

LE RESSOURCES POUR FEMMES DE PASTEURS

JOURNAL

No 36 | Quatrième Numéro 2019



L'HOSPITALITÉ

LE JOURNAL

Vol. 36
Numéro 4
2019



SUR LA COUVERTURE

Qu'impliquent exactement l'amitié et l'hospitalité d'évangélisation ? Une « maison impeccable » et des mets succulents ? Lisez ce numéro pour découvrir ce que Dieu nous appelle à mettre en pratique et la véritable amitié que les gens recherchent. C'est quelque chose que nous pouvons tous offrir !



ARTICLES

- 04 L'HOSPITALITÉ MISE EN PRATIQUE**
« Des maisons impeccables » n'est pas le plus important
Amanda Walter
- 10 RETROUVER L'ÉQUILIBRE FAMILIAL**
Avons-nous perdu de vue la vision l'éducation des enfants dans son ensemble ?
Harriet Connor
- 13 TÉMOIGNER EN CINQ MINUTES**
C'est incroyable tout ce que Dieu peut faire en si peu de temps !
Andrew McChesney
- 18 ÉCRITURE RÉFLECTIVE ET SPIRITUELLE**
Mettre vos pensées en mots et les adresser à Dieu
Heather Haworth
- 22 UNE HOSPITALITÉ « SPÉCIALE »**
Sans gluten ! Végétalien ! Allergies alimentaires ! Peut-on réellement faire plaisir à tout le monde
Karen Holford

RUBRIQUES

- 03 ÉDITORIAL**
La puissance de la prière d'un enfant
- 07 CITATIONS SPÉCIALES**
- 08 SOYONS PRATIQUE !**
Prier comme un disque rayé
- 09 ASTUCES POUR S'ÉPANOUIR**
Une amitié et une hospitalité d'évangélisation
- 14 STYLE DE VIE**
Apprendre n'est pas réservé qu'aux enfants !
- 17 CHÈRE DEBORAH**
En prière
- 20 AFFAIRES DE FAMILLE**
Survivre au stress de la période de vacances
- 25 ENFANTS**
Le plus beau des cadeaux !
- 29 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 DE LA 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

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



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 Milke
Révision : Valérie Mooroven
Traduction : Wenda Mourande

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

LA PUISSANCE DE LA PRIÈRE D'UN ENFANT

NOUS VENONS D'ARRIVER dans le voisinage et alors que nous faisons la connaissance du voisin d'en face, celui-ci finit par nous dire qu'il avait grandi dans un foyer adventiste. Il n'en avait gardé que de mauvais souvenirs ! Son père était strict et ne prodiguait pas le moindre amour. Alors qu'ils étaient enfants, il le battait souvent, ainsi que ses frères et ses sœurs.

Quand il les battait, il les sermonnait en même temps ; il disait à ses enfants qu'ils devaient faire le bien sinon Dieu ne les sauverait pas ! Il n'était jamais question d'un Dieu miséricordieux et aimant — il n'y avait que des règles et de la sévérité.

Jerry et moi étions tristes de constater à quel point notre Dieu aimant avait été dénaturé par un père non converti qui n'avait jamais expérimenté l'amour de Jésus. Notre voisin était marié et avait deux enfants en bas âge. Jerry et moi avons commencé à prier pour lui afin qu'il découvre l'amour de Dieu. Nous avons aussi prié pour que notre voisin vienne à l'église avec sa famille.

Un vendredi après-midi, nous avons décidé de l'inviter avec sa famille à dîner. J'avais préparé le seul plat que je maîtrisais bien, « des haystacks » (menu typiquement américain, voir Wikipédia). Le vrai repas des adventistes d'Amérique du Nord ! Puisque c'était l'automne, j'avais aussi acheté des pommes et du cidre de pomme frais. On ne trouvait ce cidre qu'à l'automne.

Cet après-midi-là, j'étais occupée à la cuisine quand Jerry déclara, « Janet, le soleil se couchera vers la fin du repas. Il faudra qu'on débute le sabbat alors que nos voisins seront encore là. Que devrions-nous faire ? » Je répondis, « Jerry, j'ai nettoyé la maison, acheté la nourriture et je suis en train de la préparer. Je pense, que ce serait bien que tu t'occupes du début de sabbat. »

Jerry emmena notre fils de 4 ans, Zachary, dans la chambre et lui dit, « Nous allons devoir débiter le sabbat alors que nos

voisins seront encore là. » Ensuite, il lui expliqua l'importance d'aider cette famille à comprendre que Dieu est un Dieu aimant. Puis Jerry pria avec lui.

Plus tard, j'appris que Jerry pria pour que Dieu aide notre voisin à saisir l'importance d'emmener ses enfants à l'église et pour qu'on leur parle de Jésus.

Notre voisin arriva, accompagné de son petit garçon. Son épouse ne se sentait pas bien si bien qu'elle décida de rester chez elle avec le bébé. Je servis mes « haystacks » et mon cidre fraîchement préparé. Jerry s'en donnait à cœur joie et se délectait aussi de haricots épicés. De plus, il aimait bien le cidre de pomme et en buvait trop.

À la fin du repas, ce fut le début du sabbat. Jerry nous invita à nous rassembler dans la salle de séjour pour le culte de famille. Il demanda à notre voisin si cela ne le dérangeait pas et poliment, il répondit que non.

Jerry lut une histoire de la Bible et demanda ensuite à Zachary de prier. Nous étions tous à genoux. La prière de Zachary fut la même que celle qu'avait prononcée son père un peu plus tôt. « Cher Jésus, tu sais que notre voisin n'a pas eu une bonne expérience religieuse au cours de son enfance. Il doit savoir que tu es un Dieu aimant et compatissant. Il doit emmener ses enfants à l'église afin qu'ils soient prêts à rencontrer Jésus quand il reviendra. S'il-te-plaît, aide-le à emmener ses enfants à l'église. Au nom de Jésus, amen. »

Nous nous sommes relevés. Personne ne dit mot. J'étais très embarrassée et craignais d'avoir gâché toutes nos chances d'établir une quelconque relation avec notre voisin. Je regardais Jerry, espérant qu'il allait dire quelque chose pouvant sauver la situation. Son visage paraissait blême. Il s'excusa pour aller à la salle de bain.

Je restais là, mortifiée, ne sachant que dire. Il me semblait que Jerry mettait beaucoup de temps à revenir.

« Si nous nous aimons les uns les autres, Dieu demeure en nous, et son amour est parfait en nous. »

1 Jean 4:12b

Finalement, mon voisin déclara, « Je pense qu'on ferait mieux de rentrer à la maison et de voir si ma femme va mieux. » Il me remercia pour le repas et me demanda de saluer Jerry pour lui.

Plus tard, j'appris que dès que Zachary commença à prier, Jerry se mit à avoir de sévères crampes à l'estomac et attendait impatiemment la fin de la prière pour pouvoir se rendre à la salle de bain. Peut-être qu'un mélange de ces haricots et de ce cidre de pomme s'était avéré nocif !

Jerry avait l'impression qu'il avait vraiment tout gâché parce que Zachary avait répété sa prière. Pourtant, à notre immense surprise, ce même sabbat, notre voisin emmena sa famille à l'église et il continua à le faire !

Nous ne savons jamais comment Dieu utilisera nos enfants pour l'œuvre de son royaume. Ce qui est important, c'est témoigner avec amour. L'essentiel ce n'est pas d'avoir des paroles, une maison ou une nourriture parfaites, mais d'aimer les autres. Je sais que je dois prier Dieu avec insistance afin qu'il me montre comment aimer mes voisins afin qu'ils rencontrent Jésus. Et même lorsque nous commettons des erreurs, Dieu agit malgré tout !

Je prie pour que les articles de ce numéro sur l'hospitalité vous inspirent également !

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



L'HOSPITALITÉ MISE *en pratique*

NOUS VIVONS DANS UN MONDE influencé par les réseaux sociaux. Des photos de tables impeccablement dressées et de maisons magnifiquement décorées affluent sur Pinterest, Instagram et Facebook. De jolis porte-serviettes et des marque-places sont installés à côté de mets succulents joliment présentés ; tout cela a dû nécessiter des heures de préparation. Ensuite, il y a les décorations propres aux événements à thème tels les fêtes prénuptiales et prénatales dignes d'un film hollywoodien !

Quand j'en parle aux autres, tout le monde semble être du même avis : une hospitalité si parfaite n'est pas réalisable, alors pourquoi essayer ?

Adolescente, je me souviens avoir fait un test sur les dons spirituels. J'avais obtenu des notes élevées dans le domaine de l'hospitalité. Cela a éveillé mon intérêt et cela n'a pas changé depuis.

Alors, qu'est-ce que l'hospitalité, et pourquoi est-ce important ? Cela a-t-il un rapport avec ces photos de tables magnifiquement décorées ? Tout le monde est-il appelé à faire preuve d'hospitalité ou cela ne concerne que moi ?

L'HOSPITALITÉ ET LA BIBLE

Considérez ces textes bibliques qui parlent d'hospitalité :

« N'oubliez pas l'hospitalité; car, en l'exerçant, quelques-uns ont logé des anges, sans le savoir. » (Hébreux 13:2).

« Ils rompaient le pain dans les maisons, et prenaient leur nourriture avec joie et simplicité de cœur. » (Actes 2:46).

« Car j'ai eu faim, et vous m'avez donné à manger; j'ai eu soif, et vous m'avez donné à boire; j'étais étranger et vous m'avez recueilli. » (Matthieu 25:35).

« Exercez l'hospitalité les uns envers les autres, sans murmures. » (1 Pierre 4:9).

« Pourvoyez aux besoins des saints. Exercez l'hospitalité. » (Romains 12:13).

« Je vous donne un commandement nouveau: aimez-vous les uns les autres; comme je vous ai aimés, vous aussi, aimez-vous les uns les autres. A ceci tous connaîtront que vous êtes mes disciples, si vous avez de l'amour les uns pour les autres. » (Jean 13:34, 35).

« Elle tend la main au malheureux, elle tend la main à l'indigent. » (Proverbes 31:20).

Puisque la Bible est claire sur l'importance de l'hospitalité, je veux non seulement la mettre en pratique mais aussi aider les autres à l'exercer.

LES MYTHES SUR L'HOSPITALITÉ

De nombreux mythes sur l'hospitalité n'ont aucun fondement. En voici quelques-uns :

Mythe 1: Vous devez avoir une maison parfaite pour être hospitalier. Plus qu'une maison « parfaite », ce qui est important c'est un cœur et des mains accueillants. Votre maison n'a pas besoin d'être parfaite au point de pouvoir figurer dans un magazine. En revanche, elle doit être emplie d'un amour sincère. De plus, l'hospitalité ne se limite pas à notre maison. Nous devons toujours faire attention à ceux qui nous entourent et faire notre possible pour répondre à leurs besoins.

Mythe 2 : L'hospitalité doit s'exercer seulement envers nos amis et notre famille. L'hospitalité doit être exercée envers tout le monde.

Mythe 3 : L'hospitalité exige beaucoup de temps, une planification méticuleuse et la meilleure version de moi-même. Bien au contraire, l'hospitalité requiert vulnérabilité et obéissance. Quelques-unes des meilleures et des plus mémorables visites sont désorganisées et inattendues. Quelques fois on peut même faire preuve d'hospitalité sans le vouloir ! Bien que pratiquer l'hospitalité demande du temps et des ressources, elle apporte beaucoup de joie. Rien de tel que servir les autres pour nous revigorer et nous aider à nous épanouir. Il faut simplement être disposé à le faire !

Mythe 4 : L'hospitalité est synonyme de recevoir. Il n'est jamais fait mention de Pinterest ou de table impeccablement mise dans aucune des définitions de l'hospitalité. Bien entendu, il n'y a rien de mauvais à s'assurer que les choses aient l'air agréable pour nos invités, mais ce fait en lui-même ne définit pas la vraie hospitalité. Souvenez-vous : recevoir, c'est vouloir impressionner, en revanche faire preuve d'hospitalité c'est vouloir être une source de bénédictions.

Mythe 5 : L'hospitalité est un don spirituel. L'hospitalité peut comporter des risques et c'est ce que l'on attend de nous (vous vous souvenez des versets mentionnés plus haut ?). Alors que certains pourraient plus facilement exercer l'hospitalité que d'autres, nous sommes tous appelés à démontrer l'amour de Jésus et à faire preuve d'hospitalité.

Mythe 6 : L'hospitalité consiste à partager un repas ou un lit. Efforcez-vous de faire davantage que de subvenir aux besoins physiques. Quand nous faisons preuve d'hospitalité, nous atteignons les autres sur un plan personnel. Pensez à ceux qui sont seuls, mal aimés et dans le besoin. Soyez audacieux et faites ce que vous pouvez pour aider les autres à se rapprocher de Jésus. L'hospitalité aide à démontrer l'amour de Jésus aux autres.

L'HOSPITALITÉ MISE EN PRATIQUE

Voici quelques conseils pratiques :

Créez une atmosphère chaleureuse. Bien que des fleurs naturelles et des bougies peuvent aider à créer une atmosphère chaleureuse et accueillante, rien ne vaut un sourire bienveillant et le désir de servir. Ceci dit, allumez quelques bougies et cueillez quelques fleurs pour le plus grand plaisir de vos invités ! C'est simple et l'impact est



L'hospitalité mise en pratique

considérable. Accueillez tout le monde chez vous. Qu'ils se sentent aimés non seulement par vous mais aussi par Dieu.

Restez attentifs à ceux qui vous entourent et à leurs besoins. L'hospitalité ne se limite pas à votre intérieur. Soyez attentifs lors de vos interactions avec les autres et ne laissez personne se sentir ignoré. Prenez le temps chaque jour pour encourager ou prier avec quelqu'un et faites preuve de bonté.

Assurez-vous que vos invités aient tout ce dont ils ont besoin et qu'ils se sentent assez à l'aise pour vous demander ce qui pourrait leur manquer. Pour ceux qui séjournent chez vous, rendez tout le plus accessible possible. Que des boissons chaudes et de l'eau soient facilement disponibles et stockez des serviettes, des produits de toilettes et d'autres choses essentielles dans la salle de bain et la chambre d'amis.

Servez les repas avec amour. Les repas ne doivent pas être extravagants ou onéreux. Préparez des repas simples, avec amour et ne vous sentez pas obligé d'essayer quelque chose de nouveau ou de compliqué (de toutes façons, il y a toujours le risque d'échouer quand on essaye quelque chose de nouveau !). Vos invités ne sont pas là pour juger vos talents culinaires. Ils sont là pour être bénis grâce à vous (qu'ils en soient conscients ou non). Priez pour qu'à leur départ, au lieu de se souvenir du fabuleux repas que vous leur avez servi, ils se souviennent plutôt de la façon dont vous avez nourri leur âme.

Le plus important est de construire une relation avec ceux qui sont à votre table et de parler de choses vraiment essentielles. Comme Jean, notre devise devrait être : Il faut que Jésus croisse et que je diminue. Notre but est d'être une source de bénédictions pour les autres. ■

Amanda Walter est observatrice, exploratrice, écrivain et enseignante. Fièvre d'être canadienne, elle habite dans le Maryland avec son mari, où elle est heureuse d'enseigner, d'être témoin pour Christ, et des moments calmes avec Christ.



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:  ministerialspouses  @ministryspouses





Citations spéciales

Il dit aussi à celui qui l'avait invité: Lorsque tu donnes à dîner ou à souper, n'invite pas tes amis, ni tes frères, ni tes parents, ni des voisins riches, de peur qu'ils ne t'invitent à leur tour et qu'on ne te rende la pareille. Mais, lorsque tu donnes un festin, invite des pauvres, des estropiés, des boiteux, des aveugles.... Et tu seras heureux de ce qu'ils ne peuvent pas te rendre la pareille; car elle te sera rendue à la résurrection des justes.

—Luc 14.12-14

En référence au texte biblique cité plus haut: Ce sont des hôtes faciles à recevoir sans dérangement, sans repas compliqués et coûteux. Vous n'aurez pas besoin de faire des extras. Un accueil chaleureux et réconfortant, un siège à votre table, la joie de participer à la bénédiction du culte de famille seraient pour beaucoup d'entre eux comme un rayon céleste.

—*Le foyer chrétien*, p. 434

Le privilège accordé à Abraham et à Lot peut aussi être le nôtre. En recevant chez nous des enfants de Dieu, nous aussi, nous pouvons accueillir des anges. Même aujourd'hui, des êtres célestes d'apparence humaine entrent dans les demeures des hommes et mangent avec eux. Les chrétiens qui vivent sous le regard de Dieu sont toujours accompagnés d'anges invisibles qui laissent derrière eux une bénédiction à ceux qui les accueillent.

—*Le foyer chrétien*, p. 431

Le Christ enregistre toutes les dépenses engagées pour héberger en son nom les hôtes de passage. Il fournit pour cela tout ce qui est nécessaire. Ceux qui, par amour pour le Christ, accueillent leurs frères, faisant tout leur possible pour rendre ces visites fructueuses tant pour leurs invités que pour eux-mêmes, sont notés dans les cieux comme dignes de bénédictions toutes spéciales.

—*Le foyer chrétien*, p. 436

En tant qu'appelés et élus de Dieu, nous sommes tenus de faire preuve d'intelligence quand il s'agit de faire la différence entre manger pour vivre et vivre pour manger. Regardez le monde et l'adoration que l'on voue au manger, au boire et à s'habiller. Cela transcende toutes les phases de la vie. Des soucis et des fardeaux inutiles sont placés sur la famille qui veut faire preuve d'hospitalité quand elle reçoit des visiteurs. Elle se tue à la tâche pour préparer une grande variété de plats. On mange de trop. Le système digestif est trop sollicité. L'estomac, distendu, appelle au secours, « Arrêtez, ne me donnez pas un fardeau que je ne puis supporter », mais on ne lui prête aucune attention. Tous ces déjeuners, thés et dîners sont autant de fardeaux et de blessures.

—*Letters and Manuscripts*, vol. 14, lettre 123 (traduction libre)



PRIER COMME UN — disque rayé

RÉCEMMENT, JE ME SUIS SENTIE POUSSÉE à mettre de côté mes prières qui ressemblent à des disques rayés pour les remplacer par autre chose. Honnêtement, même si je suis fatiguée de dire la même chose encore et encore — comme si Dieu n'avait pas entendu mes supplications — je suis habituée à cette rengaine, le son m'est familier et cela me convient bien de demander la même chose, encore et encore. Certaines de ces prières, je les ai faites, années après années, d'un cœur empli de lassitude, et je me suis demandée si le son de ma voix dépassait le plafond ! Il n'y a pas longtemps, j'ai partagé cette frustration avec une amie.

Ce matin-là, mon amie venait de lire *Jesus Calling: Enjoying Peace in His Presence* [L'appel de Jésus: Jouir de la paix en sa présence], de Sarah Young. Sarah entend Jésus lui parler (dans son cœur) et écrit ces pensées dans ce livre.

Quand tu me fais parvenir des requêtes de prière, expose-moi tous tes soucis. Parle-moi en toute franchise ; dis-moi tout ce que tu as sur le cœur. Ensuite, remercie-moi pour les réponses que j'ai déjà commencées à te donner, bien avant que tu n'en discernes les résultats. Quand tes requêtes te reviennent à l'esprit, continue à me remercier pour les réponses qui ne vont pas tarder à se matérialiser. Si tu continues à me répéter tes préoccupations, tu vivras dans un état de tension perpétuelle. Quand tu me remercies pour la façon dont je suis en train de répondre à tes prières, ton état d'esprit devient positif. Des prières de reconnaissance focalisent ton attention sur Ma présence et Mes promesses.¹

Cette pensée est confirmée sans cesse dans les Écritures :

- « Notre Dieu déclare, Arrêtez, et sachez que je suis Dieu: Je domine sur les nations, je domine sur la terre » Psaume 46:10
- « Persévérez dans la prière, veillez-y avec actions de grâces. Colossiens 4:2
- « Réjouissez-vous en espérance. Soyez patients dans l'affliction. Persévérez dans la prière. » Romains. 12:12

J'aime cette pensée d'Ellen White :

Que la parole du Christ soit notre assurance. Ne nous a-t-il pas conviés à venir à lui? Evitons de parler de nos sujets de découragement, nous y perdrons beaucoup. En regardant aux apparences, en murmurant quand surviennent les difficultés, nous mettons en évidence une foi faible et défaillante. Parlons et agissons comme si notre foi était invincible. Le Seigneur est riche en ressources, il est le Maître de l'univers. Avec foi, levons les yeux vers le ciel, vers celui qui possède la lumière, la puissance et peut agir avec efficacité.²

Cela fait un moment que j'essaye de changer mes prières qui ressemblent à des disques rayés en prières remplies d'espérance ! Je remercie Jésus pour l'attention qu'il porte à mes soucis, bien que je ne voie aucun changement se produire. Ce changement au niveau de mon état d'esprit a un impact sur ma foi en un Sauveur qui se préoccupe bien plus que je ne pouvais l'imaginer de la répétitivité de mes prières. Ne voulez-vous pas vous joindre à moi dans cette nouvelle étape sur le sentier de la foi ?

¹ Sarah Young, *Jesus Calling*, p. 12.

² Ellen G. White, *Les Paraboles de Jésus*, p. 120,121.

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

ASTUCES POUR ~~SURVIVRE~~ S'ÉPANOUIR

UNE AMITIÉ ET UNE HOSPITALITÉ D'ÉVANGÉLISATION

En premier lieu et c'est de loin ce qui est le plus important, priez quotidiennement pour que le Saint-Esprit fasse sa demeure dans votre cœur. Quand il est révélé dans nos paroles et nos actions, notre ministère devient plus efficace (voir Zacharie 4:6). Demandez au Seigneur de vous montrer comment vous pourriez mieux le servir. Certaines de ces suggestions pourraient vous intéresser. Celles qui vous interpellent le plus pourraient être vos dons spirituels, car « Tout ce qu'il ordonne, il le donne. »

- Priez pour des opportunités vous permettant de parler de Dieu et de Jésus avec amour.
- Soyez accueillants à l'église, prêtez attention aux visiteurs et aidez-les à se sentir chez eux.
- Assurez-vous que tout est bien indiqué dans le hall d'entrée et qu'il y a une liste des activités à venir.
- Offrez un présent tout simple aux visiteurs (par exemple une tasse pas très chère contenant des bonbons et un petit mot de bienvenue). Incluez-y une invitation à revenir. Préparez tout cela en amont et stockez-les à l'église.
- Accueillez ceux qui participent aux repas en commun. Assurez-vous que personne ne se retrouve seul.
- Nouez des relations d'amitié avec vos voisins. Si vous êtes au courant de leurs besoins, priez avec eux.
- Impliquez-vous dans les projets communautaires.
- Ayez des gestes de bonté envers les autres. Une épouse de pasteur qui vit dans une voie sans issue déblaie le trottoir de tous ses voisins avec sa souffleuse quand il neige. Les voisins se déplacent pour la remercier et ainsi ils font connaissance.
- Si vos voisins ne font aucun effort pour se présenter quand vous emménagez, alors c'est à vous de le faire. Faites des biscuits, offrez-les leur et profitez pour vous présenter.
- Après avoir reçu des visiteurs dans votre église, rendez-leur visite chez eux et remerciez-les d'être venus à l'église. Quand cela est possible, demandez au pasteur, à un ancien ou à votre époux de vous accompagner.



- Si vous n'aimez pas recevoir chez vous, invitez quelqu'un à sortir prendre un thé ou à déjeuner.
- Si vous êtes une jeune maman, invitez les mamans du voisinage et leurs enfants chez vous, à la librairie ou au parc. Cela peut être un temps de jeu pour les enfants pendant que vous profitez pour discuter entre mamans.
- Ramenez de la soupe, des salades de fruits ou du pain aux voisins, aux amis de l'église ou aux membres quand ils rentrent de l'hôpital ou quand ils sont malades.

FORMEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES POUR QU'ILS S'IMPLIQUENT DANS LES ACTIVITÉS DE L'ÉGLISE

- Demandez-leur de faire des biscuits et de les décorer, ensuite partagez-les aux voisins de l'église ou dans les maisons de retraite.
- Demandez-leur d'écrire des cartes ou des messages d'encouragement pour les membres, les visiteurs ou les personnes seules.
- Aidez les enfants/jeunes à apprendre à accueillir les membres en les invitant à être à côté lorsque vous êtes de service à l'accueil.

Evelyn Griffin est femme de pasteur retraité. Elle et son mari ont quatre enfants et quatorze petits-enfants.

RETROUVER L'ÉQUILIBRE familial

LA BIBLE POURRAIT ÊTRE LA SOLUTION INATTENDUE POUR LES PARENTS QUI S'EFFORCENT D'ÉLEVER LEURS ENFANTS POUR EN FAIRE DES ADULTES OPÉRATIONNELS ET AIDANTS.

LES TITRES D'OUVRAGES RÉCENTS sont assez révélateurs : *The Collapse of Parenting*, *Toxic Childhood*, et *Spoonfed Generation* [L'effondrement de la parentalité, une enfance toxique et une génération nourrie à la cuillère]. Malgré notre ardent désir d'offrir à nos enfants une enfance parfaite, il semblerait que nous soyons en train d'élever une génération qui, sous bien des aspects, est mal équipée pour affronter le monde réel. Le problème ne résulte pas d'un manque d'informations mais plutôt

de l'incapacité des parents d'aujourd'hui à se projeter sur le long terme. On pourrait vous donner notre point de vue sur la façon d'élever les enfants, sur les punitions corporelles, sur le temps passé devant les écrans ou sur les conséquences de l'abus de sucre, mais très peu d'entre nous pourraient vous dire quels sont exactement nos objectifs et les moyens pour y parvenir. Nous nous laissons tellement absorber par les détails et les dilemmes quotidiens que nous perdons de vue les vrais enjeux que représente le fait d'être parents.

À l'époque où j'étais un parent particulièrement anxieux mais sans objectif précis, je me suis tournée vers la Bible. Sa sagesse ancienne s'est révélée être le parfait antidote aux problèmes qui me taraudaient. Quand nous prenons du recul pour apprécier la vision d'ensemble de la Bible sur les parents et les enfants, la façon dont nous



Placer nos enfants en « deuxième » position leur sera en réalité bénéfique sur le long terme.

assumons notre responsabilité de parents s'harmonise avec les objectifs que Dieu nous a fixés. Mais la Bible nous confronte aussi à quelques vérités parfois dures à accepter !

NOUS SOMMES RESPONSABLES DE L'ÉDUCATION MORALE DE NOS ENFANTS

Alors que notre deuxième fils venait de commencer la maternelle, je bavardais avec la mère d'un de ses camarades de classe. Elle me disait que l'école avait exprimé des inquiétudes quant à l'attitude « anti sociale » de son fils. Vers la fin de l'année, je lui demandais comment avaient évolué les choses. Elle m'a répondu que l'attitude de son fils ne s'était pas améliorée. Les paroles qui ont suivi m'ont vraiment surpris. Elle blâmait les professeurs de l'école maternelle pour le manque d'amélioration quant au comportement de son fils et se demandait ce qu'ils avaient bien pu faire durant toute une année.

Dans le monde d'aujourd'hui, les parents se déchargent toujours un peu plus de leurs responsabilités dans l'éducation morale de leurs enfants. Pris par notre quotidien chargé, nous peinons à trouver le temps et l'énergie que cette tâche requiert. Les parents modernes s'attendent de plus en plus à ce que d'autres personnes, notamment les enseignants, parent à cette lacune.

Une étude américaine récente intitulée *The Children We Mean to Raise* [Les enfants que nous pensons élever] a révélé que 80 pourcent des jeunes sondés accordaient plus d'importance à leur bonheur et à leur accomplissement personnels qu'à démontrer de la compassion envers les autres. Ce résultat était une surprise totale pour leurs parents qui pensaient le contraire d'eux. C'est une chose d'avoir des convictions personnelles mais tout à fait autre chose de les transmettre à vos enfants.

La Bible décrit les enfants comme étant ceux qui ne savent pas encore discerner le bien du mal. Ce sont les parents et personne d'autres, même pas les enseignants, qui ont la responsabilité première d'éduquer leurs enfants. Mais quelles sont les valeurs morales fondamentales que nous devons leur inculquer ? Selon la Bible, la chose la plus importante à enseigner à nos enfants est d'aimer Dieu et les autres (c'est-à-dire de faire du bien aux autres).

Mais comment enseigner cela à nos enfants ? Comment leur transmettre ces valeurs ? La Bible nous encourage à le faire à travers :

- notre exemple
- nos paroles : nous les éduquons, encourageons et corrigeons
- la formation : nous leur donnons des occasions de pratiquer le bien
- placer des limites : nous expliquons clairement ce que nous attendons d'eux
- la discipline : parfois nous laissons nos enfants expérimenter les conséquences de leurs mauvaises actions.

Ce genre d'éducation morale n'est pas quelque chose que nous pourrions accomplir dans la précipitation. C'est la chose la plus précieuse que les parents modernes peuvent transmettre à leurs enfants : un temps de qualité et de l'attention. Et bien entendu, notre motivation c'est l'amour : nous aimons tant nos enfants que nous voulons qu'ils deviennent des adultes matures, sachant discerner le bien du mal.

NOUS NE SOMMES PAS RESPONSABLES DU CONFORT PERMANENT DE NOS ENFANTS

Je sais pertinemment qu'il est plus facile d'acheter un jouet peu onéreux plutôt que de supporter la colère d'un enfant déçu. Il est plus facile d'allumer un écran plutôt que d'écouter les pleurnicheries d'un enfant qui s'ennuie. Il est plus facile de donner une sucrerie plutôt que d'écouter les plaintes d'un enfant qui a faim.

Mais essayer de protéger nos enfants de toutes les situations déplaisantes fait de nous des parents anxieux et de nos enfants des êtres qui n'ont pas d'endurance. Quand nous surdosons la drogue du réconfort instantané, nous empêchons nos enfants de développer leur immunité contre les difficultés. À l'inverse, la Bible accorde la priorité au développement du caractère et des valeurs approuvés de Dieu, au détriment du confort. Tout ce processus de transmission de valeurs — enseigner à nos enfants à aimer Dieu et les autres — est résumé en un seul mot : discipline: « [Nos pères] nous châtaient pour peu

Retrouver l'équilibre familial

de jours, comme ils le trouvaient bon; mais Dieu nous châtie pour notre bien, afin que nous participions à sa sainteté. Parfois la discipline peut s'avérer peu plaisante. Mais cependant, par la suite, elle produit justice et paix pour ceux qui ont été ainsi formés. » (Hébreux 12:10, 11).

Les difficultés peuvent être un instrument puissant dans l'éducation morale de nos enfants. Certaines valeurs, comme la patience et la persévérance, ne peuvent s'apprendre qu'à la dure. Notre devoir n'est pas d'aider nos enfants à contourner les difficultés, mais de les accompagner durant les moments difficiles. Quand nous permettons à nos enfants d'endurer des difficultés à petites doses — déception, frustration, ennui, ou délai — nous les aidons à développer de l'endurance face à ces choses, dans leur vie future.

ACCORDER LA PRIORITÉ AUX DÉSIRS DE NOS ENFANTS EST MAUVAIS POUR TOUT LE MONDE

Les parents modernes ont tendance à privilégier les désirs de leurs enfants au détriment de tout, même de leur mariage. Quand nous épuisons tout notre temps et notre énergie à essayer de plaire à nos enfants, il ne nous reste rien à donner à notre conjoint, une fois arrivée la fin de la journée. Nous avons des conversations de « maman et papa, » parce que nous échangeons sur les enfants, mais nous ne prenons pas le temps de parler en tant que mari et femme en partageant nos joies et nos fardeaux.

Placer les enfants avant le mariage engendre des parents déçus et qui se sentent pris pour acquis, et des enfants qui s'attendent toujours à être le centre d'intérêt. Bien entendu, les tous petits enfants ont des besoins légitimes qui nécessitent notre attention tout au long de la journée. Mais au fur et à mesure qu'ils grandissent, ils doivent commencer à comprendre qu'ils font partie d'une plus grande communauté au sein de laquelle leurs besoins et leurs désirs doivent être équilibrés avec ceux des autres personnes de leur entourage.

La Bible enseigne que la fondation la plus sûre pour la vie de famille est un mariage sain. Dans le livre du psychologue et expert en parentalité Steve Biddulph, *The Making of Love* [Créer l'amour], la chercheuse Moira Eastman fait l'observation suivante : « Les parents sont les architectes du système familial. Leur relation est la base du bien-être familial. Dans les familles

les plus heureuses, les chercheurs ont découvert qu'il existait une relation d'amour unique entre les conjoints — une relation d'égaux qui se respectent réellement. La relation maritale était le lien le plus puissant au sein de la famille. »

Si notre mariage doit durer et s'épanouir une fois parents, nous devons lui accorder de l'attention. Ce qui suppose passer du temps ensemble, communiquer coûte que coûte, résoudre les conflits, et nous assurer de fonctionner comme une équipe.

Construire un mariage solide peut parfois vouloir dire que les désirs des enfants doivent passer au second plan. Cela implique de dire « non » aux enfants qui veulent interrompre vos conversations d'adultes. Cela implique de dire « non » aux enfants qui veulent veiller tard alors que vous avez planifié un moment pour votre couple. Cela implique de dire « non » à cette activité supplémentaire pour les enfants si cela crée trop de désagréments pour la famille. »

Placer nos enfants en « deuxième » position de cette façon leur sera en réalité bénéfique sur le long terme. Ils vont grandir tout en ayant sous leurs yeux l'exemple d'un mariage sain, assurés que leurs parents sont engagés l'un envers l'autre pour longtemps.

N'OUBLIEZ PAS LA BONNE NOUVELLE !

Être parent est une énorme responsabilité : nous sommes les premiers responsables de l'éducation morale de nos enfants. Cela implique qu'il faut parfois les laisser faire face aux difficultés, et cela implique également qu'il faut parfois faire passer leurs désirs après notre mariage.

Nous ne ferons rien de tout cela parfaitement — nous ne pouvons qu'espérer être de « suffisamment bons » parents qui s'efforcent constamment de vivre en harmonie avec les plans de Dieu. Quand nous échouons, nous pouvons, à l'instar des petits enfants, courir nous réfugier dans les bras aimants de notre Père céleste, assurés de son pardon inépuisable et de sa force. Et nous n'avons pas à affronter toutes ces choses seuls. Par la foi, nous faisons partie de la grande famille de Dieu — toute une communauté aspirant à voir la future génération aimant les autres pour l'amour de Dieu. ■

Harriet Connor vit avec son époux et ses trois fils sur la côte centrale de Nouvelles Galles du Sud, en Australie. Elle est l'auteure de *Big Picture Parents: Ancient Wisdom for Modern Life* [Image de la parentalité : Une sagesse ancienne pour une vie moderne] et est titulaire d'un diplôme en langues et en théologie. Cet article a paru pour la première fois sur www.mumsatthetable.com.

TÉMOIGNER EN CINQ MINUTES

À MOSCOU, EN RUSSIE, quand je me rends au travail, cela me prend chaque jour cinq minutes depuis les escalateurs du métro jusqu'à la rue au-dessus. Il peut se passer tellement de choses en cinq minutes, surtout si vous priez.

Un matin, je me suis joint à la foule qui se bousculait aux pieds des quatre escalateurs, tenant fermement entre mes mains, le livre *New Ways to Tell the Old, Old Story* [Nouvelles façons de raconter la vieille histoire] par H.M.S. Richards, Jr., me demandant désespérément pourquoi ma vie spirituelle semblait stagner. Je priais en moi-même : « Jésus, aide-moi ! »

Moins de 30 secondes plus tard, la réponse m'est parvenue. La prière et l'étude de la Bible sont essentielles, mais il manquait à ma vie le troisième ingrédient clé : « Ceux qui auront été intelligents brilleront comme la splendeur du ciel, et ceux qui auront enseigné la justice à la multitude, brilleront comme les étoiles, à toujours et à perpétuité » (Daniel 12:3). Jésus voulait que je témoigne.

La joie éprouvée à cette découverte s'est évaporée rapidement pour laisser place au doute. *Je n'aime pas me mettre en avant et je suis timide, rien à voir avec un évangéliste, pensais-je. De plus, un bon témoin doit avoir une histoire captivante à raconter. Comment faire pour expérimenter des histoires captivantes si ma vie est prise dans une ornière ? Auprès de qui vais-je témoigner ?*

Je jetais un coup d'oeil aux passagers du métro, agglutinés sur les escalateurs : deux se dirigeant vers la surface et deux se dirigeant vers le bas. Parallèlement à moi, sur l'autre escalateur, se tenait un jeune Africain.

« Témoigne auprès de lui, » semblait me dire une voix.

Jamais, pensais-je. Comment témoigner auprès d'un parfait inconnu ? Que lui dire ?

« Témoigne, » ne cessait de me répéter calmement la voix.

J'hésitais toujours. *Jésus, si je suis censé témoigner, que cet homme tourne à droite en quittant l'escalateur. C'était la direction que je devais prendre.*

L'homme est arrivé à la surface et tourna à droite ! *Bien, si je dois vraiment témoigner, qu'il tourne à droite quand il quitte la station de métro.* Beaucoup de gens tournent à gauche.

L'homme tourna à droite.

Je me dirigeais vers lui. *À présent, qu'est-ce que je suis censé lui dire, Jésus ?*

« D'où venez-vous ? » ai-je balbutié.

Il a continué à marcher, ne donnant aucun signe qu'il m'ait entendu.

« D'où venez-vous », demandais-je à nouveau.

L'homme me regarda, tout en continuant à marcher. « Pourquoi devrais-je vous dire d'où je viens alors que je ne vous connais pas ? » me dit-il d'un ton bourru.

Il pense que je suis fou, Jésus. Peut-être que je le suis. Maintenant, je fais quoi ?

« Je vous ai posé la question, parce que je suis né en Zambie. Je m'appelle Andy. »

L'homme semblait surpris. Ses yeux s'adoucirent. « Je viens du Nigeria », me dit-il.

« Il y a plusieurs membres de mon église qui viennent du Nigeria, » ajoutais-je.

Wow ! Ça a été facile de t'introduire dans la conversation. Mais, pourquoi ai-je mentionné le Nigeria en faisant allusion à l'église ? Qui du Nigeria fréquente l'église ? Personne ne me vient à l'esprit, hormis une seule personne morte des suites d'une pneumonie l'hiver dernier. Je fais mieux de ne plus en parler.

« Vraiment, du Nigeria ? » répliqua l'homme. « Vous fréquentez quelle église ? »



« L'Église internationale des adventistes du 7ème jour de Moscou. Et vous ? »

L'homme a cité le nom d'une église laïque protestante.

Au même moment, nous avons atteint la fin du tunnel. Je devais prendre les marches à gauche. Ma nouvelle connaissance prit celles de droite.

« Ce fut un plaisir de vous rencontrer, » a-t-il dit avec un large sourire. « Je m'appelle . . . », sa voix s'était affaiblie et je ne parvenais pas à entendre correctement son nom. Mais il avait pris une carte de visite de sa poche où figurait l'adresse de son église. « Venez nous rendre visite à l'occasion, » dit-il.

Je n'ai pas de carte de visite de mon église. D'ailleurs, n'était-ce pas moi qui était censé témoigner ?

« Je suis heureux de vous avoir rencontré » ai-je déclaré en souriant. « Que Dieu vous bénisse ! »

Jésus m'a démontré que je pouvais rendre témoignage si je lui consacrais seulement cinq minutes de mon temps sur le trajet pour aller travailler. Imaginez ce qu'il pourrait faire si on lui consacrait une heure, une semaine, une vie !

Andrew McChesney travaille actuellement pour Adventist Mission. Cet article a paru pour la première fois sur Adventist Review online, le 28 octobre 2010, alors qu'il était journaliste en Russie.

APPRENDRE N'EST PAS RÉSERVÉ QU'AUX ENFANTS !



AVEZ-VOUS DÉJÀ SOUHAITÉ POUVOIR apprendre quelque chose de nouveau ?

Peut-être mieux comprendre comment fonctionne votre ordinateur ou votre iPhone ? Apprendre à changer vous-même votre roue ? Ou vous avez peut-être souhaité développer un nouveau talent, comme par exemple parler en public, jouer d'un instrument de musique, parler une nouvelle langue, devenir plus efficace dans votre travail ou donner une étude biblique ?

Peut-être aspirez-vous à essayer quelque chose de nouveau pour apporter un peu de joie ou de détente dans votre vie, comme par exemple adopter un nouveau passe-temps.

Nous connaissons tous cet adage « Vous ne pouvez enseigner de nouveaux tours à un vieux chien », sous-entendu que le cerveau d'un adulte ne peut traiter et absorber de nouvelles informations, à l'inverse de celui d'un enfant. Par conséquent, nous avons tendance à penser qu'il ne sert à rien de prendre du temps et de faire l'effort d'apprendre de nouveau.



ELLE A APPRIS À LIRE À L'ÂGE DE 90 ANS.

Priscilla Sitienei, une sage-femme de Ndalat, dans la campagne du Kenya, a grandi à une époque où l'éducation primaire n'était pas accessible aux filles.

Durant son adolescence et sa vie d'adulte passées à élever dix enfants et à prendre soin des femmes de la communauté, elle

aspirait à pouvoir lire et écrire. Ce désir s'est intensifié au fil des années jusqu'à ce qu'elle atteigne l'âge de 90

ans. Enfin, elle a été autorisée à s'inscrire à l'école locale, en même temps que six de ses arrière-petits-enfants, créant une certaine sensation au sein de l'école, de sa famille et dans la communauté.

Des études actuelles menées par des psychologues et des neuroscientifiques révèlent que le cerveau est effectivement capable d'apprendre et de maîtriser de nouvelles aptitudes à n'importe quel âge, même à 90 ans.



VOTRE CERVEAU A ÉTÉ CONÇU POUR LE CHANGEMENT

Développer une nouvelle aptitude a un effet incontestable sur le cerveau. En d'autres termes, au contact de nouvelles informations, le cerveau réagit en créant de nouvelles connexions neuronales, remplaçant ainsi celles que nous perdons au fil du

temps. En sus de nouvelles connexions, les contacts entre les diverses voies neuronales peuvent être renforcés ou affaiblis. La myéline est une substance grasseuse qui se trouve dans le cerveau et dont la fonction est de signaler et faciliter/améliorer le mouvement entre les connexions dans les neurones. Elle augmente et ainsi améliore et renforce ces nouvelles connexions. L'efficacité de la myéline est renforcée quand une nouvelle expérience est répétée ou pratiquée un certain nombre de fois. Ces changements sont appelés « plasticité cérébrale ». Tout comme le plastique, avec le temps, le cerveau peut être modelé dans diverses formes en se basant sur les nouvelles informations et stimulations auxquelles il est exposé. D'un autre côté, la recherche a aussi démontré que si

le cerveau n'est pas stimulé périodiquement par de nouvelles informations, en s'abstenant de s'engager dans de nouvelles expériences, les individus peuvent tomber dans l'ennui et la léthargie. Au fil du temps, cela peut provoquer des problèmes potentiels de santé. Les risques de maladies coronariennes peuvent doubler chez ces personnes, comparées à celles qui ne souffrent pas d'ennui chronique. La fonction cérébrale peut aussi ralentir, ce qui peut favoriser des maladies liées à la démence assez précocement.

Plus nous apprenons au cours de notre vie, plus notre cerveau devient « plastique », maintenant et améliorant la santé cognitive, sociale, psychologique et physique.

D'AUTRES BIENFAITS QUI VALENT LA PEINE D'ÊTRE CONSIDÉRÉS

Apprendre et maîtriser quelque chose de nouveau ajoutent qualité et joie à la vie.



Voici quelques bienfaits :

1. Atténue le stress en réduisant notre focalisation sur les routines compliquées de la vie qui devient alors plus intéressante et remplie.
2. Améliore la santé mentale en procurant un sentiment de réussite.
3. Développe les aptitudes au service. Nous pouvons devenir plus efficaces en aidant les autres au sein de notre église et de notre communauté.
4. Améliore la socialisation, vu que nous avons à présent de nouvelles aptitudes et expériences à partager.
5. Augmente notre faculté à nous amuser et à éprouver de la joie, non seulement en nous permettant de découvrir ce que nous sommes capables d'accomplir mais aussi en élargissant notre compréhension de nouveaux sujets.
6. Optimise la mémoire. Le fait d'apprendre et de répéter quelque chose de nouveau peut aider à améliorer notre faculté à mémoriser.
7. Être une inspiration pour les autres par l'exemple que nous donnons. L'enthousiasme et l'excitation sont contagieux et l'histoire de notre succès peut inspirer et encourager les autres.

« Quiconque cesse d'apprendre est vieux, qu'il ait 20 ou 80 ans. »

Henry Ford

DE MULTIPLES OPPORTUNITÉS SE PRÉSENTENT À NOUS

Des cours couvrant une multitude de sujets sont disponibles en ligne, dans les écoles ou les universités locales, au sein des organisations communautaires ou auprès de professeurs privés. La lecture est un autre moyen pour acquérir de nouvelles aptitudes ou pour rester en contact avec les nouvelles idées qui émergent. Rendez-vous à des conférences, visitez un musée, joignez-vous à des cours d'artisanat, à un club de lecture ou à une classe d'étude biblique, ou partez en voyage organisé.

LA SUITE DE L'HISTOIRE

Priscilla Sitienei, maintenant âgée de 92 ans, et ses arrière-petits-enfants fréquentent l'école préparatoire de Leaders Vision, près de Ndalat, où on parle d'elle comme d'une élève modèle. Elle participe à toutes les activités de l'école destinées aux élèves, même aux cours d'éducation physique.

Elle a sa propre chambre au sein du dortoir où sur la porte sont inscrits ces mots : « L'éducation n'a pas de limite d'âge. » Elle encourage les garçons aussi bien que les filles à s'appliquer dans leurs études et à faire de leur mieux. Les élèves l'aiment bien et apprécient tout particulièrement les histoires qu'elle leur raconte. Il y a une rivalité amicale entre elle et ses jeunes camarades, pour ce qui est des meilleures notes, et souvent, à leur grand étonnement (et embarras), elle les surpasse !

L'objectif de Priscilla est de pouvoir lire sa Bible et de rédiger les remèdes médicinaux à base d'herbe ainsi que les techniques qu'elle utilise pour mettre aux mondes des enfants. Elle s'efforce également d'inspirer les adultes et les enfants du monde entier à saisir les opportunités éducatives qui s'offrent à eux.



Apprendre n'est pas réservé qu'aux enfants !



RÉSUMÉ

Il est fort probable que nous soyons nombreux à avoir des vies bien remplies, ce qui veut dire que nos cerveaux sont déjà surchargés par les informations à assimiler pour parvenir à la fin de notre journée. Alors, si tout va pour nous, pourquoi perdre notre temps à apprendre quelque chose de nouveau ?

Au-delà du fait de garder notre esprit vif et actif, il y a aussi notre estime de soi qui est revalorisée par ce que nous avons accompli. Les sentiments de joie et d'émerveillement sont vécus comme de nouvelles perspectives qui s'offrent à nous. Cela nous permet de renouveler notre appréciation et notre gratitude envers notre Père céleste, source de toutes vraies connaissances et bénédictions.

À mesure que nous avançons en âge, ce n'est pas grave si nous avançons plus lentement, si notre ouïe baisse et si nous prenons plus de temps pour absorber de nouvelles informations. Pensez à Priscilla Sitienei et soyez encouragés à ne jamais cesser d'apprendre et de progresser.

SOURCES D'INFORMATIONS :

[story/20170828-the-amazing-fertility-of-the-older-mind - BBC.com](https://www.bbc.com/news/world-africa-30935874)

<https://ccsuconed.wordpress.com/2017/07/25/what-happens-to-your-brain-when-you-learn-a-new-skill/>

<https://www.thegoodlifecentre.co.uk/10-reasons-to-learn-something-new-everyday/>

<https://www.bbc.com/news/world-africa-30935874>

<https://centricconsulting.com/blog/benefits-new-learning-part-two/>

<https://successmagnified.com/the-benefits-of-learning-new-information/>

<https://blackisreallybeautiful.wordpress.com/2016/08/24/priscilla-sitienei-kenyan-grandmother/>

<https://www.goalcast.com/2018/08/01/why-you-should-learn-new-things-any-age/>

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 travaillé en tant que missionnaire aux côtés de son mari en Inde pendant 16 années. Elle aime la musique, l'art créatif, la cuisine et la lecture.

LOOKING FOR A PRACTICAL GUIDE TO WITNESSING?

Learn how to more effectively share Jesus with your friends, family, and strangers.

Revival
& REFORMATION

Sharing Your Faith

A MINI-HANDBOOK FOR PRAYERFUL, BIBLE-BASED WITNESSING



Scan the QR code or visit revivalandreformation.org/sharing for a free download today!

Revival
& REFORMATION



FREE

Chère Deborah,

Récemment, nous avons rejoint une nouvelle congrégation, plus grande, ayant une mentalité « anti-évangélisation ». Malheureusement, mon mari n'a pas bien accepté que les anciens lui annoncent qu'ils n'allaient pas soutenir les rencontres sur les prophéties bibliques au sein de notre église. Plusieurs membres nous ont déclaré : « L'évangélisation ne fonctionne plus ici ! » Mon époux et moi-même sommes passionnés par le partage de l'amour de Jésus au travers des réunions d'évangélisation, et nous avons planifié des programmes intéressants pour notre nouvelle église ! Avions-nous mal compris la volonté de Dieu et déménagé au mauvais endroit ? Nous prions chaque jour afin que Dieu change le cœur de la congrégation, particulièrement celui des dirigeants de l'église. Avez-vous des suggestions sur ce que nous pourrions faire alors que nous attendons, frustrés ?

*Sincèrement,
En prière*

Chère En prière,

Il est évident que vous êtes tous les deux à la fois déçus et surpris. Ne vous trompez pas, Dieu a de grands projets pour vous et votre époux, même si l'évangélisation ne se déroule pas de la façon dont vous y êtes habitués.

Peut-être que vous devriez prendre le temps d'écouter. Peut-être que les membres eux-mêmes sont spirituellement découragés et qu'il leur faut un réveil avant de prêcher la Parole à leurs voisins. Peut-être que les efforts d'évangélisation antérieurs n'avaient pas suffisamment inclus des temps de préparation, la prière, ou les suivis. Les membres de votre église ont besoin de votre enthousiasme et de votre vision. En outre, vous avez aussi besoin de comprendre la communauté dans laquelle ils ont servi toute leur vie.

En attendant, l'évangélisation peut être intégrée dans la vie quotidienne de l'église et de la communauté. Vous avez dû entendre parler de l'évangélisation amicale. En fait, ce type d'évangélisation a été utilisé par Jésus durant son ministère terrestre. Il passait du temps dans la demeure des gens et touchait même ceux qui étaient intouchables. Certains se réfèrent à ce genre d'évangélisation en parlant de « bâtir des ponts ». Avant que vous ne vous en rendiez compte, d'autres vont remarquer ce qui se passe et voudront aussi y participer !

Voici quelques idées pouvant inspirer vos membres d'église et être bénéfiques à la communauté que vous servez :

1. Proposer gratuitement des bouteilles d'eau portant le label de votre église lors d'un festival au sein de la communauté ou lors d'une fête afin de connecter les gens à votre église.
2. Proposer aux gens du voisinage de l'église de les accompagner avec un parapluie un jour de pluie.
3. Organiser un événement où l'on propose des vêtements

gratuits pour enfants. Les exposer comme dans une boutique.

4. Distribuer des rafraîchissements et de la littérature lors d'événements liés à la nativité que l'on peut visiter à pied.
5. Proposer un programme d'École Biblique de Vacances d'une journée à l'intention des enfants qui habitent non loin de l'église.
6. Proposer des services médicaux gratuits.
7. Combiner station de lavage gratuit de voitures avec station de prière.
8. Organisez un brainstorming avec les membres pour trouver d'autres idées !

Vous connaissez peut être cet adage : Les gens se fichent de savoir tout ce que vous connaissez jusqu'à ce qu'ils réalisent à quel point vous vous préoccupez d'eux. Et je crois que c'est vrai. Lorsque les gens verront à quel point l'Église prend soin d'eux et de leurs besoins, il y a plus de chance qu'ils s'intéressent à votre foi.

Bien que Jésus fût un merveilleux professeur, il aimait passer du temps avec les gens. Se faisant, il pouvait aisément les inviter : « Et il lui dit, "Suis-moi." Cet homme se leva et le suivit » (Matthieu 9:9).

Dieu aime les gens plus que tout autre chose et nous devrions en faire de même.

Priez et partagez avec enthousiasme les idées citées en amont avec votre église, et attendez-vous à ce que Dieu bénisse vos efforts d'évangélisation — celui qui fait primer l'amitié !

Je prie pour vous,
Deborah



ÉCRITURE RÉFLECTIVE ET SPIRITUELLE :

Mettre vos pensées en mots et les adresser à Dieu

TENIR UN JOURNAL EST GÉNÉRALEMENT perçu comme la mise par écrit de nos réflexions. Pour certaines personnes, écrire est le moyen par lequel elles se connectent à Dieu.

Pour Anne, cela m'entraîne à me remémorer les événements et la signification de ma journée. Cela m'aide tout simplement à prêter attention et à discerner les événements en cours. Jemma, quant à elle, dit que son journal est un registre des repères de ma vie spirituelle. Il est rempli de mes psaumes adressés à Dieu. Certains font allusion au découragement où j'intercède auprès de Dieu afin qu'il m'aide à gérer la situation ; d'autres ne sont que louanges et remerciements. Le journal de June est un moyen de confirmer une décision ou de garder une trace relatant comment Dieu a dirigé ma vie. Cela lui permet d'écouter Dieu ; c'est un instrument facteur de croissance.

En d'autres termes, tenir un journal peut prendre la signification que vous désirez. Bryan Hughes, dans son ouvrage *Discipling, Coaching, Mentoring* [Discipliner, entraîner, guider], dresse une liste des bienfaits issus de ce genre d'écriture. Selon lui, certaines personnes se sont rendues compte qu'écrire les aide à :

- Mieux se concentrer durant la prière.
- Améliorer leur moment de méditation personnelle en laissant une trace de leur vie spirituelle.
- Identifier plus clairement les directives divines lorsque ces personnes listent les avantages et les inconvénients dans les décisions qu'elles ont à prendre, pour ensuite les soumettre à Dieu par la prière.
- Se focaliser sur ce que signifie vivre pour Dieu un jour à la fois. En priant pour les activités de la journée présente, il ne reste plus de temps pour s'inquiéter du lendemain.

« *Comme une biche soupire après des courants d'eau, Ainsi mon âme soupire après toi, ô Dieu! Mon âme a soif de Dieu, du Dieu vivant: Quand irai-je et paraîtrai-je devant la face de Dieu? »*

Psaumes 42:1,2

- Se pencher sur des questions telles que les relations, les découragements, la douleur ou la perte d'un être cher causée par un décès.
- Augmenter leur connaissance d'eux-mêmes. En présentant leurs forces et leurs faiblesses au Seigneur, ce dernier est capable de les aider à devenir de plus en plus semblable à lui.
- Gérer leur temps de façon positive et disciplinée.
- Exprimer les pensées les plus profondes de leurs cœurs.

Que vous teniez un journal quotidien ou hebdomadaire, les idées suivantes peuvent vous aider à développer votre propre style :

- a. **Louez** Dieu pour ce qu'il est,
- b. **Confessez-lui** vos péchés quotidiennement,
- c. **Adressez-lui** vos requêtes et croyez qu'il entend et qu'il exaucera,
- d. **Remerciez** Dieu chaque jour pour tout.

Ensuite, écoutez-le et enregistrez les messages qu'il vous envoie à travers les sermons ou d'autres méditations sources d'inspiration, la lecture de l'Ancien et du Nouveau Testament et les réflexions du livre des Proverbes.

Un autre format à suivre est celui de Chuck Swindoll qui se pose ces questions quand il écrit dans son journal :

- En quoi suis-je en train de faire confiance à Dieu aujourd'hui ?
- Quelles sont les joies et les sources de stress qui existent entre moi et mes principales relations ?
- Comment suis-je en train d'expérimenter la paix intérieure ? Quelles sont mes lacunes ?
- Quelles sont mes trois principales requêtes quand je prie ?
- Suis-je en proie à des peurs quelconques en ce moment ? Quelles sont-elles ?
- Y-a-t-il des sources de mécontentement ? Décrivez-les.
- Qu'est qui m'a fait rire récemment ?

Mary Barrett, dans son livre *When God Comes to Visit* [Quand Dieu rend visite], fait la réflexion suivante :

« Chacun d'entre nous doit trouver la méthode qui lui permet de mieux approfondir sa relation avec Dieu. Pour ma part, je me suis rendue compte que je dois lire la Bible lentement, méditant sur les pensées que Dieu m'inspire. Je lui demande d'attirer mon attention sur les passages qui me concernent. Ensuite, je note ces versets dans mon journal spirituel et les examine plus profondément pour découvrir en quoi ils me concernent. Je me concentre aussi sur ce que ces versets m'apprennent sur Dieu. Mon objectif principal quand je passe du temps avec lui n'est pas d'obtenir des solutions à mes problèmes mais découvrir un aspect plus profond de son caractère.

À la fin de chaque chapitre, je fais un résumé, car cela m'aide à clarifier dans mon propre esprit ce que dit vraiment le passage biblique. Après l'avoir résumé, j'examine à nouveau le chapitre pour voir comment il me parle en tant qu'individu. Une fois encore, je fais un résumé de ce que le passage me révèle sur Dieu. Une fois tout le livre condensé, j'inscris une courte phrase après le titre du livre, afin que je sache où aller quand j'ai un besoin particulier. Par exemple, l'épître aux Philippiens parle de joie, en dépit des circonstances. C'est ce que j'ai écrit à côté du titre. Quand j'ai besoin de joie, je me réfère à ce livre.

Lire la Bible de cette façon a eu un impact énorme sur ma relation avec Dieu. Sa Parole est devenue une puissance, une inspiration, un miroir reflétant Dieu et un outil pour le changement. Le temps que je passe avec Lui est extraordinaire, rafraîchissant et satisfaisant, parce que j'en apprend un peu plus sur l'amour incroyable qu'il me porte. »

Quelle que soit la façon dont vous entreprenez cette écriture réflexive spirituelle, une chose est certaine : cela vous conduira à une relation personnelle plus profonde avec Dieu. ■

Heather Haworth était la coordinatrice du Ministère de la prière pour l'union des fédérations britanniques au moment où elle a rédigé cet article. Pour accéder au livret original, cliquez sur le lien <https://adventist.uk/fileadmin/shared-data/resources/prayer-ministries/BUC-Prayer-as-Ministry-MANUAL.pdf>.



Survivre au stress de la période de vacances

C'EST NOËL, Thanksgiving, le Nouvel an ou peut-être une réunion de famille. Trois générations de parents par alliance vont passer une semaine à squatter chaque recoin de votre maison afin que tous puissent passer un bon moment ensemble — enfin tous, excepté vous. Votre mari est occupé avec les activités additionnelles de l'église et les programmes communautaires. Vous travaillez à temps plein. Votre congélateur est trop petit. Vous devez coordonner le programme des enfants. Et vos chances de profiter de l'événement sont quasi nulles.

Peut-être que la période de vacances n'occupe pas une place aussi importante dans votre culture, mais il y a toujours d'autres événements majeurs organisés par votre église que vous devez gérer, ou de grandes rencontres familiales, qui peuvent engendrer des tensions au sein de votre famille.

Comment le fait d'aimer Dieu et les autres peut être la priorité sur votre liste ? Comment vous focaliser sur ce qui est le plus important, revoir vos attentes à la baisse, partager les fardeaux et réduire mutuellement le stress de chacun ?

RÉFLEXIONS SPIRITUELLES

C'est facile de se laisser emporter par des menus élaborés, la décoration d'intérieur, des attentes idéalisées et des traditions inutiles. Créez une mini-retraite pour vous-même afin que vous puissiez réfléchir sur la signification et le but de cette célébration ou de cette rencontre familiale. Pour Thanksgiving, focalisez-vous sur la gratitude, étudiez la reconnaissance dans la Bible et dressez une liste de tous les bienfaits dont vous avez été l'objet. Si vous vous concentrez sur Noël, lisez les récits bibliques, imaginez des saynètes et focalisez-vous sur les valeurs clés que sont la foi, l'espérance, le courage, l'hospitalité et la générosité. Priez pour que les moments passés ensemble soient une source de bénédictions pour chacun, y compris vous, et demandez à Dieu de vous accorder sagesse et équilibre.

FOCALISEZ-VOUS SUR LES VALEURS PLUTÔT QUE SUR LES OBLIGATIONS

Comment réduire votre charge de travail ? Que pouvez-vous et votre famille laisser de côté, tout en vous assurant que l'événement reste spécial ? Établissez une limite quant aux prix des cadeaux ou mettez-vous d'accord pour offrir de l'argent à une œuvre de charité. Choisissez des menus plus simples, allégez vos plans, travaillez ensemble sur les projets de décoration et de préparation des repas et invitez les personnes seules à se joindre à votre famille. Demandez-vous comment chaque activité peut vous aider à expérimenter/partager l'amour de Dieu et que cela devienne votre repère lorsque vous planifiez.

COMITÉ CONJUGAL

Prévoyez de vous soutenir mutuellement lors d'un comité conjugal, lorsque vous êtes tous deux détendus et à l'aise.

- Partagez vos souhaits et vos préoccupations sur les vacances à venir.
- Faites part de votre appréciation pour le soutien reçu durant les vacances et les rencontres passées.
- Dressez une liste de tout ce que vous devez tous deux faire, sur des jours différents, afin que l'événement soit un succès. Incluez-y l'église, le travail et les événements familiaux. De plus, ajoutez-y les tâches individuelles, comme faire les lits des invités, acheter et emballer les cadeaux, servir les boissons, mettre et débarrasser la table, préparer les légumes, faire les courses de provisions, faire la lessive, entretenir les invités et organiser un pique-nique ou une marche familiale. Cela vous aidera à comprendre vos charges de travail réciproques et les points stressants.
- Mettez-vous d'accord sur qui fera quoi et quand. Barrez les tâches accomplies sur votre liste afin de voir où vous en êtes.
- Discutez de vos préoccupations et explorez les meilleures méthodes possibles pour gérer votre stress.
- Explorez les possibilités de simplifier la célébration afin de dégager du temps pour expérimenter l'amour et la joie de Dieu, et pour partager son amour avec votre famille et ceux qui ont soif d'hospitalité.
- Planifiez des coupures régulières durant cette période frénétique afin que vous puissiez rattraper un retard éventuel, ou vous détendre, ou encre passer un moment ensemble.

PLANIFIEZ EN AVANCE

Identifiez toutes les tâches que vous pourriez faire en amont et barrez-les de votre liste. Si vous comptez offrir des cadeaux, achetez-en un peu chaque mois, emballez-les et étiquetez-les. Si vous comptez envoyer des cartes de souhait, adressez-les en avance et écrivez des messages personnels dès que vous avez un moment de libre. Cuisinez en avance, demandez à d'autres invités de préparer et de ramener leurs plats préférés et cherchez les bonnes offres pour des plats prêt-à-servir.

DOSEZ VOTRE STRESS

Établissez une échelle de mesure de zéro à dix, où zéro équivaut à « pas de stress du tout » et dix à « extrêmement stressé ». Placez cette échelle en un lieu accessible et visible pour vous et votre conjoint, comme sur le réfrigérateur. Utilisez deux aimants différents que vous déplacerez le long de l'échelle afin d'indiquer votre taux de stress quotidien. Demandez comment vous pourriez vous soutenir mutuellement dans les moments de stress intenses.

MOMENTS D'ATTENTION

Planifiez des heures régulières de rencontres pour les couples afin qu'ils puissent prier ensemble, discuter de leurs besoins, se remercier réciproquement et démontrer leur amour l'un pour l'autre. Dressez une liste décrivant 20 façons de connecter de façon amoureuse en une minute. Dispatcher généreusement au moins une dizaine de ces moments tout au long de la journée afin de réduire le stress, les conflits et les ressentiments. Embrassez-vous, tenez-vous brièvement par la main, proposez votre aide, préparez une boisson, envoyez un message d'amour, partagez un bon moment, etc.

FACTEURS DE STRESS

Toutes les célébrations familiales comportent des moments et des conversations épineux, comme par exemple gérer l'oncle Fred qui a tendance à trop parler, calmer un petit que tout le brouhaha dérange, écouter les plaintes incessantes de la cousine Meg, ou encore calmer Tom et Mark engagés dans une âpre discussion sur un sujet politique ou religieux.

Préparez quelques jeux distrayants pour court-circuiter toutes conversations gênantes. (Consultez le site www.thebudgetdiet.com/top-30-minute-to-win-it-games). Certaines idées sont mieux que d'autres — utilisez votre bon sens). Introduisez une activité se rapportant à la gratitude dès que quelqu'un commence à critiquer ou à se plaindre. Ayez à portée de main une liste de tâches pour que les gens puissent vous aider — vous les extirperez ainsi de toutes conversations délicates — comme par exemple plier les serviettes de table, mettre la table, préparer les fruits et les légumes ou lire une histoire aux enfants.

Quand une conversation devient sensible, n'hésitez pas à l'interrompre en disant « J'espère que cela ne vous dérange pas si je change de sujet, mais j'aurais besoin d'aide/... ». Choisissez un sujet qui a un rapport avec leurs aptitudes ou expériences, comme le jardinage, la cuisine ou le voyage, ou invitez-les à partager des souvenirs d'enfance.

MÉDITEZ AVEC GRATITUDE

Quand toutes les activités intenses se sont calmées, prenez le temps de vous reconnecter en tant que couple et de faire quelque chose de spécial ensemble. Discutez de ce qui a été une réussite, dites-vous mutuellement un mot d'appréciation et dressez une liste de ce que vous auriez voulu faire différemment la prochaine fois. Parlez chaleureusement et avec créativité sur la façon dont vous pourriez améliorer ces aspects. Remerciez Dieu pour tout ce qui s'est bien passé et demandez-lui de vous aider à faire de l'événement de l'année suivante une plus belle réussite encore !

Karen Holford est une thérapeute familiale qualifiée. Elle est aussi épouse de pasteur et directrice du département de la famille au sein de la Division transeuropéenne.



Une hospitalité « spéciale »

ACCUEILLIR CEUX QUI ONT DES RESTRICTIONS ALIMENTAIRES

JE SUIS INTOLÉRANTE AU BLÉ. Une miette de blé me fait souffrir terriblement, diminue mon énergie et donne lieu à d'autres symptômes désagréables, pouvant durer au moins six semaines. Cela fait au moins 20 ans que je suis au courant de mon intolérance, j'ai donc appris à vivre avec. Voici certaines choses que j'ai apprises durant ce laps de temps :

Participer à un potluck adventiste ordinaire quand vous souffrez d'allergies alimentaires ou d'intolérance s'apparente à marcher dans un champ miné ! Heureusement, comme je suis intolérante au blé et non allergique, une crise ne met pas ma vie en danger. En revanche, pour quelqu'un souffrant d'allergies aigües ou risquant une anaphylaxie potentielle, une nourriture incorrectement étiquetée peut s'avérer tragique.

Ma plus mauvaise expérience s'est produite à un banquet organisé par l'église. Les traiteurs avaient été informés de mon régime, mais cela leur avait échappé. Je ne pouvais pas manger les apéritifs et ils m'avaient promis de me trouver un plat principal. J'ai demandé s'il était possible de ne manger que les légumes mais ils voulaient attendre que le plat soit prêt. Ils étaient trop occupés pour me trouver quelque chose. Je n'ai même pas pu manger le dessert. Finalement, deux heures après le début du repas, ils m'ont adressé de plates excuses et m'ont servi un plat froid composé de restes de légumes !

LE DÉFI DU POTLUCK

De nombreuses personnes qui ont des restrictions alimentaires ne viennent plus aux potlucks parce que c'est un trop grand stress que de manger dans un environnement où les allergies ne sont pas prises en compte. Certains apportent leur propre repas et s'assurent que personne ne laisse

accidentellement tomber des miettes sur leur nourriture.

Cela peut-être extrêmement gênant également de demander aux cuisiniers des détails spécifiques sur les ingrédients utilisés. Nous nous sentons souvent exclus des événements sociaux de l'église telles les soirées pizzas et les barbecues à base de burgers végétaux.

Et bien que l'on soit tenté de s'enquérir au sujet de nos intolérances alimentaires et de nos allergies, évitez s'il-vous-plaît de demander « Alors, que se passe-t-il si par accident vous mangez quelque chose qui ne vous convient pas ? » La plupart des effets secondaires sont très déplaisants, aussi nous ne souhaitons pas nécessairement les exposer en public !

PROTÉGEZ LA PRÉPARATION

- Demandez à ceux de votre église qui ont des restrictions alimentaires de former les autres afin qu'ils sachent comment procéder pour répondre à leurs besoins.
- Faites un livret décrivant l'importance d'accorder une attention extrême quand il est question de préparer et de servir la nourriture destinée à ceux qui ont un régime spécial.
- Préparez la nourriture de ces personnes en utilisant des ustensiles et des plans de travail impeccables. Évitez de préparer d'autres plats en même temps afin de ne pas transférer accidentellement des ingrédients contaminés sur les ustensiles, à la main ou dans l'air.
- Recouvrez les casseroles et les plats de feuilles de cuisson au cas où il y aurait des résidus d'allergènes sur les récipients.
- Gardez les plats spéciaux couverts et protégez-les afin qu'ils ne soient pas contaminés. Placez-les sur la première étagère du four afin que des contaminants, tels les miettes de pizzas, ne tombent pas dans la nourriture accidentellement.
- Recherchez sur internet une liste d'ingrédients sans allergène. Beaucoup de nos recettes quotidiennes sont réalisées avec des ingrédients ne présentant aucun danger. Utilisez de la chapelure sans gluten pour des recettes de pistaches rôties, utilisez des légumes coupés en spirales à la place des pâtes. Et découpez de fines tranches de courges ou d'aubergines grillées pour remplacer les lamelles de pâtes dans des recettes de lasagne.
- Achetez une variété d'entrées et de desserts sans allergènes et stockez-les dans le congélateur de l'église. Préparez une affichette pour la table où sont disposés les plats ou pour le bulletin d'informations de l'église, afin que les visiteurs ayant un régime spécial se sentent accueillis, en sachant qu'un menu qui leur convient peut rapidement être préparé à leur attention. Quand on les aura rassurés que la nourriture est sans danger pour eux, ils pourront plus aisément se joindre aux convives pour le repas.
- Fournissez des étiquettes pour les plats destinés aux potlucks et listez les allergènes les plus communs. Demandez aux gens de donner le nom de leur plat et de barrer les ingrédients contenant des allergènes. Assurez-vous qu'ils vérifient le contenu de chaque ingrédient qu'ils utilisent, puisque certains allergènes ne sont pas aussi évidents à dépister, comme par exemple ceux présents dans les assaisonnements, les sauces et les soupes mixées. Par exemple, la sauce de soja contient d'habitude du blé, mais nombreux sont ceux qui ne le savent pas.
- Votre étiquette pourrait ressembler à cela :
Ce plat est un ... Aubergines au parmesan.
Préparé par... Karen Holford.
Contient : produits laitiers ___ blé ___ gluten ___
œufs ___ sucre ___ céleri ___ soja ___, etc.



Une hospitalité « spéciale »

SERVIR DES METS SPÉCIAUX EN TOUTE SÉCURITÉ

- Placez les plats destinés aux « régimes spéciaux » sur une table séparée.
- Prévoyez une cuillère différente pour servir chaque plat. Si quelqu'un utilise la même cuillère pour un plat normal et un plat spécial, ce dernier sera contaminé et dangereux à la consommation pour ceux qui sont sujets aux allergies.
- Découragez les personnes qui mangent normalement à essayer ces plats spéciaux.
- Invitez les personnes ayant un régime spécial à se servir d'abord. Donnez des tickets pour accéder aux tables où sont disposés les plats spéciaux afin que d'autres personnes ne s'y servent pas.
- N'utilisez jamais un autre produit pour remplir un contenant vide, comme par exemple les sauces, les assaisonnements ou le ketchup, à moins d'être sûr d'utiliser la même marque et d'avoir les mêmes ingrédients.

N'OUBLIEZ PAS LA SAINTE CÈNE

- Ceux qui sont intolérants au gluten et au blé se sentent souvent exclus de la sainte cène. Prévoyez une alternative au blé et au gluten ou préparez une assiette de crackers sans gluten.

INVITEZ-NOUS !

Nous vous encourageons à inviter les personnes ayant des restrictions alimentaires chez vous. Nous voulons simplement être avec les gens sans avoir à nous soucier de la nourriture. Sentez-vous libre de nous demander de ramener une entrée ou un dessert que tout le monde peut manger ou nous pouvons partager nos recettes favorites avec vous.

Une simple soupe ou une bonne salade sont parfaites et nous pouvons ramener notre propre pain. D'habitude, pour le dessert, on nous offre une salade de fruits, mais si vous voulez être un peu plus créatif, ce serait magnifique ! Au supermarché, cherchez les alternatives « sans » et localisez des pâtisseries ou des cafés qui se spécialisent dans les gâteaux sans blé et sans gluten. Sur internet, cherchez des desserts sans blé. Essayez nos recettes de brownies, à base de dattes, de pécanes, de noix, de cacao et autres ingrédients naturels.

TOUS SONT LES BIENVENUS !

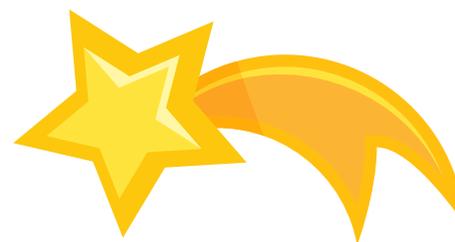
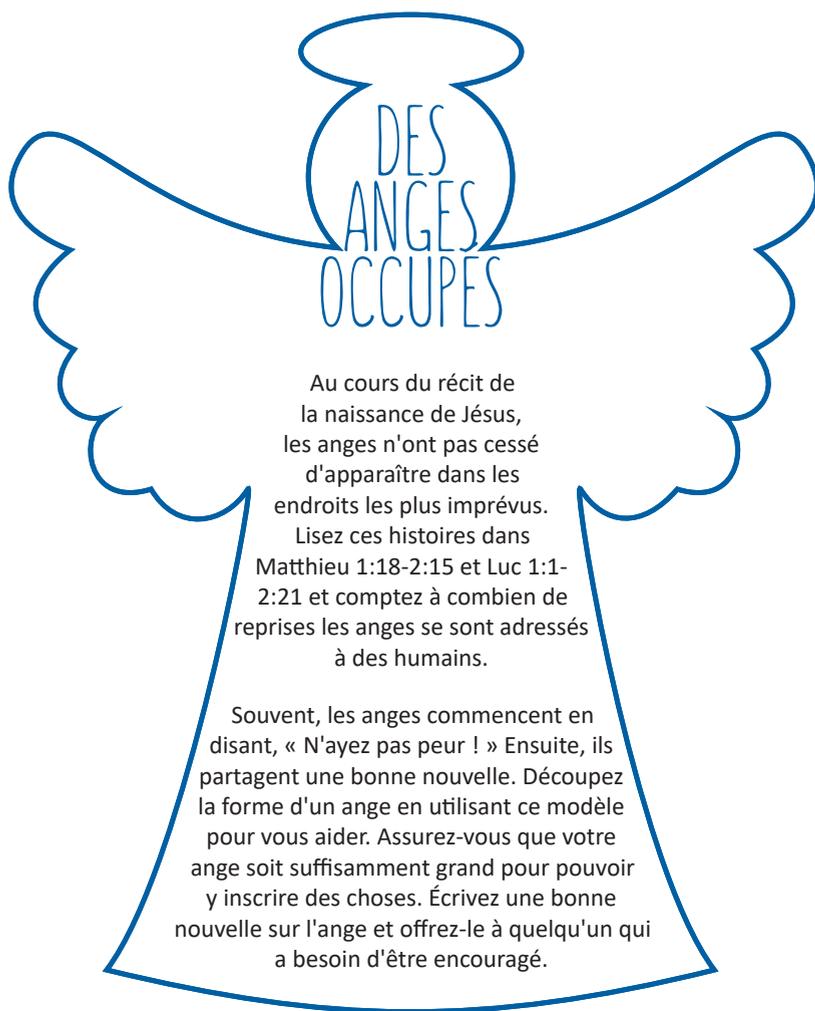
Avec un peu d'imagination et de préparation, votre église peut proposer des repas à ceux qui ont des restrictions alimentaires et tous ceux qui visiteront votre église se sentiront les bienvenus. C'est un tel cadeau pour moi, quand je vais à un potluck et que je peux partager le repas — et la joie — avec tout le monde. Merci !

Karen Holford est une thérapeute familiale qualifiée. Elle est aussi épouse de pasteur et directrice du département de la famille au sein de la Division transeuropéenne.



Le meilleur des cadeaux !

QUAND DIEU A ENVOYÉ JÉSUS sur la terre comme un petit enfant, il nous a donné le plus beau des cadeaux ! Jésus est venu pour nous aider à comprendre à quel point Dieu nous aime. C'est extraordinaire ! Explorons ensemble l'histoire de la naissance de Jésus.



ÉTOILES BRILLANTES DU MATIN

Dieu a envoyé une étoile pour aider les mages à trouver Jésus. Que faites-vous pour vous aider à trouver Jésus ? Dans votre Bible, cherchez d'autres noms de Jésus. Découpez des étoiles sur du carton blanc. Sur chaque étoile, inscrivez un des noms de Jésus de façon attrayante. Décorez les étoiles et faites un trou dans chacune d'entre elles. Utilisez de la ficelle blanche et accrochez les étoiles sur une fine branche ou autour d'un cercle en métal. Accrochez vos étoiles mobiles à un endroit qui vous permettra de toujours vous rappeler de Jésus.





Le meilleur des cadeaux !



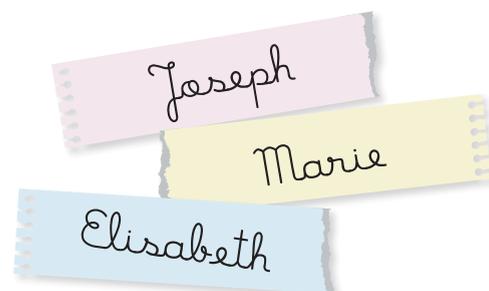
DONNEZ UNE ÉTOILE

Fabriquez des étoiles que vous partagerez avec les voisins. Cela pourrait être des cookies en forme d'étoiles, des étoiles en papier ou d'autres matières. Essayez de créer des formes (feuilles, branches de pin, dentelle épaisse) à partir de la pâte à modeler pour faire un modèle. Utilisez une paille toute mince pour faire un trou à l'extrémité de chaque forme. Comme touche finale, inscrivez des versets bibliques d'encouragement sur chaque étoile et chaque forme et offrez-les à vos voisins.

TOUTES SORTES DE CADEAUX

Reliez les noms des personnes listées ci-dessous aux cadeaux qu'ils ont offerts à Jésus. Certaines personnes lui ont offert plus d'un cadeau. Et certains cadeaux ont été offerts par plus d'une personne. Pouvez-vous identifier l'égoïste qui n'a offert aucun présent à Jésus ?

Marie	un parfum
Joseph	un abri
Les anges	un lieu où donner naissance
Les bergers	une famille
Hérode	un accueil chaleureux
Les mages	un chant
Elisabeth	protection et sécurité
L'hôtelier	de l'or



CHAQUE HISTOIRE EST DIFFÉRENTE

Écrivez le nom de chacun de ces personnages sur des feuilles différentes. Placez-les dans un petit sac. Choisissez un personnage et racontez l'histoire de la naissance de Jésus comme si vous étiez ce personnage. Certains personnages ne se trouvent, pour ainsi dire, pas dans le récit biblique, mais vous pouvez imaginer l'histoire qu'ils raconteraient.

- Le père ou la mère de Marie
 - Joseph
 - Marie
 - Elisabeth
- Un jeune berger
- Un ange faisant partie de la chorale
 - La femme d'un des mages
 - L'hôtelier





PRÉPAREZ UN SKETCH

Préparez un sketch à partir du récit de la naissance de Jésus. Utilisez des jouets, des cubes en plastique, des ustensiles de maison, des ingrédients naturels, du papier coloré qui se plie ou de vieilles cartes de Noël.

- Les anges visitent Marie
- Elisabeth et Marie se saluent
- Bethléhem, la ville qui n'a pas de chambre libre
- Jésus, bébé, dans l'étable
- Les bergers sur la colline
- Un chœur d'anges
- Les mages et leurs présents



PRIONS

Utilisez le récit de la naissance de Jésus pour vous aider à prier pour différentes personnes et leurs besoins. Voici quelques idées :

- Les jeunes familles et les parents ayant de jeunes enfants
- Les personnes qui voyagent
- Les personnes qui recherchent Jésus
- Les personnes qui travaillent de nuit, comme les bergers
- Les personnes qui ont peur
- Les sans-abris, comme Marie et Joseph
- Les personnes qui ne comprennent pas Jésus, comme Hérode

En priant, accueillez joyeusement Jésus dans votre propre cœur et dans votre foyer et remerciez Dieu pour son cadeau extraordinaire !

EN ADMIRATION

Pensez à ce qui vous émerveille dans le magnifique récit de la naissance de Jésus. Demandez-vous les uns aux autres :

- Je me demande ce que tu préfères dans le récit de la naissance de Jésus ?
- Je me demande quel est le message le plus important pour toi dans ce récit ?
- Je me demande qui tu aurais aimé être si tu étais un personnage de ce récit ?
- Je me demande ce que t'apprend ce récit sur l'amour de Dieu pour toi ?

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses à ces questions. Elles nous aident simplement à voir ce récit sous un angle différent et à déterminer comment appliquer les leçons dans nos vies.



LE PLUS GRAND VOYAGE

La société biblique du Royaume-Uni a produit une belle animation sur la naissance de Jésus intitulée « Le plus grand voyage ». Vous pouvez la retrouver sur internet ou visiter https://www.youtube.com/watch?v=ggFqPfbry_o. Regardez-la en famille !



Le meilleur des cadeaux !

DÉMONTRER L'AMOUR DE DIEU

Jésus est venu au monde sous la forme d'un bébé afin de démontrer à quel point Dieu nous aime. Dans le récit de sa naissance, nous trouvons différentes façons de démontrer l'amour de Dieu aujourd'hui. Avec un esprit de prière, choisissez une de ces façons et avec l'aide de votre famille, ayez un geste de bonté envers quelqu'un :

- Accueillez le bébé d'une famille pauvre.
- Offrez un présent spécial à des enfants pauvres.
- Apportez votre soutien à un projet pour les sans-abris.
- Prenez soin des familles de réfugiés.
- Invitez quelqu'un qui se trouve loin de sa famille.
- Chantez pour égayer les autres.
- Partagez la bonne nouvelle de Jésus aux autres.
- Apportez votre soutien à un projet d'ADRA.



TANT D'IDÉES !

- Rassemblez tous les livres portant sur la naissance de Jésus et lisez-les avec votre famille. Ensuite, écrivez et illustrez votre propre mini-livre sur sa naissance.
- Composez un chant joyeux sur la naissance de Jésus. Chantez-le en famille comme si vous étiez un chœur d'anges ou utilisez les paroles du chant des anges et composez votre propre musique.
- Mettez en scène l'histoire de la naissance de Jésus avec l'aide de votre famille. Utilisez vos propres mots, trouvez des jouets pour les animaux de l'étable et utilisez ce que vous avez chez vous pour les costumes. Vous pourriez en faire une vidéo afin de la partager avec les autres ou la présenter dans une maison de retraite. Vous pourriez même trouver des paroles pour votre script sur internet.
- Créez un beau poster pour votre maison ou pour votre voiture qui révèle la bonne nouvelle de la naissance de Jésus.
- Créez une scène de la nativité en miniature en téléchargeant un modèle sur <http://madebyjoel.com/2013/12/paper-city-nativity-scene-joyfully-expanded.html>.



ADOREZ EN MANGEANT

La division transeuropéenne a conçu des sets de table remplis d'idées pour le culte familial. Vous pouvez les retrouver sur <https://ted.adventist.org/family-ministries/resources>.

Faites défiler la page jusqu'à ce que vous trouviez les sets de table. Téléchargez les dessins qui vous plaisent. Il y en a un sur la naissance de Jésus, un sur la générosité, un autre sur la gratitude et plein d'autres dessins. Utilisez-les pour vos repas en famille, pendant les vacances. Imprimez des sets de rechange et laminez-les pour les offrir en cadeau.

Karen Holford est directrice du département de la famille au sein de la Division transeuropéenne. Elle aime aider les familles à explorer la Bible ensemble.

NOUVELLES D'AILLEURS

Division de l'Afrique australe et océan Indien

En juin 2019, les femmes de pasteurs ont assisté à une conférence sur la prière, destinée aux couples pastoraux, à Windhoek, en Namibie.



Fédération du sud de la Namibie

De plus, en juin 2019, les couples pastoraux se sont réunis à Katima Mulilo, en Namibie, dans le cadre d'une conférence consacrée à la prière.



Fédération du nord de la Namibie

Division de l'Asie du Sud

De nombreuses unions en Inde ont organisé une journée de prière à l'intention des femmes de pasteurs. Ci-dessous, un compte-rendu photos :



Jeyarani Sundreshingh, coordinatrice des femmes de pasteurs pour l'union du sud-est de l'Inde, a coordonné une journée de prière.



Krupa Victor, coordinatrice des femmes de pasteurs du centre-est de l'Inde, a coordonné une journée de prière à l'intention des femmes des pasteurs.

NOUVELLES D'AILLEURS

Eshwamma Peter, coordinatrice des femmes de pasteurs pour la fédération de Bangalore Metro, rapporte que les femmes de pasteurs et les retraités ont participé aux programmes. Il y a aussi eu des témoignages touchants et des moments de chants à l'église. Les femmes de pasteurs ont été mises à l'honneur pour leur fidélité dans le service et des prières spéciales ont été offertes en leur faveur. Elles étaient motivées à servir le Seigneur en utilisant leurs compétences et leurs talents.



Eshwamma Peter, coordinatrice des femmes de pasteurs pour la fédération de Bangalore Metro, a organisé une semaine de prière.



Shakuntala Chandanshive, coordinatrice des femmes de pasteurs pour l'union de l'ouest de l'Inde, a également coordonné une journée de prière.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES DE PASTEURS RÉGION DE L'HIMALAYA

Shanti Pokharel, coordinatrice des femmes de pasteurs pour l'union de l'ouest de l'Inde, a rapporté que la journée internationale des femmes de pasteurs a eu lieu en décembre 2018 et a été célébrée dans plusieurs églises à travers le Népal. Un programme spécial a été organisé pour les remercier de leur contribution à la croissance de l'église. Elles se sont vues offertes des châles et un repas spécial après le service.



Division de l'Afrique centrale et occidentale





Les femmes de pasteurs de la mission Ondo réunies pour une retraite.

En juillet 2019, la fédération d'Ashanti Central a tenu une retraite spirituelle. Au cours de cette retraite, elles ont appris comment fabriquer des bandeaux pour les cheveux à Bobiri Forest et Butterfly Sanctuary.



Les femmes de pasteurs du Ghana apprennent à faire des bandeaux pour les cheveux.



Les femmes de pasteurs d'Ashanti de la fédération du centre du Ghana se réunissent dans le cadre d'une retraite.

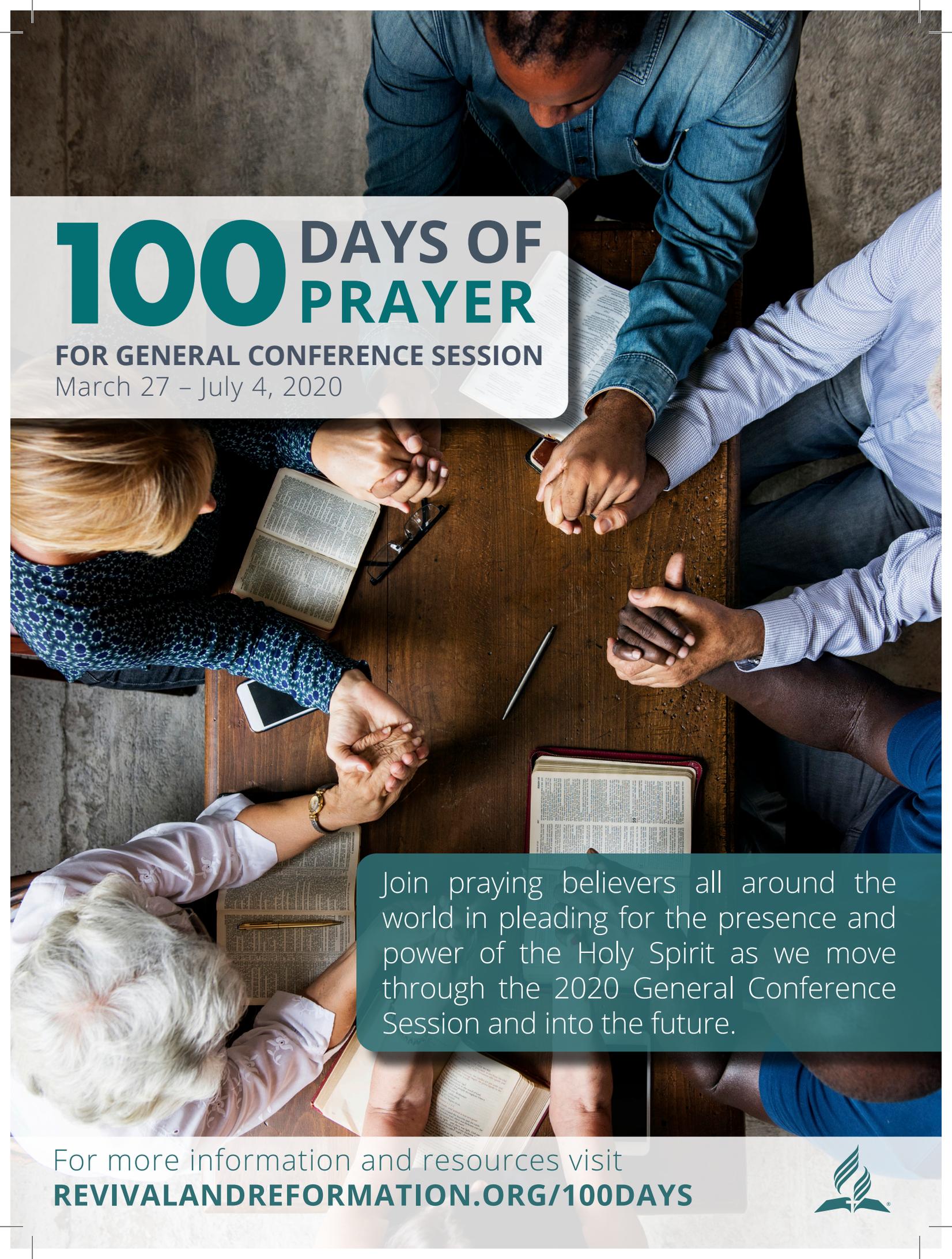


Les femmes de pasteurs de la fédération de la moitié Nord du Ghana se rencontrent une fois par mois pour prier ensemble.

En Juin 2019, les femmes de pasteurs de la fédération Mountain View ont visité un orphelinat au nord du Ghana et leur ont apporté du matériel de première nécessité.



Les femmes de pasteurs de la fédération de Mountain View visitant un orphelinat au Ghana.



100 DAYS OF PRAYER

FOR GENERAL CONFERENCE SESSION

March 27 – July 4, 2020

Join praying believers all around the world in pleading for the presence and power of the Holy Spirit as we move through the 2020 General Conference Session and into the future.

For more information and resources visit
REVIVALANDREFORMATION.ORG/100DAYS

