



LE RESSOURCES POUR FEMMES DE PASTEURS  
**JOURNAL**

Vol. 37 | Premier numéro 2020

**LA PAIX AU CŒUR  
DE LA TEMPÊTE**



## SUR LA COUVERTURE

Les tempêtes jalonnent notre vie sur cette terre. Parfois elles sont inattendues et dévastatrices, à l'instar du coronavirus. Parfois elles sont familières et implacables, comme l'anxiété. Elles paralysent notre univers, notre communauté, notre église, notre famille, notre propre bien-être émotionnel. Jésus nous a montré comment il faisait face aux tempêtes. Non seulement il y mettait un terme, mais il apportait la paix à ceux qui en étaient victimes. Puissent les articles de ce numéro vous aider à naviguer au milieu des tempêtes de la vie.



## | ARTICLES

- 05 LE POUVOIR DE LA PRIÈRE**  
La prière devrait être notre premier et non notre dernier recours.  
*Jessica Manatan*
- 06 LE POUVOIR DE LA BIBLE**  
La Bible a transformé une mère et sa fille.  
*Janet Page*
- 08 CE QUE DIEU A À TE DIRE**  
Ce que nous nous disons intérieurement n'est pas toujours juste, mais ce que nous dit Dieu l'est toujours !
- 13 LE TAILLE-CRAYONS**  
Dieu peut-il se soucier de quelque chose d'aussi insignifiant ?  
*Elaine Buchanan*
- 18 LES PÉRIODES DE DÉCOURAGEMENT**  
Elles viendront, si elles ne sont pas déjà là !  
Comment vous y préparer ?  
*Lindsey Carlson*
- 20 LA MÉTAMORPHOSE DE MABEL**  
Elle n'avait rien. Ou avait-elle déjà tout ce qui lui était nécessaire ?  
*John Ortberg*

## | RUBRIQUES

- 03 ÉDITORIAL**  
Apprendre à faire confiance à Dieu
- 10 AFFAIRES DE FAMILLE**  
L'anxiété est virale !
- 14 STYLE DE VIE**  
Il est temps de nous amuser
- 17 CHÈRE DEBORAH**  
« Je suis dépendante de mes appareils électroniques. »
- 23 SOYONS PRATIQUES**  
Et si ?
- 24 ENFANTS**  
Fabriquez vos propres jeux
- 25 ASTUCES POUR S'ÉPANOUIR**  
Vivre pendant les moments difficiles
- 28 NOUVELLES D'AILLEURS**
- 31 CITATIONS SPÉCIALES**

**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 Mitekaru  
**intereuropéenne :** Elvira Wanitschek  
**eurasienne :** Alla Alekseenko  
**interaméricaine :** Cecilia Iglesias  
**nord-américaine :** Donna Jackson  
**Asie-Pacifique Nord :** Lisa Clouzet  
**sud-américaine :** Marli Peyerl  
**Pacifique Sud :** Pamela 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



MINISTERIAL SPOUSES  
ASSOCIATION

*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<sup>e</sup> jour.*

### BUREAU DE LA RÉDACTION :

12501 Old Columbia Pike  
Silver Spring, MD 20904-6600  
Téléphone : 301-680-6513  
Fax : 301-680-6502

Courriel : lowes@gc.adventist.org  
Rédactrice en chef : Janet Page  
Rédactrice adjointe : Shelly Lowe  
Correctrice : Becky Scoggins  
Mise en page : Lori Peckham  
Conception graphique : Erika Miike  
Révision : Valérie Mooroooven  
Traduction : Wenda Mourande

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

# APPRENDRE À FAIRE CONFIANCE À Dieu

PRESQUE TOUTE MA VIE, j'ai eu le sentiment de ne jamais être à la hauteur. Lorsque je suis devenue responsable des retraites spirituelles ou lorsque je devais parler en public, j'étais rongée par l'inquiétude et l'anxiété. Mais un jour, au cours d'une conférence sur la prière, Dieu a littéralement bougé mon pouce et commencé à transformer mon cœur.

En fait, l'histoire commence alors que j'assurais la coordination d'une rencontre réunissant 500 femmes, sans compter 75 autres qui figuraient encore sur liste d'attente. La salle pouvait accueillir 450 personnes. Les aspects logistiques de l'hébergement et de la restauration étaient intimidants, même si l'on avait fini par trouver une salle de réunion plus spacieuse.

Trois jours avant la rencontre, j'ai rencontré l'intervenante principale, une bonne amie à moi. Tami n'avait jamais visité la Californie, aussi je voulais lui organiser quelque chose de spécial. Alors je lui ai fait visiter San Francisco pour avoir l'expérience du funiculaire, puis nous sommes allées donner à manger aux lions de mer sur les quais. Enfin nous avons roulé le long de la magnifique côte jusqu'à Monterey. Pendant tout ce temps, j'étais anxieuse et je m'inquiétais.

Finalement, Tami me dit : « Tu es celle qui m'a appris à avoir la foi et à croire en Dieu. Tu dois faire confiance à Dieu ! »

Je lui jetais un regard accusateur. Elle avait raison. Je n'avais pas assez confiance en Dieu.

Le weekend se déroulait à merveille et Dieu nous bénit. Cependant le dimanche matin, je contractais un virus qui me rendait malade. Tout mon corps me faisait souffrir. Néanmoins, je me sentais obligée de reconduire Tami à l'aéroport, et tout au long du trajet, elle ne cessait de me répéter que je devais faire confiance à Dieu. Alors qu'elle se dirigeait vers l'avion, elle se retourna et me répéta une nouvelle fois : « Janet, tu dois faire confiance à Dieu ! »

J'étais prête à l'étrangler, mais Dieu parlait à travers elle.

Pourtant, à chaque nouvel événement que je planifiais ou à chaque intervention, je ne pouvais m'empêcher de m'inquiéter pour chaque détail. Je me rendais émotionnellement (et physiquement) malade.



*« Que le Dieu de l'espérance vous remplisse de toute joie et de toute paix dans la foi, pour que vous abondiez en espérance, par la puissance du Saint Esprit! »*

Romains 15.13

## DIEU INTERVIENT

Quelques mois plus tard, je coordonnais une conférence sur la prière pour adultes ayant des adolescents appelés à être des leaders. Ces jeunes étaient venus accompagnés de leur pasteur affilié à la jeunesse qui désirait leur montrer comment étudier un passage biblique au sein d'un petit groupe et comment prier ensemble. Comme d'habitude, je commençais à stresser pour des détails.

On était presque au dernier jour et je faisais partie d'un petit groupe. Nous étions en train d'étudier Luc 24.13–35, sur le chemin d'Emmaüs. Notre jeune responsable nous demanda de lire ce passage individuellement et puis de discuter du qui, quoi, quand, où. Ensuite, elle nous recommanda de le lire à nouveau seul et de demander à Dieu ce qu'il envisageait pour nous, individuellement.

Ne ratez pas cette histoire émouvante à la page 6. J'ai eu le privilège de rencontrer cette mère et sa fille et d'entendre comment la lecture approfondie de la parole de Dieu a permis à cette jeune fille de trouver la guérison émotionnelle.

Je priais pour que Dieu m'ouvre les yeux et alors que je lisais, mon cœur a serré au verset 25. « Alors Jésus leur dit: O hommes sans intelligence, et dont le cœur est lent à croire tout ce qu'ont dit les prophètes! »

J'avais l'impression que Dieu me disait : « Pourquoi ne me fais-tu pas confiance ? »

J'ai posé ma Bible, ma main restait posée sur ce verset. J'ai baissé la tête et je me suis mise à prier.

Quand j'ai ouvert les yeux, j'étais stupéfaite ! Ma Bible n'était plus ouverte en Luc 24.25. J'étais en Romains 15 et mon pouce était posé sur le verset 13 : « Que le Dieu de l'espérance vous remplisse de toute joie et de toute paix dans la foi, pour que vous abondiez en espérance, par la puissance du Saint-Esprit ! »

Dieu me faisait clairement comprendre que m'inquiéter et être anxieuse était un péché. Et là, à cet instant précis, j'ai confessé mon péché et accepté le pardon que Dieu m'accordait. Je voulais lui faire confiance en tout temps.

## LE VOYAGE

Durant les mois qui ont suivi, ma confiance en Dieu s'était accrue. Je lui rendais gloire pour la façon délibérée dont il m'avait dirigée et pour les changements qu'il avait opérés dans ma vie.

Quelques mois plus tard, j'ai été invitée à prendre la parole un dimanche durant un brunch organisé par des femmes pour des femmes. De nouveau, je commençais à m'angoisser, à m'inquiéter et à ne pas me sentir à la hauteur. A la fin du brunch, on m'a offert un cadeau, et attaché au nœud de l'emballage se trouvait un verset biblique, Romains 15.13.

Quelques jours plus tard, Jerry et moi étions invités à prendre la parole dans le cadre d'une conférence sur la prière dans une région où nous avions déjà travaillé et où vivait Tami. Je commençais à m'angoisser et à me dire que personne n'aurait envie de m'écouter.

Le premier soir, Tami était assise au premier rang, en face de moi. Elle m'avait donné une petite carte avec une belle image où était inscrit le verset de Romains 15.13. Au dos de la carte, elle avait écrit qu'elle priait pour moi.

J'étais médusée ! Plus tard, je lui ai demandé ce qui l'avait poussé à me donner ce verset. Elle m'a répondu : « J'ignorais quel était le verset biblique qui figurait sur la carte. Elle était en ma possession et je l'ai utilisé pour t'écrire ce petit mot. »

Dieu est étonnamment personnel. Il se préoccupe vraiment de tous les détails de notre vie. Son désir le plus vif est que nous nous placions entre ses mains et que nous lui fassions confiance.

Alors que ce monde touche à sa fin, le chaos et l'incertitude sont de nouvelles normes. Jésus a lui aussi fait face à des difficultés. Cependant, sa connexion avec son Père céleste qui procurait la paix.

Encore et encore, j'ai appris qu'il était fidèle et infailible. Quand nous prions et que nous lisons sa parole, la guérison et la paix sont possibles. Cependant je dois admettre que je suis lente à apprendre. Dans le prochain numéro, je vous dirai davantage sur cette histoire.

Pour le moment, je vous laisse avec les paroles que Tami m'a répétées : « Fais confiance à Dieu ! » J

---

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



# LE POUVOIR DE LA

# Prière

**LA PRIÈRE DEVRAIT ÊTRE NOTRE PREMIER ET NON NOTRE DERNIER RECOURS.**

LA PRIÈRE EST PUISSANTE ! Je suis sûre que si vous posez la question autour de vous, la plupart des gens vous diront que c'est vrai. Mais combien comprennent vraiment ce qu'est le pouvoir de la prière et prennent le temps chaque jour de plaider devant Dieu ? Combien sommes-nous à nous réclamer de ses promesses et persévérons dans la prière ?

Mon amie et partenaire de prière, Kathryn Styer, membre de l'église de Martinsburg à l'ouest de la Virginie, a partagé ce témoignage :

Il nous arrive très facilement de prendre la responsabilité de convertir nos bien-aimés, de se dire, *Si je dis et fais seulement ce qui convient, ils comprendront.* J'ai pensé comme cela pendant de nombreuses années. Ensuite, j'ai commencé à prier. J'ai mis tous les espoirs et tous les rêves que je chérissais pour mon mari dans la prière et j'ai également sollicité la prière des autres.

Pendant des années, Dieu m'a simplement demandé d'aimer mon mari de façon inconditionnelle et d'avancer avec Lui. Quand des changements ont commencé à s'opérer dans la vie de mon mari, je n'ai pu que les qualifier de miracles. Un besoin intense de connaître la vérité s'est emparé de lui et l'a conduit à Dieu. Le Saint-Esprit s'est directement adressé à lui. C'est ainsi

que j'ai su, sans l'ombre d'un doute, que ces changements n'avaient aucun rapport avec moi mais qu'ils étaient l'œuvre de Dieu lui-même. Mon mari a un sauveur et ce n'est pas moi !

Aujourd'hui, nous allons ensemble à l'église, accompagnées de nos filles, avec l'ardent désir de servir en famille. La prière est efficace parce qu'elle ouvre la voie au Saint-Esprit, lui permettant d'accomplir son œuvre.

Lorsque nous sommes désemparées, nous devons savoir que notre devoir est de prier. Les paroles ne transforment pas les cœurs, c'est le Saint-Esprit qui le fait. Continuons à persévérer et à faire de la prière la plus importante de nos activités !

---

*Jessica Manatan est une disciple de Jésus. Elle est active au sein de la fédération de Mountain View, dans l'ouest de la Virginie, servant en tant que coordinatrice adjointe du département de la prière et membre du comité exécutif et du comité de jeunesse. Elle a une passion pour la prière et aime se connecter aux jeunes et aux jeunes adultes. Elle est une maman, une sœur, une amie, la maîtresse d'un chien, est un entraîneur en force physique. Elle adore voyager en voiture, les karaokés en voiture, elle soutient les personnes en convalescence, et elle sait mettre des limites. Cet article a paru pour la première fois dans le Columbia Union Visitor. Reproduit avec permission.*

# Le pouvoir de la Bible

## POURRAIT-ELLE APPORTER ESPOIR ET GUÉRISON À UNE MÈRE ET SA FILLE ?

FYONA,\* UNE FEMME très bien éduquée, voulait apprendre l'anglais. Habiter le Moyen Orient rendait cet objectif difficile à atteindre. Un jour, Fyona est tombée sur la chaîne de télévision 3ABN. Elle ne savait pas que c'était une chaîne de diffusion chrétienne et n'avait jamais entendu parler de la Bible. Écouter le programme et lire les passages qui apparaissaient sur l'écran accéléraient son apprentissage de la langue. Après plus d'une année, elle était stupéfiée de réaliser qu'elle avait lu la Bible.

Quand elle en a parlé à son mari, celui-ci l'a autorisé à continuer à visionner les programmes. Il était sûr que la foi de Fyona en l'Islam était solide. Cependant, l'effet fut opposé. Plus elle regardait les programmes, plus elle était convaincue que la Bible était la Parole de Dieu. Elle a entendu parler de Jésus qui voulait être son Sauveur.

Grâce à l'internet, elle a commencé à télécharger des chapitres de la Bible. Elle les lisait à haute voix, à son fils de huit ans et à sa fille d'un an. Quand son mari s'en est aperçu, il est devenu furieux. Il l'a frappée et l'a menacée de la tuer si elle ne renonçait pas à la religion chrétienne.

Elle a trouvé une église adventiste et les membres lui ont donné une petite Bible. Bien qu'elle l'ait cachée dans un porte-savon, dans sa salle de bain, son mari l'a trouvée, l'a déchirée et a continué à la battre. Quand il quittait la maison, il enfermait Fyona à l'intérieur.

Un jour, Fyona est tombée malade alors elle a supplié son mari de la conduire à l'hôpital. Il l'y amena et lui dit qu'il

reviendrait la chercher plus tard. Alors qu'elle y était, elle s'est risquée à trouver une cabine téléphonique, a appelé 3ABN pour demander que l'on prie pour elle. Ils ont rassemblé tous ceux qui étaient disposés et ont intercédé en sa faveur.

Son mari ne put se résoudre à la tuer aussi a-t-il préféré divorcer. Le juge était prêt à accorder la garde des enfants à Fyona si elle reniait sa religion chrétienne. Mais elle ne pouvait le faire. Alors son mari a obtenu la garde des enfants. Un fidèle membre d'église lui a offert l'hospitalité, et elle a demeuré chez lui pendant quatre mois. Ensuite, elle est retournée chez ses parents, mais ces derniers ne lui permettaient pas de garder le moindre livre chrétien ou de manger à leur table.

La mère de Fyona gardait contact avec son ex-gendre. Elle avait appris que les enfants avaient du mal à se remettre de la séparation, plus particulièrement sa petite-fille qui avait maintenant 7 ans. Finalement, elle est parvenue à ramener Nijah chez elle pour que cette dernière puisse rendre visite à sa mère.

Quand Nijah est retournée chez son père, il l'a harassée et l'a empêché de téléphoner à sa mère. Nijah est devenue craintive et dépressive. Ses notes à l'école chutaient et elle ne pouvait plus se concentrer.

Pendant ce temps, Fyona continuait à prier afin d'obtenir la garde de ses enfants. Elle pria plus particulièrement pour Nijah.

Cinq ans plus tard, son fils partait pour l'université, laissant Nijah avec son père et sa nouvelle belle-mère. Fyona se rendait dans un village isolé et travaillait comme pionnière de la Mission globale.

### DES CHANGEMENTS

Au cours d'un été, Nijah supplia pour qu'on la laisse passer le reste des vacances avec sa mère. Elle avait promis de revenir pour la rentrée des classes mais quand ce moment est venu, elle refusa de le faire. Fyona craignait qu'on l'accuse de kidnapping et qu'elle finisse en prison. Selon la loi, les enfants devaient avoir 20 ans pour choisir avec quel parent ils souhaitaient habiter. Alors, Fyona fit appel pour la garde auprès d'un juge. Son mari et sa mère étaient aussi présents.

Nijah fit une crise d'hystérie alors le juge a demandé conseil à un psychiatre. D'un commun accord, ils ont permis à Nijah d'habiter temporairement chez sa mère. Un travailleur social lui fut assigné pour constater ses progrès.

Dans son nouvel environnement et sa nouvelle école, elle fit de rapides progrès et passa en 5ème.

Cet été là, l'Union des Missions du Moyen Orient et de l'Afrique du Nord, avait organisé une retraite pour les pionniers de la Mission globale. Fyona espérait que cet événement soit une occasion pour sa fille de passer du temps avec des personnes de la même confession. L'étude biblique matinale proposait la lecture de versets bibliques et il était ensuite question de les copier et de les traduire.

Fyona avait du mal à écrire, aussi le deuxième jour, elle demanda à Nijah si elle était d'accord pour le faire à sa place. C'était aussi l'occasion pour

Nijah de parfaire son écriture. À la surprise de Fyona, Nijah semblait apprécier cet exercice. D'une écriture méticuleuse, elle traduisait aussi les textes.

Ce fut l'amorce de la guérison de Nijah. Quand elles rentraient chez elles, Nijah continuait à copier et à traduire les versets bibliques. Fyona lui a acheté un magnifique cahier afin de l'encourager à continuer et c'est ce qu'elle faisait bien volontiers.

Un plan de lecture biblique sur le thème du réveil et de la réforme allait avoir lieu et Fyona et Nijah ont décidé d'y prendre part. Elles ont commencé par le livre de Joël. Durant l'hiver, elles lisaient un chapitre chaque soir et Nijah copiait chaque chapitre et le traduisait en arabe. Quand l'Ancien Testament fut achevé, elles se mirent au Nouveau Testament.

Quand Fyona changea de ville pour prendre un nouveau poste, elle inscrivit Nijah dans une école qui avait un fort taux de réussite académique et elle termina brillamment son année de 4ème. Finalement, le juge accorda la garde exclusive de Nijah à Fyona !

Quand j'ai rencontré Fyona, Nijah et elle, étudiaient Marc. Nijah avait un visage resplendissant et était heureuse. Chaque sabbat, elle rassemblait les enfants du quartier et leur racontait des histoires bibliques. Depuis, elle s'est fait baptiser et peut se rendre librement à l'église. Elle peut lire la Bible en anglais et espère qu'un jour, elle pourra enseigner afin d'aider des enfants à réussir dans leurs études.

Où que vous soyez dans votre parcours vers une guérison émotionnelle, quelles que soient vos ressources pour obtenir de l'aide, j'ai appris que ce que vous pouvez faire en plus est de lire, méditer, traduire ou personnaliser les Écritures. Souvent, ces moments de calme auront pour effet d'apaiser votre cœur. Dieu nous entoure toujours de son amour et de ses promesses. **7**

---

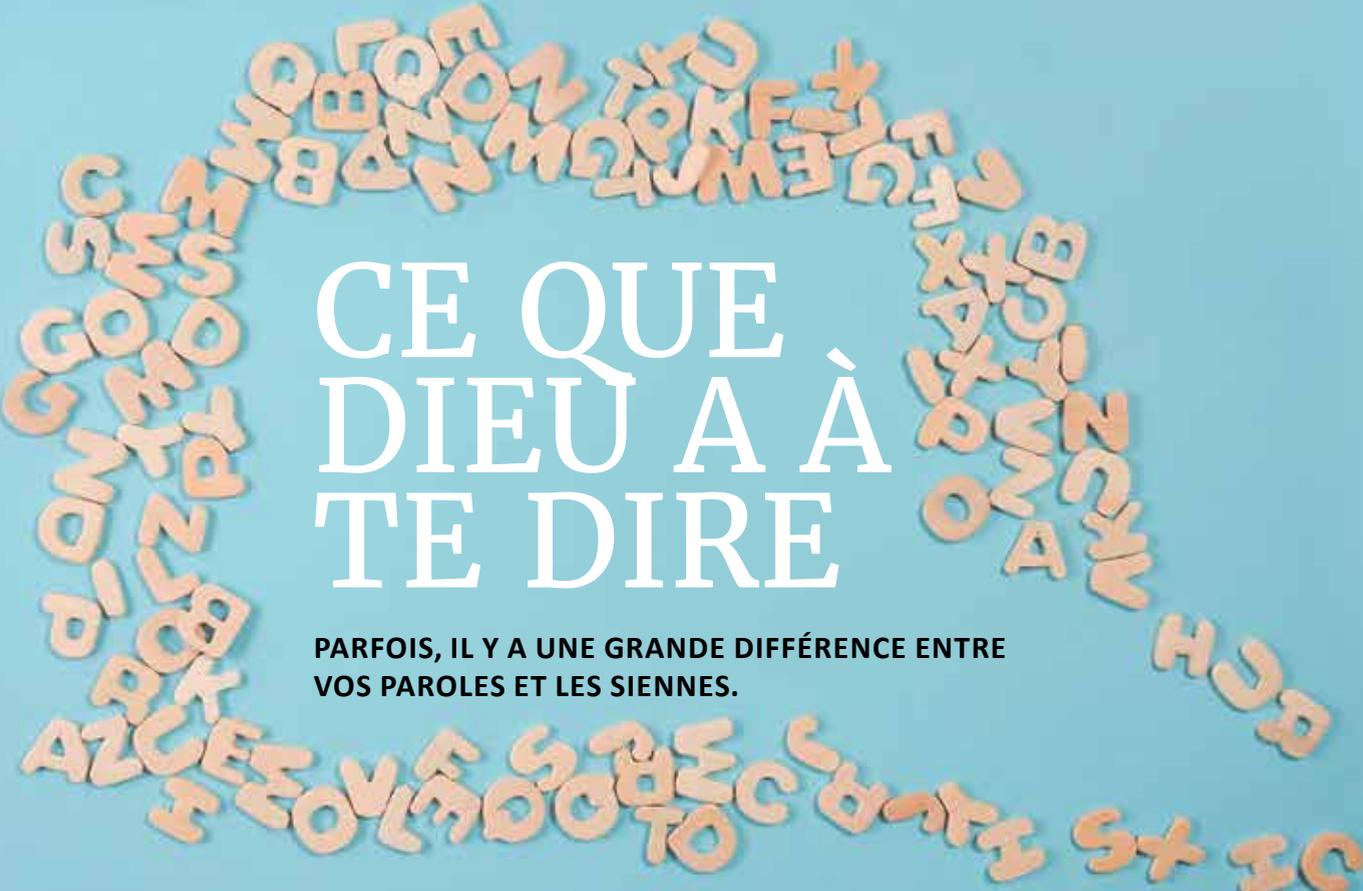
\* Tous les noms ont été changés.

---

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

*« Quand les montagnes s'éloigneraient, quand les collines chancelleraient, mon amour ne s'éloignera point de toi, et mon alliance de paix ne chancellera point, dit l'Éternel qui a compassion de toi. »*

Esaïe 54.10



# CE QUE DIEU A À TE DIRE

**PARFOIS, IL Y A UNE GRANDE DIFFÉRENCE ENTRE  
VOS PAROLES ET LES SIENNES.**

**Vous dites :** « C'est impossible. »

**Dieu dit :** « Tout est possible. »

**Marc 10.27 :** « Jésus les regarda, et dit:  
« Cela est impossible aux hommes, mais  
non à Dieu: car tout est possible à Dieu. »

**Vous dites :** « Je suis trop fatiguée. »  
**Dieu dit :** « Je vous donnerais du repos. »

**Matthieu 11.28-30 :** « Venez à moi, vous  
tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous  
donnerais 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. »

**Vous dites :** « Personne ne m'aime. »  
**Dieu dit :** « Je t'aime. »

**Jean 3.16 :** « Car Dieu a tant aimé le monde  
qu'il a donné son fils unique, afin que  
quiconque croit en lui ne périsse point mais  
qu'il ait la vie éternelle. »

**Jean 3.34 :** « Car celui que Dieu a envoyé dit  
les paroles de Dieu, parce que Dieu ne lui  
donne pas l'Esprit avec mesure. »

**Vous dites :** « Je n'en peux plus. »  
**Dieu dit :** « Ma grâce te suffit. »

**2 Corinthiens 12.9 :** « Et il m'a dit: Ma grâce  
te suffit, car ma puissance s'accomplit dans  
la faiblesse. Je me glorifierai donc bien plus  
volontiers de mes faiblesses, afin que la  
puissance de Christ repose sur moi. »

**Psaumes 91.15 :** « Il m'invoquera, et je lui  
répondrai; je serai avec lui dans la détresse,  
je le délivrerai et je le glorifierai. »

**Vous dites :** « Je suis désemparée. »  
**Dieu dit :** « Je guiderai tes pas. »

**Proverbes 3.5, 6 :** « Confie-toi en l'Éternel  
de tout ton cœur, et ne t'appuie pas sur ta  
sagesse; reconnais-le dans toutes tes voies,  
et il aplanira tes sentiers. »

**Psaumes 32.8** : « Je t'instruirai et je te montrerai la voie que tu dois suivre; je te conseillerai, j'aurai le regard sur toi. »

**Vous dites** : « Je ne peux pas le faire. »

**Dieu dit** : « Tu peux tout faire. »

**Philippiens 4.13** : « Je puis tout par celui qui me fortifie. »

**Vous dites** : « Je n'en suis pas capable. »

**Dieu dit** : « J'en suis capable. »

**2 Corinthiens 9.8** : « Et Dieu peut vous combler de toutes sortes de grâces, afin que possédant toujours en toutes choses de quoi satisfaire à tous vos besoins, vous ayez encore en abondance pour toutes bonne œuvre. »

**Vous dites** : « Cela n'en vaut pas la peine. »

**Dieu dit** : « Cela en vaudra la peine. »

**Romains 8.28** : « Nous savons, du reste, que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés selon son dessein. »

**Vous dites** : « Je ne peux me le pardonner. »

**Dieu dit** : « Je te pardonne. »

**1 Jean 1.9** : « Si nous confessons nos péchés, Il est fidèle et juste pour nous les pardonner et pour nous purifier de toutes iniquités. »

**Romains 8.1** : « Il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Jésus-Christ. »

**Vous dites** : « Je suis dépassée. »

**Dieu dit** : « Je pourvoirai à tous tes besoins. »

**Philippiens 4.19** : « Et mon Dieu pourvoira à tous vos besoins selon sa richesse, avec gloire, en Jésus-Christ. »

**Vous dites** : « J'ai peur. »

**Dieu dit** : « Je ne t'ai pas donné un esprit de timidité. »

**2 Timothée 1.7** : « Car ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné mais un esprit de force, d'amour et de sagesse. »

**Vous dites** : « Je suis toujours anxieuse et frustrée. »

**Dieu dit** : « Décharge-toi sur moi de tous tes soucis. »

**1 Pierre 5.7** : « Et déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous »

**Vous dites** : « Je manque de sagesse. »

**Dieu dit** : « Je te donnerai de la sagesse. »

**Jacques 1.5** : « Si quelqu'un d'entre vous manque de sagesse, qu'il la demande à Dieu, qui donne à tous simplement et sans reproche, et elle lui sera donnée. »

**1 Corinthiens 1.30** : « Or, c'est par lui que vous êtes en Jésus-Christ, lequel, de par Dieu, a été fait pour nous sagesse, justice et sanctification et rédemption. »

**Vous dites** : « Je me sens seule. »

**Dieu dit** : « Je ne te délaisserai point, je ne t'abandonnerai point. »

**Jean 14.18** : « Je ne vous laisserai pas orphelins, je viendrai à vous. »

**Hébreux 13.5** : « Ne vous livrez pas à l'amour de l'argent; contentez-vous de ce que vous avez; car Dieu lui-même a dit: "Je ne te délaisserai point, je ne t'abandonnerai point." »

# L'ANXIÉTÉ EST

# Vinale

## COMMENT AIDER VOTRE FAMILLE, EN PARTICULIER VOS ENFANTS, À GÉRER LES CRISES ?

L'ÉPIDÉMIE DU CORONAVIRUS a déclenché un énorme flot d'anxiété. La crise qui va en grandissant fait la une des informations à chaque fois que nous allumons notre télévision ou notre portable. Soudain, la vie bascule et chaque jour de nouvelles règles font leur apparition. Les familles travaillent et étudient à la maison. Certains s'efforcent de rester en bonne santé dans un espace confiné, avec des ressources limitées, souvent loin des êtres chers. Quand nous sommes anxieux, nous sommes plus enclins à l'irritabilité, ce qui augmente davantage notre anxiété.

Voici quelques conseils pour vous aider ainsi que votre famille durant cette crise particulière ou durant toutes celles qui suivront.

### GÉREZ VOTRE ANXIÉTÉ

Plus nos enfants se sentent aimés, choyés et heureux, moins ils seront anxieux. Une des premières responsabilités d'un parent est donc de gérer sa propre anxiété face à la Covid-19. Trouvez les dernières informations les plus fiables sur les gestes barrières et aidez chaque membre de votre famille à mettre ces conseils en pratique. Limitez le temps que vous passez à lire les informations angoissantes. Partagez plutôt avec vos enfants des récits rassurants où il est question de bonté et de générosité durant cette crise. Apaisez votre propre cœur en méditant sur les promesses rassurantes de notre Seigneur et sur vos versets bibliques préférés.

### APPRENEZ-LEUR DES TECHNIQUES POUR SE CALMER

Partagez avec vos enfants les techniques pour vous calmer lorsque vous êtes anxieuse afin qu'ils puissent apprendre à gérer leurs propres craintes. Si vous vous sentez dépassée, essayez ces quelques astuces proposées dans l'article afin que votre détresse ne s'étende pas à votre famille. Pour être plus calme, trouvez un endroit tranquille pour parler à ceux qui seraient à l'écoute de vos émotions.

### SOYEZ À L'ÉCOUTE DE LEURS ÉMOTIONS

Prêtez une attention particulière aux émotions de votre famille afin de déceler les moindres signes d'angoisse. Certains enfants sont anormalement tranquilles, certains sont sujets à des sautes d'humeur et d'autres ont un comportement un peu plus brutal avec leur entourage ou jouent de manière destructive. Les enfants et les adolescents pourraient éprouver des difficultés



## *Partagez plutôt avec vos enfants des récits rassurants sur la bonté et la générosité durant cette crise.*

à entamer une conversation sur ce qu'ils ressentent. Passez un moment seule avec eux, tout en vous adonnant à une activité qui leur plaît, avant d'orienter la conversation sur le sujet qui les préoccupe.

### **ÉCOUTEZ ATTENTIVEMENT**

Prêtez attention aux appréhensions des membres de votre famille. Arrêtez ce que vous faites, regardez-les dans les yeux et montrez que vous y êtes sensibles en les prenant dans vos bras ou en les touchant chaleureusement. Expliquez-leur que c'est tout à fait normal d'être angoissé quand il se passe des choses effrayantes dans le monde et que la meilleure chose à faire est d'en parler afin de pouvoir se reconforter mutuellement. Notez chaque sujet d'inquiétude sur une feuille de papier et essayez de trouver des solutions pratiques, ce qui permettra de mettre les choses en perspective et ainsi d'atténuer l'angoisse ressentie. Essayez de ne pas minimiser les appréhensions de vos enfants ou d'en faire peu cas car cela pourrait les amener à ne pas évoquer leurs sentiments à l'avenir.

### **FAITES UN TOUR D'HORIZON QUOTIDIEN**

Une crise peut faire surgir une pléthore d'émotions et de défis en chacun de nous. Faites le point entre vous chaque jour, en échangeant sur vos moments les plus tristes et en vous reconfortant mutuellement. Ensuite, partagez vos moments de bonheur et célébrez-les de manière ludique. Racontez quelque chose de surprenant que vous avez vécu au cours de votre journée, la plus belle chose que vous avez vue ou entendue ou encore le moment où vous avez expérimenté l'amour de Dieu.

### **SOYEZ HONNÊTE**

Quand les enfants nous posent des questions difficiles sur cette pandémie, nous leur devons une réponse honnête et simple, sans ajout d'informations inutiles. Si nous « mentons » afin de les aider à se sentir mieux, il leur sera difficile, par la suite, de nous faire

confiance. Vous pourriez dire par exemple : « Oui, il y a de nombreuses personnes qui tombent malades et certaines meurent, mais la plupart des gens guérissent. De nombreuses personnes tout autour de la planète travaillent dur afin de trouver une solution et beaucoup de personnes, non loin de nous, sont en train d'accomplir des choses extraordinaires pour prendre soin des autres. »

### **RESTEZ ACTIVE**

Quand des pensées négatives et des soucis nous envahissent, cela peut exacerber notre anxiété. Apprendre quelque chose de nouveau, s'adonner à une activité qui nous plaît, fabriquer quelque chose, faire des puzzles, cuisiner, lire, résoudre des casse-tête, s'adonner à l'art et au travail manuel, voilà ce qui peut aider à distraire les enfants et les jeunes de la spirale des pensées angoissantes, surtout lorsqu'on le fait à plusieurs.

### **ESSAYEZ LA GRATITUDE**

La gratitude peut s'avérer être un puissant antidote face à l'anxiété. Quand nous nous remémorons les points positifs de notre vie, nous sommes apaisés et plus joyeux. Avec votre famille, dressez une liste alphabétique de tout ce pour quoi vous êtes reconnaissants. Parcourez votre maison et dans chaque pièce, nommez dix choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants.

### **APPRENEZ À VOUS MAÎTRISER**

Aidez votre enfant ou votre adolescent à dresser une liste de ce qui l'aide à se sentir mieux quand cela ne va pas. Déguster un verre d'eau fraîche et faire les plus grosses bulles possibles peuvent les amener à une respiration relaxante. Des câlins, des plaisanteries, des vidéos drôles, des chatouilles, un massage de dos, un bain chaud moussant, jouer, faire du pain, préparer un repas ensemble, faire preuve de créativité et se focaliser sur les détails compliqués de la nature, voilà autant d'activités qui pourraient figurer sur cette liste.

### **ÊTRE GENTIL**

Quand nous faisons preuve de compassion et que nous pensons aux autres, cela nous calme automatiquement. Voyez, sur le site suivant, les activités liées à la bonté que vous pourrez adopter tout en restant chez vous : [https://ted.adventist.org/images/Family/Kindness\\_home\\_final.pdf](https://ted.adventist.org/images/Family/Kindness_home_final.pdf). Aidez vos enfants à faire des posters d'encouragement colorés et installez-les à vos fenêtres afin d'encourager les

*Quand nous sommes anxieux, nous sommes plus enclins à l'irritabilité, ce qui augmente davantage notre anxiété.*

passants. Fabriquez des cartes et des présents que vous enverrez à des membres de votre famille qui sont seuls.

### LE CULTE DE FAMILLE

En cette période d'anxiété et de stress, focalisez-vous sur les versets bibliques qui apportent paix et réconfort. Apprenez-les par cœur de manière ludique, trouvez des cantiques qui correspondent à ces versets et chantez-les. Lisez ensemble certains de ces passages : Apocalypse 21 ; 1 Jean 4.18 ; Esaïe 41.10 ; 2 Corinthiens 1.3, 4 ; 1 Pierre 5.7. Mettez en scène l'histoire de Jésus calmant la tempête (Marc 4.35-41) et réfléchissez à la façon dont il calme la tempête dans le monde et dans nos cœurs. Si vous recherchez des idées créatives pour le culte de famille, pensez aux sets de table familiaux consacrés à l'adoration que vous pouvez télécharger et imprimer sur <https://ted.adventist.org/family-ministries/family-spirituality>.

### PRIEZ

Pendant les périodes de crises majeures, telle la pandémie de la Covid-19, nous pouvons rapidement nous trouver submergés par un sentiment d'impuissance et de tragédie.

Encouragez votre famille à prier pour ceux qui souffrent, qui ont perdu des êtres aimés, pour le personnel médical et les scientifiques qui s'efforcent de trouver un remède, pour des médicaments et des vaccins. Les enfants anxieux pourraient avoir besoin de prière interactive qu'ils peuvent voir et expérimenter. Dessinez la forme de votre main et découpez-la. Imaginez que c'est la main de Dieu. Inscrivez vos soucis sur la paume de sa main. Ensuite, rappelez-vous que Dieu se préoccupe de ce qui nous arrive et que nous pouvons donc déposer toutes nos inquiétudes entre ses mains.

Nous traversons des temps préoccupants. Personne ne sait comment va se conclure cette pandémie. L'anxiété nous guette alors que nous aurons à faire face à des défis et à des décisions difficiles. Partager nos problèmes, nous réconforter mutuellement et prier les uns pour les autres vont nous aider à naviguer en territoire inconnu.

Mais nous avons l'assurance que Dieu a la carte routière ; Il connaît l'issue de cette pandémie et nous savons que dans son amour, Il n'aspire qu'à nous soustraire de ce monde brisé. Un jour, Il essuiera nos larmes pour toujours et son amour calmera nos frayeurs.

Pour le moment, Il est avec nous et avec nos familles pendant cette période de crise. Il nous tient tous près de son cœur. Il pleure quand nous pleurons et il a mal quand nous avons mal. Il nous réconforte dans notre malheur afin que nous puissions réconforter les autres et répandre son amour. Il nous invite à Lui remettre toutes nos anxiétés car il se préoccupe tant de chacun d'entre nous. ■

---

Cet article est apparu pour la première fois sur le site européen des *Signes des Temps* (<https://st.network>).

---

**Karen Holford** est titulaire d'une maîtrise en psychologie éducationnelle et développementale et d'une maîtrise en thérapie familiale. Elle est directrice du département de la famille pour la Division transeuropéenne.



# LE TAILLE-CRAYON

## DIEU PEUT-IL SE SOUCIER DE QUELQUE CHOSE D'AUSSI INSIGNIFIANT ?



IL Y A DE CELA quelques années, mon mari qui était pasteur et moi-même avons été transférés vers notre troisième district au sein de la fédération de Mountain View. J'avais commencé à chercher des maisons sur internet mais je ne parvenais pas à en choisir une. Nous nous sommes rendus sur place et avons contacté un agent immobilier. Nous lui avons envoyé une liste d'environ quinze maisons. Il planifia quatre heures de visite avec nous.

Ce jour-là, je me réveillai à 5h00 du matin et je me mis aussitôt à genoux. Je commençai à louer Dieu en lui disant que je lui faisais confiance, mais je lui demandai aussi d'intervenir dans notre recherche pour trouver une maison. Il me semblait impossible de trouver quelque chose en quatre heures. Finalement, je dis : « Seigneur, trouve une maison qui plaise autant à mon mari qu'à moi-même, et peux-tu le faire aujourd'hui ? »

### LA RECHERCHE

Alors que notre agent immobilier nous faisait visiter une maison après l'autre, rien ne semblait nous plaire. Finalement il déclara : « Je pense que vous deux préféreriez être un peu plus en retrait de la ville, près de la montagne. »

Nous nous sommes regardés et avons dit « oui ! »

Une des maisons ressemblait à une de celle que j'avais vu sur internet. L'agent immobilier tenta à plusieurs reprises d'ouvrir le cadenas, mais en vain. Il nous dit : « Je suis désolé, mais impossible de l'ouvrir ! »

Comme il ne nous restait qu'une heure, j'étais très déçue et j'ai commencé à perdre espoir.

Ensuite, l'agent immobilier nous a parlé d'une autre maison qui n'était pas très loin. Alors que la voiture se dirigeait vers cette propriété, nous avons eu tout le loisir de voir le voisinage et cela nous plaisait. Nous avons vu le garage pouvant contenir deux voitures (un des souhaits de mon mari) et l'allée pavée menant à la maison (un de mes souhaits), et nous avons pensé que c'était peut-être LA MAISON ! Alors que nous visitons les lieux, j'ai remarqué que la peinture de chaque chambre s'harmonisait avec mes décorations. J'avais du mal à y croire.

D'autre part, un de mes passe-temps favoris était le coloriage au crayon. J'avais récemment remarqué que mes crayons avaient besoin d'être aiguisés, cependant le taille-crayon que je venais d'acquérir ne convenait pas du tout. Finalement, je m'étais résignée à en trouver un autre, de préférence, un ancien modèle. Ce jour-là alors que nous parcourions la maison, nous avons ouvert la porte d'une des chambres et là, sous nos yeux, se trouvait le genre de taille-crayon que je cherchais.

Quand je prie, un de mes textes bibliques favoris que j'aime réciter est 2 Pierre 1.4. Dieu nous a donné « les plus grandes et les plus précieuses promesses. » Je sais que c'est Dieu qui a préparé cette maison qui nous convenait à tous points de vue. Il se soucie de tout ce qui touche à notre vie, les petites choses comme les grandes, même le stress lié au déménagement. Il a entendu mes supplications et exaucé ma prière au moment opportun. Assurez-vous de passer du temps avec Dieu et réclamez ses promesses, aujourd'hui. ■

*Elaine Buchanan coordonne le ministère de la prière au sein de la fédération de Mountain View, à l'ouest de la Virginie. Cet article a paru pour la première fois dans le Columbia Union Visitor en mars 2019. Reproduit avec permission.*

La ligne de prière de la fédération de Mountain View est ouverte à la louange et à l'intercession chaque lundi de 7h00 à 19h00. Pour nous joindre, composez le 1-605-475-4834, code 708693#.

# Il est temps de nous amuser

**NOUS AVONS TOUS BESOIN D'Y ACCORDER LE TEMPS QU'IL FAUT !**

*Ceux qui s'amusent rarement deviennent fragiles face au stress ou perdent les vertus curatives du sens de l'humour.*

Stuart Brown, M.D.

PRENEZ UN MOMENT ET REMÉMOREZ-VOUS votre enfance. Vous rappelez-vous ces parties de cache-cache avec vos amis ou de vos courses en plein air et de tout le plaisir que vous y preniez ? Avez-vous déjà construit une grande tente au milieu du salon avec les draps et les couvertures de votre mère ? Vous rappelez-vous des parties de balançoire au parc et de la sensation que vous ressentiez quand vous vous envoliez ? Ou peut être de la joie que procure la construction de châteaux de sable à la plage ou simplement le plaisir de jouer avec la famille et les amis à la maison, un samedi après-midi, tout en dévorant du popcorn et des pommes juteuses ?

**S'AMUSER N'EST RÉSERVÉ QU'AUX ENFANTS, N'EST-CE PAS ?**

Les choses changent durant la transition entre l'enfance et l'âge adulte. Nous nous focalisons sérieusement sur les responsabilités liées au travail, aux besoins familiaux et aux obligations envers l'église et la communauté, et c'est une bonne chose ! Prendre un moment de repos, de temps en temps, est l'occasion pour nous de rattraper le retard sur les tâches domestiques quelque peu négligées, comme par exemple mettre de l'ordre dans une armoire, nettoyer les vitres, désherber le jardin ou ranger le garage. C'est aussi le moment pour certains de terminer les devoirs non faits. Quelque part entre l'enfance et l'âge adulte, nous oublions que nous pouvons faire des choses rien que pour le plaisir que cela nous procure. Rien que d'y penser nous semble tellement irresponsable !



## *La capacité naturelle de participer et d'apprécier des moments de détente est innée.*

Cette conception des choses est erronée. Quel que soit notre âge, nous avons tous besoin d'une bonne dose de temps dédié à la détente. C'est aussi important que le sommeil et la respiration de l'air frais. Prendre le temps de se détendre et de s'amuser est vital pour notre imagination, notre capacité à résoudre des problèmes, notre capacité à égayer nos vies, notre bien-être émotionnel et notre enrichissement sur le plan relationnel. Ceux qui ne s'autorisent pas à se détendre ont tendance à se sentir plus anxieux, à expérimenter des phases de déprime, sont moins optimistes, peu enclins à socialiser, et négligent certaines habitudes pour un style de vie sain.

### **QU'EST-CE QUE LA DÉTENTE ?**

Il est commun de penser que la détente pour les adultes équivaut à une activité spécifique, planifiée à l'avance, telle une sortie familiale au zoo, un repas au restaurant avec des collègues ou une soirée récréative le samedi soir à l'église. De telles activités ont définitivement leur raison d'être et leur utilité.

Cependant, un esprit prêt à se détendre de manière spontanée est plus bénéfique pour nous, aussi bien mentalement que physiquement, sur le long terme. La capacité naturelle de participer et d'apprécier des moments de détente est innée. Et de simples choses peuvent faire ressortir cette disposition dans notre routine quotidienne comme par exemple la capacité à partager une blague avec un collègue, à jouer avec un chien, à construire un bonhomme de neige dans votre jardin, à faire une balade à vélo avec votre conjoint sans destination précise, à jouer à chat avec un enfant, ou à jouer à des jeux de société avec la famille et les amis. Il n'est pas nécessaire d'avoir un objectif précis pour s'adonner à ces activités si ce n'est de passer un bon moment.



La plupart du temps, s'amuser implique du rire, ce qui nous aide à libérer ces endorphines de « bien-être » extrêmement bénéfiques pour la santé du corps en général.

### **IL Y A PLUS**

S'amuser peut aider à :

- 1. Soulager votre corps du stress** en débarrassant, pendant un instant, votre esprit de la pression du travail et des engagements pressants.
- 2. Promouvoir la santé mentale.** En vous adonnant à des activités ludiques qui font appel à votre cerveau, telles les puzzles et autres jeux de plateau, nous augmentons notre capacité de mémorisation et notre aptitude à résoudre des problèmes—ce qui est en définitive bénéfique à toutes les tranches d'âge.

*Nous ne cessons pas de nous amuser parce que nous vieillissons ; nous vieillissons parce que nous cessons de nous amuser.*

George Bernard Shaw



*Quelque part entre l'enfance et l'âge adulte, nous oublions que nous pouvons faire des choses rien que pour le plaisir que cela nous procure.*

- 3. Augmenter les activités.** Les activités qui requièrent un effort physique de notre part sont, de toute évidence, les plus bénéfiques. Faire une marche avec un ami durant notre heure de pause au travail, jouer à l'extérieur avec la famille et les amis, faire des ricochets, faire une balade à vélo ou faire des exercices sur fond musical, voilà des activités qui peuvent potentiellement fortifier votre cœur, améliorer vos fonctions pulmonaires et réduire votre stress.
- 4. Nous rapprocher les uns des autres afin de booster nos échanges relationnels.** S'amuser seul—comme par exemple lire un livre—est important, mais pour améliorer nos compétences sociales et apporter de la joie, de la vitalité et de la durabilité à nos relations, s'amuser devrait impliquer la participation d'une ou de plusieurs personnes, de préférence loin des gadgets électroniques. Composer avec l'humour et jouer dans le cadre de nos échanges relationnels avec les autres peuvent améliorer nos compétences sociales, maintenir de la fraîcheur dans nos relations, guérir les blessures émotionnelles et résoudre les

*Prenez un moment pour vous rappeler les choses qui vous procuraient du plaisir dans le passé.*

conflits. L'amorce de nouvelles relations est un excellent moyen pour surmonter la timidité.

- 5. Rester jeune et plein d'énergie.** Hormis le fait d'infuser la joie dans nos vies, de remédier au stress et de permettre d'accroître nos activités, s'amuser peut renforcer notre résistance face à la maladie, à l'abattement et à la dépression, ce qui contribuera de façon significative à améliorer notre qualité de vie.

#### COMMENT COMMENCER

Vous ne voyez pas trop comment introduire la détente dans votre quotidien ? Pour commencer, prenez un moment pour vous rappeler les choses qui vous procuraient du plaisir dans le passé. Qu'est-ce qui retenait votre attention et vous empêchait de voir le temps passer ? Ces activités qui éveillaient en vous une telle joie quand vous étiez plus jeune sont probablement les mêmes qui aujourd'hui encore pourraient vous intéresser — peut-être sous une forme différente. Réfléchissez à tout ce que vous aimez et accordez-leur une place plus importante dans votre vie. Mais, plus important encore, il faut laisser de la place à la spontanéité — des opportunités pour rire et s'adonner à quelque chose qui vous plaît, seul ou avec les autres. Oui, c'est vrai : s'amuser, c'est pour les enfants et l'enfant qui est en vous en a définitivement besoin. 7

#### SOURCES:

[www.helpguide.org/articles/mental-health/benefits-of-play-for-adults.htm](http://www.helpguide.org/articles/mental-health/benefits-of-play-for-adults.htm)  
[www.nbcnews.com/better/health/adults-need-recess-too-here-s-why-you-should-make-nca887396](http://www.nbcnews.com/better/health/adults-need-recess-too-here-s-why-you-should-make-nca887396)  
<https://bottomlineinc.com/health/mental-health/why-adults-need-play>

*Rae Lee Cooper est infirmière de métier. Son époux, Lowell, et elle-même ont deux enfants mariés et trois adorables petits-enfants. Elle a passé la majeure partie de son enfance en Extrême Orient et a ensuite œuvré en tant que missionnaire aux côtés de son époux en Inde pendant 16 années. Elle aime la musique, l'art créatif, la cuisine et la lecture.*

## Chère Deborah,

*Il y a de cela quelques semaines, mon mari me faisait remarquer que je faisais preuve de réserve et que j'étais moins attentionnée envers les amis, notre relation et nos activités familiales. Peu de temps après, ma fille aînée me faisait la réflexion suivante : « Maman, je ne te reconnais plus. »*

*Entendre ces réflexions m'a surprise car je suis d'un naturel enjoué et optimiste. Leurs commentaires m'ont interpellée et ont confirmé ce que je soupçonnais. En mon fort intérieur, je savais que quelque chose n'allait pas mais je ne parvenais pas à l'identifier. Aussi, après un long moment d'introspection, je réalisais que j'avais réellement tendance à m'isoler et cette évidence me frappa de plein fouet. Maintenant, je ne sais plus quoi faire. Comment me reconnecter ?*

*Le pire, c'est que j'ai ignoré les commentaires répétés de ma famille à propos du temps que je passais devant mon écran. Je dois bien admettre que faire défiler les nouvelles sur les réseaux sociaux et faire des recherches aléatoires sur internet, pendant des heures, sans aucune raison apparente, étaient devenus une obsession. Bien que je savais pertinemment que c'était une perte de temps, inévitablement, la première chose que je faisais le matin en me réveillant était de saisir mon portable. Pour être honnête, je suis dépendante de mes appareils électroniques, bien plus que je ne l'imaginais. En fait, rien qu'à l'idée de ne pas avoir mon téléphone à portée de main me rend malade. S'il-vous-plaît, aidez-moi à retrouver mon équilibre et le chemin qui me ramènera vers ma famille.*

*Signée,  
Déconnectée*

## Chère Déconnectée,

Le scénario que vous décrivez n'est pas inhabituel. Bien que nos appareils électroniques soient nécessaires et qu'ils présentent de nombreux avantages, leurs effets négatifs surpassent bien souvent les prétendus avantages.

Il n'est pas difficile de voir pourquoi de nombreux individus luttent pour trouver un équilibre dans leur usage des appareils électroniques. Mais ne baissez pas les bras ! Vous pouvez retrouver une vie normale, vous reconnecter à votre famille et vos amis, et, plus important, améliorer votre bien-être en général.

La plupart des gens savent pertinemment que limiter le temps passé devant les écrans augmente le temps alloué au sommeil et la qualité de ce sommeil, diminue les maux de tête et les douleurs cervicales, améliore la vue. De plus cela améliore notre propre estime de soi et nos émotions. Cependant, les effets négatifs sur nos relations sociales sont souvent négligés, voire délibérément ignorés.

Malheureusement, la technologie ne va pas disparaître du jour au lendemain, donc mettre en place des mesures concrètes afin de maintenir un équilibre est primordial. En adoptant l'une ou l'autre des suggestions suivantes, vous pouvez trouver la voie qui vous permettra de devenir une personne en meilleure santé et engagée !

Priez dès votre réveil lorsque vous ouvrez les yeux et demandez à Dieu de vous aider. Téléchargez une application qui vous permettra de connaître et de limiter le nombre d'heures passées devant votre écran.

Placez votre portable ou votre smartwatch dans une autre pièce lorsque vous faites de l'exercice.

Encouragez des périodes « sans appareil électronique » au sein de votre foyer, plus particulièrement pendant les repas et le culte de famille.

Désactivez les notifications et les alertes.

Finalement, priez ensemble en famille et discutez d'options créatives qui vous obligeront à passer moins de temps devant votre écran, vous permettant ainsi de renouer des liens. Se responsabiliser individuellement s'avérera bénéfique pour tous et, sans même le réaliser, la reconnexion s'opérera d'elle-même.

Vous êtes dans mes prières,  
Deborah

# LES PÉRIODES DE *découragement*

**NOUS DEVONS TOUS Y  
FAIRE FACE. COMMENT  
LES SURMONTER ?**



DURANT LA DEUXIÈME ANNÉE du ministère pastoral de mon mari, j'ai eu de sérieux doutes sur ma capacité à être épouse de pasteur. Après une période d'épreuves incessantes, j'étais blessée brisée, et meurtrie par les blessures infligées par l'église, les conflits entre les membres dirigeants de l'église, mes propres réactions entachées de péché, et des décisions irréversibles. Personne ne m'avait préparé à faire face à un découragement si intense au sein du ministère, et cela m'avait presque achevée.

Durant cette même période, alors que j'assistais à une conférence nationale pour les épouses de pasteurs, dans l'ascenseur de l'hôtel, je suis tombée sur une femme que j'ai reconnue. Son mari, un homme d'expériences, était pasteur d'une église respectable et plus grande que la nôtre, si bien que je me disais qu'elle aurait de sages conseils à partager avec moi dans ce moment d'épreuves. Désespérée, et probablement, avec un peu de maladresse, je me suis tournée vers elle espérant un mot de réconfort ou de camaraderie.

« Est-ce toujours aussi difficile d'être épouse de pasteur ? » lui ai-je demandé.

Avec antipathie, elle m'a répondu : « J'aime être épouse de pasteur. Je n'ai jamais trouvé que cela était aussi difficile. »

Choquée et embarrassée, j'ai acquiescé en silence. *OK, alors ce doit être moi le problème.*

Cependant, au fil des années, je me suis rendue compte que je n'étais pas la seule dans cette situation. En fait, il m'arrive parfois de penser qu'elle était peut-être l'exception. La plupart des épouses de pasteurs connaissent des moments difficiles et sont meurtries au cours de leur ministère.

Que nous ayons été blessée, offensée ou anéantie par ce monde brisé, il n'y a pas de remède rapide contre le découragement. La guérison prend du temps. En tant qu'épouse de pasteur lassée, vous avez besoin de bien plus que de faire bonne contenance ou de mots méprisants pour guérir. Vous avez besoin de vérité, de grâce et d'un baume sur vos blessures.

## **VOUS NE VOUS FAITES PAS DES IDÉES**

Pour commencer, reconnaissez que vous avez des défis à relever. À un moment donné, au cours du ministère de votre mari, vous allez très certainement faire l'expérience des suppositions malveillantes, des jugements sévères ou du manque de compassion. Vous pourriez être victime de paroles blessantes ou d'actes apathiques. Les rêves que votre époux caressait pour son ministère peuvent s'écrouler, sa réputation pourrait être entachée

ou sa méthode de travail remise en question. Alors que votre mari s'efforce d'accomplir fidèlement son ministère, vous pourriez perdre des amis.

Ces circonstances difficiles auront un effet sur vous, sur votre mari et sur vos enfants. La vie au sein du ministère peut s'avérer potentiellement douloureuse et décourageante, à un point tel que votre congrégation ne soupçonne même pas.

Même si Dieu vous a placée au sein d'une église merveilleuse que vous aimez, être épouse de pasteur est difficile. Croyez que le Dieu de paix va utiliser votre expérience pour vous sanctifier (1 Thessaloniens 5.23) et vous raffermir selon son évangile (Romains 16.25).

### DEMANDEZ DE L'AIDE

Si vous lisez cet article, vous êtes découragée ou alors vous préparez prudemment pour l'avenir. Si vous vous demandez si Dieu entend vos prières, combien de temps cela va prendre pour en voir l'exaucement, ou s'il se soucie de vos appels à l'aide, reconnaissez ces symptômes comme des signes de découragement.

Confessez vos fardeaux et déposez-les aux pieds de Dieu qui se soucie de vous. Reconnaissez avec humilité que vous avez besoin d'aide. Voyez Dieu comme la première personne qui pourvoit à vos besoins. Parlez de votre lassitude à des amis, des membres de votre famille ou un conseiller spirituel, de confiance.

Timothée rappelle aux croyants dans 2 Timothée 2.12 : « Si nous persévérons, nous régnerons aussi avec lui. » Faites part de votre découragement à votre conjoint ou aux personnes qui vous aiment, afin de continuer à persévérer. Dieu utilisera l'encouragement que procure sa Parole et son Esprit Saint, par le truchement d'autres personnes, pour vous aider à vous relever.

### SACHEZ QUE VOUS N'ÊTES PAS SEULE

Vous n'êtes pas aussi seule que vous le pensez dans votre découragement. Christ est avec vous et il sympathise avec vous dans votre faiblesse. Dieu votre Père entend vos cris et y répond. Il est un secours qui répond présent dans les moments de troubles. Il est votre puissant conseiller et personne n'écoute mieux que lui. Dieu vous encourage par le biais de son Esprit Saint et d'une manière que vous ne soupçonnez même pas. Alors que vous partagez avec les

autres vos souffrances avec le Christ, Dieu vous soutiendra de sa main droite et vous reconfortera en faisant preuve d'une compassion incommensurable.

Et vous ne souffrirez pas toujours. Tout au long des Écritures, le peuple de Dieu lui lance des appels à l'aide et il leur répond. Ils crient et il leur porte secours. Ils supplient que Dieu leur vienne en aide et il les délivre. Même si le découragement dure toute la nuit, le matin apporte l'allégresse, soit ici sur cette terre ou quand nous serons unis avec Dieu, dans sa gloire.

### RENCONTREZ D'AUTRES PERSONNES

Les épouses de pasteurs ont besoin d'encouragement. Après 15 années passées dans le ministère pastoral, j'ai réalisé l'importance de l'amitié entre épouses de pasteurs. Passer du temps entre épouses de pasteurs qui peuvent se comprendre et s'aider mutuellement dans les moments difficiles est un cadeau extraordinaire. Priez pour que Dieu vous aide à trouver des épouses de pasteurs qui partagent les mêmes croyances que vous et le même amour pour Jésus, et avec lesquelles vous pouvez établir des relations d'amitié durables.

Afin de continuer à persévérer dans la foi et dans votre ministère, engagez-vous à rencontrer régulièrement ces visages amicaux qui comprendront vos peines, hocheront la tête en signe de compréhension, fronceront les sourcils pour démontrer leur sympathie, s'esclafferont avec vous en reconnaissant certaines situations durant les périodes encourageantes ou décourageantes de votre ministère. Vous ne le regretterez pas.

Si vous êtes une épouse de pasteur, attendez-vous à faire face à des périodes de découragement, aussi préparez en amont des stratégies et des moyens pour vous encourager. Si vous êtes déjà découragée, il n'est pas trop tard. Recherchez du réconfort auprès de Dieu et vous trouverez son secours et son soutien là où vous ne vous y attendez pas. Être une épouse de pasteur est une position ardue mais Dieu vous accordera la résilience, renouvellera votre joie et vous fera croître en Christ, tout au long de votre ministère. 7

---

Cet article est apparu pour la première fois sur le site *The Gospel Coalition*. Reproduit avec permission.

---

*Lindsey Carlson est épouse de pasteur et mère de cinq enfants. Elle partage le ministère de son mari à Baltimore dans le Maryland, où ils ont implanté le "Imprint Community Church" en 2017. Elle aime enseigner auprès des femmes et en faire des disciples, au sein de son église locale ou à travers ses écrits et ses interventions publiques. Elle est l'auteure de *Growing in Godliness: A Teen Girl's Guide to Maturing in Christ (Crossway, 2019)*. Vous pouvez trouver davantage de ses écrits sur [lindseycarlson.net](http://lindseycarlson.net).*



# LA MÉTAMORPHOSE DE MABEL

QUE POUVONS-NOUS APPRENDRE DE CET ÊTRE HUMAIN FRAGILE MAIS SI INCROYABLE ?

**IL EST TOUJOURS bon de voir comment Dieu opère des transformations dans la vie de personnes ordinaires, aussi je voudrais vous présenter une amie d'un de mes amis. Elle s'appelle Mabel. Voici le récit de mon ami, Tom Schmidt :**

## **RENCONTRE AVEC MABEL**

L'hôpital de convalescence de l'État n'est pas un lieu plaisant. Ce lieu est immense, il y manque du personnel, et il abrite des personnes séniles, impuissantes et solitaires en surnombre qui n'attendent que la mort. Même si la journée est belle et ensoleillée, l'intérieur semble sombre et les odeurs de la maladie et de l'urine renfermée sont toujours présentes. Pendant quatre ans, j'ai visité ce lieu une à deux fois par semaine, alors que je n'avais aucune envie de le faire. C'était toujours avec un immense soulagement quand je m'en allais. Ce n'était pas un endroit auquel on finissait par s'habituer.

En cette journée particulière, je traversais un couloir qui m'était inconnu jusqu'ici, cherchant en vain quelque personne ayant suffisamment de vitalité pour recevoir des fleurs et quelques paroles d'encouragement. Ce couloir semblait abriter quelques-uns des pires cas, certains étant soit sanglés à des brancards, soit à des fauteuils roulants, totalement désespérés.

Alors que j'étais presque à la fin du couloir, j'ai vu une vieille femme, sanglée dans un fauteuil roulant. Son visage était absolument horrifiant. Le regard vide et les pupilles blanches de ses yeux m'indiquaient qu'elle était aveugle. L'appareil auditif qu'elle avait à l'oreille gauche indiquait qu'elle était sourde. Elle avait un côté du visage complètement rongé par le cancer. Une plaie décolorée contenant du pus couvrait une partie de sa joue et avait poussé son nez d'un côté, avait fait pencher son œil vers le bas et déformé sa mâchoire, tant et si bien que ce qui aurait dû être le coin de sa bouche était devenu le bas de sa bouche. Par conséquent, elle bavait constamment. Plus tard, on m'apprit que dès qu'il y avait de nouveaux soignants, les superviseurs les envoyaient nourrir cette femme, pensant que s'ils pouvaient supporter cette vue, ils pouvaient supporter n'importe quoi d'autre. J'ai aussi appris un peu plus tard, que cette femme avait 89 ans et *qu'elle était clouée au lit, aveugle, presque complètement sourde et seule, depuis 25 ans !* C'était Mabel.

Je ne sais pour quelle raison je lui ai parlé. De toutes les personnes que je voyais dans ce couloir, elle était probablement celle qui serait la moins encline à me répondre. Pourtant je lui ai mis une fleur entre les mains et je lui ai dit : « Tenez, une fleur pour vous. Joyeuse fête des mères. » Elle porta la fleur à son visage et essaya de la sentir. Puis elle m'adressa la parole. À ma grande surprise, ses mots, bien que quelque peu déformés, étaient tout à fait cohérents. Elle me répondit : « Merci. Elle est belle. Mais puis-je l'offrir à quelqu'un d'autre ? Vous savez, je ne peux pas la voir. Je suis aveugle. »

Je lui répondis : « Bien sûr, » et poussai son fauteuil le long du couloir où j'espérais trouver des patients plus alertes. J'en trouvai un et stoppai le fauteuil juste à côté. Mabel tendit la fleur et dit, « Tenez, de la part de Jésus. »

C'est à cet instant précis que je prenais conscience que ce n'était pas un être humain ordinaire. Plus tard, je la reconduisais à sa chambre et j'apprenais davantage sur elle. Elle avait grandi dans une petite ferme qu'elle avait tenue avec sa mère jusqu'à la mort de celle-ci. Ensuite, elle s'en occupa toute seule jusqu'en 1950, année où sa cécité et sa maladie l'avaient contrainte à se faire hospitaliser. Pendant 25 années, son état n'avait cessé de se détériorer, occasionnant de constants maux de tête, des douleurs au dos et à l'estomac, et pour finir un cancer s'était développé. Ses trois voisins de chambre étaient des légumes qui hurlaient parfois, sans jamais parler. Ils leur arrivaient de souiller leurs draps et, à cause du manque de personnel à l'hôpital plus particulièrement les dimanches, l'odeur devenait insoutenable.

Mabel et moi sommes devenus amis au cours des semaines qui avaient suivi et j'allais lui rendre visite, une à deux fois par semaine durant les trois années suivantes. Me proposer des bonbons contenus dans une boîte en carton laissée près de son lit était la première chose qu'elle faisait à mon arrivée. Certains jours, je lui lisais des passages bibliques, et souvent, si je faisais une pause, elle continuait la lecture de mémoire, mot pour mot. À d'autres moments, je lui chantais des cantiques et elle m'accompagnait car elle connaissait toutes les paroles de ces vieux cantiques. Pour Mabel, ce n'était pas qu'un exercice de mémorisation. Souvent en plein milieu du cantique, elle s'arrêtait pour commenter les paroles qui semblaient s'appliquer à sa propre situation. Je ne l'ai jamais entendu faire allusion à la solitude ou la douleur si ce n'est pour mettre l'emphase sur certains passages des cantiques.

Après quelques semaines, le sentiment que j'étais utile commença à se transformer en un sentiment d'émerveillement, et j'allais lui rendre visite armé de stylos et de papiers afin de noter tout ce qu'elle me racontait.

Au cours d'une semaine trépidante où je passais des examens, j'étais frustré car mon esprit était accaparé par 10 000 choses en même temps. Une question commença à me tarauder : « À quoi peut bien penser Mabel—heure après heure, jour après jour, semaine après semaine, alors qu'elle ne sait même pas si c'est le jour ou la nuit ? » Je décidais donc de lui rendre visite et lui demandais : « Mabel, à quoi pensez-vous quand vous êtes couchée ici ? »

Et elle me répondit : « Je pense à Jésus. »

Je restais assis là, tout en réfléchissant à quel point il m'était difficile de penser à Jésus ne serait-ce que cinq minutes et je lui demandais : « À quoi pensez-vous exactement ? » Elle répondit lentement et délibérément alors que je continuais à prendre des notes :

« Je pense à quel point il a été bon envers moi. Il a vraiment été bon pour moi tout au long de ma vie, . . . Je suis de celles qui sont presque toujours satisfaites. . . La plupart des gens ne se soucient guère de ce que je pense. La plupart des gens disent que je suis vieux jeu. Mais cela m'est égal. Je préfère avoir Jésus. Il compte le plus pour moi en ce monde. »



Ensuite Mabel commença à entonner un vieil hymne :

Jésus est tout pour moi,  
Ma vie, ma joie, mon tout.  
Il est ma force, jour après jour,  
Sans lui, point de réussite.  
Quand je suis triste, c'est vers lui  
que je me tourne,  
Il n'y a personne qui puisse me  
soutenir, à part lui.  
Quand je suis triste, il me rend le  
sourire.  
Il est mon ami.

*Ce n'est pas de la fiction. Aussi incroyable que cela puisse paraître, un être humain a vraiment vécu de cette façon. Je le sais. Car je l'ai rencontré. Comment faisait-elle ? Les secondes s'écoulaient et les minutes avançaient lentement, ainsi que les jours et les semaines, les mois et les années, sans aucune compagnie humaine et sans aucune explication pour comprendre pourquoi les choses étaient ainsi—et clouée dans son lit, elle chantait des cantiques. Comment pouvait-elle le supporter ?*

La réponse, je pense, est que Mabel avait quelque chose dont vous et moi ne possédons que peu. Elle avait le pouvoir. Clouée dans ce lit, ne pouvant ni bouger, ni voir, ni entendre, ni parler à quiconque, elle avait un pouvoir incroyable !

**VOUS LE POUVEZ AUSSI**  
Voilà un être humain ordinaire, qui reçut un pouvoir surnaturel afin d'accomplir des choses extraordinaires. Sa vie avait été consacrée à suivre Jésus du mieux qu'elle pouvait, dans sa situation : endurer patiemment la souffrance et la solitude, prier, méditer sur les Écritures, adorer, fraterniser quand cela était possible, offrir une fleur ou un bonbon.

Imaginez être dans sa condition et dire : « Je pense à quel point Jésus a été bon envers moi. Il a vraiment été bon pour moi tout au long de ma vie, . . . Je suis de celles qui sont presque toujours satisfaites... » C'est le Psaumes 23 illustré : « L'Éternel est mon berger, je ne manquerai de rien. »

Pour quiconque ayant vraiment vu Mabel—qui faisait passer les autres avant elle—son lit d'hôpital était devenu un buisson ardent ; un endroit où ce monde ordinaire, submergé par la souffrance, était visité par la présence de Dieu. Quand les autres voyaient la vie dans ce lit d'hôpital, ils se sentaient poussés à enlever leurs chaussures. Ensuite pleins d'émotion, le souffle coupé, le cœur battant et les larmes aux yeux, ils se tenaient debout, sur une terre sainte !

Croyez-vous qu'une telle vie soit possible pour un être humain ordinaire ? Croyez-vous que cela soit possible pour vous ? Cette promesse est dans les Évangiles—la bonne nouvelle proclamée par Jésus : « Le royaume de Dieu est proche; repentez-vous, et croyez à la bonne nouvelle. » La bonne nouvelle, telle que Jésus la prêche, est que désormais il est possible pour des hommes et des femmes ordinaires, de vivre en la présence et sous le pouvoir de Dieu. La bonne nouvelle, telle que Jésus la prêche, ne se limite pas à remplir le minimum des conditions requises pour avoir accès au ciel après votre mort. La bonne nouvelle, c'est la glorieuse rédemption de la vie humaine—la vôtre.

C'est l'heure de la métamorphose ! 

Puisé de *The Life You've Always Wanted* [La vie que vous avez toujours rêvée d'avoir] de John Ortberg. Copyright© 1997, 2002 de John Ortberg. Utilisé avec la permission de Zondervan. [www.zondervan.com](http://www.zondervan.com).



Cliquez ici pour acheter le livre :

<https://www.zondervan.com/9780310342076/the-life-youve-always-wanted/>

# Et si...

« Et si . . . ? » Vous êtes-vous déjà posé ce genre de questions ?

« Et si mon mari n'était pas pasteur mais avait un travail aux heures régulières de bureau, comme 8h-17h ?

« Et si mon ministère, plus discret que le ministère très expansif de mon prédécesseur, n'était pas bien accueilli ? »

« Et si mes enfants étaient mis sur le banc de touche à cause de la vocation de leur père ? » ou « Et si en grandissant, ils n'apprennaient pas à aimer et servir Dieu ? »

« Et si le rapport du médecin était positif ? »

« Et si je ne pouvais plus ou n'avais plus envie de continuer ? »

Quel que soit les « Et si ? » que nous analysons, en faire une maladie ne fera que bouleverser notre existence et nous détourner de l'appel que Dieu nous a lancé.

Ellen White a écrit : « Cela déplaît au Seigneur de nous voir nous agiter et nous angoisser loin des bras de Jésus. Il est l'unique source de chaque grâce, l'accomplissement de chaque promesse, la réalisation de chaque bénédiction. » (Traduction libre)

Nous vivons dans un monde où les problèmes sont réels et non imaginaires. Alors comment empêcher ces « Et si ? » de prendre le contrôle de nos pensées et de nos émotions ?

Ma belle-sœur sert aux côtés de son mari dans le champ missionnaire indonésien. Elle et sa famille doivent faire face à une longue liste d'inconvénients réels et à des dangers encore plus réels : un climat tropical torride ; la menace de la malaria, faire les courses dans un petit marché sale, bondé, où le choix est limité ; les voyages de son mari dans des régions très pauvres abritant des tribus en colère et où des avions crashent ; ses adolescents qui vivent

dangereusement en faisant de la moto ou en réalisant de folles aventures, comme par exemple surfer dans une mer infestée de crocodiles.

Elle a connu de nombreux « Et si ? » Mais elle a appris que la foi en Dieu lui suffisait pour faire face aux *vrais* dangers, foi plus que suffisante pour ces dangers qui nous angoissent alors qu'ils ne se produiront jamais. Bien qu'elle connaisse les promesses bibliques et se les approprie, et bien qu'elle ait intégré que parfois Dieu permet la souffrance, voire la mort, elle doit chaque jour déposer ses « Et si ? » et aller de l'avant par la foi. Son Dieu, à l'instar du mien et du vôtre, est capable de prendre soin de nous et de ceux que nous aimons, et il nous demande, voire commande, de ne pas nous inquiéter (Matthieu 6).

Des amis ont partagé la façon dont ils s'y prenaient pour gérer les « Et si ? » :

- Rapprochez-vous de Dieu en lisant et en mémorisant Sa parole. Essayez les Psaumes 27.14 ; 34.17, 18 ; 37.4, 5, 7 ; 46.1 ; 91 ; Jérémie 29.11. Que ces précieuses promesses deviennent nos armes les plus pitoyables pour chasser la peur et les inquiétudes.
- Prenez un instant pour vous reposer et vous reconnecter à Jésus durant les moments de stress et de pression.
- Laissez les prières d'intercession de vos familles et amis vous porter au moment où votre propre cœur est trop engourdi pour prier.
- Allez vers les autres, focalisez-vous sur les besoins et les désirs des autres. Cela nous aide à ne pas ruminer nos pensées négatives.

Quels sont vos plus grands « Et si ? » Alors que vous luttez avec ces questions, je prie qu'après réflexion, vous rencontriez Jésus qui vous aime d'un amour qui surpasse toute connaissance (Ephésiens 3.19) et un Père céleste qui dans sa gloire extraordinaire vous accordera le pouvoir d'être fort (Ephésiens 3.16). ■

<sup>1</sup> Ellen G. White, *Manuscript* 75, 1893.

**Malinda Haley** écrit depuis Nashville, dans le Tennessee. Sa belle-sœur, dont il est question dans cet article, sert actuellement au Liban.



# ASTUCES POUR ~~SURVIVRE~~ S'ÉPANOUIR



## VIVRE DANS DES TEMPS DIFFICILES

LA PLUPART D'ENTRE NOUS avons vécu des moments considérés comme difficiles, mais rien qui ne s'apparente à ce que nous vivons à cause du coronavirus ! Qu'est-ce qui peut nous aider lorsque nous sommes inquiets ?

### MÉMORISER LES ÉCRITURES

La Bible contient beaucoup de promesses sur la présence de Dieu. Un des plus connus est le Psaume 91. Quand j'étais enfant, mes parents m'ont aidé à mémoriser ce chapitre. Nous apprenions un verset chaque jour.

On m'a raconté une histoire qui illustre le verset 4. Un feu s'était déclaré dans la grange d'un fermier, détruisant tout sur son passage. Quand le fermier est venu pour constater les dégâts, il a découvert « une touffe » sur le sol. Il a donné un petit coup du bout du pied et six poussins en ont surgi. La maman poule avait rassemblé ses bébés et les avait protégés de ses plumes et de ses ailes. La poule, elle, avait péri, mais ses bébés avaient eu la vie sauve.

C'est ce que Jésus fait pour nous. Le Psaume 46.1 et Josué 1.9 nous font la promesse que Dieu est un secours *immédiat*, et non un être éloigné de nous.

### CHANTEZ DES CANTIQUES

Le Psaume 32.7 dit que Jésus est notre « refuge » et propose des « chants de délivrance ». Chanter peut avoir un impact considérable sur nos sentiments. Nombreux sont ceux qui trouvent du réconfort dans les chants de louanges modernes, mais il y a aussi des cantiques qui ont survécu à l'érosion du temps et qui sont toujours sources de réconfort. En voici certains qui se trouvent dans le cantique des adventistes du 7<sup>ème</sup> jour. Chantez-les ou lisez-les et réfléchissez aux paroles : « Sauveur toujours fidèle », « Quel ami fidèle et tendre », « Quel repos céleste », « Sur toi, je me repose », « Quel grand secours ».

### REPOSEZ-VOUS EN JÉSUS

Certains disent que le coronavirus pourrait être un des fléaux mentionnés dans la Bible comme signe annonciateur de la seconde venue de Jésus. Le dictionnaire nous apprend qu'une infection est une maladie mortelle, angoissante, hautement contagieuse, ce qui décrit parfaitement le coronavirus. Et si c'est un signe annonciateur de la venue de Jésus, *loué soit le Seigneur !*

Revenons au Psaume 91.4-10 qui nous dévoile comment nous protéger de tous ces maux. Le verset 9 nous en donne la raison : nous avons choisi de faire de Dieu notre *habitation*. Demeurer constamment en Jésus, voilà le secret !

### SOYEZ ATTENTIFS AUX MIRACLES

Quelques chrétiens fuyaient les autorités à cause de leur foi en Jésus. Ils couraient aussi vite que possible à travers des régions montagneuses, mais les soldats les rattrapaient. Ils sont arrivés devant une cave et songeaient à s'y cacher, mais certainement, les soldats ne manqueraient pas de les chercher dans cette cachette. Pourtant, n'ayant d'autre choix, ils y sont entrés et se sont accroupis. Alors, ils ont vu une araignée qui commençait à tisser sa toile à l'entrée de la cave. Au fur et à mesure qu'elle travaillait, l'araignée dessinait une toile élaborée qui finissait par obstruer complètement l'entrée.

Quand les soldats sont arrivés devant la cave, ils se sont faits la réflexion suivante : « S'ils étaient venus ici, ils auraient forcément abîmé la toile d'araignée qui est là. » Dieu utilisa une toile d'araignée pour sauver son peuple. Dieu peut utiliser n'importe quoi, faible ou vigoureux, pour nous protéger !

Rappelez-vous ceci : avec Jésus, nous sommes en sécurité où que nous soyons. Sans Jésus, il n'y a aucune sécurité nulle part !

*Evelyn Griffin est une épouse de pasteur à la retraite. Elle est très reconnaissante envers ses parents qui l'ont encouragée à apprendre un verset de la Bible quotidiennement.*

# FABRIQUEZ VOS PROPRIES JEUX



LES JEUX BIBLIQUES PEUVENT COÛTER CHER. Voici quelques idées pour en fabriquer vous-mêmes ; certains ne nécessitent aucune préparation.



## LE SAC À OBJETS

Trouvez-vous un sac de taille moyenne et remplissez-le d'objets figurant dans les récits bibliques, par exemple des pierres, un poisson en plastique, un bâton, une gouttelette en verre ou une « pierre précieuse » pour représenter l'eau, une perle, une pièce de monnaie, un objet en forme d'étoile, un morceau de tissu blanc, le dessin d'un ange, une petite bouteille de parfum, un morceau de pain, un petit panier, quelque chose de doré, un mouton, un oiseau, un arbre, un bateau, etc. À tour de rôle, piochez un objet du sac et citez un récit biblique dans lequel figure cet objet. S'il est prélevé une nouvelle fois, le joueur doit citer un autre récit. Accordez un point par récit biblique cité. Vous pouvez aussi travailler par groupe en choisissant un objet et en dressant une liste d'autant de récits bibliques possibles dans lequel figure cet objet.

## LE CHASSEUR D'HISTOIRES



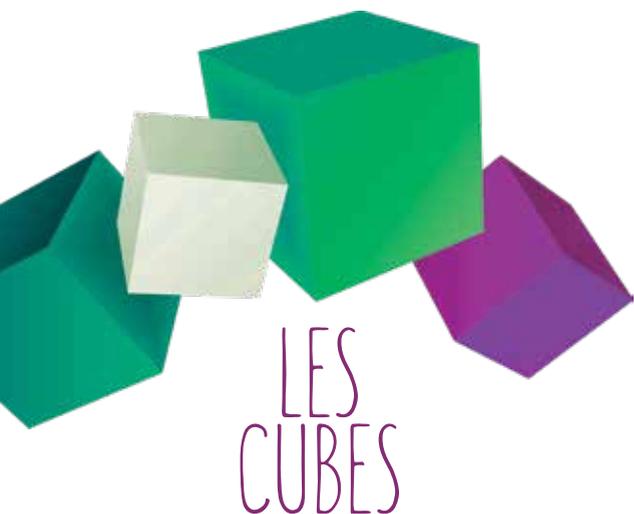
Choisissez un récit biblique et lisez-le tous ensemble. Pendant cinq minutes, chaque membre de la famille s'efforcera de trouver, dans la maison, le plus d'objets possibles se référant au récit.



## LES PROVERBES CRÉATIFS

Choisissez un chapitre du livre des Proverbes dont chaque verset est un proverbe différent. Demandez à chaque personne de choisir un des proverbes du chapitre sans le révéler à qui que ce soit et que chacun l'illustre à sa manière. Vous pouvez mimer le proverbe, créer une collection d'objets pour l'illustrer, faire un dessin ou élaborer une bande dessinée, réécrire le proverbe en langage moderne, le présenter sous forme de poème, etc. Après 10 minutes, montrez votre création et voyez qui peut deviner quel est le verset que vous avez illustré. Discutez de la leçon qui se dégage de ces versets et de la façon dont elle peut nous aider dans la vie de tous les jours.





## LES CUBES

Trouvez, découpez ou achetez six cubes en bois. Utilisez un feutre indélébile pour inscrire une lettre sur chaque face des cubes. (Ci-après, vous trouverez les lettres qui doivent être inscrites sur chaque cube.) Mélangez et réarrangez 3 à 6 cubes jusqu'à ce que vous trouviez le nom d'un personnage biblique. Inscrivez ce nom sur une feuille de papier et tentez de découvrir plus d'une centaine de noms. Notez aussi la référence biblique du verset dans lequel figure ce nom. Fabriquez plusieurs ensembles de cubes pour les offrir à vos amis de l'église et découvrez qui peut trouver le plus de noms.

Cube 1 : J – A – D – E – S – N

Cube 2 : M – O – R – G – I – T

Cube 3 : E – H – A – L – B – K

Cube 4 : A – U – E – V – Z – M

Cube 5 : P – L – N – C – O – R

Cube 6 : D – H – S – P – I – T

## UN DÉFI BIBLIQUE CRÉATIF

Rassemblez du matériel artisanal dans une grande boîte. Prenez plusieurs fiches et inscrivez sur chacune d'elles un défi biblique original. Voici quelques pistes. Vous et votre famille pouvez ajouter autant d'idées qui vous viennent à l'esprit :

- Fabriquez une carte de remerciement adressée à Dieu de la part d'Adam et Eve pour le remercier pour le jardin d'Eden, leur demeure.
- Dessinez une robe pour Esther qu'elle porterait pour aller à la rencontre du roi pour l'inviter à son dîner.
- Imaginez comment sera votre chambre au ciel et dessinez-la.
- Imaginez-vous l'intérieur de l'arche. Comment organiseriez-vous l'espace afin que chaque animal puisse y vivre en toute sécurité et faciliter la tâche de Noé qui devait prendre soin des animaux ?
- Dessinez une récompense pour un de vos héros bibliques.
- Créez quelque chose qui rappellera et encouragera votre famille à faire du sabbat ses délices.
- Choisissez un de vos versets bibliques préférés et trouvez

une façon originale de l'illustrer.

- Choisissez une de vos histoires bibliques préférées. Élaborez votre propre histoire à travers un mini-livre.
- Dessinez un manteau de plusieurs couleurs pour Joseph.
- Imaginez que vous pourriez « inventer » une fleur ou un animal que Dieu créerait. De quoi cela aurait-il l'air ?
- Créez une saynète à partir de votre histoire biblique préférée.
- Élaborez une bande dessinée sur un de vos personnages bibliques préférés.

Ajoutez plus de fiches dès que vous vient une idée. Travaillez seul ou avec les membres de votre famille. Soyez toujours à la recherche de matériel pour approvisionner votre boîte.



## UNE CHAÎNE DE NOMS

Installez-vous en cercle et demandez au plus jeune d'entre vous de citer un personnage de la Bible. La personne suivante doit nommer quelqu'un dont le nom commence par la lettre qui termine le nom cité par le premier joueur : CaiN – NoÉ – ÉlizabetH – HérodE – EtiennE - etc. Chaque participant intervient à tour de rôle. Chaque nom ne peut être utilisé qu'une fois. Continuez le jeu jusqu'à ce que vous soyez à court de noms.



# LA BIBLIOTHÈQUE BIBLIQUE

Prenez 66 fiches vierges et inscrivez-y le nom de chaque livre de la Bible (un nom par fiche). Utilisez un stylo bleu pour l'Ancien Testament et un rouge pour le Nouveau Testament, afin de séparer les fiches facilement



## DÉFI FAMILIAL :

Mélangez les cartes et distribuez-les équitablement entre tous les joueurs. Pour commencer, vous pouvez choisir de jouer uniquement avec l'un des livres. Chronométrez-vous pour déterminer le temps que vous prenez pour mettre vos cartes en ordre, un livre à la fois.



## DÉFI POUR UN SEUL JOUEUR :

Tentez de remettre en ordre les 66 cartes, le plus rapidement possible.

Une fois terminé, prenez votre Bible pour vérifier que vous avez le bon ordre. Entraînez-vous d'abord avec les fiches pour le Nouveau Testament.

## ACTIVITÉ BONUS :

Invitez chaque personne à choisir une carte où figure le nom d'un livre biblique. Fournissez des feutres et décorez le côté de la carte où figure le nom du livre avec quelque chose qui illustre le nom du livre, son thème ou son contenu.

## DÉFIS DIFFICILES :

Distribuez six cartes à chaque joueur. Ne laissez personne voir vos cartes. Sans échanger de mots, placez vos cartes en un tas au milieu de la table, côté face et dans le bon ordre. N'oubliez pas que votre groupe n'a pas tous les livres, donc, les noms des livres ne seront pas dans l'ordre de la Bible. Vous devez vous observer mutuellement, avec attention, afin de deviner qui pourrait avoir la carte qui lui permettra de continuer la séquence. Par exemple, vous commencez le jeu et personne n'a la Genèse. Comme personne ne s'empresse de poser la Genèse, vous vous demandez qui peut bien avoir la prochaine carte. Alors vous regardez les autres personnes du groupe tentant de déterminer qui semble vouloir

poser une carte. Vous avez le Deutéronome en main, mais vous devez attendre et voir si personne ne pose Exode, Lévitiques ou Nombres. Si vous posez votre carte trop rapidement et que quelqu'un a en main une carte qui précède la vôtre, alors il faut tout mélanger à nouveau et recommencer le jeu. Chaque personne doit se tenir prête avec ses cartes pour les poser au moment opportun, car personne ne sait quelles ont été les cartes qui ont été distribuées et à qui. Votre but à tous est de vous défaire en silence de toutes vos cartes, dans le bon ordre, même si vous n'avez pas toutes les cartes. Vous pouvez aussi changer le nombre de cartes que vous distribuez à chaque joueur au début du jeu.

# LE CARACTÈRE EN CONSTRUCTION

- Prenez 25 cartes et inscrivez un trait de caractère sur chacune des cartes : appréciation de la création de Dieu ; la bravoure ; la prudence ; la créativité ; la gratitude ; l'humilité/la modestie ; la bonté, l'amour ; la responsabilisation sociale ; le bonheur d'apprendre ; la persévérance ; le pardon ; la curiosité ; la maîtrise de soi ; le travail d'équipe ; la sagesse ; l'honnêteté ; l'intelligence relationnelle ; la justice/l'équité ; l'espoir ; le sens de l'humour ; des aptitudes à diriger ; l'enthousiasme spirituel ; la spiritualité ; la compassion/l'empathie.
- Empilez les cartes face contre table.
- Retournez la première carte. Lancez vos dés et suivez les instructions suivantes.
  - 1 – Nommez un personnage biblique qui a fait preuve de cette force de caractère.
  - 2 – Trouvez un verset biblique qui fait allusion à ce trait de caractère.
  - 3 – Racontez comment vous avez fait preuve de la même force de caractère au cours de la semaine écoulée ou comment vous comptez vous appliquer à le faire au cours de la semaine suivante.
  - 4 – Racontez à quelqu'un du groupe comment vous l'avez vu démontrer ce trait de caractère.
  - 5 – Décrivez un épisode où Jésus a démontré cette force de caractère.
  - 6 – Expliquez pourquoi développer ce trait de caractère dans votre propre vie est important pour vous.

Utilisez ce jeu pour encourager votre famille à ressembler de plus en plus à Jésus. **1**

*Karen Holford est la grand-mère de Sara (8 ans), Leo (6 ans) et Max (4 ans). Elle aime jouer avec eux, tout particulièrement à des jeux qui les aident à en apprendre davantage sur Dieu.*

## La Division de l'Afrique australe et de l'Océan Indien

### HELDERBERG COLLEGE

Le « Helderberg College Shepherdess Chapter » (HCSC) se réunit au moins deux fois par mois durant l'année académique. Les programmes et les activités permettent de former les conjoints des étudiants en théologie. Ce groupe a pour objectif de favoriser des occasions pour encourager la croissance personnelle et spirituelle, clarifier le rôle de l'épouse du pasteur, aider les épouses à faire face aux défis tout en les formant pour le ministère en équipe. Plusieurs sessions de prière ont été organisées avec un groupe sur WhatsApp, dont l'objectif était de prier les uns pour les autres.



« Le Helderberg College Shepherdess Chapter » en Afrique du Sud a connu une année couronnée de succès avec plusieurs programmes encourageant le parcours spirituel personnel.



Des épouses de pasteurs de Helderberg College, en Afrique du Sud, se réunissent dans le but de se rappeler les uns aux autres de convertir ses soucis en prières. (Philippiens 4.6).

### L'AFRIQUE DU SUD

Adele Beukes révèle dans son rapport que la Fédération Nord de l'Afrique du Sud a choisi des activités afin d'impliquer les épouses de pasteurs dans le domaine de la santé spirituelle, physique, émotionnelle et mentale. Elles ont aussi procédé à une démonstration de leurs talents culinaires en proposant une variété d'aliments sains adaptés au petit déjeuner. Au menu : des gauffres, des plats à base de lentilles et un houmous de pois chiches. Les épouses de pasteurs ont aussi été encouragées à donner des études bibliques, à prêcher et à s'impliquer à l'École du sabbat des adultes et des enfants. Elle ont été à la tête de plusieurs programmes d'évangélisation, comme par exemple donner des vêtements aux nécessiteux, organiser des repas pour les personnes âgées, organiser des repas à être distribués, aider ceux qui organisent des repas pour les pauvres, visiter les hôpitaux et les prisons, donner des cours de chants, partager de la littérature biblique et religieuse, organiser des Écoles Bibliques de Vacances, donner des cours d'aérobic et d'autres choses encore.



Les épouses de pasteurs de la Fédération Nord de l'Afrique du Sud ont animé des classes de cuisine



Elles ont aussi animé des Écoles Bibliques de Vacances.



Une des activités proposées : des classes de Zumba.

### LA FÉDÉRATION DE LA NAMIBIE DU SUD LE DISTRICT DE SWAKOPMUND



Le couple pastoral Matomola (à l'extrême droite et à l'extrême gauche) distribue un des six fauteuils roulants à un homme qui ne pouvait se tenir en équilibre qu'avec l'aide d'un bâton.



Sur la côte ouest de la Namibie, la plupart des gens sont au chômage et peinent à joindre les deux bouts. Les maisons sont construites à partir de palettes en bois ou de cartons, et certaines n'ont pas d'électricité. En mai 2019, plus d'une centaine d'enfants ont pu profiter d'un repas.



Durant la rencontre fédérale d'août 2019, Imakumbili et Sinvula, deux femmes de pasteurs, ont participé à la distribution de vêtements au sein des communautés dans le besoin.

**LE DISTRICT D'OPUWO**



Les femmes de pasteurs ont aidé des femmes à récolter du maïs et les ont placé sur le toit d'un abri afin qu'il sèche.



Elles ont aussi distribué des vêtements et de la nourriture au peuple Himba, aux abords d'Opuwo.



Les femmes de pasteurs sont venues en aide aux femmes Himba, en les aidant à puiser de l'eau depuis un barrage. Le village est situé à environ 11 kilomètres d'Opuwo, et le barrage est à 300 mètres de la propriété.

**LA RÉGION DE HARDAP**



Greeff, une femme de pasteur, a mis en place une École du sabbat annexe pour les enfants de Maltahöhe, dans le sud de la Namibie.



Les enfants aiment recevoir des livres d'histoires bibliques.



Ils aiment aussi recevoir les jouets offerts gratuitement.



Une École du sabbat a aussi vu le jour à Mariental.

**L'UNION DES FÉDÉRATIONS DU BOTSWANA**



En octobre 2019, une rencontre à l'intention des retraités a eu lieu à Tati Siding, à Ebat Guest Lodge. Ces retraités ont été récompensés pour leur travail.



Deux coordinatrices du Gantsi Chapter ont tenu un séminaire à Kalfontein, au Botswana.

**L'UNION DES MISSIONS DU MOZAMBIQUE**



Les femmes de pasteurs ont gagné 20 âmes durant Impact Maputo Evangelism en juin et en octobre 2019.



Les Missions du Nord et du Centre ont offert 12 Bibles aux femmes de pasteurs victimes du cyclone.



Les femmes de pasteurs de la Mission du Sud ont visité un foyer pour personnes âgées afin de leur offrir des fruits et des produits d'hygiène.

**LA FÉDÉRATION DU CAP**



Mrs. N. Lefume, coordinatrice des femmes de pasteurs pour la Fédération du Cap a laissé savoir que les femmes de pasteurs suivaient quotidiennement la lecture des chapitres sur le Réveil et la Réforme, et se rencontraient chaque mercredi afin de jeûner et prier pour la fédération et pour leurs familles.



Les femmes de pasteurs de la Fédération du Cap ont relevé le défi des 31 jours de prière. Elles en ont profité pour prier pour leurs conjoints et leurs enfants. Elles ont partagé des méditations sur WhatsApp.



Les femmes de pasteurs de la Fédération du Cap se sont réunies pour un moment d'adoration.

**LE MOZAMBIQUE**



Elles ont mis en place un projet de couture et fait don d'une machine à coudre.



Elles se sont aussi associées à un charpentier pour offrir des sacs pour recueillir les offrandes.



Sylvia Muvuti a expliqué que les femmes de pasteurs de la Mission du Nord-Est du Mozambique ont organisé un atelier qui a duré deux jours. Au programme, des séminaires sur les défis que doivent relever les femmes de pasteurs, sur la prière, l'évangélisation et les finances.

*La Division de l'Asie du Sud*



Les pasteurs de la section de l'Union du nord de l'Inde et leurs conjointes se sont rencontrés à Hapur, non loin de New Delhi.



Les femmes de pasteurs du nord-est de l'Inde se sont réunies pour une conférence sur la prière.



En octobre, les femmes de pasteurs se sont réunies au Bhoutan, en Inde.



En octobre, les femmes de pasteurs se sont réunies à Khunti, en Inde.

*La Division de l'Asie du Sud et du Pacifique*



L'été dernier s'est tenue une convention pour les femmes de pasteurs et pour le ministère des femmes, à Bangkok, en Thaïlande.

# Citations spéciales

Dans toutes nos épreuves nous avons un assistant qui ne nous fait jamais défaut. Il ne nous laisse pas seuls à lutter contre la tentation, à combattre le mal, pour être enfin écrasés par les soucis et les douleurs.

—Jésus Christ, p. 445

Fixez votre attention sur ce qui est invisible. Dirigez vos pensées sur l'amour immense que Dieu a manifesté à votre égard. La foi endure l'épreuve, résiste à la tentation, supporte les désappointements. Jésus est notre avocat. Tout ce qui peut nous assurer sa médiation est à notre disposition. ... Toutes les expériences et les circonstances de notre vie sont les ouvriers de Dieu pour notre bien.

—Le Ministère de la guérison, p. 421-422

Quand par la foi, nous nous emparons de sa force, Il changera, et de manière extraordinaire, la situation la plus désespérée, la plus décourageante soit-elle.

—Traduction libre de *Témoignages pour l'église*, vol. 8, p.12

Notre Père céleste dispose de mille moyens de nous venir en aide, dont nous n'avons aucune idée. Ceux qui par principe placent le service et l'honneur de Dieu au-dessus de tout, verront s'évanouir leurs perplexités et s'ouvrir devant eux un sentier uni.

—Jésus Christ, p. 296



Plus de 300 femmes y ont participé et des représentantes de ce département et de ce ministère de la Conférence générale étaient présentes.



En août 2019, des responsables des femmes de pasteurs se sont réunies dans le nord du Ghana pour des rencontres.

## La Division de l'Afrique centrale et occidentale



En juillet 2019, les femmes de pasteurs se sont réunies dans le district de Mankranso. Des dons ont été faits aux enfants et aussi à l'église pour l'achat d'un pupitre.



Des femmes de l'ouest du Nigeria apprennent à fabriquer du détergent.



En avril 2019, les femmes de pasteurs ont visité le district de Esaase-Bontefufuo et se sont jointes à l'église pour le sabbat et le service d'adoration. Elles ont fait des dons à l'église et au département des enfants.



En septembre 2019, des femmes de pasteurs d'Ondo, qui fait partie de l'Union de l'ouest du Nigeria, se sont réunies pour leur retraite annuelle sur le campus de l'université de Babcock. Au programme, le lavement des pieds.



Des rencontres ont eu lieu dans le sud du Ghana, en août 2019.



La Mission d'Ondo lors d'une retraite.



Dans le cadre de ces rencontres organisées par l'Union des Fédérations du sud du Ghana, un tout jeune fils de pasteur était présent ; il accompagnait sa mère.



Des couples pastoraux se sont réunis pour des réunions à Libreville, au Gabon.

# PRAY BIG

*God Can Do So Much More!*



Let's face it—life can be tough. Questions concerning God's plan for your life can be overwhelming. Doubt and fear often show up as unwelcome companions.

When it feels like all the odds are stacked against you and there is nowhere else to go—there is hope. If you long for God's favor and His life-changing power to take you to new heights, this book is for you. You will find peace, comfort and strength for the days ahead.

Expect great things from God as you discover what praying big looks like. He has so much more in store for you than you could ever think or imagine!



Pacific Press®  
AdventistBookCenter.com

Pray Big: God Can Do So Much More  
Cindy Mercer  
Paperback (\$16.99)  
eBook (\$8.99)

ORDER YOUR COPY TODAY