

# PLUS FORTS ENSEMBLE

RESSOURCES POUR CONJOINTS DE PASTEURS | Vol 40 | Premier numéro 2023



## RETOUR à L'AUTEL

# PLUS FORTS ENSEMBLE

Vol. 40  
Numéro 1  
2023



## EN COUVERTURE

La Conférence générale a lancé l'initiative *Retour à l'autel*, un effort historique visant à reconstruire les autels personnels et familiaux du temps passé avec Dieu. Une enquête mondiale menée en 2018 auprès des adventistes du septième jour a révélé que seuls 34 % des foyers adventistes participent régulièrement aux cultes du matin et du soir, et que seuls 52 % des membres d'église ont des dévotions personnelles (Bureau des Archives, des statistiques et de la recherche). Ellen White a écrit : « Dans chaque famille, il devrait y avoir un moment fixe pour le culte du matin et du soir... Pères et mères, quelque pressantes que soient vos affaires, ne manquez pas de réunir votre famille autour de l'autel divin » (*Le Ministère de la guérison*, p. 330). Ce numéro aborde l'objectif que d'ici 2027, au moins 70 % des membres adventistes participent aux cultes personnels et familiaux du matin et du soir.



## | ARTICLES

- 06 UNE EXPÉRIENCE PERSONNELLE REQUISE**  
Une connaissance par procuration ne suffit pas.  
*Hyveth Williams*
- 11 DANS LES COULISSES**  
Ce que j'ai appris en travaillant lors de la récente session de la Conférence générale.  
*Annika Cambigue*
- 12 UN VERSET**  
Un petit début peut faire une énorme différence dans votre vie.  
*Jackie Ordelheide Smith*
- 18 HORS PISTE**  
Ma journée de ski est passée du plaisir à la peur.  
*Diana Bruch*
- 21 « DESCENDS DU CANAPÉ ! »**  
Quels sacrifices sommes-nous prêts à faire pour Jésus ?  
*Lori Peckham*
- 22 UN ÉQUILIBRE DÉLICAT**  
Essayez ces conseils pratiques pour minimiser le stress et maximiser votre potentiel.  
*Vicki Griffin*
- 25 « AJUSTEZ LES SANGLES »**  
Votre charge vous semble-t-elle trop lourde à porter ?  
*Ruth Boyd*

## | RUBRIQUES

- 03 ÉDITORIAL**  
Retour à l'autel
- 05 CITATIONS SPÉCIALES**
- 08 AFFAIRES FAMILIALES**  
Des familles imprégnées de foi
- 14 STYLE DE VIE**  
« Aïe ! Ça fait mal ! »
- 17 CONSEILS POUR S'ÉPANOUIR**  
Un culte familial amusant
- 26 ENFANTS**  
Dieu m'aime !
- 29 NOUVELLES DU TERRAIN**

### CRÉDITS BIBLIQUES :

Sauf indication contraire, les passages bibliques proviennent de la version Louis Segond. Utilisé avec permission. Tous droits réservés.

### COORDINATRICES DES DIVISIONS : MINISTÈRE AUPRÈS DES CONJOINTS DE PASTEURS ET DE LA FAMILLE

**Afrique centrale et orientale :** Winfrida Mitekaro  
**Intereuropéenne :** Varta Panayotov  
**Eurasienne :** Alla Alekseenko  
**Interaméricaine :** Cecilia Iglesias  
**Nord-américaine :** Desiree Bryant  
**Asie-Pacifique Nord :** Raquel Arrais  
**Sud-américaine :** Jeanete Pinto  
**Pacifique Sud :** Pamela Townend  
**Afrique australe et océan Indien :** Margret Mulambo  
**Asie du sud :** Krupa Victor  
**Asie-Pacifique Sud :** Danita Caderma  
**Transeuropéenne :** Patrick Johnson  
**Afrique centrale et occidentale :** Mimonte Odonkor



MINISTERIAL SPOUSES ASSOCIATION

**Plus forts ensemble :**  
*Ressources pour conjoints de pasteurs est une publication trimestrielle de Shepherdess International, une entité de l'Association pastorale de la Conférence générale des églises adventistes du 7<sup>e</sup> jour.*

### BUREAU DE LA RÉDACTION :

12501 Old Columbia Pike  
Silver Spring, MD 20904-6600  
Téléphone : 301-680-6513  
Fax : 301-680-6502  
Courriel : [lowes@gc.adventist.org](mailto:lowes@gc.adventist.org)  
Rédactrice en chef : Janet Page  
Rédactrice adjointe : Shelly Lowe  
Correctrice : Becky Scoggins  
Mise en page : Lori Peckham  
Conception graphique : Erika Miike  
Révision : Valérie Mooroven  
Traduction :  
Imprimé aux États-Unis  
[www.ministerialassociation.org/spouses/](http://www.ministerialassociation.org/spouses/)

### PHOTOS :

[dreamstime.com](http://dreamstime.com), [vecteezy.com](http://vecteezy.com), [freepik.com](http://freepik.com)



# RETOUR À l'autel

LA TECHNOLOGIE NUMÉRIQUE peut être à la fois une bénédiction et une malédiction. Elle peut être une bénédiction lorsqu'elle nous aide à passer plus de temps avec Dieu et notre famille. Cependant, elle peut être une malédiction lorsqu'elle prend le temps qui appartient à Dieu et à notre famille.

Mon mari et moi étions récemment assis dans notre restaurant préféré, attendant que notre nourriture soit servie. À côté de nous se trouvait un jeune couple attendant que le serveur vienne prendre leur commande. Nous discutons et nous occupons de nos affaires, mais nous ne pouvions pas nous empêcher de remarquer que ce jeune couple sortait ses ap-

pareils numériques et commençait à scroller sans se parler. Je me suis dit, *Et bien, peut-être que quand ils auront leur plat, ils se parleront.* Mais cela ne s'est jamais produit. Les plats sont arrivés et ils ont commencé à manger tout en regardant leurs appareils. Ils sont restés là tout le temps à jeter un coup d'œil à leur téléphone au lieu de profiter de la compagnie de l'un et de l'autre.

## MATIN ET SOIR

Comment pouvons-nous être sûrs que la technologie est une bénédiction pour notre famille plutôt qu'une malédiction ? Êtes-vous préoccupé par les effets de la technologie numérique d'aujourd'hui sur les esprits des enfants de Dieu ? Les dirigeants de l'Église adventiste du septième jour ont lancé une nouvelle initiative appelée *Retour à l'autel*. C'est un appel à chaque membre à restaurer le culte personnel et familial. Cette initiative vise à éduquer, inspirer et encourager les membres à renforcer leur rela-

tion avec Dieu en passant plus de temps en prière et à l'étude de la Bible et moins de temps sur les appareils numériques. La priorité est de permettre au Saint-Esprit de nous parler à travers la Parole de Dieu et elle encourage des moyens sains d'utiliser les médias. Je suis enthousiaste à l'idée de cette initiative parce que je crois qu'elle aidera à transformer nos vies à l'image de Jésus.

*Retour à l'autel* nous rappelle que le peuple de Dieu dans l'Ancien Testament érigeait des autels pour adorer Dieu. Dieu instruisait son peuple : « Tu offriras l'un des agneaux le matin, et l'autre agneau entre les deux soirs. » (Exode 29: 39, LSG). De même, chaque foyer chrétien devrait adorer Dieu le matin et le soir. La prière et l'étude de la Bible ne doivent pas être négligées si nous voulons maintenir une relation étroite avec Dieu et grandir spirituellement. Ellen G. White dit : « S'il n'y eut jamais un temps où chaque maison devrait être une maison de prière, c'est bien maintenant. L'incrédulité et le scepticisme règnent partout ; l'iniquité abonde ; la corruption pénètre au fond des âmes, et la révolte contre Dieu se manifeste dans la vie des hommes. Captives du péché, les forces morales sont soumises à la tyrannie de Satan. Si un bras puissant ne vient à son secours, l'homme sera le jouet des tentations du chef de la rébellion qui le conduira où il lui plaira. » (Conseils à l'Église, p. 122).

La technologie numérique a des avantages. J'aime écouter la Bible et d'autres littératures chrétiennes sur mon téléphone. Je lis ma leçon de l'École du sabbat sur mon téléphone. Quand mon fils Gabriel avait 3 ans, je lui ai acheté le livre « Premiers Pas », qui était également raconté sur une cassette audio. Il écoutait cette cassette tous les jours et a pu mémoriser tout le livre, même le son *ding* pour tourner la page. Mon mari a mémorisé des livres entiers de la Bible juste en les écoutant sur son téléphone. Donc la technologie peut être une bénédiction. Mais nous devons demander à Dieu de nous aider à l'utiliser avec sagesse. Souhaitez-vous vous engager avec moi à passer du temps à adorer Dieu tôt le matin et le soir ? Souhaitez-vous dire à Jésus : « Je veux que ma maison soit une maison de prière pour le Seigneur » ?

---

*Aurora Canals* occupe le poste de secrétaire associée de l'Association pastorale pour les conjoints de pasteurs et les familles.

*Chaque foyer chrétien devrait adorer Dieu le matin et le soir.*





# Citations Spéciales

Chaque famille devrait ériger son autel de prière, réalisant que la crainte du Seigneur est le commencement de la sagesse. Si des personnes dans le monde ont besoin de la force et de l'encouragement que la religion donne, ce sont celles qui sont responsables de l'éducation et de la formation des enfants. Elles ne peuvent pas effectuer leur travail d'une manière acceptable pour Dieu tant que leur exemple quotidien enseigne à ceux qui les regardent pour obtenir des conseils qu'ils peuvent vivre sans Dieu. Si elles éduquent leurs enfants pour vivre uniquement pour cette vie, elles ne les prépareront pas pour l'éternité. Ils mourront comme ils ont vécu, sans Dieu, et les parents seront appelés à rendre compte de la perte de leurs âmes. Pères, mères, vous devez chercher Dieu matin et soir à l'autel familial, afin d'apprendre comment enseigner à vos enfants avec sagesse, tendresse et amour.

— *Child Guidance*, p. 517

Pendant son séjour parmi les hommes, Jésus lui-même était souvent en prière. Notre Sauveur a connu nos besoins et nos faiblesses. Il nous apparaît comme un suppliant, demandant constamment à son Père une provision nouvelle de forces pour faire face aux devoirs et aux épreuves. Il est notre modèle en toutes choses, un frère dans nos infirmités, car « il a été tenté comme nous en toutes choses » (Hébreux 4:15), mais il était l'Être sans péché, et sa nature se révoltait contre le mal. Il est passé par toutes les luttes et toutes les angoisses de l'âme auxquelles sont exposés les humains dans un monde de péché. Son humanité faisait de la prière une nécessité et un privilège pour lui. Il trouvait joie et consolation à communier avec son Père. Si le Sauveur des hommes, le Fils de Dieu, éprouvait le besoin de la prière, à combien plus forte raison ne devrions-nous pas, faibles, pécheurs et mortels que nous sommes, sentir la nécessité de prier sans cesse et avec ferveur !

— *Le Meilleur chemin*, p. 91

En se concentrant sur l'étude de la Bible, la compréhension et les facultés de raisonnement s'améliorent. À l'étude des Écritures, l'esprit s'ouvre et s'équilibre davantage qu'en recherchant des informations dans des livres sans lien avec la Bible.

— *Conseils aux éducateurs, aux parents et aux étudiants*, p. 365

Le culte de famille ne doit pas être à la merci des circonstances. Vous ne devez pas prier seulement lorsque vous en avez l'occasion et vous abstenir de votre culte lorsque vous avez une journée chargée. En agissant ainsi, vous amenez vos enfants à considérer la prière comme n'ayant pas d'importance spéciale. Prier signifie beaucoup pour les enfants de Dieu et les actions de grâces doivent s'élever soir et matin vers l'Éternel. Le psalmiste dit : « Venez, chantons avec allégresse à l'Éternel ! Poussons des cris de joie vers le rocher de notre salut ! »

— *Avec Dieu chaque jour*, p. 31.

C'est en des moments de prière solitaire que Jésus, sur terre, recevait la sagesse et la force. Que la jeunesse suive son exemple et réserve, le matin, le soir, un temps de communion personnelle avec son Père céleste. Que tout au long du jour elle élève son cœur vers Dieu. A chaque pas de notre vie, il nous dit : « Je suis l'Éternel, ton Dieu, qui saisit ta main, [...] Sois sans crainte, je viens à ton secours. »

— *Éducation*, p. 291

# UNE EXPÉRIENCE PERSONNELLE REQUISE

**NOUS DEVONS EXPÉRIMENTER JÉSUS PAR NOUS-MÊMES.**

J'AI ÉTÉ UNE ADOLESCENTE TERRIBLE. J'ai rendu ma mère folle et je peux encore l'entendre me dire en se tirant les cheveux de désespoir : « Attends d'avoir tes propres enfants ; tu comprendras alors ce que je traverse ! »

Le moment est venu où je comprenais non seulement ses paroles mais je les répétais régulièrement à mon propre fils pendant ses années d'adolescence exaspérantes. Il y a quelque chose d'inexplicable à être parent qui ne peut être compris que par l'expérience personnelle.

Tout comme être parent, le christianisme doit être vécu personnellement. Sinon, nous promettons notre allégeance aux personnes plutôt qu'à notre Sauveur personnel. L'expérience des Samaritains dans Jean 4:39-42 confirme de manière inspirante ce fait.

Dans ce passage familial, communément appelé l'histoire de la femme samaritaine, une femme sans nom venant de Sychar, le quartier chaud de Samarie, eut une rencontre personnelle avec Jésus. Cela a changé sa vie pour toujours. La transformation était si spectaculaire qu'elle laissa sa cruche pour parler, à tous ceux qu'elle rencontrait sur son chemin, « d'un homme » dont elle ne connaissait même pas le nom à l'époque, mais qui lui avait tout révélé sur elle-même.

Plusieurs Samaritains de la ville crurent à son témoignage et cherchèrent Jésus pour le voir et l'entendre par eux-mêmes. Quand ils l'ont fait, ils furent également changés. Donc, comme la femme, ils rentrèrent chez eux et en parlèrent aux autres. Cela aboutit à la conversion de « beaucoup d'autres ». Après avoir tous rencontré et passé du temps avec Jésus, ils firent cette déclaration fascinante : « Ce n'est plus à cause de ce que tu as dit que nous croyons ; car nous l'avons entendu nous-mêmes, et nous savons qu'il est vraiment le Sauveur du monde. » (Jean 4:42, LSG).

Les Samaritains écoutèrent et répondirent au témoignage de la femme, mais bientôt ils ne furent pas satisfaits d'une simple connaissance de Jésus par procuration. Ils voulaient le rencontrer et l'expérimenter par eux-mêmes, alors ils cherchèrent et trouvèrent Jésus. Leur foi était désormais basée sur l'expérience personnelle avec « le Sauveur du monde ».



# Ils n'étaient pas satisfaits d'une simple connaissance de Jésus par procuration.

## LE CŒUR

Si une expérience personnelle avec le Christ est au cœur même de la foi chrétienne, sur qui ou sur quoi votre foi est-elle ancrée ? Comme l'énonce un hymne favori : « Ton ancre tiendra-t-elle dans la tempête de la vie, lorsque les nuages déploieront leurs ailes de conflit ? Lorsque les courants forts se lèveront et que les câbles se tendront, ton ancre dérivera-t-elle ou restera-t-elle ferme ? »\*

Notre ancre peut et tiendra seulement si, comme les Samaritains, notre foi est construite sur rien de moins qu'une connaissance personnelle et une expérience de la justice de Jésus-Christ.

Le Christianisme, comme vous le savez, est plus qu'une simple déclaration de foi, plus qu'une adhésion à l'église, plus qu'une foi dans les paroles d'un prédicateur, même s'il est évident qu'on a été changé, guéri, libéré et délivré par Jésus. C'est une foi basée sur l'expérience personnelle avec le Sauveur de sorte que notre décision d'aller à l'église ne dépend pas de celui qui prêche mais de notre désir d'être en présence du Sauveur du monde, pour l'adorer en esprit et en vérité.

L'apôtre Paul, l'un des plus grands chrétiens de tous les temps, a écrit à plusieurs reprises sur son patrimoine et son histoire sans tache. Mais il a dit qu'il comptait toutes ces choses comme une « perte » par rapport à son expérience personnelle de foi avec Jésus (Philippiens 3:7, 8).

L'expérience chrétienne commence souvent par l'écoute du message, mais cela ne s'arrête pas là. Il faut

croire en ce message et venir à Jésus pour soi-même. Pierre a dit : « Ce n'est pas, en effet, en suivant des fables habilement conçues, que nous vous avons fait connaître la puissance et l'avènement de notre Seigneur Jésus-Christ, mais c'est comme ayant vu sa majesté de nos propres yeux. » (2 Pierre 1:16, LSG). Une expérience par procuration n'était pas suffisante pour Pierre, Paul, ou les Samaritains, et elle ne l'est pas non plus pour nous.

En rencontrant Jésus, les Samaritains ont rapidement accordé leur affection et attribué leur allégeance, d'abord à la femme, puis à Jésus et ont dit : « Ce n'est plus à cause de ce que tu as dit que nous croyons, car nous l'avons entendu nous-mêmes et nous savons que cet homme est vraiment le Sauveur du monde. » Ils ne se disaient pas ou n'avaient pas simplement l'impression qu'il pouvait être le Sauveur. Ils le savaient parce qu'ils l'avaient personnellement expérimenté. Seule cette connaissance peut nous soutenir dans les vicissitudes de la vie. 7

\* *The Seventh-day Adventist Hymnal* [Recueil de chants adventistes du septième jour] (Hagerstown, Md.: Review and Herald Pub. Assn., 1985), no. 534.

*Hyveth Williams est professeure d'homilétique au séminaire théologique adventiste du septième jour. Cet article est paru en ligne dans Adventist Review, le 14 janvier 2015.*

**MARIÉE À UN PASTEUR?**  
Découvrez un endroit sécuritaire où fraterniser, demander des questions et apprendre des autres sur Facebook et Twitter.

DISCUTER PARTAGER CONNECTER

Groupes officiels en ligne pour les épouses de pasteurs:  
ministerialspouses @ministriespouses @gc\_ministerial\_spouses  
NEW <https://www.facebook.com/groups/esposasministeriales/>



# DES FAMILLES IMPRÉGNÉES DE FOI

DÉCOUVREZ COMMENT UN COUPLE A RAMENÉ SA FAMILLE VERS « L'AUTEL ».

SARAH ET MARK EMMENAIENT leurs enfants à l'église, étudiaient les leçons de l'école du Sabbat et avaient des moments de culte familial aussi souvent qu'ils le pouvaient. Pourtant, ils ont ressenti qu'il manquait quelque chose dans l'expérience spirituelle de leur famille. Ils sont retournés à la Bible et ont relu Deutéronome 6. Après avoir prié sur ces versets, ils ont décidé de faire exactement ce que le passage disait. Ils imprégneraient leur vie de foi et rendraient l'amour de Dieu réel et le feraient connaître dans leur vie quotidienne, y compris au réveil, en marchant, en mangeant et au coucher.

## ÉLABORER UN PLAN DE FOI

Tout d'abord, ils ont élaboré un plan de foi pour leur famille. Ils ont écrit tout ce qu'ils voulaient que leurs enfants apprennent sur Dieu. « Nous avons décidé que le caractère aimant, généreux et gracieux de Dieu devait être au cœur de notre famille et imprégner tout ce que nous faisons. Plus nous avons exploré ensemble le caractère aimant de Dieu, plus nous avons été enthousiasmés à l'idée de partager Dieu avec nos enfants de manière merveilleuse et créative », explique Sarah.

Mark ajoute : « Nous avons réalisé que nous nous aimions parce qu'Il nous a aimés le premier. Nous avons donc laissé l'amour de Dieu imprégner nos propres vies et nos cœurs, puis nous l'avons laissé se déverser sur nos enfants pour qu'ils tombent aussi amoureux de Lui. »



# *Nous tirons le meilleur parti des moments propices à l'enseignement et des opportunités spirituelles spontanées.*

Sarah et Mark ont décidé d'étudier un aspect différent du caractère aimant de Dieu chaque mois de l'année pour le culte familial. Ils ont pris un grand tableau blanc, l'ont divisé en 12 sections et ont écrit une caractéristique différente dans chaque colonne. Ensuite, ils ont ajouté d'autres idées et versets bibliques sur le tableau. Ils ont acheté un classeur avec 12 sections où ils ont pu ajouter des idées supplémentaires, des feuilles de travail et du matériel pour du travail manuel afin de les aider à planifier des cultes créatifs ensemble.

« C'est devenu le projet que notre couple partageait ensemble, dit Sarah. Nous nous sommes assis une heure par semaine pour planifier des cultes amusants et interactifs pour les enfants. Nous avons également rédigé une liste de questions pertinentes que nous pourrions poser à la famille les jours chargés, au coucher, dans la voiture ou pendant le dîner. » (Voir l'encadré pour des exemples.)

## **IDENTIFIER LES VALEURS ESSENTIELLES**

Sarah et Mark ont décidé de ce qu'ils voulaient que leurs enfants apprennent sur la foi, la prière et la vie chrétienne. Ils ont choisi leurs valeurs essentielles familiales et les forces de caractère qu'ils espéraient cultiver chez leurs enfants. Ils voulaient que leurs enfants se délectent des sabbats, participent joyeusement et de manière créative à leur église locale ainsi qu'à un projet d'entraide.

Ils ont utilisé ces valeurs essentielles lors de la rédaction de leur plan pour impacter leur famille de foi. Que feraient-ils pour rendre les sabbats exquis ? Quelles traditions commenceraient-ils, et de quelles ressources pourraient-ils avoir besoin ? Comment pourraient-ils rendre l'église joyeuse pour leurs enfants ? Comment remarqueraient-ils et nourriraient-ils les forces de caractère de leurs enfants ? Comment aideraient-ils leurs enfants à développer de bonnes valeurs en étant créatifs ? Quel type de projets de sensibilisation conviendrait le mieux à leurs enfants et à leur famille avec leurs compétences, leurs ressources et leurs passions uniques ?

## **AMORCES DE DISCUSSION SUR LA FOI FAMILIALE**

ESSAYEZ-LES PENDANT LES REPAS, AU COUCHER, PENDANT LES TRAJETS ET À TOUT MOMENT.

- Quel a été l'un des moments les plus heureux de ta journée ? Célébrons cette joie ensemble !
- Quel a été l'un des moments les plus tristes de ta journée ? Nous voulons écouter ton histoire pour pouvoir te reconforter. (Romains 12:15)
- Quand as-tu eu le plus peur aujourd'hui ? Comment pouvons-nous t'aider à avoir moins peur ? (1 Jean 4:18)
- Qu'as-tu vu dans la création de Dieu qui t'a rempli d'émerveillement aujourd'hui ?
- Pour quoi puis-je prier pour toi aujourd'hui ?
- Quelle est la chose la plus utile que je puisse faire pour toi aujourd'hui ?
- Quelles sont les trois choses que tu as bien faites aujourd'hui, avec l'aide de Dieu ? Célébrons ces moments !
- Quelles forces de caractère as-tu mises en pratique aujourd'hui ? (Trouvez une liste ici : <https://www.viacharacter.org/character-strengths>.)
- Voici trois choses que je t'ai vu bien faire aujourd'hui. (Énumérez-les.) J'étais rempli de joie !
- Tu as fait un bon choix aujourd'hui quand...
- Où as-tu vu Dieu à l'œuvre aujourd'hui ? Comment t'es-tu joint à lui dans son œuvre ?
- Quand as-tu ressenti l'amour de Dieu aujourd'hui ? Quel effet cela a-t-il eu sur toi ?
- Qu'as-tu appris sur l'amour de Dieu aujourd'hui ? Louons-le pour son amour !
- Comment as-tu partagé l'amour de Dieu avec les autres aujourd'hui ? Qu'est-il arrivé lorsque tu l'as fait ?

### **PRIEZ ENSEMBLE**

« Nous voulons que nos enfants prient simplement et librement Dieu, comme s'ils discutaient avec leur papa, comme Jésus l'a fait, explique Sarah. Nous nous arrêtons où que nous soyons et nous disons simplement à Dieu comment son magnifique ciel nous remplit d'émerveillement, nous lui parlons d'une déception, ou demandons de l'aide pour un problème de mathématiques. Nous voulons qu'ils apprennent que Dieu se soucie de tous les aspects de leur vie et aime leurs questions curieuses sur le monde. »

« Nous prions même quand nous pourrions ne pas être exaucés, car nous espérons les aider à comprendre que nos prières peuvent recevoir des réponses inattendues, explique Mark. Cela ne signifie pas que Dieu n'écoute pas, que Dieu ne se soucie pas, ou que nous devons prier plus fort. Dieu travaille simplement d'une manière que nous ne pouvons pas comprendre et voir pour le moment, mais tout sera beau à la fin grâce à lui. Nous ne voulons pas qu'ils pensent que Dieu est comme un Père Noël qui répondra à toutes nos prières si nous sommes sages. »

### **RESTEZ SPONTANÉS**

« Nous avons appris l'importance d'écouter le Saint-Esprit et de profiter des moments propices à l'enseignement et des opportunités spirituelles spontanées, déclarent Sarah et Mark. Quand les enfants jouaient avec un jouet télécommandé, nous l'avons utilisé pour illustrer comment le Saint-Esprit agit de manière invisible. La semaine dernière, une dame est tombée devant chez nous. Nous avons ramassé ses courses et sommes restés avec elle jusqu'à ce que l'ambulance arrive. Ainsi, les enfants ont appris davantage sur la gentillesse et la compassion. Notre plus jeune a demandé s'il pouvait prier pour elle, et la dame a été tellement touchée qu'elle a pleuré. Ce soir-là, nous avons exploré l'histoire du bon Samaritain. »

### **SOYEZ DES AGENTS DE TRANSFORMATION**

« L'infusion de toute notre vie de foi a transformé notre famille, partage Mark. Mettre l'amour de Dieu en action change la façon dont nous disciplinons nos enfants avec amour, notre manière de nous pardonner mutuellement, et ce que nous comprenons de l'action de Dieu dans la vie de chacun. Nous sommes également plus transparents concernant nos propres parcours de foi avec nos enfants. Nous leur disons ce que Dieu nous enseigne, comment nous écoutons sa voix chaque jour, et comment nous expérimentons sa présence continue et aimante dans nos vies. »

Sarah est d'accord. « Nous avons vu beaucoup plus d'opportunités de partager notre foi avec nos enfants, de manière réelle et pratique, que lorsque nous nous sommes simplement concentrés sur les moments de culte, les leçons de l'école du Sabbat et les temps à l'église. Et notre foi, en tant qu'adultes, s'est développée dans des directions que nous n'aurions jamais pu imaginer ! Infuser notre famille de foi, où et quand nous le pouvons, a été un travail difficile, mais aussi très gratifiant. Nous sommes tous en chemin vers le cœur même du caractère aimant de Dieu, et je pense que c'est une aventure qui durera éternellement ! »

*Karen Holford écrit depuis l'Angleterre où elle est également engagée dans une aventure incroyable et éternelle à la découverte de l'amour de Dieu.*



# DANS LES COULISSES

## CE QUE J'AI APPRIS EN TRAVAILLANT LORS D'UNE SESSION DE LA CONFÉRENCE GÉNÉRALE

UN MOMENT, J'ÉTAIS ASSISE somnolente à ma place à l'emplacement réservé aux délégués lors de la première session de travail de la Conférence générale, et le moment suivant, j'étais assaillie par des délégués souhaitant prendre la parole. Je triais frénétiquement les badges et scannais les codes QR tout en dirigeant les délégués vers le microphone. Alors que le débat se poursuivait, les délégués commençaient à faire des propositions : des propositions pour voter immédiatement, des propositions pour renvoyer en commission, et même des propositions pour appuyer d'autres propositions. Chaque proposition signifiait qu'une nouvelle file de locuteurs allait se former, ce qui voulait dire que j'avais un nouvel ensemble de badges à scanner. Bientôt, une seule question m'assaillait : Qu'est-ce qui se passe ici ?

En juin 2022, j'étais l'une des neuf stagiaires et employés durant l'été de « Kettering Health » qui sont allés à St. Louis, dans le Missouri, pour aider lors de la 61e session de la Conférence générale de l'Église adventiste du septième jour. On m'avait attribué le rôle de responsable des codes-barres sur le lieu de rencontre principal, un nom élégant pour un travail simple. On m'avait établi un poste de travail dans le Dôme de « l'America's Center » et donné un ordinateur portable et un scanner. Mon rôle était de scanner les codes QR sur les badges des délégués qui souhaitaient prendre la parole. Ils étaient ensuite ajoutés à une file d'attente numérique, prêts à être appelés par le président. Avec huit postes de travail distincts, cela semblait être une tâche assez ennuyeuse. Après tout, personne ne fait attention aux détails. Non ?

J'étais mal préparée à l'intensité du rôle des délégués. Ils remettaient tout en question, même la ponctuation ! J'ai rapidement réalisé qu'il y avait beaucoup plus dans la gestion ecclésiastique que je ne l'avais pensé. Ayant grandi en tant qu'adventiste du septième jour, je connaissais la structure de l'église locale mais je n'avais jamais réfléchi à la manière dont les fédérations et les unions s'emboîtaient. Regarder les délégués débattre des motions qui affecteraient chaque église dans le monde était fascinant.

### UN OBJECTIF

Au fil de la semaine, je suis devenue plus habile à suivre les propositions. J'ai développé un rythme pour scanner les badges qui me permettait de suivre les vagues de délégués qui arrivaient vers moi. J'ai pu comprendre pourquoi la procédure parlementaire était si importante pour maintenir un débat organisé. Les délégués passaient des heures à discuter de différentes perspectives ; sans une certaine structure en place, nous n'aurions jamais pu avancer. Parfois, les arguments pour ou contre une certaine question devenaient un peu animés. J'étais toujours attentive pour entendre ce que les délégués avaient à dire.

Les dernières années ont été marquées par l'instabilité à travers le monde. Personne n'y a échappé, pas même notre Église. Plusieurs des rapports que nous avons entendus portaient sur la manière dont celle-ci s'adapte aux nouvelles circonstances mondiales. Il était réconfortant d'entendre que malgré les changements, la mission fondamentale de notre Église et la focalisation sur le Christ restent les mêmes. Bien que les délégués discutent souvent des détails des propositions, il était facile de voir qu'ils avaient le même objectif : répandre le message du retour imminent du Christ. 7

---

*Annika Cambigue est une étudiante de troisième année en communication et en anglais à l'Union College de Lincoln, dans le Nebraska.*

*Elle déclare : « Même si mon expérience à la Conférence générale a mal commencé, je suis quand même heureuse d'avoir eu cette chance de la vivre ! »*



# UN VERSET

C'EST AUSSI SIMPLE QUE ÇA DE  
COMMENCER AVEC JÉSUS UN VOYAGE  
QUI A DU SENS.

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

*Jérémie 29.13,  
LSG*

QUELQUES MOIS APRÈS le début de ma première année à l'université, j'ai réalisé que je n'étais pas prête pour le retour du Christ. J'ai été élevée adventiste, j'avais fréquenté des écoles adventistes, participé à des camps bibliques, et j'avais même travaillé dans un camp d'été pendant une saison. Je connaissais l'enseignement sur le retour du Christ. J'avais entendu des sermons à ce sujet toute ma vie, mais malgré tout cela, je craignais que le Christ revienne. Je n'étais pas prête. Et je ne savais pas vraiment comment me préparer.

Ma colocataire et moi, nous nous sommes donc engagées à partager juste un verset biblique l'une avec l'autre avant de nous coucher chaque nuit. Le matin, je lisais un passage seule, rien de long, juste un verset biblique. Bien sûr, me familiariser avec toute la Bible prendrait du temps, mais au moins c'était un début.

À mi-parcours durant ma deuxième année, je suis allée à Séoul, en Corée, en tant qu'enseignante d'anglais. Je respectais plutôt bien mon engagement d'un passage par jour le matin, alors j'y ai ajouté une

courte histoire ou une méditation tirée du livre « Mon pain quotidien » pour l'accompagner. J'ai réalisé qu'il y avait tellement de choses dans la Bible que je ne connaissais pas, et j'ai vraiment commencé à prendre plaisir à la lire ! Je découvrais de nouvelles perles tout le temps.

Pendant mon année en Corée, j'ai également commencé à lire un livre d'Ellen White que j'avais apporté avec moi, intitulé *Messages à la Jeunesse*. Il avait une couverture rose vif. Les sections courtes et fragmentées le rendaient facile à lire et parfait pour agrémenter mon culte du matin. J'ai découvert que plus je lisais, plus j'aimais ça et plus je voulais lire.

En lisant la Bible et mon premier livre d'Ellen White, j'ai commencé à prendre conscience de ma propre nature pécheresse et de mon besoin d'un Sauveur. J'ai vu mes lacunes et j'ai aspiré à être plus comme Jésus. J'ai commencé à comprendre des passages bibliques qui n'étaient que des mots vides il y a quelques années. Dieu me parlait à travers sa Parole !

# Les Écritures prennent vie et répondent à nos circonstances uniques.

## SON DON

Un jour, en conduisant pour aller en cours, un passage qui me trottait dans la tête a eu du sens : « Car c'est par la grâce que vous êtes sauvés, par le moyen de la foi. Et cela ne vient pas de vous, c'est le don de Dieu. Ce n'est point par les œuvres, afin que personne ne se glorifie. » (Éphésiens 2.8, 9, LSG). Je comprends, me suis-je dit. Ce n'est pas ce que je fais – être un bon chrétien – mais plutôt ce que le Christ a fait pour moi – mourir pour mes péchés. Et mon salut ne vient pas de ma fréquentation de l'église ou de ma bonté, mais plutôt de ma confiance en lui.

Cette prise de conscience a changé ma vie et ma compréhension du salut. Cela m'a donné la paix de l'esprit que je recherchais. Ma quête pour être prête au retour de Jésus a abouti non seulement à une meilleure compréhension de la Bible mais aussi à une relation avec le Christ qui perdure jusqu'à ce jour. Accepter le sacrifice du Christ est ce qui me sauve. Et vous aussi !

Si être adventiste semble être simplement jouer un rôle, puis-je vous suggérer de passer plus de temps à chercher Dieu ? Commencez par vous engager à passer du temps avec lui chaque jour. Trouvez un endroit calme où vous ne serez pas interrompu. Mettez de côté toutes les distractions. Ensuite, essayez les idées suivantes.

**1. Priez.** Demandez à Dieu de vous donner le désir d'étudier la Bible et de prier. Demandez-Lui de vous donner un esprit clair et de révéler tout ce qui pourrait vous empêcher de mieux le connaître. Demandez la présence de Christ dans votre vie et une révélation de son caractère. Priez pour le désir d'étudier et de connaître sa Parole et pour que le Saint-Esprit se révèle à vous.

**2. Lisez la Bible,** même s'il ne s'agit que d'un verset par jour ! Contrairement aux autres livres, la Bible est la Parole de Dieu. Elle est vivante et active, et lorsque nous demandons au Saint-Esprit de nous parler, les Écritures semblent prendre vie et répondre à nos circonstances uniques. Plus vous lisez, plus vous serez attiré par elle.

**3. Réclamez des promesses.** Prenez Dieu au mot et répétez-lui sa Parole. Voici quelques passages significatifs pour vous aider à démarrer :

- « Conduis-moi dans ta vérité, et instruis-moi ; car tu es le Dieu de mon salut, tu es toujours mon espérance. » Psaume 25.5, LSG
- « Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, et ne t'appuie pas sur ta sagesse ; reconnais-le dans toutes tes voies, et il aplanira tes sentiers. » Proverbes 3.5-6, LSG
- « Je vous exhorte donc, frères, par les compassions de Dieu, à offrir vos corps comme un sacrifice vivant, saint, agréable à Dieu, ce qui sera de votre part un culte raisonnable. » Romains 12.1, LSG
- « L'Éternel est un refuge pour l'opprimé, un refuge au temps de la détresse. » Psaume 9.10, LSG
- « Arrêtez, et sachez que je suis Dieu : je domine sur les nations, je domine sur la terre ! » Psaume 46.11, LSG
- « Soumettez-vous donc à Dieu ; résistez au diable, et il fuira loin de vous. » Jacques 4.7, LSG
- « Et déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous. » 1 Pierre 5.7, LSG

**4. Lisez l'Esprit de Prophétie.** Si vous n'avez jamais lu de livres d'Ellen White, commencez par quelque chose de court comme *Le Meilleur chemin*. En progressant, ajoutez d'autres livres de l'Esprit de Prophétie pour compléter votre étude de la Bible et votre prière. En lisant, votre cœur et votre esprit s'élèveront vers le ciel.

Si vous cherchez Dieu avec sincérité, vous le trouverez. Jérémie 29.13 n'est pas seulement une promesse biblique, c'est une réalité. Si vous cherchez Dieu de tout votre cœur, votre esprit et votre âme, vous le trouverez. Et vous serez reconnaissant de l'avoir fait. ■

---

*Jackie Ordelheide Smith est la coordinatrice de la communication et des traitements pour le bureau des ministères bénévoles de la Division nord-américaine.*



## « Aie ! Ca fait mal ! »

### POURQUOI RESENTONS-NOUS LA DOULEUR ?

IL N'ÉTAIT QU'UN PETIT ENFANT, peut-être âgé de 5 ou 6 ans, marchant à côté de sa mère dans l'épicerie. Quand il s'est arrêté pour regarder quelqu'un passer, elle l'a accidentellement heurté avec son chariot, lui touchant le côté de la tête. Il l'a regardée avec surprise, la main sur la tête. Ce n'était qu'un léger choc et il n'a donc versé aucune larme. Un câlin compatissant de maman et des mots d'affection semblaient apaiser toute gêne douloureuse.

#### POURQUOI LA DOULEUR ?

Nos corps sont câblés avec des nerfs spécialisés appelés nocicepteurs qui ont la capacité de détecter les dommages aux tissus et de relayer instantanément l'information via la moelle épinière au cerveau. Si vous touchez une cuisinière chaude, avant même d'avoir

un instant pour réfléchir à ce que vous devriez faire, vous ressentez une contraction instantanée et automatique des muscles et votre main se retire en réponse, limitant ainsi les dommages supplémentaires. La réponse de contraction musculaire se produit spontanément avant même que le message n'atteigne le cerveau, et nous alerte alors de la sensation désagréable de douleur.

Certaines personnes ont une perturbation du système de signalisation causée par une lésion nerveuse ou une maladie. Parce qu'elle est diabétique avec une diminution de la sensation de ses pieds, Ella\* ne pouvait pas sentir la brûlure en marchant pieds nus sur le ciment chaud autour de la piscine. Ce n'est que lorsque ses pieds ont commencé à saigner qu'il lui a été signalé que quelque

## *Nous commençons dès le plus jeune âge à reconnaître ce qui peut nous causer de la douleur et comment l'éviter.*

chose n'allait pas. Les brûlures graves à la plante des pieds ont nécessité une intervention médicale agressive pour éviter que des infections ne surviennent pendant le lent processus de guérison.

Aussi prévalente et indésirable que soit la douleur dans la vie sur cette terre, elle peut aussi être une bénédiction. La capacité de notre corps à ressentir la douleur peut être vue comme très utile dans notre quête de bonne santé. Que ce soit en étant heurté par un chariot d'épicerie, en se coupant l'orteil sur un rocher tranchant, en étant piqué par une abeille, en fermant la porte sur un doigt, en ressentant les douleurs lancinantes d'une dent infectée ou un inconfort de n'importe quelle zone interne du corps en raison d'une blessure ou d'une maladie, la douleur est l'appel d'urgence du cerveau indiquant qu'il y a un problème qui nécessite de l'attention. Ignorer cet appel, c'est prendre le risque de complications supplémentaires qui peuvent affecter la santé, la capacité fonctionnelle, la qualité de vie et peut-être même la longévité. Nous commençons à reconnaître tôt dans la vie ce qui peut nous causer de la douleur et comment éviter que cela ne se produise.

Il y a des situations où la douleur cesse de jouer un rôle protecteur et devient chronique, une maladie en elle-même, comme dans des cas tels que l'arthrite rhumatoïde ou les migraines.

### **LE CERVEAU ET LE CŒUR**

Notre cerveau, en plus d'identifier et d'orchestrer notre réponse physique aux stimuli environnementaux, enregistre également tout ce qui nous touche dans la vie – les choses que nous étudions et apprenons, notre interaction et nos

relations avec les autres, et diverses expériences bonnes ou mauvaises – tout cela ayant la capacité de générer une réponse émotionnelle. Dans les chansons, la poésie et les Écritures, le cœur est souvent désigné comme le centre de nos émotions. Nous avons la capacité de ressentir la joie, la tristesse, l'excitation, l'amour et, oui, la douleur aussi. La douleur émotionnelle, ou la douleur du cœur, est une réponse psychologique à des sources non physiques qui peuvent inclure :

1. Les mots blessants et le rejet
2. Le chagrin et la tristesse
3. Les remords et la culpabilité
4. L'anxiété et la peur
5. Le mécontentement et la colère

Nous avons tendance à minimiser la douleur émotionnelle, lui accordant moins d'importance que la douleur physique. Cependant, une douleur émotionnelle prolongée peut avoir un effet préjudiciable sur la santé physique et mentale. Les réponses corporelles fonctionnelles (qui peuvent n'avoir aucune cause physique identifiable) à une douleur émotionnelle non résolue pourraient inclure des maux de tête, des douleurs musculaires, des troubles gastro-intestinaux, de la fatigue, de la tristesse, de la dépression, le repli sur soi, des changements de personnalité et un intérêt diminué pour les activités de la vie quotidienne.



« *Les rapports entre l'esprit et le corps sont très intimes. Lorsque l'un est affecté, l'autre s'en ressent.* »


*Le Ministère de la guérison, p. 207*

En tant que jeune homme heureux et bon élève, John\* avait un objectif : devenir soldat. Dans les Marines, il s'épanouissait et excellait, terminant en tête de chaque classe, y compris à l'école de pilotage où il est devenu pilote d'hélicoptère d'attaque Cobra. John a vécu plusieurs événements traumatiques au cours de sa carrière, notamment la perte de huit amis proches dans des accidents de formation, une collision de véhicule où l'autre conducteur est décédé, et son déploiement en Irak où il a effectué 75 missions de combat en quelques mois seulement. Il est rentré chez lui après cette mission fatigué, maigre, facilement irritable, anxieux et impatient, sans aucun intérêt pour la compagnie de sa famille et de ses amis. Malgré les encouragements de sa femme à chercher une aide professionnelle, John s'est suicidé quelques semaines plus tard. L'accumulation non traitée de chagrin l'a conduit à se concentrer sur la fin de sa terrible douleur émotionnelle. Il est primordial d'accorder plus d'attention à la préservation d'une bonne santé mentale, surtout dans les professions qui nécessitent de mettre une distance émotionnelle par rapport aux expériences traumatisantes, de souffrance et de décès d'autres personnes.

#### LES BONNES NOUVELLES

Il y aura une fin ultime et éternelle à toute douleur. Un jour très heureux arrive, et il arrive bientôt, où il n'y aura plus ni douleur ni larmes. Il n'y aura plus besoin de douleur, physique ou émotionnelle, que ce soit dans le but d'avertir ou de protéger. Au ciel, nous ne trouverons pas de pierres tranchantes qui blessent nos ortels, d'abeilles qui piquent,

de dents qui font mal, de mots blessants, de morts d'amis et de proches, de maladies, d'accidents, de traumatismes ou de préjudices. Tout sera paix, beauté et joie sans fin, car Dieu, qui vivra alors avec nous, a promis à ses fidèles enfants : « Il essuiera toute larme de leurs yeux, et la mort ne sera plus, et il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur » (Apocalypse 21.4, LSG). « Il ne se fera ni tort ni dommage, sur toute ma montagne sainte » (Ésaïe 11.9, LSG).

Je désire tant ce merveilleux jour, et vous ? Pour l'instant, sachez avec certitude qu'Il vous aime et prend soin de vous pendant votre voyage dans cette terre infestée de péché, potentiellement dangereuse et souvent source de douleur. Ses promesses sont réelles, et elles le sont pour vous. 

\*Les noms ont été changés.

#### SOURCES D'INFORMATION :

Ellen White, *Le Ministère de la guérison*, Pacific Press

Ellen White, *Heaven*, Pacific Press, p. 139

Jennifer Ashton, M.D., *Life After Suicide [La vie après le suicide]*, William Morrow/HarperCollins, 2019, pp. 118-136

[www.medicalnewstoday.com/articles/145750#-causes](http://www.medicalnewstoday.com/articles/145750#-causes)

[www.pfizer.com/news/articles/the\\_good\\_the\\_bad\\_and\\_the\\_strange\\_of\\_physical\\_pain](http://www.pfizer.com/news/articles/the_good_the_bad_and_the_strange_of_physical_pain)


[psychcentral.com/blog/how-to-deal-with-emotional-pain#in-the-moment-techniques](http://psychcentral.com/blog/how-to-deal-with-emotional-pain#in-the-moment-techniques)

[www.lakesidechiro.com.au/blog/emotional-causes-of-pain-](http://www.lakesidechiro.com.au/blog/emotional-causes-of-pain-)

**Rae Lee Cooper** est une infirmière reconnue.

*Elle et son mari, Lowell, ont deux enfants adultes mariés et trois adorables petits-enfants. Elle a passé la majeure partie de son enfance en Extrême-Orient, puis a travaillé comme missionnaire avec son mari en Inde pendant 16 ans. Elle aime la musique, les arts créatifs, la cuisine et la lecture.*





# CONSEILS POUR SURVIVRE S'ÉPANOUIR

## UN CULTE FAMILIAL AMUSANT

Quand j'étais enfant, j'ai entendu quelqu'un dire, « Prêt, visez, TIREZ ! »

*Quelle bonne idée !* me suis-je dit. J'avais toujours entendu, « Prêt, feu, partez. » Je voulais utiliser ma nouvelle phrase avec ma famille mais je n'arrivais jamais à trouver un moyen de l'utiliser juste en passant.

Puis, lors d'un culte un soir, j'ai dit, « Disons tous ensemble le Notre Père après notre prière. Je vous dirai quand commencer. » Au bon moment, j'ai dit « Prêt, feu, PARTEZ ! » Je m'attendais à une sorte de réprimande mais mes parents ont dû comprendre mon indiscretion enfantine et ont laissé tomber.


Deutéronome 6:5-7 nous dit de préparer nos cœurs car nous ne pouvons pas partager avec nos enfants ce qui n'est pas dans notre propre cœur. Le verset 7 dit d'enseigner les paroles de Dieu « avec diligence ». Notre planification et notre interaction doivent être diligentes. Le même verset nous dit quand enseigner : lorsque vous « êtes assis dans votre maison » et lorsque vous « marchez ». Cela pourrait se traduire par « à la maison et en voiture ». Ces deux moments peuvent être propices pour partager la sagesse spirituelle afin d'aider les enfants à entretenir leur relation avec Jésus tout au long de la journée. Priez pour eux, et avec eux, que Dieu les protège du mal et aussi du malin.

Vous avez probablement entendu parler du petit jeu « Je vois ». Nous l'avons utilisé avec nos enfants, en l'appelant « J'ai vu Dieu ». Lors du culte familial en fin de journée, nous essayons tous de nous rappeler des moments où nous « voyons » Dieu agir pour nous. Cela nous a non

seulement donné l'occasion de remercier Dieu mais nous a aussi aidés à nous rappeler de le chercher tout au long de la journée.

Le verset 7 dit également, « lorsque tu te couches, et lorsque tu te lèves ». Pour moi, cela indique les cultes familiaux du matin et du soir. En effet, cela prend du temps, et nous semblons en avoir si peu à épargner. Mais pouvons-nous penser à quelque chose de mieux à faire de notre temps que de guider nos enfants vers Jésus ?

Les cultes du matin doivent être assez courts car la famille se dépêche de quitter la maison. Une page d'un livre de méditation intéressant pourrait être lue ensemble suivie d'une courte prière. Assurez-vous de prier pour chaque enfant par son nom. Nos enfants ont besoin de nous entendre prier pour eux. Cela pourrait être ce qui les protégera de toute mauvaise action quand elle se présente. Ils peuvent se souvenir que maman ou papa a prié pour que Jésus les aide.

Essayez de rendre les cultes du soir mémorables. Planifiez du contenu qui intéressera les enfants et demandez à Dieu de vous guider dans la planification. Tenez compte des goûts de vos enfants et donnez-leur des applications spirituelles pendant le culte. Laissez les enfants aider à faire les plans et à les mettre en œuvre lors des cultes. C'est un moment où « J'ai vu Dieu » peut être partagé en famille. 

*Evelyn Griffin est l'épouse d'un pasteur à la retraite. Elle et son mari ont quatre enfants et 14 petits-enfants.*

*Nos  
enfants  
ont  
besoin  
de nous  
entendre  
prier  
pour  
eux.*



# HORS PISTE

CE QUE LE SKI M'A APPRIS SUR DIEU.

APRÈS AVOIR PLANIFIÉ DES VACANCES de ski au Mont Hood dans l'Oregon, j'ai appris que trois randonneurs étaient perdus sur la montagne. Ma famille et moi avons suivi les dernières nouvelles en direct et nous avons prié pour leur sécurité. La recherche s'est déroulée au cours de la semaine suivante, mais lorsque nous sommes montés dans l'avion, le bilan était sombre. Nous nous sommes promis de rester dans la zone de ski et d'éviter les dangers évidents.

Depuis le hublot de l'avion, j'ai compté cinq sommets de montagne s'élevant plus haut que les nuages. J'avais hâte de skier « au-dessus des nuages ». Lorsque nous sommes arrivés dans notre station au pied des montagnes, nous n'avons vu aucune neige. Nous avons donc fait des promenades en forêt et avons joué au golf sans manteaux, en espérant trouver de la neige sur les pistes de ski. Heureusement, alors que nous montions en voiture vers le sommet de la montagne pour rejoindre le chalet, le trajet durant un jour, la neige a finalement commencé à apparaître. Au moment où nous sommes arrivés, elle était plus haute que notre voiture.

J'avais ma tenue de ski dans mes bras jusqu'à la première des trois remontées mécaniques car il faisait trop chaud pour la porter. À la deuxième remontée, j'avais déjà fermé ma veste, et à la

troisième remontée, j'avais mis tout mon équipement d'hiver et j'étais reconnaissante pour chaque morceau de ce dernier. Je n'arrivais pas à croire à la différence de température entre la base de la montagne et l'endroit où je me trouvais maintenant, seulement à mi-chemin vers le sommet. J'appréciais la vue sur les autres montagnes dépassant des nuages.

Puis j'ai commencé à descendre en ski dans ce que je pensais être la bonne direction. Après être descendue dans le nuage, cependant, la visibilité était sérieusement réduite, aggravée par la neige qui tombait. Les choses se sont bien passées jusqu'à ce que je tombe droit dans les profondes cavités de l'énorme machine à neige, loin de la piste. Ce trou était tellement profond que j'ai dû enlever mes skis et les lancer par-dessus ma tête avant de pouvoir me créer un chemin vers le haut et m'en sortir. En remettant mes skis, j'ai essayé de skier sur la droite, trouvant la piste plus loin. Les nuages s'étaient maintenant dissipés, j'ai recommencé à apprécier ma descente en ski normalement.

Ne voulant pas descendre complètement vers le climat plus chaud, j'ai décidé de prendre la deuxième remontée mécanique. En attendant, je remarquais un panneau qui disait : « AVERTISSEMENT : Restez uniquement sur les pistes de ski. Vous ou vos héritiers devrez payer les coûts élevés de votre sauvetage ou de votre récupération si vous skiez hors-piste. »

## « AVERTISSEMENT : Restez uniquement sur les pistes de ski. »

C'était un panneau mystérieux, me suis-je dit, me demandant quelles histoires effrayantes nécessitaient son placement.

Après avoir skié un peu plus, je me suis arrêtée pour me reposer au bord du sentier. C'est là que j'ai repéré un chemin hors-piste couvert de neige serpentant de manière pittoresque à travers une pineraie. Oh, ça a l'air tellement tentant, ai-je pensé. J'ai hésité, pensant à la cavité dans laquelle j'étais déjà tombée, aux randonneurs perdus et au panneau.

Mon grand-père m'a dit un jour que si vous devez vous arrêter pour réfléchir si c'est bien ou mal, c'est mal. Chaque fois que je n'ai pas suivi ce conseil, j'ai regretté. Mais finalement, l'attrait du magnifique paysage montagneux et du chemin sinueux irrésistible et inoffensif l'a emporté sur moi. Ça a l'air sûr, et je suis sûr que tout ira bien, me suis-je dit. Alors je me suis lancée.

### ERREUR

Le ski était facile au début, et c'est le moment où j'ai senti le plus de plaisir de toute la journée. J'éclatais de rire, ce qui est rare. Je m'attendais à retrouver une piste de ski plus bas sur la montagne et je me sentais entièrement confiante de pouvoir le faire sans problème. Le magnifique paysage et le calme de l'isolement montagneux hors-piste étaient captivants. Ça ne peut pas être mieux que ça, me suis-je dit.

Je skiais très vite parce que la pente était raide. Skier autour des obstacles était amusant et rendait les choses plus intéressantes. Au début, les obstacles étaient rares, mais après un moment, le terrain a changé. Au fur et à mesure que les obstacles devenaient plus grands et plus fréquents, j'ai commencé à devoir prendre beaucoup trop de décisions beaucoup trop rapidement pour ma zone de confort. Devrais-je aller à gauche ou à droite ? À travers les arbres ou autour d'eux ? Par-dessus la bosse ou autour ? C'est passé du plaisir à l'inquiétude.

Allant trop vite pour éviter un arbre en forme de V, j'ai à peine réussi à réunir mes longs skis à temps pour passer par le petit espace, manquant presque de me blesser à la jambe. Forcé de skier au-delà de mes capacités, j'ai senti mon inquiétude se transformer en peur alors qu'un autre arbre se profilait devant moi. Je l'ai à peine esquivé à temps pour éviter une branche et une blessure douloureuse à la tête. J'ai continué à skier intensément, réalisant que je ne pouvais pas me relâcher une seconde. J'étais très fatiguée.

J'étais en sérieux danger, inquiétée par ce qui semblait si inoffensif au début. Me rappeler ce panneau d'avertissement mystérieux m'a rendue encore plus mal à l'aise. Je craignais de ne pas être à la hauteur de cette excursion après tout. J'ai essayé de ralentir, mais la pente raide se moquait de tous mes efforts. Je me suis souvenue de la promesse du Psaume 48.1 : « Dieu est notre refuge et notre force, un secours qui ne manque jamais dans la détresse. » J'étais en difficulté, mais je n'ai jamais douté que Dieu répondrait à mes prières pour de l'aide. « Tous ceux que le Père me donne viendront à moi, et je ne mettrai pas dehors celui qui vient à moi » (Jean 6.37, LSG).

C'était effrayant de penser que je n'avais dit à personne où j'allais. Il n'y avait personne à proximité pour entendre mon appel à l'aide, et personne ne passerait juste par là et me remarquerait. C'était entièrement de ma faute.



« *J'ai essayé de ralentir, mais la pente raide se moquait de tous mes efforts.* »

En tant qu'êtres humains, nous sommes beaucoup trop doués pour ignorer les panneaux de signalisation pour notre sécurité. Nous rationalisons : Oh, ça ira juste cette fois-ci. Ça semble assez sûr. Dieu nous donne une barrière de sécurité d'amour pour notre sécurité et notre bonheur, et Il ne veut que ce qu'il y a de mieux pour nous, donc Il nous met en garde contre les dangers que nous devons éviter pour vivre nos meilleures vies. J'étais sûr de ne pas devenir une « conséquence » de ce plaisir interdit, mais je me demandais si j'allais faire l'objet d'un sauvetage à cause d'un os cassé potentiel ou d'une commotion cérébrale.

#### SAINE ET SAUVE !

Bien que le paysage soit incomparablement beau, je ne l'ai presque pas remarqué alors que j'avais évité de justesse de graves blessures. Le soulagement m'a submergé lorsque j'ai glissé, maintenant épuisée et hors d'haleine, sur la piste inférieure. M'arrêtant pour reprendre mon souffle et récupérer, j'ai remercié Dieu d'être enfin en sécurité, et je me suis promis de ne jamais refaire quelque chose d'aussi imprudent ou stupide.

Alors pourquoi ai-je commis une telle erreur de jugement ? J'avais toutes les preuves dont j'avais besoin : trois randonneurs perdus, ma propre chute dans le profond sillon et un avertissement écrit qui aurait dû me pousser à prendre une décision sage.

Nous disposons de quatre outils que Dieu nous fournit pour prendre des décisions. Premièrement, les Dix Commandements. Si quelque chose viole l'un d'entre eux, c'est une évidence. Deuxièmement, la Parole de Dieu nous avertit que « le salaire du péché, c'est la mort » (Romains 6.23, LSG). Il est assez aimable pour ne pas nous laisser vagabonder sans manuel d'instructions pour nous guider. Troisièmement, les exemples bibliques nous donnent des avertissements, comme les histoires de Samson, du roi Saül et du roi David dans l'Ancien Testament. Dans le Nouveau

Testament, les histoires de Judas, d'Ananias et de Saphira nous montrent la fin dès le début. Quatrièmement, les bons conseils des mentors. Chaque fois que j'ai suivi les conseils de mon grand-père, je n'ai jamais regretté.

Pourtant, nous prenons souvent des décisions dangereuses, imprudentes, causant de la douleur et qui nous apportent tant de peine. La vie est souvent dure et nous devons vivre avec les conséquences de notre péché. Pourtant, Dieu répond toujours à nos prières de secours, même si nous finissons souvent par en payer certaines conséquences. Notre Dieu aimant est miséricordieux. Sa Parole est claire : le péché doit être évité, mais ses promesses sont aussi sûres que son amour, et son amour pour nous est plus grand que nous ne pouvons l'imaginer.

Nous sommes rassurés par la promesse de 1 Jean 1.9 : « Si nous confessons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner, et pour nous purifier de toute iniquité. » Jésus nous encourage dans sa promesse en Jean 14.16 (LSG) : « Et moi, je prierai le Père, et il vous donnera un autre consolateur, afin qu'il demeure éternellement avec vous. » Il promet son Saint-Esprit pour nous aider dans notre faiblesse. Souvenez-vous que Dieu vous voit, vous entend, et vous aime toujours. **1**

---

*Diana Bruch est l'épouse d'un pasteur à la retraite et ancienne directrice des Services à la Communauté Adventiste pour la Fédération du Michigan et l'Union du Lac. Elle a obtenu un diplôme en soins infirmiers du Columbia Union College (aujourd'hui l'université adventiste de Washington) et est devenue conseillère certifiée. Elle aime ses trois enfants, ses petits-enfants et ses arrière-petits-enfants. Elle a toujours aimé Jésus et raconté des histoires pour aider les autres à l'aimer aussi.*

# « DESCENDS DU CANAPÉ ! »

PARFOIS, HONORER DIEU SIGNIFIE SORTIR DE NOTRE ZONE DE CONFORT.

IL Y A UNE DIZAINÉ d'années, mon jeune fils et moi étions assis dans la cuisine de Katarina avec d'autres mamans invitées et leurs enfants. Alors que nous grignotions les cookies aux pépites de caroube de Katarina, elle a soudainement claqué des mains et s'exclama : « Votre attention, s'il-vous-plaît !, avec son accent allemand. Nous aurons maintenant un moment de culte dans le salon. »

Son fils en bas âge, Fritz, demanda d'un air renfrogné : « Quand est-ce qu'on pourra jouer ? »

« Le culte passe en premier. » Katarina nous a donc conduit au salon et elle a lu une méditation. Elle nous a ensuite invité à nous agenouiller pour prier.

Tout le monde a obéi... sauf Fritz.

Katarina le regarda du coin de l'œil. « Mets-toi à genoux, Fritz. »

« Je n'ai pas envie. » Il prononça sa réponse d'une voix chantante.

« Nous allons nous agenouiller pour parler à Jésus. Mets-toi par terre. »

« Je veux rester ici. » Le jeune dissident s'enfonça davantage dans le fond du canapé.

« Fritz ! »

« C'est confortable ici. » Il serra un oreiller. « C'est doux ! »

« Confortable ? Doux ? » Le ton de la voix de Katarina montait à chaque mot. « Jésus a été cloué sur la croix pour toi ! Et tu ne peux même pas t'agenouiller pour lui ? »

Ce fut l'un de ces moments où, tout en étant à genoux les yeux à moitié fermés, j'essayais de donner l'impression que je n'écoutais pas. Mais je n'ai pas seulement entendu chaque mot de leur échange ; je ne pouvais pas l'oublier.

« Jésus a été cloué sur la croix pour toi ! Et tu ne peux même pas... »

## PRISES DE CONSCIENCE

Alors que ces mots résonnaient dans mon esprit au cours des mois suivants (et le font encore), j'ai complété la phrase de manière personnelle :

Tu ne peux même pas...

Te lever 30 minutes plus tôt pour passer un moment à méditer sur Dieu.

Piocher dans ton épargne de vacances pour aider une famille de réfugiés.

Offrir ton après-midi pour aider bénévolement quelqu'un à déplacer des cartons de livres.

Renoncer aux réseaux sociaux chaque jour de la semaine pour te concentrer sur des pensées spirituelles.

En répétant la phrase pour moi-même, j'ai réalisé que le « ne peux pas » était vraiment un « ne veux pas ».

« Tu ne veux même pas... » Ce sont des choix quotidiens que je faisais – des choix de rester sur le canapé moelleux alors que Dieu pourrait m'appeler à des disciplines spirituelles telles que la prière, l'étude de la Bible, la tempérance, la gestion des ressources et le service.

Et puis j'ai pensé au jeune homme riche (Matthieu 19.16-22 ; Marc 10.17-22 ; Luc 18.18-23). Trois évangiles rapportent son bref échange avec Jésus, et tous trois ont essentiellement les mêmes détails, y compris le défi que Jésus lui a lancé : Vends tes possessions, donne aux pauvres, et suis-moi.

Jésus disait à ce jeune homme : J'ai tellement plus à t'offrir dans cette vie – et la suivante – si seulement tu me fais confiance. Si tu renonces à ce à quoi tu t'accroches – ton temps, tes ressources, ton attention.

Cet homme est en fait un personnage biblique bien connu à cause de cet échange galvanisant, mais je ne peux m'empêcher de me demander ce que nous lirions de plus s'il avait suivi l'appel de Jésus. Jésus a fait remarquer à ses disciples : « Le voleur ne vient que pour voler, tuer et détruire. Moi, je suis venu afin que les brebis aient la vie et qu'elles soient dans l'abondance. »

Cela signifie-t-il que Jésus nous offre la meilleure voie ? Bien sûr, nous voulons rester dans un lit chaud ou nous asseoir sur un canapé confortable. Mais que se passerait-il si nous renoncions à notre confort, à notre sécurité, à nos vieilles habitudes, et l'invitations à nous donner la vie abondante qu'il a pour nous ?

Fritz a finalement quitté le canapé pour s'agenouiller.

J'espère que nous ferons de même. ■

---

**Lori Peckham** enseigne les cours de communication et d'anglais au Union College.

Elle a été rédactrice en chef des magazines *Insight* et *Women of Spirit* ainsi que de la série de livres « *Guide's Greatest* », et a également écrit pour de nombreuses publications. Elle est rédactrice adjointe de « *The Journal* ».





# Un équilibre DÉLICAT

ESSAYEZ CES CONSEILS PRATIQUES  
POUR ÉVITER LE SURMENAGE.

AVEZ-VOUS DU MAL À DIRE NON, à établir des limites ou à reconnaître quand vous êtes en surcharge ? La gestion du stress implique de faire des choix, de définir des priorités, d'adopter des attitudes et de prendre des mesures qui vous permettent de maximiser votre potentiel sans surcharger vos capacités.

- **Décidez** quelles questions valent la peine de mobiliser votre énergie physique, émotionnelle et mentale et lesquelles il est préférable de laisser de côté ou de gérer de manière discrète. De nombreuses situations se résolvent d'elles-mêmes avec le temps et la patience. Réagir avec vivacité n'améliore pas toujours une situation et peut même aggraver un problème, intimider les autres et vous rendre incapable de fonctionner. Souvent, la manière dont nous abordons une situation est plus épuisante que la situation elle-même !
- **Surveillez** les premiers signes d'épuisement avant qu'ils ne deviennent incapacitants. Certains symptômes de l'épuisement sont l'incapacité à se concentrer sur une tâche, se sentir vidé de son énergie, avoir des pensées négatives constantes sur son travail ou son rôle, être incapable de faire face aux frustrations quotidiennes et avoir des conflits interpersonnels.
- **Changez** votre routine lorsque vous vous sentez épuisé. Il est peut-être temps de renouveler votre énergie physique, mentale et spirituelle. Offrez à votre cerveau et à votre corps un changement rafraîchissant. Si vous êtes sédentaire et effectuez beaucoup de travail mental intense, profitez d'une journée au zoo (sans lire les faits sur chaque animal). Si vous effectuez des travaux de construction lourds ou si votre travail est monotone, prenez un cours dans un domaine qui vous intéresse ou passez une journée à vous détendre au parc avec un livre stimulant. Rappelez-vous qu'aux yeux de Dieu, il n'y a rien d'inutile dans votre vie. Il a un plan pour vous.
- **Choisissez** à l'avance comment vous allez réagir aux situations stressantes anticipées. La plupart d'entre nous pouvons identifier des points faibles émotionnels. Nous pouvons renforcer ces zones fragiles en répétant les meilleures façons de relever les défis et en mettant ces stratégies en pratique. Gérer de manière appropriée les personnes et les situations permet d'éviter beaucoup de stress. Décidez que vous ferez de votre mieux, puis laissez Dieu faire le reste.

# *Souvent, la façon dont nous abordons une situation est plus épuisante que la situation elle-même.*

- **Répétez** mentalement des réponses calmes et appropriées et pratiquez la mise en perspective des choses. Le fait de savoir que vous avez traité une situation de manière calme et réfléchie au lieu de vous engager dans de nombreuses réactions émotionnellement chargées et épuisantes en énergie vous aide à gagner en force pour répondre aux nombreuses demandes de la journée. Vous aidez les autres à réfléchir, tout en préservant vos propres ressources !
- **Prenez** le temps de réfléchir et de prier sur un problème avant d'agir. Regardez le tableau dans son ensemble et essayez de trouver les aspects positifs de chaque situation. Il y a toujours une vue d'ensemble à considérer dans chaque situation : un objectif à long terme ainsi que des plans à court terme. Pensez à ce qui est le mieux pour l'image générale et résistez à la tentation de monter sur vos grands chevaux pour des broutilles.
- **Surveillez** votre emploi du temps, y compris le nombre et l'intensité de vos activités. Même les enfants d'aujourd'hui se plaignent d'avoir tellement d'activités qu'ils n'ont pas de temps libre, pas de temps pour se détendre. Du football au violoncelle, leurs journées sont plus surchargées que celles de nombreux adultes, et ils souffrent par conséquent de stress.
- **Évitez le désordre.** Les maisons d'aujourd'hui sont construites 20 % plus grandes qu'il y a seulement une décennie, et nous les remplissons de plus de choses qu'elles ne peuvent en contenir ! C'est peut-être pour cela que les gardes-meubles en libre-service et les ventes d'abris de stockage sont si lucratives en Amérique. Plus nous accumulons, plus nous devons nous concentrer sur l'entretien, la gestion et les dépenses de toutes ces choses. Cela draine le temps et l'énergie qui pourraient être utilisés pour des tâches plus utiles, importantes et rafraîchissantes. Simplifiez votre vie en vous débarrassant des choses inutiles !

## **UN ÉQUILIBRE**

Les personnes qui sont chroniquement stressées ont souvent l'impression que leur vie leur échappe. Pour beaucoup, la vie semble être une course effrénée alors qu'ils passent d'un projet à l'autre, jouant à rattraper leur retard et éteignant des incendies au lieu de se caler sur leur propre rythme et leur propre emploi du temps. Équilibrer votre vie vous permet de reprendre le contrôle et vous aide à éviter le stress inutile. Voici quelques conseils :

- **Limitez** le nombre de décisions que vous prenez dans une journée et, dans la mesure du possible, quand vous les prenez. Prendre des décisions tard dans la nuit et quand vous avez faim stressent le système nerveux. Certaines décisions ne peuvent pas être différées mais d'autres peuvent être priorisées et traitées lorsque vous vous sentez préparé. Certaines personnes ont un trait de caractère qui les pousse à tout résoudre, à tout comprendre et à tout diriger sur le champ ! Apprendre à lâcher prise sur ce type de contrôle peut être une bonne chose et vous rendre plus agréable à fréquenter.



# *Simplifiez, sinon vous vous épuiserez !*

- **Éliminez les dettes personnelles**, en particulier les dettes de carte de crédit, et n'achetez pas sur un coup de tête. Il est facile d'accumuler des dettes en achetant sur un coup de tête ou sous le stress. Refuser un achat impulsif demande de la discipline et vous oblige à gérer le stress de manière plus productive. Rappelez-vous qu'il ne fait qu'ajouter du stress de rester au lit la nuit en vous demandant comment payer toutes ces factures ! Un pasteur l'a exprimé ainsi : « Si le Seigneur ne l'envoie pas, je ne le dépense pas ! » De nombreuses familles s'engagent à attendre 24 heures avant de faire un achat d'un montant donné, comme 100 \$. C'est un excellent moyen d'éviter les dépenses inutiles et les dettes stressantes.
  - **Arrivez à l'heure.** C'est une grande source de frustration et de stress d'être toujours en retard. Cela affecte ceux qui dépendent de vous, ainsi que votre propre sens de contrôle. Si vous avez l'habitude d'être en retard, rappelez-vous qu'il y a des personnes aussi occupées que vous qui arrivent à leurs rendez-vous à l'heure. Quel est le secret pour être à l'heure ? Ne surestimez pas ce que vous pouvez faire dans le temps avant votre rendez-vous, et ne sous-estimez pas le temps qu'il vous faudra pour vous préparer et voyager vers votre destination. Soyez réaliste dans votre évaluation de ce que
- vous pouvez et ne pouvez pas faire dans une période donnée, et planifiez d'être à vos rendez-vous en avance. Vous serez plus détendu et au contrôle lorsque vous arriverez.
- **Régulez** le rythme des changements de votre vie à un moment donné, y compris votre travail, les déménagements, les voyages, et même les vacances. Établissez un calendrier réaliste et instaurez de la cohérence dans votre vie.
  - **Identifiez** vos objectifs les plus importants et organisez votre temps en conséquence. Simplifiez, sinon vous vous épuiserez ! Rappelez-vous : le bien est l'ennemi du meilleur. Il n'y a pas de fin aux bonnes choses à faire, mais peut-être devons-nous nous concentrer sur ce qui est le meilleur et nous accorder un peu de répit.
  - **Prenez** le temps d'aider les autres – c'est un bon moyen de mettre votre propre vie en perspective. Une vie centrée sur soi est épuisante et stressante. S'intéresser aux besoins et aux objectifs des autres peut être une source de joie et d'accomplissement, ainsi que remplir un rôle vital dans votre communauté.



*Vicki Griffin est titulaire d'une maîtrise en nutrition humaine, d'une maîtrise en administration publique et d'un baccalauréat en travail social. Elle est la directrice de Lifestyle Matters et la directrice des ministères de la santé de la fédération du Michigan des adventistes du septième jour. Cet article est adapté à partir de documents trouvés sur [LifestyleMatters.com](http://LifestyleMatters.com).*





# « AJUSTEZ LES SANGLES »

VOTRE « JOUG » VOUS SEMBLE-T-IL LOIN D'ÊTRE DOUX ?

JE NE CONNAIS PAS GRAND-CHOSE au port du joug. Je ne suis pas une fille de la ferme et je n'ai pas grandi autour de bœufs attelés. Mais j'ai grandi en entendant les Écritures où Jésus nous assure que son joug est doux. Je suppose que vous êtes également familier avec Matthieu 11:28-30 : « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur ; et vous trouverez du repos pour vos âmes. Car mon joug est doux, et mon fardeau léger. »

Bien que je ne sois pas instruite en matière de port du joug, lorsque « mon joug » a récemment posé problème, je l'ai de suite remarqué. L'ajustement et le confort n'étaient pas bons, certainement loin d'être « doux ».

Un jour, je me plaignais au Seigneur de mon joug. Je pensais qu'il voudrait savoir à quel point je me sentais mal à l'aise en portant ma charge. Le joug semblait me frotter douloureusement à certains endroits. Le poids semblait déséquilibré. Les jours de labeur, sans repos, semblaient trop longs. Et la charge était tout simplement trop lourde.

Alors que j'implorais Jésus, je suis tombée sur quelque chose que j'avais écrit environ un an auparavant. De temps en temps, je tape une prière à Jésus et j'écris ce que je pense être sa réponse. Je sais que ce n'est pas « sa parole » que je déclarerais à son peuple comme étant une révélation solide. C'était simplement un murmure divin imaginé que j'ai entendu. Pourtant, ces mots que j'ai redécouverts m'ont touchée. Ils sont devenus un baume qui a soulagé mon cœur au plus profond.

Ils disaient : « Ruth, je suis désolé que le joug te semble lourd. Laisse-moi ajuster les sangles. »

Un an après avoir écrit cela, j'ai permis aux mots et à cette image de parler à mon moi attelé. Les larmes coulaient sur mon visage alors que je donnais ma réponse : « Oui ! Ajuste les sangles, Seigneur. Oh, et regarde, je suis attachée à toi ! Tu portes aussi ce poids ! Nous sommes attachés ensemble, et tu viens d'ajuster les choses pour que l'endroit qui faisait mal guérisse et que tu portes le poids de la charge. Merci, Jésus ! Cela ne signifie pas que je n'aurai pas besoin de travailler mais plutôt que je dois davantage montrer ma volonté de travailler avec toi. Au lieu de tirer plus que ma part (de manière inégale), je dois ressentir cette collaboration et m'y concentrer, et simplement me reposer en toi qui est assez aimable pour ajuster les sangles. »

Les larmes me sont venues à nouveau lorsque j'ai partagé cette pensée avec une amie infirmière qui se sentait dépassée par son nouveau travail. C'est aussi ce que j'avais besoin de dire à l'épouse d'un pasteur épuisée de tirer un poids qui lui semblait injuste. Et donc je ne peux pas garder cette expérience pour moi-même.

Si votre joug vous semble lourd et inconfortable, sachez que Jésus est prêt et désireux d'ajuster les sangles. Pendant qu'il ajuste le joug, je vous encourage à tourner la tête et à regarder directement le visage de celui avec qui vous êtes lié par le joug. Il y a beaucoup de force à y trouver. Cela pourrait même vous amener les larmes aux yeux. Des larmes qui touchent aux endroits profonds de votre cœur. 7

---

*Ruth Boyd est l'épouse d'un pasteur et travaille actuellement en tant que coordinatrice de l'Association pastorale pour l'Union des missions du Moyen-Orient et de l'Afrique du Nord au Liban.*

# DIEU m'aime !



NOTRE PÈRE CÉLESTE est incroyable et Il aime chacun de nous énormément ! Explorons quelques-unes des différentes façons dont Il nous exprime son amour.



## NOTRE PÈRE AIMANT NOUS OFFRE DE MERVEILLEUX CADEAUX !

Lisez Jacques 1:17. Chaque bon cadeau que nous avons dans nos vies vient des mains aimantes et généreuses de Dieu ! Enveloppez une boîte avec du papier kraft et utilisez du ruban adhésif pour le fixer. (Vous pouvez aussi utiliser un sac cadeau solide et uni ou une simple feuille de papier.) Avec votre famille, pensez à beaucoup de bons cadeaux que Dieu vous a donnés et écrivez chaque cadeau sur la boîte. Il nous a donné plus de cadeaux que nous ne pouvons jamais nommer ou imaginer ! Si vous manquez d'espace sur une boîte, pourquoi ne pas en recouvrir une autre et continuer à écrire plus de cadeaux et faire une exposition de votre gratitude ?

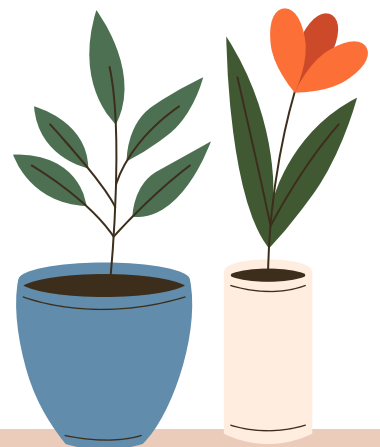
## NOTRE PÈRE AIMANT NOUS PARDONNE !



Lisez le psaume 103:3, 9-12. Dieu ne veut pas que nous soyons découragés et attristés lorsque nous commettons des erreurs. Il nous a déjà complètement pardonnés à travers Jésus ! Il efface complètement tous nos péchés si bien que nous ne pouvons plus jamais les trouver ! Achetez du papier soluble dans l'eau et écrivez ou dessinez vos péchés sur le papier. Déposez le papier dans un bol rempli d'eau et regardez-le disparaître. Ou faites des bulles qui éclateront et disparaîtront complètement, tout comme vos péchés. Ou remplissez un plateau ou un plat peu profond de sel ou de sable. Écrivez vos péchés dans le sel, puis inclinez et secouez doucement le plat jusqu'à ce que les mots disparaissent. Ou écrivez-les sur un tableau noir et effacez-les complètement avec un chiffon humide. Tout comme vous ne pouvez plus jamais retrouver les mots, vos péchés sont effacés pour toujours.

## L'AMOUR DE DIEU EST PARTOUT !

Dieu est aimant, gentil, bienveillant, compatissant, et la liste est interminable ! Impliquez toute votre famille dans une chasse aux trésors pour trouver des objets qui leur rappellent la bonté, l'amour et la compassion de Dieu. Rassemblez vos « trésors » et dites pourquoi vous avez choisi ces objets.





## LA CHASSE AUX CROIX

La forme de la croix est « cachée » dans de nombreuses choses autour de nous, notamment les fenêtres, les portes, les designs de meubles, les arbres, les clôtures, les panneaux, etc. Commencez à chercher la forme d'une croix lorsque vous marchez le long du chemin. Remarquez les rappels « visibles et cachés » de Jésus. Prenez des photos ou comptez-les, et voyez combien de temps il faut pour en trouver 100 ! Ce sera probablement beaucoup plus rapide que vous ne le pensez une fois que vous commencez à chercher.

## JE SAIS QUE DIEU M'AIME PARCE QUE ...

Jouez à un jeu avec votre famille. Asseyez-vous en cercle et tour à tour, dites : « Je sais que Dieu m'aime parce que ... » Complétez simplement la phrase. Après que la première personne a parlé, la personne suivante dit : « Je sais que Dieu m'aime parce que . . . » et répète le commentaire de la première personne, puis ajoute une autre raison différente. La troisième personne répète ce que le premier et le deuxième ont dit, puis ajoute une autre raison. Voyez le temps que ça prend avant que quelqu'un ne brise la chaîne ! Aidez-vous mutuellement à vous souvenir de tous les beaux commentaires car c'est merveilleux de se rappeler mutuellement l'amour de Dieu.

## TOUTES SORTES D'AMOUR



Rassemblez des matériaux d'artisanat ou un panier de matériaux naturels. Vous pouvez utiliser ce que vous avez. Demandez à chaque personne de penser à une façon dont Dieu nous aime, puis de créer un objet en forme de cœur qui illustre ce type d'amour. Lorsque vous avez tous terminé vos cœurs, voyez si vous pouvez deviner quel type d'amour de Dieu est illustré par les différents cœurs. Rassemblez-les tous dans un bol d'amour de Dieu et ajoutez-en plus chaque fois que vous le souhaitez. Ou fabriquez des cœurs de taille similaire qui peuvent être enfilés sur une guirlande pour votre maison ou attachés à une couronne.



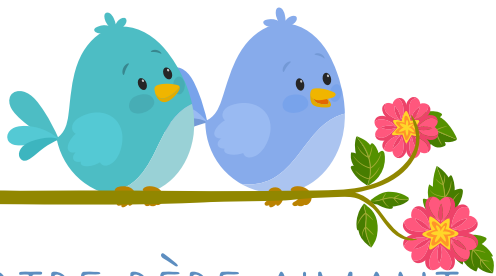
## UN CŒUR PLEIN D'AMOUR

Achetez un grand tableau d'affichage en forme de cœur ou découpez un grand cœur dans du papier ou du carton. Décorez-le et remplissez-le de versets bibliques sur l'amour de Dieu et d'images illustrant son amour. Lisez-le chaque fois que vous avez besoin d'un câlin de Dieu et souvenez-vous simplement à quel point Il vous aime !



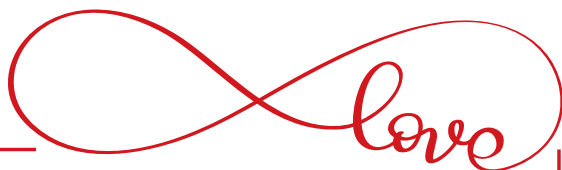
## NOTRE PÈRE AIMANT EST TOUJOURS AVEC NOUS

Dieu dit qu'Il ne nous abandonnera jamais ni ne nous délaissera (Deutéronome 31:8). Dieu est toujours à vos côtés, prêt à vous aider, vous aimer, calmer vos peurs et vous reconforter. Fabriquez quelque chose que vous pouvez emporter avec vous à tout moment pour vous rappeler que Dieu est avec vous à chaque instant de votre vie parce qu'Il vous aime. Quand j'étais une petite fille timide et effrayée, ma mère a cousu un bouton en forme de cœur dans mes poches comme rappel de son amour et de l'amour de Dieu pour moi. Parlez à vos parents de ce que vous pourriez fabriquer ou faire.



## NOTRE PÈRE AIMANT PREND SOIN DE NOUS

Jésus nous a dit de regarder les oiseaux et les fleurs et de remarquer à quel point Dieu prend soin d'eux (Matthieu 6:25-34). Nous savons que Dieu nous aime beaucoup plus que les oiseaux et les fleurs ! Avec votre famille, observez quelques oiseaux. Regardez attentivement quelques fleurs différentes qui poussent près de chez vous. Parlez de ce que vous pouvez apprendre sur le soin aimant de Dieu pour vous en pensant à la façon dont Il prend soin des oiseaux et des fleurs.



## L'AMOUR DE DIEU DURE TOUJOURS !

Prenez la plus grande feuille de papier kraft que vous puissiez trouver et découpez une longue bande d'environ 4 centimètres de large. Posez-la sur le sol, torsadez le papier, et fixez l'extrémité tordue à l'autre extrémité, en laissant la torsade en place. Mettez votre bande sur la table et écrivez des versets bibliques sur l'amour de Dieu sur la bande jusqu'à ce que vous reveniez au début. Vous découvrirez que vous avez écrit sur les deux côtés de la bande et que Son amour ne finit jamais ! Accrochez la bande et pliez-la pour qu'elle prenne la forme d'un cœur.



## COIFFÉS DE BÉNEDICTIONS

Lorsque Jésus a été baptisé, Dieu a annoncé la bénédiction : Celui-ci est mon Fils. Je l'aime beaucoup, et il me procure une grande joie ! Dieu prononce cette bénédiction sur tous ses enfants qui choisissent de le servir. Fabriquez une couronne en papier pour chaque personne de votre famille. Écrivez la même bénédiction sur chaque couronne et insérez le nom de la personne. « Celle-ci est ma fille, Lucy. Je l'aime beaucoup, et elle me procure une grande joie ! » Décorez les couronnes et portez-les ensemble pour votre repas et votre culte du vendredi soir. Comment les couronnes changent-elles votre vision de vous-même et des autres personnes de votre famille ?



## DES CARTES POUR DIRE JE T'AIME

Utilisez vos meilleurs matériaux pour faire une carte à Dieu pour lui dire combien vous l'aimez. Il peut la voir et la lire et Il en sera ravi ! Ensuite, faites une carte imaginaire de Dieu pour vous, vous disant combien Il vous aime aussi ! Lisez le psaume 145 et 1 Corinthiens 13 pour vous donner des idées. Ou lisez la lettre pour enfants de Dieu sur [www.fathersloveletter.com](http://www.fathersloveletter.com). ■

*Karen Holford écrit depuis l'Angleterre où elle ne se lasse jamais d'approfondir ces expériences sur l'amour de Dieu. C'est toujours une aventure joyeuse et magnifique !*

### *Division de l'Afrique centrale et orientale*

En décembre 2021, deux unions en Tanzanie ont organisé un congrès des enfants de pasteurs (PK). Environ 860 personnes ont participé. Les PK ont apprécié la communion ainsi que la compagnie de Musa et Winfrida Mitekaro.



*Les enfants de pasteurs participent à un congrès préparé à leur attention.*

En mai 2022, l'Union de l'est du Kenya a organisé une remise des diplômes pour les épouses de pasteurs. Les 289 diplômés provenaient de la fédération sud du Kenya, de la fédération de Nyamira, du champ sud-est du Kenya et du champ du Nyamira. Leurs conjoints les ont rejoints dans la célébration qui comprenait des chants, un sermon de remise des diplômes, une charge, des prières de consécration, la remise des certificats et le partage d'un gâteau.



*Une convention des épouses de pasteurs est organisée par l'Union de missions du nord-est du Congo.*

Dans le territoire attaché du Sud-Soudan, les épouses de pasteurs ont soutenu leurs maris lors d'un service de consécration en mai 2022. Nous sommes très enthousiastes de voir le ministère d'équipe s'épanouir dans ce territoire en pleine croissance.



*Des dirigeants consacrent des pasteurs au Sud-Soudan.*



### UNION DE MISSIONS DU NORD-EST DU CONGO

En juillet 2022, l'Union de missions du nord-est du Congo a organisé une convention des épouses de pasteurs. Avec joie, les épouses ont reçu un journal en kiswahili. Nous louons le Seigneur pour la disponibilité de cette ressource dans leur langue.



Les épouses de pasteurs de la Mission du nord-est du Congo apprécient Le Journal dans leur langue.

## Division du nord de l'Asie et du Pacifique

### « J'IRAI » : RETRAITE FAMILIALE DE L'ASSOCIATION PASTORALE DE LA MISSION DE MONGOLIE

L'Association pastorale de la Mission de Mongolie (Pasteur Nyamsuren) et l'Association des conjoints de pasteurs (AEM, Mme Angela Han) ont organisé une retraite familiale et une session de formation de quatre jours en juillet 2022 dans un complexe à l'extérieur d'Oulan-Bator. Elle a réuni 27 familles parmi les 30 pasteurs en Mongolie. Environ 120 personnes se sont rassemblées pour profiter de la communion après plus de deux ans sans rencontre en raison de la COVID-19.

Le Dr Jonas Arrais, directeur de l'Association pastorale de la Division du nord de l'Asie et du Pacifique, et Raquel Arrais, directrice de l'AEM, étaient les principaux intervenants. Ils ont passé quatre jours avec les participants, louant, priant, adorant, étudiant, conseillant, mangeant, riant, toujours ensemble et consacrant les familles des pasteurs.

Chaque matin et chaque soir, Jonas et Raquel ont partagé leur témoignage en tant que partenaires dans le ministère. Ils ont raconté des expériences de leur vie matrimoniale issues de leur livre « Joies et défis de la famille pastorale ». Ces conférences ont été très touchantes et bien reçues, et ont introduit des qualités nécessaires et des leçons pratiques et applicables à tous les participants.

Le Pasteur Han Suk Hee, président de la Mission mongole, a partagé le message de Dieu lors du service d'ouverture, et lancé une question provocante : « Lequel passe en premier, l'église ou la famille ? » Lors du culte du sabbat, il a prêché sur « OUI en Jésus », soulignant qu'il n'y aura rien d'impossible lorsque nous croyons que toutes les promesses de Dieu sont OUI en Jésus.

Tandis que les pères et les mères étaient occupés dans leurs séminaires de formation en petits groupes, les enfants ont



participé à diverses activités telles que des sports, des jeux, de la peinture à l'huile, du théâtre et la cuisson de biscuits. Chaque soir, tous les membres de la famille ont participé à des activités ludiques basées sur la famille.

La retraite familiale pastorale a offert encouragement, soutien spirituel et une chance de fraterniser avec des familles de différents districts et églises. Les familles pastorales espèrent avoir plus de chances de se réunir dans un proche avenir pour mieux équiper les familles pour le ministère.



Les familles pastorales en Mongolie se réunissent pour une retraite de quatre jours.

### FORMATION DES ÉPOUSES DE PASTEURS DE LA MISSION DE MONGOLIE

Une formation pour les épouses de pasteurs a eu lieu au Duut Resort, coordonnée par Mme Chun Eun Kyung, directrice de l'Association des conjoints de pasteurs de la Mission de Mongolie (MM). La formation visait à favoriser les liens sociaux au sein du groupe, à apprendre les uns des autres, à partager des histoires inspirantes sur les bénédictions de Dieu, à soutenir et à partager l'amour de Jésus par le service communautaire à travers la Mongolie. La réunion était remplie de joie et comprenait des chants, des prières, une session de questions-réponses et des discussions animées.

Pendant l'événement, les épouses de pasteurs ont parlé des défis d'être l'épouse d'un pasteur et de comment faire face à ces défis. Une participante a déclaré : « Pour faire face aux défis d'être l'épouse d'un pasteur, vous pouvez choisir d'être qui vous êtes vraiment en Christ et non quelqu'un d'autre. » Mme Chun a également partagé ses expériences personnelles en tant qu'épouse de pasteur au cours des 24 dernières années.

Une prière spéciale a été offerte pour Mme Bae Ji Hyun et son mari, le Pasteur Yang Eui Shik, qui ont accepté un appel à servir dans leur pays d'origine après avoir été missionnaires en Mongolie pendant quatre ans.

Tous les participants ont ressenti qu'ils ont été appelés au ministère et ont exprimé leur amour et leur engagement envers Dieu. L'association des épouses de pasteurs de Mongolie prévoit de mener les programmes suivants : des réunions hebdomadaires via Zoom pour l'étude de la Bible, la prière en groupe et la communion, des réunions et des visites à domicile mensuelles, des séminaires et des sessions de formation avec des intervenants invités de la Division du nord de l'Asie et du Pacifique, et une retraite familiale pastorale.



Les épouses de pasteurs de Mongolie apprécient la formation et la communion.



SCAN ME

# WORLD CHURCH QUARTERLY DAYS OF PRAYER

January 7, 2023 | April 1, 2023 | July 1, 2023 | October 7, 2023

Find the program materials at  
[revivalandreformation.org/prayerdays](https://revivalandreformation.org/prayerdays)

Revival  
& REFORMATION 