

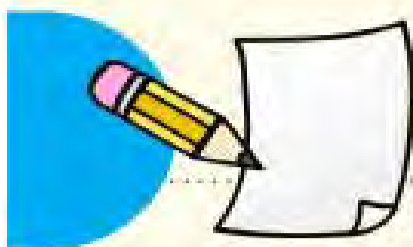
RÉFLEXIONS

en bref

janvier-février 2015



Il est temps...



Écrivez-nous !

lianergrant@aol.com

**Nous sommes toujours à la recherche des
écrivaines, traductrices et graphistes !**

Coordonnateur de projet :
Traducteurs du Roi
(www.TraducteursduRoi.com)

Traduction : Liane Grant, Gisèle Kalonji,
Kara Langemann, Sophie Omari,
Sharon Ritchie, Emmanuella Sanon

Révision : Lylas DeSouza, Liane Grant

Mise en page : Liane Grant

Ce numéro comprend la traduction française
de certains articles du magazine
Reflections publié par le Ministère des femmes
de l'Église Pentecôtiste Unie
Internationale (www.ladiesministries.org),
avec la permission du rédacteur en chef.

Rédacteur en chef : Robin Johnston

Rédacteur adjoint : P. Daniel Buford

Présidente du Ministère des femmes :

Gwyn Oakes

Rédactrice : Melody Reeve

Graphiste : Laura Merchant

RÉFLEXIONS *en bref*

Revue électronique pour les femmes de
l'Église Pentecôtiste Unie Internationale

**Pour vous abonner, envoyez un
courriel à lianergrant@aol.com**

Faites-le savoir à vos amies !

Nous acceptons également des articles
écrits en français pour la revue.

Les textes bibliques sont tirés
de la version Louis Segond,
Nouvelle Édition de Genève 1979.

Énoncé de mission

Évangéliser les femmes de tout âge,
améliorer leur vie et les encourager.

Doctrine fondamentale

La doctrine fondamentale de cette
organisation est basée sur la Bible avec la
plénitude du salut qui est : la repentance, le
baptême par immersion au nom du Seigneur
Jésus-Christ pour la rémission des péchés et le
baptême du Saint-Esprit avec le signe
initial du parler en d'autres langues, selon
que l'Esprit donne de s'exprimer. Nous nous
efforcerons de garder l'unité de l'Esprit,
jusqu'à ce que nous atteignons l'unité de la
foi. En même temps, nous avertissons tous
les frères de ne pas contester leurs différentes
opinions, et de ce fait désunir le Corps.



Table des matières

- 4 L'exigence silencieuse du temps
- 6 Que tes paroles sont douces !
- 8 Un temps pour tout
- 10 Célébrer : Il est temps de désencombrer
- 12 Discutons : La pression sociale sur les parents
- 14 Au cœur du foyer
- 16 Laissez votre cruche
- 19 Moments tranquilles : Trouver la tranquillité dans un monde bruyant
- 21 Bon pour la vie : Une bonne santé à vie
- 24 Conseils financiers: L'importance de se fixer des objectifs

Article de fond

Rose Phaeton

L'exigence silencieuse du temps



Il est temps d'être productif

« Il y a un temps pour tout, un temps pour toute chose sous les cieux » (Ecclésiaste 3 : 1)

Tout le monde reçoit une quantité égale de temps : vingt-quatre heures par jour. La manière dont nous passons le temps résulte de ce sur quoi nous nous concentrons. Une personne remplie du Saint-Esprit avance en confiance selon le temps de Dieu et en suivant sa volonté divine. Même Job, personnage de l'Ancien Testament, comprenait le temps de

Dieu; il était conscient que le fait de marcher au rythme de ce dernier était la clé de la paix, de la sécurité, du courage, de l'assurance et de la force. (Voir Job 24 : 1.)

Le temps semble abonder. Il est gratuit et commun. Nous n'y pensons pas beaucoup, sauf quand nous manquons quelque chose, par exemple une opportunité ou un rendez-vous. Pourtant, le temps est une ressource précieuse. La Parole nous instruit : « Marchez selon l'Esprit et vous n'accomplirez pas les désirs de la chair » (Galates 5 : 16). « Marcher selon l'Esprit » signifie également avancer selon le temps de Dieu dans tout ce que nous faisons. Il s'agit de savoir quand parler ou se taire, quand travailler ou se reposer, quand prier et jeûner.

Les démons comprennent le temps ainsi que le moment propice. (Voir Matthieu 8 : 29.) Satan essaie de nous distraire (souvent sous couvert de bonnes activités), afin de prendre notre temps et de nous ralentir – ou bien de nous détourner. L'ennemi de notre âme sait que le temps disparaîtra et que nous ne serons pas en mesure de terminer la tâche planifiée pour ce moment-là.

Probablement, une minute s'est écoulée depuis que vous avez commencé à lire cet article. Il n'y avait aucun indicateur qui vous a signalé que cette minute prenait fin. Elle s'est simplement écoulée.

On dit : « Le temps passe vite lorsqu'on s'amuse », mais en réalité le temps file dans les bons et les mauvais moments. Il ne s'arrête pas pour nous. Néanmoins, alors que le temps passe, il nous exige silencieusement de faire quelque chose – et de plus, de faire la bonne chose au moment propice.

Matthieu 25 : 14-28 rapporte la parabole des talents. L'homme qui avait reçu un seul talent, qu'a-t-il fait de son temps ? A-t-il travaillé ? Oui, il l'a fait. Il a passé son temps à creuser le sol pour préparer un endroit sûr où cacher l'argent de son maître. L'idée sous-jacente de ce passage des Écritures est l'élément de « temps » et son exigence silencieuse que le serviteur soit productif. Même en l'absence d'instructions spécifiques, il était entendu qu'on doit être productif, et ce dans un certain délai. « Longtemps après, le maître de ces serviteurs revint, et leur fit rendre compte » (verset 19).

Combien a-t-il coûté à ce serviteur de substituer l'oisiveté au travail du royaume ? La fin de la parabole décrit son sort. S'il avait fait le travail qu'on attendait de lui, qu'aurait-il gagné ?

Nous avons tous reçu un certain nombre d'années, l'occasion d'utiliser le « temps » pour faire avancer le royaume de Dieu. Selon les Écritures, il est évident que les prophéties sont en train de s'accomplir. Tout concourt au retour de Jésus-Christ.

Dans sa souveraineté, Dieu a choisi de donner quelques talents et dons à chacun de nous, afin que nous soyons des serviteurs productifs qui font avancer son royaume. Ne regardons pas le temps perdu, mais prenons quelques instants pour nous engager à être meilleurs économistes du temps qui nous est alloué. En fin de compte, le temps appartient à Dieu; il n'est pas le nôtre.

Rose Phaeton, avec son époux Daniel, sont les pasteurs de Covenant of Praise United Pentecostal Church à Norristown et Pacto de Albanza à Philadelphia, les deux en Pennsylvanie. Originaire d'Haïti des Antilles, Rose est chimiste et mathématicienne. Elle parle couramment le créole, le français et l'espagnol; elle est ministre ordonnée de l'ÉPUI. Rose est la Présidente du Ministère des femmes du district de Pennsylvanie.



Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de janvier-février 2015.

On dit : « Le temps passe vite lorsqu'on s'amuse, mais en réalité le temps file dans les bons et les mauvais moments. »

Que tes paroles sont douces !

« *Que tes paroles sont douces à mon palais,
plus que le miel à ma bouche !* »

(Psaume 119 : 103)

Une année, j'ai entrepris un voyage avec Dieu et, pendant cette année, mon mari et moi sommes allés visiter une amie qui mourait d'un cancer. Dans un effort de mettre de l'ordre dans ses affaires, elle nous avait demandé de venir pour jeter un œil sur sa collection de livres afin de voir s'il y en avait certains qui nous intéresseraient. Puisque nous deux aimons les livres, nous avons consenti à sa requête avec plaisir. Un livre a attiré mon attention parce qu'il me semblait familier, mais avait un format inhabituel. C'était *La Bible en 90 jours*. Je l'ai pris avec moi à la maison et j'ai décidé dans mon cœur de me défier à lire la Bible en 90 jours.

Cette Bible était divisée en segments quotidiens; chacun contenait environ 12 pages. J'étais déterminée à ne rien lire d'autre jusqu'à ce que j'aie fini ma lecture quotidienne de la Bible. En ce temps-là, j'enseignais à nos enfants

à la maison durant le jour et travaillais à plein temps chaque soir de semaine. Était-ce parfois dur à faire ? Oui. Pourtant, je me suis servi de chaque moment libre pour la réalisation de ce que j'avais décidé dans mon cœur. Même si je retournais chez moi très tard le soir, je lisais; parfois je lisais dans la voiture (si mon mari conduisait) ou durant mes pauses au travail. Par la grâce de Dieu, j'ai maintenu le cap.

Lire la Bible en 90 jours est bénéfique dans le sens où cela m'a offert une vue d'ensemble sur la Parole de Dieu dans une assez courte période de temps. Tout était plus frais à ma mémoire. Ainsi, je pouvais plus aisément faire des corrélations entre différents événements ou livres, ou encore entre l'Ancien et le Nouveau Testament. Cela m'a énormément aidé à développer de la discipline et de la détermination, en plus de me donner une faim pour plus.

Pendant la même période, j'ai aussi trouvé une autre Bible qui a éveillé mon intérêt : La Bible chronologique en une année. J'ai commencé à le lire le jour suivant la fin de ma lecture de *La Bible en 90 jours*.

J'ai vraiment apprécié lire la Parole de Dieu dans une traduction facile à comprendre et en suivant un rythme moins rapide. Ayant été accoutumée à lire douze longues pages chaque jour, je me sentis presque comme une rétrograde, vu que cette Bible ne demandait que d'en lire trois ou quatre pages quotidiennement. Une autre raison pour laquelle j'ai apprécié cette expérience (au-delà du simple fait que je lisais la Parole de Dieu) était que cette Bible organise les livres et chapitres selon l'ordre dans lequel les événements ont réellement eu lieu. Par exemple :

- Vous trouverez le livre de Job juste après celui de Genèse.
- Vous lirez certains proverbes entre des passages du livre I Rois où l'on parle de Salomon.
- Les événements que contiennent les Évangiles sont regroupés pour raconter de manière fluide la vie de Jésus-Christ.
- Les lettres adressées aux églises sont parsemées dans le livre des Actes de sorte qu'elles apparaissent au moment où elles auraient été écrites.

J'ai terminé la lecture de la Bible de cette manière plutôt intéressante environ un mois

plus tôt que prévu. J'ai déjà décidé de lire de nouveau la Bible, pour ce qui restait de l'année, mais cette fois-ci en français, ma langue maternelle. Que cela soit encore en 90 jours ou en une année, je suis certaine d'une chose : je ne peux pas vivre sans la Parole. Plus je la lis, plus je désire la lire et plus je l'aime. Sa Parole est plus douce que le miel. Elle me donne de la force, du réconfort et de la guérison chaque jour. Je vous encourage ainsi : « Sentez et voyez combien l'Éternel est bon ! »

Liz Long et son mari viennent d'arriver en France sous l'égide du programme AIM des Missions globales de l'ÉPUI. Leur site web est : www.aimlong.ca.



Cet article a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de janvier-février 2015.

Ressources à télécharger gratuitement :
cooperativedelitteraturefrancaise.com



COOPÉRATIVE
DE LITTÉRATURE FRANÇAISE

Doctrines... la vie chrétienne... ressources
pastorales... l'École du dimanche, etc.
... et plus à venir bientôt !

Joignez-vous à notre groupe sur Facebook
pour recevoir une notification lorsque
de nouvelles ressources sont disponibles !



Article de fond

Mae Dunn

Un temps pour tout

Il est temps de se réjouir

Il y a neuf ans, quelques jours avant que mes parents fussent censés signer les papiers de divorce, mon père est tombé sur le service diffusé en ligne de la First Apostolic Church de Maryville, dans le Tennessee. Nous vivions dans la vallée de Roanoke en Virginie, à cinq heures de route de cette église. Mais, pour mon père dont la famille et la vie s'effondraient, cinq heures ne semblaient pas trop loin. Il a commencé à conduire à la First Apostolic Church chaque dimanche, et aucun mile n'était gaspillé ! Mon père a trouvé ce dont il avait

besoin : il s'est fait baptiser au nom de Jésus et a reçu le Saint-Esprit. Dieu a sauvé le mariage de mes parents et commencé son œuvre dans chacun d'entre nous. C'était le temps d'une seconde chance.

Une année plus tard, Dieu a inspiré ma famille de déménager à Greenville, en Caroline du Sud, où nous avons commencé à assister à l'église True Life Tabernacle. Bien que Dieu ait changé complètement mon père et ait délivré ma mère de l'alcoolisme, j'avais toujours mes propres luttes obscures qui me suivaient depuis la Virginie. À l'âge de treize ans, j'avais trouvé des amis buveurs, en conséquence je me trouvais souvent au mauvais endroit au mauvais moment. Je me suis mise dans quelques situations dont je ne sais toujours pas comment

j'en suis ressortie vivante. Je pensais ne jamais me remettre de certaines choses qui me sont arrivées. J'avais des dépendances dont je n'avais aucune idée de comment les briser et des cicatrices qui j'étais certaine me façonneraient pour le reste de ma vie. Et, par-dessus tout cela, je faisais face au déménagement et à des gens que je ne connaissais plus – mes parents nés de nouveau ! Il était définitivement temps de changer ma vie.

Un dimanche, notre pasteur m'a donné un cadeau : un DVD d'un enregistrement en direct du Gateway College of Evangelism. Il savait que j'aimais la musique et pensait que le CD m'aiderait. Je pense que j'ai gagné plus qu'il n'avait imaginé. Je me suis assise avec tous mes fardeaux et mes chagrins, et j'ai regardé les étudiants chanter et jouer pour Dieu. Alors que je les regardait adorer librement et chanter passionnément, je me suis rendu de plus en plus compte de ma compagnie : mes péchés. Ces gens avaient quelque chose que je voulais. Je voulais être libre comme eux. Je voulais sourire comme eux, chanter comme eux et leur ressembler ! J'ai commencé à rêver d'être une étudiante à Gateway, songeant à chanter durant un enregistrement avec tous ces gens merveilleux qui avait une telle liberté, une telle joie. Quel rêve !

Je suis maintenant dans ma dernière année d'études à l'Urshan College (anciennement Gateway College of Evangelism). Je l'ai fait ! Je suis en train d'obtenir un diplôme en direction organisationnelle avec une double mention en musique et en psychologie. J'ai fait partie de quatre enregistrements en direct ! J'ai été bénie de chanter avec les personnes les plus talentueuses et passionnées que je n'ai jamais rencontrées. Je me suis fait des amis et mentors à vie. J'ai tant appris que j'ai peur que mon esprit ne puisse pas tout retenir. Il est temps de me réjouir !

Parfois je m'assois dans la chapelle du campus et regarde le beau vitrail si bien conçu et soigneusement créé. Je vois comment les rayons de soleil traversent les couleurs riches

et descendent vers l'endroit où je suis assise: un banc chaud en bois. Je peux regarder autour de moi et pointer les endroits où j'ai reçu de Dieu la direction, du réconfort et des rêves. Cet endroit a été un refuge pour moi, un temps et un lieu pour grandir.

J'ai eu beaucoup de brisures dans ma vie que j'ai tenté de regrouper ensemble. Mais lorsque j'ai finalement tout abandonné à Dieu, il a créé quelque chose d'unique de ces morceaux brisés selon son plan. Sa lumière peut maintenant briller à travers moi, pas en reflétant mes cicatrices et mes brisures, mais en toute beauté selon son but. Je suis arrivée à accepter mon passé, reconnaissant que toute chose concourt au bien de ceux qui aiment Dieu.

Il y a vraiment un temps pour tout, et j'ai hâte de voir les autres choses que Dieu a prévues pour ma vie.

Mae Dunn s'attend à recevoir son diplôme de l'Urshan College en mai 2015. Elle est heureuse, honorée et bénie d'être impliquée dans tout ce qui concerne la musique, les pièces de théâtre et l'écriture.



Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de janvier-février 2015.

Il est temps de se réjouir !

Il est temps de désencombrer

Célébrer
Donna Myre

Un environnement en désordre signifie plus des tas de choses : il égale le stress. Il vous harcèle, vous encombre psychologiquement et vous ralentit physiquement.

Conseils de désencombrement :

- Normalement, il faut entre 20 et 30 heures pour organiser une maison. Vous n'avez fort probablement pas le temps pour cela – mettez donc un rendez-vous au calendrier et gardez-le comme vous le feriez pour une visite chez le dentiste.
- Organisez les effets en trois tas : à garder, à jeter et à donner. Ne pensez pas trop au destin des articles en créant un quatrième tas que vous appelez « réfléchir et décider plus tard » !
- Commencez avec ce qui est le plus difficile. Une fois que cet espace est désencombré,

vous serez motivée davantage à continuer.

- Gardez les articles semblables ensemble. Plusieurs lieux d'entreposage d'effets semblables, tels que des ampoules, piles et fil, créent un environnement chaotique.
- Les dossiers : gardez une classification large des dossiers, par exemple en mettant ensemble tout ce qui concerne l'auto. Si vous avez trop de catégories, la tâche de classification peut devenir pénible.
- Le plancher n'est pas une option d'entreposage. Gardez les choses que vous utilisez souvent dans des boîtes décoratives qui peuvent être empilées et qui contribuent au décor.
- Débarrassez-vous des articles multiples qui prennent de l'espace comme trois grille-pain, deux robots culinaires et plusieurs mélangeurs ! Vous n'avez probablement pas besoin de douze cuillères en bois et quatre ensembles de tasses à mesurer.

- Gardez en tête que votre garde-manger n'est pas l'épicerie. Normalement, trois boîtes de céréales sont assez.
- Les objets de famille et les articles ayant une valeur sentimentale vous exigent les plus difficiles décisions. Pensez à les donner à vos enfants, petits-enfants ou amis comme cadeau pour une occasion spéciale. Assurez-vous de partager l'histoire de l'article avec la personne.
- La plupart d'entre nous sont bénies avec plus de vêtements que nous pourrions porter. Les vêtements classiques en bonne condition se vendent bien sur des sites web comme Ebay, Etsy, Poshmark, Wiseling (pour femmes) et Grailed (pour hommes).
- Assurez-vous que chaque objet de votre maison a sa place et reste à sa place. Il n'y a aucun article qui aime être sans abri !
- Gardez une routine. Faites les choses de la même façon chaque fois. Mettez votre sac à main à une certaine place et vos clés à une autre. Au moment que vous les cherchez, ils seront à leurs places.

Du temps spécial en famille

- Achetez un grand calendrier qui est attirant et amusant. Prenez une soirée pour écrire toutes les dates importantes de l'année à venir. Intégrez les anniversaires, vacances, événements d'école et d'église ainsi que toutes les

fêtes. Laissez les enfants décorer les carrés avec des petits feutres ou autocollants. N'oubliez pas de programmer du temps quotidien pour la famille sur le calendrier.

- Choisissez une journée d'appréciation pour chaque membre de la famille. Dépendamment de la grandeur de votre famille, chaque personne pourrait avoir deux journées d'appréciation par année. Durant la journée d'appréciation, donnez à la personne des compliments, des cartes et un repas spécial; célébrez ce que cette personne contribue à la famille. Écrivez ces journées d'appréciation sur le calendrier.

Donna Myre et son mari, Robert, réside à Paris au Texas ou ils sont pasteurs de l'United Pentecostal Church. Donna adore écrire et elle a un baccalauréat en enseignement des sciences pures. Elle est la présidente du Ministère des femmes au district du Texas.



Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de janvier-février 2015.

Fête d'échange de vêtements pour femmes

De votre garde-robe, amenez tous les vêtements, sacs à main, ceintures, foulards, souliers et autres articles que vous ne voulez plus. Dans la salle de fête, désignez des tables pour chaque genre d'article. Demandez aux femmes de placer leurs articles à la bonne place, mais personne ne peut rien prendre avant le début du jeu. Quand l'échange commence, chaque femme ne peut prendre qu'un article. Une fois que toutes les femmes ont choisi un article, un deuxième tour d'échange commence.

À la fin de l'échange, donnez les articles qui restent à un magasin d'occasion ou un centre d'hébergement pour femmes.

Préparez une collation à partager après l'échange.

Compilé de Sister Closet Exchange par Nancy Bolinger





Discutons

Cindy Miller

La pression sociale sur les parents

Carole se sent stressée par les autres mères de l'école primaire de son fils – les mamans qui ont des opinions fortes sur une alimentation saine, qui ne mettent que des produits biologiques dans le sac repas de leurs enfants, et qui organisent des petites fêtes dans la classe autour des spécialités culinaires. Brittany fait de son mieux avec un petit budget, mais elle a tout de même l'impression d'être une mère indigne. Bien qu'elle désire participer à la vie de l'école de son fils, elle se sent exclue du cercle des femmes qui sont des mamans « parfaites ».

Marie-Ève subit la pression des autres mères de l'église qui ont des jeunes enfants. C'est un petit groupe de femmes qui évaluent des compétences parentales ainsi : une bonne mère doit allaiter son nourrisson au lieu de lui donner le biberon; elle sait quand et comment leur apprendre la propreté; et son bébé parle et marche très jeune. Andrea pense que ses compétences maternelles sont jugées par la croissance et les capacités de ses enfants.

Chantal a l'impression que les autres mères de l'église la méprisent parce qu'elle est intranquillante quant à ce que ses enfants ont le droit de manger ou pas. Les pique-niques de l'École du dimanche et les goûters aux réunions à l'église pour les enfants sont pour elle des moments où on lui lance des regards réprobateurs et des remarques désobligeantes. Elle ressent un manque de soutien de la part des femmes sur qui elle voudrait compter le plus.

Q :

Que faire vis-à-vis de la pression des autres femmes dans ce monde déjà incertain des responsabilités parentales ?

R La pression vient du fait que nous voulons être acceptées par le groupe de gens qui nous entourent, d'y appartenir et de nous sentir respectées par les membres du groupe. Quand vous faites partie des groupes qui sont formés à cause d'autres points communs tels que l'école ou l'église, vous vous retrouvez avec des gens que vous n'aurez peut-être pas choisis comme amies. Cependant, le désir d'appartenir existe. Que ce soit le travail, l'école ou l'église, il est évident qu'un changement de milieu ne serait pas la solution au problème. Le stress ou l'angoisse causés par l'opinion des autres femmes concernant votre façon d'élever vos enfants provient de vos propres incertitudes et de votre manque de confiance en tant que parent. Nous les femmes, nous devrions chercher à être de bons parents en nous basant sur les valeurs bibliques. Voici quelques idées pour vous aider à faire face à la pression :

1. Développez la confiance. En tant qu'un bon parent, vous n'avez aucune raison d'avoir honte à cause des autres. Suivez les bons principes parentaux. N'oubliez pas votre position. Si vous doutez vos valeurs, points de vue ou décisions, il sera difficile de garder votre confiance.
2. Créez des liens avec des mères plus expérimentées. Fréquentez celles qui vous aident à croître et limitez votre association avec celles qui vous font sentir coupables. Les mères qui ont acquis de l'expérience savent que les enfants grandissent différemment, qu'un repas-minute en allant à l'église ne va pas faire du mal à votre enfant à long terme; et elles peuvent aider à normaliser les dilemmes et expériences qui surgissent en élevant des enfants.
3. Ne vous excusez pas. Offrir des raisons ou des excuses risque de tendre la perche aux femmes, même celles avec de bonnes motivations qui veulent vous aider. Elles essaieraient de vous convaincre à adopter des valeurs que vous ne soutenez pas (déjeuners bio/goûters sucrés), ou pour vous angoisser pour des choses que vous ne pouvez pas contrôler (croissance de votre bébé). Garder le silence ou changer de sujet, avec un sourire, est une façon respectueuse de faire savoir que vous avez une différente opinion.
4. Ne vous jugez pas, en tant que personne ou parent par rapport à la norme des autres.

Apprendre à gérer la pression à laquelle vous faites face, de manière bienveillante et confiante, vous servira à inculquer le même savoir-faire à vos enfants.



Cindy Miller réside à Columbus, New Jersey avec son grand amour (son mari, Stanton) et son chien gâté (Samson). Elle aime Dieu et se sent particulièrement bénie durant cette période de sa vie.

Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro septembre-octobre 2014.



Écouter les anciens

Ses pas sont plus lents. Ses cheveux une fois ébène sont maintenant purement blancs. Ses yeux sont plus troubles. Mais ces yeux brillent avec la richesse de la connaissance qui vient seulement avec le temps, l'âge et l'expérience de la vie. Elle est l'aînée.

Ses pas sont légers et énergiques. Ses yeux brillent d'anticipation de ces plans. Son avenir est radieux. Il y a des choses à faire et des endroits où aller. Des carrières; des enfants; des voyages; le foyer. Elle vit son rêve et la vie est belle. Elle est la plus jeune.

Dans une société qui adore la beauté et la jeunesse, les aînés sont souvent mis en arrière-plan. Ils ont beaucoup à partager, mais peu veulent les écouter. Le monde avance et les laisse en arrière.

Paul avait une vue différente sur ce sujet. Il écrit dans Tite 2 : 3-5 que les femmes âgées doivent enseigner les plus jeunes femmes à

aimer leurs maris et leurs enfants, à mener une vie pure et d'être occupées aux soins domestiques.

Selon Tite, les personnes âgées ont besoin d'être entendues. Elles ont une histoire à raconter. Elles ont de la sagesse à partager. Elles peuvent aider les plus jeunes à éviter les pièges de la vie. Elles ont marché sur le chemin et ont survécu. Prenez le temps d'écouter les anciens.

**« Si jamais nous oublions que nous sommes une seule nation sous le regard de Dieu, alors notre nation disparaîtra. »
— Ronald Reagan**

Conseils pour le mariage

Ceci est pour les jours où vous vous demandez si votre « statut matrimonial » est vraiment le plus désirable ! Un ministre a planifié de célébrer un mariage après la fin du service du dimanche matin. Après la bénédiction, il avait en tête d'appeler le couple qui allait se marier devant la congrégation pour une brève cérémonie, mais il ne pouvait pas se rappeler des noms de ceux qui allaient se marier. « Est-ce que ceux qui veulent se marier peuvent venir devant ? », a-t-il demandé. Immédiatement, neuf jeunes femmes célibataires, trois veuves, quatre veufs, et six hommes célibataires se sont mis à l'avant.

La Bible (version enfantine)

Après Salomon, il y avait une li-
gue majeure de prophètes. L'un
d'entre eux était Jonas (mauvaise
décision !) qui a été avalé par une
grosse baleine et ensuite vomis sur
une rive. Il y avait aussi une ligue
mineure de prophètes, mais je
pense que l'on ne doit pas se souc-
ier d'eux. (à suivre)



Linda Gleason et son mari Gary, vivent à Oregon City en Oregon. Ils ont quatre enfants. Linda a une passion pour sa famille ; elle croit que les enfants sont notre héritage qui vient du Seigneur. Linda est aussi la secrétaire du Ministère des femmes de l'ÉPUI.

Pour les mères célibataires

Si vos enfants sont jeunes, les semaines de congé sont un trésor. Essayez de faire un calendrier avec des activités spéciales chaque jour. Cela peut être aussi simple que de faire du chocolat chaud avant de se coucher; de lire une histoire; de dîner aux chandelles; ou de faire du camping dans le salon. Ils attendront avec intérêt la prochaine activité. Cela vous aide à planifier la semaine et à faire toutes les tâches. Mais au-delà de tout, vous créez des souvenirs !

Quelque chose pour piquer votre cerveau

Saviez-vous que le thé a été découvert en 2737 avant Jésus-Christ par un empereur chinois, alors qu'un courant d'air a fait glisser du thé dans une casserole d'eau bouillante ? (Du moins, c'est ce que dit la légende !)

Aussi, selon la légende, l'une des dames d'honneur de la reine Victoria, Anna Maria Stanhope, connue en tant que la Duchesse de Bedford, est celle qui est reconnue comme créatrice de l'heure du thé. La Duchesse souffrait d'un affaiblissement chaque jour à 16 h. La Duchesse a demandé à ses serviteurs de lui donner un petit goûter – des petits gâteaux, des sandwiches au beurre, des sucreries et, bien sûr, du thé.

Article de fond

Kristin Keller



Laissez votre cruche

Il est temps d'adorer

Il est temps de laisser votre cruche d'eau. Je sais que ceci n'est pas un blogue de mode, mais il est maintenant le temps de vous débarrasser de votre accessoire habituel – votre cruche d'eau. Allons au puits ensemble.

Il était midi. La chaleur du jour était déjà torride, mais pour elle, cela n'avait pas d'importance. Le parcours sur la terre chaude et la sueur qui tombait de son visage étaient un prix modeste à payer, pour éviter les regards et murmures de ceux autour d'elle quand elle prenait de l'eau. Tous les jours, elle prenait le même chemin vers la même place qui lui rappelait qu'elle n'était pas comme les autres femmes du village. Elle était rejetée.

À cette époque-là, c'était l'habitude des femmes d'aller chercher de l'eau à la fraîcheur du matin, mais pas elle. Elle était différente,

isolée, honteuse. À chaque pas vers le puits, elle tenait ferme la cruche qui parlait de ses erreurs, ses échecs dans la vie, le rejet qu'elle a vécu et le péché dans lequel qu'elle vivait. Les gorgées du puits de tradition l'avaient laissée assoiffée pour quelque chose qui pourrait éteindre sa soif. La cruche d'eau qu'elle gardait proche d'elle contenait son identité. C'était ce qui la forçait à ne jamais oublier qui elle était, mais c'était l'objet que Jésus voulait lors de ce rendez-vous divin au puits cette journée-là. Il voulait sa cruche d'eau.

Bien que Jésus lui-même est venu lui parler, la femme de Samarie avait toujours un choix à faire : laisser sa vie de péché et boire de l'eau vive ou retourner à sa cruche de la même façon qu'elle est venue. Elle était si intimidée par l'option de boire de l'eau vive qu'elle a changé de sujet avec une question sur l'adoration. Supposant qu'il était un prophète, elle essayait de débattre sur le sujet que l'adoration était restreinte à un moment

et à un lieu, « Nos pères ont adoré sur cette montagne; et vous dites, vous, que le lieu où il faut adorer est à Jérusalem. » (Voir Jean 4 : 19-24), Mais, l'adoration n'est pas restreinte à la conception humaine du temps; elle ne connaît aucune limite et n'adhère pas aux frontières. L'adoration est un style de vie que Jésus offrait à cette femme, une vie d'adoration pure en esprit et en vérité si elle choisissait d'être le genre de vase qu'il voulait remplir. Jésus a rencontré cette femme au puits cette journée-là pour qu'elle fasse face à sa vie. Il nous offre le même rendez-vous si nous prenons du temps avec lui.

Quand la Samaritaine a reconnu avec qui elle parlait, quelque chose d'incroyable est arrivé. La femme s'est rendue vulnérable en abandonnant son identité aux pieds de Jésus et échangeant ce qu'elle était pour ce qu'elle pourrait être – le genre d'adorateur qu'il cherchait. En Jean 4 : 28, nous trouvons que la femme samaritaine a laissé sa cruche d'eau aux pieds de Jésus avant de courir vers la ville et annoncer l'identité de ce dernier et ce qu'il a fait dans sa vie à elle.

Parlons maintenant de votre rendez-vous. C'est pendant cette sorte de rencontre que notre vraie identité est exposée et nos blessures peuvent être guéries dans sa présence. C'est dans ces moments face à face avec Dieu que nous pouvons placer nos insécurités, nos doutes et nos craintes à ses pieds et les échanger pour la joie ineffable et les avantages interminables de mener une vie d'adoration pure en esprit et en vérité. Tout ce qu'il faut faire est de laisser sa cruche, son identité aux pieds de Jésus. La Bible parle de seulement deux choses que Dieu cherche : ceux qui sont perdus et ceux qui sont de vrais adorateurs. Cela nous laisse le choix de devenir le genre d'adora-

teur qui ne garde pas sa propre identité, mais qui cherche à être plus comme lui.

Une fausse identité ne sera jamais à la mode. Donc, les femmes, je vous offre un conseil de mode très simple : laissez votre cruche. Il est temps de mettre à ses pieds la cruche qui contient votre identité. Il est temps de laisser les idoles de vos insécurités en arrière et continuez dans votre vocation divine. Il est temps de prendre l'identité du Christ. Il est temps de mener une vie d'adoration en esprit et en vérité, et expérimenter la joie et les bienfaits des rendez-vous quotidiens avec l'échangeur de cruche !


Kristen Keller est la directrice d'adoration et de promotions au New Life Christian Center à Lancaster en Ohio. En 2014, elle est devenue titulaire du doctorat de l'Institute for Worship Studies. Kristen est dirigeante d'adoration, accro du millésime et secrètement de l'ordinateur, étudiante éternelle, écrivaine et conceptrice. Elle sert aussi comme directrice du groupe Hyphen – un ministère de jeunesse de l'EPUI.



Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de janvier-février 2015.

**Une fausse identité ne sera jamais à la mode.
Donc, les femmes, je vous offre un conseil de
mode très simple : laissez votre cruche.**

Trouvez la tranquillité dans un monde bruyant



*Arrêtez, et sachez
que je suis Dieu.
(Psaume 46 : 11)*

Le silence. On dit qu'il est d'or, mais en plus, il est rare. Le bruit nous bombarde de partout – la musique tonitruante, les portes claquantes, les moteurs accélérant, et d'autres bruits moins bruyants, mais toujours gênants, tels que les drings de la technologie. Existe-t-il dans notre monde un endroit paisible et tranquille ?

Nous sommes tellement habitués au bruit qu'un silence absolu peut nous rendre très mal à l'aise. Arrivons-nous à nous asseoir avec un ami sans parler – sans nous sentir gênés ? Suis-je capable de m'asseoir confortablement toute seule dans le silence ? Nos corps et nos âmes ont besoin de silence pour la santé et le rafraîchissement.

Durant le temps de son ministère, Jésus a systématiquement passé du temps seul. Après son baptême, juste avant le commencement de son ministère en public, il a passé quarante jours seul dans la prière en préparation (Matthieu 4 : 1-2). Encore et encore, Jésus s'est mis à part de la foule et aussi de ses disciples

afin de prier seul. « Quand il l'eut renvoyée, il monta sur la montagne, pour prier à l'écart; et, comme le soir était venu, il était là seul. » (Matthieu 14 : 23).

Peut-être vous pensez que Jésus n'avait pas de stress ou de fardeau, mais je pense que oui. Son corps a connu la même fatigue, la même faim que nous expérimentons de nos jours. Ce fait est évident dans ses paroles à ses disciples en Marc 6 : 31, « Jésus leur dit, Venez à l'écart dans un lieu désert, et reposez-vous un peu... »

Nous avons tendance à dire : « Je n'ai pas le temps de me mettre seul, à part de tout le monde et toute chose », mais c'est possible de mettre du silence dans notre journée. Si Jésus sentait que le silence lui était nécessaire afin d'accomplir sa mission sur la terre, il est aussi nécessaire pour nous de nous séparer des distractions de la vie quotidienne. Voici quelques possibilités :

- Se réveiller avant le reste de la famille, ou sinon, se coucher plus tard qu'eux.
- Trouver un endroit paisible pour marcher, peut-être dans un parc ou près de l'eau.
- Faire une marche de prière dans le voisinage, tôt le matin.

- Se débrancher de la technologie et des médias pour une partie de la journée; l'idéal serait de 21 h à la fin de notre temps de prière matinal.

- Choisir un endroit tranquille dans la maison pour lire, étudier et écrire.

- S'asseoir en silence pour écouter la voix de Dieu.

Alors que nous apprenons à établir un temps régulier pour le silence et la solitude, nous serons fortifiés et revigorés dans notre vie quotidienne ainsi que dans notre vie spirituelle.

Pour une étude supplémentaire :

Moïse : Exode 33 : 7, 11

Jésus : Luc 5 : 16, 6 : 12-13

Paul : Galates 1 : 15-17

Jean : Apocalypse 1 : 9-10

Faites-en votre affaire :

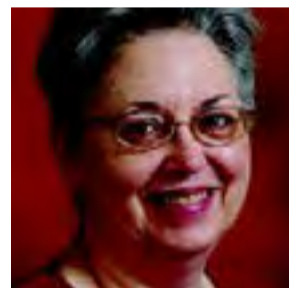
- Trouvez-vous un temps chaque jour pour profiter de la tranquillité en étant toute seule ?

- Si vous manquez ce temps de tranquillité et solitude, sentez-vous une différence sur le plan affectif ?

- Comment prendre (au lieu de trouver) le temps d'être seul avec Dieu quotidiennement ?

- De temps en temps, réservez-vous plusieurs heures ou bien une journée entière pour être seul avec Dieu ?

Mary Loudermilk pense que le chocolat et la crème glacée constituent des groupes d'aliments de base, qui doivent être appréciés et partagés avec des amis. Elle passe son temps à étudier, enseigner et écrire sur la Parole de Dieu.



Cet article a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de novembre-décembre 2014.

Le 14 de chaque mois :
Jeûne et prière
pour la francophonie

Bon pour la vie

Gayla Foster



Une bonne santé à vie

Il est temps de s'occuper de votre santé, car le temps s'écoule sans arrêt ! Peut-être que vous marchez plus lentement qu'auparavant et votre taille de guêpe n'est qu'un lointain souvenir. Il n'est cependant jamais trop tard pour commencer à prendre soin de votre santé. Une alimentation et un mode de vie bien équilibrés auront un effet positif sur notre corps entier, sur notre sentiment de bien-être ainsi que sur le processus de vieillissement.

Il est plus logique de remplacer l'expression « anti-vieillessement » par « vieillissement en santé ». Il est mieux de vieillir avec grâce et dignité, plutôt que de vieillir prématurément.

Êtes-vous prête à faire quelques petits changements afin d'avoir une bonne santé à vie ? Oui, nous vieillissons tous, mais c'est vraiment vous qui décidez si le processus sera accompagné d'une piètre santé, de muscles endoloris, de douleurs articulaires et d'une dégradation rapide de votre apparence.

Les meilleurs aliments pour un vieillissement en santé sont ceux regorgeant d'antioxydants, de flavonoïdes, de vitamines ainsi que de minéraux qui neutralisent les radicaux libres (qui entraînent à un vieillissement prématuré, étant donné que ce qui est à l'intérieur se reflète toujours à l'extérieur).



Les astuces pour une bonne santé à vie :

- Les avocats abondent en acides gras; et en vitamines E et complexe-B (antioxydants liposolubles).
- Le saumon regorge l'astaxanthine, une bonne source de l'action anti-inflammatoire et l'action naturelle des antioxydants.
- Les épinards sont une bonne source de vitamine C; ils protègent les fibres collagènes et d'élastine d'endommagement.
- Les patates douces ont une couleur vive due à bêta-carotène; elles protègent la peau; elles sont des anti-inflammatoires (mangez-les avec un peu de gras afin d'obtenir tous les bénéfices qu'elles apportent).
- Le thon est plein d'oméga-3 et de vitamine E. Alors que nous vieillissons, nos glandes exocrines produisent moins d'huile, dont la peau sèche résulte.
- Les légumes-feuilles structurent la masse osseuse et sa densité, ainsi notre « échafaudage »; ils contiennent calcium et magnésium.

Réduisez votre exposition aux toxines, soit aux pesticides, à la pollution de l'air, aux métaux lourds, aux additifs chimiques dans l'eau et la nourriture, aux perturbateurs endocriniens dans le plastique ainsi qu'aux produits ignifuges. Elles ont un rôle dans le vieillissement prématuré.

Réduisez votre exposition aux toxines, soit aux pesticides, à la pollution de l'air, aux métaux lourds, aux additifs chimiques dans l'eau et la nourriture, aux perturbateurs endocriniens dans le plastique ainsi qu'aux produits ignifuges.

L'exercice régulier et la réduction de stress sont également importants. Adoptez de nouvelles habitudes (telles que boire plus d'eau), qui feront simplement partie de votre vie. C'est en fait la clé à la santé à vie. La rumeur voulant que l'huile de noix de coco bloque les artères était fausse ! Elle ne contient pas les graisses saturées typiques. L'huile de coco est métabolisée différemment. Elle passe directement du tube digestif au foie où elle est utilisée comme une source rapide d'énergie, en plus d'avoir des effets thérapeutiques sur le cerveau et sur certains troubles tels que l'Alzheimer.

En fait, cette forme unique d'acide gras peut avoir de profonds effets sur notre santé, entre autres un meilleur fonctionnement du cerveau ainsi qu'une perte du gras néfaste. Elle améliore le taux de cholestérol dans le sang et réduit le risque de maladies du cœur. L'acide laurique que contient ce « superfood » peut tuer la bactérie, les virus et les champignons, aidant à garder à distance les infections.

Dîner sur le pouce !

(Riche en antioxydants
et en bonnes graisses)

**Dans un bocal d'un litre à large
ouverture (qui a un couvercle),
fouettez ensemble :**

- 2 cuillères à soupe de vinaigre
balsamique (ou du jus d'un citron
fraîchement pressé)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de moutarde de Dijon
- 1/8 cuillère à thé de sel
- 1/8 cuillère à thé de poivre

**Au-dessus du mélange, ajoutez les
ingrédients suivants en couches :**

- 1/4 concombre anglais (haché)
- 1 tomate moyenne (haché)
- 250 ml d'épinards miniatures
(hachés)
- 85 g de thon en conserve (égoutté)
- 1/2 poivron rouge (épépiné et haché)
- 1/4 avocat (pelé et épépiné)

**Vissez le couvercle et secouez le bocal
afin de distribuer la vinaigrette.**



Utilisez le simple bon sens afin de garder votre corps en forme et en santé. Avoir une vision claire pour la vie élimine la dépression. Soyez immunisé contre les pensées et les discours négatifs : rejetez-les tout simplement ! Voyez-vous comme un modèle de comportement pour la prochaine génération de votre famille et amis. Gardez élégamment la tête haute et ayez confiance en Dieu. Ce sont des qualités qui vous mèneront à paraître et à vous sentir belle. Prenez le temps d'avoir du sommeil réparateur : il rajeunit, améliore la santé et vous revigorera. Enfin, un sourire radieux fait des merveilles à n'importe quel âge !

NOTE : Le contenu de cet article a pour intention d'informer le lecteur et ne devrait pas être interprété comme étant un avis médical.

*Gayla Foster et son mari, Tom, habitent à Dallas au Texas. Gayla est une étudiante avide de la santé et de la nutrition, et elle a écrit deux livrets sur la santé, *Your Body, His Temple* et *The Book of Life*. Pour plus d'information, contactez gfoster@dallasfistchurch.com*



*Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine *Reflections* du numéro de novembre-décembre 2014.*

**Prenez le temps d'avoir
du sommeil réparateur :
il rajeunit, améliore la
santé et vous revigorera.**



L'importance de se fixer des objectifs

L'une des plus grandes satisfactions de la vie, c'est d'accomplir un objectif personnel. Nos objectifs couvrent toute une gamme de domaines, et ils sont uniques à chacun, à sa vie et à ses circonstances. Pour quelques-uns, acheter une maison peut être un objectif de grande importance, mais pour celui qui a pour objectif des voyages extensifs, la flexibilité qui vient en louant un logement peut sembler avantageuse, et devenir propriétaire ne lui est peut-être pas important.

Certaines personnes aiment écrire les listes pour cocher chaque chose en l'accomplissant. Sans aucun doute, le fait d'écrire vos objectifs est l'un des meilleurs moyens d'assurer le succès. L'objectif semble plus réel quand vous le mettez sur papier, et vous vous sentez même plus engagée en le voyant avec

vos propres écritures. Souvent, nous n'aimons pas écrire nos objectifs, car nous craignons de ne pas y arriver et ensuite de nous sentir incapables et médiocres. Mais, lequel est le plus important : essayer d'accomplir un objectif ou rester craintif ? Il y a beaucoup de tâches et de projets pour lesquels nous pouvons nous croire inadéquats, et la crainte d'échouer peut nous faire obstacle pour commencer. La prochaine fois que cela vous arrivera, demandez-vous : quelle est la pire chose qui peut arriver ? Normalement, dès que vous vous réconciliez avec la pire, la crainte se dissipe et vous pouvez aller en avant.

Je crois que nous devrions établir des objectifs dans plusieurs domaines de nos vies, tels que la croissance spirituelle, la santé physique et, bien sûr, le bien-être financier.

Quand il s'agit d'établir des objectifs financiers, il nous arrive de nous sentir tirés dans plusieurs directions. On se demande : ce chèque boni, devrais-je l'utiliser pour ma dette scolaire ou pour payer un plus grand montant sur mon prêt-automobile ? Devrais-je l'ajouter à mon compte d'épargne retraite ou l'utiliser en acompte pour une maison ? Devrais-je mettre mes enfants dans l'école publique et utiliser ce qui reste pour voyager avec la famille, ou devrais-je mettre mes enfants dans une école privée et par conséquent éliminer ou diminuer les sorties en famille ? Avec la réflexion personnelle et une discussion avec des conseillers en qui vous faites confiance, identifiez vos objectifs financiers dans les domaines majeurs (retraite, éducation, assurance, épargne d'urgence, logement, transport) ainsi que d'autres domaines (voyages, dons de bienfaisance, remplacement des meubles ou électroménagers). En faisant ainsi, vous ferez des progrès vers une vie stable pour vous-même et pour ceux qui vous suivent après votre départ de cette vie.

Après avoir identifié vos objectifs financiers, prenez plusieurs fiches. Sur chacune d'elles, écrivez un objectif. Sur l'autre côté, écrivez un verset biblique qui vous inspirera vers votre but, tel que Marc 9 : 23 et Matthieu 7 : 7-8. Écrivez clairement et précisément l'objectif, par exemple : « Pour une année, chaque fois que je suis payé, je vais épargner 50 \$ vers l'achat d'un frigo. » Ou, « Je vais épargner 1 % de mon revenu brut vers ma retraite, et tous les six mois je vais augmenter le pourcentage par 1 point jusqu'à ce que j'arrive à 15 % de mon revenu brut. » Gardez ces fiches tout près et regardez-les souvent, même quotidiennement.

Chaque jour en réfléchissant sur vos objectifs financiers, souvenez-vous de garder confiance en Dieu pour pourvoir à tous vos besoins. Lisez Matthieu 6 : 24-33, qui nous rappelle qu'il ne faut pas nous inquiéter au sujet du manger ou du boire, mais de chercher d'abord le royaume et la justice de Dieu, car il ajoutera tout ce qui nous est nécessaire.

...garder
confiance en
Dieu pour
pourvoir à
tous vos
besoins.

Ashley Reever est membre de l'Apostolic Pentecostal Church à St Louis au Missouri, É.-U., dont le pasteur est Steve Willeford. Elle détient un baccalauréat en administration et gestion des affaires avec un mineur en comptabilité. Elle travaille à l'Urshan Graduate School of Theology en tant qu'assistante des finances et d'admission. Elle est amatrice du café noir et de la lecture, surtout les livres sur les finances.



Cet article a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de novembre-décembre 2014.