

LE RESSOURCES POUR FEMMES DE PASTEURS
JOURNAL

No 34 | Quatrième Trimestre 2017

*Laisser une
chance à Dieu*





SUR LA COUVERTURE

Tous les mariages ont leur lot de difficultés. Certaines seraient-elles trop lourdes à supporter ? Découvrons comment la prière fervente d'une épouse et la confiance qu'elle avait en Jésus ont permis à son mari d'être libéré du pouvoir des drogues et de découvrir Dieu.



| ARTICLES

- 04 ALCOOL, DROGUES ET PORNOGRAPHIE**
Mon mari était désespérant ! Du moins, c'est ce que je pensais.
Cindy Mercer
- 07 L'AMOUR EST BIEN PLUS QU'UN SENTIMENT**
Des conseils sur le mariage qui ne prennent pas la moindre ride.
Michael Tucker
- 08 QUAND LE DIVORCE EST LA SOLUTION AUX PROBLÈMES CONJUGAUX**
Martin Kim
- 15 J'AI BARRICADÉ MON CŒUR**
Cela signifie-t-il que j'ai peu de foi ?
Malinda Haley
- 16 IMITATEURS DE DIEU**
Ce que j'ai appris en prenant soin de mon époux malade
Mary Barrett
- 26 COMMENT NOURRIR UNE FOULE AVEC UN BUDGET RESTREINT**
Beth Thomas

| RUBRIQUES

- 03 ÉDITORIAL**
« D'où m'est venue cette pensée ? »
- 11 CHÈRE ABIGAIL**
« Puis-je de nouveau faire confiance à mon mari ? »
- 12 STYLE DE VIE**
Prendre soin de notre centre de commande, le cerveau
- 18 QUESTIONS CONJUGALES**
Guérir des conflits, de l'intérieur vers l'extérieur
- 21 ENFANTS**
Des médiateurs !
- 25 ASTUCES POUR SURVIVRE S'ÉPANOUIR**
Se focaliser sur le positif
- 28 NOUVELLES VENUES 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 AUPRÈS 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 Mooroven
Traduction : Wenda Mourande

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

« D'où m'est venue cette pensée ? »

AVEZ-VOUS DÉJÀ RESENTI un intense désir pour quelque chose qui ne concorde pas avec vos croyances et vos valeurs ? Comme si vos pensées et vos émotions avaient été piratées sans votre permission ?

Réfléchissez à ceci : « Si vous n'y prenez garde, Satan suscitera chez vous des sentiments et des émotions. Ce ne sont pas des guides sûrs. » (*Testimonies for the Church*, vol. 1, p. 413).

J'en ai personnellement fait l'expérience !

Un jour, j'ai entendu un orateur évoquer des études menées par des psychologues sur des prisonniers de sexe masculin. Pour commencer, ils leur ont donné toute la nourriture qu'ils pouvaient manger. Ensuite, ils ont placé des électrodes à des endroits stratégiques pour stimuler une zone spécifique de leur cerveau. Subitement, les prisonniers voulaient manger de nouveau alors qu'ils étaient pourtant repus !

Les psychologues ont mené des études sur d'autres comportements, tels la sexualité et la violence. Ils ont découvert que quand certaines zones du cerveau étaient stimulées, la raison était dépassée.

Où voulait en venir l'orateur ? Satan peut fortement influencer ou passer outre nos pensées et nos sentiments.

À un moment de ma vie, j'ai dû lutter contre des pensées et des sentiments, qui je le savais, étaient mauvais. Cependant

je n'avais pas réalisé qu'ils me venaient de Satan. J'étais confuse mais ne pouvais comprendre pourquoi je ressentais de telles choses. Un matin, alors que je me séchais les cheveux, ces mêmes pensées et émotions incontrôlables m'ont submergée. J'ai jeté mon sèche-cheveux au sol et appelé Dieu à l'aide lui disant : « Si Satan est la cause de tout ceci, ôte de moi ces pensées et ces sentiments ! » Immédiatement, ils avaient disparu ! Et ne sont jamais revenus.

Satan attaque quand on s'y attend le moins et de façon imprévisible. Parfois, je commets l'erreur de laisser mon esprit s'attarder sur des pensées et des sentiments déraisonnables. Mais je suis en train d'apprendre que quand cela se produit, je dois de suite y mettre un terme, prendre une bonne respiration et prier. Je dois constamment garder mes yeux fixés sur Dieu et l'appeler à mon secours !

« Nous ne pouvons échapper nous-mêmes au pouvoir du tentateur ; il a vaincu l'humanité, et si nous essayons de nous défendre par nos propres forces, nous devenons la proie de ses artifices; mais "le nom de l'Éternel est une forteresse; le juste s'y réfugie et y trouve une haute retraite. Le nom de l'Éternel est une tour forte; Le juste s'y réfugie, et se trouve en sûreté. Satan tremble et fuit devant l'âme la plus faible quand elle cherche un refuge sous ce nom tout puissant » (Ellen G. White, *Jésus-Christ*, p. 112).

Jacques 4.7, 8 déclare : « Soumettez-vous donc à Dieu; résistez au diable, et il fuira

loin de vous. Approchez-vous de Dieu, et il s'approchera de vous ».

Pour moi, c'est la voie qui mène à la sécurité, à la liberté et au bonheur :

- Passez quotidiennement un moment de qualité avec Jésus.
- Humiliez-vous devant lui.
- Demandez-lui de sonder votre cœur (Jérémie 17.9).
- Lisez votre bible, *Jésus-Christ* ou *Vers Jésus*.
- Priez pour qu'il vous accorde sa grâce, sa force, pour qu'il vous baptise chaque jour de son Esprit Saint et fasse naître en vous le désir d'aimer Dieu de tout votre cœur.
- Pratiquez l'abandon à Jésus tout au long de la journée.
- Veillez et priez afin de discerner les attaques de Satan (Voir Matthieu 26.41).
- Louez Dieu pour la victoire qu'il a promise dans Philippiens 2.13.
- Agissez avec un esprit d'amour et de service, et témoignez auprès de votre entourage.

J'ai appris que je peux prier quand je le veux, où que je sois, dès que la tentation survient. Je lis la Parole de Dieu à haute voix et je le loue pour ses promesses de victoire que je peux obtenir en lui.

Ne vous découragez pas : « Peu importe nos mauvais penchants, acquis ou innés, nous pouvons les vaincre par la puissance que Dieu nous accorde. Le Saint-Esprit sera notre Aide. » (Ellen G. White, *Manuscripts Releases*, vol. 18, p. 139).

Ce numéro se focalise sur le côté pratique de la vie de tous les jours et traite des problèmes que les femmes de pasteurs pourraient rencontrer. Nous prions pour que vous soyez encouragées et bénies. 

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

« Veillez et priez afin de discerner les attaques de Satan »

Matthieu 26.41

Alcool, drogues et pornographie

MON MARI ÉTAIT DÉSESPÉRANT ! DU MOINS, C'EST CE QUE JE PENSAIS.

LE PROBLÈME LE PLUS COURANT dont mon époux Rick et moi sommes témoins dans notre ministère, que ce soit au sein de l'église ou en dehors, est celui des couples ravagés par des soucis conjugaux. En tant que couple pastoral, nous avons une empathie toute particulière pour de tels couples, parce qu'à un moment, notre couple aussi courait droit à la catastrophe ! Mais grâce soit rendu à Dieu, nous avons trouvé un objectif à atteindre au milieu de notre souffrance et à présent, nous partageons avec les autres le cheminement qui nous a conduit au bonheur !

COMMENT TOUT A COMMENCÉ

Nous avons eu le coup de foudre en 1997. Rick était un expert-comptable et élevait des volailles, j'étais une infirmière agréée qui travaillait à l'hôpital local. Rick était submergé par son travail puisque c'était la période fiscale, pourtant il accepta de prendre un peu de temps libre pour sortir avec moi. Nous sommes tombés amoureux dès ce premier rendez-vous et moins de deux mois plus tard, nous étions mariés.

Nos deux familles se sont adaptées presque sans problème. Rick avait deux fils, âgés de 6 et 7 ans et moi j'avais un fils de 2 ans. Tout le monde semblait heureux et j'étais persuadée que j'avais trouvé mon prince charmant.

DE SÉRIEUX DÉFAUTS

Cependant, au fil du temps, je me suis rendue compte que mon prince avait de sérieux problèmes. Rick était alcoolique et faisait usage de substances illicites. La luxure avait également une sérieuse emprise sur lui.

Au début, il ne montrait aucun signe de dépendance à la drogue. Il se rendait au bureau chaque jour, toujours habillé avec élégance. Par la suite, il ouvrit un bureau à la maison afin de consacrer davantage de temps à la ferme. Nous avons de bons moments mais nos sept premières années de mariage furent presque toutes misérables.

Finalement, j'ai décidé que la meilleure chose à faire était de quitter mon mari. Tous mes amis et ma famille disaient qu'il ne changerait jamais et je le croyais aussi. Le quitter me semblait la seule solution. Pourtant quelque chose se passa et changea tous mes plans.

LAISSER UNE CHANCE À DIEU

La prière fervente avait été mon réconfort. J'étais chrétienne mais ma foi n'était pas très solide. J'avais atteint un point de non-retour et envisageais de mettre un terme à notre mariage. Ce qui me retenait encore était le bébé que nous venions d'avoir ensemble et nos trois autres merveilleux fils !

Un matin, alors que je me préparais pour aller travailler, je me mis à prier et à supplier Dieu comme jamais auparavant. Je lui demandais de me libérer de cette situation. C'est alors que j'ai entendu Dieu parler à mon cœur : *Cindy, si tu pars, tu n'auras pas de témoignage à rendre.*



Pendant de nombreuses années, j'avais demandé à Dieu de changer mon mari. Le plus grand changement fut celui qui s'opérait en moi.

J'ai commencé par contester dans mes échanges avec Dieu, puis finalement j'ai pris l'engagement de prier et de jeûner régulièrement, jusqu'à ce que mon mari accepte le Seigneur comme son Sauveur personnel. J'ignorais ce que l'avenir me réservait mais j'étais convaincue que Dieu allait accomplir quelque chose de spécial dans ma vie si je lui obéissais et suivais ses instructions. Dieu nous dit : « Invoque-moi, et je te répondrai; je t'annoncerai de grandes choses, des choses cachées, que tu ne connais pas. » (Jérémie 33.3).

Notre cheminement fut incroyable. Pendant de nombreuses années, j'avais demandé à Dieu de changer mon mari. Alors que je commençais à me lever chaque matin à 4 heures pour étudier et prier, j'ai remarqué, après un certain temps, des changements intéressants qui s'opéraient chez lui, mais le plus grand changement fut celui qui s'opérait en moi.

Je cessais d'être constamment sur le dos de mon mari, à son grand soulagement ! J'étais même parvenue à lui pardonner. J'ai mis le passé derrière moi pour me concentrer sur l'avenir. Alors que Dieu opérait ces changements en moi, l'attention de Rick fut éveillée.

UNE INTERVENTION INDISPENSABLE

Quelques mois plus tard, un jeune homme prénommé Dave approcha Rick et lui proposa d'étudier la Bible avec lui. Dave était infirmier anesthésiste et un de mes collègues de l'hôpital. J'avais remarqué qu'il priait toujours pour ses patients et qu'il avait toujours un journal de prière dans sa poche. Un jour je lui ai demandé s'il lui restait de la place dans son journal pour y ajouter mon mari et moi. Il m'a répondu : « Absolument ! » Quand Dave est venu à notre ferme qui se trouvait à plus de 48 kilomètres de chez lui, j'ai compris que

cela n'était pas dû au hasard. Cela faisait environ un an qu'il priait pour mon mari quand ce dernier accepta de prendre des études bibliques. Dieu s'apprêtait à agir de façon grandiose !

Notre mariage allait mieux alors que nous nous tournions vers Dieu. Ce ne fut pas un succès qui s'était produit du jour au lendemain, mais une série de victoires obtenues prière après prière. Alors que Rick acceptait Jésus de plus en plus dans sa vie, tout le reste fut écarté et perdit de son emprise sur lui. J'aime cette citation que mon mari partage souvent : « Vous ne pouvez simplement repousser le péché hors de votre vie en le piétinant, mais vous pouvez l'évincer totalement avec Jésus ! »

Pendant une année, nous avons pris tous deux des études bibliques hebdomadaires et avons assisté à un séminaire sur les prophéties bibliques dans notre église locale. Dave et sa famille ainsi que d'autres membres d'église ont même payé pour que notre famille participe à un camp pour les explorateurs. Toute l'église nous a accompagnés dans notre découverte de nouvelles vérités et d'un style de vie plus sain.

UNE DÉCISION QUI VA CHANGER NOTRE VIE

Rick a remis toute sa vie entre les mains du Seigneur et nous avons commencé à servir partout où on avait besoin de nous. Nous avons décidé de consacrer le reste de notre vie à Dieu et avons rejoint l'Église adventiste du 7^e jour le 6 novembre 2004, en passant par les eaux du baptême. Peu importe ce que Dieu nous demandait, nous obtempérions. A chaque fois que Dieu nous invitait à parcourir une nouvelle étape avec lui, nous lui obéissions. Nous avons appris que sa méthode est la seule qui importe.

Tragiquement, deux semaines après notre baptême, Dave et son épouse Lisa, trouvèrent la mort dans un accident. Nous étions anéantis mais n'avons pas laissé cet événement terrasser notre foi. Nous avons l'assurance que nous serons de nouveau réunis au prochain retour de Jésus.

Rick a souhaité prendre en charge les études bibliques que Dave donnait. Les dirigeants de l'église l'ont encouragé à s'investir localement dans le ministère. Nous étions tous deux activement impliqués. Nous grandissions spirituellement alors que nous conti-

nuions à étudier ensemble. Finalement, mon mari ne tarda pas à être consacré ancien.

Peu de temps après, nous avons senti que Dieu nous appelait au ministère, mais cela semblait impossible ! Nous vivions dans une région rurale de l'Arkansas et élevions près d'un million de poulets par an. Il ne serait pas aisé de vendre notre ferme. C'est à ce moment que la mère de Rick lui déclara : « Si Dieu veut que tu intègres le ministère, il t'enverra un acheteur. » Cette nuit-même, nous avons reçu l'appel d'un intéressé !

La Fédération de l'Arkansas-Louisiane a fait appel à Rick pour qu'il soit pasteur de deux églises à temps partiel. Nous avions du mal à croire à quel point la vie changeait aussi rapidement pour nous. Nous avons servi fidèlement les districts de Magnolia et d'El Dorado en Arkansas, jusqu'en 2008, jusqu'à ce que Rick reçoive un appel de la Fédération de l'Oklahoma, l'invitant à intégrer le ministère à plein temps. Dans cette fédération, j'ai eu le privilège de servir en tant que responsable des femmes de pasteurs et de la prière. En 2014, nous avons accepté un nouvel appel au sein de la Fédération de la Caroline où mon mari est le pasteur de Morganton en Caroline du Nord et moi responsable du département de la Prière et du Ministère auprès des Femmes. Je suis encore impressionnée par la « grandeur de la fidélité de Dieu ! »

Une promesse dont je me réclame quotidiennement est Ephésiens 3.20 : « Or, à celui qui peut faire, par la puissance qui agit en nous, infiniment au delà de tout ce que nous demandons ou pensons. » Les promesses de Dieu sont certaines. Nous avons vécu tout cela grâce à la prière !

En mai dernier, nous avons célébré nos vingt ans de mariage. Je suis émerveillée par la façon dont le Seigneur a travaillé avec nous. Nous n'avons jamais regardé en arrière ou douté du plan de Dieu à notre égard.

On me pose souvent cette question : « Est-ce trop tard pour que mon mariage soit sauvé ? » Ma réponse est : « Pas si vous pouvez prier ! » La majorité d'entre nous est à une prière d'un miracle dans leur vie. Il n'existe aucune situation pour laquelle Dieu ne peut obtenir une victoire complète. Le seul inconvénient est notre réticence à nous appuyer sur lui. **J**

Cindy Mercer est directrice du département de la prière et du ministère auprès des femmes au sein de la Fédération de la Caroline. Elle travaille à temps partiel comme infirmière et épaula son époux Rick dans le ministère. Cindy et Rick ont quatre fils, un petit-fils et une petite-fille.

ATTENDRE LA RÉPONSE À NOS PRIÈRES

« Cela fait un moment que je prie et toujours pas de réponse ! »

Combien d'entre nous avons entendu cette phrase, voire même l'avons prononcée ? A dire vrai, j'ai parfois l'impression que c'est moi qui l'ai inventée, cette phrase !

Ce merveilleux mot *attendre* peut susciter inquiétude et malaise. Il implique une durée de temps indéterminée qui nous semble une éternité. Mais si vous vérifiez le mot *attendre* dans une concordance biblique, vous trouverez des versets bibliques magnifiques et réconfortants, qui vont lui donner un tout autre sens.

Il y a dix ans de cela, c'est exactement ce que j'ai choisi de faire. J'ai exposé au Seigneur mes problèmes et mes difficultés, et ensuite j'ai attendu qu'il me réponde. Cette période d'attente n'est pas la même pour tous. Pour moi, cela a duré sept ans ! Cependant, le jeu en valait la chandelle parce que j'ai vu mon mariage se transformer en un témoignage pour Jésus alors qu'il courait droit à la catastrophe !

Il a fallu que je dépasse cette idée que la prière n'est nécessaire qu'en temps de crise (ce qui était quand même le cas pour moi) ou qu'elle n'est pas le dernier recours quand toutes les autres options n'avaient pas fonctionné. La prière, pour moi, a dû devenir partie prenante de ma vie. Elle n'arrivait pas « par hasard ». J'avais besoin d'être présente et d'y prendre part. Et, oui bien sûr, attendez.

Dieu répond à toutes les prières. Même si nous ne voyons pas sa réponse immédiatement (ou la réponse à laquelle on s'attend), nous ne devons jamais baisser les bras ! Nous pouvons être sûres que la prière sincère n'est jamais ignorée ou laissée sans réponse, jamais.

L'amour est bien plus qu'un sentiment



L'amour dévoué vous incite à voir quotidiennement les bons côtés de votre conjoint.

DES CONSEILS SUR LE MARIAGE QUI NE PRENNENT PAS LA MOINDRE RIDE

LES SENTIMENTS SONT INCONSTANTS. Vous pouvez être éperdument amoureux de votre partenaire, ressentir des papillons au creux de l'estomac, etc. et être complètement blasé le lendemain et rechercher désespérément des conseils pour sauver votre relation. Cela crée une base très instable sur laquelle bâtir un mariage.

Si vous êtes en quête d'une relation saine, vous devez changer votre conception de l'amour. Il n'y a rien de mauvais avec les « papillons au creux de l'estomac », mais ces sentiments sont temporaires. Il faut quelque chose de plus, sinon la relation s'effritera dès que ces sentiments se seront estompés.

AMOUR ROMANTIQUE CONTRE AMOUR DÉVOUÉ

Tomber amoureux de façon romantique est facile et ne requiert aucun effort. Vous n'avez rien à faire ; cela se passe tout seul. Le seul problème c'est qu'il est tout aussi aisé de ne plus ressentir cet amour.

A l'inverse, l'amour dévoué est différent. Il vous incite à voir quotidiennement les bons côtés de votre conjoint au lieu de vous

focaliser sur ce qui vous irrite chez lui. Il vous incite aussi à l'accepter tel qu'il est, avec ses défauts, ses manies et tout le reste, sans essayer de le changer.

Il est plus aisé de rester amoureux de votre partenaire si vous voyez cela comme un engagement. L'amour dévoué implique d'être d'un grand soutien, affectueux, gentil, prévenant et loyal envers la personne que vous aimez. Il implique la volonté de partager la vie et tous ses aspects moins romantiques avec votre moitié.

La lune de miel passée, ce conseil sur le mariage peut vous aider à ne pas tomber dans l'indifférence. Cela peut aussi vous permettre de construire une fondation solide pour votre amour et votre union, une fondation qui ne sera pas construite sur des sentiments inconstants.

Michael Tucker est présentateur/directeur de Faith for Today, et animateur de Lifestyle Magazine, un programme télévisé qui a remporté plusieurs prix.



Quand le divorce est la solution aux problèmes conjugaux

« PUISQUE JE SUIS VOTRE PASTEUR, je vous recommande fortement de divorcer ! » ai-je dit à mes membres d'église il y a quelques sabbats de cela.

Je savais que j'avais capté leur attention. Personne ne dormirait pendant la suite du sermon. Je pouvais imaginer les pensées qui traversaient les esprits : *Est-ce une hérésie ? Est-ce le dernier sermon que notre pasteur partagera du haut de cette chaire ?*

Avant d'expliquer pourquoi je recommande le divorce en tant que solution à un problème conjugal, laissez-moi établir le contexte, en expliquant les six étapes du mariage. La raison pour laquelle nous avons ces six étapes vient du péché qui est entré dans ce monde. Si les humains n'avaient pas chuté et que nous vivions toujours dans le jardin d'Eden, nous n'aurions connu que la première et la sixième étapes du mariage. Mais à cause de la tentation et de l'apparition du péché, nous expérimentons les six étapes.

Étape une : la lune de miel. Tout est extraordinaire et la vie est parfaite à cette étape. Mon conseil aux nouveaux mariés est qu'ils profitent pleinement de chaque minute. Il serait bien aussi qu'ils prennent l'habitude de dire « Je t'aime », « Je suis désolé », « Peux-tu me pardonner ? », « Je te pardonne. »

Dire ces choses demande très peu d'effort quand vous êtes dans la phase *Lune de miel*. C'est bien d'en prendre l'habitude, parce que lorsque l'étape 2 s'installe, cela peut s'avérer particulièrement difficile de le faire.

Mignon McLaughlin, un journaliste et auteur américain, a bien résumé la phase de la lune de miel en ces termes : « Prenez en pitié tous ces nouveaux mariés. Elle lui cuisine quelque chose de délicieux et il lui apporte des fleurs, et ils s'embrassent et pensent : Comme le mariage est simple . » (*Aperçus: The Aphorisms of Mignon McLaughlin*).

Qu'est-ce que le mariage? C'est un processus d'affinage, c'est une chaufferie qui sert à nous épurer de nos déchets.

Avant d'aborder l'étape 2, réfléchissez à cette question importante : « Pourquoi Dieu ne nous permet-il pas de continuer dans cette phase *Lune de miel* toute notre vie ? Pourquoi notre Dieu aimant permet à cette phase de prendre fin ? Y avez-vous déjà réfléchi ?

Je pense que la raison est que Dieu se soucie davantage de notre sainteté que de notre bonheur. La raison pour laquelle il se préoccupe tant de notre sainteté est qu'au final, il veut notre bonheur. Il n'y a pas de vrai bonheur sans sainteté. Dans Matthieu 5.8, Jésus déclare : « Heureux ceux qui ont le cœur pur ». En d'autres termes, « Heureux ceux qui sont saints. »

Il est intéressant de noter que dans Matthieu 5.4, Jésus dit aussi : « Heureux ceux qui pleurent, car ils seront consolés ». C'est une promesse réconfortante pour ceux qui pleurent à cause de leur mariage. Pour de nombreux couples, le mariage est devenu une malédiction, un fardeau.

Notons ce que la co-fondatrice de l'Église adventiste du 7^e jour, Ellen G. White dit au sujet de cette promesse de Jésus à ceux qui pleurent : « Les paroles du Sauveur renferment un message de réconfort pour ceux qui souffrent ou qui ont subi une perte. Nos chagrins ne surgissent pas de la terre. "Car ce n'est pas volontiers qu'il humilie et qu'il afflige les enfants des hommes" (Lamentations 33.3). Quand Dieu permet l'épreuve et l'affliction, c'est que "Dieu nous châtie pour notre bien, afin que nous participions à sa sainteté" (Hébreux 12.10). » (*Thoughts From the Mount of Blessing*, p. 10).

Je voudrais paraphraser la dernière phrase de cette façon : Quand Dieu permet que la phase de la lune de miel touche à sa fin, « c'est pour notre bien, afin que nous participions à sa sainteté ».

Le passage continue : « Si elle est acceptée avec foi, l'épreuve qui semble tellement amère et difficile à supporter, s'avèrera être une bénédiction. Les coups cruels qui viennent gâcher les joies temporelles nous inciteront à tourner nos yeux vers le ciel. Combien de personnes n'auraient jamais connu Jésus si l'affliction ne les avait incitées à rechercher le réconfort auprès de lui ! »

Une fois de plus, je voudrais paraphraser cette dernière déclaration différemment : « Combien de couples n'auraient jamais connu Jésus si la phase de la lune de miel n'avait pris fin, les incitant à rechercher du réconfort auprès de lui ! » Notre Dieu qui désire que nous participions à sa sainteté, nous permet de passer de l'étape de la lune de miel à l'étape suivante.

Quand j'ai demandé à mes membres ce qui, selon eux, constituait l'étape deux, un membre s'est écrié « l'étape du cauchemar » ! Je suppose que c'est une description assez appropriée.

Étape deux : « Où avais-je la tête ? » Quand survient l'étape 2, les couples finissent par se dire : « Mon conjoint et moi ne sommes pas du tout sur la même longueur d'onde. » Pour beaucoup d'entre eux, ce qui les avait d'abord attirés chez l'autre finit par les rebuter. Par exemple, l'introvertie timide qui est attirée par l'extraverti sociable pourrait par la suite lui en vouloir de passer du temps avec ses amis au lieu d'être à la maison avec sa famille.

L'ÉTAPE DU DIVORCE

À l'étape suivante, il est en général question de divorce.

Étape trois : « Tout serait parfait si tu changeais. » Quand nous épousons quelqu'un, nous choisissons cette personne parmi les sept milliards d'individus peuplant cette planète et voilà que tout d'un coup, nous lui disons : « Tu dois changer ! » Il est commun d'entendre que les femmes se marient en pensant : « Je vais le changer ! » Les hommes quant à eux se marient et se disent : « Elle ne changera jamais ! »

Maintenant, si vous êtes à l'étape 3 et que la situation est désastreuse au point que votre foyer et votre mariage se désagrègent progressivement, je recommande fortement le divorce. Oui, vous avez bien lu. Laissez-moi le répéter,



Quand le divorce est la solution aux problèmes conjugaux

« Je recommande fortement le divorce. » Je suis tout à fait d'accord avec cette citation puisée de *God's Little Instruction Book for Couples* par Jerry McCant : « Vous ne serez jamais heureux dans votre mariage si vous ne divorcez de vous-même. Un mariage réussi nécessite que l'on meure un peu à soi-même. »

L'apôtre Paul dans 1 Corinthiens 15.31 déclare : « Je m'expose chaque jour à la mort. » Dans Galates 2.20 il dit : « J'ai été crucifié avec Christ; et si je vis, ce n'est plus moi qui vis, c'est Christ qui vit en moi; si je vis maintenant dans la chair, je vis dans la foi au Fils de Dieu, qui m'a aimé et qui s'est livré lui-même pour moi. »

Nous aussi, nous devons mourir à nous-même si nous voulons un mariage épanoui.

Arrêtez-vous sur ces paroles puisées d'un manuel de préparation au mariage intitulé *Before You Say "I Do"* par H. Norman Wright et Wes Roberts : « Le mariage est un processus d'affinage que Dieu utilise afin que nous devenions l'homme ou la femme selon son cœur. Réfléchissez-y. Dieu va utiliser votre mariage pour ses propres desseins. Il va vous façonner et vous raffiner pour votre bien et pour sa gloire. »

Qu'est-ce que le mariage ? C'est un processus d'affinage, c'est une chaufferie. Il fait extrêmement chaud dans une chaufferie. Nous devons nous rappeler que le but du feu n'est pas de nous détruire, mais de nous épurer.

Ellen White a beaucoup à dire sur le four d'affinage. Il nous est dit, « Le four d'affinage a pour but d'enlever les déchets. Quand le Raffineur voit que son image est parfaitement reflétée en vous, il vous retirera du four d'affinage. Il ne permettra pas que vous soyez consumé ou que vous enduriez cette épreuve ardente plus que nécessaire pour votre purification." (*Our High Calling*, p. 312).

Nous pouvons surmonter l'étape 3 avec succès si nous sommes disposés à divorcer de nous-mêmes et à reconnaître que Dieu désire nous conformer à l'image du Christ.

JE CHOISIS DE T'AIMER

Étape quatre : Je choisis de t'aimer et de t'accepter tel que tu es.

Dieu nous appelle à faire pour notre conjoint ce qu'il a fait pour nous. Dieu a choisi de nous aimer et cela n'a pas commencé au moment où nous avons décidé de nous repentir et de marcher sur le droit chemin. La Bible déclare : « Mais Dieu prouve son amour envers nous, en ce que, lorsque nous étions encore des pé-

cheurs, Christ est mort pour nous » (Romains 5.8). Quand Jésus fut battu et raillé, sa réponse fut « Je vous aime ». Quand ils enfoncèrent les clous dans ses mains, sa réponse fut « Père, pardonne-leur car ils ne savent ce qu'ils font » (Luc 23.34). En Éphésiens 5.25, il est dit « Maris, aimez vos femmes, comme Christ a aimé l'Église, et s'est livré lui-même pour elle ». Dieu nous invite à aimer nos conjoints d'un amour désintéressé tout comme lui nous a aimés.

Si nous pouvons mourir à nous-même et apprendre à aimer d'une manière désintéressée, par sa puissance et sa grâce, nous pouvons aborder les étapes 5 et 6.

Étape cinq : « Quelle bénédiction que de t'avoir dans ma vie. »

Et Étape 6 : « Je veux vieillir avec toi. »

Alors que nous cheminons avec notre conjoint vers le ciel, gardons toujours à l'esprit que Dieu utilise nos expériences conjugales pour nous transformer jour après jour, afin que nous reflétions le caractère du Christ. Il nous a été dit « Le processus d'affinage et de purification entamé par Dieu doit se poursuivre jusqu'à ce que ses serviteurs deviennent si humbles et morts à eux-mêmes, que, quand ils sont appelés à son service, leurs yeux ne verront que sa gloire.... Dieu terrasse l'homme encore et encore, augmentant la pression, jusqu'à ce qu'une humilité parfaite et une transformation de caractère les conduisent à une harmonie avec le Christ et avec l'esprit du ciel, et qu'ils obtiennent la victoire sur eux-mêmes. » (*Testimonies for the Church*, vol. 4, p. 86).

Souvenons-nous que Dieu va nous terrasser encore et encore jusqu'à ce que nous devenions comme le Christ. Ceci pourrait expliquer pourquoi votre conjoint continue à avoir le même comportement qui vous irrite au plus haut point tous les jours que Dieu donne. Si vous vivez cela, je recommande vivement que vous divorciez de vous-même dès aujourd'hui. Puissions-nous dire avec l'apôtre Paul, « Je m'expose à la mort chaque jour. »

Martin Kim était pasteur de l'Église adventiste du Sud-Centre dans la Fédération de Washington. Il sert actuellement comme missionnaire. Cet article a été publié pour la première fois dans *Adventist Review* online de 17 juin 2015. Reproduit avec permission.

Chère Abigail,

Mon mari, pasteur depuis huit ans, m'a trompée. Et, malheureusement, ce n'est pas la première fois, il y a eu d'autres femmes. Une de ses dernières aventures impliquait la femme d'un dirigeant de notre église. Évidemment, cela m'attriste au plus haut point.

Nous sommes toujours ensemble, mais tout juste. Notre foyer est brisé et les blessures sont profondes. Il regrette profondément et désire réparer ses fautes, mais je n'ai personne à qui parler, et je me sens très seule.

Comment puis-je à nouveau faire confiance à mon mari, et qui plus est, lui pardonner ? Que faire à présent ? Vers qui se tourner pour trouver de l'aide ? Qu'est-ce que j'ai mal fait ?

*Amicalement,
Tant de questions*

Chère Tant de questions,

Nul doute que vous êtes blessée, et je peux le comprendre. Bien que je ne puisse trouver une solution à tous les problèmes, je vais essayer de vous trouver un point de départ, et nous ferons confiance à Dieu pour nous guider et nous accorder sa sagesse.

Tout d'abord, je voudrais aborder l'aspect le plus difficile : le pardon. Bien que le concept du pardon semble insondable parfois, notre réaction face à la douleur va déterminer notre guérison et ce que nous allons devenir suite à cela. Le pardon est une question de connexion et non de perfection. Romains 12.18 nous rappelle que : « S'il est possible, autant que cela dépend de vous, soyez en paix avec tous les hommes ». Le pardon dépend de vous et non du transgresseur. Beaucoup pensent que le pardon libère le transgresseur, mais en réalité, il vous libère.

Deuxièmement, découvrir la raison de tous ces événements est essentiel. Le péché ne doit pas être ignoré dans l'espoir qu'il ne se reproduira pas. Le but ultime devrait être une restauration complète. Et la bonne nouvelle est que la victoire est possible en Jésus ! Une habitude que vous (votre mari et vous-même) devriez mettre en pratique serait de réclamer quotidiennement des promesses contenues dans les Écritures. Personnalisez-les afin de les rendre réelles. Une de mes préférées est Proverbes 3.5, 6 : « Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, Et ne t'appuie pas sur ta sagesse; Reconnais-le dans toutes tes voies, Et il aplanira tes sentiers ».

Bien que ce soit difficile, il est nécessaire pour vous de parler à des personnes dignes de confiance, ayant de la compassion et de la perspicacité. Trouvez un conseiller adventiste ou chrétien, n'ayant aucun lien avec votre église locale. Le département de la famille de la plupart

des Fédérations ou des Unions ont les noms de conseillers qu'ils peuvent recommander. C'est une étape nécessaire, car dans les jours à venir, il faudra probablement rendre des comptes. Vraisemblablement, votre mari a perdu sa lettre de créance et son emploi en tant que pasteur à cause de ses aventures et c'est mieux pour lui de se retirer du ministère afin de se concentrer sur sa famille et sa croissance personnelle. Si les dirigeants d'église ne sont pas encore au courant de ses aventures, ne pensez pas que vous devez garder le secret par loyauté ou par honte. Une aventure avec un membre d'église n'est pas que de l'adultère mais une forme « d'abus sexuel clérical » et vous devriez en parler pour le bien des membres vulnérables aussi bien que celui de votre famille.

Bien que je ne sais comment tout cela va se terminer, il est important que votre mari soit tout à fait honnête avec vous, avec lui-même, avec les autres et surtout avec Dieu, afin qu'une guérison et une restauration complète se produisent.

Vous n'êtes pas la seule à éprouver des difficultés dans votre mariage. Mais avec un cœur ouvert, un engagement dans la prière et deux partenaires qui désirent le changement, les possibilités pour une union qui honore Dieu sont illimitées. « Or, à celui qui peut faire, par la puissance qui agit en nous, infiniment au delà de tout ce que nous demandons ou pensons, à lui soit la gloire dans l'Église et en Jésus-Christ, dans toutes les générations, aux siècles des siècles! Amen! (Ephésiens 3.20, 21).

Amicalement,
Abigail

Prendre soin de notre centre de commande, le cerveau

EN DIX LEÇONS, COMMENT GARDER CES « CELLULES GRISES » EN BONNE SANTÉ

DEMANDEZ À N'IMPORTE QUI de réciter les principes permettant de garder la pression artérielle sous contrôle ou ceux permettant de s'assurer une bonne santé cardiaque, et les réponses seront plus que satisfaisantes. Mais qu'en est-il de notre aptitude à promouvoir une bonne santé de nos cellules cérébrales ?

En fait, que savons-nous de la matière grise qui se trouve dans nos têtes ?

OK, nous savons donc que le cerveau est constitué à 77% d'eau. Nous savons peut-être également que le cerveau est le centre de nos pensées et de notre mémoire. Nous sommes conscients que des choses effrayantes peuvent survenir au niveau de notre cerveau, en l'occurrence un accident vasculaire cérébral, la démence ou la maladie d'Alzheimer. Mais en règle générale, le cerveau est, pour la plupart d'entre nous, entouré de mystère, et nous ne savons pas grand chose de son mode de fonctionnement ou de la manière d'en prendre soin.

RÉFLÉCHISSEZ-Y

Au cours de notre existence, la mission centrale de notre cerveau ne change jamais. Sa mission est de nous aider à comprendre ce qui nous entoure à travers l'information, la gestion, la logique, le jugement, la perspective et le bon sens. La créativité, la sagesse et la personnalité d'un individu demeurent quasi constantes tout au long de sa vie, la sagesse augmentant avec le nombre des années. La santé cérébrale est une question d'aptitude à se rappeler, à apprendre, à planifier, à se concentrer et à maintenir un esprit clair et actif.

MAINTENEZ LA JEUNESSE DE VOTRE CERVEAU

Il est vrai que notre cerveau change avec l'âge. Une des conséquences la plus redoutée du vieillissement est le déclin mental. Mais en prenant les mesures nécessaires pour aider au maintien de la bonne santé du corps, nous pouvons améliorer notre vie maintenant et ainsi réduire quelques risques encourus par le cerveau au fur et à mesure que nous vieillissons. Il n'y a pas de pilule magique, de tisanes ou d'élixir garantis à 100% pour l'amélioration de la mémoire ou de la santé cérébrale. En fait, ce qu'il faut, c'est tout simplement de faire un choix quant au style de vie. Voici quelques suggestions pour vous mettre sur la bonne voie :

« Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. Tes œuvres sont admirables, Et mon âme le reconnaît bien. »

Psaumes 139.14



Il n'y a pas de pilule magique. Tout tient au style de vie que nous avons choisi.

1. Restez actifs : Le type d'activité importe peu, aussi longtemps que vous accélerez votre rythme cardiaque pendant au moins 30 minutes chaque jour. Être actif, spécialement au grand air et au soleil, promeut une bonne circulation d'un sang bien oxygéné vers le cerveau, plus particulièrement dans les régions responsables de la lucidité de vos pensées. L'exercice permet aussi la libération des endorphines qui sont la source du sentiment de bien-être, ce qui aide à améliorer l'humeur et à chasser le stress, en induisant des perspectives plus positives.



2. Exercez votre esprit : Les activités cérébrales stimulent la connexion entre les cellules nerveuses. Des études ont démontré que cela peut même aider le cerveau à générer de nouvelles cellules, construisant ainsi une réserve fonctionnelle qui peut servir de barrière contre de futures pertes cellulaires. Toute stimulation, par exemple faire un puzzle, résoudre des problèmes mathématiques, s'adonner à une activité artistique créative, la lecture, la mémorisation ou l'apprentissage de nouvelles aptitudes qui demandent une dextérité manuelle aussi bien qu'un effort mental, peut aboutir à une performance cérébrale plus efficace.



3. Oubliez les stéréotypes : Croire à l'hypothèse populaire que vous deviendrez de plus en plus oublieuse à mesure que vous prenez de l'âge peut s'avérer une prédiction « autoréalisatrice ». Des études ont démontré que nos pensées et nos attentes en ce qui nous concerne ont une influence incontestable sur nos capacités, nos aptitudes et nos modes de performance. Ce principe est mentionné dans la Bible (voir Proverbes 23.7). Des idées négatives sur le vieillissement sont profondément ancrées dans la société, et nous devrions faire attention de peur que ces attentes ne deviennent aussi les nôtres. « Penser jeune » peut vous aider à éviter ces stéréotypes nocifs et vous empêcher de penser que vous êtes vieux, ce qui vous influencera à agir en tant que tel.

4. Choisissez des aliments sains et favorables à la santé du cerveau :

Il a été prouvé qu'une alimentation riche en fruits et en légumes colorés, accompagnés de céréales complètes, de haricots, de noix, et faible en graisses saturées, en acides gras trans et cholestérol de source animale, est le meilleur choix tant pour votre cœur que pour votre cerveau. Contrôler ses calories afin de maintenir un poids corporel sain est également important pour diminuer le risque de déclin mental. Et n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.



5. Contrôlez ces chiffres ô combien importants :

a. *Maintenez votre pression à un niveau peu élevé.*

Restez mince, faites de l'exercice régulièrement et faites tout ce qui est en votre pouvoir pour maintenir aussi bas que possible votre pression artérielle. Une pression artérielle élevée peut favoriser le risque de déclin cognitif avec l'âge.

b. « *Restez douce* » *juste ce qu'il faut !* Le diabète est aussi un facteur de risque pour la démence. Le régime alimentaire, l'exercice et dans quelques cas, les médicaments, peuvent vous aider à contrôler votre taux de sucre.

c. *Nettoyez ces artères.* L'alimentation, l'exercice et le contrôle pondéral (et parfois les médicaments) vous aideront à diminuer votre niveau de mauvais cholestérol (LDL) et à augmenter le niveau de votre bon cholestérol (HDL). Ces deux niveaux, s'ils ne sont pas contrôlés, sont des facteurs de risque dans le développement de la démence.

6. Souriez et riez davantage :

C'est facile de sourire et en plus c'est gratuit. Sourire encourage des changements positifs dans les zones du cerveau associées à la mémoire. Sourire est propice à la bonne humeur. Il aide à libérer ces hormones qui vous font vous sentir bien, ce qui permet de baisser la pression artérielle, de revitaliser le système immunitaire et protéger des effets nocifs du stress, de la dépression et de l'anxiété. Sourire est contagieux et peut provoquer le rire. Peut-être savez-vous que « le cœur joyeux est le meilleur remède » (Proverbes 17.22). Le rire a un effet positif immédiat sur l'humeur et agit comme un tonifiant pour le cerveau. Il est recommandé de sourire au moins cinq fois par jour. Trouvez des moyens pour vous amuser quotidiennement et riez un bon coup ou deux !!!



7. Faites l'acquisition de ces Zs:

Pendant que vous dormez sans être dérangée par une stimulation externe, le cerveau a l'opportunité de traiter toutes les informations acquises au cours de la journée, dans le calme et la sérénité. Il démêle toutes les informations et range ces souvenirs dans les circuits cérébraux. Quand vous ne dormez pas suffisamment, ce processus reste incomplet et son effet se fait ressentir le jour suivant, se traduisant par une réaction mentale ralentie face à des situations. Cela peut impliquer une mémoire défaillante, un manque de jugement et une motricité défectueuse, par exemple pour la conduite d'un véhicule. Vous vous sentirez mentalement groggy, mou et même grognon. Aidez votre cerveau le soir, en prenant un repas léger tôt dans la soirée, et en prenant le temps de vous détendre mentalement et physiquement. Evitez de fixer l'écran d'un ordinateur, de la télévision ou de votre portable juste avant de vous mettre au lit, vu que la lumière bleue émise par ces appareils électroniques peut stimuler le cerveau, le maintenant éveillé. Il a été prouvé que sept à huit heures de sommeil sont nécessaires pour assurer le repos de l'organisme.



8. Evitez les bosses et les bleus : Nos cerveaux fragiles sont encastrés dans une structure osseuse solide et protectrice appelée le crâne. Mais le cerveau peut tout de même être l'objet de blessure physique dans le cas d'une chute, d'une secousse violente ou de coups portés à la tête. Des blessures à la tête, qu'elles soient modérées ou sévères peuvent souvent provoquer des maux de tête, une perte de mémoire et de lucidité, et/ou une altération de la fonction motrice. Portez des casques quand vous faites du vélo, de la moto ou tout autre véhicule récréatif, quand vous vous adonnez à des sports de contact ou toute autre activité à risque sur le plan physique.

9. Prenez votre téléphone :

Restez connectés avec votre famille et vos amis. Des études ont démontré que les activités sociales et les connexions ont un impact positif sur la santé cérébrale car elles permettent de construire le bonheur et donnent un but et un sens à l'existence. Les rencontres familiales et communautaires, fréquenter une église, se mettre au service des autres, tout cela peut apporter une énergie nouvelle et la vitalité à l'être tout entier.



10. Parlez à votre médecin : Si vous avez des questions ou des préoccupations en ce qui concerne votre santé cérébrale, prenez rendez-vous avec votre médecin. Des changements au niveau de votre fonctionnement cérébral, notamment des pertes de mémoire à court terme, peuvent se produire. Des maux de tête, des étourdissements ou tout autre symptôme inhabituel devraient être soumis à des examens.

RÉSUMÉ

Il n'est nullement besoin de nous asseoir et d'espérer pour le meilleur alors que nous menons notre existence. En puisant dans les importants principes de style de vie que nous a légués notre Créateur aimant et sage, nous pouvons tant faire pour raffermir et prolonger nos capacités physiques et mentales. De simples choix et de bonnes habitudes peuvent faire une grande différence. J

SOURCES:

1. <http://www.hellobrain.eu/en/brainhealth/project?id=adapt-your-lifestyle-to-protect-your-brain>
2. brainhealth.acl.gov/
3. <http://www.rd.com/health/wellness/7-anti-aging-tips-to-keep-your-brain-young/>
4. www.alz.org/brain-health/brain_health_overview.asp
5. <http://www.beautiful-minds.com/four-dimensions-of-brain-health/brain-health-tips>
6. <http://oedb.org/ilibrarian/100-ways-to-keep-your-mind-healthy/>

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 années. Elle aime la musique, l'art créatif, la cuisine et la lecture.

A close-up photograph of a woman's hands holding a bright red, glossy heart. The woman's face is partially visible in the background, looking down at the heart. The lighting is soft and warm, creating a gentle atmosphere.

J'ai barricadé mon coeur

CELA SIGNIFIE-T-IL QUE J'AI PEU DE FOI ?

UNE AMIE QUI M'EST CHÈRE M'A RÉCEMMENT raconté l'histoire suivante :

« Lors d'un congrès pour des femmes, une intervenante a raconté comment son mari aidait les victimes de tsunami. Il appelait chez lui, enthousiaste et passionné par ses expériences. Un jour, il suggéra à sa femme de déménager sur place afin de pouvoir apporter une meilleure aide. Celle-ci décida de ne pas partager ses vrais sentiments face à cette requête. Elle déclara plutôt : « J'ai pris la décision de protéger mon coeur de mon mari et de son ministère. »

Mon amie continua et me dit que, comme cette oratrice, elle se souvient de plusieurs occasions où, dans le ministère, elle avait érigé des barrières de protection. Elle a ensuite ajouté : « Cela me fait de la peine de penser qu'à ces moments-là, j'ai placé une barrière autour de mon coeur pour me protéger des demandes qui émanaient de l'Église et du ministère de mon mari. »

Ses paroles m'ont interpellée. Peut-être vous interpellent-elles également. Après tout, il y a eu des moments dans ma vie où j'ai protégé mon coeur et il me semblait que mes raisons étaient légitimes. Les enfants étaient petits et la vie trépidante. En tant que maman, épouse et infirmière, il me semblait que j'avais suffisamment à faire et pas assez de temps pour tout faire. Entre le travail, l'école, les enfants et les responsabilités au niveau de l'église, je m'en sortais à peine. « Ai-je vraiment le temps d'écouter avec mon coeur une autre idée de mon mari pour le ministère ? », me suis-je demandée. « Ai-je suffisamment d'énergie pour comprendre les tous derniers problèmes de l'église ou les défis auxquels il doit faire face ? »

Ajouté à ce stress, il y avait la réalité que, par moment, les difficultés auxquelles il faisait face m'étaient presque

égales. D'après les paroles de mon amie et celles de cette oratrice, j'avais « barricadé » mon coeur.

SE CRÉER UN « ESPACE PROTÉGÉ »

Est-ce un manque de fidélité envers notre époux, envers l'église et envers Dieu que de se créer un espace personnel dans notre vie, un espace protégé où nous sommes libres d'être nous-mêmes, de prendre soin des besoins de notre famille et de notre foyer ainsi que de nos désirs personnels ? Peut-être avez-vous déjà ressenti cela et que vous pouvez comprendre.

En comparant mes impressions à celles de mon amie sur cet important sujet, nous sommes arrivées à la conclusion que la solution était de déposer quotidiennement nos lassitudes et nos besoins au pied du Seigneur et de lui demander de garder nos coeurs ouverts aux besoins de nos époux, tout en étant à l'écoute de nos propres besoins et ceux de nos enfants. Il est important de préserver un équilibre dans notre vie, d'apporter notre soutien quand et où on le peut, tout en sachant que nous pourrions parfois être amenées à dire gentiment « Désolée, je ne peux pas. »

Pour moi, cela ne veut pas dire accompagner mon mari à chaque visite ou être à côté de lui à chaque rencontre. Peut-être est-ce différent pour vous. Mais l'essentiel est d'être ouverte et de trouver le temps nécessaire pour faire savoir à nos époux que nous nous préoccupons d'eux et que nous sommes à leur écoute. 7

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.

Imitateurs de Dieu

CE QUE J'AI APPRIS EN PRENANT SOIN DE MON ÉPOUX MALADE

AVEZ-VOUS DÉJÀ ÉTÉ SOUDAINEMENT interpellée par une phrase ou un mot alors que vous étiez en train de lire, vous contraignant alors à stopper toute lecture ?

Peut-être avez-vous souligné ces mots ou les avez-vous recopiés. Ce que vous avez lu est à présent gravé dans votre esprit et inscrit au fond de votre cœur.

Laissez-moi partager avec vous ce qui a interrompu ma lecture récemment.

C'était quelque chose écrit par Dutch Sheets. C'est un homme de prière. Il a écrit ceci : « La prière n'est pas un chèque que l'on demande à Dieu. C'est un bordereau de dépôt, une occasion de déposer le caractère de Dieu dans nos âmes en faillite. »¹

En d'autres termes, la prière est bien plus que demander des choses à Dieu, c'est le moyen par lequel Dieu place quelque chose en nous, Son caractère.

Ellen White a dit quelque chose de similaire : « La prière est le moyen ordonné par le ciel pour obtenir le succès dans le conflit qui oppose le péché au développement du caractère chrétien. » (*The Acts of the Apostles*, p. 564).

Une pensée qui nous défie

Cette pensée était un vrai défi pour moi. Combien de fois dans mes conversations avec Dieu, lui ai-je demandé que son caractère soit en moi ? A quelle fréquence lui avez-vous fait cette demande ?

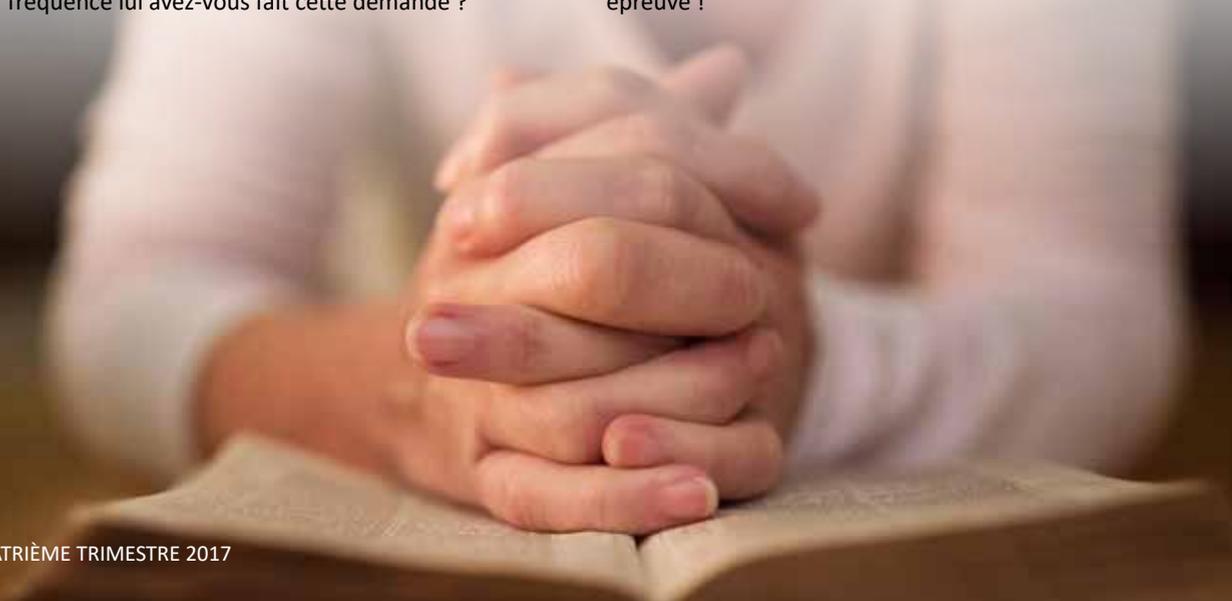
Si nous avons considéré la prière comme un moyen utilisé par Dieu pour nous faire don de son caractère aussi bien que le moyen pour nous de lui faire connaître nos plus profonds besoins, nous serions en train de demander à Dieu de nous remplir de Lui-même au point que ceux avec qui nous partageons notre vie chaque jour auraient fait l'expérience de quelque chose d'extraordinaire, à savoir l'expérience de l'amour de Dieu à travers nous.

Mais, pour être honnête, je ne demande pas toujours à Dieu de me donner son caractère. Après avoir loué et remercié Dieu, avoir pris le temps de confesser mes mauvaises pensées et mes mauvaises actions, je parle à Dieu de mes besoins et des besoins de ceux que j'aime. Je passe quasiment peu de temps à demander à Dieu que son caractère s'imprègne en moi, bien qu'Ephésiens 5.1 nous y encourage : « Devenez donc les imitateurs de Dieu, comme des enfants bien-aimés; et marchez dans la charité, à l'exemple de Christ, qui nous a aimés, et qui s'est livré lui-même à Dieu pour nous comme une offrande et un sacrifice de bonne odeur... » (Ephésiens 5.1, 2).

Cependant, récemment, j'ai réalisé à quel point j'avais besoin de faire monter cette prière à Dieu, chaque jour.

LA MALADIE FRAPPE

Il y a quelques temps de cela, Jonathan, mon mari, est tombé malade durant deux semaines. Ce qui a commencé avec un simple virus s'est transformé en grippe. Bien qu'au moment où je l'ai épousé, j'avais promis de me tenir à ses côtés qu'il soit malade ou bien portant, il y a eu des moments durant ces deux semaines où j'étais tentée d'oublier ce vœu. Bien qu'il ait été le patient, c'était *ma* patience qui était mise à rude épreuve !



Juste avant mon mari, j'avais moi-même contracté la grippe pendant au moins deux semaines. Après mon rétablissement, j'ai repris le travail—avec deux semaines à rattraper, plus un nouveau sermon à préparer pour le sabbat suivant. J'étais fatiguée et stressée !

Une nuit, j'ai été réveillée vers 2 heures du matin par les quintes de toux de Jonathan. Sa quinte était sévère et il avait besoin d'aide. J'étais terriblement fatiguée. Il était presque minuit quand je m'étais effondrée dans mon lit. Alors que Jonathan toussait, toussait et toussait de plus belle, je lui ai tourné le dos, j'ai tiré la couverture sur ma tête et prétendu que je dormais ! Notre fille, Rima, s'était réveillée. Elle, reflétant davantage le caractère de Dieu que moi, est entrée dans notre chambre. Elle est revenue quelques minutes plus tard, une bouteille d'eau à la main, une bouteille d'huile d'aromathérapie pour l'aider à mieux respirer ainsi que des mouchoirs... tout en murmurant des paroles réconfortantes. Finalement, elle s'est adressée à moi en disant : « Maman, pourquoi tu ne t'es pas réveillée ? Tu n'entends pas que papa a besoin d'aide ? Il a vraiment du mal à respirer ! » Soupirant profondément, j'ai repoussé les couvertures et suis descendue lui préparer une grande tasse d'eau chaude avec du miel et de citron pour soulager sa toux.

Alors que je louchais dans le pot de miel qui était vide, je me demandais si je devais me rendre à l'épicerie qui était à deux minutes de chez nous et qui restait ouverte toute la nuit, pour acheter un nouveau pot. Au lieu de quoi, j'ai baillé, mis un peu d'eau chaude dans le pot, l'ai agité un peu et versé le contenu dans une tasse avec le jus de citron. Je me disais que Jonathan était trop malade pour remarquer l'absence de miel !

Cela a marché. Jonathan a finalement cessé de tousser et s'est endormi. Mais moi j'étais à présent parfaitement réveillée. Je me tournais et me retournais dans mon lit. Je soupirais plusieurs fois avant de repousser à nouveau les couvertures pour me lever. J'étais tellement agitée que j'ai nettoyé la cuisine, mis les ingrédients dans la machine à pain et même fait ma prière personnelle. Et pendant tout ce temps, j'en voulais à mon mari, parce qu'il m'avait réveillée avec sa toux alors que j'avais besoin de dormir !

Cette nuit a éveillé quelque chose d'autre en moi : j'ai réalisé que j'avais besoin que Dieu me donne son caractère. Ce n'était pas suffisant de demander à Dieu de m'aider à être comme lui ; il me fallait lui demander de me laver de mon égoïsme pour le remplacer par son caractère.

Dieu voudrait tellement que nous réfléchissions son caractère. Nous ne pouvons y arriver que si nous le lui demandons par la prière.

Au lieu de prier, « Mon Dieu, je voudrais être bon comme toi », j'avais besoin de prononcer les mots cités plus tôt : « Mon Dieu, dépose ton caractère dans mon âme en faillite. » « Mon Dieu, j'ai besoin que tu places ta bonté en moi, aujourd'hui. » « J'ai besoin de ta sagesse, de ta paix et de ta grâce. » Prier de cette façon est tellement plus puissant.

UN DÉFI POUR VOUS

J'aimerais vous lancer le défi d'en faire de même ; attention, soyez prêtes ! Ouvrir votre cœur au changement peut s'avérer risqué et même douloureux.

Si vous demandez à Dieu de placer son humilité en vous, vous pourriez vous retrouver dans des situations qui vous rendront humbles.

Si vous demandez à recevoir sa patience, vous pourriez traverser des moments difficiles ou avoir affaire à des personnes désagréables, ou encore attendre longtemps avant de voir vos prières exaucées.

Si vous demandez la victoire sur les tentations, vous pouvez être sûres que quel que soit le lieu où vous vous rendrez, il y aura les plus succulents gâteaux au chocolat !

Mais parce que Dieu désire déposer son caractère en nous, il exaucera ces prières !

UNE CHOSE QUE VOUS NE DEVEZ PAS OUBLIER

Rappelez-vous cependant que quelques caractéristiques n'appartiennent qu'à Dieu seul. Il est le seul qui sache tout. Il est tout-puissant. Mais il désire ardemment placer d'autres caractéristiques en nous, des traits de caractère qui nous permettront de le faire connaître au monde, tels l'amour, la vérité, la compassion, la bonté et la bienveillance.

Dieu voudrait tellement que nous réfléchissions son caractère. Nous ne pouvons y arriver que si nous le lui demandons par la prière. Ainsi, nous serons en mesure de réagir comme lui dans des situations au lieu de réagir comme nous le ferions d'habitude.

RETOUR À MON MARI MALADE

Quelques jours après ma « nuit éprouvante », mon mari luttait toujours contre les effets de la grippe et il a recommencé à tousser. Avec amour et sollicitude, je lui ai demandé s'il désirait que je lui prépare un peu de miel et de citron pour soulager sa gorge. Sa réponse ? « Non, laisse-moi mourir en paix ! » Je vous avais dit que c'était le pire patient de toute l'Angleterre !

¹ <http://www.azquotes.com/quote/1033202>

Mary Barrett est pasteur associée d'une église du district de Cambridge, en Angleterre. Elle a deux filles.



Guérir des conflits, de l'intérieur vers l'extérieur

« QU'EST-CE QUI VENAIT TOUT JUSTE DE SE PASSER ? » J'étais perplexe et confuse. Une conversation qui avait commencé avec « Chéri, le dîner est prêt ! » nous avait précipité dans une bataille verbale acerbe. Et il n'était question que de pommes de terre !

Bernie avait acheté un sac de pommes de terre à bon marché. Puisque celles-ci commençaient à germer, j'essayais de les cuisiner le plus tôt possible. Elles avaient donc été la base de presque tous nos repas depuis trois jours. J'en avais assez de les laver et de les préparer, et Bernie de les manger. C'est ainsi que d'inno-

centes pomme de terre furent à l'origine d'une dispute !

De dispute à propos de pommes de terre, nous sommes passés à une dispute plus véhémente au sujet de l'argent, blâmant chacun la famille de l'autre, envenimant la situation en évoquant une querelle qui remontait à trois ans, transformant ainsi un conflit mineur en une altercation brutale. Un plat de pommes de terre avait déchiré nos cœurs et mis en lumière nos frustrations, nos peurs et nos sentiments d'insécurité.

La plupart des couples ont des désaccords. C'est normal. Nous nous rapprochons de nos conjoints dans nos conflits quand ces derniers nous aident à entrevoir les

C'est ainsi que d'innocentes pommes de terre furent à l'origine d'une dispute !

sentiments de l'autre, ses besoins, ses espoirs et ses blessures. Les conflits sont des occasions de mieux se comprendre quand nous apprenons à évoquer nos différences avec amour et respect.

Des schémas de panique

Dr. Sue Johnson est thérapeute conjugale. Elle a étudié des couples qui se disputaient depuis de longues années. Finalement, elle a pu mettre en évidence un schéma répétitif dans leur comportement et leur langage, ce qui lui a permis d'aider de nombreux couples à travers le monde.

Dr. Johnson a remarqué que quand l'un ou les deux partenaires ne se sentent pas en sécurité, ils sont plus enclins à paniquer et une simple discussion peut s'envenimer et se transformer en conflit majeur. Cherchez la vidéo "*Still Face Experiment*" sur YouTube et vous verrez ce qui se passe quand un bébé expérimente le même genre de panique d'attachement. Vous pourrez apprendre davantage sur ces schémas en lisant l'excellent ouvrage que le Dr. Johnson a écrit avec Kenneth Sanderfer, *Created for Connection*.¹

LES VRAIES GRANDES QUESTIONS

Dr. Johnson a constaté que derrière chaque schéma de panique d'un couple se cachent des questions basiques et profondes se rapportant à la relation :

- M'aimes-tu vraiment et te soucies-tu de moi ?
- Peux-tu ressentir de l'empathie envers moi ?
- Te préoccupes-tu de mes luttes et es-tu prêt à m'aider ?
- Puis-je compter sur toi ? Seras-tu toujours là pour moi ?

Dieu sait que nous nous posons ces GRANDES questions, et il nous donne un exemple puissant en y répondant avant même que nous ne les posions :

- Je t'aime et je prends soin de toi (Jérémie 31.3).

- Je suis compatissant face à tes sentiments (Psaumes 103.8, 13, 14).
- Je suis toujours disposé à t'aider (Esaïe 41.10).
- Je serai toujours avec toi (Josué 1.9).

Débriefing au sujet des pommes de terre

Quand nous avons procédé au débriefing de notre épisode sur les pommes de terre, nous avons réalisé que quelques-unes de ces GRANDES questions avaient influencé nos réactions respectives.

Quand je me suis mise en colère à cause des pommes de terre, en fait, je lui posais des questions du genre : Est-ce que tu te soucies de moi ? As-tu conscience du temps et de l'effort que je fournis pour laver et préparer ces pommes de terre ? Te préoccupes-tu de ce que je me sens seule et abandonnée dans la cuisine ? Te rends-tu compte que j'ai passé une heure à préparer ce repas ? Est-ce que tu apprécies ce que je fais pour toi ? Est-ce que tu apprécies tous les efforts que je fais pour économiser de l'argent dans chaque domaine de notre vie ?

Bernie, quant à lui, se posait des questions similaires : Est-ce que tu te rends compte à quel point je travaille dur pour assurer notre subsistance ? Est-ce que tu apprécies mes efforts pour gérer notre budget en achetant des pommes de terre à un bon prix ?

COMPRENDRE LES ÉMOTIONS INTENSES

Nous avons l'habitude de nous disputer, de nous réconcilier et puis d'oublier nos désaccords. À présent, nous prenons du temps pour en discuter tous les deux et voir quelle leçon nous pourrions en tirer. Dès que l'un d'entre nous a une réaction quelque peu excessive par rapport à une situation, nous commençons par nous poser des questions : « Quand avons-nous été dans une situation semblable ? » Ou « Quand ai-je ressenti les mêmes sentiments ? » Et de fil en aiguille, nous parvenons à retracer ces émotions jusqu'à un événement qui s'est produit dans notre enfance ou une époque où nous étions très vulnérables. Par exemple, j'ai remarqué que certaines de nos conversations quotidiennes engendrent chez moi un sentiment d'insécurité et de détresse. Nous avons essayé de comprendre pourquoi et j'ai découvert que j'avais un « radar de honte » hautement sensible. Si je détectais le plus petit indice que je me faisais humilier ou qu'on se moquait de moi, je me mettais de suite sur la défensive, dramatisant quelque peu la situation.

*Que ta bonté
soit ma
consolation,
Comme tu
l'as promis
à ton
serviteur!
Que tes
compassions
viennent sur
moi, pour
que je vive!*

(Psaumes 119.76, 77).

Je me suis demandée d'où me venait cette vive réaction face à la honte. J'ai fini par me rappeler que quand j'étais petite, presque chaque semaine, un de mes professeurs n'arrêtait pas de m'humilier devant toute la classe. J'ai commencé à partager avec Bernie ces moments douloureux. Il m'a écoutée, m'a réconfortée et a commencé à comprendre pourquoi et où je souffrais. J'ai appris à reconnaître que ces émotions excessives étaient liées à mon passé et cela m'a aidée à répondre adéquatement sur le plan émotionnel, dans le moment présent.

Répondre aux grandes questions

Les risques de disputes sont moindres quand un couple se sent proche et en sécurité. Ces simples idées vont vous aider à réduire les conflits et les interactions nuisibles :

- Soyez gentil l'un envers l'autre tous les jours. C'est l'un des moyens les plus efficaces pour entretenir une relation (Ephésiens 4.32).

- Démontrez ou déclarez votre amour de manière différente et créative au moins une fois par jour. (1 Jean 4.7-19).
- Au moins une fois par jour, montrez de façon évidente que vous êtes reconnaissant. (1 Thésaloniciens 5.18).
- Recherchez vos points faibles et vos points forts mutuels. Célébrez les points forts et réconfortez-vous mutuellement pour les points faibles : « Je suis désolé que tu aies dû subir tout cela. Cela a dû être tellement triste/difficile/frustrant, et tu as dû te sentir seul(e) etc. » (Romains 12.15).
- Il est impressionnant de constater à quel point le fait de se sentir seul et sans appui peut alimenter les conflits au sein des couples. Chaque jour, proposez d'aider l'autre (au moins cinq minutes) (Galates 6.2).
- Rassurez régulièrement votre époux ou épouse, et parlez de votre engagement l'un envers l'autre (Matthieu 19.6). J

¹ Sue Johnson and Kenneth Sanderfer, *Created for Connection* (New York, NY: Little, Brown and Company), 2016.

Karen Holford est thérapeute familiale et directrice du ministère de la famille pour la Division Transeuropéenne des Églises adventistes du 7^e jour.



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

Des médiateurs !

VOUS POUVEZ AIDER LES GENS À SE RÉCONCILIER. VOICI COMMENT S'Y PRENDRE.

JÉSUS A DIT QUE LES MÉDIATEURS sont si spéciaux qu'ils seront appelés enfants de Dieu (Matthieu 5.9) ! Cela demande du courage d'être un médiateur. À chaque fois que vous aidez les gens à régler leur différends et à se réconcilier, vous leur permettez de ressentir l'amour de Dieu. Les activités d'adoration proposées sur les prochaines pages contribueront à développer vos qualités secrètes de médiateur.



QUELS SONT LES SUJETS DE VOS QUERELLES ?

Vous êtes-vous déjà demandé quel est le sujet le plus récurrent de vos querelles ? Et comment vous pourriez éviter la prochaine querelle ?

Voici quelques sujets de discorde. Ajoutez les raisons qui poussent vos amis et votre famille à se disputer. Ensuite, notez quelque chose que vous pourriez faire différemment la prochaine fois qu'une querelle éclate, afin d'éviter qu'elle ne s'envenime.

LES SUJETS DE DISPUTES	CE QUE JE POURRAIS FAIRE LA PROCHAINE FOIS
Quand nous voulons tous deux le même jouet.	
Quand on me demande de faire quelque chose que je n'ai pas envie de faire.	
Quand quelque chose me semble injuste.	
Quand quelqu'un fouille dans mes affaires.	
Quand quelqu'un dit quelque chose qui me déplaît.	
Quand nous voulons tous deux être le premier.	





Des médiateurs !



NE SOUS-ESTIMEZ PAS LE POUVOIR D'UN SEUL !

Il suffit d'une seule personne pour provoquer une bagarre, et n'importe quel égoïste peut le faire !

Mais il suffit d'une personne courageuse, sage et aimable pour y mettre fin !

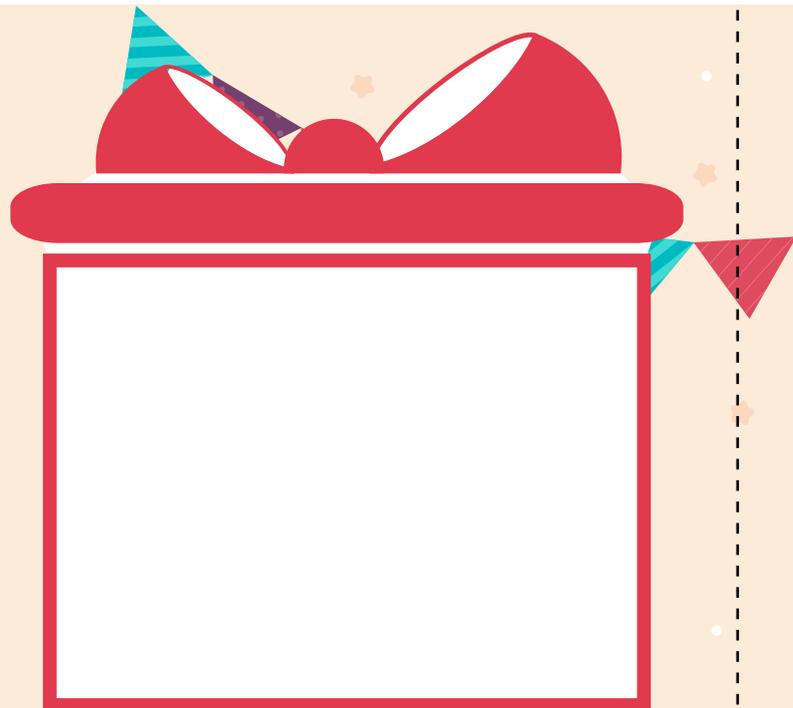
Laquelle de ces personnes voudrais-tu être ?



DES CADEAUX DE PAIX

Lisez Proverbes 18.16. Discutez de ce verset avec votre famille. Quelqu'un a-t-il déjà offert ou reçu un présent en signe de réconciliation après une dispute ?

Réfléchissez à votre dernière dispute. Que pourriez-vous faire ou donner pour prouver à cette personne que vous souhaiteriez être de nouveau son ami ? Dessinez votre action ou votre cadeau dans le paquet cadeau ci-contre.



ABIGAIL LA MÉDIATRICE

Lisez l'histoire d'Abigaïl dans 1 Samuel 25. Elle a empêché qu'une grosse querelle n'éclate entre son époux insensé et le roi David, en offrant des cadeaux de paix à ce dernier.

Quelle quantité de nourriture a-t-elle offert à David et ses soldats ? Complétez la liste ci-dessous :

_____ miches de pain

_____ mesures de maïs

_____ bouteilles de vin (jus de raisin)

_____ grappes de raisins

_____ moutons

_____ gâteaux à base de figes

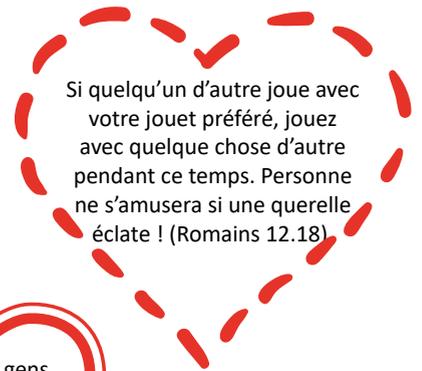


SOYEZ UN MEDIATEUR SECRET !

Voici quelques conseils qui pourraient vous aider à diminuer la fréquence de vos disputes. Dessinez un cœur autour de toutes les idées que vous aimeriez essayer. Coloriez l'intérieur du cœur après avoir mis l'idée en pratique et constaté qu'elle fonctionnait.



Demandez au Saint-Esprit de vous aider à être un médiateur (Galates 5.22).



Si quelqu'un d'autre joue avec votre jouet préféré, jouez avec quelque chose d'autre pendant ce temps. Personne ne s'amusera si une querelle éclate ! (Romains 12.18)



Parlez aux gens avec douceur (Ephésiens 4.29).



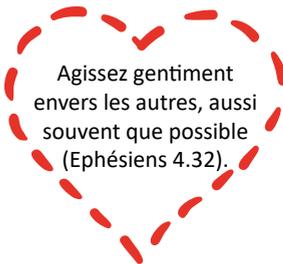
Soyez fort et ne faites pas preuve d'égoïsme. Laissez les autres passer avant vous (Luc 13.30).



Souriez ! (Proverbe 17.22).



Obéissez aux adultes promptement sans maugréer (Exode 20.12).



Agissez gentiment envers les autres, aussi souvent que possible (Ephésiens 4.32).



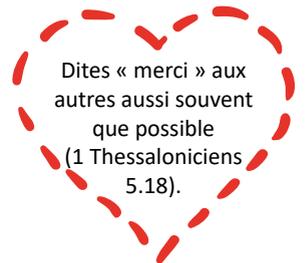
Ne taquinez pas les autres ou ne vous moquez pas d'eux (Romains 12.10).



Prononcez des paroles d'encouragement (1 Thessaloniens 5.11).



Faites quelque chose de bien pour quelqu'un d'autre (Romains 12.17-21).



Dites « merci » aux autres aussi souvent que possible (1 Thessaloniens 5.18).

ECOUTER ET PARLER

Apprenez ce magnifique verset biblique qui vous aidera à devenir un médiateur :

« Ainsi, que tout homme soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère »

(Jacques 1.19).

« Tout homme doit être prompt à écouter

(Tirez sur vos oreilles vers le bas comme si vous écoutiez, ensuite approchez-vous de quelqu'un.)

Lent à parler

(Marchez lentement sur place, en ouvrant et refermant vos mains lentement près de votre bouche, mimant l'action de parler.)

Et lent à se mettre en colère »

(Marchez encore plus lentement sur place. Répétez les mots de plus en plus doucement et lentement. Dès que vous prononcez le mot « colère », faites un bond en l'air et criez ce mot à haute voix.)

Entraînez-vous à répéter ce verset avec un membre de votre famille et ensuite échanger sur sa signification. Comment le fait d'écouter les autres fait de nous de bons médiateurs ?



LE SECRET DE L'ÉCOUTE

Un moyen efficace pour mettre fin à une dispute est de mettre en pratique Jacques 1.19 et d'écouter l'autre attentivement. Cela semble tout bête mais ça marche vraiment ! Exercez vos talents d'écoute à la maison et voyez ce qui se passe !

- Écoutez vos amis. Faites leur comprendre que vous les écoutez vraiment en répétant ce qu'ils vous disent. Vous pourriez utiliser des phrases du genre : « Donc, si j'ai bien compris... » « Donc tu dis que... » « Alors quand cela se passe ainsi, tu ressens... »

« Est-ce que c'est juste ? »

- Essayez d'en apprendre davantage. Dites « Dis m'en un peu plus afin que je comprenne plus clairement. »
- Aidez votre ami à se calmer en lui disant « Ce que tu vis n'est pas facile. Je suis désolé de te savoir si frustré et en colère. »
- Faites quelque chose de gentil : « Puis-je t'aider en quoi que ce soit ? »
- Si vous voulez chacun quelque chose de différent, dites : « Ok, donc c'est ce que tu veux (décrivez ce que veut votre interlocuteur) et voici ce que moi je veux (décrivez ce que vous voulez). Comment pouvons-nous régler ce problème ensemble ? Ou peut-être devrions-nous demander à un adulte de nous aider. »



PRIER POUR LA PAIX

- Cherchez dans un journal ou sur internet un pays où sévit actuellement la guerre ou un conflit. Trouvez tout ce que vous pouvez au sujet de ce pays et priez pour la paix.
- Si vous connaissez des gens qui se querellent ou qui se disputent souvent, priez aussi pour eux. Priez pour qu'ils trouvent des moyens de résoudre leurs problèmes de façon pacifiste.
- Écrivez vos prières pour la paix sur des colombes en carton et suspendez-les à des branches ou faites-en des guirlandes. Ajoutez-y des versets bibliques où il est aussi question de paix.

TROUVER UNE SOLUTION AUX PROBLÈMES

Voici quelques personnages bibliques qui n'étaient pas d'accord, qui se querellaient ou qui ont mis fin à leur amitié. Trouvez la raison de leurs différents. Ensuite, voyez comment ils ont résolu leurs problèmes et se sont réconciliés.

Abraham et Lot (Genèse 13)

Le puits d'Isaac (Genèse 26.12-33)

Jacob et Esaü (Genèse 25; Genèse 27.1-46; Genèse 32, 33)

Joseph et ses frères (Genèse 37; Genèse 42-45)

- Qu'est-ce que vous préférez dans chacun de ces récits ?
- Quelle est la plus importante leçon que vous avez tirée de chaque histoire ?
- Quel personnage de ces récits vous ressemble le plus ?
- Qu'avez-vous appris du rôle de médiateur dans chacun de ces récits ?

Karen Holford est thérapeute familiale et directrice du ministère de la famille pour la Division transeuropéenne.

ASTUCES POUR ~~SURVIVRE~~

S'ÉPANOUIR

SE FOCALISER SUR LE POSITIF

C'est facile de se focaliser sur toutes les choses négatives que fait votre conjoint. Ou sur tout ce qu'il oublie de faire. Ou encore sur le fait qu'il s'absente souvent de la maison le soir pour travailler de longues heures, etc. Plus nous nous attardons sur le négatif, plus nous nous sentirons frustrées, en colère ou déçues. Satan veut détruire nos mariages et sait que même la plus petite chose négative, quand on y revient toujours, peut déclencher des conflits, créer de l'amertume et de la distance. Mais ne le laissez pas remporter la victoire !

Choisissez de penser à tout ce qui est positif. Focalisez-vous sur les qualités de votre conjoint. Notez cinq raisons pour lesquelles vous êtes reconnaissante envers votre conjoint. Choisissez de le remercier pour son travail acharné, son dévouement et pour sa prévoyance. Cherchez comment l'encourager, surtout quand il est stressé ou qu'il doit faire face à une situation difficile. Quand vous êtes en compagnie d'autres personnes, valorisez-le. Ne revenez pas constamment sur ses fautes passées, surtout s'il vous a déjà demandé pardon et que vous avez pris un nouveau départ. Discutez et essayez de trouver des solutions pour ce qui importe vraiment en laissant de côté tout ce qui est insignifiant.

Certes, cela peut s'avérer difficile au début, vous serez néanmoins étonnée par les résultats obtenus. Cela aura vraisemblablement un effet positif sur votre conjoint, mais plus important, votre amour et votre reconnaissance pour lui s'intensifieront. De plus, votre pardon et votre indulgence seront décuplés. Vous fermerez les yeux sur les peccadilles pour vous concentrer sur les bénédictions que vous apporte votre mariage !

« Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées ». (Philippiens 4.8).

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 : ministerialsouples@ministerialassociation.org

Citations spéciales

« Ni le mari, ni la femme ne devraient chercher à exercer sur son conjoint une autorité arbitraire. N'essayez pas de vous obliger mutuellement à céder à vos désirs. Vous ne sauriez ainsi conserver un amour réciproque. Soyez bons, patients, indulgents, aimables et courtois. Avec l'aide de Dieu vous pourrez vous rendre heureux l'un l'autre, selon la promesse que vous vous êtes faite le jour de votre mariage. »

(*Le foyer chrétien*, p. 112).

« L'amour divin émanant du Christ ne détruit jamais l'amour humain; il l'implique. En lui l'amour humain s'affine, se purifie, s'élève et s'ennoblit. Il ne peut porter de précieux fruits que s'il s'unit à la nature divine et se développe en étant dirigé vers le ciel. Jésus souhaite voir des mariages et des foyers heureux. »

(*Le foyer chrétien*, p. 95,96).

« Dieu désire ardemment qu'il y ait amour parfait et harmonie totale entre ceux qui contractent mariage. Face à l'univers céleste, que l'homme et la femme s'engagent à s'aimer l'un l'autre comme Dieu le leur a ordonné. ... La femme doit respecter et révéler son mari, et le mari doit aimer et chérir sa femme. »

(*Le foyer chrétien*, p. 99).

Comment nourrir une foule avec un budget restreint



C'ÉTAIT UN VENDREDI APRÈS-MIDI TYPIQUE et frénétique alors que je préparais un repas spécial pour le sabbat. J'envisageais d'avoir quelques invités à déjeuner après le service à l'église et me préparais en conséquence. Assise pendant le culte le jour suivant, mon regard balayait la congrégation et s'arrêtait sur un couple âgé et deux femmes seules. *Je vais les inviter !* ai-je décidé. Ils acceptèrent mon invitation avec plaisir. Alors que je me dirigeais vers la sortie, je murmurais à mon mari, qui saluait les membres d'église, que nous avions des invités. Très souvent, il était pris par les conversations avec les membres d'église donc je savais qu'il arriverait à la maison un peu plus tard.

Mes enfants et moi nous nous sommes précipités à la maison (qui se trouve de l'autre côté de la rue) afin de terminer la préparation du repas, et nos invités sont arrivés juste après. Quand le repas fut prêt et la table mise, j'envoyais un texto à mon mari pour lui dire de rentrer. Quelle ne fut ma surprise quand il revint accompagné de deux invités supplémentaires ! Heureusement, j'ai appris le pouvoir de la flexibilité, et je n'eus aucune difficulté à ajouter deux couverts. Mon seul souci était la quantité de nourriture que j'avais sous la main. Serait-elle suffisante ? Le Seigneur multiplia nos « pains et poissons » et tout le monde mangea à sa faim.

Si j'ai appris quelque chose durant toutes ces années

en tant que femme de pasteur, c'est ceci : quand vous préparez de la nourriture pour des invités, planifiez toujours plus que nécessaire ! Vous ne savez jamais si un groupe de deux deviendra un groupe de six ! Cela peut s'avérer difficile avec un budget de pasteur. Alors, voici quelques conseils utiles et des idées de menu pour nourrir une foule, tout en dépensant le moins possible.

- 1. Repas en commun.** Invitez des amis à se réunir chez vous et organisez un repas commun. Voici quelques thèmes amusants : repas international (plat de votre pays d'origine), un petit déjeuner en guise de déjeuner, ou un bar de patates au four où chaque invité amène son accompagnement préféré.
- 2. Planifiez en avance.** Quand vous préparez un ragout, des croquettes de légumes, des boulettes de viande végétale, ou de la soupe, faites en plus quitte à les réfrigérer. Ainsi, quand vous serez rattrapée par le temps, vous n'aurez qu'à décongeler ces aliments et les réchauffer. Le riz peut être précuit, réfrigéré et décongelé si besoin.
- 3. Servez des aliments simples.** Les pâtes ne sont pas chères et peuvent nourrir une

foule. Presque tout le monde aime le « haystacks », un plat composé de chips de maïs (ou de riz) agrémenté de haricots, laitue, fromage, tomate, sauce de tomates épicée, de sauce blanche et d'olives. Vous pouvez créer vos propres bols de riz ou de nouilles, accompagnés d'aliments de votre région. La soupe ou les potages ne sont pas onéreux et sont faciles à préparer, et vous aurez souvent tous les ingrédients sous la main. Servez accompagnés de riz ou de pain de maïs pour compléter le menu.

4. **Achetez en grande quantité si possible.** Je fais assez souvent mes courses chez un grossiste. Ainsi, je peux acheter de grandes quantités d'ingrédients en dépensant moins que si j'allais dans un supermarché normal. Je stocke des frites de maïs, des fruits, du riz, de la farine, du sucre,

des légumes frais ou en conserve. Surveillez les promotions sur les aliments dont vous aurez besoin lorsque vous recevrez ou achetez-les quand ils sont en déstockage.

Pratiquez l'hospitalité avec simplicité. Une de mes amies m'a récemment déclaré : « Je ne te rends pas visite pour inspecter ta maison mais pour passer du temps avec toi. » La camaraderie est plus importante qu'un menu élaboré et les couverts les plus délicats. 7

***Beth Thomas** est l'épouse d'un pasteur et une maman de deux enfants très occupée. Elle est écrivain freelance et habite à Laurel, dans le Maryland aux États-Unis. Elle collabore à l'édition du magazine pour les femmes de pasteurs « Le Journal ».*

DES RECETTES PEU ONÉREUSES ET APPRÉCIÉES DE TOUS POUR NOURRIR UNE FOULE



HARICOTS VERTS ET RAGOÛT DE TOMATES

- Huile d'olive
- 4 tasses de haricots verts en conserve
- 1 grosse boîte de tomates en morceaux en conserve
- 1 oignon moyen haché
- 4 gousses d'ail émincés
- ½ cuillère à café de sel
- Baharat du Liban ou mélange d'épices du Moyen Orient (optionnel)
- Sucre

HARICOTS CUITS À LA COCOTTE

Dans une cocotte, mettez :

- 3 tasses de haricots secs préalablement rincés
- 8 tasses d'eau

Laissez cuire pendant 2-3 heures. Ajoutez les assaisonnements suivants, et continuez la cuisson jusqu'à ce que les haricots soient complètement tendres :

- 1 cuillère à soupe de piment en poudre
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à soupe d'oignons séchés ou un demi oignon frais, préalablement pelé et haché
- 1 cuillère à soupe d'ail
- 1 cuillère à soupe de sel

Dans un récipient, faites revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive, à feu moyen. Ajoutez l'ail émincé quand l'oignon est légèrement doré et laissez revenir encore un instant. Ajoutez les haricots verts et les tomates. Laissez cuire 3-4 minutes, ajoutez une ou deux pincées de sucre (pour neutraliser l'acidité), environ 1/4 - 1/2 cuillère à café de la mixture d'épices et salez à votre goût. Laissez cuire encore 5 minutes de plus ou jusqu'à ce que tous les ingrédients soient complètement incorporés et que le mélange soit à ébullition. Goutez et assaisonnez à votre goût. Servez chaud accompagné de riz blanc ou brun.

NOUVELLES VENUES D'AILLEURS

Division de l'Afrique centrale et orientale



Les responsables Sheperdess du nord du Rwanda se sont rassemblées après un séminaire sur l'éducation.



Les femmes de pasteurs de la fédération du Nord-Est de la Tanzanie se sont retrouvées pour une convention sur l'éducation à Hedaru-Kilimanjaro.

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

Les coordinatrices Sheperdess de la fédération de l'est du Zimbabwe sont occupées à équiper les épouses de leur région. Durant cinq mois, elles ont tenu des réunions de formation sur des sujets allant du mariage chrétien au « changement de statut » en qualité de femme de pasteur ; elles ont organisé sept nuits entières de réunions de prière dans plusieurs territoires ; elles ont conduit des séminaires sur la préparation au mariage et sur le style de vie sain pour les communautés ; elles ont établi des cours de correspondance avec la Voix de la prophétie et cela a abouti à dix baptêmes ; elles ont organisé des Écoles bibliques de vacances et des cours de cuisine dans plusieurs territoires.



Les responsables Sheperdess de l'Union des fédérations du Malawi ont traduit des ouvrages tels que *Vers Jésus* et *The Acts of the Apostles* [Les actes des apôtres], et *Bible readings for the Home* [Lectures bibliques pour le foyer] dans leur dialecte local, le chichewa. Elles encouragent les femmes de pasteur de leur fédération de lire une portion de ces livres tous les jours. Rose Sibande, responsable Sheperdess de l'Union du Malawi, est ici prise en photos avec les livres en anglais.



Les femmes de pasteur de la fédération de l'est du Zimbabwe assistent à une réunion de formation trimestrielle.



Les femmes de pasteur de la mission du nord-est et l'équipe du département Ministerial de l'Union du Mozambique montrent un coussin de chaise, travail accompli grâce aux dons de machines à coudre.



Les enfants de l'École biblique de vacances posent après la remise des certificats.



Les femmes de pasteur de l'association sud du Mozambique a fait l'acquisition d'une machine pour faire du beurre de cacahuètes qui sera ensuite vendu. L'argent récolté servira à atteindre les populations défavorisées de leur communauté.



Les femmes de pasteur de la mission nord-est, dans l'Union du Mozambique, prennent des cours de couture après avoir reçu, de la part de Sheperdess international, des machines à coudre en cadeaux.



Les femmes de pasteurs de l'Union de fédérations de la Zambie du nord participent à un projet communautaire durant la récente convention Sheperdess à Mpika.

NOUVELLES VENUES D'AILLEURS



Les femmes de pasteur de l'Union des fédérations du nord de la Zambie sont rassemblées pour une convention.



Les femmes de pasteur de la fédération de Lusaka ont recueilli des affaires de toilette et des produits alimentaires pour les donner à une école paroissiale (Provident Home) pour enfants nécessiteux. Ellen Chiyangaya, coordinatrice Sheperdess, a encouragé les sœurs catholiques qui s'occupent de l'école et a prié que Dieu leur donne toujours la force pour poursuivre leur mission.



Les femmes de pasteur de la fédération de Lusaka avec quelques sœurs de Provident Home.

Division de l'Asie du Sud



Les femmes de pasteur ont assisté à une rencontre spéciale à l'église de Manamadurai dans le territoire de Sivagangai-Ramanathapuram.

Division du Pacifique et sud de l'Asie

Les femmes de pasteur de l'Union du Pakistan se sont récemment rencontrées pour partager un repas spécial ensemble.



Les femmes de pasteur du territoire sud de l'Union du Pakistan.



Les femmes de pasteur du territoire nord de l'Union du Pakistan.



Les femmes de pasteur se sont retrouvées durant des réunions de prières organisées par Jerry et Janet Page au Vietnam.



Les femmes de pasteur prient les unes pour les autres au Vietnam.



Les femmes de pasteur nouvellement consacrées, dans l'Union de missions du Cameroun.



Les femmes de pasteur de cette division ont assisté à cinq jours de formation à Abidjan. Les sujets allaient de « tenir une maison pastorale » aux difficultés rencontrées par les femmes de pasteur. Elles ont appris comment préparer le tofu, le lait de soja et le pain de sainte cène.

Division de l'Afrique centrale



Les responsables Sheperdess de cette union se sont retrouvées au bureau de la Division pour prier pour le ministère de leur époux, et pour que Dieu renforce leurs relations.



Les femmes de pasteur de la fédération du centre-sud du Ghana ont participé à une retraite spirituelle.



Revival and REFORMATION

Practical, inspirational,
and biblical resources
for you, your family,
your church, and your
community—redesigned
for a better experience in
reading and discovery.

REVIVALANDREFORMATION.ORG