

LE RESSOURCES POUR FEMMES DE PASTEURS JOURNAL

Vol. 36 | Premier numéro 2019



*L'importance de
la famille*





| ARTICLES

- 04 HISTORIQUE DES 100 ANS DES MINISTÈRES DE LA VIE DE FAMILLE**
Une histoire d'engagement
- 07 AU FAIT, QUI EST LE PILOTE ?**
Une chanson pour enfants m'a apporté la réponse
Brianna Martin
- 08 ENVELOPPÉE D'OMBRES**
Découvrir l'espoir au milieu de la dépression
Stacy Harvey
- 10 POUR MES AMIS, LA PRIÈRE EST AU BOUT D'UN « J'AIME »**
Influencer les autres grâce à la formation de disciples en ligne
Mervi Kalmus
- 12 JE ME SOUVIENS DE CES HARICOTS !**
L'impact de l'hospitalité
Heather Krick
- 28 UNE ÂME TOURMENTÉE TROUVE LE REPOS**
Quand mon mari m'a demandé de prier, tout a changé.
Libna Arroyo

| RUBRIQUES

- 03 ÉDITORIAL**
C'est épuisant d'être parent !
- 14 SOYONS PRATIQUE !**
Se rapprocher de Dieu
- 16 AFFAIRE DE FAMILLE**
En quoi votre famille a plus d'importance que vous ne le pensez ?
- 19 ASTUCES POUR S'ÉPANOUIR**
Quand pourrions-nous rendre visite à grand-père et grand-mère ?
- 20 STYLE DE VIE**
Qu'étais-je censée me rappeler ?
- 23 ENFANTS**
Dieu aime les familles !
- 27 CHÈRE DEBORAH**
Espoirs brisés
- 30 NOUVELLES D'AILLEURS**

SOURCES BIBLIQUES :

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

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

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, une entité de l'Association pastorale 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/

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

C'EST ÉPUIISANT D'ÊTRE PARENT !

ALORS COMMENT PUIS-JE TROUVER DU TEMPS POUR JÉSUS ?



LES PARENTS QUI NE TRAVAILLENT PAS, aussi bien que ceux qui travaillent, partagent le même défi : trouver un moment personnel avec Jésus.

Je venais tout juste d'ouvrir ma Bible lorsque mon fils de 3 ans m'a demandé de venir jouer avec lui. C'était un sabbat après-midi. Frustrée, je me suis dit : « Comment vais-je mieux connaître Dieu si je n'étudie jamais ma Bible ? »

Le découragement et la culpabilité faisaient partie de mon quotidien. J'aimais mon fils ! Je voulais être une mère remplie de l'amour de Jésus. Mais j'avais aussi besoin de passer un moment, seule, avec Jésus.

Je réalisais que je devais me réveiller le matin avant mon petit afin de trouver ce moment, mais en général je me réveillais trop tard. Quand notre fils cadet a eu 2 ans et que j'atteignais la trentaine, je me suis aperçue qu'il était encore plus difficile de me réveiller tôt. J'ai soudain compris que ma vie s'écoulait très rapidement et que si je voulais vraiment avoir une relation plus intime et plus profonde avec Jésus, il me fallait commencer maintenant !

Je me suis souvenue d'un professeur qui enseignait la Bible au lycée et qui m'avait appris une prière basée sur un texte biblique pour que je puisse me réveiller tôt. En désespoir de cause, j'ai posé mon doigt sur Esaïe 50.4. « Il éveille, chaque matin, il éveille mon oreille, Pour que j'écoute comme écoutent des disciples. » J'ai supplié Dieu de me sortir du lit et il l'a fait !

Le défi suivant était de rester seule. Malgré toutes les précautions prises pour ne pas faire de bruit, mon plus jeune fils m'entendait et me demandait de jouer

avec lui. Un matin, je lui ai demandé : « Est-ce que tu voudrais que maman soit heureuse et gentille ! » Il a acquiescé. « Alors, tu devrais laisser maman passer du temps avec Jésus. » Il s'est blotti contre moi et s'est endormi.

Il m'arrivait parfois de ne pas me lever quand Dieu me réveillait tôt, alors ces jours-là, je passais du temps avec lui un peu plus tard dans la journée, bien que cela s'avérait plus difficile à cause du bruit et des distractions. J'essayais cependant d'expliquer aux enfants que je passais un moment avec Dieu et en général, ils jouaient seuls pendant ce temps.

J'ai appris l'importance de trouver chaque jour du temps pour passer un moment de qualité avec le Seigneur, et j'ai aussi découvert quelques idées novatrices pour le faire. Par exemple, écouter la Bible ou un livre en version audio tout en donnant à manger aux enfants, parler à Jésus ou méditer sur un verset biblique tout en m'occupant des enfants, ou coller des versets bibliques près de l'évier afin que je puisse les lire en travaillant.

Si vous êtes un parent qui travaille hors de la maison, le trajet peut être une opportunité pour adorer. Vous pouvez écouter la Bible en version audio, méditer sur un verset biblique, chanter, écouter des chansons spirituelles ou prier. La grâce et la puissance de Dieu se déversent sur nous quand nous faisons cela.

Au lieu de passer tant de temps sur les réseaux sociaux, les parents peuvent de préférence, passer ces moments avec Dieu. Votre soif et votre amour pour l'étude de la Bible et la prière vont croître et vous entendrez la voix de Dieu qui s'adresse à vous avec encore plus de

« Vous me cherchez, et vous me trouverez, si vous me cherchez de tout votre cœur. »

Jérémie 29:13

clarté. Et souvenez-vous que vos enfants vous observent et que vous êtes leur exemple. Mes fils, maintenant adultes et ayant leurs propres familles, ont aussi fait du temps passé avec Dieu chaque jour, une priorité.

Le culte de famille, pendant lequel vous lisez simplement une histoire biblique à vos enfants et vous priez pour eux, peut vous apporter d'abondantes bénédictions divines. De plus, réclamez-vous des promesses bibliques chaque jour, en demandant que vos enfants et vous-même soyez remplis du Saint-Esprit. Votre vie s'en trouvera transformée ! Lisez Luc 11.13 ; Jean 7.38, 39 ; Ephésiens 5.18 et Esaïe 44.3.

Ainsi, si vous avez de jeunes enfants, je peux comprendre votre épuisement et le défi que cela représente que de passer un moment tranquille avec Dieu. Dieu en est également conscient. Confiez-vous en Jésus et il vous aidera. Parlez-lui alors que vous vazez à vos occupations. Il vous bénira !

Profitez de vos enfants, ils grandissent tellement vite. Mais alors que vous apprenez à vous reposer et à vous confier en Jésus, même dans les plus petites choses, Dieu vous accordera joie et paix. ■

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



HISTORIQUE DES 100 ANS DES MINISTÈRES DE LA VIE DE FAMILLE

PENDANT PLUS D'UN SIÈCLE, les ministères de la famille ont soutenu les familles adventistes et non adventistes du monde entier. Rencontrez ces hommes et ces femmes à l'esprit innovant qui ont été à la tête de ce ministère durant ces cent dernières années.



ARTHUR ET MAUD SPALDING (1919-1941)

En 1919, le comité de la Conférence générale a créé la Commission du foyer qui a commencé ses activités en 1922, avec Arthur Spalding comme directeur. Son épouse et lui-même, ont créé une série de brochures traitant de divers aspects de la vie au sein du foyer, intitulée *The Christian Home Series* [Série sur le foyer chrétien]. Arthur écrivait les leçons et Maud les corrigeait.



FLORENCE KNEELAND REBOK (1941-1947)

En 1941, la Commission du foyer a fait partie du département de l'éducation. Durant les trente années qui ont suivi, les programmes sur le mariage adventiste et la vie de famille ont été présentés par les secrétaires de *Parent and Home Education* [l'Éducation par les parents et la famille]. Ancienne missionnaire, Florence Rebok s'est jointe au département de l'Éducation en 1941 et a fidèlement travaillé pour soutenir les familles adventistes à travers le monde.

Historique des 100 ans des Ministères de la vie de famille



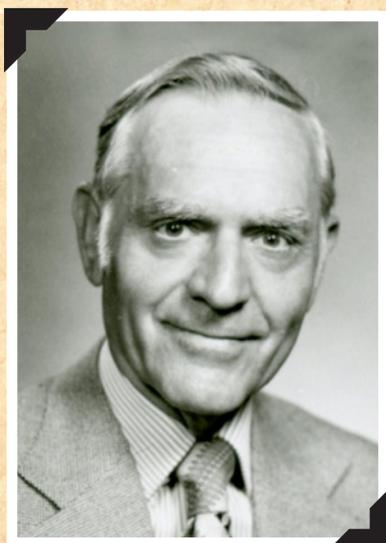
ARABELLA MOORE WILLIAMS
(1947-1954)

Arabella Williams a servi en tant que professeur académique, missionnaire et professeur d'université, avant de devenir secrétaire du département *Parent and Home Education* au niveau de la Conférence générale. Après avoir pris sa retraite, elle a fait une apparition dans l'émission *Ripley's Believe It or Not*, puisqu'elle était la skieuse nautique la plus âgée. Elle avait alors 95 ans.



ARCHA O. DART
(1954-1970)

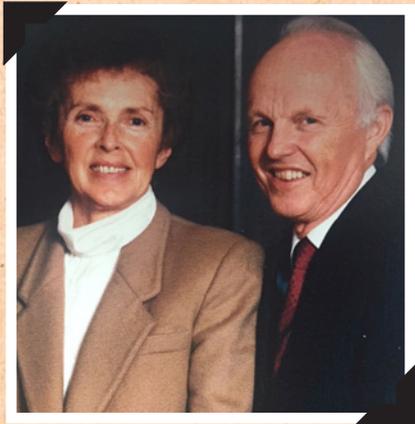
Archa Dart a publié des livres et des articles, édité des journaux et consacré 47 années de sa vie aux travaux éducatifs de l'Église adventiste. En qualité de secrétaire de *Parent and Home Education*, il était toujours très sollicité pour être narrateur et orateur aux camps meetings et autres événements.



W. JOHN CANNON (1970-1975)

W. John Cannon a servi en qualité de pasteur évangéliste en Grande-Bretagne et aux États-Unis, avant d'obtenir un doctorat et de devenir professeur au Columbia Union College à Takoma Park, dans le Maryland. En 1970, il s'est joint au département de l'éducation en qualité de secrétaire de *Parent and Home Education*.

Historique des 100 ans des Ministères de la vie de famille



DELMER ET BETTY HOLBROOK (1975-1988)

En 1975, *Home and Family Service (HFS)* [le service du foyer et de la famille] a vu le jour. Delmer et Betty Holbrook en étaient les dirigeants. Les Holbrook ont conduit et animé des séminaires de formation à l'intention des administrateurs, des pasteurs et des laïques, dans chaque division mondiale. Ils ont aussi créé des séries sur le mariage et la famille pour la radio et ont produit des vidéos sur l'éducation pré-maritale pour les étudiants.

RON ET KAREN FLOWERS (1988-2010)

Ron et Karen Flowers ont rejoint l'équipe du *Home and Family Service (HFS)* en 1980 et en sont devenus les directeurs en 1988. Pendant un certain temps, ils ont servi au sein du département du ministère des Églises jusqu'à sa dissolution puis sont devenus les co-directeurs du nouveau département des ministères de la famille. Ensemble, ils ont présenté des séminaires sur le mariage, la parentalité et la vie de famille dans quelques 85 pays. Ils ont développé un cursus de formation sur le ministère de la famille et ont écrit plus de 35 livres, manuels et autres ressources.



WILLIE ET ELAINE OLIVER (2010-ce jour)

Willie et Elaine Oliver sont devenus les directeurs des ministères de la famille en 2010. Ils ont animé des conférences et des retraites sur le mariage ainsi que des séminaires sur les relations dans le monde entier. Ce sont les fondateurs des conférences *From This Day Forward* [À partir d'aujourd'hui et pour toujours] et *Journey Toward Intimacy* [Voyage vers l'intimité]. Ils sont aussi auteurs de plusieurs articles et de chapitres de livres, éditeurs du manuel du ministère de la famille publié annuellement, chroniqueurs pour *Message Magazine* et *Adventist World* en ligne, auteurs du livre de l'année 2019 : *Hope for Today's Families* [Espoir pour les familles d'aujourd'hui], et animateurs de *Real Family Talk* [Conversations pratiques familiales], un programme de Hope Channel.





Au fait, qui est le pilote ?

LA SEMAINE DERNIÈRE A ÉTÉ ÉPROUVANTE POUR MOI.

Pas du genre « ma vie est fichue, » mais elle a été quand même difficile. J'ai beaucoup pleuré, ce qui n'est pas dans mes habitudes. Physiquement, je ne me sentais pas bien. J'étais extrêmement déçue parce qu'une prière n'avait pas été exaucée comme je le souhaitais, mon enfant de 2 ans était plus capricieux que d'habitude (je fais allusion ici à de grosses crises de colère) et ma maison était sens dessus dessous (aussie bien malgré moi qu'à cause de moi).

Je me sens mieux à présent, mais honnêtement, pas grand-chose n'a changé. Je ne suis pas à la maison pour le moment et les vacances me font certainement du bien. Mais les problèmes m'attendent, ma prière n'a toujours pas été exaucée de manière définitive et pour ce qui est des caprices, ils sont toujours aussi réels !

Ce n'est pas encore la sérénité totale, mais je n'en suis pas loin. Plus je laisse les choses entre les mains de Dieu, au lieu d'essayer moi-même de trouver une solution, mieux je me porte. Quand je laisse de côté les situations que je veux contrôler en les remettant entre les mains de Dieu, les choses vont nettement mieux.

LE CHANT QUI M'A PERMIS DE CHANGER D'ATTITUDE

Alors qu'enfant je fréquentais une école chrétienne qui tenait dans une pièce, nous avions un service d'adoration chaque matin. Nous chantions toujours et un de mes chants préférés était « Over the sea. » Des gestes accompagnaient ce chant et nous aimions cela ! Cela faisait des années que je ne l'avais pas chanté, jusqu'à ce qu'un jour mon bébé âgé de quelques mois seulement se mette à pleurer. Il était inconsolable. Cette chanson m'est venue à l'esprit sans que je sache pourquoi. Je lui ai pris les mains pour imiter les gestes et il a cessé de pleurer. Je lui fredonnais ce chant encore et encore cet après-midi et je n'ai pu m'empêcher de penser que je n'avais jamais fait attention aux paroles de ce chant, pas en tant qu'enfant en tout cas et encore moins en tant qu'adulte.

« Sur la mer, sur la mer ; Jésus, sauve-moi, ton pilote ! Sur la mer, sur la mer, sur la mer de jaspe ! »

Certes, c'est une chanson étrange.

J'ai eu un moment d'illumination (oui, à mi chemin de la trentaine, j'ai finalement compris le sens de ces paroles), et j'ai réalisé que je ne l'avais pas chanté correctement

durant toute ma vie. *En apparence* je le chantais correctement alors qu'en réalité ce n'était pas le cas. Cette révélation m'a instantanément frappé alors que j'étais assise seule dans une chambre avec mon bébé ; j'ai rougi alors je me suis retournée pour m'assurer que personne n'avait compris ce qui venait de se passer.

« Sur la mer, sur la mer ; Jésus, Sauveur, dirige-moi ! Sur la mer, sur la mer, sur la mer de jaspe ! »

QUI DIRIGE ?

Toute ma vie, j'avais pensé que c'était bizarre que quelqu'un ait pu écrire un chant où il était question d'être le pilote de Jésus. Les paroles de ce chant étaient bizarres, (cela me rendait perplexe quand j'étais écolière) et c'était encore plus étrange que mes enseignants et les dirigeants n'aient jamais songé qu'il y avait là un problème (théologique ou linguistique).

Cependant, j'étais la seule en réalité à être confuse. Bien que personne n'aurait jamais su que je m'étais trompée dans les paroles de ce chant, me voilà admettant publiquement ma stupide méprise, parce que cela illustre parfaitement comment je vis parfois ma vie (c'est peut-être aussi votre cas).

Parfois, je vis comme si je suis le pilote et que je contrôle tout. J'aime tout contrôler, jusqu'à ce que les choses aillent de travers et que je dois alors appeler Jésus à mon secours. Ensuite, quand il le fait, je continue ma route allègrement, reprenant le contrôle, sur la mer de jaspe.

En réalité, je devrais vivre ma vie comme *ayant été sauvée par Jésus*. Il continue aujourd'hui à me sauver car il me sauve puisqu'il est mon pilote. Le gouvernail n'est pas entre mes mains !

Laissez à Dieu le soin de tout diriger

Bien entendu, tout cela est plus facile à dire que faire, mais je m'efforce d'y remédier. Je suis résolue à laisser Dieu tout diriger et non l'inverse. Si c'est aussi un problème pour vous, faites comme moi et laissez les commandes à Celui qui a toujours eu les compétences requises pour le faire !

Brianna Martin est l'épouse d'un pasteur, une mère au foyer qui s'occupe de ses deux très jeunes enfants, et une ancienne enseignante et administratrice d'école. Elle écrit sur la parentalité chrétienne sur DiscipleMama.com.

Enveloppée d'ombres

LES FEMMES CONSACRÉES À DIEU se sentent parfois tristes et dépassées, plus particulièrement, quand elles ont de nombreuses tâches quotidiennes à accomplir, dont soutenir leurs époux engagés dans le ministère pastoral et prendre soin des enfants. Ainsi quand les circonstances semblent insurmontables, vers qui se tourner pour obtenir de l'aide et des conseils ? Malheureusement, après des années passées à cacher des sentiments de tristesse et de solitude, beaucoup s'effondrent dans la dépression. Nous maîtrisons si bien l'art de se cacher derrière un masque que nous devenons experte pour ce qui est de faire semblant que tout va bien, même avec ceux qui nous connaissent et qui nous aiment.

Les symptômes de la dépression s'installent sournoisement, souvent sans que l'on s'en aperçoive, parce que ce sont des sentiments que n'importe quelle femme peut comprendre et nous repoussons farouchement l'idée qu'une femme de Dieu puisse souffrir de dépression. David, un homme selon le cœur de Dieu, a eu son lot de moments de déprime. Pendant des

années, il est resté en exil, à se cacher de Saül, qui cherchait à le faire périr. Ne sachant en qui se confier ou à quel moment il accéderait au trône d'Israël, David cherchait refuge dans l'écriture de Psaumes qui décrivaient ses sentiments. L'idée d'être capturé le tourmentait jour et nuit, et dans ses moments d'affliction, il a écrit des psaumes, tel le 122^e où aux versets 7 et 11, il se décrit comme « l'oiseau solitaire sur un toit » et compare ses jours « à l'ombre sur son déclin ».

Dûes aux exigences du ministère pastoral, beaucoup d'épouses peuvent devenir dépressives à cause de situations spécifiques qu'elles traversent dans leurs vies. Dès que ces dernières sont résolues, elles se sentent à nouveau « normales ». Malheureusement, d'autres ne parviennent pas à surmonter ces situations aussi facilement. Des personnes se trouvant dans ce genre de situations doivent rechercher de l'aide.

La dépression due à une situation est un genre de dépression qui ne dure pas et qui est le résultat d'un changement traumatique dans le cours de l'existence. Ces changements peuvent inclure une mutation professionnelle, des déceptions sur les attentes liées au ministère pastoral, des abus de la part d'un conjoint ou la négligence, un désaccord récurrent sur une question conjugale, la perte d'un être cher, des troubles infantiles non résolus ou la perte d'un emploi. Une de ces situations peut provoquer des mois, voire des années de tristesse. Les symptômes ou les signes annonciateurs d'une telle dépression peuvent inclure :

- a. Des sentiments d'impuissance et de détresse malgré les compliments de la part du conjoint, de la famille ou des amis.
- b. Une fatigue chronique même si l'emploi du temps n'est pas surchargé.
- c. Des difficultés de concentration qui affecte le travail, les études, l'appétit, le sommeil et le cours de l'existence.
- d. Un manque d'intérêt pour la sexualité.
- e. Des sentiments de colère envers les êtres chers, plus particulièrement le conjoint et les enfants, dans l'intimité du foyer.



ESPOIR ET AIDE POUR SURMONTER LA DÉTRESSE

Puisez du réconfort dans les précieuses promesses d'espoir, plus particulièrement pour nous les femmes. Psaumes 145.18 nous assure que « L'Éternel est près de tous ceux qui l'invoquent, De tous ceux qui l'invoquent avec sincérité; Il accomplit les désirs de ceux qui le craignent, Il entend leur cri et il les sauve....» Le Seigneur désire nous sauver et nous délivrer des sombres ombres qui nous environnent chaque jour. L'assurance nous est donnée que Dieu ne nous abandonnera jamais ou ne nous délaissera pas et que « quand nous subirons les inondations et les tempêtes de la vie, Il sera avec nous et gloire à Lui, elles ne nous submergeront point » (Esaïe 43.2 paraphrasé).

Pour ces sœurs en Christ qui luttent contre la dépression, les suggestions suivantes pourraient vous aider à trouver le chemin de la guérison :

- 1. Recherchez l'aide d'un professionnel.** Les services d'un conseiller chrétien peuvent vous guider sur le chemin de la guérison et de la restauration. Ne laissez pas la fierté vous empêcher d'avoir une vie meilleure.
- 2. Trouvez-vous un partenaire de prière.** Prier avec un ami en qui vous avez confiance, au moins une fois par semaine, vous aidera à construire votre vie de prière et vous apportera le soutien dont vous avez tant besoin.
- 3. Tenez un journal.** Écrire quotidiennement, pas uniquement sur vos tristesses mais aussi les louanges à Dieu et les victoires, est très thérapeutique.
- 4. Passez un moment personnel, seule avec Dieu.** Dieu est omniprésent, ce qui est une excellente nouvelle ! Recherchez sa face, peu importe l'heure ou le lieu. Un moment passé seul avec Dieu est un moment qui n'est jamais perdu. Nos marches dans la nature, nos prières derrière une porte fermée et notre culte matinal sont d'un grand soutien. Dites tout à Jésus ; Il n'aspire qu'à écouter les prières de ses saints.
- 5. Impliquez-vous dans diverses activités.** Méditez quotidiennement sur la parole de Dieu, faites ce voyage dont vous avez tant besoin, ou octroyez-vous une récompense une fois un objectif atteint. Prenez le temps de vous détendre et adonnez-vous à un passe-temps sain. Animez des causeries et motivez les gens, servez de mentor spirituel aux jeunes épouses de pasteurs.
- 6. Partagez votre histoire.** Encourager d'autres femmes qui vivent des expériences similaires aide à guérir et reconstruire nos vies.
- 7. Mangez sainement.** Consommer des aliments sains nourrit l'esprit et améliore le fonctionnement cérébral. Dieu désire que nous prospérions et que nous soyons en bonne santé. Manger équilibré et avoir une alimentation riche en fibres, grains, légumes, fruits et noix, va augmenter notre énergie et nous aider à combattre la dépression.
- 8. Bien se reposer.** Un temps de repos bien planifié permet de se relaxer et revigore l'esprit et le corps. Il aide aussi à rééquilibrer l'esprit. Dans la mesure du possible, octroyez-vous 7 à 8 heures de sommeil chaque nuit.
- 9. Ne négligez pas les exercices.** Faites une marche avec des amis pendant au moins trente minutes chaque jour ou adonnez-vous à une quelconque activité en extérieur, même seule. L'exercice améliore efficacement notre santé mentale et cela a été prouvé, aide à réduire l'anxiété et la dépression.

La Parole de Dieu ne faillit jamais. En Jérémie 31.3, il déclare publiquement qu'Il nous aime « d'un amour éternel ». Cela signifie que chacun d'entre nous est précieux à ses yeux et qu'il accorde de la valeur à nos vies. Alors donnez-lui votre cœur et Il déversera son Esprit en vous. 7

Stacy Harvey est confériencièrre adjointe en soins infirmiers, à l'université des West Indies sur le campus Western Jamaica. Elle est mariée à Christopher Harvey, directeur de Jeunesse de la fédération adventiste de l'ouest de la Jamaïque. Ils sont mariés depuis 13 ans et ont deux enfants, Jonathan et Kristashay.



INFLUENCER LES AUTRES GRÂCE À LA FORMATION DE DISCIPLES EN LIGNE

JE SUIS UNE PERSONNE très privée. Je ne suis certainement pas une de ces personnes qui postent constamment « Jésus vous aime » ou des chants « gospel » sur sa page Facebook. Ce n'est vraiment pas mon genre de crier mes croyances sur les toits ou d'afficher ce qui se passe dans ma vie. Je suis Jésus de tout mon cœur et je suis ainsi placée sous la juridiction de sa grande mission. Inévitablement, ces deux aspects de ma vie s'affrontent de temps en temps.

En septembre dernier, j'ai pu sentir qu'un de ces affrontements était imminent. Cela faisait un moment que je voulais prier pour mes amis. Cependant, mon côté introverti me soufflait que je ne devais pas précipiter les choses. Peut-être que cette idée s'estomperait si je ne faisais rien.

Pourtant l'idée ne me quittait pas. Il me fallait prendre mon courage à deux mains et agir.

C'était un vendredi après-midi. J'étais dans un train qui quittait Londres pour Newbold, à Bracknell, un trajet d'environ une heure, quand j'ai finalement pris la décision que je ne pouvais plus continuer à ignorer cette petite voix. Le fait d'être en vacances, loin de mon environnement habituel, en Estonie, loin de ceux que je voulais justement atteindre et dont les critiques auraient risqué de m'intimider ou me blesser, m'a quelque peu aidé.

Alors, assise dans le train, j'ai ouvert Facebook et j'ai écrit à tous mes amis estoniens. Je leur ai dit que je prendrai plus de temps pour prier le lendemain. Si l'un d'entre eux voulait que je prie pour lui personnellement, il lui suffisait « d'aimer » mon message. S'ils avaient une requête précise, ils pouvaient m'envoyer un message en privé. Ensuite, j'ai éteint mon portable.

J'étais un peu effrayée, ne sachant pas à quoi m'attendre ou comment je devais me sentir à propos de toute cette entreprise. Je ne m'attendais certainement pas à ce qui allait arriver par la suite.

Des douzaines et des douzaines de personnes ont aimé et ont commenté mon message, certains m'ont envoyé des messages privés en déversant tout ce qu'ils avaient sur le cœur. Et quelle mêlée ! Jeunes et vieux, chrétiens et athées, amis proches et vagues connaissances, hétérosexuels et homosexuels, femmes au foyer et pasteurs, en passant par des étudiants jusqu'au pianiste le plus renommé du pays.

Ils m'ont parlé de leurs luttes. Ils ont partagé leurs problèmes de santé, le poids de la solitude, leurs préoccupations au sujet d'être aimés, ou le désir de servir Dieu et son église, tout en ne sachant pas comment le faire.

J'ai lu ces messages jusqu'à tard dans la nuit avant que je ne me mette à pleurer. Le lendemain matin, j'ai pris le temps de noter les 76 noms sur une page et de prier pour chacun d'entre eux. J'avais la chance d'avoir un sabbat de libre, un luxe connu de très peu de pasteurs ces jours-ci, et ma session de prière privée a duré une demie journée.

C'était presque l'après-midi quand j'avais terminé de prier. J'étais épuisée et sur le point de supprimer mon message de la veille, quand j'ai reçu le plus touchant de tous les messages. Il s'agissait d'une personne que j'avais connue dans mon enfance et que je n'avais pas vue depuis plus de 20 ans. Elle me demandait s'il me restait une place sur ma liste de prière et m'a déclaré qu'elle aurait apprécié que je prie pour son fils d'un an qui allait subir une intervention chirurgicale à cœur ouvert. Elle ne savait pas comment prier et se demandait si je pouvais l'aider en ce sens. « Bien-sûr, » lui ai-je répondu, « je vais prier ».

Cela a été une des plus dures batailles de prière de mon existence. Pendant des semaines, j'ai prié pour ce petit garçon qui devait subir pas seulement une mais deux interventions chirurgicales à cœur ouvert et qui a failli ne pas survivre. Mais il a survécu ! Jusqu'à maintenant, sa mère m'envoie des photos et des vidéos de sa convalescence et « des petits moments de bonheur » que seuls des enfants peuvent avoir. À présent, je le considère presque comme mon propre fils. Je n'ai pas encore pu rendre visite à cette famille et je n'ai jamais rencontré ce petit garçon, quel jour ce sera lorsque je pourrai finalement le faire !

Cette « expérience de prière » que j'ai répétée plusieurs fois depuis (avec beaucoup moins d'anxiété et plus de confiance), m'a appris quelques leçons importantes.

Premièrement, elle m'a permis de prendre conscience que nous aspirons tous à avoir quelqu'un qui se préoccupe suffisamment de nous pour prendre le temps de prier personnellement pour nous. Toute personne, spirituelle ou non, a ce désir, et nous qui sommes chrétiens ferions bien de nous en rappeler.

Elle m'a aussi ouvert les yeux sur le potentiel et le pouvoir des réseaux sociaux. Facebook rend cela si facile. Une prière personnelle ne requiert qu'un « j'aime ». Il n'y a rien de plus accessible à tous ! Je sais que plusieurs des personnes pour lesquelles j'ai prié n'oseraient jamais mettre un pied dans une église, mais un seul click sur « j'aime » ? Quoi de plus facile ! C'est tout à fait faisable !

J'ai aussi appris beaucoup plus au sujet de la puissance de la prière, peut-être bien plus qu'auparavant. Durant les mois et les semaines qui ont suivi cette expérience sur la prière avec cette amie, j'ai reçu beaucoup de messages ou d'appels rassurants et heureux : « Oui, le diagnostique est meilleur que ce que nous croyions. » « Le problème a été résolu. » « Nous avons trouvé une solution à notre problème. » « Merci ! Merci ! »

Bien entendu, il y a plusieurs personnes dont je n'ai eu aucune nouvelle par la suite. Ils sont probablement ceux qui m'ont enseigné la leçon la plus importante de toutes qui est de persévérer dans la prière, que les résultats soient visibles ou non. Dieu n'est pas forcément dans les spectacles publics, mais plutôt dans le travail invisible et calme qui se produit dans le cœur des gens. **Et quand je n'ai aucune nouvelle de certaines personnes, cela m'apprend à être patiente et à continuer à prier.**

Je chéris cette liste de prières qui date de l'année dernière. J'aime les histoires que j'entends. J'aime la façon dont je suis plus engagée dans la vie de mes amis après avoir prié pour eux. Je me préoccupe beaucoup plus d'eux à présent. J'aime aller à des concerts et écouter mon pianiste préféré avec une nouvelle oreille (ou devrais-je dire, avec un cœur nouveau), car je prie souvent pour lui.

J'ai également appris à apprécier ces belles paroles provenant de la plume d'Ellen White, qui a contribué à fonder l'Église adventiste : « J'ai vu que chaque prière venant d'un cœur sincère et dite avec foi, sera entendue de Dieu et exaucée et celui qui formule cette pétition recevra cette bénédiction au moment où il en aura le plus besoin et souvent, au-delà de toutes ses espérances. Aucune des prières d'un vrai saint n'est vaine si elle provient d'un cœur sincère plein de foi. »

Traduction libre de *Testimonies for the Church*, vol. 1, p. 121. 

Mervi Kalmus, pasteur en Estonie, ouvre son cœur et quitte sa zone de confort afin de faire la différence dans la vie de ses amis. Cet article a paru dans le numéro d'Adventist Review du 4 janvier 2019 et sur sdadata.org.



Je me souviens de ces haricots !

L'IMPACT DE L'HOSPITALITÉ

LA JEUNE ET FRELE ÉPOUSE de missionnaire avait préparé des haricots et des légumes pour le repas ce jour-là. Délicieusement simple, cet unique repas et la joyeuse famille hospitalière qui me l'avait servi sont restés gravés dans ma mémoire. J'avais passé 6 mois dans les îles Marshall en tant qu'élève missionnaire, presque à l'autre bout du monde, loin de chez moi, et la gentillesse de ces étrangers ne m'a jamais quittée. L'île de Pohnpei était une escale d'un weekend dans le cadre d'une visite des îles. Non seulement, quelqu'un du personnel de l'école adventiste locale s'était dérangé pour venir nous chercher, mais il nous avait également invité à prendre un repas chez lui.

Un peu plus tard, cet été, je devais me rendre à Hawaii pour un cours d'orientation pour les élèves missionnaires. Ne voulant déranger personne, j'avais décidé de prendre le bus depuis l'aéroport et de me débrouiller tant bien que mal pour arriver sur le lieu de l'événement. Je crois que j'ai dû faire part de mon projet à quelqu'un, qui à son tour l'a répété à quelqu'un d'autre, parce que le président de la mission en personne était debout à m'attendre, tout souriant, quand j'ai passé les portes de l'aéroport, à Honolulu. Il s'était déplacé exprès pour moi. Je faisais partie d'un groupe de plus de 100 étudiants missionnaires, néanmoins, cela ne l'avait pas empêché de faire le déplacement. J'étais extrêmement surprise.

L'HOSPITALITÉ DANS SA SIMPLICITÉ

Lors d'une soirée, mon époux et moi, avons eu le privilège de recevoir une invitation à dîner chez une adventiste très spéciale, Nancy Van Pelt, l'auteure très connue de *Creative Hospitality* et de tant d'autres ouvrages. Nous vivions dans la même ville qu'elle et alors que je faisais de l'évangélisation, j'ai rencontré un de ses voisins et elle nous a tous invité à dîner. J'ai oublié le menu depuis longtemps déjà, mais par contre je me souviens très bien de cette soirée. Cette dame, à l'évidence, avait pris soin de tout bien préparer, en nous offrant une table soignée et un repas copieux. La nourriture était un délice et la conversation intéressante. Comme à son habitude, elle a pris une photo de nous tous pour nous faire comprendre que l'on comptait pour elle.

Un autre exemple frappant d'hospitalité est celui d'une femme se trouvant dans l'Ancien Testament qui se démarque de toutes les autres de son époque. Son hospitalité était permanente. « Et toutes les fois qu'il passait, il se rendait chez elle pour manger » (2 Rois 4:8). La Sunamite et son époux avaient invités Élisée tant de fois qu'ils connaissait ses besoins. Leur esprit créatif se mit en ébullition : ils feraient construire une chambre supplémentaire pour l'usage exclusif d'Élisée. Si votre époux ou vous-mêmes voyagez beaucoup, vous pourrez facilement imaginer à quel point un tel endroit serait reposant pour le prophète, surtout à une époque où les voitures et les bicyclettes n'existaient pas encore.

Aujourd'hui encore, les gens font ce genre de choses. Un jeune couple pastoral voulait un endroit spécial pour les invités (surtout les jeunes ouvriers de l'église). Ils ont donc déménagé dans un appartement avec deux chambres à coucher. Pour compléter le loyer, ils ont puisé de leurs offrandes.

Durant son enfance, la célèbre auteure et missionnaire chrétienne, Elizabeth Elliot, a constaté que sa famille recevait souvent des missionnaires étrangers. Voir ces géants spirituels et entendre leurs histoires l'ont inspiré à devenir elle-même missionnaire, d'abord en tant que célibataire et ensuite, avec son époux, Jim Elliot, qui plus tard mourut en martyr, en Équateur. Cette habitude d'exercer l'hospitalité a eu des résultats éternels.

Ce sanctuaire, meublé si simplement, d'un lit, d'une table, d'un tabouret et d'une lampe, à Sunem, signifiait beaucoup pour l'homme de Dieu. « Le prophète venait souvent dans cette chambre dont il appréciait le calme reposant » (Ellen G. White,

Prophètes et Rois, ch. 19). Étonnamment, l'esprit d'hospitalité de cette femme a été pour elle une source de bénédictions. Élisée lui a promis qu'elle aurait un fils.

MONTRER DE L'APPRECIATION

Il est difficile d'imaginer Élisée autrement qu'en invité modèle, soigneux et prévenant. « Élisée était un homme bon et doux » (White, ch. 19). Chez nous, nous avons apprécié tous nos invités, mais certains se démarquent du lot. Deux jeunes filles, ayant chacune logé à une période différente, étaient impeccablement rangées et soignées. D'autres ont pris le temps d'être amis avec nos enfants. D'autres encore ont aidé plus qu'il ne le fallait aux tâches ménagères. Nous ne les avons jamais oubliés.

RÉCOMPENSES INATTENDUES

Plus tard, l'hospitalité dont avait fait preuve cette sunamite s'est avérée être, de nouveau, une source de bénédiction. Quand son fils est mort subitement des suites d'une insolation, elle savait qu'elle ne pouvait consulter qu'une seule personne, Élisée. Par la foi, elle a fermé la porte de la chambre du garçonnet, est montée sur un âne et s'en est allée vers son ami prophète. Elle a pensé intérieurement : « *Si Dieu peut créer mon fils, il peut le ressusciter.* »

Lorsqu'elle est arrivée, Élisée l'a écoutée attentivement car c'était celle qui lui avait témoigné tant de bonté. Devant le prophète, elle n'a pu contenir sa profonde détresse. C'était plus fort qu'elle. Elle est tombée à ses pieds, et malgré les sanglots, Élisée a fini par comprendre ce qui s'était passé. Sans perdre de temps, il a demandé à son serviteur de se rendre chez elle, mais cette dernière souhaitait la présence du prophète, qui a finalement obtempéré.

Seul, dans cette chambre haute, il a prié avec ferveur, et s'est couché sur l'enfant à deux reprises, et, par miracle, le garçonnet est revenu à la vie ! Immédiatement, notre héroïne est tombée aux pieds d'Élisée, pleine de gratitude. Elle était stupéfaite. Son petit geste d'hospitalité (petit à ses yeux) lui avait été rendu au centuple. La bonté est toujours récompensée. Cette bonté, lui a été rendu une troisième fois, quand des années plus tard, à cause de sa relation avec Élisée, le roi lui a rendu ses terres qui avaient été confisquées (voir 2 Rois 8).

Lors de mes voyages en Europe, en Asie et en Afrique, les gens m'hébergent gracieusement, ils me proposent un endroit où dormir et de quoi manger. Je me suis imprégnée de toutes leurs gentilles. Maintenant, à mon tour, je prépare chez nous, avec beaucoup d'enthousiasme, des repas et des lits pour des voyageurs, plus particulièrement des jeunes. C'est à mon tour de faire preuve de bonté, de rendre ce que j'ai reçu. Nous recevrons toujours une bénédiction quand nous accueillerons des étrangers (voir Hébreux 13.2), même si nous ne leur servons que des haricots ! Une hospitalité

empreinte de simplicité rend plus douce la vie des autres mais aussi celle de celui qui l'exerce.

LES ABSOLUS DE L'HOSPITALITÉ

1. Restez simple. Vous pouvez recevoir même avec très peu de moyens. La chambre d'Élisée n'était pas luxueuse, loin de là, mais elle était très appréciée. Vous pouvez organiser un repas commun chez vous ou un petit-déjeuner composé de gaufres, où chacun amènera son appareil à gaufres et un accompagnement. Vous pouvez encore proposer du popcorn et des fruits pour le dîner.

2. La fraternité est plus importante que les meubles. Beaucoup de personnes n'attachent aucune importance à ce que vous avez chez vous. Ce qui compte c'est que vous ayez pris la peine de les inviter. Ceci est particulièrement vrai quand vous invitez des personnes qui ne pourront vous rendre la pareille, comme nous le conseille Luc 14.14. Même si les meubles sont démodés, les gens se sentiront bien chez vous si c'est propre et ordonné et s'ils sentent que vous les aimez. Je me rappelle encore du nom de ce couple qui nous a invité à déjeuner le premier sabbat que nous avons passé dans l'église que nous fréquentons depuis 20 ans maintenant. Leur hospitalité nous a encouragés à adopter cette église comme la nôtre.

3. Vous avez des options. Puisque vous êtes un couple pastoral, vous ne voudriez surtout pas être accusé de favoritisme en invitant seulement certaines personnes, mais vous avez néanmoins quelques options. Pourquoi ne pas lancer une invitation ouverte pour un dîner le samedi soir ou pour une étude biblique hebdomadaire où vous servirez de la nourriture ? Ou essayez d'inviter des petits groupes. L'épouse du président d'un petit établissement adventiste invitait les étudiants par petits groupes, chaque sabbat, jusqu'à ce qu'ils aient tous été invités au moins une fois dans l'année. Si vous habitez loin de l'église, demandez à une autre famille de vous aider en amenant de la nourriture à l'église afin que vous puissiez inviter les visiteurs et ceux qui sont seuls à manger avec vous. Par-dessus tout autre chose, demandez à Dieu de vous guider dans le choix de vos invitations, qu'elles soient planifiées ou spontanées.

4. Faites quelque chose. Faites quelque chose que vous maîtrisez bien. Alors que j'étais à l'université publique, quelques jeunes femmes et moi-même avons loué une maison qui était à deux portes d'une église adventiste. Chose surprenante, personne de cette église ne m'a invité à manger un sabbat au cours de cette année. J'ai donc décidé que j'allais faire la cuisine et j'ai invité d'autres amis célibataires à manger avec moi, pour ne pas déjeuner seule le sabbat. A présent, j'ai des souvenirs heureux de cette époque. Quand vous voyez quelqu'un qui est seul ou dans le besoin ou si vous vous sentez poussé à vous lier d'amitié avec quelqu'un, n'hésitez pas. Même de tous petits investissements rapportent de grandes récompenses. 7

Heather Krick, originaire de l'Afrique du Sud, est mariée à Bill qui dirige le ministère de la littérature évangélique dans l'Union du Pacifique. Elle aime la cuisine, pratique l'art de l'hospitalité soutenue par ses deux filles adolescentes.

Se rapprocher de Dieu

ALORS QUE JE FAISAIS MA MÉDITATION, je suis tombée sur une déclaration qu'Ellen White fait souvent dans ses écrits (je paraphrase) : Les ouvriers de Dieu sont les cibles privilégiées des attaques de Satan et aussi les bénéficiaires de la protection et des soins particuliers de Dieu (voir *General Conference Daily Bulletin*, vol. 5, Jan. 31, 1893, p. 67, par. 1).

Récemment, j'ai réfléchi à cette question : « En tant qu'épouses de pasteurs, devrions-nous nous préoccuper de l'aspect spirituel de nos vies, différemment de ce que font les autres ? » Si c'est le cas, pourquoi ? Serait-il possible que le diable sache que s'il peut faire du tort à un pasteur ou à son épouse, il peut « multiplier » les dommages au sein de la congrégation et de la communauté qu'ils servent ? Sommes-nous plus exposés que les autres parce que parfois nous servons de modèles et que nous vivons dans un « aquarium » où les exigences de l'église et les critiques qui les accompagnent sont le prix à payer pour vivre sous le feu des projecteurs ?

Peu importe la réponse à ces « pourquoi », je suis si reconnaissante que nous soyons l'objet de l'amour et de la protection de Dieu, certes, il est clair que nous ne sommes pas à l'abri des déceptions et du désespoir, d'autant que Satan a collé une « cible » sur notre dos ! En dépit de toutes les merveilleuses bénédictions que Dieu a pour nous, je suis persuadée que les couples pastoraux doivent être plus réfléchis dans leur partenariat avec Dieu afin d'être davantage prêts à recevoir sa présence dans leurs vies.

Cela dit, soyons honnêtes. Est-ce que nos cultes d'adoration ne deviennent pas fades par moment ? Parfois, lors de notre cheminement, ne maintenons-nous pas Dieu à une certaine distance ? N'avez-vous pas l'impression que quelque fois vos prières restent inexaucées ? Ne se passent-ils pas des heures, voire des jours où le moment passé en communion avec Christ est quasi inexistant ?

Comment garder notre relation avec Dieu vivante, fraîche et sincère ? Voici quelques idées glanées de mon expérience et de celles des autres :

Premièrement, *demandez* à Jésus de faire croître votre relation avec lui, je SAIS qu'il aime donner de beaux présents à ses enfants, particulièrement des dons qui touchent à notre caractère et à l'aspect relationnel dans nos vies. Cela m'amène à mon prochain point qui est de se RÉCLAMER de ses promesses. Sa Parole est tellement puissante, nous pouvons, sans aucune crainte, prier pour les promesses bibliques.

Une autre belle façon de croître est de trouver d'autres femmes qui auraient besoin d'encouragement dans la parole de Dieu et dans la prière, et besoin de GRANDIR ensemble. C'est plus que probable que vous soyez bénie par leurs pensées, leur perspicacité et leurs prières. Vous pourriez peut-être faire l'acquisition d'un nouveau livre qui pourrait vous ouvrir de nouvelles perspectives et vous aider dans votre étude de la Bible. Voici quelques ressources fort intéressantes :

- Ellen G. White, *Daughters of God*, Review and Herald Publishing, 2007.

Citations spéciales

- *Women's Study Bible*, Pacific Press Publishing Association, 2014. Disponible à ABC.
- Courtney Joseph, *Women Living Well*, Thomas Nelson Incorporated, 2013. Disponible sur Amazone.
- Shelly Quinn, *Pressing Into His Presence*, Pacific Press Publishing Association, 2010. Disponible à ABC.
- *She Reads Truth*, accompagné d'une Bible et d'une application pour méditations. Disponible sur App Store.
- Craig S. Keener, *IVP Bible Background Commentary, The Old Testament*, Intervarsity Press, February 3, 2014. Disponible sur Amazone.

Où demandez au Seigneur s'Il voudrait que vous démarriez un petit groupe d'études bibliques. Il y a vraisemblablement plusieurs options de groupes d'études bibliques dans votre église.

- Laurie Snyman, *Journaling with Jesus: How to Revolutionize Your Devotional Life Through the Discipline of Journaling*, by Laurie Denski-Snyman (ebook). LMSW, September 2014. Disponible sur Amazone. Elle déclare : « Ce n'est que lorsque j'ai commencé à tenir mon journal que j'ai commencé à grandir et à penser à Dieu durant la journée. »
- *Women and the Bible and Me, Bible Study Guide*, Review and Herald Publishing, 2009. Disponible à ABC.
- Elizabeth Talbot, *Amazing Grace: A Bible Study Course et Surprised by Love*, Pacific Press Publishing Association, 2013. Disponible à ABC.

J'encourage vivement chacune d'entre vous à vous rapprocher de Dieu et il se rapprochera de vous. C'est une promesse que je réclame pour chacune d'entre vous. 

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

Parents, manifestez de l'amour à l'égard de vos enfants: dès leur berceau, dans leur enfance et tout au long de leur jeunesse. Ne leur montrez pas un visage renfrogné, mais ayez toujours un air joyeux.

—*Le foyer chrétien*, p. 187

Les devoirs du prédicateur sont nombreux autour de lui, au près et au loin; mais le premier de ses devoirs, c'est de s'occuper de ses enfants. Il ne devrait pas se laisser absorber à l'extérieur au point de négliger de donner à ses enfants l'instruction dont ils ont besoin. Il peut se faire qu'il considère cette tâche comme de moindre importance; mais en réalité, c'est le fondement même de la prospérité des individus et de la société. Jusqu'à un certain point, le bonheur des hommes et des femmes ainsi que le succès de l'Eglise, dépendent de l'influence exercée par la famille. L'accomplissement convenable des devoirs quotidiens a ses conséquences jusque dans l'éternité. Le monde n'a pas tellement besoin de grands esprits, mais d'hommes honnêtes qui sont une bénédiction pour leur famille.

—*Le ministère évangélique*, p. 180

Que le mari entoure sa femme de tendresse et d'une affection inaltérable. S'il veut la voir joyeuse et forte, tel un rayon de soleil dans sa maison, il faut qu'il l'aide dans sa tâche. La bonté et la prévenance qu'il lui témoignera seront pour elle un précieux encouragement, et le bonheur qu'il lui procurera communiquera paix et joie à son propre cœur.

—*Le foyer chrétien*, p. 210

Une famille où règnent l'ordre et la discipline témoigne davantage en faveur de la religion chrétienne que tous les sermons qui peuvent être prononcés. Une telle famille fournit la preuve que les parents ont réussi à se conformer aux directives divines et que leurs enfants sont prêts à servir Dieu dans l'Eglise.

— *Le foyer chrétien*, p. 32



EN QUOI VOTRE FAMILLE A PLUS D'IMPORTANCE QUE VOUS NE LE PENSEZ ?

2019 est l'année
du centenaire du
département du
Ministère de la
famille au sein de
l'Église adventiste
du 7^{ème} jour.

DAVID REGARDAIT PAR LA FENÊTRE et ravalait ses larmes. « J'ai écouté mes anciens collègues dans le ministère. J'ai vu la souffrance qu'ont endurée nos épouses. Je sais pour quelle raison nos enfants ne fréquentent plus l'église. Nous pensions bien faire quand nous avons donné la priorité à notre ministère, mais c'était une grossière erreur. Nous avons négligé l'importante responsabilité que nous avons envers nos familles. »

Ses doigts feuilletaient les pages usées de sa Bible. « Paul déclare que, quand vous choisissez un leader, " il doit bien gérer sa propre famille et s'assurer que ses enfants lui obéissent et il doit le faire d'une manière qui suscite le respect. Si quelqu'un ne sait pas comment gérer sa propre famille, comment peut-il prendre soin de l'église de Dieu ? " » (1 Timothée 3.4, 5).

« Si je pouvais remonter le temps, je m'assurerais que ma femme et mes enfants se sentent heureux et soutenus, » a déclaré David. « Je vois la souffrance que j'ai causée à cause de mauvais choix sur mes priorités. Mon épouse est partie après vingt ans de vie commune. Je ne vois que très rarement mes enfants et mes petits-enfants.

Si j'avais été un meilleur mari et père, j'aurais été un meilleur pasteur pour mes églises et nous serions peut-être encore une famille. »

Il soupirait. « Ellen White nous a rappelé de ne pas négliger nos familles. Elle a déclaré : " Celui qui est engagé dans l'œuvre du ministère évangélique doit être fidèle dans sa vie de famille... . Celui qui ne parvient pas à être un berger fidèle et plein de discernement au sein du foyer finira fatalement par ne pas être un berger fidèle pour le troupeau du Seigneur, au sein de l'église. " (Traduction libre de *Pastoral Ministry*, p. 88, 89).

DIEU AVANT TOUT . . .

Notre relation avec Dieu est notre principale priorité.

« Nous l'aimons, parce qu'il nous a aimés le premier. » (1 Jean 4.19). Plus nous nous immergeons dans l'amour de Dieu et développons notre relation avec

Lui, plus Il nous inspirera et nous permettra d'avoir une relation saine avec nos familles. Prendre le temps de prier et expérimenter l'amour de Dieu pour nous et pour les autres à travers Sa Parole, voilà la base de toutes les relations saines.

. . . ENSUITE DES FAMILLES SAINES

Dieu a créé les humains pour qu'ils vivent ensemble dans le cadre du mariage, de la famille et de la communauté spirituelle, afin qu'ils apprennent à être patients, bons, généreux et prompts à pardonner, tout en se rapprochant de son concept d'amour inconditionnel. Quand un pasteur s'efforce de nourrir des relations empreintes d'amour et qu'il apprend résolument à être le meilleur conjoint, le meilleur parent ou le meilleur ami possible, il développera aussi des aptitudes pastorales vitales. Quand les pasteurs vivent un mariage sain, ils sont plus aptes à aider les couples en difficulté. En revanche quand la famille du pasteur est malheureuse, il est beaucoup plus difficile d'exercer un ministère auprès de familles en souffrance. Les pasteurs dont les familles souffrent auront moins tendance à prêcher sur l'importance de relations saines et à organiser des séminaires visant à soutenir et à enrichir les familles. Sans soutien et sans direction, les membres pourraient avoir du mal à gérer les défis familiaux, ce qui engendre des relations brisées et un cycle de souffrance qui perdure jusqu'à la génération suivante.

Des recherches actuelles suggèrent que les relations familiales houleuses, les conflits au sein de l'église et le sentiment de ne pas compter pour la communauté que forme l'église, sont les raisons principales qui poussent les gens à quitter l'église. Ellen White partage cet avis, en l'occurrence l'importance que jouent les relations familiales dans la création d'églises débordantes d'amour : « Les anges de Dieu... vous aideront à faire de votre famille un modèle calqué sur la famille céleste. Que la paix règne au sein du foyer et il y aura la paix au sein de l'église. Cette précieuse expérience introduite au sein de l'église sera le moyen



par lequel les uns et les autres se manifesteront une chaleureuse affection » (Traduction libre de *Child Guidance*, p. 549).

DONNER L'EXEMPLE

Il est facile de placer les relations familiales tout en bas de la liste de nos choses à faire. Nous essayons de nous rassurer que tout ira bien parce que nous accomplissons l'œuvre de Dieu et qu'il prendra donc soin de notre famille. Pourtant nous avons une lourde responsabilité. « Ne laissez pas souffrir un cœur uni au vôtre en négligeant de lui témoigner de la bonté et de l'affection, » écrit Ellen White (*Le Foyer Chrétien*, p. 102). Si la solitude n'était pas bonne dans un monde parfait (Genèse 2.18), alors elle est d'autant plus désastreuse dans notre monde d'aujourd'hui. La solitude, même au sein du mariage, de la famille et de l'église est la cause de douleur physique, émotionnelle et spirituelle, qui peut s'avérer aussi nocive pour la santé que le fait de fumer 15 cigarettes par jour.

Quand la famille pastorale érige des barrières avec sagesse et amour autour d'elle, elle donne un exemple positif aux autres familles. Organisez des rencontres à l'église afin que les familles puissent passer ensemble des moments de qualité. Programmez des séminaires sur le mariage et la parentalité durant les activités de jeunesse (explorateurs, aventuriers, etc.) afin de réduire le besoin de trouver des baby-sitters. Évitez de programmer des rencontres le dimanche et utilisez la vidéo-conférence pour réduire le temps passé loin de la maison.

« Quand j'ai entendu à quel point il était important de donner la priorité aux besoins de ma famille, j'étais sceptique, » a déclaré James. « Alors, j'ai tenté une expérience. J'ai passé un moment seul avec chacun de mes deux enfants et ma femme pendant quelques semaines. J'avais pensé que cela me prendrait du temps et rajouterait à mon stress. Mais ce ne fut pas le cas. J'étais plus heureux ; ils étaient plus heureux ; nous avons moins de disputes et le moment du culte de famille n'en était que plus bénéfique. Je me sentais revigoré après m'être focalisé sur leurs besoins pendant un moment, et je suis retourné à mon ministère plus fort et rafraîchi. »

CONSEILS POUR RENFORCER LES LIENS FAMILIAUX

- Passez du temps avec Dieu en vous focalisant sur son amour pour votre famille et pour vous. Demandez-lui de vous montrer, à votre conjoint et à vous-même, sa vision pour votre famille.
- Parlez avec votre famille. Évoquez ce qui en fait sa force aussi bien que les zones où il y a du travail à entreprendre. Écoutez les idées de tout le monde et mettez en pratique les idées qui seront dégageées.

En quoi votre famille a plus d'importance que vous ne le pensez ?



- Prenez du temps pour apprendre comment développer un mariage solidement basé sur Christ et comment être des parents débordant d'amour pour vos enfants. Soyez présents pour votre famille lors d'événements importants les concernant et dans les moments de stress, de chagrin et de maladie.
- Fixez-vous comme objectif quotidien de passer un moment chaleureux avec chaque membre de votre famille. Dressez une liste de ce que vous pourriez utiliser pour rendre chacun de ces moments agréable. Planifiez des rendez-vous réguliers avec votre conjoint et vos enfants. Organiser un pique-nique et marcher dans un endroit agréable et beau ne coûte rien, en revanche, il peut donner un nouvel élan à vos relations.
- Partagez les corvées et rendez-les amusantes afin que tous se sentent connectés et soutenus. Proposez de vous aider mutuellement pendant 10-15 minutes, chaque jour.
- L'heure des repas en famille est un excellent moyen pour se connecter les uns aux autres, partagez son expérience dans la foi et parlez des valeurs importantes. Téléchargez et imprimez des sets de table avec des suggestions de méditation (visitez www.ted.adventist.org/family-ministries/resources, et faites défiler la page). Prenez quatre à cinq repas ensemble en famille chaque semaine. Ou faites des appels vidéos afin de vous joindre à eux pendant les repas.
- Demandez-vous si votre épouse/époux/enfant/parent/ami/membre de la famille se sent moins seul(e) ou plus seul(e) que l'année dernière dans votre relation. Que pouvez-vous faire pour atténuer leur sentiment de solitude ? Comment pouvez-vous être un vecteur de l'amour extraordinaire de Dieu dans leur vie ?

Karen Holford est directrice du département de la famille pour la Division transeuropéenne.

Ressources pour renforcer les liens familiaux

Toucan Together — Cette application est un séminaire de poche gratuit sur le mariage ! Explorez les quiz et les vidéos et ensuite partagez mutuellement vos idées.

Couple Checkup — Prenez la température de votre couple en ligne afin d'évaluer votre relation et de glaner de fantastiques idées pouvant renforcer votre couple ! Allez sur www.couplecheckup.com.

Spiritual Parent Coaching — Cette application créée par le pasteur Daron Pratt, un leader des ministères de la famille et des enfants, en Australie, a pour objectif de vous aider à faire croître la foi de votre enfant et à consolider toute votre famille. Vous y puiserez des idées pour les parents, les couples et les églises.

Igniter Media a créé une vidéo brève et concise pour souligner l'importance pour les dirigeants d'église de prendre soin de leurs relations familiales. Vous pouvez la trouver sur www.ignitermedia.com/products/7320-change-the-world.

La Division nord-américaine a produit d'excellents matériels pour soutenir les familles pastorales au cours de leurs différentes expériences vécues et leurs défis. Vous pouvez les trouver sur les sites suivants:

- <http://www.nadministerial.com/2q15>
- <http://www.nadministerial.com/videos-2/>
- <http://www.nadministerial.com/spouses-resources/>

ASTUCES POUR SURVIVRE S'ÉPANOUIR



QUAND POURRONS-NOUS RENDRE VISITE À GRAND-PÈRE ET GRAND-MÈRE ?

C'est merveilleux de pouvoir s'amuser avec vos petits enfants et de leur faire plaisir en leur offrant de petits cadeaux spéciaux. Pouvez-vous aussi les attirer à vous avec l'amour de Jésus ? Sentent-ils l'Esprit Saint qui habite en vous ?

QUELQUES SUGGESTIONS POUR LES GRANDS-PARENTS :

- Quand vos petits-enfants sont encore des bébés, bercez-les sur vos genoux et chantez-leur des chants joyeux qui parlent de Jésus. Même l'esprit de très jeunes enfants peut absorber beaucoup de choses.
- À mesure qu'ils grandissent, lisez-leur la bible. Au cours de la lecture, faites des pauses et demandez-leur s'ils comprennent ce que vous lisez. Si ce n'est pas le cas, donnez-leur des explications simples, peut-être à l'aide d'un dessin ou en mimant l'histoire.
- Mettez-vous tous dans le même lit et racontez-leur des histoires qui favoriseront la formation de leur caractère. Planifiez les traits de caractère que vous voulez faire ressortir et choisissez une histoire en conséquence. Quand vous ne parvenez pas à trouver une histoire pour illustrer la leçon que vous voulez leur introduire, inventez-en une en précisant que vous l'avez inventée et donnez un nom aux personnages, par exemple « A », « B » etc. (en général, ils apprécient beaucoup ce genre d'histoires !) Vous pouvez beaucoup leur apprendre en imaginant des actions pour « A » et « B », leur demandant si « A » ou « B » a eu raison de faire ou pas ce qu'il a fait. Ne vous contentez pas simplement de raconter une histoire. Ils sont intelligents, ils sauront répondre ! En les poussant à réfléchir, la leçon est retenue plus facilement.
- Racontez-leur des histoires que vous avez vécues ou celles vécues par d'autres membres de la famille.
- Placez des sacs de couchage sur le sol, à côté de votre lit. Ce sera une petite surprise spéciale après l'histoire, car les enfants aiment dormir près de mamie et de papi.
- Laissez-les vous aider à faire des biscuits, même si cela salit votre cuisine. Ils peuvent aussi apprendre, par la même occasion, à aider pour le nettoyage, après la préparation des biscuits. Ensuite, aidez-les à déposer ces biscuits chez des personnes malades ou qui ne peuvent pas sortir de chez elles. Ou emmenez les enfants rendre visite à des personnes âgées amicales,

afin qu'ils s'habituent et apprennent à apprécier leurs aînés.

- À moins que cela n'interfère avec vos convictions, essayez de mettre en valeur la façon dont les parents élèvent vos petits enfants. Parfois, les grands parents ont tendance à dire, « Ne dites rien à vos parents, mais moi je vais vous laisser faire telle ou telle chose. » Une telle attitude encourage les enfants à agir « en cachette » et à ne pas être honnête envers leurs parents. Non seulement, l'autorité des parents est remise en question, mais cela pousse aussi les enfants à penser que la sagesse de leurs parents laisse à désirer. Et si les parents se rendent compte de ce qui se passe, ils pourraient restreindre le temps que vos petits-enfants passent avec vous.
- À mesure que vos petits-enfants grandissent, aidez-les à apprendre à faire la cuisine, les filles aussi bien que les garçons. Transmettez-leur vos recettes et aidez-les à en trouver d'autres.
- Quand ils s'en vont pour le lycée ou l'université, assurez-vous de garder les lignes de communication ouvertes. Hormis les appels, les textes et les mails, envoyez-leur des cartes avec des versets bibliques d'encouragement.
- Quand tous les cousins se rassemblent, encouragez-les à partager les bons et plaisants moments du passé. Ne permettez pas que ces souvenirs tombent dans l'oubli !

Evelyn Griffin, mère de quatre enfants et de 14 petits-enfants est née à Lima, au Pérou, où ses parents étaient missionnaires à l'époque. Elle a obtenu une licence en soins infirmiers et une maîtrise en éducation religieuse. Elle a travaillé comme ouvrière biblique avec son mari pasteur et a été directrice de Vie de famille et du Ministère des enfants dans l'Union des missions du Sud-Est asiatique basée à Singapour. Elle a siégé pendant 20 ans au comité d'évaluation trimestriel de la leçon de l'École de sabbat pour adultes de la Conférence générale. Actuellement, elle répond aux questions de BibleInfo.com en espagnol. Elle aime les violettes africaines, la peinture sur porcelaine et le jardinage.



QU'ÉTAIS-JE CENSÉE ME RAPPELER?

LA PLUPART D'ENTRE NOUS, à un moment ou à un autre, avons eu à lutter avec notre mémoire, pour essayer de nous rappeler du nom de quelqu'un, d'un numéro de téléphone ou de l'endroit où nous avons mis nos clés de voiture. En dehors du fait que c'est désagréable et gênant, de telles occurrences viennent se greffer à la crainte que nous sommes en train de perdre nos facultés mentales. Cette crainte est intensifiée quand nous nous rendons compte des nombreux cas d'Alzheimer et de démence qui existent au sein de notre communauté de voisins, d'amis ou membres de la famille.

Alors, quel est exactement ce mystérieux phénomène que l'on appelle « mémoire » ? Comment fonctionne-t-elle ? Qu'est-ce qui vient perturber le fonctionnement de la mémoire et peut-on la rendre plus résistante ?

CRÉER UN SOUVENIR

La création de souvenirs est un processus complexe, composé d'informations acquises, emmagasinées et mémorisées. Nous sommes capables de nous souvenir d'un nombre extraordinaire d'informations, dont certaines pouvant rester dans le système de stockage cérébral, toute notre vie. Nos souvenirs aident à définir qui nous sommes : nos priorités, notre structure émotionnelle, notre moralité, notre culture, nos croyances et nos aptitudes.



Nous avons deux types de mémoire : la mémoire *procédurale* décrit la façon dont le cerveau se rappelle non seulement comment faire certaines choses,

comme par exemple jouer du piano, mais aussi les souvenirs et les émotions associés au fait de jouer du piano. C'est différent de la mémoire *déclarative*, qui est l'acte conscient de se rappeler les détails d'un incident spécifique, comme par exemple ce que vous avez acheté durant votre shopping le jour précédent ou ce qui s'est passé au cours d'une récente visite à un ami.

Différentes parties du cerveau — notamment l'hippocampe, où les souvenirs sont stockés ; les neurones, qui s'envoient des messages les uns aux autres à travers de petites fentes qu'on appelle les synapses ; et des produits chimiques spécialisés qu'on appelle neurotransmetteurs, qui ont pour tâche de faciliter l'envoi et la réception des messages entre neurones — travaillent tous ensemble à l'édification et à la stimulation de la mémoire.

« Votre mémoire est la colle qui lie votre vie ; tout ce que vous êtes aujourd'hui est due à l'étonnante capacité de votre mémoire. Vous êtes un être qui emmagasine des données et votre mémoire est là où se déroule votre vie. »

—Kevin Horsley

VOS SENS JOUENT UN RÔLE IMPORTANT.

Ce que vous voyez, entendez, sentez, goûtez et



ressentez contribuent tous à l'interprétation et à l'impression cérébrale de la mémoire. Certains souvenirs sont plus vivaces que d'autres, dépendant des sens

concernés et du degré de l'impact émotionnel. Initialement, le cerveau enregistre consciemment la mémoire, et c'est ce qu'on appelle l'encodage. Ce n'est pas un processus infaillible. Parfois nous ne passons pas la bonne information au cerveau à cause d'un manque de concentration ou de mauvaise interprétation émotionnelle des détails. La plupart des données détaillées que nous envoyons à notre cerveau dans le courant d'une journée n'ont pas une importance majeure et les spécificités peuvent s'estomper de notre mémoire à court terme. Nous pouvons nous rappeler que nous avons pris le petit déjeuner le jour précédent, mais nombreux sont ceux qui ont du mal à se rappeler en quoi consistait ce petit déjeuner. Cependant, nous pouvons renforcer un souvenir, en nous remémorant la même information, encore et encore, à l'instar de la mémorisation d'un verset biblique ou de la pratique d'une aptitude qui implique la coordination de la pensée et des muscles.

LES SOUVENIRS PEUVENT CHANGER

Des détails spécifiques liés à des souvenirs qui datent peuvent changer et perdre de leur netteté avec le temps. C'est normal et cela fait partie du processus de vieillissement du cerveau. Cependant, des facteurs potentiellement préjudiciables peuvent affecter la fonction de la mémoire à n'importe quel moment :

1. Un traumatisme au cerveau, dû à un coup violent sur la tête ou les effets d'une crise cardiaque.
2. Des prescriptions ou la prise de médicaments

qui interfèrent avec la clarté du processus de la pensée.

3. Une baisse de l'approvisionnement d'oxygène au cerveau au cours d'une maladie, la déshydratation, l'exposition à un endroit mal aéré et la brièveté du souffle due à une vie sédentaire.
4. Un sommeil trop court et de mauvaise qualité.



5. **Surcharger les sens par rapport à un style de vie trépidant et exigeant et la négligence en ce qui concerne la relaxation et la récupération.**

6. La dépression et le stress invalidant.
7. Une alimentation insuffisamment saine.

ACCORDEZ DU REPOS À VOTRE CERVEAU

C'est tout à fait normal d'oublier de temps en temps, plus particulièrement quand la vie se complique et qu'elle devient stressante. Nous pouvons aussi nous attendre à constater un déclin au niveau de la mémoire à mesure que nous vieillissons. Malheureusement, la génétique et les effets de certaines maladies peuvent potentiellement nuire ou détruire la capacité et le fonctionnement de la mémoire.

Mais il y a de bonnes nouvelles ! Des recherches ont démontré que des habitudes saines, telles que celles listées plus bas, jouent un rôle important et servent à promouvoir la santé cérébrale et le fonctionnement de la mémoire. Alors agissons :

1. **Mangez moins de sucre.** Trop de sucre dans un régime alimentaire peut provoquer des problèmes au niveau de la santé, notamment un déclin cognitif et une mauvaise rétention de la mémoire.



2. Maintenez le poids idéal de votre corps. Une masse corporelle normale contribue significativement à de meilleures fonctions physiques et mentales.

3. Reposez-vous. C'est au cours du sommeil que le cerveau se consolide, se renforce et emmagasine des souvenirs. Les adultes ont besoin d'environ 7-9 heures de sommeil par nuit pour se maintenir en bonne santé. Nous avons aussi besoin du sabbat, ce jour mis à part par notre Créateur, pour que nous interrompions nos activités journalières et trouvions du repos pour le corps, le cerveau et l'esprit, à travers l'adoration et la fraternité.

4. Vérifiez votre taux de vitamines D. Un taux sanguin peu élevé en vitamines D a été associé avec un certain nombre de risques liés à la santé, notamment une diminution des fonctions de la mémoire et la démence. Une carence au niveau de l'exposition au soleil et le vieillissement peuvent être la cause du faible taux de cette importante vitamine. Votre médecin peut ordonner un simple bilan sanguin pour déterminer si vous avez besoin de suppléments de vitamines D.

5. Bougez. Il a été démontré que l'exercice physique est bénéfique pour tout le corps, y compris le cerveau. Même de l'exercice modéré, pendant un court instant — principalement en plein air — a un impact positif, indépendamment de l'âge.



6. N'oubliez pas ces fruits et ces légumes. Consommer une large variété d'aliments sains, plus particulièrement les fruits (les baies) et les légumes, apporte à notre corps les nutriments et les vitamines qui produisent, en général, des bienfaits. Ne négligez surtout

pas le petit déjeuner, qui est considéré comme une importante composante dans l'amélioration des fonctions cognitives, dès le début de la journée.

7. Exercez votre cerveau. Votre cerveau peut s'atrophier à l'instar d'un muscle, s'il n'est pas utilisé fréquemment. Maintenez votre cerveau en activité, en apprenant un nouveau passe-temps ou une nouvelle aptitude, en lisant, en participant à des jeux de mots tels le scrabble, en faisant des mots croisés, en mémorisant des versets bibliques, en se joignant à des groupes de discussion ou d'études bibliques, en visitant un musée, en étudiant une nouvelle langue, en voyageant, en apprenant à jouer d'un instrument de musique, en faisant du volontariat et ainsi de suite.

CONCLUSION

On pourrait en dire tellement plus en ce qui concerne les fonctions cérébrales et le processus de la mémoire. C'est un sujet d'étude fascinant et inépuisable. Il est extraordinaire de constater que dès qu'il s'agit d'une partie du corps, les consignes pour l'optimisation d'une bonne santé nous ramènent toujours au style de vie préconisé par notre Créateur aimant : une bonne nutrition, un repos adéquat, une exposition quotidienne au soleil et au grand air, de l'exercice, de l'eau, la tempérance dans les choix, et le plus important de tous — la confiance en Dieu.

Une dernière chose : Philippiens 4.8 nous invite à tourner nos esprits vers ce qui est honorable, juste, pur, aimable et qui mérite l'approbation. En d'autres termes, focalisons notre vie sur la création de beaux souvenirs. **7**

Rae Lee Cooper est infirmière de formation. 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 seize ans. Elle aime la musique, l'art créatif, la cuisine et la lecture.



Dieu aime les familles !



LE DÉPARTEMENT DES MINISTÈRES DE LA FAMILLE adventiste a vu le jour il y a très exactement cent ans, en 1919 ! Ainsi, 2019 est une année spéciale. C'est une année qui nous permettra de rendre nos familles meilleures ! Que ferez-vous cette année pour vous rapprocher en tant que famille, et que ferez-vous pour aider d'autres familles ?

NOTRE FAMILLE EST ... !

Qu'y a-t-il de si spécial dans votre famille ? Que faites-vous de très bien ? Remerciez Dieu pour votre famille de la manière suivante : Mettez-vous en cercle et à tour de rôle dites : « Merci, mon Dieu, pour notre famille ! Nous sommes (choisissez un mot commençant par A) parce que (ensuite décrivez pour quelle raison vous avez choisi ce mot précis). » Vous pourriez commencer avec « Merci, mon Dieu, pour notre famille ! Nous sommes accueillants parce que c'est toi qui nous as créés ! » « Merci, mon Dieu, pour notre famille ! Nous sommes bénis parce que tu nous aimes et parce que nous nous aimons. » Continuez ainsi en énumérant toutes les lettres de l'alphabet. Notez vos idées et conservez-les pour en faire un poster/poème/prière spéciale qui décrira votre famille.

PORTRAIT DE FAMILLE

Prenez une photo rigolote de votre famille, placez-la dans un cadre que vous pourriez décorer vous-même. Choisissez ensemble un verset biblique où il est question de bénédiction. Ou adaptez un verset tel que Philippiens 1.9 et écrivez « Puisse notre amour grandir ! » Parlez des bénédictions que vous aurez choisies et de leur signification.





— Dieu aime les familles !

RÈGLES FAMILIALES !

Avez-vous vu ces tableaux sur lesquelles sont inscrites les règles familiales ? On peut y lire : « Dans notre famille, nous nous aidons les uns les autres, nous prions ensemble, nous rions ensemble, nous nous excusons, nous nous pardonnons et nous ne cessons jamais de nous aimer. » Asseyez-vous avec votre famille et décidez des 10 règles les plus importantes pour vous. Organisez-les au mieux puis faites-en un poster et placez-le sur le mur où la famille se réunit le plus souvent. Vous pouvez soit dessiner vous-même le poster ou vous aider d'un ordinateur. Pourquoi ne pas faire des copies supplémentaires et les distribuer à d'autres familles de votre connaissance ?



PORTRAITS EN PRIÈRES

Mettez-vous en cercle et dessinez un portrait tout simple de la personne qui est à votre gauche. Inscrivez-y son nom. Donnez-lui ensuite ce portrait. Demandez-lui d'inscrire, autour de sa photo, ses requêtes de prière et ce pour quoi elle est reconnaissante. Continuez à faire passer les portraits dans le cercle et inscrivez une brève prière sur chacun d'eux, en particulier au sujet de la requête de prière. Placez les portraits dans un endroit visible où vous vous rappellerez de prier les uns pour les autres quotidiennement.

NOTRE NOM EST SPECIAL !

Plusieurs personnages bibliques ont reçu des noms dont la signification était spéciale. Savez-vous ce que signifie votre nom de famille ? Pourquoi ne pas lui donner une nouvelle signification ?

Prenez les lettres qui composent ce nom et faites-en une phrase qui loue Dieu ou qui est une bénédiction pour votre famille. En voici une pour mon nom de famille (Holford) Honor Our Lord Forever, O Righteous Disciples! (Honorez notre Seigneur pour toujours, oh disciples vertueux !)

UN PSAUME EN ACROSTICHE

Cherchez des versets bibliques, principalement dans les psaumes, qui commencent par chaque lettre de votre nom de famille. Organisez les versets de manière à écrire un beau texte. Si c'est trop difficile, composez un psaume de louange dans lequel chaque verset commencera avec une différente lettre de votre nom.





DES FAMILLES COMME LA NÔTRE ...

Trouvez une famille de la Bible qui a quelque chose de commun avec la vôtre. Si vous avez déménagé plusieurs fois, vous pourriez choisir celle d'Abraham et de Sara. Si dans votre famille, il y a beaucoup d'enfants, vous pourriez choisir celle de Jacob. Si vous aimez les animaux ou les bateaux, pourquoi ne pas choisir celle de Noé. Ou si vous avez des grands-parents qui habitent avec vous, vous pourriez choisir la famille de Ruth et de Boaz. Lisez une expérience sur la famille qui vous ressemble et réagissez à leur histoire : créez une saynète dans laquelle tout le monde pourra participer, faites un dessin, une maquette ou amenez quelques animaux en peluche au cours d'une balade familiale en bateau !



JACOB'S FAMILY



PORTRAIT D'UNE FAMILLE COMESTIBLE

Dessiner un portrait de famille en utilisant de la nourriture. Créez des personnages en pains d'épices et décorez-les à votre ressemblance. Ou découpez des personnages à l'aide d'emporte-pièces dans des sandwiches ou de la pâte à pizza. Décorez-les pour qu'ils vous ressemblent, prenez une photo de ce portrait fait à base de nourriture et ensuite amusez-vous à tout manger !



INVITEZ CHEZ VOUS



Invitez une autre famille de votre église à partager un repas tout simple chez vous. Puis organisez une séance d'adoration et de louanges. Choisissez une de vos activités de louanges favorite à partir de ce qui vous est proposé ici ou dans les numéros précédents de *The Journal*. Une autre alternative serait de choisir une activité familiale de louanges et d'en faire des pochettes contenant les instructions ainsi que tout le matériel nécessaire pour cette activité. Ensuite, offrez ces pochettes aux autres familles de l'église, le sabbat. Encouragez votre église à mettre sur pied une librairie consacrée à la louange familiale, où l'on puiserait des idées, emprunterait des pochettes de louanges, des DVD, des jeux bibliques, des livres d'histoires bibliques à l'intention des enfants et d'autres ouvrages sur le même thème.



ALLEZ VERS LES AUTRES

Choisissez un projet pratique que votre famille et vous-mêmes pourriez réaliser afin d'être une source de bénédictions pour une famille dans le besoin. Allez faire du shopping tous ensemble et achetez-leur quelques aliments délicieux (essayez de savoir ce qu'ils aiment). Achetez de nouveaux cadeaux pour les enfants et emballez-les. Donnez quelques-uns des vêtements que vous n'utilisez plus mais qui sont toujours en bon état. Invitez la famille à sortir pour aller dans un endroit qu'ils n'ont pas les moyens de fréquenter : visiter un zoo, aller manger une glace ou une pizza. 7

Karen Holford est directrice du département de la famille pour la Division transeuropéenne.

Chère Deborah,

Après le séminaire, mon époux et moi caressions de grands espoirs et avions des rêves sur ce que le ministère apporterait à notre famille. Des années plus tard, je peux dire qu'à ma grande déception, les choses ne se sont pas passées comme je l'avais envisagé. Et mon époux est d'accord avec moi.

Je passe presque tous mes après-midi à préparer le repas, à m'occuper des enfants, à aider avec les devoirs, à faire le ménage et ainsi de suite. Et vous pouvez probablement imaginer le reste : mon mari pasteur est loin de la maison à faire des visites, à s'occuper des démarches pour l'église, à donner des études bibliques et plus encore. Il répond immédiatement à tous les appels reçus, même si nous sommes à table. Il se lève tôt et se couche tard. Honnêtement, je pense que sa joie et sa passion se sont volatilisées, tout comme les miennes.

Je me fais beaucoup de souci pour lui, pour nous, notre famille et le ministère. J'ai vraiment besoin de conseils et de prières.

Espoirs brisés

Chère Espoirs brisés,

Un des plus grands pièges du ministère c'est l'illusion d'être capable de résoudre les problèmes de tout le monde. Ajoutez à cela, la tentative de « tout » faire en ce qui concerne les responsabilités routinières, tout en assumant les devoirs essentiels pastoraux... tout cela peut devenir accablant. En général, on finit par négliger la famille et les relations deviennent tendues. Cela peut aboutir au désastre.

Parlez à votre époux et essayez d'appliquer ces idées pour éviter un « burnout » :

1. Passez plus de temps en prière et à l'étude de la Parole.
2. Focalisez-vous sur le positif.
3. Exprimez votre gratitude.
4. Gardez une excellente forme physique.
5. Ne vous comparez pas aux autres.
6. Prenez le temps de vous amuser.
7. Engagez-vous à avoir l'esprit d'un serviteur.*

Essayez de mettre également ce qui suit en pratique au sein de votre famille :

1. Mangez en famille.
2. Organisez des soirées familiales de détente.
3. Faites votre culte de famille.
4. Allez à l'église et en vacances ensemble.

Par ailleurs, prier pour et avec votre conjoint va créer un lien spirituel solide qu'il sera difficile de briser. Rappelez-vous que démontrer son appréciation en public et en privé peut vraiment remotiver un conjoint.

Les dures réalités qui existent au sein d'une famille pastorale doivent être reconnues, néanmoins avec une planification adéquate et équilibrée, le ministère peut être enrichissant et épanouissant. Il se pourrait que votre époux ressente déjà un besoin de changement pour la famille. Si ce n'est pas le cas, dans un esprit de prière, demandez si c'est possible de voir un conseiller ou un mentor pastoral pour trouver des solutions pratiques.

« Ainsi, mes frères bien-aimés, soyez fermes, inébranlables, travaillant de mieux en mieux à l'œuvre du Seigneur, sachant que votre travail ne sera pas vain dans le Seigneur. »
1 Corinthiens 15.58

Mes prières vous accompagnent,
Deborah

* Idées adaptées par Thom Rainer. Consultez <https://www.leadershipresources.org/blog/christian-ministry-burnout-prevention-signs-statistics-recovery/>.



UNE ÂME TOURMENTÉE TROUVE LE REPOS

QUAND MON MARI M'A DEMANDÉ DE PRIER, TOUT A CHANGÉ.

« J'AI BESOIN QUE TU PRIES ! » m'a déclaré mon mari, par un après-midi glacial de janvier, juste après le dîner.

Je n'aurai pas pu être plus surprise par une demande si urgente. Moi qui pensais que j'étais une bonne épouse chrétienne qui lui apportait mon soutien. Après tout, nous étions à l'université Andrews, loin de nos amis et de la famille, pour qu'il réalise son rêve. Ne l'avais-je pas suivi, ici dans le nord, endurant le froid, afin qu'il puisse atteindre son objectif ? Mais sa requête m'a permis de réaliser que quelque chose m'échappait.

Comme les conjoints de pasteurs le savent, déménager fait partie intégrante de notre vie. Nous avons tous déménagé ou allons le faire dans un futur proche, voire plusieurs fois au cours de notre ministère. Jusqu'à ce que mon mari ne se rende à l'université, je n'avais pas expérimenté les difficultés liées à l'adaptation dans le cadre d'un déménagement. Je n'avais pas encore totalement accepté la raison pour laquelle nous étions là. Nous avons dû prendre la décision que ce soit moi qui travaille hors de la maison, pendant que lui fréquenterait le séminaire, à cause de malencontreuses décisions financières. C'était dur. Cela ne m'enchantait guère de

laisser mes deux jeunes enfants, bien que j'avais totalement confiance en la personne qui prenait soin d'eux, dans notre propre maison. J'étais pleine de ressentiment, déprimée et en colère, bien que je réalisais que Dieu m'avait donné un travail bien rémunéré, avec des horaires flexibles.

Heureusement, la première année a passé vite et mon mari a entamé sa deuxième année d'étudiant à temps plein. Cependant je sentais toujours qu'il manquait quelque chose dans notre relation, et qu'il me manquait quelque chose.

Pendant un certain temps, avant que mon mari ne me demande de prier, je m'étais obstinée à refuser de penser à certaines décisions que nous devons prendre et à prier à ce sujet. Je ne voulais pas de ce style de vie, aussi court que cela puisse être. Je ne voulais pas être mêlée aux décisions que nous aurions pu prendre ensemble. Je ne voulais pas accepter la vie que nous menions. Je me débattais et je hurlais.

C'est au cours de la soirée où mon mari m'a demandé de prier que je me suis rendue compte de ce qui manquait.

Il me manquait cette intimité que je ne pouvais atteindre qu'en priant et qu'en plaçant ma confiance en Dieu pour ce qui était de ma vie et de mon mariage. Mon mari avait besoin que je sois sa partenaire de prière. Il m'a dit : « Je veux que nous soyons ensemble, non seulement sur le plan physique et émotionnel, mais aussi sur le plan spirituel. » Je me suis dit : « Comment cela ne pourrait-il pas déjà être le cas ? Je crois en la Bible et dans toutes les doctrines, comme lui ! » Mais j'avais choisi de ne pas faire confiance à notre Créateur. Je voulais tracer ma propre voie et je laissais ainsi les conflits s'immiscer dans notre foyer.

Je devais me demander ce qui allait se passer maintenant.

Deux possibilités s'offraient à moi, et je me débattais entre les deux. Devrais-je continuer à nuire à mon mariage en laissant le ressentiment m'influencer et avoir un foyer malheureux, aussi longtemps que mon mari et moi pouvions le supporter, ou devrais-je faire confiance à Dieu en lui demandant de m'éclairer et de me changer ? Cela pourrait sembler un choix facile à faire, mais cela ne l'était pas pour moi. J'ai réalisé que je devais rendre les armes. Je devais me soumettre et dire à Dieu « Que ta volonté soit faite et non la mienne. » Pourquoi est-ce si dur de mettre de côté sa fierté et son obstination et accepter de ne plus être aux commandes de sa propre existence ?

J'ai senti l'appel de l'Esprit Saint qui me suppliait de me rendre et de faire la paix avec mon Rédempteur. Dès que j'ai rendu les armes, j'ai été étonnée de me sentir allégée et moins stressée concernant notre avenir. Tous les doutes et toutes les barrières avaient disparu et Dieu a subvenu à tous nos besoins. Je commençais à apprécier la valeur de vivre avec moins tout en étant heureuse. J'ai aussi appris à faire confiance à Dieu qui ouvrait et fermait les portes selon son bon vouloir, selon ce qu'il trouvait sage de nous accorder. J'ai commencé à faire confiance à Dieu pour tout ce qui concernait les enfants, mon

mariage et mes finances. Et j'ai découvert ce que c'était que de dépendre de Dieu pour notre subsistance sans faire appel à la carte de crédit ! Ces leçons devaient m'être enseignées au séminaire et je suis contente d'avoir obtempéré avant qu'il ne soit trop tard. Dieu place les gens là où ils doivent être afin de façonner leur caractère. Suis-je en train de lui permettre de le faire ?

Je ne sais toujours pas ce que l'avenir nous réserve, que ce soit pour ma famille et moi-même, mais quel soulagement et quelle joie de Lui soumettre ma vie. Comme c'est libérateur ! Un de mes versets bibliques préférés est Matthieu 11.28-30 : « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur; et vous trouverez du repos pour vos âmes.... Car mon joug est doux, et mon fardeau léger. »

Comment pouvons-nous en tant qu'épouses de pasteurs, oublier que Jésus porte nos fardeaux. Il veut que nous soyons proches de lui, que nous lui fassions confiance, parce qu'il est le seul qui nous connaisse vraiment, mieux que nous ne nous connaissons nous-mêmes. Il veut rendre notre mariage complet. Il veut unir nos familles. Ne vous y trompez pas, je crois qu'apprendre à faire confiance à Dieu est un processus récurrent et qui dure toute une vie. Je viens tout juste de faire mon premier pas en ce sens. Mais je loue Dieu car il n'a pas baissé les bras face à nous, ses fils et ses filles, qui sommes pécheurs. Il vous aime ! Allez-vous vous soumettre à lui ? Puisse Dieu bénir votre mariage, votre famille et votre ministère à deux. 7

Libna Arroyo est conseillère en milieu scolaire. Elle habite à Tampa en Floride, avec son mari Jonathan. Ils ont deux enfants, Nolan et Katherine. Libna est fille de missionnaires et a vécu dans quatre différents pays. Elle aime voyager, lire, le grand air et passer du temps avec sa famille et ses amis.

MARRIED TO A PASTOR?
Discover a safe place to fellowship, ask questions and learn from others on Facebook and Twitter!

DISCUSS SHARE CONNECT

Official groups for Ministry Spouses online: [f ministerialspouses](#) [@ministryspouses](#)

Division de l'Afrique centrale et de l'Est

En septembre 2018, les pasteurs, leurs épouses et leurs enfants se sont réunis dans le nord-est du Congo, dans le cadre d'un concile pastoral. Au cours de la session plénière, ils ont discuté des questions d'ordre pastoral et prié pour le ministère et les familles pastorales. Durant les divers ateliers, les couples ont continué à prier les uns pour les autres.



Les pasteurs et leurs épouses se réunissent dans le nord-est du Congo.

Division intereuropéenne

Jerry et Janet Page ont tenu des réunions sur la prière et la vie spirituelle. Ils ont mis l'accent sur le fait que le salut des familles pastorales et l'explosion de la croissance spirituelle et numérique dépendaient des dirigeants. Ils ont également insisté sur la nécessité pour ces derniers d'être quotidiennement remplis de l'Esprit-Saint et engagés dans des disciplines spirituelles pour accomplir cette mission.



Les pasteurs bulgares et leurs épouses se rencontrent pour une conférence consacrée à la prière, en septembre 2018

Division de l'Asie du Sud

Jerry et Janet Page ont tenu des conférences consacrées à la prière à travers l'Inde, d'octobre à novembre 2018. Les dirigeants se sont rencontrés afin de consolider leur relation avec le Seigneur et d'apprendre à tenir davantage de réunions de prières privilégiant l'unité, dans leurs régions. Ils ont aussi passé beaucoup de temps en prière. C'était l'occasion de raffermir le corps pastoral et de se préparer pour la prochaine initiative « Implication Totale des Membres », qui aura en Inde et au Népal.



Les dirigeants de l'union du Nord et du nord-est de l'Inde se rencontrent à Calcutta.



Les dirigeants des unions du sud-est et du sud-ouest de l'Inde se rencontrent à Erode, en Inde.



Les dirigeants de l'union de l'Inde centrale et du Sud se rencontrent à Bangalore, en Inde.

Division de l'Asie du Sud et du Pacifique

La première formation de *Shepherdess International* a eu lieu en octobre dernier, à Udon Thani, en Thaïlande, en même temps que la formation régionale annuelle de LAR. Cette année, cinq épouses de pasteurs se sont jointes à la formation. Les sujets suivants ont été abordés :

1. L'épouse de pasteur dirigeante :
 - Dans son foyer
 - Au sein de l'église
 - Dans son travail
 - Au sein de la communauté
2. Les règlements de l'Église
3. Les relations familiales
4. La gestion des conflits au sein du mariage

Cette année, nous avons été bénis par la présence de Mme Pavini et de son époux, le pasteur Suradej, venant de Udon. Ils étaient les présentateurs invités spécialement pour l'occasion. Le pasteur Rungsit, ancien président de la Mission en Thaïlande, était également présent.

Nous avons aussi lancé un groupe de soutien par téléphone. Des visites annuelles dans différentes provinces permettront d'aider les épouses de pasteurs sur les sujets comme l'accès à internet, les niveaux d'éducation, le langage et d'autres questions pertinentes.



Les dirigeants se rassemblent pour une formation en Thaïlande.



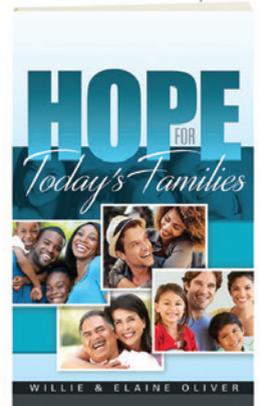
Rencontre des épouses de pasteurs à Udon Thani, en Thaïlande.

HOPE FOR

Today's Families

The ideas and solutions in this book come from ancient wisdom but are as relevant as today's news.

We live in challenging times. Our lives are saturated by information, activities, and senseless expectations. The stresses of modern life make healthy relationships more difficult to achieve and sustain. Couples and children live under the same roof but communicate poorly at best. Many want a strong family life but don't know how to attain it.



Willie and Elaine Oliver are experienced family life counselors who travel around the world to show families and individuals that healthy relationships are possible through marriage conferences, retreats, and relationship seminars. They are founders of From This Day Forward marriage conferences, Journey Toward Intimacy marriage conferences, and host a weekly family program on Hope Channel called *Real Family Talk With Willie and Elaine Oliver*.

THREE WAYS TO ORDER

- | | |
|----------------|-------------------------|
| 1 LOCAL | Adventist Book Center® |
| 2 CALL | 1-800-765-6955 |
| 3 SHOP | AdventistBookCenter.com |



©2019 Pacific Press® Publishing Association • Please contact your ABC for pricing in Canada. • 1955903082



AdventistBookCenter.com



[AdventistBookCenter](https://www.facebook.com/AdventistBookCenter)



[@AdventistBooks](https://twitter.com/AdventistBooks)



[AdventistBooks](https://www.youtube.com/AdventistBooks)