

LE JOURNAL

RESSOURCES POUR FEMMES DE PASTEURS

N° 34 | Troisième Trimestre 2017

Un style de vie sain



SUR LA COUVERTURE

Avoir un style de vie sain n'est pas seulement important pour notre corps. C'est aussi vital pour notre bien-être émotionnel et spirituel. Dieu nous demande de l'honorer avec nos corps, et dans ce numéro, nous explorerons quelques façons d'y parvenir. Lisez et découvrez comment vous pouvez mener une vie plus saine et plus heureuse afin de rendre gloire à Son nom !



| ARTICLES

- 04 LES 7 SECRETS DU BONHEUR**
Est-ce possible de trouver le contentement et la paix malgré une vie mouvementée ? Oui !
Stacy Harvey
- 06 MANGEZ CES LÉGUMES VERTS FEUILLUS !**
Puisez dans les pouvoirs de ces légumes verts feuillus !
Risé Rafferty
- 08 ELLEN WHITE SOUFFRAIT-ELLE DE DÉPRESSION ?**
Voici un aperçu des luttes personnelles de cette prophétesse.
Tim Poirier
- 11 23 ASTUCES POUR CONTRÔLER VOS ACCÈS DE FRINGALE**
Avez-vous un creux ? Essayez quelques-unes de ces idées.
Vicki Griffin.
- 16 MAÎTRISER AU LIEU DE VOUS SENTIR MISÉRABLE**
Peut-on éviter la dépression, voire la prévenir ?
Vicki Griffin
- 18 FANATIQUE D'EXERCICE PHYSIQUE**
Vous pouvez commencer, puis adhérer, à une routine d'exercices physiques.
Judy Ramos
- 22 ÉQUILIBRE**
Êtes-vous en train de vous tuer à la tâche ?
Roné Fürstenburg

| RUBRIQUES

- 03 ÉDITORIAL**
Énergie et endorphines
- 12 STYLE DE VIE**
Le sourire dont vous ne voulez pas !
- 15 SOYONS PRATIQUES**
Arrêtez...
- 20 QUESTIONS CONJUGALES**
Créez un foyer chaleureux
- 23 ENFANTS**
Pensez au bonheur
- 27 ASTUCES POUR S'ÉPANOUIR**
Demandez de l'aide
- 28 CHÈRE ABIGAIL**
« Je suis frustrée et malheureuse »
- 30 NOUVELLES D'AILLEURS**

SOURCES BIBLIQUES :
Sauf mention contraire, les citations bibliques sont empruntées à la Bible Louis Segond (LSG), © 1910, Alliance Biblique Universelle.

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

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

Afrique centrale et orientale : Winfrida Mitekaro
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 Townend
Afrique australe et océan Indien : Margret Mulambo
Asie du sud : Sofia Wilson Measapogu
Asie-Pacifique Sud : Helen Gulfan
traneuropéenne : Patrick Johnson
Afrique centrale et occidentale : Sarah Opoku-Boatang



**Le Journal : Ressources
pour femmes 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 RÉDACTION :

12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, MD 20904-6600
Téléphone : 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
Révision : Valérie Mooroooven
Traduction : Wenda Mourande

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

Énergie et endorphines

TANT DE PUBLICITÉS promettent des solutions rapides et des cures miraculeuses pour quasiment toutes les conditions : pertes de poids, peau flasque, ventres arrondis... La liste est infinie.

Il y a quelques années de cela, j'étais amorphe, sans énergie et émotionnellement lessivée. J'étais persuadée que quelque chose n'allait pas chez moi. C'est alors que j'ai entendu parler d'une causerie sur la santé qui allait se tenir dans mon quartier. J'ai décidé d'y aller. Peut-être allais-je y recevoir quelques informations utiles !

Le sujet traité était l'importance du régime alimentaire, de l'air frais, du soleil et de l'exercice. Après cette causerie, j'ai commencé à marcher tous les jours. Au début, c'était dur. Mais après quelques semaines, je pouvais parcourir rapidement presque cinq kilomètres.

J'étais étonnée de l'amélioration de mon état général. Les endorphines volaient dans mon cerveau. (Les exercices physiques libèrent des produits chimiques appelés endorphines au niveau du cerveau qui réduisent les douleurs et déclenchent

des pensées positives. Nous avons un Créateur merveilleux !) Je me sentais tellement pleine d'énergie que marcher devint une passion. En fait, je rendais ma famille folle avec toute cette énergie et tout ce bonheur qui m'envahissaient !

Ensuite, j'ai appris que mon régime alimentaire qui était composé principalement de farine blanche, de graisse, de protéines, de sucres et de beaucoup de sel, pouvait me rendre dépressive et me fatiguer. C'était aussi la nourriture que je donnais à ma famille ! Nous avons donc commencé à manger plus de légumes, crus ou cuits, proprement assaisonnés et non pas préparés au beurre ou à l'huile comme auparavant. J'étais étonnée de toute la différence que cela a fait sur mon bien-être !

Un jour, j'ai reçu comme une véritable illumination ! Pour des occasions spéciales, nous avions l'habitude d'aller au restaurant en famille. Et bien entendu, il y avait beaucoup d'huile, de sucre et de sel dans ces aliments. Ensuite, nous nous arrêtons pour prendre des glaces. Nous passions un moment agréable, à rire et à apprécier le fait d'être tous ensemble,

jusqu'à ce que nous prenions la route du retour. Nos fils commençaient à se quereller, et mon époux Jerry et moi-même, à nous disputer. Au bout d'un moment, nous étions tous très irrités. Que se passait-il ? J'ai commencé à y prêter plus attention et j'ai remarqué que ce comportement se répétait à chaque fois que nous mangions des aliments riches en graisses, en sucres et en sel !

Récemment, j'ai séjourné en Turquie pendant trois semaines. La nourriture était bonne mais trop riche pour moi. J'ai commencé à être apathique et fatiguée. Alors, j'ai pris plus de légumes crus et de salades. Au bout de quelques jours, j'avais retrouvé toute mon énergie, et mon esprit, toute sa vivacité.

Je suis de plus en plus convaincue que nombre de nos sautes d'humeur et de nos dépressions pourraient être évitées si nous suivions les lois de la santé prescrites par Dieu. Mon mari m'a fait remarquer : « Nous allons tous mourir un jour ou l'autre. Nous pouvons manger sainement et malgré tout mourir, heurtés par un bus ! Nous devons donc manger sainement afin d'avoir un esprit vif pour mieux comprendre ce que Dieu essaye de nous communiquer. »

J'ai réalisé qu'il avait raison ! Je l'ai intégré et cela a renforcé mon désir d'avoir une alimentation saine. Je ne veux pas que quoi que ce soit vienne assombrir mon esprit. Ayant ainsi plus d'énergie, je suis capable de me lever tôt afin d'écouter la voix de Dieu. Quelle précieuse expérience à faire avec mon Dieu et Sauveur !

Les articles de ce présent numéro apportent des idées pratiques sur la façon de se nourrir, la gestion des émotions et l'exercice physique. Je prie pour que vous soyez bénies !

Janet Page est la secrétaire associée de l'Association pastorale et du ministère pour les femmes de pasteurs, de la famille et de la prière.

“Bien-aimé, je souhaite que tu prospères à tous égards et sois en bonne santé, comme prospère l'état de ton âme”

3 Jean 1:2

Les 7 secrets du bonheur

VOUS POUVEZ TROUVER LE CONTENTEMENT
MALGRÉ UN EMPLOI DU TEMPS SURCHARGÉ
ET LE PÉCHÉ DANS LE MONDE.



BIEN QUE NOUS VIVIONS dans un monde rongé par le péché, nous aspirons tous à un peu de paix et de tranquillité. Néanmoins, la Bible nous rappelle dans Esaïe 14:12-15 que Satan, un être déchu venu du ciel, est le prince de ce monde. Nous aurons donc à faire face à des épreuves et des tentations sur cette terre jusqu'à ce que Jésus revienne. Cependant, malgré les obstacles, les frustrations, la solitude que nous connaissons, Dieu est capable de nous bercer au creux de ses bras.

Mariée à un pasteur de l'Église adventiste du 7^e jour depuis ces onze dernières années, j'ai versé beaucoup de larmes, j'ai soupiré après une vie plus normale, et me suis souvent demandée quand les fardeaux de notre territoire allaient s'alléger. Cependant j'ai aussi beaucoup appris sur le contentement. Réalisant que je ne pourrai pas tout changer, j'ai demandé à Dieu de me donner une perspective différente de la vie. Voici donc mes sept « secrets », ou rappels, pour trouver le vrai bonheur.

1. Ne vous impliquez pas dans tous les problèmes de l'église. Mon rôle est de soutenir mon époux et non de résoudre ses problèmes ou ceux du territoire. Il y a plein de choses que nous ne pouvons pas gérer, il est donc préférable d'écouter notre conjoint et de prier pour lui. Cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas les aider ou prodiguer des conseils utiles, mais nous devons garder à l'esprit que nous ne sommes pas les capitaines du bateau ; le berger du troupeau est responsable de ses brebis. Le pasteur a été formé et équipé de la Parole, d'un manuel d'Église et d'un guide destiné aux ouvriers. Dieu accordera la sagesse aux pasteurs pour faire face aux difficultés, et nous devons maintenir leurs mains levées vers le ciel à l'instar d'Aaron et Hur qui firent de même pour Moïse. Le prophète Esaïe a déclaré ceci : « A celui qui est ferme dans ses sentiments Tu assures la paix, la paix, parce qu'il se confie en toi » (Esaïe 26:3).

Dieu est capable de nous bercer au creux de ses bras !

2. Passez du temps seule avec Dieu. Je ne pourrai jamais souligner assez l'importance de ce point. C'est presque toujours dans mes moments de calme que le Seigneur se révèle à moi. Bien entendu, le diable n'aime pas cela, donc il nous distrait avec tout ce qui lui vient à l'esprit, bon ou mauvais. Quand nos esprits sont encombrés par les activités quotidiennes, le travail, les enfants et les responsabilités à l'église, on se sent facilement dépassée. Cependant, même si la famille et les amis sont importants, Dieu l'est davantage et il doit avoir un moment privilégié avec ses enfants. Marc 1:35 nous dit que même notre Sauveur trouvait du temps pour prier très tôt le matin. Consacrez donc un coin de la maison ou une pièce entière à cet effet, et faites savoir à toute votre famille que c'est votre espace à vous.

3. Choisissez des amis qui se préoccupent de votre salut éternel. La vie d'une femme de pasteur peut être une vie solitaire. Avoir des amis proches s'avère crucial. Un après-midi, je me suis amusée à regarder des photos sur les réseaux sociaux et j'ai réalisé que beaucoup d'amis avec lesquels j'avais grandi avaient quitté l'église. J'ai aussi réalisé que même au sein de l'église, nous pouvions être perdus. Matthieu 7:21 nous révèle que tous ceux qui disent « Seigneur, Seigneur » n'iront pas forcément au ciel. Même s'il est difficile de trouver des gens en qui nous pouvons totalement nous confier ou avec qui nous pouvons entretenir des relations plus proches, si nous prions, Dieu mettra toujours sur notre chemin un ami qui se préoccupera de nous et qui priera pour nous.

4. Rappelez-vous que nos enfants sont notre ministère. Les enfants de pasteurs ont des combats qui leur sont propres. Notre rôle est de les entourer et de les aimer dès le premier jour. L'hypocrisie, le sentiment d'abandon, être sous les feux des projecteurs, la critique, le sentiment d'isolation, sont quelques-uns des problèmes auxquels ils auront à faire face. Tous n'expérimenteront pas forcément ces difficultés et d'autres pourraient ne jamais les partager avec nous, parents. Cependant, beaucoup d'enfants de pasteurs ressentent que l'église n'est pas un lieu amical par moment ; il est donc de notre devoir de leur présenter Jésus et de les laisser l'expérimenter par eux-mêmes. Nous

pouvons y arriver par le biais du culte matinal, en créant des opportunités pour qu'ils chantent et participent à l'église et en les aidant à se lier d'amitié avec ceux qui sont moins amicaux. Parfois, à cause des mouvements entre églises, ils ne peuvent participer à certains événements spéciaux. Si votre époux a la charge de plus d'une église, demandez au Seigneur de vous aider à choisir une église (ne vous fiez pas à la taille) qui répondra aux besoins de vos enfants (même si cela ne correspond pas à votre premier choix).

5. Cultivez le pardon. Le jour de notre mariage, nous nous sommes promis de nous aimer fidèlement et de rejeter tout autre. Ensuite, est arrivé le ministère et avec lui son cortège de rendez-vous ratés, d'anniversaires oubliés au cours de campagnes d'évangélisation, d'appels intempestifs pendant des moments d'intimité, de visiteurs inattendus à la maison, d'enterrements apparemment sans fin, de cérémonies de mariage, de soirées familiales et de plans interrompus. Nous, les épouses, avons tendance à éprouver du ressentiment quand nous avons l'impression d'être ignorées, et nous accumulons de la haine pour les frères et sœurs et oublions parfois même de pardonner nos conjoints quand ils oublient ces précieux moments et rendez-vous. Néanmoins, quand nous pardonnons, nous cultivons un cœur empreint de compassion.

6. Ne négligez jamais le caractère sacré du mariage. Quand Dieu créa le premier homme et la première femme, il prononça sur eux une bénédiction qui est sainte, et il les encouragea à devenir « une seule chair » (Genèse 2:24). La vérité est que l'intimité sexuelle est aussi un excellent moyen pour l'homme de décompresser, particulièrement pour les pasteurs. Ne le privez jamais de ce besoin, car il peut mener à l'infidélité et à des pensées vagabondes. Malheureusement, beaucoup de pasteurs ont chuté à cause de la faiblesse de la chair. Ne nous leurrions pas en pensant que nos époux sont invincibles. Souvenez-vous de David !

7. Priez pour vos membres. Nous avons tous des besoins et la méthode de Jésus fut couronnée de succès quant à la façon dont il s'y prenait pour y répondre. Il est impossible de plaire ou de s'occuper de tout le monde, mais quand les autres apprennent que la femme du pasteur prie pour eux, cela fait une différence. Nous avons tous besoin des prières de ceux que nous aimons. J

Stacy Harvey forme des infirmières à l'université de West Indies, sur le campus de l'Ouest de la Jamaïque. Elle est mariée au pasteur Christopher Harvey en charge de plusieurs églises du district de Lucea dans la fédération de l'Ouest de la Jamaïque. Deux enfants, Jonathan et Kristashay sont nés de leur union qui dure depuis 11 ans. Stacy aime écrire et profiter de moments calmes avec Dieu.

Mangez ces légumes verts feuillus !

PUISEZ DANS LES POUVOIRS DE CES LÉGUMES VERTS FEUILLUS !

L'ÉPINARD EST UN LÉGUME qui contient énormément de nutriments. Ses feuilles tendres et son goût léger font de lui un aliment versatile. Il est intéressant de noter que plus les températures sont douces et le taux de stress qu'expérimente l'épinard en croissant, plus élevée est sa densité en minéraux et en vitamines.

Malheureusement, même si l'épinard est probablement un des légumes verts feuillus les plus consommés, l'américain moyen (moi y compris) est loin des 710 grammes de légumes verts feuillus quotidiens préconisés par le docteur Terry Wahls pour remédier à sa sclérose en plaques. Son témoignage est assez provocant, alors qu'elle raconte comment, grâce à un changement diététique dramatique, elle a pu laisser son fauteuil roulant et recommencer à courir et faire du vélo.

Après avoir obtenu de tels résultats, Terry Wahls est motivée à manger ces légumes verts feuillus. Et vous, qu'est-ce qui pourrait bien vous motiver à manger plus de légumes verts feuillus ?

COMBAT LE CANCER

Plutôt que de dire que les légumes verts préviennent le cancer, la science aime identifier individuellement les substances qui ont prouvé leur efficacité en laboratoires. L'épinard contient la chlorophylle ; la chlorophylline, une substance produite par la chlorophylle ; le NOG (N-oxalylglycine) ; et le monogalactosyldiacylglycérol (MGDG), entre autres substances, qui sont connus pour avoir divers pouvoirs anticancérigènes. Ces actions incluent la réduction de

l'activité carcinogène, l'arrêt de la multiplication des cellules cancéreuses au niveau du colon, l'interception de la croissance de tumeurs et l'inhibition de la progression du cancer. Il s'avère que le NOG joue un rôle essentiel dans la régulation de l'expression des gènes.

A cause de son rôle dans l'expression des gènes, les chercheurs considèrent que cette substance a une valeur thérapeutique potentielle pour combattre le cancer.

DÉFIE LE DIABÈTE

L'épinard contient des nitrates, et il a été démontré que ces derniers peuvent inverser la résistance à l'insuline quand ils sont consommés. Des souris furent nourries avec des aliments riches en graisse et en fructose, avec ou sans nitrate dérivé des épinards. Ce régime à haute teneur en graisse et en fructose fut choisi pour provoquer une résistance à l'insuline, un dysfonctionnement endothélial et une inflammation chez les souris. Les chercheurs ont comparé l'impact du nitrate dérivé de l'épinard sur la résistance à l'insuline, les marqueurs du dysfonctionnement endothélial et les lipides sanguins (comme les triglycérides et le cholestérol), et l'inflammation, chez les souris. Chose extraordinaire, tous ces paramètres étaient meilleurs chez les souris qui avaient ingéré des nitrates dérivés des épinards.

Les cellules tapissant les parois des vaisseaux sanguins se



Apparemment, E. C. Segar, le créateur du dessin animé Popeye, avait vu juste

portèrent mieux. Les triglycérides (graisse sanguine), le cholestérol et les taux de cholestérol LDL et HDL furent réduits. Les nitrates des épinards diminuèrent aussi les marqueurs sanguins de l'inflammation, comme le CRP (protéine C-réactive), le facteur de nécrose tumorale-α et le niveau de l'interleukine 6 qui était élevé. C'est un palmarès plutôt impressionnant pour un élément qui se trouve dans un légume vert feuillu !

DIMINUE L'HYPERTENSION

Consommer des légumes riches en nitrate augmente l'oxyde nitrique dans les vaisseaux sanguins. L'oxyde nitrique libéré par les cellules se trouvant le long des vaisseaux sanguins indique à ces derniers qu'il est temps pour eux de se relaxer. Des études ont été menées au cours desquelles le jus de betteraves avait été utilisé comme source concentrée de nitrates. Le jus de betteraves et des betteraves cuisinés furent donnés à 24 individus souffrant d'hypertension. Ils s'avérèrent efficaces dans l'amélioration de la pression artérielle, des fonctions endothéliales et de l'inflammation systémique. Le pur jus de betteraves, en revanche, eut un effet plus efficace dans la réduction de l'hypertension. Pour les patients souffrant d'hypertension, il s'avéra qu'environ 150 ml de jus de betteraves était une dose efficace. La roquette, un autre légume vert feuillu, se place au sommet de la liste d'aliments riches en nitrates. Comme l'épinard, la roquette est délicieuse crue ou cuisinée.

RENFORCE LA SEXUALITÉ

Dans le cadre d'une étude aléatoire sur les hommes américains âgés de 40 à 70 ans, plus de 50 pourcent des interrogés ont admis qu'ils souffraient d'un dysfonctionnement érectile quelconque. Cela pourrait être lié à cette réalité : le tabac et l'alcool sont considérés dans les publicités comme étant sensuels, bien plus que les légumes verts feuillus ! Alors que l'alcool réduit le taux de testostérone et peut même conduire jusqu'à l'impotence, les légumes verts feuillus augmentent le taux d'oxyde nitrique dans le sang, ce qui permet aux hommes d'être au maximum de leurs moyens. L'efficacité du Viagra dans le traitement de l'impotence et des dysfonctionnements sexuels est due à sa capacité à agir sur l'oxyde nitrique. Il est intéressant de noter que mâcher des épinards ou tout autre légume vert feuillu est plus efficace pour la production d'oxyde nitrique que de les consommer sous forme de smoothie ou de jus. Les bienfaits que nous puisons de la nourriture sont, en grande partie, liés au temps que nous les gardons dans la bouche.

AGIT COMME UN COUPE-FAIM

Les thylakoïdes sont des produits chimiques que l'on retrouve dans les épinards et d'autres légumes à feuilles vertes. Après avoir donné 5 grammes d'extrait de feuilles d'épinards à des volontaires, les chercheurs ont mesuré le taux de satiété (degré de satisfaction après un repas) et comparé les résultats avec celui d'un groupe placebo. Ceux qui avaient pris les extraits ressentait toujours cette sensation de satiété deux heures plus tard. Apparemment, l'extrait d'épinard favorise la libération d'hormones qui aident à procurer cette sensation de satiété, tout en augmentant d'autres hormones qui régulent la suppression de l'appétit et des fringales. Les thylakoïdes sont connus pour diminuer les graisses corporelles accumulées et réduire les lipides dans le sang tant chez les humains que chez les rongeurs. Les animaux qui avaient pris des thylakoïdes avaient affiché une diminution de leur masse grasseuse corporelle ainsi qu'une diminution de la graisse au niveau du foie, comparé aux groupes qui étaient sous contrôle. La taille des cellules grasseuses avait diminué, ce qui eut pour effet de favoriser l'utilisation de la graisse comme source d'énergie.

EST UN CONSTRUCTEUR MUSCULAIRE

Apparemment, E. C. Segar, le créateur du dessin animé Popeye, avait vu juste. Les épinards fabriquent les muscles ! Des souris ayant bu de l'eau mélangée aux nitrates ont développé des muscles plus puissants qu'un autre groupe qui n'en avait pas bu. Les fibres musculaires utilisées lors d'activités physiques intenses avaient positivement réagi à l'effet des nitrates ingérés dans l'eau bue par les souris. Leur ingestion favorise la création de deux protéines liées à l'action des muscles et améliore la densité des contractions musculaires. Il s'avère qu'environ 470 grammes d'épinards sautés ont le même effet, et c'est ce que l'on pourrait trouver dans les cannettes que Popeye avait l'habitude d'avaler.

ACCÉLÉRATEUR CÉRÉBRAL

Des recherches axées sur la santé mentale suggèrent que manger plus de légumes verts feuillus ralentit le déclin cognitif. Tout porte à croire que la vitamine K est la substance bénéfique. Durant cinq ans, 950 individus d'un certain âge ont été suivis. Ceux d'entre eux qui consommaient le plus de légumes verts feuillus enregistraient un important ralentissement de leur déclin cognitif. Manger seulement une ou deux portions par jour leur donnait la capacité cognitive d'une personne de onze ans plus jeune.

Alors, cela ne vous encourage-t-il pas à manger des épinards ou tout autre légume vert feuillu ? J'espère que oui !

7

Risé Rafferty est diététicienne et nutritionniste de profession. Sa connaissance sur l'impact que le régime alimentaire et le style de vie ont sur la santé personnelle et le bonheur, alimente sa passion qui est d'aider, d'éduquer et d'inspirer les autres.



Ellen White souffrait-elle de dépression ?

CETTE PETITE INCURSION DANS SA
VIE PERSONNELLE POURRAIT BIEN
VOUS SURPRENDRE.

« LES CHRÉTIENS NE DEVRAIENT pas être tristes, déprimés et désespérés, »¹ écrit Ellen White.

Vraiment ? Quand je me sens découragée, suis-je moins chrétienne pour autant ? Certains diraient que oui. Est-ce cela que sous-entendait Ellen White ?

Quand nous étudions les écrits d'Ellen White, il est important de garder à l'esprit qu'elle utilisait le vocabulaire de son époque pour décrire la santé émotionnelle. Elle n'établissait, en aucune façon, un diagnostic sur l'état mental comme le ferait aujourd'hui un psychiatre après avoir soigneusement consulté un patient. Les conseils qu'elle donnait à ceux, qui selon sa description, souffraient de dépression, pourraient ne pas s'appliquer totalement à chaque individu qui fait face à ce qui est couramment décrit comme une sévère dépression clinique.

Dans ses récits autobiographiques, Ellen White décrit fréquemment des moments de dépression et de mélancolie. Plusieurs de ces moments n'étaient qu'une tristesse passagère liée aux circonstances, mais d'autres étaient des périodes de profond abattement et de découragement. Elle attribuait souvent sa déprime à la maladie physique dont elle a souffert toute sa vie, en partie à cause du terrible accident dont elle fut victime à l'âge de 9 ans.

En 1859, Ellen déclara avec franchise aux membres d'église : « Pendant des années, j'ai souffert

d'hydropisie (œdèmes) et de problèmes cardiaques. Ces conditions m'ont déprimée et ont détruit ma foi et mon courage. » Elle avoue avoir ressenti « aucun désir de vivre » et d'avoir été incapable de mobiliser assez de foi ne serait-ce que pour « prier pour [s]on rétablissement ».² Durant cette période, elle écrit dans son journal : « Pourquoi y a-t-il tant d'obscurité sur toutes choses ? Pourquoi ne puis-je pas surmonter cette déprime qui envahit mon esprit ? ... Je ne jouis pas d'une bonne santé et mon esprit nage en pleine déprime ».³

COMPRENDRE CES ÉMOTIONS

Cependant, même quand elle allait mieux, Ellen savait par expérience, que les émotions pouvaient changer inexplicablement. « Je me suis sentie très déprimée aujourd'hui, très triste, sans aucune raison apparente, écrivit-elle à son époux James. Je ne pouvais expliquer pourquoi je ressentais une telle tristesse ».⁴

A d'autres occasions, Ellen connaissait très exactement les raisons qui motivaient son humeur. En tant que messagère du Seigneur, elle était extrêmement sensible aux lacunes spirituelles des individus et de l'Église en général. James et elle avaient continuellement sur leur cœur l'état de l'Église. « Notre bonheur a toujours été lié à l'état de la cause de Dieu. Quand le peuple de Dieu est dans une condition de prospérité, nous nous sentons libres. Cependant, quand règne le désordre et qu'il régresse, rien ne peut nous rendre heureux. Tous nos intérêts et toute notre vie ont été mêlés à l'émergence et à la croissance du message du troisième

« Le découragement peut ébranler la foi la plus solide. »

ange. Nous sommes absorbés par cela, et quand ce message ne prospère pas, notre esprit en souffre terriblement ».⁵

Ellen reconnaissait qu'il y avait une multitude de raisons pouvant causer la dépression, hormis la maladie physique, notamment le régime alimentaire, la génétique, la culpabilité, l'inactivité et le temps.⁶ Elle connaissait la souffrance causée par la perte d'un enfant et elle vécut la douleur de perdre son compagnon de voyage ! Se rappelant le deuil de son fils de trois mois, John Herbert, elle écrit : « Quand nous sommes rentrés des obsèques, la maison m'a semblé bien vide. J'étais réconciliée avec la volonté de Dieu, néanmoins le découragement et l'abattement m'envahirent ».⁷

Ellen trouva de l'espoir dans les récits bibliques des géants spirituels, qui eux aussi vécurent de longues périodes de profond découragement, mais ne furent tout de même pas abandonnés par Dieu ; des individus tels Eli, David et Paul. Même Jésus, dit-elle, n'a pas échappé à de tels sentiments.⁸ A propos d'Eli, elle déclare ceci : « S'il arrive, à la suite de circonstances pénibles, que des hommes de grande spiritualité, éprouvés à l'extrême, se laissent aller au découragement et au désespoir, et s'ils ne trouvent plus rien dans la vie qui les attire ou les attache, il ne faut pas s'en étonner; cela n'a rien d'étrange, ni de nouveau.... Ceux que le Saint-Esprit a chargés d'accomplir une tâche particulière, et qui occupent la pointe du combat, subissent fréquemment une certaine réaction lorsque la calamité s'estompe. Le découragement peut ébranler la foi la plus solide, affaiblir la volonté la plus ferme. Mais le Seigneur comprend tout, et il ne cesse d'aimer et d'avoir pitié de ses enfants ».⁹

Ecrivant à son fils Edson qui avait tendance à voir « le côté négatif des choses », elle lui rappelle qu'« avec les circonstances qui ne cessent de changer, nos expériences varient ; et ces changements nous transportent de joie ou nous dépriment. Cependant, ces changements de circonstance n'ont pas le pouvoir de changer la relation entre Dieu et nous. Il est le même hier, aujourd'hui et à jamais ; et il nous demande d'avoir une confiance inébranlable en son amour ».¹⁰

SON CONSEIL

Quels conseils Ellen White donne-t-elle à ceux qui souffrent de dépression ? Comment surmontait-elle de telles émotions ? Elle a appris que le soutien de la famille et des amis étaient inestimables. Souvent, c'était la prière de ceux qui lui étaient proches qui parvenait à dissiper ces moments de découragement.¹¹ Se

rappelant ces sentiments de désespoir écrasants qui l'envahirent suite à l'accident dont elle fut victime dans son enfance, Ellen White fit la réflexion suivante : « Je cachais mes sentiments confus à ma famille et à mes amis, craignant qu'ils ne puissent me comprendre. Ce ne fut pas une bonne décision. Avais-je exposé mes craintes à ma mère, elle aurait pu m'instruire, me calmer et m'encourager ».¹²

Ellen recommanda également les bienfaits d'activités en plein air, le jardinage, la nature et tout simplement la louange à Dieu¹³. Elle conseilla aux autres : « Allez droit devant vous, en chantant et en psalmodiant dans vos coeurs devant Dieu, même si vous vous sentez déprimés, tristes et accablés. Je vous parle en connaissance de cause, la lumière viendra, vous aurez de la joie, brumes et nuages seront dissipés ».¹⁴

Tout en reconnaissant la réalité de telles émotions, Ellen White avait pris pour habitude de ne pas donner voix à ces sentiments négatifs, afin de ne pas créer une atmosphère lugubre. Elle était convaincue que la foi viendrait à bout de ces émotions. Quiconque lit ses expériences découvrira que ce qui lui permettait invariablement de les surmonter était une décision délibérée de sa part de ne pas succomber à ces états d'âmes, s'appuyant sur la ferme assurance de l'amour de Dieu, même s'il semblait absent.

Mais la victoire ne s'obtenait pas aisément. Conformément à sa résolution de surmonter ces moments de ténèbres, voici ce qu'elle décrit après un long moment d'intenses douleurs physiques, accompagnés de ses effets émotionnels négatifs : « C'est inhabituel pour moi de souffrir d'une telle déprime, comme je l'ai fait durant ces derniers mois. Je ne veux pas être surprise en train de prendre ma propre âme à la légère, et ainsi prendre mon Sauveur à la légère. Je n'enseignerai pas que Jésus est sorti du tombeau, et qu'il est monté au ciel, et qu'il vit maintenant afin d'intercéder pour nous devant le Père, à moins que je ne mette moi-même en pratique mes enseignements, et que je ne croie en lui pour le salut qu'il offre, abandonnant ainsi mon âme impuissante à Jésus pour bénéficier de la grâce, de la justice, de la paix et de l'amour. Je dois lui faire confiance indépendamment de mon état émotionnel. Je dois faire monter des louanges à celui qui m'a appelée des ténèbres à son admirable lumière ».¹⁵

Ellen White souffrait-elle de dépression ?

Les chrétiens seront-ils « tristes, déprimés et désespérés ? » Elle reconnut à travers les Écritures et son expérience personnelle que les croyants fidèles ne sont pas exempts de telles émotions, mais ces dernières ne devraient pas caractériser leur vie. Avec Paul, nous pouvons déclarer : « Nous sommes pressés de toute manière, mais non réduits à l'extrémité; dans la détresse, mais non dans le désespoir;... parce que nous regardons, non point aux choses visibles, mais à celles qui sont invisibles; car les choses visibles sont passagères, et les invisibles sont éternelles ». (2 Corinthiens 4: 8-18). 

1. Ellen G. White, *Review and Herald*, Apr. 15, 1884. Voir aussi Ellen G. White, *Child Guidance* (Nashville: Southern Pub. Assn., 1954), p. 146.
2. Ellen G. White, *Testimonies for the Church* (Mountain View, Calif.: Pacific Press Pub. Assn., 1948), vol. 1, p. 185.
3. Ellen G. White manuscript 6, 1859, dans *The Ellen G. White Letters and Manuscripts With Annotations* (Hagerstown, Md.: Review and Herald Pub. Assn., 2014), vol. 1, pp. 632, 633.
4. Ellen G. White lettre 7, 1876, dans Ellen G. White, *Manuscript Releases* (Silver Spring, Md.: Ellen G. White Estate, 1990-1993), vol. 7, p. 278.
5. Ellen G. White, *The Spiritual Gifts* (Battle Creek, Mich.: James White, 1860), vol. 2, p. 297.
6. Par exemple, voir Ellen G. White, *Mind, Character, and Personality* (Nashville: Southern Pub. Assn., 1977), vol. 2, pp. 482-496, 807-812.
7. E. G. White, *The Spiritual Gifts*, vol. 2, p. 296.
8. Matthew 26:38; John 12:27; Ellen G. White, *The Spirit of Prophecy* (Battle Creek, Mich.: Seventh-day Adventist Pub. Assn., 1878), vol. 3, p. 94: « [Les disciples de Jésus] l'avaient souvent vu déprimé, mais jamais complètement triste et silencieux. »
9. Ellen G. White, *Prophètes et rois*, p. 128, 129.
10. Ellen G. White lettre 150, 1903, Ellen G. White, *In Heavenly Places* (Washington, D.C.: Review and Herald Pub. Assn., 1967), p. 120.
11. Par exemple, voir E. G. White, *Testimonies*, vol. 1, p. 185.
12. Ellen G. White, *Life Sketches of James White and Ellen G. White* (Battle Creek, Mich.: Seventh-day Adventist Pub. Assn., 1880), p. 135.
13. Ellen G. White lettre 147, 1904, dans E. G. White, *Manuscript Releases*, vol. 1, pp. 255, 256; Ellen G. White, dans *Signs of the Times*, Dec. 30, 1903.
14. Ellen G. White, *Messages choisis*, vol. 2, p. 278.
15. Ellen G. White, dans *Signs of the Times*, 25 juillet, 1895.

Tim Poirier est directeur adjoint de la Fondation Ellen G. White à Silver Spring, dans le Maryland. Son épouse, Merle, et lui ont deux filles et un petit-fils. Cet article a paru pour la première fois dans le numéro de la Revue Adventiste du 3 janvier 2017.



**ARE YOU
A LOCAL
CHURCH
LEADER
WITH A
POWERFUL
STORY TO
TELL?**

**Revival
& REFORMATION**

**The Revival and Reformation initiative
of the General Conference wants
your testimony to encourage and
strengthen the global church family.**

We want your story that illustrates

- Congregational revitalization through corporate prayer
- The deepening of personal spiritual experience through prayer and Bible study
- Dramatic soul winning stories that are rooted in prayer
- God's providential movements in your congregation

Inspire others and share what God is doing in your church by visiting revivalandreformation.org/share or by emailing thomasja@gc.adventist.org

KEEP IT FOCUSED! STORIES SHOULD BE ABOUT 250 WORDS / ALL MANUSCRIPTS WILL BECOME THE PROPERTY OF REVIVAL AND REFORMATION AND THE GENERAL CONFERENCE MINISTERIAL ASSOCIATION. / WE WANT TO SHARE YOUR STORY, BUT PUBLICATION IS NOT GUARANTEED

23 façons de contrôler ses accès de fringales



AVEZ-VOUS UN CREUX ? ESSAYEZ QUELQUES-UNES DE CES IDÉES.

1. Planifiez des repas sains en avance.
2. Buvez beaucoup d'eau entre les repas.
3. Mangez à des heures régulières et évitez le grignotage.
4. Prenez le temps de manger : mangez lentement et posément ; posez votre fourchette entre deux bouchées.
5. Mâchez consciencieusement votre nourriture.
6. Préférez une alimentation riche en fibres, en produits non raffinés tels que les céréales complètes et les haricots.
7. Mangez une variété de fruits et de légumes.
8. Mangez régulièrement des aliments riches en fibres solubles (avoine, haricots, orge, lin, légumineuses).
9. Utilisez des graisses saines (olives, noix, grains, avocat, huile d'olive).
10. Préférez une tranche de fruit frais à une sucrerie.
11. Partagez votre dessert (s'il y en a) avec une autre personne.
12. Limitez votre choix d'aliments quand il y a un repas en commun à l'église ou un buffet (ex. : deux entrées, une salade, un légume).
13. Apportez des aliments sains à partager lors d'un repas en commun.
14. Mâchez un chewing-gum ou prenez un bonbon à la menthe après avoir mangé.
15. Ne laissez pas votre assiette devant vous quand vous êtes rassasiée.
16. Éloignez votre chaise de la table après le repas quand vous êtes invitée.
17. Recouvrez votre assiette d'une serviette en papier si vous avez fini de manger alors que les autres continuent à manger.
18. Pensez à autre chose que la nourriture après un repas.
19. Éliminez de votre maison et de votre lieu de travail tout ce qui favorise le grignotage.
20. Pratiquez une activité physique chaque jour. Marcher d'un pas vif chaque jour pendant dix minutes vous redonnera de l'énergie et réduira votre fringale.
21. Dormez régulièrement.
22. Gérez votre stress.
23. Faites appel à la prière.

Vicki Griffin est directrice de *Lifestyle Matters* et du département de la Santé pour la Fédération des Églises adventistes du Michigan. Elle a écrit de nombreux ouvrages et manuels pour l'éducation sanitaire communautaire. En tant qu'auteur scientifique, ses recherches portent sur les facteurs de stress engendrés par le style de vie et les solutions les plus simples au stress, établissant la relation entre le régime alimentaire, les mécanismes du stress, les addictions et la santé cérébrale. Pour plus d'informations, consultez : www.lifestylematters.com/content/about-lifestyle-matters. Cet article est la propriété de www.LifestyleMatters.com. 866-624-5433. Utilisé avec permission.

Le sourire dont vous ne voulez pas !

VOTRE FAMILLE ET VOUS COUREZ UN SÉRIEUX RISQUE ! LISEZ PLUTÔT !

CE N'ÉTAIT QU'UNE PETITE PIQÛRE à l'orteil, probablement causée par une épine ou une écharde.

Janie* était habituée aux égratignures et aux écorchures quand elle s'affairait dans son vaste jardin de fleurs et de légumes, dans la chaleur de l'été. Elle portait quasiment toujours des chaussures ouvertes en été.

Avide de jardinage et désirant toujours avoir ce qu'il y a de mieux et de plus sain comme produits, elle faisait du compost à partir d'épluchures de fruits et de légumes, de coquilles d'œufs et autres déchets ménagers. Dans leur petite ferme, sa famille et elle élevaient des animaux et des volailles, et le fumier

qu'elle obtenait de cet élevage était exactement ce qu'il lui fallait pour enrichir davantage ses plantes et ses produits.

Bien que Janie se soit soigneusement lavé les pieds après sa séance de jardinage ce jour-là, son orteil ne tarda pas à enfler et à montrer des signes d'infection. La question sur son dernier rappel de tétanos lui effleura l'esprit. Elle se dit alors qu'il lui fallait consulter son dossier médical auprès de son médecin. Cependant, l'orteil guérit plutôt rapidement et comme elle ne souffrait d'aucune autre complication, elle oublia bientôt tout cette histoire.

Après plusieurs semaines, Janie commença à ressentir une sensation étrange au niveau de la gorge. Ce n'était pas un mal de gorge habituel, plutôt une sensation différente. Son médecin lui prescrivit une batterie de tests sanguins et lui demanda d'attendre les résultats chez elle. Le lendemain matin, elle éprouva des difficultés à avaler et appela le médecin qui ordonna que les tests soient faits immédiatement. Pourtant les résultats étaient tous négatifs. Préoccupé par la progression des symptômes, le médecin la déferra en toute urgence à un neurologue qui diagnostiqua le tétanos chez Janie et l'admit tout de suite à l'hôpital.

Les dix jours qui suivirent furent un cauchemar avec des spasmes nerveux de plus en plus fréquents et des contractions musculaires extrêmement douloureuses, particulièrement au niveau du cou, de l'estomac et de la mâchoire. Des crampes au niveau des bras et des jambes et des difficultés à respirer augmentèrent, aussi bien que de terribles douleurs. Quand les médicaments devinrent inadéquats, Janie fut placée dans un coma artificiel et sous assistance respiratoire. Elle fut ensuite victime d'une insuffisance rénale et finit par succomber des suites d'un arrêt cardiaque.

QU'EST-CE QUE LE TÉTANOS ?

Le tétanos est une maladie grave d'origine bactérienne. Une fois que la bactérie a pénétré le corps, la période



Janie commença à ressentir une sensation étrange au niveau de la gorge.

d'incubation peut durer de 7 jours à trois semaines. Le tétanos s'attaque au système nerveux, provoquant des contractions musculaires très douloureuses, rendant difficile le fait d'ouvrir la bouche, d'avaler et de respirer. Des spasmes musculaires généralisés, des convulsions, une transpiration abondante, la fièvre et des frissons, sont aussi associés à cette maladie. Un des symptômes les plus distinctifs pourrait être le spasme anormal des muscles faciaux, qui a pour résultat un sourire incontrôlé douloureux.

La bactérie qui provoque le tétanos (ou *Clostridium tetani*) est présente dans la poussière, la terre, les excréments d'animaux, le compost et le fumier. Cette bactérie peut facilement pénétrer dans le corps par une coupure ou une blessure aussi petite qu'une piqûre d'épingle ou même une petite égratignure. Le tétanos n'est *pas* transmissible de personne à personne.

Globalement, le tétanos touche environ 1 million d'individus chaque année, selon un rapport publié par la Clinique Mayo. La plupart de ceux qui sont touchés vivent dans les pays en voie de développement, où l'immunisation contre le tétanos est rare ou le vaccin pas facilement accessible. En Amérique du nord, le tétanos est rare, tellement rare que la plupart des médecins traitants n'ont jamais eu de cas de ce genre. Leur manque de familiarité avec ses symptômes peut retarder le diagnostic et la mise en place d'un traitement salvateur.

FACTEURS DE RISQUE

Une combinaison de facteurs doit être présent pour que la bactérie du tétanos entre et soit activée dans le flux sanguin. Il faut qu'il y ait une exposition initiale à travers une coupure ou une blessure. Ceux qui n'ont pas été vaccinés étant enfants ou qui n'ont pas renouvelé leur injection de rappel chaque dix ans sont en danger. Les blessures non traitées, encourues lors d'un piercing, d'un tatouage, d'une intervention chirurgicale, de blessures par balles,

d'ulcères infectés et de morsures d'animaux peuvent offrir aux spores tétaniques une porte d'entrée dans le flux sanguin. Les diabétiques sont particulièrement susceptibles et doivent être vigilants dans le traitement de blessures et à jour quant à leur immunisation. Les jeunes enfants, qui pour une raison ou une autre n'ont pas été vaccinés, sont tout particulièrement en danger.

Malheureusement, il n'y a pas de remède contre cette maladie une fois que la toxine du tétanos a fusionné avec les nerfs du corps. Les traitements se focalisent sur la gestion des symptômes douloureux jusqu'à ce que le corps soit capable de reproduire de nouveaux nerfs, éradiquant ainsi complètement la toxine. Ce processus peut durer plusieurs mois, au cours desquels des médicaments pris à des heures précises seront prescrits afin de contrôler les spasmes musculaires et la douleur. L'ingestion de ces sédatifs peut à long terme produire de légers déficits mentaux, la paralysie cérébrale et des lésions cérébrales, surtout chez les jeunes enfants. Particulièrement dans des cas sévères, il n'est pas inhabituel pour le patient d'être placé sous assistance respiratoire, avec une ventilation artificielle pour l'aider à respirer. La maladie du tétanos peut être fatale.

DES FAITS QUI SAUVENT LA VIE

1. Le tétanos peut être prévenu grâce à la vaccination. Si vous êtes allergique à une des composantes du vaccin, parlez-en à votre médecin.
2. Vous ne pouvez pas attraper le tétanos par le vaccin.
3. La toxine du tétanos est produite par une bactérie qui se trouve dans le sol, la poussière et le fumier.
4. Le tétanos ne peut pas se transmettre de personne à personne.



*Dieu l'a
créé. Jésus
est mort
pour lui.
L'Esprit
y fait sa
demeure.
Je ferais
mieux d'en
prendre
soin.*

—Rick Warren

5. La plupart des cas de tétanos impliquait des gens qui n'avaient jamais reçu les premiers vaccins antitétaniques ou n'avaient pas renouvelé leurs injections de rappel, au bout de dix ans.
6. Environ 10 à 20 pourcent des cas rapportés sont fatals.
7. Ceux qui sont victimes du tétanos doivent, en général, passer plusieurs semaines à l'hôpital, en soins intensifs et doivent fréquemment être placés sous assistance respiratoire.
8. Guérir du tétanos ne nous en immunise pas. Les injections de rappel devraient être initiées dès que le patient est stabilisé.
9. Le vaccin contre le tétanos est en général combiné au vaccin contre la diphtérie. La diphtérie est une dangereuse infection bactérienne qui se transmet facilement de personne à personne. Elle affecte les muqueuses, libérant éventuellement des toxines dangereuses dans tout le corps. Si elle n'est pas traitée, il peut en résulter des difficultés à avaler et à respirer, une inflammation des muscles cardiaques, la paralysie et l'insuffisance rénale. Pour les adultes, l'injection de rappel tétanos-diphtérie, administrée chaque 10 ans, assure une protection efficace contre les deux maladies.
10. Le vaccin Tdap (tétano-diphtérie-coqueluche acellulaire) doit être administré aux adultes en lieu et place du vaccin Td. Cela les protégera de la coqueluche, surnommée « le chant du coq ». La coqueluche, une maladie extrêmement contagieuse, peut provoquer de sérieuses maladies chez les enfants, les adolescents et les adultes, et est particulièrement dangereuse chez les nourrissons.

La vaccination contre cette maladie potentiellement dangereuse qu'est le tétanos pourrait un jour nous sauver la vie. Cette précaution peut être comparée à l'importance primordiale qui nous incombe de stocker au fond de nos cœurs les précieuses vérités et promesses contenues dans la Parole de Dieu. Au moment où nous serons assaillies par la tentation, l'incertitude, le chagrin et la crise spirituelle, nous saurons que « les anges de Dieu campent autour de ceux qui consentent à se laisser enseigner les vérités divines, et leur rappellent les passages mêmes dont ils ont besoin dans les moments difficiles ». (*La Tragédie des siècles*, p.650).

*Le nom a été changé.

RESSOURCES:

www.adultvaccination.org/vpd/tetanus/facts.html?css=print
www.whale.to/v/tetanus2.html
www.activebeat.co/your-health/the-causes-symptoms-and-treatment-for-tetanus/?streamview=all
www.vaccineinformation.org/adults/testimonies/tetanus/mother-garden.asp
https://en.wikipedia.org/wiki/Risus_sardonicus
www.healthline.com/health/diphtheria

Rae Lee Cooper est infirmière de métier. Son époux, 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 ensuite œuvré en tant que missionnaire aux côtés de son époux en Inde pendant 16 ans. Elle aime la musique, l'art créatif, la cuisine et la lecture.



Arrêtez...

ARRÊTEZ... J'AIME CES PAROLES des Écritures (Psaumes 46:10).

Vos journées sont-elles chargées ? Vous souvenez-vous de ce que c'est que de s'arrêter et être en paix avec votre âme ?

Récemment, ma belle-sœur Ruth m'a lancé le défi de prendre 24 heures pour me retirer, au calme. Seule. Sans interruption.

Peut-être a-t-elle été inspirée par les 24 heures de calme qu'elle venait de vivre, seule. Elle est mariée à un pasteur missionnaire, mon frère Darron, et a quatre fils âgés de 9 à 16 ans. Sa maison tourbillonne toujours d'activités alors qu'elle jongle avec l'école de maison pour ses deux plus jeunes fils et les besoins des deux plus grands qui sont au lycée. De plus, elle doit souvent adapter son emploi du temps à celui de mon frère qui arrive et repart toujours pour un voyage quelconque. Pendant ce temps, la famille et elle-même doivent s'adapter aux intrusions sur leur temps en famille et maintenir une vie équilibrée au sein d'une culture différente.

Ruth a déclaré que Darron lui avait fait le cadeau le plus extraordinaire récemment, quand il prit les quatre garçons avec lui pour une nuit de camping, la laissant seule à la maison pendant 24 heures... 24 heures de paix, de solitude, de bien-être, de réflexion et de calme pour son âme.

À quand remonte la dernière fois où vous avez été vraiment au calme ? Cela vous fera-t-il du bien d'être un moment au calme pour écouter Dieu ? Quand est-ce que vous avez, pour la dernière fois, mis de côté toute la frénésie de l'existence pour arrêter et vous reposer en la présence de Dieu ? Déterminée dans mes efforts, je me suis libérée 24 heures pour relever ce défi. Pour me ressourcer, j'ai choisi des activités créatives, rafraîchissantes et calmes. J'ai débranché le téléphone et oublié l'ordinateur. Mettre ce jour de côté et le consacrer à « être au calme » m'a forcée à avoir une identité en dehors de mes occupations et de mes responsabilités en tant qu'épouse et mère. Cette journée m'a permis de réfléchir et faire le point sur ma vie, de mieux identifier mes valeurs et à lâcher prise mentalement, ravivant ainsi mon énergie et mon esprit.

Je vous lance le même défi, ensuite encouragez quelqu'un d'autre à le faire. Lisez le Psaume 46:10 et le Psaume 131, et rappelez-vous d'Ésaïe 30:15 : « C'est dans le calme et la confiance que sera votre force » 

***Malinda Haley** est épouse de pasteur, mère de trois enfants adultes, puéricultrice et avant tout la servante de Dieu. Elle habite à Nashville, dans le Tennessee, avec son époux, Steve, qui est président de la Fédération du Kentucky-Tennessee.*



À quand remonte la dernière fois où vous avez été vraiment au calme ?



Maîtriser, au lieu de vous sentir misérable.

PEUT-ON ÉVITER LA DÉPRESSION, VOIRE LA PRÉVENIR ?

ABRAHAM N'ÉTAIT PAS ÉTRANGER à la dépression. Ses tendances à la mélancolie, combinées à une enfance vécue dans la pauvreté, des revers financiers sur le plan professionnel et un amour non réalisé, semblaient indiquer que la défaite était inévitable. Une fois, il s'exprima ainsi : « Je suis l'homme le plus misérable au monde. Si ce que je ressens était partagé équitablement à toute la famille humaine, il n'y aurait plus un seul visage heureux sur terre. »

Winston était issu d'une famille privilégiée, jouissant de tout le confort matériel. Cependant sa vie était marquée par la maladie, les accidents, les mauvaises notes et un manque d'amour. Son père indifférent lui prédiait une existence qui sombrerait dans « la médiocrité, la tristesse et la futilité. » Pour reprendre ses propres mots, Winston se battit contre « les démons de la dépression » pendant de longues années, et par moment, il lui semblait que les prédictions de son père allaient se réaliser.

Heureusement que la dépression n'est pas une fatalité. Abraham, dont le nom complet est Abraham Lincoln, surmonta sa dépression et devint l'un des présidents les plus révéérés de l'histoire des États-Unis.

La bataille de Winston contre la dépression aurait pu être le chapitre final d'une triste vie obscure. Mais Winston Churchill s'éleva au-dessus des circonstances et en tant que premier ministre de l'Angleterre durant la seconde Guerre Mondiale, surmonta ses propres défis internes. Malgré une opposition redoutable, des moqueries presque constantes et des circonstances défavorables, il rallia les troupes britanniques pour vaincre le troisième Reich en Europe. Son célèbre mot d'ordre devint « Jamais, jamais, jamais, jamais – en quoi que ce soit, petit ou grand, extraordinaire ou insignifiant, ne cédez jamais, excepté à vos convictions d'honneur et de bon sens ! »¹.

Ces exemples empreints de noblesse nous racontent l'histoire, non seulement de personnes singulières qui ont surmonté des circonstances extrêmement défavorables, mais nous révèlent aussi

la capacité extraordinaire du cerveau humain à se ré-outiller et à se remodeler en fonction de ce qu'il apprend et de la manière dont on en prend soin.

LES STATISTIQUES PARLENT D'ELLES-MÊMES

Si vous souffrez de dépression, vous n'êtes pas seul ! La dépression clinique touche 20 millions d'adultes et 3 millions d'adolescents rien qu'aux États-Unis. Les formes les plus bénignes sont encore plus répandues, sans distinction d'âge.²

Les facteurs de risque de la dépression incluent les antécédents familiaux en terme de santé, les conditions de la santé mentale et médicale, la colère ou la culpabilité non résolues, un manque d'objectif, les influences sociales et environnementales, le régime alimentaire et le style de vie, pour n'en nommer que quelques-uns.

Neal Nedley, M.D., auteur de *Depression: The Way Out*, déclare qu'il est important de déterminer la cause ou les causes de votre dépression. Efforcez-vous de régler autant que possible les causes qui peuvent l'être en modifiant votre alimentation, votre style de vie, les facteurs sociaux, la façon dont vous appréhendez les choses et vos besoins spirituels. L'importance d'une assistance médicale quand il s'agit de dépression n'est pas à négliger. Ajuster et réduire la prise de médicaments doit se faire sous la supervision d'un professionnel qualifié de la santé.

LA NUTRITION ET LE STYLE DE VIE

John Ratey, psychiatre et auteur spécialisé dans la recherche sur le style de vie et la santé mentale, est arrivé à la conclusion que « l'exercice physique et mental, une nutrition correcte, un sommeil adéquat peut aider quiconque à développer une clarté cognitive et une stabilité émotionnelle. »³

L'alcool, le tabac, la caféine, les aliments gras et riches en sucres augmentent les symptômes et les risques de dépression. La nutrition et le sport encouragent les facteurs de croissance qui agissent comme des freins sur l'activité cellulaire autodestructrice, libèrent des antioxydants et fournissent les acides aminés dont ont besoin les cellules cérébrales. La nourriture est un médicament puissant quand il a du goût et de la couleur !

Incorporez dans votre alimentation des fruits frais aux vertus curatives, des légumes, des haricots, des céréales complètes comme le riz brun et les flocons d'avoine. Nourrissez votre corps et votre cerveau en lui procurant des acides gras oméga-3 contenus dans les noix, les grains de chia et les grains de lin moulus. Hydratez votre cerveau en buvant 8 à 10 verres d'eau par jour au lieu de prendre des boissons sucrées. Prenez aussi les vitamines B12 et D.

Une alimentation équilibrée améliore la chimie cérébrale, apporte les composantes propices à la réduction du stress et favorise les facteurs qui font croître le cerveau, ce qui a pour résultat l'augmentation des connexions nerveuses cérébrales. Bref, cela signifie une meilleure aptitude pour l'étude, pour relever les défis, pour combattre la dépression et pour résoudre les problèmes.

LE REPOS

Le repos restaure et aide à la guérison du corps et du cerveau. Mettez en place une « routine de sommeil » régulière. Un cerveau reposé fait de meilleurs choix.

LE SPORT

Le sport est un des facteurs les plus importants pour diminuer le stress et prévenir la dépression. Il provoque des changements de structure au niveau du cerveau et améliore les fonctions cérébrales, même dans les cas de sévère dépression clinique. Le sport chasse l'anxiété, améliore la capacité à se concentrer, la créativité, l'aptitude à résoudre les problèmes, et réduit le stress. Marcher d'un pas vif pendant 10 minutes peut vous déridier pendant une heure. Il s'avère que faire de l'exercice quotidiennement est l'agent antidépresseur le plus puissant connu de l'être humain. De nouvelles données ont démontré, qu'en fait, le sport stimule la production de nouvelles cellules nerveuses au niveau du cerveau.

LE SOCIAL ET L'ENVIRONNEMENTAL

L'attitude, les réseaux sociaux et un style de vie sain agissent ensemble pour la santé physique et mentale. Etablissez des relations qui favorisent des choix sains.

TOURNURE D'ESPRIT ET PERSPECTIVE

Dans une large mesure, nous avons la possibilité de choisir comment nous allons appréhender une situation. Focalisez-vous sur la gratitude et la reconnaissance. Réfrérez les pensées négatives. Concentrez-vous sur les solutions plutôt que sur les problèmes. Considérez les difficultés comme des opportunités vous permettant d'acquérir de la force pour faire face aux défis. Deux des tâches essentielles pour surmonter la dépression sont de se concentrer afin d'avoir des pensées positives et faire confiance à Dieu et à sa Parole indépendamment de nos sentiments.

LA PAROLE VIVANTE

Tout le monde doit faire face à des bouleversements, des troubles, des épreuves, l'incertitude et le chagrin. Les histoires de la Bible nous démontrent qu'au plus fort de la tourmente, Dieu procure la paix, le réconfort et la marche à suivre.

« Il m'a retiré de la fosse de destruction, Du fond de la boue; Et il a dressé mes pieds sur le roc, Il a affermi mes pas ». (Psaumes 40:2). La guérison s'opère avec le temps et la persévérance. Les choix d'aujourd'hui produisent les cadeaux de demain. Persévérez, avancez, affrontez et surmontez votre situation. La puissance est à votre disposition pour votre parcours et même la joie est au rendez-vous dans le processus de guérison.

« Il a mis dans ma bouche un cantique nouveau, Une louange à notre Dieu... » (Psaumes 40:3). Choisir Dieu, choisir d'avoir foi et choisir le plan qu'il a en réserve pour nous, relèvent de décisions basées sur nos choix personnels et non sur nos sentiments. Vous pouvez vous appuyer sur ses promesses. *N'est-il pas le moment favorable pour découvrir, à travers la Parole de Dieu, la paix, le bien-être et le plan qu'il a en réserve pour nous ?*

1. Neil Nedley, *Depression: The Way Out*, Nedley Publications, 2008.
2. www.nlm.nih.gov/health/statistics/prevalence/major-depression-among-adults.shtml.
3. John Ratey, *A User's Guide to the Brain*, p. 356.

Vicki Griffin est directrice de *Lifestyle Matters* et du département de la santé pour la Fédération des Églises adventistes du Michigan. Elle a écrit de nombreux ouvrages et manuels pour l'éducation sanitaire communautaire. En tant qu'auteur scientifique, ses recherches portent sur les facteurs de stress engendré par le style de vie et les solutions les plus simples au stress, établissant la relation entre le régime alimentaire, les mécanismes du stress, les addictions et la santé cérébrale. Pour plus d'informations, consultez : www.lifestylematters.com/content/about-lifestyle-matters. Cet article est la propriété de www.LifestyleMatters.com. 866-624-5433. Utilisé avec permission.

Fanatique d'exercice physique

VOICI SEPT ASTUCES POUR SE MOTIVER

NE NOUS VOILONS PAS LA FACE. Entre le travail, les enfants, le ménage, la cuisine, et le dernier mais non le moindre, être femme de pasteur, cela peut s'avérer difficile de prendre soin de notre corps comme on le devrait. Nos longs hivers dans le Michigan n'arrangent pas les choses non plus.

Bien qu'il y ait toujours des hauts et des bas dans une routine sportive, voici quelques astuces essentielles que j'ai découvertes dans ma pratique d'une activité physique, afin d'être ce que Dieu voudrait que je sois.

1. TROUVER LA BONNE MOTIVATION.

Les bonnes motivations sont intemporelles. Les mauvaises sont temporaires.

Au registre des bonnes motivations, on retrouve l'obéissance à Dieu en prenant soin de notre corps, rester en bonne santé et avoir un esprit éveillé, promouvoir une bonne santé mentale, se déstresser et être un bon exemple pour nos enfants.

Au registre des mauvaises motivations : essayer de perdre du poids, tenter d'entrer dans une robe ou un ensemble, essayer de se débarrasser de l'acné ou d'avoir l'air plus jolie.

Au fil du temps, que nous ayons ou pas atteint le poids ou l'apparence recherchés, notre désir et notre motivation devraient restés intacts ! Nous devrions toujours prendre soin de notre corps, parce que notre bien-être mental, spirituel et émotionnel en dépend.

2. CHOISISSEZ UNE ACTIVITÉ QUE VOUS AIMEZ VRAIMENT.

C'est votre choix et ce ne sont pas les options qui manquent. N'essayez pas de courir pour vous maintenir en forme si vous détestez cela. Si vous prenez du plaisir à ce que vous faites, vous aurez de plus grandes chances d'adhérer à votre programme d'exercices.

Vous avez des tonnes d'options : faire de l'exercice en plein air ou en salle, avec une amie ou toute seule, dans un club ou dans le confort de votre salle de séjour. Avec le temps, ce qui fonctionne pour vous pourrait être amené à évoluer dépendant de l'emploi du temps de votre époux ou de vos enfants, la progression de votre forme physique ou le changement des saisons. L'essentiel c'est que vous trouviez quelque chose que vous aimez, et quand vous en aurez assez, changez et passez à autre chose.

3. FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS.

Qu'ils soient clairs et réalisables.

Les objectifs ne nous motivent pas.
Nos motivations nous permettent

Trouvez quelque chose que vous aimez, et quand vous en avez assez, changez et passez à autre chose.



d'atteindre nos objectifs. Les objectifs sont des repères temporaires de référence et devraient être modifiés périodiquement. Par exemple, si votre objectif est de perdre 3 cm au niveau de la taille, une fois cet objectif atteint, célébrez votre réussite et fixez-vous en un autre !

Discutez-en avec votre conjoint ou une amie. Parfois, cela peut aider de se fixer des objectifs avec quelqu'un d'autre. Vos objectifs peuvent varier ; par exemple cela pourrait être de faire baisser votre indice de masse corporelle en participant à des courses, ou faire baisser votre pression artérielle afin d'améliorer votre humeur, votre attitude, votre force et votre endurance. Je vous suggère de prendre votre poids chaque semaine et chaque mois, afin d'évaluer votre progression par rapport à vos objectifs. Fixez-vous une période raisonnable pour les atteindre et assurez-vous de célébrer chaque objectif atteint.

4. ELABOREZ UN PLAN.

Tout est une question de planification.

Plus particulièrement pour les familles pastorales, il est impératif que vous vous organisiez par rapport à l'emploi du temps, parfois irrégulier et imprévisible de votre époux, afin de trouver un horaire qui vous convienne. Si cela implique de vous lever plus tôt ou de vous coucher plus tard, faites tout pour qu'à ce moment-là, vous n'ayez pas besoin de vous préoccuper des enfants ou de votre liste de choses à faire.

Tenez un conseil de famille. Décidez du meilleur moment de la journée et des jours de la semaine qui conviennent à tous. Chérissez ce moment, assurez-vous que si vous avez des enfants, votre époux ou quelqu'un d'autre pourra alors les garder. Consultez le calendrier de toute la famille, afin de trouver la meilleure date pour commencer et pour terminer. Il est judicieux de choisir une période où rien n'est prévu dans un avenir proche. Par exemple, commencer votre programme juste avant le début d'un camp meeting ne serait pas la meilleure des idées. Décidez de la durée de votre programme. Que vous planifiez pour un mois ou une année, assurez-vous de prendre du temps afin de vérifier vos progrès chaque semaine.

Si cela peut vous aider, octroyez-vous des pauses et des jours où vous pouvez tricher, afin d'éviter tout surmenage. Savoir que les vacances familiales approchent pourrait vous aider à maintenir votre routine d'exercices durant les semaines qui les précèdent.

5. CHOISISSEZ QUELQU'UN POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE PROJET.

Hormis Jésus, parlez-en à d'autres personnes.

A moins que l'exercice physique ne fasse déjà partie de votre style de vie, vous pourriez avoir besoin d'une petite aide supplémentaire pour vous motiver de temps en temps. Si c'est le cas pour vous, cela peut s'avérer utile d'en parler à quelqu'un. Parlez-en d'abord à Jésus, car nous avons besoin de sa force pour tenir bon, mais dans ce cas précis, c'est une bonne chose de parler de votre projet à d'autres. Parlez-en à votre conjoint, vos amis, vos parents, vos contacts Facebook. Mettez toutes les chances de votre côté. Si c'est l'argent qui vous motive, investissez dans une course, un abonnement à une salle de sport ou des leçons.

6. RÉCOMPENSEZ-VOUS.

Trouvez des astuces pour que cela en vaille la peine.

Les endorphines sont la récompense naturelle d'une bonne séance d'entraînement, mais parfois d'autres récompenses peuvent aider aussi. Prenez le temps de préparer une bande sonore composée de toutes les chansons qui vous inspirent. Offrez-vous de nouvelles chaussures ou de nouvelles tenues pour vos séances d'entraînement. Relaxez-vous dans un bain chaud après une séance de travail. Elaborez des menus délicieux que vous dégusterez après votre séance d'entraînement. Octroyez-vous des récompenses pour avoir pris soin de votre corps et cela vous donnera envie de continuer.

7. PRENEZ DE BONNES DÉCISIONS QUANT À VOTRE STYLE DE VIE.

De petites décisions prises quotidiennement vous permettront d'aller loin !

Alors que vous prenez chaque jour des petites décisions pour vous maintenir en bonne santé, vous vous sentirez motivée à faire d'autres choix sains. Buvez plus d'eau. Faites des étirements matin et soir. Prenez les escaliers. Jouez à l'extérieur avec vos enfants. Choisissez l'option végétalienne. Dans les repas en commun, ne prenez ni dessert ni jus.

Ne cherchons plus d'excuses et que prendre soin de nous-mêmes devienne une priorité. Non seulement notre corps nous en remerciera mais encore, nous deviendrons également de meilleures épouses, des parents plus heureux, des penseurs plus efficaces, des ministres plus fortes et un meilleur exemple de l'idéal de Dieu pour l'humanité. C'est le désir de mon cœur. Qu'en est-il pour vous ? 

Judy Ramos est une femme de pasteur et une assistance administrative au département de la Jeunesse dans la Fédération du Michigan. Elle aime faire de l'exercice, des activités en nature, participer à des triathlons et autres courses, et s'occuper de ses trois enfants, Imanuel, Micah et Titus.

Créez un foyer chaleureux

FAITES DE VOTRE FOYER UN PETIT COIN DU CIEL SUR LA TERRE.



LE FOYER EST L'ENDROIT OÙ l'on peut expérimenter un avant-goût du ciel sur la terre, peu importe le genre de maison dans laquelle on vit ou ceux avec qui on la partage. Avec un peu de soin, nous pouvons y insuffler des valeurs chrétiennes et créer des lieux qui apaisent et rafraîchissent. Mes parents danois appellent cette expérience *hygge* (« hooga »), qui peut être traduit sommairement par heureux, amical, simple et une expérience intime de camaraderie. (Mais c'est plus rapide de dire *hygge*!)

Créer un foyer chaleureux ne se résume pas à embellir votre maison. Cela implique d'aider chaque personne qui y habite à se sentir joyeux et calme et peu enclin à l'anxiété et aux querelles.

Lisez ensemble Proverbes 24:3, 4. Ensuite, en couple ou en famille, dressez une liste des valeurs de votre foyer. Vous pourriez y inclure des suggestions telles un accueil chaleureux, la camaraderie, la joie, le confort, la paix, l'entraide, la gratitude et une atmosphère de simplicité et de beauté, qui soit un reflet de la présence de Dieu. Ensuite, incorporez ces valeurs au sein de votre foyer afin qu'elles dégagent une atmosphère d'amour.

UN ACCUEIL CHALEUREUX (Romains 15:7)

La réaction des autres, dès que vous franchissez le seuil de votre porte d'entrée, est très importante. Vous sentez-vous accueillie, vous embrasse-t-on, vous aide-t-on à ranger les courses, ou vous fait-on asseoir afin de s'enquérir de la journée que vous avez passée ? Quel genre d'accueil chacun aurait-il souhaité ? Que pouvez-vous faire pour rendre l'accueil que vous recevez un peu plus chaleureux et joyeux ?

La famille Wilson a un rituel d'accueil. Dès que quelqu'un rentre à la maison, tout le monde arrête ce qu'il est en train de faire pendant cinq minutes. Ils s'asseyent tous ensemble, allument des bougies et prennent le temps de reconnecter.

Quand mon mari rentre à la maison à la fin d'une journée chargée, nous prenons un thé aux fruits ensemble, partageons un carré de chocolat et évoquons notre journée. C'est tout à fait banal, mais cela nous maintient connectés et nous permet de nous détendre tout doucement jusqu'à l'heure du coucher.

Le pasteur Jack pose la même question aux membres de sa famille chaque soir : « Où avez-vous vu Dieu en action aujourd'hui ? » et « Comment avez-vous démontré l'amour de Dieu à quelqu'un aujourd'hui ? » Ces questions aident tout le monde à réfléchir sur les façons dont Dieu s'est manifesté et à trouver des moyens créatifs pour faire preuve de bonté envers les autres.

LA CAMARADERIE (Psaumes 133:1)

De récentes recherches nous ont aidés à comprendre l'importance de partager les repas. Cela implique plus que de nourrir la famille. C'est le moment où vous pouvez parler de votre journée, discuter de vos idées et de vos valeurs, partager vos expériences, remercier Dieu, célébrer les bonnes choses qui vous sont arrivées et se reconforter mutuellement si quelque chose de triste s'est produit. Partager de nombreux repas familiaux chaque semaine aide à protéger les adolescents de l'emprise de leurs pairs et des influences négatives.

Une famille témoigne : « Nous faisons du temps de repas familial un moment où tous les écrans sont bannis et tous les gadgets déposés dans un panier. Nous allumons des bougies tout au long de l'année, car cela nous apaise. Chacun doit consacrer au moins cinq minutes à la préparation du repas et cinq autres minutes à débarrasser la table et tout ranger. Nous essayons aussi de rendre ce moment intime et calme.

« Nous avons installé un poêle à bois dans la salle de séjour. Durant l'hiver, nous nous rassemblons tous autour et nous nous serrons les uns contre les autres pour nous réchauffer. Il n'y a pas de télévision dans cette pièce, juste nos jeux de famille préférés et une pile de bons livres. »

LA JOIE (Philippiens 4:4)

Racontez-vous les meilleurs moments de votre journée et remerciez Dieu pour l'expérience.

Trouvez des choses naturelles qui vous procurent de la joie, comme par exemple les fleurs, des graines intéressantes, de beaux coquillages, des photos de la nature et décorez votre maison de ces éléments.

Collectionnez vos versets et citations bibliques préférés. Créez de petits posters et des photos où figurent des citations ou recherchez des paroles inspirées que vous pourriez télécharger. Placez-les un peu partout dans votre maison afin d'en être inspirés chaque jour.

Partagez les choses les plus drôles que vous auriez vu, fait ou entendu au cours de votre journée. Regardez ensemble des vidéos marrantes d'animaux, d'enfants ou de comédies chrétiennes.

LE CONFORT (Proverbes 31:21, 22)

Créez un foyer où dès que vous entrez, vous poussez un soupir de soulagement, parce que le simple fait d'y être vous fait chaud au cœur.

Ajoutez quelques touches chaleureuses à votre foyer, et faites-en un lieu où l'on s'y sent bien : édredon d'époque, plaids doux au toucher, napperons brodés blanc, coussins faits maison. Du matériel naturel comme le bois, la céramique et le verre sont plus plaisants que du plastique. Faites vous-même votre pain, et laissez mijoter une soupe dont l'arôme envahira la maison d'une odeur agréable.

LA PAIX (1 Samuel 25:6)

Des bougies vacillantes calment le stress. Des bougies à batteries et des guirlandes électriques peuvent aussi ajouter une lueur qui scintille. « Je me sens nettement plus calme quand ma maison est rangée, a déclaré Julia. Elle ne doit pas être parfaite, juste rangée. Dès que quelqu'un

quitte une pièce, il doit la laisser un peu mieux rangée qu'avant. Ils reprennent ce qu'ils ont apporté pour le remplacer soit dans leur chambre ou dans le lave-vaisselle à la cuisine. Toutes ces petites choses aident à faire de notre maison un lieu de vie plus agréable pour tous. »

« Nous avons décidé de ne pas hurler dans notre maison, a expliqué Heather. C'est tellement plus agréable de trouver la personne à qui nous désirons parler et de le faire face-à-face, même si c'est juste pour l'avertir que le repas est prêt ! En fait, il nous arrive même de leur murmurer à l'oreille au lieu de hurler, et depuis, notre maison est un lieu où tout le monde est plus calme et plus gentil. »

L'ENTRAIDE (Galates 6:2)

Si nous sommes seules à lutter, nous nous sentons souvent tristes, esseulées et éprouvons même un certain ressentiment. Cependant quand quelqu'un se propose de nous aider, nous avons l'impression qu'il nous fait un cadeau incroyable !

Accomplissez vos corvées tous ensemble. Aidez-vous mutuellement si la tâche est particulièrement ardue, pendant 5 à 10 minutes. Rendez ces moments d'entraide amusants, faites des pizzas et créez une atmosphère positive autour d'un esprit d'équipe. Faire des choses ensemble aide aussi à forger la confiance des enfants en eux-mêmes aussi bien que leur caractère.

LA GRATITUDE (Psaumes 107:8, 9)

« Nous avons observé que nous ne mettions pas suffisamment l'accent sur la gratitude dans notre maison, nous a confié Dave. Chaque jour Dieu nous comble de tant de bienfaits que nous n'arrivons pas à tous les compter, et cela même quand les temps sont difficiles et c'est à peine si nous le remercions. Nous avons un grand tableau dans la cuisine et chaque personne écrit ou dessine la chose pour laquelle il voudrait remercier Dieu. Mais nous n'avons pas le droit de mettre deux fois la même chose dans une même semaine ! Cela nous a permis de discerner plus clairement les bienfaits de Dieu à notre égard. »

Il ajoute : « Parfois, nous effectuons une marche de gratitude à travers la maison. Nous devons trouver au moins 20 raisons pour lesquelles nous sommes reconnaissants envers Dieu dans chaque pièce, avant de passer à une autre. »

UN TEMPS POUR RÉFLÉCHIR

- Quelles sont vos astuces préférées pour créer un foyer chaleureux ?
- Quelle différence cela fait-il pour votre famille quand vous entretenez le *hygge* au sein de votre foyer ?
- Comment votre foyer peut-il être une bénédiction pour tous ceux qui y vivent et pour tous ceux qui en franchissent le seuil ?

7

Karen Holford est directrice du Ministère de la Famille pour la Division Transeuropéenne.

LES PAROLES CHALEUREUSES D'ELLEN WHITE

« Parfumez l'atmosphère du foyer par de douces attentions » (*Le foyer chrétien*, p. 16).

« Des difficultés peuvent surgir : elles sont le lot de l'humanité ; mais ne perdez jamais courage. Que la gratitude et la bonté illuminent votre cœur, même aux jours les plus sombres. » (*Le foyer chrétien*, p. 18).

« Sous son apparence de simplicité et de monotonie, le foyer peut toujours être un endroit où des paroles gaies sont prononcées et où des actes de bonté sont accomplis, où la courtoisie et l'amour sont des hôtes permanents. » (*Le foyer chrétien*, p. 18).

Equilibre

CE N'EST PAS FACILE D'ALLER JUSQU'AU BOUT, MAIS C'EST VITAL POUR NOTRE SANTÉ PHYSIQUE ET ÉMOTIONNELLE.

COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ et forte émotionnellement ? Prier et chanter pourraient nous remonter le moral, mais le Seigneur veut que nous soyons proactifs et que nous procédions aux changements qui doivent s'opérer.

Après un moment de lutte à essayer de faire face tant émotionnellement que physiquement, pour ne récolter que des galères et une très mauvaise santé, j'ai placé mon fardeau devant Dieu. Voici ses recommandations :

1. Déléguez. Je me tuais à la tâche et ne faisais que les choses à moitié. J'ai réalisé que si Satan ne parvenait pas à me rendre mauvaise, il s'assurait que je sois toujours occupée ! Au moins 30 pourcent de mon temps était pris par des choses que j'aurais pu déléguer à d'autres (même à mes enfants). J'ai dû apprendre que je ne responsabilisais pas les gens en faisant tout à leur place. Je les appauvris et cela fait de moi un piètre leader et même une piètre maman.

2. Laissez le passé derrière vous. Les erreurs passées. Les échecs passés. Les colères passées. Les ressentiments passés. Les peurs passées. Je devais demander pardon, accorder le pardon et accepter le pardon. J'ai aussi dû apprendre que c'était un processus permanent.

3. Prenez du temps pour votre santé. J'ai commis la grave erreur de penser que la santé était déterminée par la nourriture. Pour être en bonne santé, il faut aussi de l'exercice, de l'air frais, des moments joyeux passés en compagnie d'amis et de membres de la famille et une demi-heure de solitude au quotidien.

4. Affirmez votre foi. Malheureusement, beaucoup de personnes ont perdu la vraie notion de ce que c'est que d'être un chrétien et un adventiste du 7^e jour. Le Seigneur m'a fait remarquer que l'Église adventiste du 7^e jour n'était pas une organisation de bienfaisance. Elle est une dénomination qui croit en la Bible et à l'évangélisation. Et je suis navrée de dire que ce n'est qu'après que ce fait m'ait été rappelé que ma foi en l'Église s'est réaffirmée. Dès cet instant, j'étais à nouveau fière d'en faire partie ! A présent, je prends un peu de temps chaque jour pour rechercher Jésus comme fondement de chacune de nos croyances fondamentales. J'ai perdu le Christ alors que je travaillais pour Lui au sein de l'Église, à cause de conceptions erronées sur notre vraie vocation.

5. Préparez un emploi du temps. Dieu m'a rappelé qu'il était un Dieu d'ordre et qu'il s'attend à ce que nous appliquions ce même principe dans nos vies. Aujourd'hui, je vis selon un emploi du temps précis. Je mets du temps de côté pour Dieu, pour l'exer-

*J'ai réalisé
que si
Satan ne
parvenait
pas à me
rendre
mauvaise,
il s'assurait
que je sois
toujours
occupée !*

cice, pour être seule, pour être avec des amis et pour accomplir volontairement et avec soin des tâches pour l'Église que me dicte Dieu à travers la prière et pour lesquelles je suis qualifiée. Oui, passer du temps avec Dieu est à l'ordre du jour de mon agenda. Et quand nous sommes ensemble, je lui demande de m'indiquer si j'ai des pardons à accorder, à recevoir ou à accepter. Je vais même jusqu'à lui demander chaque jour de renouveler ma passion pour son œuvre.

Qu'est-ce qui assure le succès de ce processus ? Je me tiens scrupuleusement à mon emploi du temps ! Je ne laisse personne me convaincre qu'il est incapable d'accomplir son travail et que je suis la seule personne qui puisse l'aider. Je vais leur accorder

mon soutien et les aider, mais chacun doit régler ses propres affaires et vivre ses propres visions.

Quand je planifie comme il se doit du temps pour mes enfants, mon mari, mon foyer, moi-même et Dieu, tout à coup, j'ai plus que suffisamment de temps. Et croyez moi, j'ai un travail à plein temps, j'étudie à mi-temps aussi. Pas de surmenage. Pas d'effondrement émotionnel. Pas de fatigue débilante à la fin de la semaine.

En revanche, j'ai dû m'organiser et être stricte avec moi-même pour respecter à tout prix mon emploi du temps. C'était un ordre donné par Dieu à cette femme émotionnellement épuisée et physiquement malade. J'ai obéi et cela a marché. Et je ne le remercierai jamais assez ! J

Roné Fürstenburg nous écrit de Kimberley en Afrique du Sud.



Pensez au bonheur !

L'APÔTRE PAUL ÉTAIT EN PRISON quand il écrivit une lettre à ses amis de Philippiques. Il avait une vie difficile et savait qu'il ne lui restait pas longtemps à vivre. Néanmoins il restait positif et gardait espoir malgré les difficultés.



À la fin de sa lettre, dans Philippiens 4, Paul partage quelques-uns de ses secrets pour être heureux. Découvrons-les ensemble afin de pouvoir garder espoir et être heureux, même quand notre vie prend une tournure difficile.

UN PAUL POSITIF

Dans Philippiens 4, cherchez les secrets de Paul pour rester heureux et notez les versets bibliques qui contiennent ces secrets.

LES 12 ASTUCES DE PAUL POUR RESTER HEUREUX DANS LES MOMENTS DIFFICILES.

VERSET	
4	Réjouissez-vous toujours et soyez heureux parce que Dieu vous aime.
	Que la paix de Dieu remplisse votre cœur et votre esprit.
	Quand vous apprenez quelque chose sur Dieu, mettez-le en pratique dans votre vie.
	Soyez satisfaits de ce que vous avez et où que vous soyez.
	Au lieu de vous inquiéter, priez et demandez à Dieu de vous aider.
	Traitez les autres avec bonté et gentillesse.
	Efforcez-vous de vous entendre avec tout le monde.
	Soyez reconnaissants pour toutes choses.
	Partagez avec ceux qui sont dans le besoin.
	Rappelez-vous que quoi qu'il arrive, Dieu est avec vous.
	Pensez à des choses qui sont belles, vraies, justes et pures.
	Faites confiance à Dieu pour vous accorder la force quand vous en aurez besoin.

ENTRE LES MAINS DE DIEU

Placez vos soucis entre les mains de Dieu :

- Pliez une feuille de papier en deux.
- Placez votre main gauche sur le papier en maintenant votre petit doigt sur la pliure.
- Dessinez le contour de votre main et découpez-le pour en faire une carte.
- Ouvrez la carte et inscrivez-y vos soucis, les plaçant ainsi entre les mains de Dieu.
- Quand vous êtes à nouveau inquiet, rappelez-vous que vous avez partagé vos soucis avec Dieu ; demandez-Lui de vous aider.
- Partagez vos soucis avec un adulte. Expliquez à vos parents, votre enseignant ou votre nounou, ce qui vous préoccupe. Ils pourraient peut-être vous aider.
- Réfléchissez à d'éventuelles solutions. Dressez une liste de ce que vous pourriez faire pour améliorer la situation.
- Mettez-vous à l'œuvre ! Trouvez une activité que vous appréciez ; quelque chose d'amusant, de créatif, ou qui vous fait bouger. Quand nous sommes occupés à faire quelque chose d'intéressant ou d'amusant, cela nous aide à oublier nos soucis pendant un moment.



Pensez au bonheur !

PAIX. RESTEZ TRANQUILLES !

- Lisez Jean 14:27 dans votre Bible préférée.
- Créez un poster pour que votre famille se souvienne de la paix que Jésus nous donne. Vous pourriez copier ce verset en forme de vagues avec un feutre bleu au bas d'une feuille de papier, pour que cela ressemble à la mer puis dessinez Jésus dans un bateau. Ou alors, copiez le verset sur une colombe en papier ou sur une image du monde.
- Pendant que vous travaillez sur votre poster consacré à la paix, apprenez par cœur le verset biblique, ainsi vous n'aurez pas de mal à vous le réciter quand vous serez troublé.
- Placez le poster là où votre famille et vous-même pourrez le voir afin qu'il vous aide à trouver la paix.
- Quels autres versets bibliques vous aident à ressentir la paix de Jésus ?



DES PERSONNES HEUREUSES

Certaines personnes sont comme Paul. Elles savent comment rester positives et proches de Dieu quelle que soit leur situation.

- Questionnez les membres de votre famille et de votre église sur ce qui les a aidés à traverser les difficultés de leur vie.
- Comment leur foi, leurs amis et leur attitude positive leur ont permis de rester forts ? Quels versets bibliques les ont réconfortés et soutenus ?
- Que pouvez-vous, ainsi que vos amis, apprendre de ces personnes ?



LE SIGNE DE L'AMOUR

- Les personnes qui utilisent le langage des signes ont un signe qui signifie « amour ». Essayez de découvrir quel est ce signe.
- Essayez de dessiner plusieurs cœurs différents et voyez combien vous arrivez à en faire.
- Avec votre famille, inventez un signe qui signifie « Je t'aime ! » Seul vous et votre famille en connaîtrez la signification. Ensuite, créez un autre signe représentant l'amour exceptionnel de Jésus pour nous.

CALMEZ-VOUS !

Parfois, il se peut que nous soyons très frustrés, déçus ou bouleversés. C'est normal, puisque nous vivons dans un monde où beaucoup d'événements douloureux se produisent.

Dressez une liste de ce qui vous calme quand vous êtes frustrés ou en colère. Voici quelques activités toutes simples dont l'objectif est d'aider les enfants et les adultes à garder leur calme. Essayez-en quelques-unes et voyez laquelle vous convient le mieux.

- Priez. Placez le problème entre les mains de Dieu et demandez-lui de vous aider à le résoudre.
- Buvez un verre d'eau fraîche.
- Faites des bulles. Souffler lentement dans les bulles aide à se calmer. Pas de bulles ? Faites semblant de souffler la plus grosse bulle imaginable, et cela vous calmera à coup sûr. Peut-être même que cela vous fera sourire !



- Trouvez quelqu'un à qui parler, quelqu'un qui sait vraiment écouter.
- Demandez à quelqu'un de vous faire un gros câlin.
- Faites une activité qui vous fait bouger, comme sauter sur un trampoline ou faire le tour d'un parc en courant.
- Prenez un bain chaud moussant.
- Regardez quelque chose de drôle.
- Distrayez-vous en pratiquant votre passe-temps préféré ou en entreprenant quelque chose d'amusant, ou relevez un défi.
- Lisez un bon livre.

FABRIQUEZ UNE TARTE EMOTIONNELLE



Parfois la vie est compliquée ou triste, et nos sentiments sont confus. Quand c'est le cas, fabriquez une « tarte émotionnelle » pour vous aider à clarifier vos émotions et à permettre aux autres de comprendre comment ils pourraient vous aider.

- Dessinez un grand cercle sur une feuille de papier. Imaginez que c'est une tarte et que chaque tranche représente une émotion différente, de tailles diverses.
- Réfléchissez à l'intensité de votre chagrin, de votre joie, de vos appréhensions, de vos préoccupations, de votre colère, ou tout autre sentiment qui vous agite à cet instant précis. Si vous êtes très triste, que la tranche qui représente la tristesse soit la plus large. Une petite fille a même dessiné des tranches pour des sentiments qu'elle n'arrivait même pas à nommer !
- Écrivez le nom de l'émotion que vous ressentez sur la tarte ou à côté.
- Colorez les différentes tranches pour qu'elles soient conformes à vos émotions.
- À côté de chaque tranche, écrivez ce que vous auriez souhaité que les autres fassent pour vous aider.
- Montrez votre tarte à un parent ou à votre nounou et discutez-en avec eux.

REMERCIEMENTS !

Quand nous remercions Dieu et les autres, cela nous rend aussi heureux ! Mettez en pratique une des idées suivantes :

- Assis dans votre chambre, faites un inventaire de tout ce qui s'y trouve et pour lequel vous êtes reconnaissants : vêtements, livres, jouets, meubles, chauffage, etc. Voyez si vous pouvez totaliser 100 raisons !
- Promenez-vous dans la rue ou dans un parc avec vos parents. À tour de rôle, trouvez des raisons d'être reconnaissants. Énumérez-les à haute voix :
« Merci, Seigneur, pour l'arbre qui nous donne de l'ombre. » « Merci Seigneur pour l'ambulance qui porte secours à quelqu'un. »
« Merci pour les oiseaux qui chantent dans les arbres. Aidez-moi à apprécier leur mélodie ».
- Tenez un journal consacré à la gratitude, et, chaque soir avant d'aller vous coucher, répertoriez trois raisons d'être reconnaissant. Vous irez au lit bien plus heureux !
- Fabriquez une carte de remerciement que vous laisserez au restaurant, accompagnée d'un généreux pourboire.



UN ACTE DE GENTILLESSE PAR JOUR

Connaissez-vous l'expression « Une gentillesse par jour chasse la tristesse » ? C'est vrai ! Un des meilleurs moyens pour être heureux est de faire quelque chose de gentil pour quelqu'un d'autre.

- Demandez à un adulte de vous imprimer un calendrier sur lequel les jours sont bien distincts.
- Demandez à Dieu de vous montrer les occasions où vous pourrez faire preuve de gentillesse chaque jour. À l'école, à la maison, avec vos amis, dans votre voisinage ou à l'église. Inscrivez ou dessinez vos idées sur le calendrier.
- Essayez de faire une bonne action chaque jour, même une petite chose de rien du tout et vous verrez comment cela vous rendra heureux.
- Pourquoi ne pas impliquer toute votre famille ? C'est une excellente façon de se faire des amis tout en démontrant aux gens à quel point Jésus les aime !

UNE BONNE PENSÉE

- Découpez des bouts de papier et donnez-leur des formes différentes. Sur chacun de ces morceaux de papier, inscrivez un mot du verset de Philippiens 4:8.
- Mélangez-les puis voyez si vous parvenez à les mettre dans l'ordre pour pouvoir lire tout le verset.
- Découpez, dans une grande feuille, une bulle de bande dessinée assez large pour en faire un poster.
- Remplissez ce poster de toutes les bonnes pensées qui vous viennent à l'esprit ; par exemple des versets bibliques d'encouragement, des messages positifs, des prières exaucées, des souvenirs heureux, vos espoirs et de magnifiques images de la nature.
- À chaque fois que votre esprit est troublé par des pensées tristes et inutiles, arrêtez-vous et réfléchissez à ce que vous avez mis sur votre poster.

Karen Holford a passé plusieurs années à s'entretenir avec des familles et à les aider à retrouver le bonheur.

ASTUCES POUR ~~SURVIVRE~~

S'ÉPANOUIR

DEMANDER DE L'AIDE

Les femmes de pasteurs ont parfois de nombreuses responsabilités au sein de l'église, à commencer par l'animation d'une classe de l'École du Sabbat enfantine et la coordination d'un événement au niveau de l'église, en passant par la fonction de directrice de chorale pour finir avec les visites aux familles le sabbat après-midi. La vie peut s'avérer mouvementée, plus particulièrement si vous avez des enfants en bas-âge ou si vous travaillez à plein temps. Si vous avez l'impression d'être débordée, trop engagée et presque surmenée, pensez à demander de l'aide !

Souvent nous acceptons trop de responsabilités et finissons par tout faire nous-même, ce qui nous épuise, nous frustre et nous esseule. Mais exercer son ministère ne doit pas vous laisser éprouver de telles émotions ! Et vous n'êtes pas obligée de tout faire toute seule !

La prochaine fois que l'on vous demande de rendre visite à quelqu'un, proposez à un ami ou une amie de la congrégation de vous accompagner. Vous profiterez de la compagnie de cette personne et éprouverez de la joie à travailler ensemble. N'essayez pas de planifier l'École Biblique de Vacances toute seule, demandez de l'aide. Rassemblez un petit groupe de personnes susceptibles de vous aider pour la planification et la préparation, ou demandez à quelques personnes d'assumer la responsabilité de l'un des différents aspects de cette activité. Faites de même pour l'École du Sabbat des enfants : constituez une petite équipe pour vous aider, chacun pouvant assurer une partie du programme à votre place chaque semaine.

Il vous a été demandé de préparer un repas pour une chorale qui est de passage ? Pensez aux personnes avec lesquelles vous aimez passer du temps ou à celles que vous aimeriez connaître davantage et demandez-leur de vous accompagner pour faire les achats et pour cuisiner. Ce n'est pas toujours facile de le faire au début, mais au fur et à mesure que vous développerez des relations au sein de votre église (et c'est essentiel !), vous verrez que vous arriverez plus aisément et plus naturellement à demander de l'aide.

Si l'on vous oppose un refus, ne vous découragez pas. Priez pour que Dieu vous conduise vers les personnes pouvant vous aider et vous soutenir. Ce faisant, vous réaliserez que votre charge s'en trouvera allégée, que vos relations amicales s'élargiront, que vous éprouverez plus de plaisir à travailler et que votre ministère sera béni. Vous pourriez aussi être agréablement surprise par les nouvelles idées, les nouvelles perceptions et les expériences venant de ceux et celles dont vous avez sollicité l'aide. Surtout n'oubliez pas : "Ainsi le corps n'est pas un seul membre, mais il est formé de plusieurs membres" (1 Corinthiens 12 :14).

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

« La constitution physique de Jésus, aussi bien que son développement spirituel nous sont rapportés en ces termes "l'enfant grandissait" et "croissait en stature." Durant l'enfance et la jeunesse, une attention spéciale doit être portée au développement physique. Les parents devraient inculquer à leurs enfants de bonnes habitudes, dans le manger et le boire, dans la façon de s'habiller et de s'adonner à une activité physique, afin d'établir une base solide pour une bonne santé dans l'au-delà. Un soin spécial devrait être porté à l'organisme afin que les capacités du corps ne soient pas affaiblies mais plutôt développées au maximum. Ainsi l'enfant et le jeune sont placés dans une position favorable, qui ajoutée à une formation religieuse adéquate, pourraient, à l'instar du Christ, les rendre forts en esprit. »

Traduction libre de *Child Guidance*, p. 187.

« La relation qui existe entre l'esprit et le corps est très intime. Quand l'un est affecté, l'autre le ressent. La condition de l'esprit a une incidence sur la santé bien plus que l'on pourrait se l'imaginer. Nombre de maladies dont souffre l'homme sont le résultat d'une dépression mentale. Le chagrin, l'anxiété, le mécontentement, le remords, la culpabilité, la méfiance, toutes ces choses tendent à épuiser nos forces vitales, invitant la corruption et la mort. »

Traduction libre de *Counsels on Health*, p. 344.

« Dans son propre intérêt et celui de sa famille, elle doit s'épargner toute corvée inutile et user de tous les moyens dont elle dispose pour préserver la vie, la santé et la vigueur que Dieu lui a données; car elle a besoin de toutes ses facultés pour mener à bien sa lourde tâche. Elle devrait passer une partie de son temps en plein air, à faire des exercices, afin de reprendre des forces pour s'acquitter de ses tâches domestiques joyeusement et consciencieusement, tout en restant la lumière et la bénédiction du foyer. »

Le Foyer Chrétien, p. 242.

« Les réformateurs en matière de santé devraient, plus que tout autre personne, être vigilants afin d'éviter les extrêmes. Le corps doit être suffisamment alimenté. Nous ne pouvons subsister que d'air ; et nous ne pouvons non plus préserver une bonne santé si nous ne prenons pas d'aliments nourrissants. La nourriture devrait être préparée correctement, afin qu'elle soit agréable au goût. »

Traduction libre de *Testimonies for the Church*, vol. 2, p. 538

Chère Abigail,

Je ne suis pas sûre de savoir ce que j'ai. Ces derniers temps, je n'ai fait que me plaindre et j'étais frustrée... énormément !

Je n'y avais pas vraiment fait attention jusqu'à ce que mon mari et ma mère me le fassent remarquer.

J'ai l'impression que je passe mon temps à ranger des jouets, à faire la vaisselle et à faire la cuisine. J'ai le sentiment que je ne suis plus du tout reconnaissante. Pour couronner le tout, je crie sur mes enfants, régulièrement, sans aucune bonne raison apparente. Je lutte afin de changer.

Celle qui a le sentiment d'être une Ratée

Chère Celle qui a le sentiment d'être une Ratée,

Je me souviens très bien de mes jours où je passais mon temps à « geindre ». Une fois en particulier, j'ai partagé mes sentiments avec une femme très pieuse. Je lui ai expliqué que je ne supportais plus de devoir faire la vaisselle, et je lui ai parlé de tout ce qui me frustrait. Chaque matin, je me réveillais sans éprouver la moindre joie.

Elle m'a dirigée vers son évier et m'a demandé de l'aider à faire la vaisselle tout en continuant notre conversation. Je n'éprouvais pas un grand intérêt à faire la vaisselle, mais j'accédais tout de même à sa demande. Je suis heureuse de l'avoir fait. Ce jour là, je suis rentrée chez moi avec un cœur et une perception renouvelés.

Elle m'a dit qu'à chaque fois que je lavais un verre, une fourchette, une assiette ou tout autre ustensile, je devais remercier Dieu de m'avoir donné des mains pour accomplir ces tâches. Elle m'a aussi dit : « Dis merci pour ton enfant en bonne santé qui utilise ce verre pour boire ou pour ton mari qui mange dans cette assiette. » Et elle a ajouté : « Remercie Dieu pour la nourriture qu'il met dans ces assiettes et pour la maison dans laquelle tu peux servir cette nourriture. »

Très honnêtement, je n'avais jamais envisagé les choses sous cet angle auparavant ! Bien entendu, nous pouvons appliquer ce conseil à la lessive, les jouets et toutes les autres

tâches qui nous incombent chaque jour. Voici quelques suggestions supplémentaires pour vous aider à mener une vie empreinte de gratitude :

Un journal : Des recherches ont démontré que noter les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissantes peuvent vous procurer beaucoup de bienfaits. Tenir un journal de reconnaissance peut renforcer les pensées positives.

2. Passez du temps avec les personnes que vous aimez : Les gens reconnaissants sont conscients qu'ils ne sont pas là où ils sont par leurs propres efforts, et ils se font un devoir de passer du temps avec les personnes qui comptent le plus pour eux.

3. Utilisez les réseaux sociaux avec prudence: Il semble impossible, avec la culture dans laquelle nous évoluons, d'éviter complètement les réseaux sociaux. Mais n'oubliez pas que des pensées positives partagées par le biais des réseaux sociaux se répandent plus rapidement que les pensées négatives ! Évitez les engrenages négatifs des réseaux sociaux.

4. Le volontariat : Tout le monde a besoin d'un petit coup de main de temps en temps, et les personnes reconnaissantes savent que la seule façon de l'exprimer est de renvoyer l'ascenseur pour l'aide qu'elles ont reçue. Se porter volontaire peut apaiser une dépression et améliorer un sentiment général de bien-être.

5. Soyez actifs : Croyez-le ou non, la reconnaissance et le bien-être physique peuvent aller de pair. Pratiquer une activité physique va vous dégager l'esprit et réduire votre niveau de stress. Les personnes reconnaissantes qui s'activent font l'expérience d'un corps et d'un esprit plus sain, ce qui fait de la reconnaissance l'un des meilleurs remèdes qui soit !

Dans les moments difficiles auxquels nous sommes tous confrontés, nous pouvons « Louer l'Eternel, car il est bon, Car sa miséricorde dure à toujours ! » (Psaumes 107:1).

Chaleureusement,
Abigail



PRIER LES UNES POUR LES AUTRES

Si vous avez un sujet de prière particulier ou si vous souhaitez simplement que des amies dans le ministère prient pour vous, écrivez à ministerialspouses@ministerialassociation.org. À 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/ministerialspouses), tous les mercredis, vous pouvez accéder à une séance de prière, « Wednesday's Prayer Circle » (« Le cercle de prière du mercredi »).

CE TRIMESTRE, NOUS PRIERONS pour que le Saint-Esprit agisse à travers les départements et les services de l'Église afin d'atteindre les plus grandes villes de notre planète.

1. Priez pour le Ministère des aumôniers adventistes alors qu'une mobilisation est en cours auprès des aumôniers et des membres désirant atteindre ceux qui sont en prison.
2. Priez pour le Ministère des aumôniers adventistes alors qu'ils partagent la vérité avec ceux qui servent dans l'armée.
3. Priez pour le Ministère des aumôniers adventistes et le département de la Jeunesse, alors qu'ils mobilisent les étudiants adventistes des universités publiques pour qu'ils partagent la bonne nouvelle du Christ et le message des trois anges à travers PCM (Public Campus Ministries) [le ministère dans les universités publiques].
4. Priez pour ADRA (Adventist Development and Relief Agency) alors que cette organisation s'efforce de répondre aux besoins des nécessiteux des zones urbaines.
5. Priez pour que le Saint-Esprit augmente le nombre d'auditeurs d'AWR (Adventist World Radio) [la radio adventiste mondiale] dans les villes.
6. Priez pour que le Saint-Esprit prépare les membres d'église à assurer un suivi auprès des auditeurs d'AWR dans les villes afin d'en faire des disciples.
7. Priez pour que les membres d'Adventist Professionals' Network (APN) [le Réseau des professionnels adventistes] aient des opportunités divines de faire des disciples parmi ceux qui font partie de l'élite, afin de les préparer pour le prochain retour du Christ.
8. Priez pour les membres d'Adventist-laymen's Services & Industries (ASI) [Compagnies et services des laïques adventistes] afin qu'ils aident leurs fédérations ou missions à élaborer des plans à long terme dans le cadre de l'évangélisation urbaine, qui impliqueraient le département de la santé et l'initiative TMI (Total Member Involvement) [Implication totale des membres].
9. Priez pour les membres œuvrant au sein du Special Needs Ministries [le Ministère des besoins spécifiques] afin qu'ils aient l'opportunité de partager la bienheureuse espérance du retour du Christ à ceux qui ont des besoins particuliers : les aveugles, les sourds et les handicapés.
10. Priez pour l'initiative mise en place par le département de la Jeunesse, One Year in Mission (OYIM) [Un an en mission] alors qu'il procède à la formation de la prochaine génération de leaders pour les zones urbaines.
11. Priez pour le programme mis en place à l'attention des explorateurs, qui eux aussi font partie du département de la Jeunesse, et dont l'objectif est de former la génération de prochains missionnaires, dont la tâche sera d'œuvrer pour Jésus, en zone urbaine.
12. Priez pour le département MIFEM [Ministère de la femme] de chaque église locale afin que les femmes puissent se joindre au Christ dans le ministère de l'intercession en faveur des enfants de Dieu résidant dans les zones urbaines.
13. Priez pour le département MIFEM de chaque église locale afin que les femmes répondent à l'appel du Christ qui les invite à exercer un ministère dans leurs villes « auprès de ces plus petits », à l'instar de Tabitha ou Dorcas, dans Actes 9.
14. Priez pour le département de l'École du sabbat et du Ministère personnel de chaque église locale alors qu'ils s'efforcent de comprendre le plan de Dieu en ce qui concerne l'évangélisation en zone urbaine, à travers les études bibliques et les relations personnelles.
15. Priez pour que chaque membre ait l'opportunité d'être un missionnaire urbain, soit en tant qu'enseignant, chef, ouvrier biblique, bâtisseur d'église, concepteur graphique, etc. — à travers Adventist Volunteer Service (AVS) [le Service Volontaire Adventiste] www.adventistvolunteers.org.

Division de l'Afrique centrale et orientale



La Division a organisé une retraite pour les femmes de pasteurs au Rwanda.



Un comité consultatif « Shepherdess » a eu lieu à l'Union des missions de la Tanzanie du Sud.

Division de l'Afrique australe et de l'océan Indien



Les femmes de pasteurs de cette division ont distribué de la nourriture et des couvertures à des femmes âgées au Zimbabwe.



En février 2017, les responsables des femmes de pasteurs se sont rencontrées pour un comité consultatif au Zimbabwe.



Le coordinateur pour les femmes de pasteurs, Robson Chiyangaya, a tenu une campagne d'évangélisation en Zambie.



L'Union des fédérations de l'Afrique du Sud a organisé une retraite à Banana Beach Holiday Resort en Septembre 2016. Le thème était « A Woman After God's Expectations » [Une femme selon le cœur de Dieu.]

Division de l'Asie du Sud

Un séminaire à l'intention des femmes de pasteurs a eu lieu à l'église adventiste du 7^e jour de Udayapur Rajabas et à l'église d'Itahari, au Népal, en août dernier. Sofia Wilson, la directrice « Shepherdess » de cette division, Shanti Lata Pokharel, la directrice « Shepherdess » de la section népalaise et le pasteur Umesh Kumar Pokharel furent les intervenants durant ce séminaire.



Les 50 participantes représentant huit églises différentes, ont été accueillies avec des guirlandes de fleurs à l'église adventiste du 7^e jour de Rajabas, à Udayapur.

Bien que la situation actuelle au Népal ne soit pas favorable aux campagnes d'évangélisation, Dieu a rendu possible ce séminaire qui s'est avéré très fructueux. Les femmes, plus particulièrement, les épouses d'évangélistes, ont appris comment elles pouvaient être efficaces dans leur ministère auprès de leurs époux.



Les participantes du séminaire qui a eu lieu en Inde



Une rencontre similaire a eu lieu le lendemain à l'Église adventiste d'Itahari où plus de 60 femmes étaient présentes.



Les participantes ont toutes reçu un certificat pour avoir participé au séminaire.

Après le séminaire à Udayapur et à Itahari, les intervenants se sont rendus à Kathmandu. Les dirigeants des églises locales se sont réunis à Dhulikhel dans la maison de l'ancien, Bhaju, qui est aussi appelé Adventist Point. Dans cette maison, le groupe a tenu une réunion de prière spéciale et un service d'adoration avec Sofia Wilson, Shanti Lata Pokharel, et le pasteur Umesh Pokharel.



Les femmes de pasteur ont participé à un séminaire à Dhulikhel.



Les rencontres et les séminaires tels ceux qui ont eu lieu à Adventist Point, à Dhulikhel, encouragent les ouvriers à être efficaces au service de Dieu et leur inspirent un réveil dans leurs propres vies spirituelles.

Un concile pour les femmes de pasteurs a eu lieu à Hosur, qui fait partie de la Division de l'Asie du Sud. Les 24 coordinatrices « Shepherdess » fraîchement élues et venant de différentes unions, fédérations et sections de cette division, ont été enrichies et bénies.

Environ 30 femmes de pasteur de la Fédération de Bangalore Metro se sont réunies au Spencer Tamil Church pour un séminaire, le 11 décembre 2016. Le thème était « Refléter Jésus ».



Le concile a pris fin avec une cérémonie de consécration qui s'est, en partie, déroulée à la lueur des bougies.



Les femmes de pasteur se sont réunies à Madurai, la fédération du Sud Tamil, et ont puisé de nouvelles pensées de la vie d'Anne et des écrits d'Ellen White.



Naomi Shanthakumar a partagé son expérience et raconté comment Dieu a sauvé sa famille au cours de leurs voyages durant le ministère.



Une session spéciale de prière a eu lieu en faveur des femmes de pasteur et de leur famille. Elles ont reçu un présent en sus des bénédictions spirituelles. Elles sont rentrées chez elles remplies de zèle, motivées à faire davantage pour le Seigneur au sein de leurs familles et de leurs églises.



*"Therefore go and make
disciples of all nations,
baptizing them in the name of
the Father and of the Son and
of the Holy Spirit, and teaching
them to obey everything I have
commanded you. And surely I
am with you always, to the very
end of the age."*

MATTHEW 28:19, 20

FOURTH QUARTER 2017

Day of Prayer and Fasting

SABBATH, OCTOBER 7

The Battle Belongs to the Lord:
Fighting for the World

Revival
& REFORMATION

Visit www.revivalandreformation.org
for quarterly prayer and fasting
materials and additional resources.