

LE RESSOURCES POUR FEMMES DE PASTEURS
JOURNAL

No 38 | Premier numéro 2021



S'épanouir dans
UNE NOUVELLE NORMALITÉ



EN COUVERTURE

L'année écoulée a été difficile. Quel que soit le lieu où vous vivez, vous avez dû faire face à des défis. Peut-être étaient-ils en lien direct avec la COVID-19, les troubles politiques, les conflits familiaux ou les luttes spirituelles. Vous vous demandez peut-être : *Est-ce la nouvelle normalité ? Dois-je m'habituer à vivre de cette façon ?* Jésus affirme ceci : « Vous aurez des tribulations dans le monde; mais prenez courage, j'ai vaincu le monde » (Jean 16:33). Peu importe notre situation actuelle, elle n'est pas immuable grâce à Jésus ! Alors, que faire jusqu'à ce que nous atteignons notre « nouvelle normalité » au ciel ? Ce numéro contient des récits inspirés et pratiques qui vous aideront à prospérer où que vous soyez, et sur le champ !



| ARTICLES

- 06 SENS DESSUS DESSOUS**
J'étais anxieuse à l'idée de rater mon vol. Puis, j'ai dû m'inquiéter de toute autre chose !
Caron Oswald
- 08 ILS ONT BESOIN DE VOUS**
Découvrez ces méthodes créatives qui donnent de l'espoir à un monde stressé par la pandémie
Heather Krick
- 10 DE TROP GRANDES CHAUSSURES**
Vous sentez-vous dépassée ? Votre main dans celle de Dieu, vous pouvez continuer à avancer.
Winfride Aneth Mitekaru
- 16 VOUS N'ÊTES PAS SEULE**
Asseyez-vous ; voici cinq leçons que j'ai apprises.
Marquita Klinedinst
- 24 LA VERTU DE LA GRATITUDE**
C'est très simple . . . néanmoins cela changera votre vie.
Frank M. Hasel

| ARTICLES DE FOND

- 03 ÉDITORIAL**
Reste sur le mur
- 05 CITATIONS SPÉCIALES**
- 12 AFFAIRES DE FAMILLE**
Tout va bien ?
- 15 ASTUCES POUR S'ÉPANOUIR**
Élever des enfants de pasteurs
- 20 STYLE DE VIE**
La retraite sanitaire de Dieu
- 23 CHÈRE DEBORAH**
« Je suis démotivée »
- 28 ENFANTS**
N'aie pas peur !
- 31 NOUVELLES D'AILLEURS**

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

COORDINATRICES DES DIVISIONS : MINISTÈRE AUPRÈS DES FEMMES DE PASTEUR ET DE LA FAMILLE

Afrique centrale et orientale : Winfrida 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
transeuropéenne : Patrick Johnson
Afrique centrale et occidentale : Sarah Opoku-Boatang



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^e jour.

BUREAU DE LA RÉDACTION :

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

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

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

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

Reste sur le mur

Le passager d'un taxi souhaitait poser une question au chauffeur. Il lui a gentiment tapoté l'épaule afin de capter son attention. Il a hurlé, a perdu le contrôle de son taxi, et a manqué de heurter un bus. Puis il a fait une embardée sur le trottoir et s'est arrêté à quelques mètres d'une grande baie vitrée.

Pendant quelques instants, le silence régnait dans le taxi. Ensuite, le chauffeur qui tremblait encore a déclaré : « Vous allez bien ? Je suis vraiment désolé, mais vous m'avez fait une peur bleue. »

Le passager, pas encore remis de ses frayeurs, s'est excusé auprès du chauffeur et a dit : « Je n'avais pas réalisé qu'une simple tape sur l'épaule pouvait surprendre quelqu'un à ce point ! »

Le chauffeur a répliqué : « Non, non, c'est à moi de m'excuser. Tout est de ma faute. Aujourd'hui, c'est la première fois que je conduis un taxi. Pendant 25 ans, j'ai conduit un corbillard ! »

La peur est une émotion primaire humaine implantée dans notre système par le Créateur. Elle peut présenter des réactions négatives donnant lieu à des effets débilissants ou elle peut être une force motivante menant tout droit au succès. Dans le récit très connu de Rahab, les Écritures nous révèlent que toute la ville de Jéricho était habitée par la peur : « La terreur que vous inspirez nous a saisis, et tous les habitants du pays tremblent devant vous. » (Josué 2.9). Cette cité cananéenne avait eu vent de la puissance du Dieu d'Israël, et au lieu de se soumettre à Lui, ils tremblaient de peur. C'était une réaction négative à la peur car ils ne connaissaient pas le vrai caractère de Dieu.

Josué n'avait nul besoin d'envoyer des espions pour inspecter le pays ; car Dieu le leur avait déjà donné. Cependant, fidèle à son caractère aimant et compatissant, Dieu accordait aux habitants de cette ville une autre occasion de se repentir. De loin, alors que les Israélites campaient le long du Jourdain, les habitants de Jéricho pouvaient observer la colonne de feu qui les protégeait durant la nuit et la nuée qui les protégeait durant le jour. Ils avaient vu tomber la manne. Ils connaissaient la puissance du Dieu d'Israël.

Ellen White dit ceci : « Les habitants de Canaan avaient eu amplement le temps de se convertir. Quarante ans auparavant, l'ouverture de la mer Rouge et les plaies d'Égypte avaient attesté la puissance suprême du Dieu d'Israël. Tout récemment encore, la défaite des rois de Madian, de Galaad et de Basan avait prouvé que l'Éternel était au-dessus de tous les dieux. La sainteté de son caractère et son horreur de l'impureté s'étaient manifestées dans les châtiments dont Israël avait été frappé pour avoir participé aux rites de Baal-Péor. Tous ces faits étaient connus des habitants de Jéricho, dont un bon nombre partageaient les convictions de Rahab, sans vouloir, comme elle, s'y conformer ni convenir que le Dieu d'Israël est le Dieu du ciel et de la terre. » (*Patriarches et Prophètes*, p. 473).

UNE REQUÊTE

Les espions ont demandé de l'aide à Rahab pour s'échapper, et elle a fait de son mieux. Elle ne demandait qu'une chose en retour, une chose très importante. Elle aurait pu demander de l'or assurant ainsi sa situation financière pour le reste de ses jours. Les Israélites en avaient largement. Elle aurait pu demander des terres, un bien non négligeable pour une femme seule, à cette époque. Elle aurait pu s'échapper, sauvant ainsi sa propre vie, mais elle a formulé cette requête :



Reste sur le mur

« Et maintenant, je vous prie, jurez-moi par l'Éternel que vous aurez pour la maison de mon père la même bonté que j'ai eue pour vous. Donnez-moi l'assurance que vous laisserez vivre mon père, ma mère, mes frères, mes sœurs, et tous ceux qui leur appartiennent, et que vous nous sauverez de la mort » (Josué 2.12, 13). De toutes les requêtes qu'elle aurait pu faire, ce qui lui tenait à cœur était sa famille et leur salut.

Les Écritures nous relatent la suite des événements : « Josué dit aux deux hommes qui avaient exploré le pays : 'Entrez dans la maison de la femme prostituée, et faites-en sortir cette femme et tous ceux qui lui appartiennent, comme vous le lui avez juré.' Les jeunes gens, les espions, entrèrent et firent sortir Rahab, son père, sa mère, ses frères, et tous ceux qui lui appartenaient; ils firent sortir tous les gens de sa famille, et ils les déposèrent hors du camp d'Israël » (Josué 6.22, 23). Et pour cette raison très importante, *elle resta sur le mur*.

Rahab la prostituée est devenue Rahab l'intercesseur. Indépendamment de ses choix et de ses erreurs passés, indépendamment de ses échecs et de ses peurs passés, elle s'est saisie des promesses, a cru au Dieu d'Israël et sa vie a été transformée. En fait, elle a fini par figurer dans la lignée de Jésus-Christ (Matthieu).

Nous vivons, une fois encore, sur les rives du Jourdain, proches de la Canaan céleste. Dieu nous envoie, vous et moi, intercéder en faveur de nos familles. Nous devons placer la corde écarlate sur les fenêtres de nos maisons. La corde représente l'engagement et la repentance, le salut et la vie éternelle.

La corde écarlate de Rahab était si solide que toute sa famille a pu l'utiliser pour échapper à la destruction de Jéricho. Au cœur de la peur que nous expérimentons au quotidien, Dieu nous encourage à rester sur le mur parce que « Vous n'aurez point à combattre en cette affaire: présentez-vous, tenez-vous là, et vous verrez la délivrance que l'Éternel vous accordera. Juda et Jérusalem, ne craignez point et ne vous effrayez point, demain, sortez à leur rencontre, et l'Éternel sera avec vous! » (2 Chroniques 20.17). J

Jasmin Stankovic est une épouse de pasteur et vit dans l'ouest de l'Australie. Elle est née en Colombie et a grandi au Venezuela, en Amérique du Sud. Son époux, Robert et elle ont trois enfants.

Jasmin est une conseillère professionnelle et elle termine actuellement sa maîtrise. Elle aime être entourée de ses amis, exercer l'hospitalité et organiser des événements sociaux, jouer du piano et de la flûte, lire, écrire, prêcher, enseigner, confectionner des cartes et faire la cuisine.

WORLD CHURCH DAYS OF PRAYER AND FASTING



April 3, 2021

July 3, 2021

October 2, 2021

January 1, 2022

Revival
& REFORMATION

Download the materials at
revivalandreformation.org/prayerdays



Citations Spéciales

C'est ainsi que, par des efforts personnels, il faut entrer en rapport intime avec les gens. On obtiendrait de meilleurs résultats si l'on passait moins de temps à prêcher et davantage à visiter les familles. Il faut secourir les pauvres, soigner les malades, reconforter ceux qui sont dans la peine, instruire les ignorants et conseiller ceux qui manquent d'expérience. Pleurons avec ceux qui pleurent et réjouissons-nous avec ceux qui se réjouissent. Avec la puissance que donnent la conviction, la prière et l'amour de Dieu, cette œuvre ne saurait rester stérile.

Conseils sur la nutrition et les aliments, p. 551

Lorsque le Christ s'est agenouillé sur les rives du Jourdain après son baptême et a fait monter une prière vers les cieux en faveur de l'humanité, les cieux se sont ouverts et l'Esprit de Dieu sous la forme d'une colombe en or poli a enveloppé la forme du Sauveur ; et une voix venant d'en haut a déclaré : « Celui-ci est mon fils bien-aimé en qui j'ai mis toute mon affection. »

Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? Cela montre que le ciel est ouvert à vos prières. Cela signifie que vous êtes accepté selon les mérites du Bien-aimé. Les portes sont ouvertes pour chaque mère désireuse de déposer son fardeau au pied du Sauveur. Cela nous révèle que le Christ a entouré la race humaine de ses bras humains et que de ses bras divins, Il s'est saisi du trône de l'Infini pour unir l'homme à Dieu et la terre au ciel.

Les prières des mères chrétiennes ne sont pas ignorées par le Père de tous, Celui qui a envoyé Son fils sur la terre en rançon pour se racheter un peuple. Il ne se détournera pas de vos demandes, ni ne laissera Satan vous perturber, vous et les vôtres, au jour du grand conflit. Il vous incombe de travailler avec simplicité et fidélité, et Dieu établira l'œuvre de vos mains.

Traduction libre de Child Guidance, p. 526

Lorsque nous nous abandonnons à Dieu sans réserve, nous devenons conscients de l'importance réelle qu'il convient de donner aux devoirs les plus simples et les plus communs de la vie domestique, et nous les accomplissons en harmonie avec la volonté de Dieu. Nous devons être vigilants dans l'attente de la venue du Fils de l'homme; et nous devons aussi nous montrer appliqués, car il nous est demandé de travailler tout en attendant. Les deux choses doivent être associées.

Le caractère chrétien s'en trouvera équilibré, harmonieux, normalement développé. Nous ne devrions pas nous convaincre que notre devoir est de nous adonner entièrement à la méditation, à l'étude ou à la prière, en négligeant tout le reste; ou, au contraire, de nous agiter et nous laisser absorber par le travail, au détriment de la piété personnelle. Attendre, veiller et travailler sont trois choses qu'il faut associer entre elles. « Ayez de l'empressement et non de la paresse. Soyez fervents d'esprit. Servez le Seigneur. »

Le Foyer Chrétien, p. 23



SENS DESSUS DESSOUS

COMMENT ME SORTIR DE CETTE
SITUATION DÉLICATE ?

MON FRÈRE, CAREY, se hâtait vers l'aéroport. J'avais passé d'agréables moments avec lui au Texas et à présent, je devais prendre un avion pour rentrer chez moi, en Californie. En jetant un coup d'œil à ma montre, je réalisais que rater mon vol était une réelle possibilité.

En arrivant, nous n'avions aucune minute à perdre. Déterminée à faire tout mon possible, je faisais monter une prière avant d'affronter ce qui m'attendait. Silencieusement, je demandais à Dieu de faire en sorte que la sécurité ne soit pas bondée, ou que le vol soit retardé, ou encore que si une nouvelle réservation était nécessaire, que tout puisse bien se passer. Je voulais que toutes les possibilités soient prises en compte.

J'avais deux options pour me rendre à l'étage supérieur où se trouvaient les comptoirs d'enregistrement : l'ascenseur ou l'escalier roulant. J'optais pour l'escalier roulant. Avec ma valise posée sur la marche derrière moi, une main tenant fermement la poignée et l'autre la rambarde, je commençais mon ascension.

Tout s'est bien passé pendant cinq secondes. Mon bagage pesant ne bougeait pas, contrairement à moi ! Je suis tombée en arrière sur ma valise bondée qui s'est aussi renversée. J'étais contente d'atterrir sans me faire très mal. Cependant, j'imaginai une annonce du genre : « Carambolage au comptoir d'enregistrement d'American Airlines ! »

Lentement, je continuais mon ascension vers le niveau supérieur. Les pieds en avant, j'avais très peu de temps pour analyser la situation. En fait, j'étais assez confortable. Mais je savais que je ne pourrai pas me relever de là où j'étais sur ma valise.

Vous êtes-vous déjà trouvé dans une situation embarrassante en sachant pertinemment que vous n'aviez aucun moyen de vous en sortir ? Si vous vous trouvez dans un endroit public, c'est pire.

Arrivée en haut de l'escalier roulant, les marches continuaient à défiler, mais sans moi ! Alors que je restais là, étalée sur le dos, ma valise essayait d'avancer mais se heurtait à ma tête alors que chaque marche disparaissait. Ajouté à cette situation déjà chaotique, une des manches de mon manteau restait coincée dans les marches métalliques de l'escalier roulant qui tentait de dévorer mon bras. Rapidement, il était en sang, lacéré.

Il me semblait qu'une éternité s'était écoulée avant que quelqu'un ne vienne à mon secours. Un homme s'est penché vers moi et m'a demandé : « Avez-vous besoin d'aide ? » C'était le moins qu'on puisse dire !

Une larme solitaire glissait le long de ma joue. Je n'avais même plus d'énergie pour une crise d'hystérie. Alors que je passais en état de choc, j'étais hissée hors de l'escalier roulant.

Deux employés de la ligne aérienne se sont précipités vers moi avec un fauteuil roulant et m'ont demandé le nom d'une personne à contacter. Mes cheveux dégoulaient de sueur et j'avais envie de vomir. On m'a mis une poubelle sous le nez et on m'a appliqué une « compresse » froide sur mon front – une bouteille d'eau glacée enveloppée dans du papier. Quelqu'un s'est dépêché de bander mon bras blessé.

Carey restait toujours près de l'aéroport jusqu'à ce que l'avion ait décollé, donc il ne devait pas être loin. Quand il a reçu l'appel lui annonçant ma mésaventure, il est revenu à l'aéroport. Quand je l'ai vu, j'ai commencé à pleurer et il a aussi réalisé que je n'étais pas au bon comptoir d'enregistrement.

DES ÉMOTIONS À VIF

Ce jour-là, j'étais sens dessus dessous. Certains jours, j'ai le sentiment que ma relation avec Jésus et les autres est aussi sens dessus dessous. Et lorsque mon esprit est absorbé par problème, une situation ou une personne, diverses émotions contrôlent mes pensées, et mes attitudes découlent de mes déclarations. Voici quelques exemples :

Quand je suis en colère : Des problèmes persistants qui ne semblent avoir aucune solution me donnent l'impression que tout est perdu. Je me dis alors : *Ce n'est pas juste.*

Quand je suis fatiguée : J'en veux à mes responsabilités et à mon emploi du temps et me reposer est une langue étrangère.

Quand je suis blessée : La critique m'horripile. Alors j'argente : *Je fais de mon mieux.*

Quand je suis jalouse : La vie des autres semble mieux que la mienne – conjoint, argent, enfants. La liste n'est pas exhaustive !

Quand je pense que Jésus m'a laissée tomber : Mes attitudes et mes plaintes entachent tout espoir ou toute joie et m'éloignent de mon Sauveur. Ensuite, je trouve un endroit tranquille pour m'engager dans un monologue – moi, me plaignant et expliquant à Dieu à haute voix toutes les injustices de ma vie.

Quand je suis prête, Jésus me pousse vers ma Bible. Lorsque je sens sa présence, mon cœur s'ouvre à mon Sauveur.

DES LEÇONS APPRISES

Vous avez un problème avec Dieu, parlez-en avec lui. « En tout temps, peuples, confiez-vous en lui, Répandez vos cœurs en sa présence! Dieu est notre refuge » (Psaumes 62.8).*

Vous êtes-vous déjà trouvé dans une situation embarrassante en sachant pertinemment que vous n'aviez aucun moyen de vous en sortir ?

Vous êtes en sécurité tant que vous respectez le temps de Dieu – attendez et prêtez l'oreille. « Invoque-moi, et je te répondrai; Je t'annoncerai de grandes choses, des choses cachées, Que tu ne connais pas » (Jérémie 33.3).

Alors que Dieu reconstruit, restaure et recrée votre vie, faites votre part, attachez-vous à mener la meilleure existence qui soit en dépit des circonstances. « Rendez grâce au Père, qui vous a rendus capables d'avoir part à l'héritage des saints dans la lumière » (Colossiens 1.11,12).

Dieu œuvre au sein de ses paramètres, ne les quittez pas. « Celui qui demeure sous l'abri du Très-Haut repose à l'ombre du Tout-Puissant. Je dis à l'Éternel: Mon refuge et ma forteresse, Mon Dieu en qui je me confie! » (Psaumes 91.1,2).

Louez-le pour ses promesses et ses solutions, et choisissez de les accepter. « Toute grâce excellente et tout don parfait descendent d'en haut, du Père des lumières, chez lequel il n'y a ni changement ni ombre de variation » (Jacques 1.17).

Tenez un journal quotidiennement. Lire les expériences et les prières exaucées nous rappelle comment Jésus guide et fait croître notre foi et notre assurance. De plus, trouvez-vous un partenaire de prière, quelqu'un qui aime Jésus et qui sait garder les confidences. Dieu va vous mener vers la personne adéquate.

Il m'arrive d'avoir des rechutes et je ressasse alors mes difficultés personnelles. Cependant, Dieu est si fidèle et patient. Ses promesses sont certaines. « Christ comme Fils est sur sa maison; et nous sommes sa maison, pourvu que nous retenions ferme jusques à la fin l'assurance, et la gloire de l'espérance. » (Hébreux 3.6). 7

* Tous les textes bibliques sont de Louis Segond Bible.

Caron Oswald a pris sa retraite après avoir servi à la fédération. Elle vit dans le Tennessee. Elle a un fils et deux petits-enfants. Elle aime écrire des expériences sur la puissance de Dieu et l'exaucement des prières dans la vie des croyants.



ILS ONT besoin DE VOUS

DES MÉTHODES CRÉATIVES POUR ATTEINDRE UN MONDE STRESSÉ PAR LA PANDÉMIE

« THE TOP ENGLISH-LANGUAGE BIBLE sur Google Play et App Store a été installé presque deux millions de fois, le nombre le plus élevé jamais enregistré en mars, selon *Appfigures*. Dans la même veine, une des plus grandes librairies chrétiennes en ligne de Grande-Bretagne, Eden, a vu la vente physique de Bibles augmenter de 55 pourcent en avril 2020, alors que les recherches sur Google pour « prière » et « christianisme » ont atteint des chiffres records. »¹

Un intérêt sans précédent pour le spirituel ? Oui.²

Amazing Facts, un média qui soutient l'Église adventiste a fait part d'une croissance explosive des adhésions à l'École biblique durant l'année écoulée, avec plus du double du nombre d'adhésions par courriel et ce même nombre d'adhésions a été multiplié par neuf, en ligne.³

Depuis que les nouvelles circonstances mondiales nous ont projetés dans une nouvelle « normalité », nous avons tous été forcés à procéder à des ajustements, et Dieu a incité les gens à profiter pleinement de ce regain d'intérêt pour la religion. Au cours de cette période de distanciation sociale, les gens s'efforcent de trouver de nouveaux moyens pour garder contact, et même les adolescents et les enfants prennent part à cette action.

DE NOUVELLES APPROCHES

Très tôt après l'apparition de la pandémie, je suis tombée sur un post sur le réseau social d'une épouse de pasteur. Elle y montrait la photo de ses deux enfants, entourés de tout le reste de la famille, chantant sous la fenêtre de quelqu'un à qui ils ne pouvaient plus rendre visite. J'ai apprécié le fait qu'ils aient trouvé un nouveau moyen de procurer de la joie à une personne âgée.

À la même époque, quand de nombreuses personnes avaient besoin de produits alimentaires, un jeune pasteur de notre région qui savait innover a mis en place une collecte d'aliments sur un campus académique afin de répondre à des besoins réels. Munis de masques et de gants, ils ont glissé des prospectus dans des centaines de sacs remplis de nourriture, avant d'ouvrir les portails aux files de voitures qui patientaient. Hormis le fait d'avoir aidé un millier de familles très reconnaissantes, les membres de diverses églises de la région avaient développé un sentiment d'unité alors qu'ils servaient côte à côte.

Quelque chose d'inhabituel eut lieu quand un groupe d'étudiants en littérature évangélique a récemment fait du porte à porte, tout en portant des masques et en se tenant à une bonne distance de la porte d'entrée. Une jeune fille toute timide montrait le livre « La tragédie des siècles » lorsque l'homme qui se tenait à la porte aperçut une des photos et s'exclama : « Attendez, ce n'est pas Martin Luther ? » C'était bien Luther. Il rentra dans sa maison pour récupérer de l'argent, vraisemblablement pour le livre et revint avec deux piles de billets de \$100, totalisant un montant de \$2,000. Il voulait que toute sa communauté ait la chance de lire un livre de cette importance !

Il y a quelques années de cela, j'ai reçu ce que je considère comme étant le plus beau cadeau que j'aie jamais reçu, la naissance d'une de mes filles le jour de mon anniversaire. Cette année, nous avons décidé de célébrer mon anniversaire en offrant 67 mini-cadeaux, ce qui totalisait le nombre de nos âges combinés. Inspirée par une amie qui avait fait la même chose, j'ai acheté quelques cartes cadeaux pour une chaîne de fast-food et fait de petits paquets en utilisant de petits

« C'est l'heure de vous réveiller enfin du sommeil, car maintenant le salut est plus près de nous que lorsque nous avons cru » (Romains 13.11).

sacs en plastique avec fermeture. Chaque sac contenait une carte cadeau, un petit livre spirituel accompagné d'une petite note qui expliquait comment cet ouvrage pouvait donner de l'espoir. D'autres sacs contenaient un prospectus, une petite carte sur laquelle figurait 3 Jean 2, et un sirop contre la toux.

Alors que nous nous dirigions vers les gens qui allaient ça et là, nous leur avons souri tout en leur disant : « Bonjour, aujourd'hui c'est mon anniversaire, et j'ai un cadeau pour vous. » Tout le monde nous a souri en retour en nous souhaitant un joyeux anniversaire. Nous avons laissé certains sacs sur des pare-brises et nous en avons laissé d'autres à une station service. Personne n'a refusé nos cadeaux.

Une femme qui installait son enfant dans sa voiture visiblement très vieille était heureuse de recevoir une carte cadeau et un livre et félicita ma fille pour ce qu'elle faisait. Quelques minutes plus tard, elle nous a rappelé, car elle était une chrétienne nouvellement convertie et avait une question sur les prophéties. Après avoir parlé et prié ensemble, elle nous a demandé comment garder contact et nous lui avons indiqué l'adresse mail qui était sur la petite carte se trouvant dans le sac.

Cet élan vers les autres fut le point fort de notre journée et nous sommes rentrées, extrêmement heureuses. La Saint-Valentin, Noël et d'autres fêtes du même genre sont des occasions propices pour offrir nos petits livres, des prospectus ou même des cartes avec des versets bibliques, sur le thème de la fête.

Au lieu de distribuer des bonbons durant Halloween, nous avons invité quelques familles à évangéliser. Réunies dans un parc, nous avons mis les prospectus « Comment ne pas avoir peur » destinés aux enfants dans de petits sacs accompagnés d'une carte proposant un verset biblique et d'une petite balle jaune, décorée d'un emoji. Les gens étaient heureux des cadeaux proposés à leurs enfants. Un homme déclara : « J'apprécie ce que vous faites. » Visitez ce nouveau site qui propose de nombreuses idées d'évangélisation à l'intention des enfants (et des adultes) : findingjoy4eternity.com.

GARDEZ CONTACT

Et si vous préféreriez faire quelque chose depuis chez vous ou durant les après-midis de sabbat qui vous semblent longs ? GLOW a posté le "GLOW Viral Challenge" il y a de cela quelques mois et toute notre famille était ravie d'y participer. En quoi consiste cette activité ?

(1) Choisissez l'adresse de quelqu'un que vous ne connaissez pas en prenant un nom au hasard dans l'annuaire téléphonique ou en trouvant une quelconque adresse sur l'application de cartes géographiques de votre téléphone. (2) Écrivez une lettre manuscrite ou une carte d'encouragement à cette personne. (3) Rajoutez-y trois prospectus de GLOW ou autre littérature du même genre. (4) Affranchissez la lettre et priez ! (5) Encouragez vos amis à faire de même. Il n'y a peut-être pas de contact personnel, néanmoins beaucoup d'amour est dispensé à travers une lettre manuscrite ; la preuve est que dès que notre voisin a appris ce que nous faisons, il nous a déclaré qu'il en voulait une aussi.

Cela vaut la peine de garder contact. Il y a de nombreuses années de cela, le Seigneur a donné l'opportunité à Melissa* de se lier d'amitié à Isabel,* qui menait une vie assez trépidante, tout en se rendant à l'église de temps à autre. Durant la COVID-19 Isabel a dit à Melissa qu'elle désirait vraiment que Jésus fasse partie de sa vie. Au lieu d'avoir des études bibliques hebdomadaires chez Isabel, ce qui d'ailleurs ne marchait guère vu l'emploi du temps imprévisible de cette dernière, Melissa a eu l'idée de se procurer une copie pour chacune du livre *40 Days: Prayers and Devotions to Revive Your Experience With God*, [40 jours : Prières et méditations pour raviver votre expérience avec Dieu].

Elles ont commencé à se téléphoner, les matins à 7h00, afin de discuter des courtes leçons et de prier ensemble. Isabel grandissait spirituellement et elles ont été témoins d'exaucements à leurs prières. Quelques mois plus tard, la fille d'Isabel et toute sa famille ont pris position pour Jésus et furent baptisées dans leur piscine.

Que pensez-vous du partage sur les réseaux sociaux ? Pourquoi ne pas poster des méditations quelques fois par semaine, en y rajoutant de belles photos ? De plus, glowonline.org/digital permet de partager facilement les tracts GLOW, disponibles en plusieurs langues.

Ces histoires ne couvrent qu'une partie infime des idées pour partager l'amour de Jésus dans un monde spirituellement affamé et bouleversé par la pandémie. Mais elles m'inspirent et donnent un aperçu des différents moyens permettant de partager l'espoir. Emparons-nous des opportunités qui sont à notre portée en tirant le meilleur parti de cette crise, avec Jésus. 

¹ newstatesman.com/politics/religion/2020/04/how-coronavirus-leading-religious-revival.

² cruxnow.com/church-in-the-usa/2020/04/googling-prayer-has-skyrocketed-with-coronavirus-spread-expert-says/.

³ amazingfacts.org/news-and-features/news/item/id/24748/t/amid-lockdown-amazing-facts-bible-school-records-explosive-growth.

* Les noms ont été changés.

***Heather Krick** est originaire de l'Afrique du Sud. Elle est l'épouse de Bill, qui dirige le département du ministère des publications au sein de l'Union des fédérations du Pacifique. Elle est la mère de deux adolescentes, Savannah et Heidi.*

De trop grandes chaussures

LORSQUE VOUS MARCHEZ AVEC DIEU, VOUS POUVEZ ALLER DE L'AVANT EN TOUTE CONFIANCE.

QUAND MES FILS ÉTAIENT ENCORE PETITS et qu'ils apprenaient à marcher seuls, ils aimaient se glisser dans les chaussures de leur père, tenir ma main ou celle d'un autre adulte se trouvant dans les parages et commencer à marcher. Avec leurs petits pieds dans des chaussures trop grandes, ils savaient qu'il n'était pas prudent de marcher seuls. Pour éviter de tomber et de se faire mal, ils plaçaient totalement leur confiance en un adulte et dépendaient de son soutien.

Quand je pense à cette illustration, je réalise ce que c'est que d'avoir une relation personnelle avec Dieu. C'est en nous basant sur cette relation que nous développons notre confiance dans son leadership et son soutien, parce que dans notre cheminement spirituel, marcher seul n'est jamais prudent.

Pour tous ceux d'entre nous qui ont été appelés à servir dans sa vigne, en partenariat avec nos conjoints, ce fait devrait être clair : nous portons des chaussures trop grandes ! Notre force physique et spirituelle pour mener à bien notre tâche de façon indépendante est inadéquate. La mission et la vision Lui appartiennent (Matthieu 28.19,20 ; Actes 13.47 ; 1.8). Il est le pourvoyeur de la force, des moyens, de la sagesse, des talents, des dons, de la protection et de la santé. Les personnes auprès desquelles nous exerçons notre ministère Lui appartiennent, et même le message que nous proclamons Lui appartient. Ellen White affirme ceci : « Le ciel entier porte un vif intérêt à l'œuvre menée par les messagers de Dieu, au nom de Jésus-Christ

de Nazareth. C'est une œuvre de grande envergure, mes frères et sœurs, et nous devrions nous humilier chaque jour devant Dieu et ne pas nous targuer du sentiment que notre sagesse est parfaite. »¹

Le servir n'a rien à voir avec le lieu d'où nous venons ou avec nos dons, notre éducation, notre éloquence, notre savoir, nos aptitudes à diriger, notre statut social ou même notre consécration au service. Ce qui est important c'est ce qu'il représente dans nos vies et Sa mission dans ce monde qu'Il aime tant. Ellen White déclare : « En choisissant des hommes et des femmes pour le servir, Dieu ne leur demande pas s'ils ont de grandes connaissances, s'ils sont éloquentes ou s'ils possèdent les richesses de ce monde. Il demande : Me suivent-ils humblement afin que je puisse leur enseigner mes voies ? Puis-je placer mes paroles sur leurs lèvres ? Seront-ils mes ambassadeurs ? »²

Quand les serviteurs de Dieu ressentent de la fierté et qu'ils se glorifient d'un quelconque accomplissement dans l'exercice de leur ministère, ils démontrent qu'ils ont oublié à qui appartiennent les chaussures qu'ils portent. Ils ne reconnaissent pas la main invisible qui les a conduit à la victoire et à l'Esprit de Dieu qui était toujours à leur disposition pour convaincre les pécheurs. L'Esprit de prophétie exhorte les serviteurs de Dieu à « rend[re] honneur, gloire et louange à celui qui est au-dessus de tous et de tout. »³

Parfois, certains pourraient se sentir peu préparés à accepter l'appel parce qu'ils sont conscients de leurs faiblesses et craignent les responsabilités qui leur sont assignées. Dans ce cas, nous avons de bonnes nouvelles ! Dans le ministère, dès que vous prenez conscience de votre insuffisance et que vous sentez que vous n'avez pas suffisamment de talents pour accomplir l'œuvre qui vous a été confiée, il ne faut pas rejeter la tâche mais plutôt vous soumettre à Celui qui vous a appelé à cette mission !

MARCHER AVEC JÉSUS

Je me rappelle encore clairement la fois où on m'a demandé de servir en tant que directrice de l'École du sabbat, responsable



du ministère des femmes et du ministère auprès des enfants. Au plus profond de moi, je ne sentais pas que cet appel venait de Dieu, parce que j'étais convaincue qu'Il savait que j'étais habituée à un environnement universitaire et que je n'étais pas assez courageuse pour relever ce défi. Je craignais les membres d'église et les autres dirigeants et je me sentais totalement incompétente et peu préparée pour me charger de cette tâche.

Alors que je ressentais tout cela, mon cerveau était vide — le peu que je connaissais de ces trois ministères semblait avoir déserté mon esprit. Il me restait deux mois avant que je ne prenne mes nouvelles fonctions, et pendant le premier mois, je ne trouvais pas la moindre idée pouvant m'aider à administrer les trois départements. Et bientôt, il ne me restait qu'un mois avant d'assumer mes nouvelles responsabilités.

Un jour, très tôt le matin, je m'apprêtais à prier seule. En même temps, je me demandais toujours quelle était la meilleure décision à prendre concernant mon nouveau poste. Une petite voix dans mon cœur me disait : « Je comprends que tu te sentes incapable d'assumer cette responsabilité, mais pourquoi n'en fais-tu pas un sujet de prière ? Demandez et l'on vous donnera (Matthieu 7.7), parce que ce qui est impossible aux hommes est possible à Dieu (Luc 18.27). »

La voix était si claire que je ne pouvais lui résister. Dans mon impuissance, je criais vers Dieu : « Seigneur, Tu sais que je n'ai jamais postulé pour ce poste. C'était une surprise pour moi. Je suis sûre que Tu n'es pas étranger à cela ! Donc, si Tu ne m'aides pas, je n'ai rien à offrir à Ton peuple. Je t'en prie, donne-moi des idées, remplis-moi de ton Esprit-Saint, et donne-moi le courage, la confiance en moi et l'assurance que Tu es avec moi. » J'ai répété cette même prière durant toute la semaine. Ensuite, j'ai commencé à entendre les mots d'Ésaïe 41.10, claironner à mes oreilles : « Ne crains rien, car je suis avec toi; Ne promène pas des regards inquiets, car je

suis ton Dieu; Je te fortifie, je viens à ton secours, Je te soutiens de ma droite triomphante. »

Oui, je portais des chaussures trop grandes, mais Il allait me soutenir de sa droite triomphante et me fortifier ; quelle promesse ! Mon mari devint un autre instrument entre les mains de Dieu. Il ne cessait de m'encourager. S'appuyant sur sa propre expérience, il m'a déclaré : « Tu n'as rien à craindre parce que ce n'est pas ton problème, c'est l'affaire de Dieu. Tout ce que tu dois faire, c'est tout simplement te soumettre à Sa volonté et Il fera le reste. »

À la fin de la semaine, j'ai pris mon ordinateur et j'ai commencé à élaborer un planning pour 5 ans. À mon grand étonnement, les idées ont commencé à fuser dans mon esprit, et cela m'a donné l'assurance que Dieu était vraiment avec moi. Il avait simplement besoin de s'assurer que j'étais disposée à servir et Il allait s'occuper du reste. En effet, Dieu était fidèle. Pendant les cinq années qui ont suivi, je ne me suis jamais retrouvée à court d'idées, mes seules limites étaient le temps et l'argent.

Après cette expérience, j'ai promis à Dieu que quel que soit l'endroit où Il nous enverrait à l'avenir (mon époux et moi-même), je ne murmurerai jamais parce qu'Il m'avait prouvé sa fidélité.

Peut-être passez-vous par des moments difficiles. Peut-être vous sentez-vous submergée par vos responsabilités et vous envisagez l'idée de les laisser tomber. Je n'ai pas l'intention de vous dire que cette tâche est aisée. Mais je sais que la victoire est assurée. Soyez encouragée par ces mots d'Ellen White : « Celui qui appela les pêcheurs de Galilée, appelle encore aujourd'hui des hommes à son service. Il est tout aussi désireux de manifester sa puissance par nous, qu'il ne l'était de le faire par ses premiers disciples. Quel que soit notre état d'imperfection et de péché, le Seigneur nous offre de devenir ses associés et ses imitateurs. Il nous invite à recevoir ses instructions divines, pour que, étant unis à lui, nous devenions capables d'accomplir ses œuvres. »⁴

Personnellement, je n'échangerais jamais mon partenariat avec Christ contre quelque chose d'autre, parce que j'ai l'assurance qu'Il ne laissera jamais tomber Son œuvre (et ses ouvriers). Aussi longtemps que je marche dans Ses chaussures, je suis toujours assurée qu'Il me guidera et me dirigera. 7

¹ Traduction libre de *The Review and Herald*, July 12, 1887

² Traduction libre de *Testimonies for the Church*, vol. 7, p. 144

³ *Conquérants Pacifiques*, p. 293

⁴ *Jésus-Christ*, p. 285

Winfrida Aneth Mitekaro et son époux servent avec passion au sein de l'Association pastorale et dans le département de la famille de la Division de l'Afrique centrale et de l'Est. Elle coordonne le département de la prière, les épouses et les enfants de pasteurs.



EST-CE QUE TOUT VA BIEN ?

SE PRÉOCCUPER DE LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS

L'ANNÉE ÉCOULÉE A ÉTÉ DIFFICILE tant pour les enfants que pour les adultes. L'isolation, l'incertitude, la peur, la maladie, la perte des êtres aimés et la perturbation des routines au sein du foyer, de l'école, du travail et de l'église ont fait beaucoup de dégâts. Ces facteurs de stress ont un impact sur le bien-être physique, spirituel et émotionnel, surtout chez les enfants.

Quelques familles et enfants semblent s'être épanouis en restant à la maison, en ayant un rythme de vie plus lent, en passant du temps dans la nature et en se rapprochant les uns des autres au sein de la famille sur le plan spirituel. Et, pour toutes sortes de raisons, d'autres ont lutté. Que vous soyez un parent, un grand-parent, un ami, un voisin, un professeur ou un pasteur inquiet, il se pourrait que vous vous posiez des questions sur la santé mentale d'un enfant, que vous priiez pour lui et cherchez des moyens pour lui venir en aide.

IDENTIFIEZ LES DÉCLENCHEURS

Certains enfants font état de leur détresse en étant agressifs envers eux-mêmes, envers d'autres enfants, d'autres adultes ou des objets. Si vous remarquez ce genre de comportement, essayez de comprendre ce qui aurait pu le déclencher. Demandez ce qui s'est passé juste avant la crise. La colère est une émotion secondaire qui peut se déclencher dans le sillage de la peur, de la tristesse, du sentiment de perdre le contrôle, d'être incompris, etc. Aidez-les à identifier leur émotion primaire qu'ils pourraient plus facilement évoquer et gérer. Vous pourriez dire : « Parfois, les gens lancent des objets ou blessent d'autres parce qu'ils souffrent à l'intérieur. Si elles pouvaient parler et nous dire ce qu'elles pensent et ressentent, je me demande ce que diraient tes mains qui frappent et qui lancent des objets ? »

Avant de discipliner un enfant à cause de son mauvais comportement, prenez le temps de considérer toute cause de détresse qui pourrait alimenter ledit comportement. Gentiment, dites quelque chose du genre : « Tommy, je sais que tu ne te comportes pas de la sorte d'habitude et je me demande si quelque chose te préoccupe ou te travaille intérieurement. Tu voudrais qu'on se fasse un câlin et qu'on en parle ? »

RAMENEZ LE CALME

Restez calme. Plus vous serez calme, plus ce sera facile d'aider votre enfant à se calmer et à se sentir en sécurité. Si vous vous fâchez et que vous commencez à élever la voix, selon toute probabilité, il sera encore plus énervé, ce qui rendra encore plus difficile sa capacité à gérer son comportement. Il pourrait vous mentir ou cacher son comportement parce qu'il se sent effrayé.

Réaffirmez votre amour, votre acceptation et votre sollicitude pour votre enfant avant d'essayer de le corriger. Attendez qu'un enfant agressif se soit calmé avant de le toucher. Trouvez d'autres moyens pour l'atteindre. Gentiment, dites-lui : « J'ai l'impression que tu es vraiment frustré/désemparé/agacé/blessé. Je veux que tu saches que je me soucie de tes sentiments et je vais te tenir compagnie jusqu'à ce que tu te sentes mieux. » Attendez qu'il se calme avant de tenter d'avoir avec lui une conversation rationnelle sur son comportement.

Aidez-le à trouver un moyen d'évacuer son énergie de manière positive—un endroit sûr où dépenser son énergie, un passe-temps satisfaisant, une activité apaisante, une distraction ludique, une bonne action à accomplir envers quelqu'un d'autre ou une activité témoignant de la gratitude. S'ils ont blessé un autre enfant, aidez-les à réparer cette relation. S'ils ont causé des dégâts, aidez-les à les réparer.

SOYEZ ATTENTIFS AUX SIGNES

Soyez plus attentifs envers les enfants qui restent silencieux. Il est plus facile de ne pas s'apercevoir des changements qui s'opèrent chez les enfants introvertis, qui sont de par leur nature, moins actifs ou qui restent seuls dans leur chambre.

La détresse émotionnelle est la cause la plus fréquente des douleurs abdominales chez les enfants. Donc, face à ces douleurs abdominales, faites preuve d'amour et d'attention et demandez-leur souvent si tout va bien.

Certains enfants anxieux et troublés vont agir de façon curieuse pour leur âge, en suçant leur pouce, en mouillant leur lit ou en exigeant que leurs parents les fassent manger, etc. Souvent, ces comportements

se produisent en réaction à des sentiments de tristesse, d'insécurité ou de peur, traduisant leur besoin de réconfort et de protection. Il est possible qu'inconsciemment ils régressent à un âge où ils avaient l'habitude de recevoir plus de réconfort et de soutien. Évitez d'éveiller la honte chez eux pour ce genre de comportement, ce qui ne pourrait qu'exacerber leur mal-être. Écoutez-les et faites preuve de compassion. Réconfortez-les et rassurez-les.

ÉLABOREZ UN MENU CONFORT

Quand les enfants se sentent tristes ou déprimés, ils risquent de pleurer plus que de coutume, de refuser d'accomplir de simples tâches, de manquer d'énergie, de montrer des signes d'agressivité, ou de se comporter de manière plus enfantine qui ne cadre pas avec leur âge. Il est possible qu'ils aient perdu quelqu'un ou quelque chose qui leur était cher. Prenez tout le temps qu'il faut pour les écouter et rassurez-les avec des câlins. Demandez comment vous pourriez les aider à se sentir mieux.

Élaborez ensemble un « menu confort » en dressant une liste des choses qui pourraient les aider à aller mieux quand ils se sentent tristes. Incluez toujours les conversations et les câlins à cette liste, afin qu'ils ne se sentent pas tristes, seuls dans leur coin. Encouragez-les à tenir un journal de gratitude où ils notent ou dessinent ce pour quoi ils sont quotidiennement reconnaissants. Être gentil avec les autres peut aussi les aider à se sentir plus heureux. Parfois, quand les gens sont tristes, quelque chose de très simple peut paraître insurmontable. Donc, s'ils peinent à accomplir une simple tâche, avec gentillesse, venez à leur aide.

INSTAUREZ UNE ROUTINE

Établissez de simples routines quotidiennes, tout en privilégiant un peu de flexibilité. Ralentissez le rythme de vos activités au sein du foyer, et créez de manière délibérée un endroit accueillant, sécurisant et heureux pour les enfants. Créez un lieu de détente où choisissez un panier ou une boîte contenant

Quand vous observez le comportement d'un enfant, vous ne voyez que le sommet de l'iceberg.



Est-ce que tout va bien ?

des activités favorisant le calme—les bulles, les histoires apaisantes, des animaux en peluche, etc. À la bibliothèque, choisissez des récits d'enfants gérant leurs sentiments de diverses façons. Favorisez des marches en pleine nature dès que l'occasion se présente. Planifiez les cultes de famille en choisissant des thèmes calmes et rassurants comme l'amour de Dieu, le pardon et la bienveillance.

Si vous travaillez ou étudiez de chez vous ou si votre vie est tout particulièrement stressante, créez quelques moyens ludiques pour évacuer la tension. Invitez tout le monde à cesser momentanément leur activité à chaque heure et amusez-vous ensemble. Énoncez des raisons d'être reconnaissant en suivant les lettres de l'alphabet ou essayez un défi physique, comme par exemple tapoter votre tête et frotter votre ventre en même temps. Organisez un jeu de groupe rapide. Entonnez ensemble une chanson avec gestes. Courez autour de la maison et trouvez des objets évoquant chaque couleur de l'arc-en-ciel. Lancez-vous à tour de rôle une balle tout en racontant quelque chose qui vous rend heureux.

CONTRÔLEZ

Contrôler quotidiennement peut aider à déceler le moment où un enfant montre des signes de détresse. Cela peut aussi les aider à trouver le langage et l'opportunité de vous parler de ce qui les trouble. Effectuez votre contrôle en leur demandant de partager avec vous le moment de la journée où ils ont été le plus heureux, le plus

triste, le plus en difficulté, le plus surpris. Prenez toujours le temps d'écouter leurs inquiétudes, tout en gardant à l'esprit qu'ils ne sont pas forcément capables d'exprimer clairement leurs pensées et leurs sentiments. Normalisez leurs inquiétudes et leurs expériences quand la situation le permet, car tout le monde se sent un tantinet anxieux ces derniers temps. Soutenez-les alors qu'ils explorent des idées et des activités qui pourraient les aider.

OBSERVEZ TRÈS ATTENTIVEMENT

Quand vous observez le comportement d'un enfant, vous ne voyez que le sommet de l'iceberg. S'ils sont heureux, alors il y a beaucoup de bonheur sous la surface ; s'ils se comportent de façon inattendue, de manière agressive et pénible, cela cache probablement beaucoup de tristesse, de peur, de frustration et d'inquiétude. Ces sentiments devraient être apaisés et démêlés.

Tous les enfants, à un moment donné, se sentent tristes, effrayés, anxieux, frustrés ou en colère, et c'est tout à fait normal pour eux d'exprimer leurs sentiments à travers leur comportement, tout particulièrement si ces derniers sont complexes et qu'ils n'arrivent même pas à leur donner un nom ou à les décrire.

Soyez attentif afin de déceler le moment où les comportements troublants se manifestent avec régularité. Tentez de vous rappeler ce qui se passait dans leur vie au moment où ces comportements ont fait leur apparition, car ceci pourrait vous aider à comprendre leurs émotions et leur détresse sous-jacentes. Quand ces comportements se produisent-ils et à quelle fréquence ? Certains événements seraient-ils plus propices à les déclencher ?

Faites part à votre médecin de vos inquiétudes et essayez de trouver de l'aide pour l'enfant dès que possible, afin qu'il soit délivré de leur détresse. Si les conditions le permettent, choisissez une thérapie où les enfants sont vus par leurs parents et les soignants en même temps afin de mieux comprendre ce qui trouble votre enfant et ainsi le soutenir avec plus d'efficacité.

Visitez www.handsonscotland.co.uk pour des conseils simples et précis susceptibles d'aider votre enfant à affronter toutes sortes de comportements troublants, ainsi que des idées et des activités susceptibles de favoriser son épanouissement. 



*Créez
quelques
moyens
ludiques
pour
évacuer
la
tension.*

Karen Holford est une thérapeute familiale et une épouse de pasteur. Elle est la responsable du département famille au sein de la Division Transeuropéenne. Alors que son époux exerçait son ministère en Ecosse, elle a travaillé avec l'équipe qui développait le site "Hands on Scotland", mentionné dans cet article.

ASTUCES POUR ~~SURVIVRE~~ S'ÉPANOUIR



ÉLEVER DES ENFANTS DE PASTEUR

Nous savons tous, probablement, ce que signifie PK – Pastor's Kids – enfant de pasteur. Élever un enfant de pasteur c'est comme élever tout autre enfant ; il ne faudrait en aucune façon leur donner l'impression qu'ils sont « différents » des autres ! Ils doivent se plier aux principes d'intégrité, comme le devrait n'importe quel enfant. Alors, que pourrions-nous faire pour les aider ? *La communication* est un des outils les plus importants.

Parlez-leur. Gardez la communication ouverte. Aidez-les à comprendre qu'ils peuvent vous faire confiance. Parlez-leur alors qu'ils sont encore très jeunes – ils aiment parler quand ils sont petits ! Ils seront vraisemblablement plus enclins à continuer à communiquer s'ils en ont l'habitude.

Écoutez-les. De nombreux enfants (plus particulièrement les adolescents) disent : « Mes parents ne m'écoutent pas, ils se contentent de me faire la morale. » Quand ils vous expliquent ce qu'ils souhaitent faire et que vous jugez leur idée « risquée », il est tentant de leur sortir des paroles de sagesse, mais ne le faites surtout pas, contentez-vous d'*écouter*. Laissez-les aller jusqu'au bout de leurs explications et prêtez l'oreille, tout en hochant la tête de temps en temps ou en faisant des remarques occasionnelles, démontrant ainsi que vous les écoutez. Essayez de ne pas faire preuve de colère ou d'impatience. Plus tard dans la journée (voire le jour suivant, *choisissez le moment propice !*), vous pourriez dire : « Tu sais, j'ai réfléchi à notre conversation (d'hier) aujourd'hui. Et si tu t'y prenais de cette façon, tu ne penses pas que _____ ? » Ensuite, faites gentiment quelques suggestions en encourageant ainsi votre enfant à réfléchir à nouveau sur son idée, pour aboutir à des décisions plus sages.

Priez pour eux. Il y a une chose que j'aurais souhaité avoir fait plus souvent quand mes enfants étaient jeunes : j'aurais souhaité avoir prié davantage pour eux. Passez du temps en prière pour vos enfants, durant vos moments personnels avec le Seigneur, debout devant votre évier, dans la voiture, où que vous soyez (Deutéronome 6.7). La seule chose dont nous soyons capable, c'est de coopérer avec Dieu. Il est le SEUL qui peut les influencer. De même, gardez toujours à l'esprit ces paroles de Galates 6.9 : « Ne nous laissons pas de faire le bien; car nous moissonnerons au temps convenable, si nous ne nous relâchons pas ». 7

Evelyn Griffin est une épouse de pasteur à la retraite. Son mari et elle ont quatre enfants et quatorze petits-enfants.

Il ne faudrait en aucune façon leur donner l'impression qu'ils sont « différents. »





Vous **N'ÊTES** pas seule

CINQ LEÇONS IMPORTANTES QUE J'AI APPRIS EN TANT QUE FEMME DE PASTEUR.

MON PÉRIPLE EN TANT QUE FEMME DE PASTEUR a commencé il y a plus de 20 années de cela. J'étais jeune, naïve et quelque peu rêveuse. Je pensais que les possibilités de servir Dieu aux côtés de mon mari étaient infinies. Comme on le dit si souvent, le ciel était la limite.

Alors que je repense à ces années, je me rends compte que Dieu a œuvré de manière miraculeuse afin de faire croître ma foi en Lui. Quelques-uns de mes moments les plus difficiles aussi bien que les plus joyeux se sont déroulés lorsque j'assumais mon rôle de femme de pasteur.

Quand je passe en revue mon parcours, je me rends compte que Dieu m'enseignait de nombreux principes de Son royaume. En se faisant, Il profitait pour me rapprocher constamment de Lui. Ma prière est que cette réflexion sur quelques aspects essentiels de la croissance, dont j'ai moi-même fait l'expérience, serve d'encouragement à d'autres femmes de pasteurs.

1. Dieu nous a créés pour Lui être unique.

Certaines attentes que nous avons envers notre conjoint ne sont ni réalistes, ni même raisonnables. Dieu ne nous a pas créés, vous et moi, à partir d'un même moule. Nous sommes tous différents les uns des autres. Il y a eu parfois des moments où les membres d'église se sont attendus à ce que j'assume certains postes au sein de l'église, ou à ce que je me conforme à leur vision d'une femme de pasteur. Je ne chantais pas. Je ne jouais pas du piano. Et je n'étais pas bonne à organiser des repas d'église.

Mon premier sabbat en tant que femme de pasteur, j'étais assise sur un banc, dans une rangée, attendant que le service commence. Tout à coup, j'ai senti qu'on tirait sur mes chaussures. Surprise, j'ai baissé les yeux et aperçu une enfant aux yeux brillants qui me regardait depuis le sol. D'une voix tranquille, elle me demanda avec douceur : « Es-tu végétarienne ? » Ce fut l'investiture à ma position de femme de pasteur. L'enfant avait été poussée par quelqu'un de la congrégation à m'approcher afin de déterminer si j'étais conforme à la vision qu'ils avaient de la réforme sanitaire.

Il m'a fallu des années avant de réaliser qu'il m'était permis de ne pas correspondre aux attentes des gens. Il n'y a qu'une attente qui compte, celle de Dieu. Sa voix seule doit guider mes pensées et mes actions. Il est celui qui m'a donné des talents à utiliser de la façon dont Il jugera la meilleure. Davantage d'heures de qualité passées en sa compagnie m'ont apporté de la sagesse. Oui, il y a des moments où Il s'exprime à travers d'autres personnes. Et lorsque ces personnes seront dirigées par Dieu, cela sera visible dans leur approche.

Le meilleur conseil que je puisse donner à une femme de pasteur qui a du mal à trouver sa « place » est de tout simplement passer du temps avec Dieu chaque jour. Il n'y a rien qui puisse remplacer un moment de qualité pour écouter Sa voix. Son Esprit-Saint a une façon unique et personnelle de s'adresser à chaque cœur. Il sait comment nous montrer la meilleure voie. Il sait comment nous remplir de sagesse afin que nous établissions les limites qui nous permettront d'équilibrer tous les aspects de notre vie.

Certains de mes dons comprennent l'écoute active, l'encouragement et être un partenaire de prière. J'aime m'asseoir avec une personne et lui donner le temps de parler de ce qu'elle a sur le cœur. Selon ce que me dicte Dieu, je partage les promesses contenues dans Sa Parole et prie avec elle au sujet de ce qui la préoccupe. Je me sens à l'aise pour partager des fragments de ma propre expérience susceptibles d'encourager quelqu'un dans son cheminement spirituel avec Dieu.

2. Les gens réagissent souvent par rapport aux blessures qu'ils ont reçues au cours de leur vie personnelle.

Le ministère m'a donné l'occasion de verser beaucoup de larmes ; des larmes à cause de paroles haineuses, de courriels blessants et des commentaires désobligeants qui ont tendance à laisser de profondes cicatrices sur le cœur. À dire vrai, il y a de cela vingt ans, j'ignorais que les membres d'église, peuple de Dieu, pouvaient être aussi cruels. Et quand les choses étaient faites et dites, je les

ai prises à cœur et gardais ces blessures pendant de longues années.

Puis, le Saint-Esprit a commencé à œuvrer en moi en m'aidant à réaliser une vérité fondamentale qui m'a aidé à me libérer de la douleur des blessures passées : *les personnes blessées blessent les autres*. Les églises sont pleines de personnes blessées. Quand nous ne savons pas comment gérer efficacement la douleur, nous nous en prenons aux autres. Les paroles de Jésus à la croix ont alors pris une toute autre dimension pour moi : « Père, pardonne leur *car ils ne savent pas ce qu'ils font*. » (Luc 23.34). J'ai commencé à réaliser que, bien que n'étant en aucun cas parfaite, la plupart des projectiles émotionnels qui m'étaient lancés n'avaient rien à voir avec moi personnellement. Je n'étais qu'une cible facile à atteindre.

À plusieurs occasions, j'ai pu constater que mon mari était le souffre-douleur des autres. C'est une chose quand vous êtes l'objet de ce genre d'attaques, mais c'est tout autre chose quand ce sont votre mari et vos enfants qui en sont les victimes. Cela vous décourage davantage. Parfois les piques acerbes étaient dirigées contre lui juste avant qu'il n'intervienne pour la prédication. Cela pouvait se passer dans la pièce arrière où l'on se réunit pour prier et demander le soutien de Dieu avant le service. Et juste avant qu'il ne quitte la pièce, quelqu'un pouvait lui faire une réflexion, propre à saper sa confiance en lui, juste avant qu'il ne monte en chaire.

Cependant, Dieu a œuvré à travers toutes les vallées de douleur afin de m'aider à comprendre plus profondément Son propre caractère. Personne n'a été traité aussi cruellement que Jésus Lui-même. Sa vie ici sur terre était remplie de plus de peine que de joie ; d'où son surnom d'Homme de douleur. Néanmoins, Il était toujours aimant, miséricordieux et patient. Quelles que soient les insultes, il se cramponnait à sa relation avec son Père afin d'être soutenu en toutes circonstances. Il a choisi de se rappeler sa mission en tant que Sauveur de l'humanité. Il offre la même force à chacun d'entre nous. Il nous a équipés afin que nous puissions emprunter la voie qu'Il a placée devant nous.



Il nous a équipés afin que nous puissions emprunter la voie qu'Il a placée devant nous.

Réaliser que nous avons été appelé à une œuvre dont les répercussions portent jusque dans la vie éternelle est un des aspects de la capacité à entrevoir un plan plus vaste.

3. Gardez à l'esprit l'image d'ensemble de la vie et du ministère.

Au sein de la tourmente, il peut s'avérer difficile d'entrevoir le moindre bien. Souvent, l'obscurité qu'engendrent la douleur et la souffrance, nous empêche d'apercevoir le moindre rayon de lumière ou d'espoir. La foi tend à céder la place aux sentiments de désespoir et de découragement. Avez-vous déjà expérimenté cela ? Il se peut qu'en ce moment, vous ayez touché le fond.

Vous souvenez-vous de Joseph dans la Bible ? Celui qui avait une tunique de plusieurs couleurs, des rêves pleins la tête et des frères plus âgés qui le haïssaient profondément ? Ceux à qui il aurait dû pouvoir faire confiance ont comploté sa mort. Joseph fut déshabillé, battu, vendu comme esclave et envoyé dans un pays étranger. Il a eu de nombreuses années pour réfléchir à ce qui lui était arrivé. J'ai souvent pensé à son attitude envers ses frères et Dieu durant ces années qu'il avait passées en Egypte.

Après 20 années, Joseph a été réuni à ses frères. La Bible donne un aperçu de ce que contenait son cœur alors qu'il interagissait avec eux. Après le décès de son père, les frères étaient toujours effrayés à l'idée que Joseph puisse se venger de ce qu'ils lui avaient fait. Pourtant nous voyons ce que j'appelle « la version originale de Romains 8.28 » : « Vous aviez médité de me faire du mal : Dieu l'a changé en bien, pour accomplir ce qui arrive aujourd'hui, pour sauver la vie à un peuple nombreux. » Genèse 50.20.

Au fil des années, j'ai appris à m'approprier la même foi que celle de Joseph en ce Dieu du ciel. Il a choisi de voir ses expériences à travers les yeux de la foi. Sa perspective a été élargie pour lui permettre d'entrevoir un plan plus vaste et plus important que sa propre vie. C'est pour cela que j'ai foi en ce que déclare Romains 8.28. Quand nous croyons, Dieu peut utiliser n'importe quelle circonstance et en tirer quelque chose pour notre bien et pour Sa gloire.

Réaliser que nous avons été appelé à une œuvre dont les répercussions portent jusque dans la vie éternelle est un des aspects de la capacité à entrevoir un plan plus vaste. Quelques-uns de mes moments les plus réjouissants étaient l'étude de la Bible avec

des amis qui choisissaient par la suite de suivre Jésus et de se faire baptiser. Les aider à devenir des disciples du Christ et à découvrir leurs talents afin de continuer l'effet ricochet qu'a l'expansion du royaume de Dieu est évidemment inestimable.

4. Votre rôle au sein du ministère va fluctuer en fonction des aléas de votre vie.

Le livre de l'Ecclésiastes nous apprend qu'il y a un temps pour tout. La vie n'est pas statique et la vie au sein du ministère ne l'est pas non plus. Durant les premières années du ministère, j'avais plus de temps à consacrer à mes fonctions au sein de l'église et aux campagnes d'évangélisation. Puis, nous avons eu des enfants. Puis, les parents vieillissent. Les priorités varient quelque peu face aux changements de la vie.

Avec cela vient la nécessité de comprendre ce que sont des limites saines. Si vous avez déjà pris l'avion, vous êtes familiers avec les instructions de sécurité données avant le décollage. Une de ces instructions se rapporte aux masques d'oxygène. S'il y a le moindre changement de pression de l'air, les masques d'oxygène se détacheront au dessus de votre siège. Il est alors nécessaire pour vous de mettre votre masque avant de venir en aide à quelqu'un d'autre. Pourquoi ? S'il arrivait que vous manquiez d'oxygène vous empêchant ainsi de respirer, vous ne seriez d'aucun secours pour qui que ce soit.

Il en va de même pour le ministère. Il est facile d'être tellement pris par ce qu'il y a à faire que nous perdons de vue nos vraies priorités. Au fil des années, j'ai entendu tellement d'expériences d'autres femmes de pasteurs qui se lamentaient des choix faits au détriment de leur propre santé spirituelle et de celles de leur famille.

Nous devons chaque jour appliquer notre masque à oxygène qui est de passer du temps individuel avec Dieu. Rien ne se substitue à cela. Exercer un ministère pour Lui n'est pas la même chose que s'asseoir à table et prendre de la nourriture pour notre propre croissance. Nos mariages et nos familles ont besoin d'être solides et en bonne santé. Cela implique de mettre de côté un temps de qualité avec notre conjoint et nos enfants afin d'entretenir ces relations.

Durant nos années de ministère, mon mari et moi-même avons pris la décision de passer au moins une soirée par semaine ensemble et nous en avons fait une priorité. C'est un moment spécial où nous nous focalisons l'un sur l'autre, afin que la relation conjugale reste solide et épanouissante. Pour ce qui est de notre vie familiale, nous mettons de côté du temps chaque semaine pour faire une activité que nos filles apprécient tout particulièrement, que ce soit du vélo, le golf miniature, le tennis, etc. Quand nos filles étaient plus jeunes, mon mari et moi-même, à tour de rôle, passions du temps chaque semaine avec une de nos filles afin de faciliter un moment de communication privilégiée, pour leur montrer qu'elles étaient spéciales à nos yeux. Le temps est un des plus grands cadeaux que nous puissions offrir à notre famille.

5. Soyez disposée à écouter ceux qui ont déjà vécu ce que vous vivez.

J'ai eu le privilège d'avoir plusieurs mentors au fil des années. Écouter leurs expériences m'a apporté beaucoup d'espoir. J'ai appris à faire plus profondément confiance à Dieu. Plusieurs éléments nous sont inconnus au sein du ministère et les périodes de solitude et d'isolement sont une réalité. Les conjoints de pasteurs tendent à n'avoir que très peu de personnes, voire personne, avec qui partager leurs pensées personnelles et leurs situations. Il est très facile de se convaincre que vous êtes la seule personne à avoir affronté ce genre de difficultés.

Cela peut conduire à l'épuisement, une dépression ou un sentiment général de découragement. Nous sommes passées par cela au cours de notre ministère. Ces facteurs peuvent être une source de pression pour votre mariage et pour votre vie de famille. Je remercie Dieu d'avoir fait luire un rayon d'espoir et d'encouragement lors des moments les plus difficiles. Et Il le faisait toujours à travers d'autres personnes – des personnes qui avaient connu les mêmes difficultés et qui les avaient surmontés.

Une de ces expériences s'est produite alors que nous assistions à une conférence sur la prière à Modesto, en Californie. Nous nous y sommes rendus, complètement épuisés spirituellement et prêts à abandonner le ministère. Mais Dieu nous a placés dans un groupe de prière qui a été la grâce salvatrice de nos vies à ce moment-là. D'autres qui avaient souffert et fait face à des situations déchirantes ont été touchés par notre situation et sont devenus le soutien dont nous avons besoin à cette période précise de nos vies.

CONCLUSION

En tant que femme de pasteur, je sais que Dieu a placé un ministère spécifique sur mes épaules. Il m'a comblé de bénédictions et m'a équipé pour être sa servante selon Ses plans. Cette vérité est valable pour vous aussi. Il est possible que nous ne chantions pas. Il est possible que nous ne jouions pas du piano. Il se pourrait même que nous ne sachions pas organiser correctement des événements.

Mais nous pouvons aimer. Nous pouvons soutenir et encourager. Nous pouvons croire et prier pour que l'Esprit de Dieu nous remplisse de sa puissance afin de pouvoir accomplir son œuvre. Il nous a appelé pour le plus grand des ministères – proclamer l'Évangile éternel à un monde qui a désespérément besoin d'espoir et de paix. Il nous a appelé à toucher les autres par Son salut, grâce aux dons qu'Il nous a accordés. Mes sœurs, vous n'êtes pas seules. Soyez fortes et courageuses dans le Seigneur. Il est toujours avec nous. 7

Marquita Klinedinst est une femme qui aime Dieu et qui désire partager sa bienveillance avec les autres. Elle est mariée au pasteur David Klinedinst depuis 25 ans. Ils ont été comblés par la naissance de deux magnifiques filles, Melaney et Emiley. Marquita a présenté divers types de programmes, allant des petits groupes à des rencontres pour les femmes et des conférences sur la prière. Elle est également intervenue dans le cadre de campagnes d'évangélisation. Elle a eu l'occasion de visiter de nombreux pays afin de partager l'amour et l'espoir de Jésus. Si elle devait décrire en filigrane le thème de tous ses messages, ce serait : « Nous savons, du reste, que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés selon son dessein » (Romains 8:28).

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

DISCUSS SHARE CONNECT

Official groups for Ministry Spouses online:
f ministerialspouses @ministryspouses @gc_ministerial_spouses



LA RETRAITE SANITAIRE DE DIEU

ELLE EST PLUS PROCHE QUE NOUS NE LE PENSONS ET EST ACCESSIBLE À TOUS.

« Je vais vers la nature pour être apaisé et guéri, et pour que mes sens retrouvent leur équilibre. »—John Burroughs

DÉTERMINER UN OBJECTIF

Quand Linda* a obtenu son diplôme, elle était prête à conquérir le monde. Avec enthousiasme, elle a envoyé son CV à plusieurs sociétés locales. Cependant les jours, les semaines, les mois ont passé sans aucune lueur de possibilités d'emplois à l'horizon. Elle a perdu confiance en elle. Ce n'était pas ainsi qu'elle avait envisagé sa vie et sa carrière. Elle a commencé à démontrer des signes de dépression, sous forme de fréquents accès de tristesse, de perte d'intérêt pour le temps passé en famille ou avec des amis, elle s'isolait de plus en plus.

S'inquiétant pour elle, les parents de Linda lui ont offert deux semaines de formation dans la nature. Elle en est revenue transformée. Alors qu'elle était totalement immergée dans la nature pendant cette courte période, elle a eu l'occasion de réfléchir plus clairement sur ses priorités et les objectifs de sa vie. À présent, elle démontrait une attitude positive et joyeuse quant à ses points forts et ses aptitudes.

REPRENDRE LES BONNES HABITUDES

À 50 ans, Jim* a commencé à ressentir les effets de son style de vie. Travailler 60 heures par semaine, souvent sans pause ni exercice, et avaler rapidement son déjeuner au bureau, ont eu des conséquences sur sa santé physique et mentale. Il avait pris du poids, se sentait chroniquement fatigué et sa pression artérielle ne cessait de grimper.

Réagissant à une suggestion de son médecin, Jim a mis sur pied un programme d'exercices avec les amis de sa communauté. L'objectif était de parcourir ensemble et à pied, la campagne environnante durant les week-ends. Faire l'expérience des sentiers arborant des vues pittoresques d'arbres et de fleurs, tout en profitant du soleil et de l'air frais, faisait une différence. Sous la voûte de nuages et de ciel bleu, environné du doux bourdonnement de la vie sauvage, Jim a commencé à ressentir les effets déstressants et prodigieux de la nature. Son groupe a commencé également à faire du jogging et de l'escalade.

« L'exercice en plein air, au soleil, parmi les arbres et les fleurs, les vergers et les vignobles, donne la santé et la vie. » –Le Ministère de la guérison, p. 223

Il n'a pas fallu longtemps à Jim pour réaliser avec étonnement à quel point il avait retrouvé son énergie. Au fil de temps, il a perdu du poids et sa pression artérielle s'est stabilisée. Il se sentait détendu et régénéré à son retour au travail, chaque lundi.

POURQUOI LA NATURE ?

L'histoire de l'humanité prend naissance dans un jardin. Le Créateur a choisi et a formé pour nos premiers parents le meilleur environnement pour leur santé et leur bonheur. De jolies fleurs, de beaux arbustes et des arbres majestueux les entouraient. Le chant mélodieux des oiseaux, l'air pur et le soleil revigorant, tout cela nourrissait les sens et insufflait une inspiration vivifiante au corps, à l'esprit et à l'âme.

La plaisante tâche de prendre soin du jardin était attribuée à Adam et Eve. Les après-midis, ils avaient le temps et l'occasion de jouir de joyeuses visites du Créateur lui-même.

Le premier couple n'avait pas besoin de se hâter pour arriver au travail chaque jour, de supporter les bouchons, de pointer ni de s'asseoir à un bureau des heures durant. Il n'avait pas non plus le stress des délais, la pression de subvenir aux besoins financiers du foyer et de la famille. Il ne souffrait pas de nuits d'insomnies, de pensées anxieuses, de soucis de santé ou d'épuisement professionnel.

LE PLAN DE TRAITEMENT DE DIEU

Comme l'a démontré l'histoire de Linda et de Jim, il s'avère que plus nous passons du temps dans la nature, mieux nous nous portons. Malgré les effets du péché sur notre environnement, il est extraordinaire de constater – et cela est certainement un hommage à notre Dieu Créateur – que la nature, aussi imparfaite qu'elle soit devenue, a toujours la capacité d'insuffler la santé et de restaurer la vitalité de l'humanité. Bien qu'il ne soit pas possible de parler à Dieu face-à-face comme le faisaient nos premiers parents, notre Père céleste continue à communiquer avec ses enfants et s'occupe des besoins de l'humanité tant sur le plan physique, mental, qu'émotionnel, à travers les merveilles de la nature. En effet, « la nature est le médecin de Dieu. »[†]

- 1. La nature guérit.** Être dans la nature, ou tout au moins regarder des images dépeignant des paysages naturels, a un effet curatif, édifiant et apaisant. Des recherches ont démontré que des patients post opératoires géraient mieux la douleur et leur guérison s'ils avaient accès à des paysages « verts » – en l'occurrence la vue d'arbres, de jardins et du ciel, plutôt que de voir des murs de ciment par leur fenêtre. Même un bouquet de fleurs colorées peut égayer l'humeur et redonner espoir et joie.
- 2. La nature apaise.** La douleur émotionnelle ou physique peut être adoucie et apaisée en étant exposée à la nature, au soleil et à l'air frais.
- 3. La nature restaure.** S'exposer à la nature apporte la « vitamine du soleil, » en l'occurrence la vitamine D, qui stimule notre système immunitaire et protège des maladies. Le temps passé à l'extérieur, entouré des parfums plaisants et de la beauté des fleurs, des arbres et des montagnes majestueuses, est aussi associé à la guérison, face à la dépression et aux désordres cognitifs. Il se développe un sentiment accru de bien-être, de lucidité et de vitalité. Plus nous passons du temps dans la nature, plus nous serons en mesure de nous focaliser et de réfléchir avec davantage de clarté, de résoudre des problèmes avec plus d'efficacité, de retrouver l'optimisme et un enthousiasme renouvelé pour les exigences de la vie, tout en nous rappelant nos forces et nos bénédictions.



DIFFICILE À ATTEINDRE ?

La COVID-19 a ralenti nos sorties familiales dans les parcs et les lieux de retraite. Ajoutez à cela notre emploi du temps surchargé qui souvent n'alloue aucun temps à la détente dans des lieux pittoresques. Cependant, nous pouvons trouver des moyens de nous exposer à la nature, tout en restant là où nous sommes.

1. **Marchez fréquemment.** En plus d'être bon pour le cœur, les muscles et le métabolisme, le simple fait de sortir et de se promener à l'air frais et au soleil aide à activer ces endorphines de bien-être.
2. **Commencez un journal sur la nature.** Pour rendre cette activité plus attractive, notez ce que vous avez vu et entendu dans l'environnement naturel. Ajoutez des photos, des esquisses et des notes sur les fleurs, les feuilles, les plumes, les pierres, etc.
3. **Élaborez un jardin d'intérieur.** Les plantes dans la maison contribuent à purifier l'air que nous respirons tout en ajoutant de la couleur et une ambiance. Nombreux sont ceux qui trouvent du plaisir à concevoir et à créer leur propre jardin d'extérieur pour en faire un oasis. De beaux buissons et des fleurs placées avec soin rendent n'importe quel lieu accueillant, rafraîchissant et réconfortant.
4. **Travaillez à l'extérieur.** De nos jours, de nombreux professionnels travaillent depuis leur domicile. Quand l'occasion, le climat et le lieu s'y prêtent, passez une partie de ce temps en plein air afin d'inspirer vos sens et de réduire la tension.

5. **Mangez frais.** Manger des aliments à base de plantes données par un Créateur sage et bienveillant est un moyen de plus, sur le plan sanitaire, de nous connecter avec la nature. Consommer de riches protéines, des vitamines et des minéraux contenus dans les fruits, les légumes, les grains et les noix, aide à maintenir les fonctions du corps à leur niveau optimal tout en promouvant une bonne santé et la longévité.



NOTRE MODÈLE

Notre Sauveur et Seigneur, Jésus-Christ, se restaurait et guérissait en se retirant fréquemment dans la montagne et les collines, avec ses fardeaux et son épuisement. Une fois retiré, il communiait avec son Père céleste, environné par la nature revigorante et apaisante. À combien plus forte raison, nous, humains mortels et faibles, n'avons-nous pas besoin d'une telle guérison et d'un tel renouveau ? Jésus revenait de ses heures de prière et de répit, entouré d'une aura de paix et d'un regain de fraîcheur vivifiante et de puissance. Nous aussi pouvons être guéris et fortifiés grâce au temps passé en présence de Dieu, au sein de sa « retraite sanitaire » – la nature. 7

*« Pour la beauté de la terre,
Pour la gloire des cieux,
Pour l'amour qui depuis notre
naissance
Se tient au dessus et autour
de nous,
Dieu de toutes choses, à Toi
nous faisons monter
Ceci, notre chant de louanges
et de reconnaissance. »*

—Folliott S. Pierpoint

* Les noms ont été changés.

† Ellen G. White, *Le Ministère de la guérison*, p 223.

SOURCES D'INFORMATIONS :

takingcharge.csh.umn.edu › how-does-nature-impact-our-wellbeing#.

positivepsychology.com/positive-effects-of-nature/.

dec.ny.gov/lands/90720.html.

The Ministry of Healing, Ellen G. White, Pacific Press Publishing Association, pp. 261-268.

Rae Lee Cooper est infirmière de profession. Son époux, Lowell, et elle-même ont deux enfants et trois adorables petits-enfants. Elle a passé la majeure partie de son enfance en Extrême Orient et a ensuite travaillé en tant que missionnaire, avec son époux, en Inde, pendant 16 ans. Elle aime la musique, les arts créatifs, la cuisine et la lecture.



CHÈRE DEBORAH

Chère Deborah,

Au cours de l'année passée, l'ordre de rester chez soi et la distanciation sociale ont provoqué de nombreux changements—certains avantageux, d'autres moins. Cependant mon manque de motivation me préoccupe. D'habitude, je suis celle qui donne le coup d'envoi, celle qui se bat ; maintenant, je dois lutter pour accomplir la moindre petite tâche. Ce « nouveau moi » se sent misérable et j'ai désespérément besoin que cela change.

*Sincèrement,
Celle qui n'est normalement pas comme ça !*

Chère Celle qui n'est normalement pas comme ça,

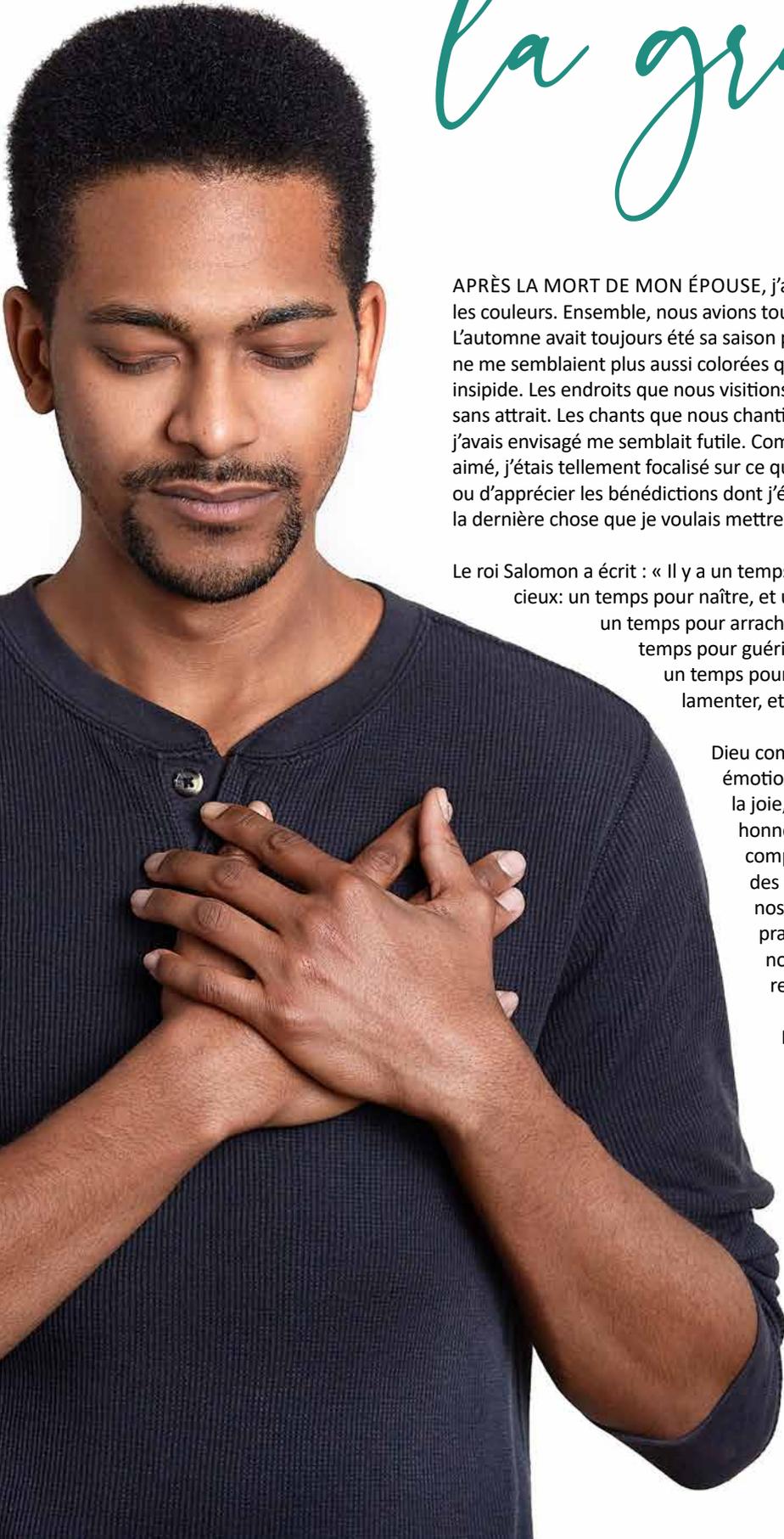
Cette époque sans précédent a eu un impact sur de nombreuses vies et la vie telle que nous l'avons connue n'est plus la-même. Rassurez-vous, vous n'êtes pas la seule dans ce cas. Aller de l'avant paraît dangereux et incertain, mais nous trouvons la paix dans les promesses d'Ésaïe 41.10 : « Ne crains rien, car je suis avec toi; Ne promène pas des regards inquiets, car je suis ton Dieu; Je te fortifie, je viens à ton secours, Je te soutiens de ma droite triomphante. »

La lecture quotidienne des Écritures, accompagnée de prières, élèvera votre cœur et revivifiera votre âme. Cela ouvrira la voie à une transformation très motivante ! De plus, demandez à Dieu de vous guider vers quelqu'un qui a besoin de bénédictions particulières. Une fois qu'un nom vous sera révélé, achetez ou fabriquez une carte et inscrivez-y des mots d'encouragement, priez pour cette personne et envoyez-lui la carte. Cet acte si simple peut tout changer pour vous et aussi pour l'autre. Non seulement, cette démarche réduira votre stress, mais la bénédiction dont vous serez tous deux l'objet peut vous conduire à de plus grands objectifs.

Continuez à vous fier aux précieuses promesses de Dieu qui ne cessent de nous rappeler qu'Il peut nous guérir et nous restaurer pour sa gloire ! « 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 s'est approprié nos combats et nous pouvons être certaines qu'Il va nous restaurer et nous équiper pour l'attente de son prochain retour !

En communion de prière,
Deborah



LA VERTU DE *la gratitude*

ADOPTER CETTE SIMPLE HABITUDE
TRANSFORMERA VOTRE VIE.

APRÈS LA MORT DE MON ÉPOUSE, j'ai arrêté, pendant un certain temps, de remarquer les couleurs. Ensemble, nous avons toujours apprécié les couleurs de l'automne. L'automne avait toujours été sa saison préférée, mais sans elle à mes côtés, les feuilles ne me semblaient plus aussi colorées qu'avant. Au lieu de cela, tout me semblait gris et insipide. Les endroits que nous visitions ensemble avec plaisir me paraissaient désormais sans attrait. Les chants que nous chantions me semblaient vides de sens. L'avenir que j'avais envisagé me semblait futile. Comme toutes les personnes faisant le deuil d'un être aimé, j'étais tellement focalisé sur ce que j'avais perdu qu'il m'était difficile de remarquer ou d'apprécier les bénédictions dont j'étais toujours l'objet. Pour être tout à fait honnête, la dernière chose que je voulais mettre en pratique, c'était la gratitude.

Le roi Salomon a écrit : « Il y a un temps pour tout, un temps pour toute chose sous les cieux: un temps pour naître, et un temps pour mourir; un temps pour planter, et un temps pour arracher ce qui a été planté; un temps pour tuer, et un temps pour guérir; un temps pour abattre, et un temps pour bâtir; un temps pour pleurer, et un temps pour rire; un temps pour se lamenter, et un temps pour danser » (Ecclésiastes 3.1-4).

Dieu comprend que nous naviguons à travers diverses émotions. Nous pouvons aller à Lui dans le chagrin, la joie, la colère ou la peur, et être complètement honnête avec Lui sur nos sentiments. Il réagira avec compassion et bienveillance. Mais indépendamment des circonstances et des émotions conflictuelles de nos existences, Dieu désire quand même que nous pratiquions la gratitude. Il sait que la gratitude nous rappellera Son amour et sa puissance, ce qui renforcera la qualité de nos vies.

Ma tante Hilde m'a donné un exemple de gratitude d'une très belle manière. Elle pouvait comprendre ma douleur parce qu'elle avait perdu son époux dans un tragique accident de voiture, il y a de cela quelques années. Mais elle a fait le choix de rester reconnaissante et m'a encouragé à faire de même. Elle m'a poussé à m'adonner à un simple exercice de gratitude que j'ai trouvé très utile. Chaque jour, pendant une semaine, je devais noter dix choses pour lesquelles j'étais reconnaissant ainsi que dix phrases expliquant la raison de ma gratitude. Je pouvais même transformer ces phrases en prière. Par exemple :

Mes yeux. Merci Seigneur pour mes yeux parce qu'ils me permettent de voir les couleurs et aussi le visage des personnes que j'aime.

Mes mains. Merci Seigneur pour mes mains car elles me permettent d'écrire, de faire du bien et de toucher d'autres personnes.

Ma brosse à dents. Merci Seigneur pour ma brosse à dents parce que ma bouche est fraîche et propre, ce qui m'aide à avoir de l'assurance.

Quand j'ai commencé cet exercice, il m'était difficile de trouver quoi écrire. Mais la gratitude est comme un muscle ; plus vous le travaillez, plus il se développe. À la fin de la semaine, j'avais 70 choses pour lesquelles j'étais reconnaissant, mais j'avais par la même occasion une nouvelle perspective. Au lieu de me focaliser sur ce que je n'avais pas, j'étais de plus en plus capable d'apprécier les bénédictions « cachées » qui avaient toujours étaient présentes.

LES BÉNÉDICTIONS CACHÉES

Y-a-t-il dans votre vie des « bénédictions cachées » dont vous pourriez jouir davantage ? Êtes-vous accablés et frustrés par les injustices et les déboires de la vie ? Si tel est le cas, peut-être que la gratitude pourrait être une source de bénédictions pour vous, comme elle l'a été pour moi !

Dieu a invité et a appelé ses enfants à être un peuple exerçant la gratitude. « Rendez grâces en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ, » écrit l'apôtre Paul dans 1 Thessaloniens 5.18. Remercier signifie que l'on se rappelle que quelqu'un nous a fait du bien et que l'on exprime ce bienfait par des paroles. Dieu désire que nous exprimions notre gratitude pour la vie qu'Il nous donne et pour les innombrables belles choses qu'Il a créées pour notre plaisir personnel.

De ce côté de l'éternité, la vie ne sera jamais un long fleuve tranquille. Mais elle n'a pas besoin d'être parfaite pour être belle ! La beauté nous rencontre et nous accueille comme rien d'autre ne saurait le faire en ce monde. Elle nous surprend de manière stupéfiante, émouvant nos esprits et nos cœurs, nous poussant ainsi à considérer sa Source. Le parfum odorant d'une rose, les vagues majestueuses qui viennent mourir sur la grève, l'étincelle affectueuse brillant dans les yeux d'un ami, chaque expérience de beauté fait écho à l'amour de

Dieu et nous rappelle les belles choses qu'Il a préparées pour ceux qui l'aiment.

À l'instar de la bienveillance, la beauté fait partie de la réalité créatrice de Dieu. Bien qu'elle nous environne, c'est quelque chose à laquelle, bien souvent, nous prêtons peu attention. Développer une attitude empreinte de gratitude va ouvrir nos yeux aux belles choses se trouvant dans la nature, aux belles personnes et aux belles expériences de la vie que nous négligeons parfois. La gratitude nous permet d'être reconnaissant pour les bénédictions toutes simples et pour les personnes de valeur qui nous entourent, sans pour autant être toujours en quête de perfection ou de satisfaction. Il est intéressant de noter que le mot « gratitude » est dérivé du latin *gratia*, qui signifie grâce, élégance ou gratitude.

En pratiquant la gratitude, les gens vertueux font basculer l'attention qu'ils portent aux choses imaginaires qu'ils ne possèdent pas sur la réalité des bénédictions dont ils sont (toujours) l'objet. La gratitude croît lorsque l'on est conscient de la générosité de Dieu et du désir d'explorer les manières spécifiques par lesquelles Il a démontré son amour pour nous. Une telle gratitude élargit l'horizon de notre existence et augmente notre capacité à expérimenter le bonheur.

Au lieu de nous focaliser sur les choses qui nous manquent ou celles qu'il nous est impossible d'accomplir, nous pouvons de manière délibérée nous attarder sur ce que nous *possédons* et que nous *pouvons* accomplir. La gratitude favorise un état d'esprit qui apporte de la satisfaction dans son sillage. Elle augmente aussi notre prise de conscience des nombreuses opportunités et possibilités que nous avons de partager les bénédictions de Dieu avec les autres. Cela pourrait être aussi simple que le partage d'un sourire, l'expression d'une appréciation ou l'accomplissement non prémédité d'un acte de bonté.

Un article de Harvard Health intitulé *In Praise of Gratitude* [Pour louer la gratitude] déclare : « Dans le domaine de la recherche sur la psychologie positive, la gratitude est fortement et régulièrement associée à un plus haut degré de joie. La gratitude aide les gens à ressentir davantage d'émotions positives, à apprécier les bonnes expériences, à améliorer leur santé, à gérer l'adversité et à construire de solides bases relationnelles. »¹

« *La gratitude transforme ce que nous avons en "suffisant".* »

—Melody Beattie



La vie n'a pas besoin d'être parfaite pour être belle !

Dr. Martin E. P. Seligman, un chercheur de pointe également psychologue à l'université de Pennsylvanie, a testé sur une base scientifique, l'impact de divers exercices sur la gratitude sur plus de 400 personnes. Bien qu'exprimer sa gratitude dans un journal se soit avéré bénéfique, une autre pratique était encore plus concluante. Les participants avaient reçu comme mission d'écrire et de délivrer personnellement une lettre de gratitude à quelqu'un qui aurait contribué de manière significative à leur vie sans pour autant avoir été correctement remercié pour son geste. Après avoir délivré leurs lettres, les participants ont immédiatement affiché un degré de joie considérable. L'étude a démontré que l'impact était plus important comparé à tout autre exercice dans ce domaine. Ces effets positifs ont duré à peu près un mois.² On comprend mieux la raison pour laquelle Dieu nous encourage à exprimer notre reconnaissance. Il sait que cela nous procurera de la joie et que cela sera une bénédiction pour ceux qui nous entourent.

À VOTRE TOUR

Imaginez les énormes bénéfices que vous pourriez recevoir en cultivant une attitude empreinte de gratitude : des émotions positives, des souvenirs de bonnes expériences, une amélioration de votre santé physique et mentale, des relations plus solides et un accroissement de votre endurance face à des situations adverses. Ces bénéfices valent bien un effort minimal requis pour pratiquer la gratitude. Remercier change effectivement la vie pour le meilleur. Je peux en témoigner personnellement. Apprendre à être reconnaissant et à exprimer de la gratitude après la mort de mon épouse, Ulrike, a probablement été la chose la plus difficile que je n'ai jamais apprise. Pourtant cela m'a ouvert des perspectives qui ont transformé ma vie pour le meilleur. Ceux qui remercient ont, non seulement, plus de reconnaissance, mais aussi plus de contentement tout en jouissant d'une meilleure santé. La gratitude engendre la paix et le contentement. Selon un

sage proverbe amish : « Le contentement n'est pas d'obtenir ce que l'on désire mais d'être satisfait de ce que l'on a. »³

Ma tante m'a poussé à pratiquer la gratitude et je veux vous encourager à relever ce défi. Chaque jour, pendant la semaine qui va suivre, notez dix choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants. Après avoir choisi dix mots (yeux, lit, ami, etc.), réfléchissez pendant un instant à l'importance que revêtent ces choses pour vous (Quelle importance ont mes yeux pour moi ? Que me permettent-ils de faire qu'il me serait impossible d'accomplir si je devenais aveugle ? Que signifie mon lit pour moi ? À quel point ma vie changerait-elle si je devais dormir sur un sol dur et froid ? Quelle importance a mon ami à mes yeux ? Comment serait ma vie si cet(te) ami(e) n'était pas dans ma vie ?).

Ensuite, prenez chaque mot et écrivez une courte phrase exprimant votre gratitude envers Dieu, Celui qui donne « toute grâce excellente et tout don parfait » (Jacques 1.17). Vous pourriez dire : « Seigneur Jésus, merci pour mes yeux avec lesquels je peux distinguer les couleurs et lire des livres. Merci pour mon lit confortable qui me tient au chaud. Merci pour mes amis qui me soutiennent et qui rendent ma vie bien plus plaisante. Merci pour. . . »

Ensuite, répétez chacune de ces phrases à haute voix afin que vous puissiez entendre votre propre voix. Plus vous engagerez tous vos sens (la vue, le toucher, le parler, l'ouïe) dans l'expression de votre gratitude, plus fermement resteront ancrées dans votre esprit des pensées de reconnaissance.

Le jour suivant, répétez le même processus avec dix nouvelles choses. Si vous voulez intensifier cet exercice, répétez les idées du jour ou des jours précédents. Au bout d'une semaine seulement, vous aurez déjà 70 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants ! Si vous continuez à entretenir cette habitude, la gratitude va changer votre vie, je vous le garantis !

¹ www.health.harvard.edu/mind-and-mood/in-praise-of-gratitude.

² M. E. P. Seligman et al., "Empirical Validation of Interventions," *American Psychologist* 60, no. 1 (July–August 2005): 410–421, as quoted in Fischer, *The Heart of the Amish*, 163, 176.

³ Fischer, *The Heart of the Amish*, 160.

Frank M. Hasel, titulaire d'un doctorat, est directeur associé de l'Institut de Recherches Bibliques au siège mondial de l'Église adventiste du 7e jour. Originaire de l'Allemagne, Frank a servi en tant que pasteur, professeur et doyen de théologie avant de partir pour les États-Unis. Il est convaincu que les enseignements bibliques contribuent à l'épanouissement de l'être humain et améliorent chaque aspect de la vie. Cet article est un extrait de son dernier livre *Living for God: Reclaiming the Joy of Christian Virtue*. [Vivre pour Dieu : Rerouver la joie de la vertu chrétienne]

LIVING FOR GOD

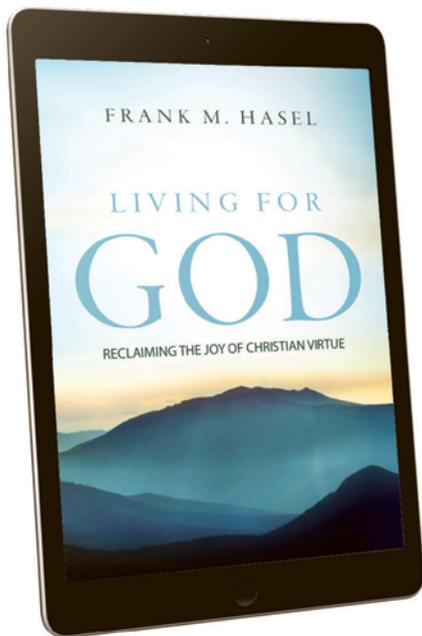
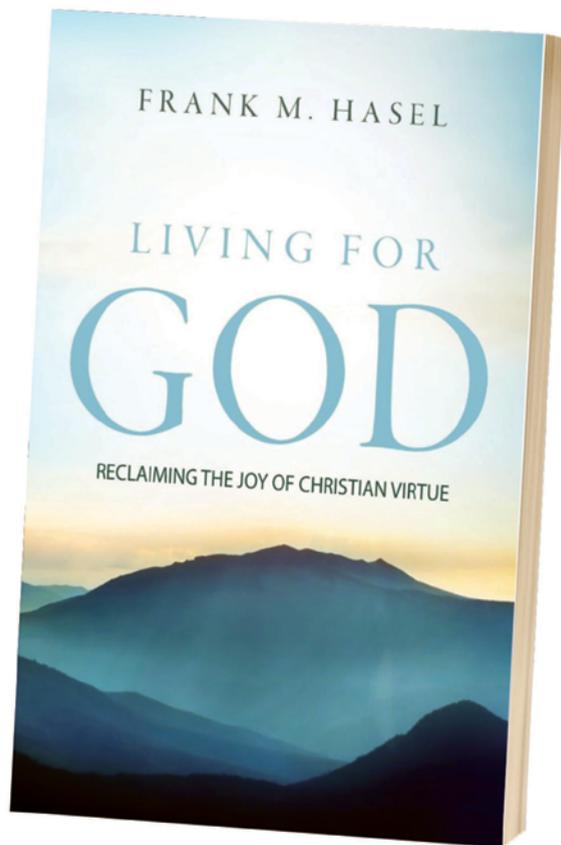


Reclaiming the Joy of Christian Virtue

Deep down inside, do you truly know what you most desire? Whether we realize it or not, we deeply crave the joy of Christian virtue. Created in God's image, we were designed to love as He does. This is the goal of virtuous living.

Living for God explores the beauty of simple biblical virtues, such as gratitude, courage, patience, humility, contentment, and more. It contains true stories and practical tips to help you apply these virtues to your life and relationships.

Jesus invites you to follow His example of love. He longs to fulfill your deepest desire—to love and be loved.



Pacific Press®

AdventistBookCenter.com

Living for God:
Reclaiming the Joy of Christian Virtue
Frank M. Hasel
Paperback (\$14.99)
eBook (\$7.99)

ORDER YOUR COPY TODAY

N'aie pas peur !

Avez-vous déjà eu peur ? La plupart des gens ont eu peur à un moment ou à un autre. La peur peut être une bonne chose car elle peut nous empêcher de faire quelque chose de dangereux ou de nous faire du mal. N'oublions jamais que Dieu se préoccupe de nous et qu'il se tient à nos côtés, prêt à nous aider quand nous avons peur. Voici quelques activités liées à l'adoration, pour vous et votre famille, dont l'objectif est de vous aider à réfléchir à ce qui vous fait peur et à la façon dont vous pourriez vous aider mutuellement à vous sentir en sécurité.



Vers l'époque de la naissance de Jésus, de nombreux anges ont visité la planète Terre. Ils devaient être éblouissants et beaux. Mais même s'ils étaient bons et avaient une bonne nouvelle à partager, ils ont très souvent surpris les gens et les ont fait sursauter ! Lisez les versets suivants pour découvrir ce que les anges ont dit pour que les gens n'aient pas peur d'eux.

Luc 1:11-13

Luc 1:26-30

Luc 2:8-12

L'IMAGE D'UN ANGE

Prenez une feuille de papier et retournez-la afin que la partie inférieure se retrouve en bas. Dans la partie inférieure de la page, faites un dessin représentant un moment où vous étiez effrayé. Ensuite, retournez-la et tenez l'image face à une fenêtre. Vous devriez voir votre dessin initial.

Dessinez une fine ligne sur la partie supérieure du dessin. Dessinez un ange au dos de votre dessin au dessus de la ligne que vous avez esquissée. Quand vous avez fini, retournez la page et placez-la en pleine lumière afin d'apercevoir l'ange prenant soin de vous pendant vos moments de frayeur.

QUI ÉTAIENT EFFRAYÉS ?

En famille, à tour de rôle, choisissez un de ces personnages bibliques. Dans votre Bible, recherchez un récit où ces personnages ont eu peur, à un moment ou à un autre. Qu'auriez-vous ressenti si vous aviez été à leur place ? De quelle manière Dieu les a-t-il aidés quand ils ont eu peur ? Quelle est votre histoire préférée ? Quelle histoire vous aide quand vous êtes effrayés ? Comment ces histoires vous aident-elles à comprendre l'amour de Dieu pour nous et du soin dont Il nous comble ?

- Esther
- Daniel
- Shadrach, Meshach, and Abednego
- Noé
- Moïse
- Jacob
- Joseph (fils de Jacob)
- Eli
- Naomi
- Jonas
- David
- Simon Pierre

UN ENTRETIEN FAMILIAL

Au sein de la famille, utilisez cette phrase pour expliquer aux autres ce qui vous fait peur et ce qui vous calme. N'oubliez pas que les adultes aussi peuvent parfois avoir peur ! « J'ai peur quand _____, et ce qui m'aide à me calmer, c'est _____. » Voici quelques idées que vous pourriez utiliser pour vous apaiser :

- Prier
- Se souvenir que Dieu est avec moi
- Demander à quelqu'un de m'aider à me sentir en sécurité
- Répéter un verset biblique
- Respirer profondément et lentement
- Se souvenir d'un moment où je suis parvenu à maîtriser ma peur
- Dresser une liste de dix raisons pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude
- Autre (Que pourrait ajouter votre famille à cette liste ?)

Dressez une liste de choses utiles à faire quand vous êtes effrayés, afin que vous puissiez la consulter dès que le besoin se fait sentir. Souvenez-vous que dès qu'une personne éveille des sentiments de peur chez vous, vous devez en parler à quelqu'un qui se préoccupe de vous afin qu'elle puisse vous aider à vous sentir en sécurité.

FAIRE DES BULLES



Dès que vous êtes effrayés ou inquiets, essayez d'adopter cette façon de respirer qui va naturellement vous aider à vous calmer. Si vous avez déjà fait des bulles, imaginez que vous en faites. Prenez une profonde inspiration par le nez. Retenez votre souffle pendant 3-4 secondes, ensuite expirez aussi len-te-ment que possible, comme si vous essayiez de faire une grosse bulle. Faites cela 3 ou 4 fois, et vous vous sentirez plus détendu et calme. Entraînez-vous avec votre famille ! Pourquoi ne pas faire des bulles si vous avez ce qu'il faut ? Imaginez que toutes les bulles qui s'envolent représentent vos peurs et vos appréhensions que vous transmettez à Dieu, et regardez-les disparaître peu à peu.

DES PROMESSES BIBLIQUES SUR LA PEUR

Dieu est conscient que notre monde peut être parfois un lieu effrayant. Il nous a donné de nombreuses promesses, nous affirmant qu'Il sera toujours avec nous et que nous n'avons nul besoin de nous soucier des choses essentielles. Il nous aime profondément, et Il a promis de revenir afin de nous prendre, un jour, avec Lui afin de nous ramener au ciel. Voici quelques magnifiques versets de la Bible qui nous aideront à surmonter nos peurs. Choisissez celui que vous préférez, recopiez-le et décorez-le avec vos couleurs favorites. Demandez à un adulte de vous aider à trouver d'autres versets bibliques susceptibles de vous aider quand vous avez peur.

- Deutéronome 31:6
- Psaumes 23:4
- Psaumes 46:10
- Esaïe 41:10
- Jean 14:27
- Philippiens 4:6, 7

C'EST L'HEURE DE L'HISTOIRE !

Demandez à quelques adultes de votre famille de partager avec vous un moment où effrayés, Dieu est venu à leur aide. Vous pourriez peut-être enregistrer ou filmer ce moment de partage. Que pouvez-vous apprendre de leurs histoires, qui pourrait vous aider à surmonter vos propres peurs ?



N'aie pas peur !

SILENCE, TAIS-TOI !



Avec votre famille, jouez l'histoire de Jésus et la tempête, en vous référant au récit de Marc 4.35-41. Trouvez un large morceau de tissu bleu ou blanc, comme par exemple une vieille nappe, pour représenter un lac. Ensuite, trouvez quelque chose de petit, léger et incassable pour représenter le bateau. Vous pourriez dessiner et découper la forme d'un bateau dans une boîte en carton. Utilisez une petite éponge à récuser ou une chaussette ! Demandez à chaque membre de la famille ou au groupe de tenir les coins ou le bord du tissu et placez le bateau au centre. Secouez le tissu ensemble en remuant lentement ce que vous avez entre les mains.

Évoquez la fatigue de Jésus après une longue journée passée à enseigner et à aider les gens. Il est si fatigué qu'il cherche un petit coin sur le bateau et s'endort aussitôt. Faites bouger le bateau en douceur afin d'aider Jésus à s'endormir. Mais soudain survient une tempête. Faites onduler le lac de plus en plus vigoureusement pour représenter la tempête qui s'intensifie et le bateau qui tangue de plus en plus.

Réfléchissez à ce que ressentent les disciples dans le petit bateau alors que rage une énorme tempête. Partagez ce que vous auriez senti si le bateau dans lequel vous vous trouviez menaçait de chavirer et de couler. Ensuite, demandez à un adulte de déclarer : « Silence, tais-toi ! » Aussi vite que possible, tendez le tissu afin que le lac ait l'air calme. Priez ensemble remerciant Dieu pour son pouvoir de calmer les tempêtes. Remerciez-le également parce qu'Il se tient toujours à nos côtés, comme Jésus lors de la tempête.



LE SECRET DE PAUL POUR LES ENDROITS EFFRAYANTS

Paul a passé du temps dans des endroits particulièrement effrayants. Découvrez ces endroits en lisant 2 Corinthiens 11:23-28. Lequel de ces lieux vous paraît le plus effrayant ? Mais Paul a trouvé certains moyens efficaces pour l'aider à surmonter sa peur. Quand il était en prison et que la mort rodait, il a écrit une lettre incroyablement joyeuse à ses amis de Philippipe. En Philippiens 4, il a dressé une liste de choses qui peuvent nous aider à nous sentir moins effrayés, comme par exemple le fait d'être reconnaissant, d'être satisfait de ce que l'on a, de trouver de la joie en Dieu et de penser à des choses agréables au lieu de se focaliser sur ce qui inspire la peur. Lisez Philippiens 4 avec votre famille et recherchez quelques-uns des secrets de Paul. Choisissez l'un d'entre eux et essayez-le avec votre famille.



FAITES-VOUS UN MÉMO

Utilisez votre meilleur matériel ou tout ce que vous pouvez trouver dans la nature et qui ne présente aucun danger. Fabriquez quelque chose qui vous rappelle que Dieu est toujours près de vous quand vous êtes effrayé. Peut-être que vous pourriez inscrire un verset biblique sur un tissu et le garder dans votre poche. Faites un dessin pour votre maison ou rassemblez quelques objets qui rappellent la protection et la sollicitude de Dieu à votre égard, comme par exemple un cœur, une bougie ou une clé et placez-les dans un bol. Parlez de ce que vous avez créé avec votre famille ou expliquez-leur pour quelle raison vous avez choisi ces objets précis. 7

Karen Holford est l'épouse du pasteur Bernie Holford, et ils vivent non loin de Londres, en Angleterre. Elle est parfois effrayée quand elle est en hauteur. Lorsqu'elle prie, Dieu l'aide à se sentir à nouveau calme et en sécurité.

Division de l'Afrique centrale et orientale

La Division de l'Afrique centrale et orientale a organisé des réunions sur Zoom à l'intention des femmes de pasteurs afin de prier, de partager la Parole de Dieu et de s'encourager mutuellement.



Les responsables des femmes de pasteurs des Unions de la Division de l'Afrique centrale et orientale se sont rencontrées sur Zoom.

Dans le Nord-Est de l'Union du Congo, les femmes de pasteurs ont chanté au cours d'une cérémonie de consécration qui a eu lieu au début du mois de décembre. Au cours de cet événement, dix pasteurs ont été consacrés. L'équipe pastorale rend grâce à Dieu car l'œuvre continue à avancer malgré les nombreux défis.



Les femmes de pasteurs ont chanté au cours de la cérémonie de consécration qui a eu lieu dans le Nord-Est du Congo.

profession, a aussi été invitée à prendre la parole et était disponible pour prodiguer des conseils.

Les temps forts du weekend incluaient le partage de messages de gratitude et une exhortation pour chaque épouse, écrite par leurs membres d'église, la possibilité de profiter des services du spa du centre de santé de Sanyu, d'apprendre par Ms. Haoyin Zheng comment fabriquer des produits à base d'huiles essentielles, et une excursion au Centre de Xiangshan à Sun Moon Lake.

Le groupe d'épouses a réellement apprécié cette retraite et elles étaient nombreuses à exprimer leur gratitude dans des petits messages de remerciements adressés à l'équipe organisatrice. Un des messages mentionnait Philippiens 1.6 : « Je suis persuadé que celui qui a commencé en vous cette bonne oeuvre la rendra parfaite pour le jour de Jésus-Christ. »

— Kathy Lin et Lisa Clouzet, coordinatrices de l'Association des femmes de pasteurs dans la Fédération de Taiwan et dans la Division du Nord et de l'Asie et du Pacifique.



Des groupes de discussions se sont réunis durant la retraite spirituelle à Taiwan.

La Division de l'Asie du Nord et du Pacifique

Gardant toujours à l'esprit les précautions à prendre à cause de la COVID-19, 27 responsables du ministère lié aux femmes de pasteurs se sont rencontrées du 13 au 15 septembre 2020, dans le cadre de la retraite spirituelle organisée par l'Association des femmes de pasteurs au sein de la Fédération de Taiwan. La retraite a été organisée et dirigée par Mme Kathy (Hui-Chun) Lin, coordinatrice de ce département, accompagnée de son équipe. Cette retraite a permis d'entendre des intervenants inspirés par Dieu, de se retrouver et de s'encourager, de partager des repas et de se ressourcer dans le magnifique cadre du Centre de santé de Sanyu.

Ms. Huangshumei Ke était la principale intervenante pour les interventions du matin et du soir. Elle s'est focalisée sur des sujets inspirants tirés du livre de Daniel. Le pasteur James Wu, secrétaire de l'Association pastorale de la Fédération de Taiwan a présenté le sermon du sabbat matin. Ms. Liying Lin, conseillère de



En Septembre 2020, la Fédération de Taiwan a organisé une retraite pour les femmes de pasteurs.



YOU'RE INVITED TO WATCH

THREE COSMIC MESSAGES

EARTH'S FINAL CONFLICT



ALL EPISODES STREAMING NOW AT

[HopeTV.org/3CM](https://www.HopeTV.org/3CM)