, une entité de l'association pastorale au niveau de la Conférence générale des églises adventistes du 7^e jour.

BUREAU DE LA REDACTION :

12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, MD 20904-6600
Phone : 301-680-6513
Fax : 301-680-6502
Courriel : lowes@gc.adventist.org
Rédactrice en chef : Janet Page
Rédactrice adjointe : Shelly Lowe
Correctrice : Becky Scoggins
Mise en page : Lori Peckham
Conception graphique : Erika Miike

Imprimé aux Etats-Unis
www.ministerialassociation.org/spouses/

PHOTOS :
www.dreamstime.com.br, www.freepik.com

L'amitié à laquelle vous aspirez

NOUS SOUHAITONS TOUTES être entendues et comprises. Nous désirons toutes avoir quelqu'un qui nous écoute.

Si vous vous sentez seule, sans ami, incomprise, persuadée que personne ne vous écoute, il y a quelqu'un qui est disposé à le faire. Dieu est prêt à vous écouter.

Vous vous dites : « Évidemment, je sais que Dieu m'écoute ! Mais avoir un interlocuteur en face de moi, quelqu'un que je peux voir de mes propres yeux, fait toute la différence. »

J'en conviens, ce n'est pas la même chose. En fait, c'est mieux ! Dieu désire ardemment se manifester dans nos vies de manière extraordinaire, si seulement nous nous laissons guider par sa parole : « Arrêtez, et sachez que je suis Dieu... » (Psaume 46.10)

Il désire vivement voir des gens s'arrêter et prendre le temps de le connaître. Il ne demande qu'à nous entourer de ses bras réconfortants et à déverser son amour dans nos cœurs.

« Comment y arriver alors que je suis entourée de tous ces gens et abasourdie par le bruit ? vous demandez-vous. Ma vie croule sous les responsabilités : mari, enfants, travail, église. Je n'ai pas d'espace privé ! »

Je comprends. J'ai aussi vécu cela. En tant que femme de pasteur puis de président de fédération, j'ai ressenti la solitude, la déception et la frustration. Je sentais que j'étais trop prise pour passer un moment de qualité avec Dieu. Alors Dieu m'a fait découvrir cette amitié à laquelle j'aspirais désespérément en sa merveilleuse présence.

Voici quelques conseils pratiques qui m'ont aidé à bâtir une amitié avec Dieu :

1. Demandez à Dieu de vous réveiller quand il désire passer un moment avec vous. Demandez-lui de vous arracher du lit et de vous maintenir éveillée. Il peut vous appeler à l'instar de Samuel (1 Samuel 3).

2. « Prier, c'est ouvrir à Dieu son cœur comme on le ferait à son plus intime ami. »* Ensuite, laissez-lui le temps de vous répondre. Comment s'y prend-il pour répondre ? Souvent, vous entendrez sa réponse à travers la lecture de sa parole et de la prière.

3. Lorsque vous lisez votre bible, laissez Dieu vous guider. Louez-le, remerciez-le, adorez-le, confessez vos péchés, priez pour quelqu'un ou pour une situation chers au cœur de Dieu.

4. Demandez à Dieu de vous indiquer des sujets de prière. Cela pourrait vous amener à découvrir ce que Dieu a sur le cœur et ce qu'il désire accomplir à travers vos prières.

5. Tout au long de la journée, restez en contact avec Dieu. Mis à part vos « Je t'en prie Seigneur, accorde-moi ceci » ou « Fais cela pour moi Seigneur, je t'en prie », essayez de lui adresser plus de remerciements, de louanges et d'adoration.

Récemment, j'ai entendu une présentatrice dire ceci : « Quand nous remercions Dieu, il commence par nous écouter. Quand nous le louons, nous sentons sa présence. Quand nous adorons Dieu, il commence à agir en notre faveur. » Elle a également émis quelques suggestions : Passez une minute à remercier Dieu, ensuite, une autre à le louer et encore une autre à l'adorer. Répétez cet exercice souvent dans la journée, pendant que vous travaillez, que vous faites la vaisselle, que vous marchez, que vous conduisez ou que vous assistez à un comité. L'amour de Dieu et la joie envahiront votre cœur au fur et à mesure que vous persévèrez dans cet exercice.

Une femme de la Nouvelle-Zélande a décidé de pratiquer cela pendant trois jours. Durant toute la journée, elle ne cessait de remercier, louer et adorer Dieu. Au bout des trois jours, elle était remplie de joie. Elle n'arrivait pas à le croire. « Dieu est réel, intime, et aimant ! » m'a-t-elle déclaré.

Selon ma propre expérience, je peux affirmer que lorsque j'adore, je loue et je remercie Dieu, tout en lisant sa Parole, il remplit mon cœur de tant d'amour que j'ai l'impression qu'il va exploser !

Je ne sais pas ce que vous vivez en ce moment. Peut-être avez-vous l'impression que vous n'avez aucun ami sur cette terre, personne qui vous comprenne réellement ou qui vous écoute. Peut-être ressentez-vous tout le poids du monde sur vos épaules ou êtes-vous dans l'obscurité totale sans espoir de revoir un jour la lumière ?

Ne baissez pas les bras ! Tournez-vous vers Dieu. Dites-lui tout ce que vous avez sur le cœur, confiez-lui tous vos soucis. Puis, commencez à le remercier et à le louer. Essayez même de le remercier pour le fait de ne pas avoir d'amis et pour tous vos problèmes. C'est incroyable ce qui peut se passer quand vous remerciez Dieu pour les épreuves que vous devez affronter ! Ensuite, écoutez ce que Dieu a à vous dire en lisant et en méditant sur sa Parole.

Vous êtes aimée ! Gardez toujours à l'esprit les paroles de Sophonie 3.17 : « Eternel, ton Dieu, est au milieu de toi, comme un héros qui sauve; Il fera de toi sa plus grande joie; Il gardera le silence dans son amour; Il aura pour toi des transports d'allégresse. »

Mon souhait pour vous en cette année 2017 est que vous fassiez l'expérience extraordinaire de l'amitié de Dieu.

* Ellen G. White, *Le meilleur chemin*, p. 62

Janet Page est la secrétaire associée de l'association pastorale et du ministère des femmes de pasteurs, de la famille et de la prière à la Conférence générale des églises adventistes, dans le Maryland, Etats-Unis.

Se faire des amis

VOICI LE MEILLEUR CONSEIL POUR SURMONTER LA SOLITUDE ET SE FAIRE DES AMIS

NOTRE VIE A CHANGÉ EN AOÛT 2010. Mon mari reçut un appel. On lui demandait de s'occuper de deux églises à Perth, dans l'ouest de l'Australie. Cela voulait dire que nous étions obligés de quitter la maison que nous habitons depuis quatre ans en Nouvelles Galles du Sud, pour nous installer à 4000 kilomètres de là.

J'étais à la fois excitée et bouleversée. Cependant j'étais davantage préoccupée par le bonheur de mes trois enfants, âgés de treize, neuf et deux ans. « Quel changement drastique ce sera pour eux que de se réveiller un matin sans aucun ami » me suis-je dis anxieusement. J'étais consciente que nous allions tous devoir repartir de zéro et nous créer un nouveau cercle d'amis.

Ce serait notre quatrième déménagement depuis le début de notre ministère, pourtant

j'avais l'impression que c'était notre premier. Toutes les émotions associées au fait de laisser un endroit familier pour une région totalement étrangère étaient si fortes !

Mon mari semblait vivre tout ceci avec plus de sérénité. Aussitôt arrivé sur son nouveau territoire, il commença à rendre visite aux gens et à remplir ses fonctions. Je lui enviais son aisance à s'adapter rapidement, souhaitant pouvoir en faire de même.

Secrètement, j'en voulais à ce déménagement et mon fils aîné partageait le même ressentiment. A treize ans, un âge délicat, il était déterminé à nous faire comprendre qu'il n'était pas du tout content d'être là. Cela me peinait. Souvent, je priais en pleurant, faisant part à Dieu de toutes mes émotions.



« Celui qui a beaucoup d'amis les a pour son malheur, Mais il est tel ami plus attaché qu'un frère » Proverbes 18.24.

RESSENTEZ-VOUS DE L'EMPHATHIE ?

Nous sommes nombreux à avoir vécu la même expérience. Nous avons ressenti du chagrin, versé des larmes, alors que nous devons affronter un nouveau territoire. Nous sommes des êtres territoriaux ! Nous apprécions la vie en communauté. C'est ainsi que Dieu nous a créés — des êtres sociaux, appréciant la compagnie des autres, par le biais des relations amicales.

Il est intéressant de noter que dans le jardin d'Eden, bien qu'Adam soit en communion directe et constante avec son Créateur, il a senti que quelque chose lui manquait ! Il soupirait après la présence d'un autre être humain qui le comprendrait, car l'amitié est un don de Dieu à la race humaine.

A travers les pages inspirées de la Bible, nous voyons encore et encore la puissance transformatrice de l'amitié sur ceux qui firent l'expérience de ce cadeau magnifique. En voici quelques exemples :

Abraham fut l'ami de Dieu !

- Esaïe 41.8 : « Mais toi, Israël, mon serviteur, Jacob, que j'ai choisi, Race d'Abraham que j'ai aimé ! »
- Jacques 2.23 : « Ainsi s'accomplit ce que dit l'écriture : Abraham crut à Dieu, et cela lui fut imputé à justice ; et il fut appelé ami de Dieu. »
- 2 Chroniques 20.7 : « N'est-ce pas toi, ô notre Dieu, qui as chassé les habitants de ce pays devant ton peuple d'Israël, et qui l'as donné pour toujours à la postérité d'Abraham qui t'aimait ? »

De plus, la Bible nous donne la solution pour avoir et se faire des amis. Proverbes 18.24 dit ceci : « Celui qui a beaucoup d'amis les a pour son malheur, Mais il est tel ami plus attaché qu'un

frère. » Nous devons d'abord nous montrer amical !

En revanche, quand nous intégrons un nouveau territoire, nous devons nous montrer prudent dans le choix de nos amis. Nous connaissons ce proverbe qui dit : « C'est en contemplant que nous sommes transformés. » Des amis négatifs ou antireligieux corrompent la moralité. Plus nous les fréquentons, plus nous finissons par leur ressembler. Durant ces chapitres fragiles de notre vie pastorale que représente notre adaptation à un nouveau territoire, les amis que nous nous ferons laisseront de bons souvenirs ou amoindriront notre efficacité. Des amis craignant Dieu attiseront des comportements chrétiens.

Ellen White a écrit ceci : « Une loi de notre nature intellectuelle et spirituelle veut que nous soyons changés par ce que nous contemplons. L'esprit s'adapte graduellement à l'objet qu'il admire. Il finit par ressembler à ce qu'il aime et révère. »¹

SURVIE 101

Comment ai-je donc surmonté cette nouvelle transition ? Tout d'abord, j'ai fait beaucoup d'efforts pour m'assurer que mes enfants **établissent des contacts et** s'adaptent bien dans notre nouvelle église. Plusieurs sabbats de suite, j'ai observé un groupe d'enfants que je pourrais inviter. J'ai intentionnellement fait des efforts et de nombreuses prières sont montées vers le trône de grâce de Dieu. Vers la fin de la première année, ils s'étaient bien adaptés, heureux au sein de leurs cercles d'amis et actifs au niveau de l'église.

Mais qu'en est-il de nous, les épouses ? Nous sommes parfois submergées, si occupées à rendre les autres heureux que nous oublions que nous devons nous occuper de notre propre état émotionnel si nous voulons être une aide efficace pour nos maris, nos enfants et l'église.

Un jour, environ une année après notre installation, j'ai enfin vu une de mes prières exaucée. J'emmenais mon plus jeune fils à son cours de natation chaque semaine.

Dieu va vous présenter des amis qui vont compléter votre vie.

J'avais remarqué une femme assise dans un coin, attendant la fin de la séance avant de s'éclipser rapidement. Elle semblait continuellement absorbée par son téléphone, indication claire qu'elle ne souhaitait pas engager une conversation avec les parents présents. Semaine après semaine, elle était là, seule, visiblement sans ami.

Finalement j'ai pris mon courage à deux mains et je l'ai approchée, vu que sa fille et mon fils prenaient les mêmes cours de natation. J'ai saisi l'occasion pour amorcer une petite conversation anodine. Aujourd'hui, plus de cinq années plus tard, elle est devenue une de mes amies les plus loyales en qui j'ai toute confiance. Nous avons partagé de nombreux repas, des pique-niques, et elle a recommencé à venir à l'église avec sa famille. Nous avons une étude biblique une fois par semaine et nous profitons aussi pour bavarder et partager nos expériences de la vie.

J'ai appris un principe important. Nous n'avons pas besoin d'avoir une foule d'amis pour nous sentir comblée. Et pour nous faire des amis, nous devons être amicaux !

« Il se peut que les choses aillent mal pour chacun, que la tristesse et le découragement oppriment chaque âme; alors la présence personnelle, un ami qui souhaite consoler et encourager, repoussera les dards de l'ennemi lancés pour détruire. Il n'y a pas la moitié des amis chrétiens qu'il devrait y

avoir. Dans les heures de tentation, lors d'une crise, comme le véritable ami est courageux! Dans les occasions comme celles-ci, Satan envoie ces émissaires pour faire que les membres vacillants trébuchent; mais les vrais amis qui conseillent, qui apportent une espérance encourageante, la foi tranquillissante qui élève l'âme, une telle aide vaut plus que les perles précieuses! »²

Les amis sont essentiels dans notre vie, et plus nous vieillissons, plus l'amitié a de la valeur. Il y a quelque chose d'unique dans le fait d'avoir un ami auprès de qui on peut s'épancher, partager nos problèmes et aussi nos joies. Il ne s'agit pas tant d'exercer un ministère auprès d'eux, mais plutôt d'être celui auprès duquel, eux, exercent un ministère.

Alors que nous changeons de territoire constamment pour répondre à l'appel de Dieu, l'amitié reste un des atouts les plus importants pour un couple pastoral. Dieu mettra sur votre route des amis qui viendront enrichir votre vie. Il vous suffit de le demander. Proverbes 27.9 dit ceci : « L'huile et les parfums réjouissent le cœur, et la douceur d'un ami vaut mieux que nos propres conseils. »



1. Ellen G. White, *La tragédie des siècles*, p. 603
2. Commentaire adventiste biblique, Proverbes, chapitre 27, La valeur d'un ami, <http://www.message1888.org/prover.htm>

Jasmin Stankovic est l'épouse d'un pasteur de l'ouest de l'Australie. Son époux, Robert et elle-même ont trois enfants. Jasmin est la responsable du département du Ministère auprès des Femmes au sein de la fédération de l'ouest de l'Australie et la présidente de l'orchestre adventiste de Perth. Elle aime jouer de la musique, lire, écrire, prêcher, fabriquer des cartes, faire la cuisine, faire preuve d'hospitalité et participer aux événements à caractère social.

L'hospitalité et moi

CONSIDÉREZ CET EXCELLENT MOYEN POUR VOUS FORGER DES AMITIÉS ET POUR DÉMONTRER DE LA SOLLICITUDE AUX AUTRES

IL N'Y A RIEN DE PLUS agréable que d'être invité chez quelqu'un pour partager un repas. La convivialité et les anecdotes évoquées autour d'une table créent et fortifient l'amitié. Les cœurs s'attendrissent et s'ouvrent alors que les plats font le tour de la table et que les estomacs se remplissent.

L'hospitalité — quelque chose de difficile pour certains, d'aisé pour d'autres et de totalement déroutant pour plusieurs.

Le mot « hospitalité » est dérivé du mot « hôpital », l'endroit où l'on se rend quand on est malade. À l'origine, ce lieu était appelé hôpital parce que les gens s'y rendaient pour recouvrer leur santé physique et émotionnelle.

Ainsi donc, faire preuve d'hospitalité en invitant des gens à partager un repas n'est pas qu'une question de nourriture. L'idée sous-jacente est

de prendre soin d'eux spirituellement et émotionnellement.

Voici quelques éléments utiles à savoir sur l'hospitalité :

- Ce ne sont pas les plats servis dont on se souviendra tant. C'est plutôt l'amour avec lequel ils auront été partagés. Ceci comprend le fait d'encourager une conversation amicale et de s'assurer que tout est mis en œuvre pour que vos invités se sentent à l'aise, comme s'ils faisaient partie de la famille. Que le repas ait été une pizza surgelée servie sur des assiettes en carton ou un mets succulent dans une belle porcelaine, tant que tout est présenté avec amour, cela restera un merveilleux moment dans la mémoire des invités.
- Même si vous permettez à vos invités d'apporter un plat, ce qui diminuera un peu la pression de recevoir,

l'atmosphère que vous créerez chez vous sera toujours plus chaleureuse que celle d'un repas pris en commun à l'église.

- Des biscuits et une boisson chaude offerts un après-midi font aussi bien l'affaire qu'un repas complet.
- Des crêpes et du popcorn peuvent convenir pour un repas simple le samedi soir. C'est un excellent moyen pour ne pas dépasser votre budget si vous recevez la visite impromptue d'une petite foule.

Le Seigneur bénira vos moindres efforts. Ne sous-estimez pas la puissance contenue dans le simple fait d'inviter les autres à se joindre à votre table ! **7**

Malinda Haley est épouse de pasteur, mère de trois enfants adultes, puéricultrice et avant tout servante du Seigneur. Elle habite Nashville, dans le Tennessee où son époux Steve est président de la fédération du Kentucky-Tennessee.



Pourquoi les enfants rejettent-ils Dieu ?

VOUS ÊTES-VOUS DÉJÀ DEMANDÉS POURQUOI LES ENFANTS DE PARENTS EXCEPTIONNELS QUITTENT L'ÉGLISE ET S'ÉLOIGNENT DE DIEU UNE FOIS PLUS GRANDS ?



EN TANT QUE PASTEUR et père, je n'arrivais pas à comprendre pourquoi les enfants de mes amis de l'église se détournaient de Dieu une fois qu'ils avaient atteint l'âge de 18 ans.

Bob et Carol peuvent être cités en exemple. Ils formaient un couple extraordinaire. Jeunes mariés et parents, ils représentaient pour moi des modèles. Ils étaient pieux. Leur union était solide. Chaque semaine, ils s'asseyaient à l'église en famille. Ils faisaient même l'école à la maison pour leurs enfants. J'espérais qu'un jour, Jana et moi pourrions avoir un mariage et une famille aussi solides que les leurs.

Un jour, lors d'une conversation, je demandais à Bob pourquoi il ne venait pas à la réunion de prière. « Oh, cette soirée est consacrée à la famille » m'a-t-il répondu.

J'étais impressionné. Nous avons tenté une fois ou deux de mettre en place une soirée familiale, mais avec des enfants en bas âge, cela s'était avéré impossible ! J'aurais tant souhaité avoir la même discipline qu'eux. Mais aussitôt, une autre pensée me venait à l'esprit : *Pourquoi ne pas venir à l'église et choisir un autre jour pour la soirée en famille ?*

J'avais également remarqué que leurs enfants ne participaient pas aux programmes de la jeunesse. Je ne m'attendais pas à ce qu'il en soit ainsi mais, ils n'en demeuraient pas moins des parents sensationnels. Je voyais l'importance d'avoir ses enfants assis à ses côtés durant les programmes d'église.

Le temps passait et quelque chose d'étrange s'est produit. Quand les enfants de Bob et Carol ont commencé leurs études universitaires, j'ai remarqué qu'ils ne venaient plus à l'église. Quand mes enfants ont quitté la maison pour étudier et ensuite travailler, ils n'ont pas seulement cherché une église, ils ont immédiatement pris part aux activités de leur nouvelle église.

Je n'arrivais pas à comprendre. Je n'étais pas un parent génial comparé à Bob et Carol. Nos « soirées familiales » consistaient à laisser nos enfants dans la classe des tout-petits, puis aux programmes pour enfants et plus tard, aux activités de la jeunesse, alors que nous assistions aux programmes pour les adultes. Le culte de famille n'était jamais régulier. A n'en pas douter, nous étions loin d'être une famille modèle.

Notre famille n'est qu'une partie infime d'une famille bien plus grande : la famille de Dieu.

Pourquoi donc mes enfants étaient des passionnés de Dieu alors que ceux de la « famille parfaite » avaient pris leurs distances dès qu'ils avaient pu ?

A PRESENT JE SAIS

Bob et Carol auraient pu être un hasard, cependant j'ai vu ce phénomène se répéter encore et encore : des parents modèles dont les enfants quittent l'église !

Je n'y avais pas fait très attention jusqu'au jour où certaines personnes m'ont demandé pourquoi mes enfants ne fuyaient pas loin de Dieu. En tant que pasteur, je souhaitais les aider à garder leurs enfants sur le droit chemin, néanmoins je n'avais aucune idée de ce qui faisait la différence ! J'ai prié et demandé au Seigneur de m'éclairer à ce sujet.

Vous avez probablement entendu ceci : « La famille d'abord. Ne soyez pas pris par les activités de l'église au point d'en faire pâtir votre famille. » Bien que j'approuve cette idée, j'ai réalisé qu'on peut se trouver en difficulté si l'on oublie que notre famille n'est qu'une partie infime d'une famille bien plus grande : la famille de Dieu !

Il est dangereux de séparer notre famille de cette famille plus élargie. Les enfants de Bob et Carol avaient compris que leurs rencontres familiales primaient sur les rencontres avec d'autres croyants. Le message qu'ils recevaient était donc : « Nous » (notre famille) est plus importante que « NOUS » (la famille de Dieu).

Inconsciemment, ces enfants ont appris que leur famille était le centre de l'univers autour duquel tout gravitait, au lieu d'apprendre que Dieu et son peuple sont le centre autour duquel nos vies gravitent.

Soudain, tout est devenu plus clair. Il n'y avait rien de surprenant au fait que ces enfants se soient éloignés de l'église, et inévitablement de Dieu. L'église — se retrouver avec le peuple de Dieu — était une option, une occupation intéressante à faire une fois par semaine, tant

que cela n'interférait pas avec la famille ou d'autres plans.

Pendant leurs études supérieures, ils ne voyaient pas la nécessité de rester connectés à l'église locale. Ils étaient occupés à vivre leur vie, à respecter leur emploi du temps et leurs priorités.

LA FAMILLE AVANT TOUT

Je sais que cela pourrait paraître extrêmement légaliste, mais permettez-moi de vous donner ce conseil : quand le peuple de Dieu se rassemble, vous devez être présents et vous impliquer. Pas par obligation ! Jana et moi ne fréquentions pas l'église parce que nous n'avions pas d'autres choix. C'était la chose à faire et nos enfants ont grandi en sachant que nous aimions nous y rendre.

« La famille d'abord » signifiait que quand le peuple de Dieu se rassemblait, nous étions présents ! Durant nos voyages, nos vacances, nos visites à la famille, qu'importe où nous étions, qu'importe le plan que nous avions, notre priorité était de rester toujours connectés à la famille éternelle de Dieu.

En voici la raison.

La prochaine fois que vous organisez un barbecue, prenez environ six charbons incandescents et mettez-les de côté. Prenez-en un autre et isolez-le, puis observez ce qui se passe.

La « famille » de six charbons restera chaude pendant un bon moment, mais pas aussi longtemps que la « grande famille ». Quant au pauvre charbon qui « habite tout seul », travaillant ou étudiant loin de chez lui, il refroidira très rapidement sans contact avec les autres.

Si vous voulez rester un tison ardent dans votre marche avec Dieu, restez connecté à la grande pile de charbons. Maintenez votre petite famille attachée à cet être. Rejoignez les autres charbons ardents aussi souvent que possible, afin de vous réchauffer à leur chaleur pour pouvoir la dispenser aux autres.

« 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 10.25

« 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

Les textes bibliques sont tirés de la Traduction « GOD'S WORD ». Droits de reproduction par « God's Word to the Nations. » Utilisées sous autorisation par la maison d'édition « Baker Publishing Group ».

Rick Malm est un mari, un père et aussi un grand-père qui suit Christ. Il a servi comme pasteur et missionnaire. Il a également mis son expérience en tant que principal de lycée au service des parents par le biais d'un blog qu'il tient, *No Perfect Parents* (noperfectparents.com).



Comblers les différences

COMMENT ATTEINDRE VOS VOISINS, EN PARTICULIER CEUX QUI VIENNENT DE TRÈS LOIN ?

IL Y A QUELQUES ANNÉES de cela, mon époux et moi avons mis de l'ordre dans nos armoires, tenu une vente de quelques de nos biens dans le jardin et bouclé huit valises pour notre départ au Moyen-Orient.

Les klaxons et les sirènes qui nous réveillent tous les jours pourraient être ceux de n'importe quelle ville, de n'importe quel pays ! Cependant, chaque matin, quand je descends la colline qui domine le béton enveloppé d'un brouillard épais, je m'arrête pour saluer Ahmed, le concierge du campus, qui profite pour m'entraîner dans ma prononciation de l'arabe ! Le haut-parleur du minaret situé non loin de là appelle les fidèles à la prière cinq fois par jour. Tout me rappelle constamment que nous vivons à présent dans un monde qui voit, ressent et exprime la vie autrement que moi.

Tout le monde n'a pas mon avantage. Entrer en relation avec ce qui est « différent » peut s'avérer être un défi encore plus grand lorsque vous êtes dans votre environnement familial, chez vous, entourée de vos connaissances, et que le « différent » se tient tout juste à votre porte.

Des vagues de réfugiés venus du Moyen-Orient et de l'Afrique du Nord déferlent dans un monde pris par surprise et non préparé. Ils s'agglutinent à nos frontières, s'entassent dans des bateaux, patientent dans les aéroports. Ils ne sont pas tous de la même race, ils ne partagent pas la même religion, en revanche ils sont tous en quête de sécurité, ou veulent tout simplement survivre. Certains d'entre eux sont à présent vos voisins !

La réaction du monde peut aller de l'empathie à l'apathie, de la charité à l'hostilité. De réels dilemmes nous guettent. Mais si nous comprenons un tant soit peu le cœur de Dieu pour tous ses enfants, de grandes opportunités s'offrent à nous !

Une mission vous est proposée. Sans quitter votre ville d'origine ou prendre l'avion, vous faites face à une culture qui vous est peu familière, à un style de vie qui vous est inconnu, à un système de croyances plus solide

Le meilleur moyen d'atteindre quelqu'un est de lui démontrer votre intérêt sur un plan personnel.

qu'aucune autre religion. Comment allez-vous aborder et sympathiser avec ces nouveaux voisins ? Qu'est-ce que Dieu attend de vous ?

1. DÉTERMINEZ CE QUE VOUS AVEZ À PARTAGER.

Rien n'est plus important pour vous que de déterminer ce que vous avez à partager. Votre vie est-elle ancrée en Jésus-Christ ? Votre cœur est-il enrichi par la Parole de Dieu ? Connaissez-vous le guide puissant qu'est l'Esprit-Saint ? Avez-vous été saisie par le dernier appel lancé par Dieu à notre monde effrayé ? Pouvez-vous témoigner de Lui avec passion — avec ou sans parole ? Etes-vous disposée à mener une vie empreinte de compassion, indépendamment des opinions, des commodités ou du politiquement correct ?

Sa présence dans votre vie et la liberté qu'il a de vous utiliser est la meilleure chose que vous puissiez offrir aux autres, malgré les disparités de vos deux mondes.

2. INFORMEZ-VOUS !

Que vous soyez en relation avec quelqu'un d'origine chrétienne ou non-chrétienne, votre influence aura plus d'effet si vous avez un minimum de connaissances sur son monde et le fondement de sa foi.

Ne vous fiez pas uniquement aux media pour vous informer. Lisez l'histoire de son pays. Apprenez-en un peu plus sur sa culture et sa langue. Appuyez-vous sur des faits simples de ses pratiques religieuses et de ses croyances. Si le monde musulman vous est peu familier, le monde arabe et africain peut l'être également, même si ceux à qui vous avez affaire sont chrétiens.

Prenez garde à ne pas tomber dans les stéréotypes ! Chaque individu a une histoire qui lui est propre et vous pouvez être sûre que Dieu n'y est pas étranger. Identifiez ce qu'il a fait pour eux !

Les croyances religieuses d'une personne ont un impact sur sa façon de concevoir les épreuves et les bénédictions de sa vie, ses droits en tant qu'individu, le rôle des autres et ainsi de suite. Quelqu'un ayant grandi avec une autre conception du monde que la vôtre, va probablement considérer le temps, l'espace, les relations, le genre, l'autorité, le futur, Dieu, en somme, tout, différemment de vous !

Néanmoins, cherchez ce que vous avez en commun. Soyez sensible au fait que dans le monde de votre

nouveau voisin, les femmes n'ont affaire qu'aux femmes et les hommes, aux hommes. La famille, la santé et la vie de tous les jours devraient être des sujets sur lesquels vous trouverez assez facilement des similarités. Vous pouvez également partager un chagrin, l'amour de la nature et pourquoi pas des rires. Faites le premier pas dans leur direction, confiants que le Saint-Esprit vous dirige.

Partager sa foi de manière significative inclut de pouvoir comprendre les différences, plus particulièrement les différences spirituelles. Il se pourrait que votre nouveau voisin utilise les mêmes mots que vous mais que ces derniers ont une signification tout à fait différente. Les histoires de leur livre sacré pourraient ressembler aux vôtres, en revanche certains détails pourraient en changer le message. Leurs activités religieuses peuvent présenter des similitudes et paraître même plus solennelles que les vôtres. Leurs rituels pourraient jouer un rôle caché dans leurs croyances et les raisons qui les mènent à une vie saine et dévote, s'avérer très différentes des vôtres. Apprenez à les connaître afin de pouvoir déterminer ce dont leur cœur a le plus besoin.

3. ETABLISSEZ UNE RELATION PERSONNELLE.

Les différences que vous constaterez peuvent vous inciter à remettre en question leur croyance, mais votre mission n'est pas de démanteler un système de croyances. Votre mission est d'aimer quelqu'un pour Dieu !

Le relationnel est une des valeurs les plus prisées dans les cultures du Moyen-Orient. Les interactions sociales ont une grande importance. Faites attention au besoin qu'ils ont d'être respectés et reconnus en tant qu'individu. Soyez sensible à ce qui pour eux est synonyme de honte et de déshonneur. Soyez une véritable amie, loyale sur le long terme.

Vous ne parlerez probablement pas la langue de votre nouveau voisin, ni lui le vôtre. Cependant le contact visuel, un anglais même décousu et des gestes peuvent suffire dans un premier temps. Un site de traduction en ligne peut être utile. Apprenez la façon de saluer et d'échanger ; la langue du cœur est toujours un baume aux oreilles de ceux qui vous écoutent. La bonté parle toutes les langues !

Considérez les limites des ressources émotionnelles de tout un chacun. Le chagrin est une composante majeure dans la vie d'un réfugié. Certains sont résistants, d'autres en état de choc. Mais *la vie* ne fait pas que « *continuer, alors surmonte cela !* » Nourrissez votre cœur en pensant à la façon dont Dieu répond à nos besoins. Erigez des limites avec compassion. Donnez afin de rendre l'autre plus apte. Le bien-être émotionnel et la croissance spirituelle vont de pair.

Comblent les différences

4. POSEZ DES QUESTIONS.

Le plus solide des ponts que vous pouvez ériger pour atteindre autrui consiste à faire preuve d'intérêt envers l'autre. Demandez à vos nouveaux voisins comment va leur famille et faites-le souvent. Posez-leur des questions sur leur pays, leur enfance, leur foi. Vous aurez alors une idée plus précise de la façon dont Dieu agit dans leur vie et comment il vous ouvrira des portes afin que vous puissiez parler de lui.

Demandez-leur si vous pouvez prier pour eux. Bien que dans leurs pratiques religieuses, la prière tient plus souvent du rituel que d'une conversation avec Dieu, plusieurs seront touchés. Même les réticents apprécieront l'intérêt que vous leur portez.



5. EVITEZ LES DÉBATS.

Très peu de personnes se laissent convaincre à l'issue d'un débat. Des discussions théoriques touchent très rarement les cœurs. Un débat gagné signifie très souvent un témoignage perdu. A l'instar du Christ, laissez une question sérieuse ou une réponse mûrement réfléchie réorienter un échange potentiel.

En revanche, d'honnêtes questions nécessitent des réponses simples et claires. Demandez à l'Esprit-Saint de vous rendre plus sensible aux attentes de celui qui est en face de vous. Priez pour qu'il vous suggère des réponses utiles, salutaires, pouvant les mener directement à Dieu. Demandez à Dieu de vous enseigner personnellement sa vérité. Ainsi, le Saint-Esprit aura un accès direct à votre vécu. Tout au long de l'histoire du salut, le témoignage vivant a été la méthode choisie par Dieu pour se révéler à nous.

6. PARTAGEZ DE FAÇON NATURELLE.

Plusieurs de vos nouveaux voisins sont issus d'une solide tradition orale, où les conversations restent le meilleur moyen de communication. Des passages sont récités plutôt que lus. Les histoires captivent. Les images verbales ont plus de poids que les arguments logiques ou l'information.

Etes-vous à l'aise pour raconter des histoires sur Dieu ?
Savez-vous utiliser des récits pour illustrer la nature de Dieu

? Combien de fois faites-vous allusion aux Ecritures lors d'une conversation ? Que pouvez-vous dire concernant Dieu alors que vous partagez une tasse de thé ?

Un témoin vivant ne peut rester caché. La présence de Dieu dans votre vie est une influence puissante qui se manifeste bien avant qu'aucune question ne soit posée ou qu'un quelconque intérêt ne soit démontré. Si vous êtes entièrement disponible pour le Seigneur, chaque personne avec laquelle vous rentrez en contact sera de même directement accessible. Il est à leur portée. Laissez lui remplir votre cœur et que cela soit visible de tous.

L'occasion de témoigner pourrait ne jamais se présenter si vous vous attendez à introduire vingt-huit études bibliques. Cependant vous pouvez parler autant de fois que vous voulez d'un Dieu puissant, aimant et accessible. Toutes les vérités de la parole de Dieu et tout ce en quoi vous croyez en tant qu'adventiste du 7^e jour découlent de cette certitude. Il a promis de construire sur son amour.

SANS SURPRISE

Dans la longue histoire du salut, ce dont a besoin votre nouveau voisin n'est pas du tout nouveau. La vague de réfugiés affluant dans votre région peut vous sembler être un phénomène récent. Votre ministère pastoral peut prendre de nouvelles tournures. Vos méthodes demandent peut-être plus de sensibilité, de patience. Mais il n'y a rien de nouveau dans le fait de savoir que Dieu désire ardemment se faire connaître à tous ses enfants et démontrer son amour à leur égard. Il a cette capacité de vous utiliser dans les circonstances les plus adverses afin que le plus de personnes possibles entendent son ultime invitation à l'espoir. Ceci n'est pas nouveau. ■

Kathie Lichtenwalter, titulaire d'une maîtrise en Etudes sur l'Islam, nous écrit depuis Beyrouth au Liban. Elle assure la liaison avec les épouses de pasteurs du Moyen-Orient et l'Union de l'Afrique du Nord. Avec son mari Larry, doyen de l'école de théologie et directeur du Centre d'Etude Islamique et Arabe, elle est très engagée dans la mission spirituelle qui consiste à exprimer l'amour de Dieu à leurs amis chrétiens et non-chrétiens.

ASTUCES POUR SURVIVRE

S'ÉPANOUIR

FAITES LE PREMIER PAS !

Lorsque vous vous sentez seule parce que vous avez l'impression que personne ne fait un pas vers vous, ne vous téléphone, ne vous invite à participer à une activité, ne s'intéresse à vous, il est peut-être temps de changer de mode de pensée. Peut-être est-il temps pour vous de prendre les choses en main et de faire le premier pas vers les autres.

Il est très rare qu'une amitié surgisse par hasard, sans le moindre effort pour l'initier ou la favoriser. Ne vous attendez donc pas à ce que des amis vous tombent du ciel, commencez par être l'amie de quelqu'un. Essayez de trouver des personnes à l'église, dans votre voisinage ou à l'école de votre enfant, avec qui vous pourrez nouer des liens d'amitié.

Assurez-vous toujours de les saluer et d'interagir avec elles. Au fur et à mesure que vous vous sentez plus à l'aise, entamez des conversations. Posez-leur des questions sur leur vie et leurs centres d'intérêt. Vous serez surprise de constater à quel point vos efforts sont appréciés et elles vous rendront la pareille.

Voici quelques idées pratiques pour vous aider à combattre la solitude et à développer des relations amicales :

- Prenez du temps chaque semaine pour envoyer un texto ou appeler quelques personnes avec lesquelles vous souhaitez nouer des liens. Il ne peut y avoir d'amitié sans communication.
- Invitez des gens à passer du temps avec vous, au lieu d'attendre d'être invitée, soit à déjeuner, à dîner ou pour faire les magasins.
- Fréquentez et participez à autant d'activités d'église que possible. Vous aurez l'opportunité de rencontrer des gens partageant vos valeurs spirituelles, ce qui favorisera le début d'une relation amicale.
- Joignez-vous au groupe local de mamans ou au groupe local d'études bibliques. Recherchez des gens de votre âge. Les points communs vous aideront à établir le contact plus facilement.
- Partagez les produits de votre jardin, les plats faits-maison, ou des cadeaux. Ces personnes sentiront que vous vous intéressez vraiment à elles et cela amorcera la relation.

Alors que vous faites un effort intentionnel pour aller vers les autres, vous commencerez à rencontrer des gens et à nouer des relations qui pourront potentiellement annoncer le début d'une grande amitié. L'amitié demande du temps et du travail, mais ne soyez pas effrayée d'investir dans une relation que vous souhaiteriez voir grandir. Vous en serez bénie.

Avez-vous une « astuce de survie » que quelqu'un aurait partagé avec vous ou à laquelle quelqu'un aurait fait allusion en votre présence ? N'hésitez surtout pas à la partager en nous l'envoyant à cette adresse : ministerialspouses@ministerialassociation.org

Citations spéciales

Reposez-vous entièrement dans les mains de Jésus. Contemplez son grand amour, et tandis que vous méditez sur son abnégation, son sacrifice infini en votre faveur, afin que vous croyiez en lui, votre cœur se remplira d'une joie sainte, d'une paix tranquille et d'un amour indescriptible. Tandis que nous parlons de Jésus, tandis que nous l'invoquons par la prière, notre confiance en notre Sauveur personnel et aimant se fortifie, et son caractère paraîtra chaque fois plus beau.... Nous pourrons jouir des riches festins d'amour, et en croyant pleinement que nous lui appartenons par adoption, nous pourrons avoir un avant-goût du ciel. Espérez avec foi dans le Seigneur. Tandis que nous prions, Il attire notre âme, et nous fait sentir son amour précieux. Nous nous approchons de lui et nous pouvons maintenir une douce communion avec Lui. Nous voyons avec clarté sa tendresse et sa compassion, et le cœur se brise et s'attendrit en contemplant l'amour qui nous est donné. Nous sentons certainement qu'il y a un Christ qui demeure dans l'âme. Nous vivons en Lui, et nous avons du plaisir à être avec Jésus. Les promesses remplissent l'âme. Notre paix est comme un fleuve; les unes après les autres, des vagues de gloire inondent le cœur, et sans doute, nous soupçons avec Jésus et Lui avec nous. Nous avons la sensation que nous comprenons l'amour de Dieu et nous nous reposons dans son amour.

Commentaire biblique adventiste, Psaume 63

Si nous demeurons toujours en sa présence, nos cœurs tournés vers lui pour le remercier et le louer, notre vie intérieure sera continuellement renouvelée. Dans nos prières, nous parlerons avec Dieu comme avec un ami. Il nous révélera personnellement ses mystères, et nous ressentirons fréquemment la paix et la joie de la présence de Jésus. Nos cœurs brûleront au dedans de nous quand il viendra s'entretenir avec nous comme il le faisait avec Hénoc. Quand cette expérience sera véritablement celle du chrétien, il se dégagera de sa vie une simplicité, une humilité, une douceur, une tendresse qui montreront à tous ceux qui l'entourent qu'il a été avec Jésus et qu'il a reçu ses instructions.

Ellen G. White, *Les paraboles de Jésus*, p. 106-107

Ma seule et unique

LA FAMILLE
PASTORALE
PEUT-ELLE AVOIR
DES AMIS AU SEIN
DE L'ÉGLISE ?



Mike et Gayle Tucker étaient meilleurs amis pendant plus de 40 ans.

PERMETTEZ À UN MINISTRE de l'évangile avancé en âge et en deuil, de vous donner quelques conseils. De part sa nature, le travail d'un pasteur isole ce dernier. La plupart du temps, vous exercez votre ministère dans un endroit qui vous est étranger et de ce fait, vous n'avez aucun ami proche habitant la localité ou fréquentant votre congrégation.

Pour compliquer les choses, vous déménagez de temps en temps, ce qui vous oblige à toujours repartir de zéro pour vous faire de nouveaux amis. Et pour finir, ajoutez à cela le fait qu'il est déconseillé d'avoir trop d'amis proches qui soient membres de votre congrégation, et là vous êtes totalement isolé ! (Quand j'ai débuté dans le pastorat, il m'a été conseillé de ne jamais me faire des amis parmi les membres de l'église à ma charge. C'était un mauvais conseil, j'en suis convaincu).

Même si vous vous faites des amis au sein de la congrégation, peu d'entre eux, si ce n'est personne, n'a rien qu'une idée de ce que c'est que d'être pasteur, femme de pasteur ou enfants de pasteur. C'est une position unique avec ses défis spécifiques.

Très souvent, les pasteurs sont amenés à travailler dans des régions où il n'y a que très peu, voire aucun autre pasteur adventiste. De nouveau, vous voilà isolé.

Si vous avez la charge d'une large congrégation, les problèmes et les pressions seront multiples. Même si vous êtes assisté par d'autres pasteurs, étant leur supérieur hiérarchique, la relation changera radicalement. Bien que vous ayez été pasteur d'une petite église ou peut-être même de tout un district, presque personne au sein d'une petite communauté ne peut comprendre le genre de pression que vous subissez quotidiennement, en tant que pasteur d'une large congrégation.

Laissez-moi partager avec vous un autre défi que vous aurez à relever. Quand vous êtes le présentateur/directeur d'un ministère par les media, vous occupez un poste rarement occupé par d'autres membres de votre église. Bien que vous ayez des collègues que vous aimez et respectez, votre emploi du temps est si chargé que vous ne les voyez qu'une ou deux fois par an. De plus, bien que vous ayez une équipe, les membres de cette équipe ne travaillent pas dans le ministère, et étant leur supérieur hiérarchique, la relation pourra difficilement déboucher sur une relation d'amitié proche et profonde.

UNE SEULE AMIE

Pendant des années, mon épouse Gayle et moi-même avons pris conscience que bien que nous ayons de

« Aucun de nous deux ne peut se permettre le luxe de mourir ! »

merveilleux amis que nous aimions profondément, nous ne les voyions quasiment jamais à cause de nos fréquents déplacements. Gayle était ma meilleure amie et moi le sien, et par moment, nous avions l'impression que nous n'avions que nous-mêmes comme amis ! Même si ce n'était pas vrai, ce sentiment était bel et bien réel. Parfois, il m'arrivait de dire en plaisantant : « Aucun de nous deux ne peut se permettre le luxe de mourir, car si cela arrivait, celui qui survivra à l'autre se retrouvera seul au monde ! »

Eh bien, c'est ce qui est arrivé ! J'ai ma famille, elle est merveilleuse, cependant mes enfants ne sont pas mes meilleurs amis ; ils ne devraient pas l'être d'ailleurs. Je n'ai que très peu de collègues, et ceux que j'ai sont surchargés de travail, tout comme moi. Ils ne peuvent donc être d'un grand soutien. Mes amis proches du collège, de l'université, et du ministère sont disséminés, extrêmement occupés et tant d'années se sont écoulées sans que nous ayons un réel contact.

Je ne partage pas tout ceci pour attirer la sympathie et la pitié. Je survivrai. Dieu est mon refuge et ma force. Ne vous apitoyez surtout pas sur mon sort ! J'ai

fait mes choix et je les assume. Et très honnêtement je ne ferais rien autrement si c'était à refaire, excepté dans un seul domaine !

Si c'était à refaire, je m'efforcerais de rester en contact avec mes amis proches et mes collègues. Ce genre de relations revêt une importance difficilement mesurable.

Voici donc un conseil spontané, surtout pour ceux qui sont plus jeunes que moi, (ce qui est sûrement le cas pour la plupart d'entre vous). En plus de faire de votre épouse (si vous en avez une) votre meilleure amie, recherchez des collègues et des amis et cultivez ces relations. Nous ne savons vraiment pas quand nous pourrions en avoir besoin. ■

Mike Tucker est pasteur. Il est le porte-parole et directeur de l'émission télévisée « Faith For Today », ainsi qu'un auteur, prédicateur et conseiller très connu. Son épouse, Gayle, a été son assistante dans l'émission « Faith For Today » et co-présentatrice de « Lifestyle Magazine ». Elle a aussi été auteur, pasteur et conseillère. Elle s'est éteinte à l'âge de 60 ans le 10 avril 2016, moins d'un mois après avoir appris qu'elle souffrait d'un cancer du pancréas. Le couple comptait 40 années de vie commune.



Aider une amie dont le mariage bat de l'aile

QUE DIRE ET QUE FAIRE QUAND LE COUPLE DE VOTRE AMIE VA MAL ?

HELEN RANGEAIT SA CUISINE après le dîner quand elle reçut un appel de Lucy.

« Helen, pourrait-on se voir ? J'ai vraiment besoin de parler à quelqu'un.

– Salut, Lucy. Oui, bien entendu ! J'ai une heure de libre demain après-midi. On pourrait se voir à ce moment-là. Quelque chose ne va pas ? Il y eut un long silence à l'autre bout du fil.

– Oui... Il s'agit de Mike et moi. Nous traversons une période difficile et je ne sais plus quoi faire.

– Ecoute, je ne suis pas conseillère conjugale. Je ne suis pas sûre de pouvoir t'aider. Mais je peux t'écouter et prier avec toi. »

Helen était en panique.

Si seulement elle avait su, avant de s'engager dans le ministère, que les gens se tourneraient vers elle pour partager leurs problèmes. Si seulement elle s'était inscrite au cours de soutien pastoral, quand Steve était au séminaire. Si seulement elle savait par où commencer et comment être de bon conseil.

QUAND VOTRE AMIE A BESOIN DE SE CONFIER

Cela demande du courage d'admettre que son mariage va mal. Si quelqu'un se tourne vers vous, c'est probablement parce qu'il sent que vous vous souciez de lui, que vous ne le jugerez pas et que d'une certaine façon, votre mariage l'inspire.



« *Nous traversons une période difficile et je ne sais plus quoi faire.* »

Néanmoins, écouter quelqu'un partager ses problèmes peut s'avérer angoissant, surtout si vous pensez qu'il est de votre devoir de remettre sa vie ou son mariage sur les rails. Ceci n'est pas votre travail !

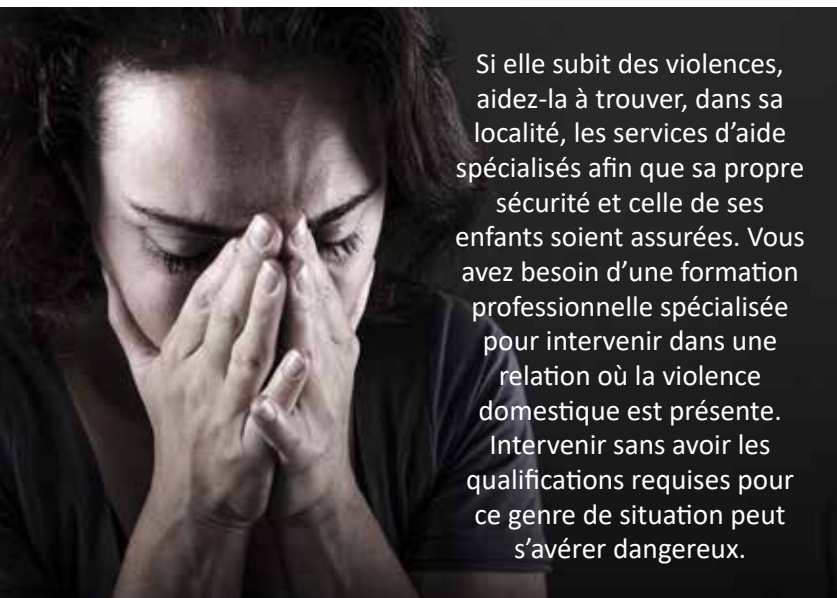
Voici quelques idées qui pourraient vous aider lors de ces entretiens difficiles :

- Choisissez ensemble le moment propice pour avoir cette conversation et limitez-vous à une heure de temps afin de ne pas vous épuiser et vous laisser dépasser.
- Avant la rencontre, demandez au Saint-Esprit d'ouvrir les yeux de votre amie afin qu'elle puisse discerner la lueur d'espoir qui subsiste au sein de son mariage. Priez pour que l'Esprit Saint profite de votre entretien pour la bénir, l'inspirer et la guider.
- L'entretien doit rester confidentiel, à moins qu'elle ne vous dise qu'elle ou que quelqu'un d'autre est en danger. Si elle partage avec vous ce genre d'information, il est de votre devoir d'en informer les autorités concernées afin d'assurer la sécurité des personnes impliquées. Cependant, il est important de convenir avec elle de la meilleure façon d'opérer.
- N'hésitez pas à la regarder dans les yeux quand vous l'écoutez, et de temps en temps, intervenez en résumant ce qu'elle vient de dire. Cela démontrera que vous lui prêtez une oreille attentive, et votre résumé peut l'aider à mettre de l'ordre dans ses idées.
- Réconfortez-la en lui disant : « Je suis désolée que tu aies à endurer cela. »
- Commencez en lui demandant les rêves qu'elle chérit pour son mariage. Si d'emblée vous lui demandez : « Quels sont tes problèmes ? », vous pourriez toutes les deux vous sentir découragées et dépassées dès le départ. Evoquer les rêves vous aidera à clarifier ses aspirations pour son mariage.
- Demandez-lui ce qu'elle aimerait retenir de votre entretien, ainsi vous serez à même de mieux discerner ce qu'elle attend de cette discussion.
- Restez neutre, ne prenez partie pour personne, n'abondez pas dans son sens quand elle fait des commentaires négatifs sur son mari et surtout ne le blâmez pas. C'est loin d'être évident, mais si en rentrant chez elle, elle lui répète tout ce que vous avez dit à son sujet, cela ne pourra qu'envenimer la situation et il n'aura plus confiance en vous.
- Aidez-la à identifier les obstacles qui les empêchent de concrétiser leurs rêves en tant que couple.
- Identifiez les obstacles qui se posent à long terme et qui devraient être surmontés, et ceux qui nécessiteraient plus de créativité pour être résolus.
- Aidez-la à identifier ce qu'elle souhaiterait pour établir une relation saine. Ce sont des besoins tels qu'être appréciée, être acceptée sans critique, jouir de temps de qualité, être valorisée, recevoir des marques sincères d'attention, se sentir en sécurité et soutenue. Demandez-lui d'en choisir trois qu'elle juge primordiaux, et comment son mari pourrait y répondre. Demandez-lui d'identifier ses besoins à lui. Répondre aux besoins de l'un et de l'autre aide à solidifier une relation en péril.
- Proposez-lui de se remémorer l'époque où tout allait bien et d'analyser les points forts de cette période. Exemple : Des discussions qui ne se sont pas terminées par une porte qui claque, des moments d'affection commune, toutes ces fois où son époux a fait passer ses besoins à elle en priorité, etc. Que faisait différemment chacun d'entre eux pour que ces moments soient plus aimables ?
- Suggérez-lui de prêter attention aux petits détails qui fonctionnent bien au sein de leur relation et de noter trois points positifs dans un petit carnet, chaque soir, aussi insignifiants qu'ils puissent paraître. Cet exercice l'aidera à se refocaliser sur les aspects sains de la relation plutôt que sur les difficultés.

Aider une amie dont le mariage bat de l'aile

Cela demande du courage d'admettre que son couple va mal.

- Faites preuve de curiosité envers son mari. Demandez-lui : « Selon toi, que ressente ton mari en ce moment ? Quels sont ses soucis, ses peines et ses attentes ? S'il avait pu entendre notre conversation aujourd'hui, comment aurait-il réagi, qu'aurait-il dit ? »
- Evitez de donner des conseils et des instructions. Aidez-la à dresser une liste de solutions possibles à ses problèmes et encouragez-la à opter pour les plus appropriées.
- Aidez-la à transformer ses griefs contre son époux en demandes polies et aimantes, lui réclamant aide et affection : « Pourrais-tu m'aider s'il-te-plaît en ... ? »
- Une autre question nécessaire que doit se poser votre amie est : « Quand je dis ou fais cela, est-ce que cela me rapproche de mon mari ou est-ce que ça nous éloigne l'un de l'autre ? » Si elle veut une relation plus intime avec son mari, elle devra faire des choix afin de consolider la relation.
- Demandez-lui de spécifier ses sujets de prière et ensuite priez avec elle.
- Si elle veut vous parler plus d'une heure, il est préférable de vous mettre d'accord pour une deuxième rencontre.
- Si elle a des solutions, proposez-lui votre aide pour les concrétiser : babysitting, offrir de payer leur inscription à une retraite sur le mariage, leur servir de mentor en tant que couple, etc.



Si elle subit des violences, aidez-la à trouver, dans sa localité, les services d'aide spécialisés afin que sa propre sécurité et celle de ses enfants soient assurées. Vous avez besoin d'une formation professionnelle spécialisée pour intervenir dans une relation où la violence domestique est présente. Intervenir sans avoir les qualifications requises pour ce genre de situation peut s'avérer dangereux.

- Aidez-la à choisir un bon conseiller conjugal. Les conseillers conjugaux coûtent nettement moins cher que les avocats spécialisés dans le divorce !
- Certains mariages peuvent être transformés quand l'un des conjoints accomplit quotidiennement un geste aimable, aide ..., même s'il n'en a pas vraiment envie ou même si l'autre ne semble pas l'avoir remarqué. Encouragez-la à tenter cette expérience pendant un mois et observer ce qui se passe.
- Continuez à travailler sur votre propre mariage. C'est la meilleure chose que vous puissiez faire en tant que couple engagé dans le ministère. Cela vous rendra plus forte et vous donnera plein d'idées et d'expériences que vous pourrez utiliser afin d'aider les personnes et les couples qui souffrent autour de vous. J

Si vous désirez en savoir plus sur l'exercice d'un ministère d'aide conjugale en tant que couple, lisez l'ouvrage *Mentoring Marriages: Use Your Experience of the Ups and Downs of Married Life to Support Other Couples* de Harry Benson, 2005. (Aide conjugale : Utiliser les hauts et les bas de votre propre mariage pour soutenir d'autres couples)

Karen Holford est mariée à Bernie Holford depuis plus de trente-trois ans. Il est pasteur au sein de la fédération du sud de l'Angleterre. Karen est une thérapeute spécialisée pour les couples et la famille. Elle est aussi responsable du département de la famille pour la Division Transeuropéenne.

Simplement amis

ÊTRE LE MEILLEUR AMI de quelqu'un est un des moyens les plus efficaces pour partager l'amour de Dieu. A chaque fois que nous faisons preuve de gentillesse envers nos amis, nous leur faisons goûter l'amour de Dieu, aussi doux qu'une cuillerée du meilleur miel !



NOTRE MEILLEUR AMI DE TOUS LES TEMPS

Si tu veux savoir que faire pour être le meilleur ami de quelqu'un, lis le psaume 103 en famille. Tu y découvriras l'extraordinaire amitié qui nous lie à Dieu.

Fais la liste de toutes les merveilles qu'il accomplit pour être notre meilleur ami. Commence avec les idées que tu trouveras dans ce psaume puis ajoute tout ce qu'il fait d'autre pour nous rendre heureux, pour nous sentir aimés et spéciaux.

Tu peux aussi écrire « DIEU » au milieu d'un coeur en papier. Sur les bords, inscris tout ce qui te vient à l'esprit pouvant décrire notre amitié avec Dieu.

PRIERES SUR CARTE POSTALE

Prie pour tes amis :

- Trouve quelques cartes postales inutilisées ou découpe des rectangles dans des feuilles cartonnées.
- Dessine ton ami sur le recto de la carte. Décore-la de gommettes si tu le souhaites.
- Au verso, écris une prière à son intention ou une liste de sujets de prière à son sujet.
- Tu peux même demander à ton ami : « As-tu un sujet particulier pour lequel tu voudrais que je prie ou es-tu préoccupé ? »
- Prie pour un de tes amis chaque jour et note tous les sujets de prière mais aussi les réponses à ces prières sur cette carte.





APPRENDS UN VERSET

Lis Proverbes 17.17.

- Dessine un réveil sur une assiette en papier. Ses aiguilles indiqueront 9h15.
- Copie Proverbes 17.17 au centre de l'assiette.
- Place ton réveil là où il te rappellera que tu dois être un bon ami et aider les membres de ta famille quand ça va mal.



LES QUALITÉS D'UN AMI

- Découpe des personnages en papier. Utilise un emporte-pièce à biscuit en forme de bonhomme ou trouve un gabarit sur internet.
- Lis Romains 12.9-21 et 1 Corinthiens 13.4-8 pour découvrir certains éléments pouvant aider les gens à se lier d'amitié.
- Inscris une idée, telle la patience, la bonté ou la sympathie, sur le recto de chaque personnage.
- Au verso, précise comment s'y prendre pour parvenir à chaque idée écrite. Demande à ta famille de t'aider à trouver des idées.
- Laquelle de ces qualités as-tu ? Que peux-tu faire pour devenir un meilleur ami ?



LES AMIS DE LA BIBLE

Si tu pouvais choisir un ami parmi les personnages bibliques (hormis Jésus et Dieu), qui choisirais-tu ? Imagine que tu écris une lettre à ce personnage biblique. Dis-lui :

- De quelle manière il t'a inspiré,
- Pourquoi tu veux devenir son ami,
- Une chose que tu aurais voulu faire avec lui si seulement vous pouviez passer une journée ensemble.

Peut-être que tu le rencontreras au ciel et que vous serez amis là-bas !

POSTER DE L'AMITIE

Crée un poster encourageant les gens à se faire de nouveaux amis dans le but de démontrer l'amour de Dieu au monde.





C'EST MIEUX ENSEMBLE

Lis Ecclésiastes 4.9-12.

Liste les activités qui sont plus amusantes à faire à plusieurs plutôt que seul.

Voici quelques idées :

- Jouer à cache-cache,
- Faire de la balançoire à bascule,
- Raconter des blagues,
- Jouer au ballon,

- Fêter son anniversaire,
- Faire une course à trois jambes.

Pense à quelques personnages bibliques qui avaient des amis : Ruth et Naomi, David et Jonathan, Daniel et ses amis, Jésus et ses disciples, Paul et Silas, etc. Trouve leur histoire dans la bible et essaye de deviner ce qu'ils aimait faire ensemble..

AIME CEUX QUI SONT SEULS

Lis la première partie de Genèse 2.18. Même dans le jardin d'Eden, il n'était pas bon d'être seul.

Connais-tu quelqu'un qui se sent seul ? Il s'agit peut-être de la nouvelle élève dans ta classe ou de la personne âgée qui habite tout près de chez toi. A chaque fois que tu t'amuses, jette un coup d'œil autour de toi pour t'assurer qu'il n'y a pas d'enfants qui jouent ou qui s'asseyent seuls. Fais de ton mieux pour les inclure dans tes jeux, tu les rendras heureux. Qui sait ? Ils deviendront peut-être les meilleurs amis que tu n'aies jamais eus !

Liste ce que tu peux faire pour aider quelqu'un de ta classe à se sentir moins seul :

- Sourire,
- Lui dire bonjour,
- Être gentil et serviable,
- Lui faire visiter les lieux s'il est nouveau et l'aider à trouver ce qu'il cherche,
- Lui demander quel est son passe-temps et la matière qu'il préfère à l'école,
- Jouer avec lui à son jeu favori,
- Partager ton goûter avec lui,
- L'inviter lorsque tu organises une fête,
- L'inviter à venir jouer chez toi,
- L'inviter à un programme récréatif de l'église ou à faire une marche avec ta famille, un sabbat après-midi.



DIS-LE, TOUT SIMPLEMENT !

Trouve le moment propice pour dire à un de tes amis : « Je suis très heureux que tu sois mon ami parce que _____. » Tu peux également lui envoyer une carte, un texto ou un mail pour qu'il sache qu'il représente beaucoup pour toi.

RUTH ET NAOMI

Le livre de Ruth n'est pas très long. La belle histoire de deux femmes très différentes qui sont devenues d'excellentes amies nous y est contée. Lis cette histoire avec ta famille puis pose-toi ces questions :

- Quelle est ta partie préférée ?
- Selon toi, que faut-il retenir de plus important ?
- Que t'enseigne cette histoire sur l'amour de Dieu ?





PARLONS DE NOS AMIS

Lis les différentes situations proposées ci-dessous et parles-en à tes amis et à ta famille. Ils pourront te conseiller ce qu'il y a de mieux à faire pour que tu sois un bon ami.

- Ton ami est triste parce que ses parents vont se séparer et son père ira habiter très loin. Que peux-tu faire pour démontrer que tu es un bon ami ?
- Une nouvelle enfant est arrivée dans ton école. Elle s'assied toujours toute seule. Que peux-tu faire pour être un bon ami ?
- Tu fêtes ton anniversaire. Tu pourrais inviter tes meilleurs amis, mais tu veux être comme Jésus et inviter aussi quelques enfants qui sont seuls. Que peux-tu faire pour les rendre heureux et pour qu'ils se sentent à l'aise ?
- Un de tes amis a été méchant envers un autre enfant de la classe. Cela t'embête beaucoup. Que pourrais-tu faire pour mettre un terme à ce comportement et l'aider à être un bon ami ?
- Ta famille veut mettre en place un projet à l'intention des enfants isolés de ta ville. Renseigne-toi pour savoir quels enfants pourraient avoir besoin d'aide : des réfugiés, des enfants souffrant d'un handicap quelconque, des enfants d'autres missionnaires, des sans-abris, etc. Réfléchis à ce qui pourrait leur faire plaisir.



LES AMIS DEMONTRENT L'AMOUR DE DIEU

Tente cette expérience chaque jour pendant un mois. Demande aux membres de ta famille :

- Lequel de vos amis a été gentil avec vous aujourd'hui et a démontré l'amour de Dieu ?
- Qu'a-t-il fait ?
- Qu'avez-vous ressenti ?
- Qu'avez-vous fait pour être un bon ami aujourd'hui ?
- Qu'avez-vous fait pour démontrer l'amour de Dieu et quel impact cela a-t-il eu sur vous et sur cette autre personne ?

À la fin de cette expérience, pose-toi les questions suivantes : « Qu'ai-je appris durant le mois écoulé sur le fait d'être un bon ami ? En quoi ai-je été un meilleur ami ce mois-ci comparé aux mois précédents ? »

FABRIQUE-LE

Utilise ton plus beau matériel pour créer deux pense-bêtes :

QUELQUE CHOSE QUI TE RAPPELLE QU'IL FAUT QUE TU TE COMPORTEES TOUJOURS EN AMI ENVERS LES AUTRES ENFANTS.

QUELQUE CHOSE QUI TE RAPPELLE À QUEL POINT DIEU T'AIME.

Karen Holford est extrêmement heureuse de ce qu'un jour, une fille qu'elle connaissait à peine lui a déclaré : « Je voudrais être ton amie ! » Trente ans après, elles sont toujours les meilleures amies du monde !



Envoie-moi un chant

DÉCOUVREZ LA PUISSANCE D'UNE MUSIQUE POSITIVE.



IL ÉTAIT TÔT, environ une demi-heure avant le début des cours. Certains de mes élèves étaient déjà là et jouaient au ballon dans la cour de l'école.

Soudain Jimmy* fit irruption dans la salle de classe, comme à son habitude ! Excepté que cette fois, au lieu de déposer ses livres sur son pupitre et de se précipiter hors de la classe, il s'arrêta près de mon bureau.

« Maîtresse, pouvons-nous chanter, pour le moment de méditation, le chant qui parle des oiseaux, vous savez, ceux qui tombent ?

– Oh, ai-je répliqué, tu veux parler du chant 'Il m'aime aussi' qui parle de l'amour de Dieu et de la façon dont il prend même soin des oisillons ?

– Oui, m'a-t-il répondu, celui-là. Mon perroquet est mort hier soir ! »

Mon cœur est toujours ému, bien que des années se soient écoulées depuis, quand je pense à Jimmy, ce petit suédois de dix ans, qui s'était joint à notre école d'église pour les enfants de missionnaires en Inde. C'était un élève si brillant, très ouvert. Il se fit rapidement des amis tout en apprenant l'anglais, une

langue qui lui était totalement étrangère jusqu'ici.

En un rien de temps, il fut capable de la parler couramment. Il était issu d'un milieu non religieux, mais semblait réellement apprécier les chants et les histoires bibliques de notre moment d'adoration du matin. Nous savions tous, parce qu'il en parlait tous les jours, à quel point il tenait à ce perroquet. Demander à ce qu'on chante ce chant particulier témoignait de la profondeur de son chagrin. Il s'attendait à trouver du réconfort dans les paroles toutes simples et la mélodie de ce chant.

NOUS SOMMES PROGRAMMES POUR LA MUSIQUE

Les scientifiques font de plus en plus de découvertes sur les effets de la musique sur notre santé, notre fonctionnalité et notre bonheur. La musique a indubitablement un impact sur notre cerveau. Ecouter de la musique peut augmenter nos émotions positives qui résultent de l'émission de la dopamine et d'endorphines dans notre cerveau, ce qui fait que l'on se sent bien ! Il a été prouvé que la musique est un traitement médical efficace et qu'elle aide aussi à fortifier le système immunitaire. Elle a un grand potentiel en tant que médicament naturel peu coûteux, sans effet secondaire potentiel, ce qui n'est pas le cas de nombreux produits pharmaceutiques.

La musique agit sur notre santé et notre bien-être de plusieurs façons :

1. La musique reconforte.

« La musique fut mon refuge. Je pouvais me faufiler entre les notes et tourner le dos à la solitude en m’y recroquevillant. » a déclaré Maya Angelou, poète américaine et activiste des droits civils. Une musique inspirée encourage et guérit l’âme et l’esprit. Jimmy, malheureux d’avoir perdu son animal favori, cherchait du réconfort dans ce chant. Le roi Saül parvenait à retrouver son calme et était apaisé par la douce musique qui émanait de la harpe de David.

Néanmoins, tous les styles de musique n’ont pas cet effet. Des études ont démontré que la musique méditative et la musique classique pouvaient avoir un impact positif sur l’humeur alors que la musique techno et le métal pouvaient provoquer un état d’excitation ou une dépression.

2. La musique vous rend plus intelligent.

Des recherches montrent que prendre des leçons de musique contribuent à l’amélioration des résultats académiques, allant jusqu’à augmenter le quotient

intellectuel des élèves. Enfants et adultes (en particulier les adultes plus âgés) bénéficient tous d’une meilleure mémoire et améliorent leur intelligence à travers l’étude de la musique.

3. La musique améliore les compétences verbales.

Les chercheurs ont découvert qu’après un mois seulement d’étude musicale, les enfants âgés entre quatre et six ans affichaient une capacité verbale étonnamment élevée. Ils pensent que les bienfaits de l’apprentissage de la musique sont transférables et se répercutent donc sur l’aptitude à comprendre les mots et leurs significations.

4. La musique aide à trouver le sommeil.

Tout comme le fait de chanter une berceuse à un petit enfant le détend et l’aide à s’endormir, des études montrent que quarante-cinq minutes de musique relaxante, avant l’heure du coucher, suffisent pour assurer une bonne nuit de sommeil, car elles réduisent l’activité du système nerveux sympathique, tout en diminuant l’anxiété, la pression artérielle, les rythmes cardiaque et respiratoire.

5. La musique améliore votre endurance physique.

Ecouter une musique douce en marchant, en courant ou en s’adonnant à tout type d’activité physique, peut réduire la sensation de fatigue, améliorer la coordination motrice et favoriser une relaxation d’ordre physiologique. Et, la cerise sur le gâteau, la musique rend l’activité physique plus amusante et moins contraignante !

6. La musique aide à moins manger.

Nous avons tendance à manger plus quand nous sommes pressés ou à avaler n’importe quoi ici et là. C’est à peine si nous savourons ce que nous mangeons. Avec ce genre d’habitude, nous ne mâchons pas correctement, ce qui stresse le système digestif le forçant à travailler davantage. Prendre le temps de s’asseoir pour apprécier un repas équilibré, pris dans une atmosphère agréable sur un fond musical apaisant, permet au corps de consommer moins de calories.

7. La musique fait de vous un meilleur conducteur.

Faire l’aller et le retour entre le travail et la maison aux heures de pointe peut accroître votre



SEIGNEUR ENVOIE-MOI UN CHANT

Quand le voyage de la vie nous apporte chagrin et peine,
Sans aucune lueur d’espoir pour de meilleurs lendemains,
Quand les nuits sont obscures et interminables,
Seigneur, envoie-moi un chant.

Certains jours peuvent être ensoleillés et agréables,
Tout paraissant prometteur et joyeux,
Même quand le temps s’écoule agréablement,
Seigneur, envoie-moi un chant.

Tes chants, Seigneur, apportent guérison et amour.
Tu attires mon cœur et mes pensées vers les cieux.
Tes promesses réconfortantes soutiennent ma foi.
Ainsi Seigneur, je t’en prie, envoie-moi un chant.

—Rae Lee Cooper

niveau de stress. Votre rythme cardiaque et votre pression artérielle peuvent tous deux augmenter. La colère et la frustration peuvent vous distraire au point de provoquer un accident. Ecouter une musique douce tout en conduisant affectera positivement votre humeur. Rappelez-vous que certaines musiques jouent un rôle sur la sécrétion de la dopamine au niveau du cerveau, ce qui déclenche le calme, une amélioration de l'humeur et de ce fait, une conduite moins dangereuse en découlera.

8. La musique favorise la guérison.

Voici quelques observations sur les effets de la musicothérapie utilisée dans les soins :

- Les patients victimes d'une crise cardiaque qui écoutent de la musique et des chants durant leur convalescence, montrent des signes d'amélioration de leurs mémoires verbale et auditive.
- Une musique relaxante, avant une intervention chirurgicale, peut diminuer le niveau de stress du patient. Cette méthode est souvent préférée à l'administration d'anxiolytiques avec leurs effets secondaires potentiels.
- Ecouter de la musique douce aide la plupart de ceux ayant subi une intervention chirurgicale à cœur ouvert à se relaxer, ce qui permet au corps d'évacuer l'anxiété

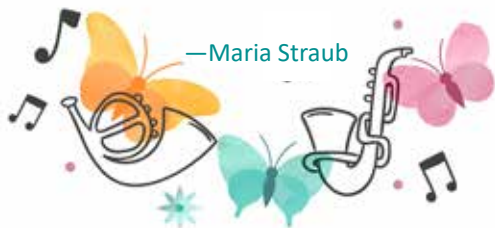
SI DU NID TOMBE L'OISILLON (version française : Jeanne Revert)

Si du nid tombe l'oïsson,
Dieu répond à son cri,
Et quand survient le tourbillon,
Il lui fait un abri.

Refrain :

Il m'aime aussi,
Il m'aime aussi,
Je sais qu'il m'aime aussi.
Jésus m'aime bien que petit,
La bible me le dit.

—Maria Straub



té et le stress durant la période de convalescence.

- Une musique calme peut faire baisser la pression artérielle.
- La musique peut améliorer la mémoire des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Souvent, en écoutant leurs chansons préférées, leur mémoire est éveillée grâce aux stimulations des voies neurologiques encore fonctionnelles.
- La musicothérapie a été utilisée avec succès pour traiter la fatigue et la dépression.
- La musique peut réduire la douleur chez les cancéreux, les patients en soins intensifs, en gériatrie et ceux souffrant de migraines et de maux de tête chroniques. Cependant, il est à noter que le genre de musique le plus efficace était du style classique ou méditatif.

9. La musique rassemble.

La musique est toujours présente lors des rencontres, pour célébrer, pour adorer, pour socialiser ou même pour partager un moment triste. Elle aide les personnes présentes à intégrer le moment, à affirmer une relation et à s'unir par des liens d'émotion et d'amitié.

LA MUSIQUE EST BÉNÉFIQUE OU NOCIVE

Tous les types de musique n'ont pas les vertus pour guérir et ennoblir. Une musique jouée à un volume élevé peut distraire et même endommager l'ouïe et le système nerveux. Elle peut provoquer une hausse de la pression artérielle et du rythme cardiaque. Des syncopes rythmiques exagérées discordantes s'opposent au rythme naturel du corps. Avec le temps, ceci affecte le bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux. En général, la musique classique et la musique méditative sont les plus bénéfiques !

La musique est un art, un plaisir et un traitement pour le corps et l'âme. Comme nous avons pu le constater, ses usages et ses bienfaits potentiels sont multiples. Nous avons été programmés pour la musique par un Créateur aimant, qui nous offre des cadeaux extraordinaires dans cette vie afin de nous aider « à prospérer à tous égards et sois en bonne santé. » (3 Jean 2)

* Le nom a été changé.

SOURCES:

www.huffingtonpost.com/2015/02/02/music-and-health-rock-on_n_6573132.html

www.lifehack.org/317747/scientists-find-15-amazing-benefits-listening-music

www.emedexpert.com/tips/music.shtml

blogs.psychcentral.com/positive-psychology/2011/06/how-music-can-improve-your-mood/

The Lost Art of Thinking, Neil Nedley, M.D., Nedley Publishing, Chapter 19

Rae Lee Cooper est infirmière de métier. Son mari, Lowell et elle-même ont deux enfants mariés et trois adorables petits-enfants. Elle a passé la majeure partie de son enfance en Extrême-Orient et a été missionnaire en Inde, avec son époux, pendant seize ans. Elle aime la musique, les arts créatifs, la cuisine et la lecture.

Chère Abigail,

Dernièrement, j'ai commencé à dresser une liste de tout ce qui éveille chez moi une frustration dans le ministère. La liste n'était pas très longue, heureusement ! Cependant, au début de cette liste figurait le fait que je doive m'asseoir toute seule dans les bancs lors des programmes à l'église, tandis que mon mari, Jim, est occupé à superviser tout ce qui est en rapport avec ledit événement.*

Lors d'une récente rencontre, mon mari, occupé à courir ici et là pour s'assurer que tout aille bien, ratait par la même occasion le puissant message délivré par l'intervenant du jour. C'était la goutte qui a fait déborder le vase. Ça m'a fait mal de réaliser que mon époux n'avait pas pu profiter de la précieuse Parole de Dieu. De plus, je n'avais pas pu jouir de sa présence pour vivre cette expérience avec lui, alors que l'on sentait le

prédicateur saisi par l'Esprit.

J'étais navrée pour Jim et pour moi-même. En fait, le ressentiment m'a submergée. Pourquoi les administrateurs mettent tant de responsabilités sur les épaules de ces jeunes pasteurs, ai-je fulminé en moi-même ? Ne réalisent-ils pas que ces programmes pourraient aussi leur être bénéfiques ? J'ai l'impression que cela est dû à un manque de planification !

Après le service, j'ai rencontré le président de la fédération pour lui faire part de mes doléances. Je pense que c'est le devoir d'une femme de pasteur de défendre et de protéger son mari. Qu'en pensez-vous ?

*Sincèrement,
L'avocate de mon mari*

** Le prénom a été changé.*

Chère *Avocate de son mari*,

Je peux comprendre votre peine et nous avons toutes nos listes de contrariétés. De nombreuses femmes de pasteurs peuvent s'identifier à vous, car le même ressentiment figure au sommet de leur liste : Ne pas pouvoir être assise aux côtés de son mari pour profiter des bénédictions déversées lors des programmes d'église. La raison ? Parce que le jeune pasteur est occupé, tout simplement, à s'assurer que tout se déroule bien dans l'organisation de ce programme ! En plus, autour de nous, de nombreux couples profitent ensemble du message. Je comprends votre frustration. Vous vous dites certainement : « Si seulement Jim avait pu entendre ce message ! »

Voici quelques éléments sur lesquels je vous invite à réfléchir :

1. Les compétences de Jim sont nécessaires pour aider au bon déroulement du programme. Le succès d'un programme dépend beaucoup des compétences de personnes capables. Prenez donc des notes pendant la présentation afin d'en discuter plus tard avec Jim.
2. Le jour viendra où Jim sera un pasteur avec plus d'ancienneté. Il se pourrait même qu'il soit président de fédération, et il pourra alors être assis à vos côtés pendant qu'un pasteur débutant sera occupé à superviser tous les détails.
3. Vous confronter de la sorte au supérieur hiérarchique de votre époux à ce sujet pourrait être perçu comme un manque de respect. Votre époux est capable de mener ses propres combats. Ne « l'embarrassez » pas en voulant le défendre auprès de ses supérieurs.
4. Priez pour que Dieu vous permette de mieux gérer cette situation. Vous devez vous attendre à participer à de nombreux autres programmes où votre mari ne sera pas là pour vous tenir compagnie. Néanmoins, avec Dieu vous arriverez à y faire face et à surmonter ce genre de situation.
5. Gardez à l'esprit que Jim et vous êtes tous deux les serviteurs de Dieu. « En vérité, en vérité, je vous le dis, le serviteur n'est pas plus grand que son seigneur, ni l'apôtre plus grand que celui qui l'a envoyé. » (Jean 13.16). Peut-être pourriez vous aider Jim à planifier certains détails pour ces rencontres.

Je vous souhaite beaucoup de succès !

Amicalement,
Abigaïl

La Division de l'Afrique centrale et orientale

Les femmes de pasteurs qui habitent le campus de la Division de l'Afrique centrale et orientale sont originaires de cette division même, de l'université adventiste de l'Afrique et de l'école Maxwell. Elles voulaient donner l'exemple au niveau de la division pour que de bonnes actions en découlent dans les unions.

En mars, la division a démarré un programme de formation continue. En avril, elles ont organisé un banquet à l'intention de leurs maris afin de leur exprimer leur soutien total dans le ministère. Ensemble, ils ont passé du temps en prière, ont chanté et se sont encouragés mutuellement. Les pasteurs ont été extrêmement heureux et ont demandé quand aurait lieu le prochain événement !



Les femmes de pasteur de cette division ont planifié un banquet à l'intention de leurs époux pour leur signifier leur soutien dans le ministère.

En août, ce même groupe de femmes a participé à une activité communautaire en visitant un orphelinat dirigé par une veuve adventiste. Cette dernière donne de l'amour à 64 orphelins, âgés de 2 à 16 ans. L'attachement qu'elle leur porte est apparent, bien que le triste passé de chaque enfant soit aussi très visible. Les femmes de pasteur ont passé un moment à louer Dieu avec les enfants. Elles ont distribué des vêtements, de la nourriture et des ustensiles de toilettes. Chaque enfant a également reçu un sac de cadeaux.

Tous les enfants de plus de douze ans sont des membres baptisés de l'église adventiste. Ils ont appris à chanter des cantiques, mémoriser des textes bibliques et s'investissent dans plusieurs activités d'église.

Ces femmes de pasteur ont trouvé divers moyens de participer à l'action « Engagement total du membre ». Lorsque vous êtes prêts, Dieu lui-même vous dirige et il y a de la joie à s'engager pour le Maître.



Des enfants orphelins chantent pendant le moment d'adoration, debout devant l'orphelinat.



Les enfants laissent éclater leur joie en recevant les cadeaux offerts par les femmes de pasteur.



Winfrida Mitekaro, la coordinatrice Sheperdess de cette division (à gauche) est assise près de la veuve qui dirige cet orphelinat.

Division de l'Asie du sud

Le 14 mai 2016, la division de l'Asie du sud a tenu un programme spécial en l'honneur des femmes de pasteur. Dans certaines églises, les femmes s'étaient impliquées dans les programmes de début de sabbat, de l'école du sabbat, de l'étude de la leçon, du culte d'adoration, de fin de sabbat. Les églises de cette division ont prié pour les dirigeants et le travail des femmes de pasteur à travers le monde. Elles ont tout particulièrement prié pour le pasteur Jerry Page et son épouse Janet. Des prières spéciales ont également été adressées à l'intention de ceux qui ont généreusement contribué aux projets d'assistance, tel que le fond destiné à l'éducation des enfants de pasteurs et le fond destiné aux veuves. Ce fut un intense moment de bénédictions.



La journée des femmes de pasteurs célébrée dans les locaux de la Division de l'Asie du sud.



Sofia Wilson Measapogu prenant la parole durant la journée des femmes de pasteur.

Division de l'Asie Pacifique-Sud

Helen Gulfan, coordinatrice Shepherdess pour la Division de l'Asie Pacifique-Sud a participé aux réunions consultatives de l'Union du nord des Philippines, organisées par Delba de Chavez.



Les femmes de l'Union du centre et de l'est de l'Inde célébrant la journée des femmes de pasteur.



La journée des femmes de pasteur a également été célébrée dans l'Union du Nord-Est de l'Inde.



Les femmes de pasteur de l'Union du nord de l'Inde se sont aussi réunies en ce jour spécial.



Les femmes de pasteur de l'Union du sud-est de l'Inde ont participé au programme.



Les femmes de pasteur de l'Union de l'ouest de l'Inde ont présenté un programme spécial.



Les coordinatrices Shepherdess de l'Union du nord des Philippines.



De nombreuses participantes ont été présentes durant le programme de louanges et d'adoration, lors des réunions consultatives tenues dans le nord des Philippines.

Mahuya Roy, coordinatrice Shepherdess de l'Union des missions du Bangladesh a organisé un séminaire pour toutes les femmes de pasteur dans la salle de conférence de cette union. Elle a présenté les objectifs de Shepherdess International et les qualités d'une femme de pasteur. Avec la participation de Daniel Baidya, le secrétaire de l'association pastorale de cette union et de sept femmes de pasteur, le programme s'est avéré très enrichissant pour toutes celles qui y ont participé.



Mahuya Roy, directrice Shepherdess de cette union et le pasteur Daniel Baidya, secrétaire de l'association pastorale pour la même union ont rencontré les femmes de pasteur.



Les femmes de pasteur savourant une glace après une session de travail.

Division de l'Afrique centrale et occidentale

L'Union des missions du Cameroun a présenté lors des réunions consultatives de la Division de l'Afrique centrale et occidentale certains projets menés par les femmes de pasteur du Cameroun.



En Mars, les coordinatrices Shepherdess de l'Union des missions du Cameroun ont organisé une retraite spirituelle au centre Ayos situé dans la fédération du sud.



La retraite spirituelle Shepherdess à Bertoua, dans la fédération de l'est, s'est tenue du 20 au 24 juillet.



Sarah Opoku-Boaten, coordinatrice Shepherdess profitant de la convention pour l'Union des fédérations du Nigeria occidental.



Durant la convention à l'Université Babcock, un contrôle médical gratuit a été offert à la communauté.



Les coordinatrices ont rencontré celles venues des unions et de la division au siège social de cette division.

L'Union des fédérations du Nigeria de l'ouest a organisé une convention en août 2016, à l'Université Babcock. Le thème était « Armée pour le ministère en équipe » et plus de 200 femmes de pasteur ont répondu présentes. Elles ont fait des projets pour organiser un congrès pour les enfants de pasteurs, pour former les diacres et les diaconesses en 2017, et pour encourager chaque fédération locale à organiser une retraite pastorale chaque deux ans. Les autres projets pour l'avenir sont : partager la prière et les textes bibliques grâce aux textos, créer une chaîne de prière parmi les coordinatrices, visiter les orphelins et les défavorisés, et enfin, visiter les femmes de pasteur à la retraite et leur offrir un présent.



Les dirigeants de l'Union de Nigeria de l'ouest ont rencontré les coordinatrices des champs.



Le secrétaire de l'association pastorale de cette division et la coordinatrice Shepherdess en compagnie du président de l'Union de Nigeria de l'ouest et de la coordinatrice Shepherdess de cette union.

Cette division a tenu des réunions consultatives en août 2016 à Abidjan. Des responsables de l'association pastorale de la Conférence Générale ont animé ces rencontres.



Les responsables de l'association pastorale et les responsables Shepherdess de cette division se sont rencontrés à Abidjan.



PRIER LES UNES POUR LES AUTRES

Si vous avez un sujet de prière particulier ou si vous souhaitez simplement que des amis dans le ministère prient pour vous, écrivez à ministerialsouples@ministerialassociation.org. A votre demande, les sujets de prière peuvent rester confidentiels. En revanche, toutes les promesses divines seront réclamées à votre intention.

Sur notre page Facebook (facebook.com/groups/ministerialsouples), tous les mercredis, vous pouvez accéder à une séance de prière, « Wednesday's Prayer Circle » (« Le cercle de prière du mercredi »).

Ce trimestre, nous allons prier pour ces milliers de personnes habitant les zones urbaines du monde entier. Voici un survol numérique par division :

1. Prier pour les 34 millions d'habitants des 10 villes les moins évangélisées de la Division de l'Afrique centrale et orientale.
2. Prier pour les 62 millions d'habitants des 28 villes les moins évangélisées de la Division Eurasienne.
3. Prier pour les 80 millions d'habitants des 31 villes les moins évangélisées de la Division Intereuropéenne.
4. Prier pour les 102 millions d'habitants des 35 villes les moins évangélisées de la Division Interaméricaine.
5. Prier pour le million d'habitants des 2 villes les moins évangélisées du champ missionnaire israélien.
6. Prier pour les 148 millions d'habitants des 48 villes les moins évangélisées de l'Union du Moyen-Orient et de l'Afrique du Nord.
7. Prier pour les 199 millions d'habitants des 56 villes les moins évangélisées de la Division Nord-Américaine.
8. Prier pour les 406 millions d'habitants des 105 villes les moins évangélisées de la Division de l'Asie-Pacifique Nord.
9. Prier pour les 132 millions d'habitants des 34 villes les moins évangélisées de la Division Sud-Américaine.
10. Prier pour les 33 millions d'habitants des 9 villes les moins évangélisées de la Division de l'Afrique australe et océan Indien.
11. Prier pour les 16 millions d'habitants des 6 villes les moins évangélisées de la Division du Pacifique Sud.
12. Prier pour les 202 millions d'habitants des 41 villes les moins évangélisées de la Division de l'Asie-Pacifique Sud.
13. Prier pour les 178 millions d'habitants des 52 villes les moins évangélisées de la Division de l'Asie du Sud.
14. Prier pour les 49 millions d'habitants des 19 villes les moins évangélisées de la Division Trans-Européenne.
15. Prier pour les 65 millions d'habitants des 26 villes les moins évangélisées de la Division de l'Afrique centrale et occidentale.



Ministry[®] in Motion

EXPLORING BEST PRACTICES
FOR YOUR MINISTRY

Ministry in Motion is pleased to welcome Ivan Williams as co-host alongside Anthony Kent. Join us each week for conversations with seasoned leaders, progressive thinkers, and successful practitioners on the leading edge of ministry.

- FEB 5 **How Nurture Leads to Witness**
Bill Knott and Jared Thurmon
- FEB 12 **How to Start a Center of Influence**
Doug Venn
- FEB 19 **Reaching the Secular Mind**
Jared Thurmon
- FEB 26 **Success Principles for Servant Leaders, Part 1**
Jeffrey Brown
- MAR 5 **Success Principles for Servant Leaders, Part 2**
Jeffrey Brown



HopeChannel

To subscribe to the weekly podcast or view past episodes, go to ministryinmotion.tv.

Ministry in Motion is a joint production of the General Conference Ministerial Association and Hope Channel.