

RÉFLEXIONS



REDÉFINIR

la beauté

JANVIER-FÉVRIER 2024

Table des matières

8

La beauté au-delà des mensonges d'insécurité

11

Les crayons brisés sont toujours utiles pour créer de la beauté

22

**L'héritage de la foi :
Nita Hodges**

35

De qui attirez-vous l'attention ?

41

**À quel point m'aimes-tu ?
Je ne peux pas le compter**



25

Suis-je belle ?

Ce que nous voulons que nos filles sachent sur la beauté



38

Miroir, mon beau miroir



11



42



32

À quoi ressemble-t-elle
la piété?

Dans chaque numéro

- 5** Note de la rédactrice
- 6** Note de la présidente
- 15** Discutons
- 18** Des écrits de Rachel
- 20** Chère dirigeante
- 28** Bon pour la vie
- 30** Conseils financiers
- 42** Au cœur du foyer
- 44** Étincelle d'inspiration
- 46** S'épanouir
- 48** Les moments tranquilles

COUVERTURE

Nancy Grandquist,
Mountain View, California

JANVIER - FÉVRIER 2024



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

Coordonnateur de projet :

Traducteurs du Roi

www.TraducteursduRoi.com

Traduction : Von de Leigh Hatcher,
Gabrielle Knox,
Kara Langemann,
Gisèle Kalonji,
Anne Marie Van den Berg

Révision : Liane Grant,
Lylas De Souza

Mise en page : Jared 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.

Rédacteur en chef : Robin Johnston

Rédacteur adjoint : P. Daniel Buford

Présidente du Ministère des femmes :
Linda Gleason

Rédactrice : Julie Long

Graphiste : Laura Merchant

Réflexions en bref

Revue électronique publiée tous les deux mois, pour les femmes de l'Église Pentecôtiste Unie Internationale

Pour vous abonner, envoyez un courriel à LianeGrant@outlook.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.



ÉPUI
EGLISE PENTECÔTISTE UNIE INTERNATIONALE

Jésus, comme tu es *beau!*



JULIE LONG

Quand nous élevons la beauté au lieu d'élever Dieu, nous commençons à l'idolâtrer. La grandeur des sommets de montagnes, la forme humaine, des fleurs délicates, et toutes autres choses belles sont destinées à illustrer la magnificence de leur Créateur. Si nous nous concentrons sur la forme qui a été créée au lieu du Créateur, nous mettons le poids de la gloire sur la chose créée qui ne devrait pas être vénérée ni adorée.

Le problème n'est pas que nous poursuivions trop la beauté, mais que nous ne la poursuivions pas assez. Il y a une beauté que nous devrions chercher qui dépasse tous les autres et ne disparaît jamais. C. S. Lewis a écrit : « La chose plus douce dans toute ma vie a été le désir... de trouver le lieu d'où toute la beauté provenait. »

Le roi David a exprimé son seul désir de « contempler la magnificence de l'Éternel » (Psaume 27 : 4). Il était enchanté de la beauté de la sainteté de Dieu, de sa bonté, de sa compassion, de sa bienveillance, de son amour et de ses autres attributs, comme la Bible nous dit : « Et toute sa personne est pleine de charme. » (Cantique de Cantiques 5 : 16)

La vraie beauté est de voir sa perfection dans notre reflet. Quand nous savons que nous avons à l'intérieur de nous la beauté la plus épique qui n'ait jamais été connue par l'humanité, nous ne cherchons pas l'approbation des personnes. Notre mission est de redéfinir les normes culturelles de la beauté. Nous sommes des femmes qui incarnons la beauté impérissable décrite dans les Écritures.

Si nous voulons être un reflet clair de qui est Dieu et de ce qu'il nous a conçues à être, devenons des étudiants de sa beauté.

Ma chère, tu es une œuvre d'art.

Tu as la capacité d'afficher complètement la beauté sans la vanité, l'influence sans la manipulation, la mode sans le matérialisme, la gentillesse sans la passivité, la force sans la compétition, et la dignité sans la dégradation.

Tu es un catalyseur pour transformer le monde autour de toi à travers ton humour, ta sagesse, ton caractère et ton courage — tout en créant la beauté et en incarnant l'amour.

Tu n'es pas seulement intéressante, mais aussi originale, pas seulement assez bon, mais exceptionnelle — pas seulement ici, mais ici pour un but.

—SARAH DUBBELDAM ✨



LINDA GLEASON

Le chemin de *retour*

Is sont partis de Bethléhem — la Maison du pain. C'était trop dur. C'était trop sombre. Moab semblait un bon choix. Il y avait de la nourriture là-bas. C'était attirant. Naomi, Élimélec, Machlon et Kiljon ont fait leurs valises et commencé le voyage difficile loin de Bethléhem à cause de la famine dans la Maison du pain.

Comment pouvez-vous rester si cela vous fait mal? Les enfants avaient faim. Élimélec ne pouvait pas trouver d'emploi. Moab faisait signe d'approcher. Moab avait de la nourriture. Moab était le lieu logique où aller. Peu importe que Moab soit ennemi d'Israël, adore Baal et se livre au comportement immoral.

Alors, ils sont partis. Ils ont abandonné leur soutien, leur peuple et leur Dieu. Et ils sont entrés dans le chagrin et dans la perte. Ils n'ont jamais imaginé que des femmes étrangères deviendraient membres de leur famille. Naomi ne comprenait pas comment tout ce qu'elle chérissait lui serait arraché. Les difficultés dans la Maison du pain apparaissaient

écrasantes, mais Naomi n'avait aucune idée de comment la vie serait désolante après l'avoir quittée.

Pour celle qui s'éloigne de Dieu, il y a quelque chose qu'elle ne peut pas éviter : l'invitation constante de Dieu à revenir. Naomi a entendu l'appel. Bethléhem faisait signe d'y retourner. Moab n'avait apporté que des souffrances et des pertes. Elle a fait ses valises pour rentrer à la Maison du pain. Elle a demandé aux femmes étrangères, maintenant sa seule famille immédiate, de retourner vers leurs parents. L'une a obéi et est retournée. Néanmoins, l'autre a refusé. Elle s'est attachée à Naomi comme de la colle. « Je ne te quitterai pas; où tu demeuras, je demeurai; le Dieu qui tu sers, je le servirai. » Du tas du débris moabite, Naomi a récupéré une fille qui a renoncé à son passé pour entrer dans un nouvel avenir. C'était le seul confort que Naomi a récupéré d'une vie brisée.

Bethléhem les a vues à leur arrivée. Où était le mari? Où étaient les fils? Qui était la femme étrangère? Est-ce que c'est

toi, Naomi? «O non, ne m'appellez pas Naomi. Appelez-moi Mara. Je suis partie remplie, mais je reviens vide, à l'exception d'elle. Je suis amère et brisée, mais je reviens chez-moi en amenant Ruth.»

Combien de personnes sont parties de la Maison du pain? Combien ont fait face aux pertes considérables après qu'elles sont parties? Et combien se sont rendu compte de leur situation et du besoin de retourner chez eux? Ainsi, elles retournent, parfois en emportant un fragment de confort d'une terre étrange. Ce seul morceau de confort, qui peut-être semblait ne pas être à sa place dans le passé, a le potentiel d'être transformé par Dieu en quelque chose de beau.

Pour Naomi, la personne qui traînait derrière elle est devenue la joie et la réjouissance de son cœur. Elle est devenue l'héritage de Naomi, une partie intégrale de la généalogie du Messie. Ruth est l'une des rares femmes mentionnées explicitement dans la lignée de Jésus.

Dieu peut transformer le chagrin, les pièces brisées et les pertes en une belle vie. Si vous avez quitté la Maison du pain pour un pays étrange, avez perdu tout ce qui était bon et sain dans votre vie et êtes revenue avec un seul morceau de ce pays peu familier, ne désespérez point. Dieu peut utiliser ces expériences et la douleur pour donner naissance à quelque chose étonnamment belle.

Il y a encore de la joie. Ce que vous amenez en revenant, alors même que ce n'est pas une partie glorieuse de votre histoire, Dieu peut le transformer en trésor, et cela peut devenir une partie d'un grand héritage. L'appel pour retourner chez vous ne meurt jamais. L'ingéniosité du Tout-Puissant peut créer la joie à partir de la douleur — la paix au milieu de la tempête. Vous pouvez vivre encore. Vous pouvez rire encore. Vous pouvez expérimenter le pouvoir incroyable de Dieu de transformer ce qui est brisé en quelque chose de beau. «Il fait toute chose bonne en son temps.» (Ecclésiaste 3 : 11). ☀

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





Beauty Beyond the Lies of Insecurity

Les insécurités fermement ancrées peuvent obscurcir nos pensées et créer des mensonges que nous croyons. Nous supposons que nos insécurités, qui sont flagrantes à nos yeux, sont également manifestes à ceux qui sont autour de nous. Il est essentiel de reconnaître que les pensées trompeuses, semées par l'ennemi, commencent dans nos esprits.

Le diable inonde votre esprit avec des mensonges, en essayant de vous convaincre que vous n'êtes pas assez bon, que Dieu ne peut pas vous utiliser à cause de votre passé, que vos péchés sont impardonnables, et que vous êtes trop vieux ou

trop jeune. Il vous dit que vous n'êtes pas attirante, votre corps est imparfait et votre lignée n'est pas prestigieuse. Il vous dirige à croire que vous manquez suffisamment de fonds, d'intelligence et d'aptitude.

Il dit que vous ne pouvez jamais réussir comme quelqu'un d'autre, que vous n'êtes pas digne d'amour, et que personne ne voudra jamais de vous. La liste des pensées trompeuses est interminable.

Nous avons toutes rencontré, lutté et peut-être succombé à l'épidémie d'insécurité. L'insécurité est l'incertitude ou l'anxiété de soi; le manque de confiance.

Dans le monde d'aujourd'hui, avec l'accès aux réseaux sociaux 24 heures par jour et 7 jours par semaine, nous nous trouvons souvent immergés dans la vie quotidienne des autres, qui nous mène aux comparaisons constantes. Nous regardons les vies des autres et pensons qu'ils ont une vie parfaite : leur maison est toujours impeccable, leur mariage est plein de bonheur 100 pour cent du temps, ils sourient toujours, et ils ont les vêtements, chaussures et sacs à main les plus jolis. Il semble que leur vie soit parfaite, donc qu'est-ce qui ne me va pas ?

Nous cherchons l'approbation à travers le nombre de «J'aime» reçu par ce que nous publions, ce que nous affichons, sur les réseaux sociaux, et qui a ou n'a pas cliqué sur le bouton «J'aime». Si les «J'aime» n'augmentent pas, nous nous sentons moins bien que les autres, peu aimées, imparfaites ou inadéquates.

Par conséquent, nos esprits deviennent inondés par des mensonges. «Je ne suis pas aussi jolie qu'elle; mon élocution n'est pas à la hauteur de la sienne; je n'ai pas réussi comme les autres qui ne font pas les mêmes fautes que moi. Mon mariage est imparfait, et je ne suis pas une bonne mère comme elle. Je suis un échec, et je ne serai jamais capable d'accomplir l'appel de Dieu.» Nous commençons à désirer une autre version de nous-mêmes ou nous souhaitons que nous puissions imiter le succès de quelqu'un d'autre.

Les insécurités s'accumulent dans nos esprits, menant à l'angoisse et la dépression. Satan veut que nous questionnions qui nous sommes, ce que nous sommes et comment nous nous comparons aux autres.

Arrêtez d'écouter l'ennemi. Arrêtez la culture toxique de la comparaison, de la compétition et de la négativité, et trouvez la paix et la sécurité en sachant que vous êtes un enfant de Dieu !

«Car nous sommes son ouvrage, ayant été créés en Jésus-Christ pour de bonnes œuvres, que Dieu a préparées d'avance, afin que nous les pratiquions.» (Éphésiens 2 : 10)

«Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. Tes œuvres sont admirables, et mon âme le reconnaît bien.» (Psaume 139 : 14)

En français, ce verset utilise le mot «merveilleuse» qui est défini dans le Dictionnaire Larousse ainsi : «Qui suscite l'admiration par sa beauté, ses qualités exceptionnelles; magnifique.» En hébreu, le texte utilise deux mots qui sont traduits «merveilleuse» en français : «*yaré*» et «*palah*». «*Yaré*» signifie «craindre, révéler, avoir peur». «*Palah*» signifie «être distinct, remarqué, être séparé, être distingué.»

Dieu le Tout-Puissant, qui a créé les cieux et la terre par sa parole, vous a créée avec révérence et respect. Dieu vous a conçue parfaitement, et il a un grand plan pour votre vie. Il connaissait ce plan avant qu'il vous ait formé dans le ventre de votre mère. Il vous a créé afin d'être un individu distinct et beau. Priez pour votre esprit et réprimander les mensonges d'insécurité. Vous n'est pas juste «assez»; vous êtes plus qu'«assez». Vous êtes belle et précieuse; vous avez plus de valeur que les rubis.

La beauté est plus que l'apparence physique. Les rides, les vêtements de mauvaise qualité et un manque de luxes ne changent pas la beauté impérissable.

Cette dernière est caractérisée par l'amour constant, la gentillesse, la douceur et les autres qualités pieuses.

J'étais diagnostiqué de la leucémie myéloïde chronique peu après que nous avons été élus pasteurs de notre église merveilleuse en 2018. En juin de 2020, j'ai suivi la chimiothérapie intense et la radiothérapie, et j'ai reçu une transplantation d'une moelle osseuse. J'ai perdu tous mes cheveux, je ne pouvais pas marcher sans aide, je faisais les allers-retours de l'hôpital, et j'étais obligée de rester chez moi pendant une année et demie, alors je ne pouvais pas aller à l'église. Je me sentais vaincue, et l'ennemi m'a donné mensonge après mensonge : Je n'étais pas jolie sans mes cheveux, et je n'accomplirais jamais mon appel de Dieu d'être femme de pasteur parce que je ne survivrais pas au cancer. La dépression et des formes diverses d'insécurité ont commencé à me contrôler.

J'ai commencé à me souvenir de mon identité en Christ et de son but pour ma vie. J'ai commencé à reconnaître les mensonges de l'ennemi et je savais que tout ce qu'il me disait était le contraire de la vérité de Dieu. Aujourd'hui, mon cancer est en rémission, et je suis en train de mener ma vie et mon appel au maximum.

Ne cédez pas à l'adversaire qui désire vous détruire avec l'insécurité. Vous êtes belle et forte. Il y a la beauté au-delà des mensonges. 🌸



GINGER et son mari, Darren Gilbert, se sont mariés depuis dix-huit ans et sont pasteurs de *Truth Church* à Denison au Texas. Dieu les a bénis avec cinq enfants adorés.

Accepter, Croire, Aimer, Embrasser

INDIVIDUS ET FAMILLES HANDICAPÉS



ABLE MINISTRY

CONSACRÉ À L'AIDE AUX BESOINS SPÉCIAUX
ET AUX POPULATIONS HANDICAPÉES
AU SEIN DE L'ÉGLISE ET DE LA COMMUNAUTÉ.

ABONNEZ-VOUS À NOTRE BULLETIN
EN VISITANT LADIESMINISTRIES.COM
FACEBOOK: ABLE MINISTRY UPCI | 636.229.7895



Les crayons brisés sont toujours utiles pour *créer de la beauté*

COEUR BRISÉ

Une jeune fille s'est assise tristement à l'église après avoir perdu sa mère. Une femme sage plus âgée a mis son bras autour d'elle. La jeune fille a avoué : « Je me sens brisée. » La femme lui a donné des crayons et lui a demandé de dessiner un papillon. Elle l'a fait. Puis, la femme lui a demandé de casser les crayons en deux et de dessiner à nouveau le papillon.

La jeune fille était confuse. On n'est pas censé faire cela. Mais elle a quand même

cassé les crayons et a dessiné le même papillon. La femme a fait remarquer : « Tu pouvais créer une belle image même avec des crayons brisés. Dans ce monde déchu, beaucoup de choses peuvent nous briser. Mais avec l'aide de Dieu, tu peux toujours créer de la beauté tout autour de toi.

Parfois, nous nous sentons comme des crayons brisés. Nous nous inquiétons de nos proches qui sont brisés. Mais Dieu se spécialise dans la transformation de quelque chose de brisé en beauté.

POTERIE BRISÉE

Kintsugi est l'art japonais de réparer la poterie cassée en joignant les pièces en utilisant de la laque et de l'or, laissant un filet d'or là où étaient les fissures. Cela ajoute une profondeur de beauté et de caractère à la poterie. Leur philosophie est qu'en réparant les choses cassées de cette manière, nous créons quelque chose d'unique, de beau et de résilient.



Jésus fait la même chose avec nos vies et nos proches. Il est le potier, et nous sommes l'argile (Ésaïe 64 : 8). Alors qu'il comble nos erreurs et nos gâchis avec son or, il

ajoute une profondeur de caractère et de beauté à notre vie. Avec amour, il nous recrée en quelqu'un de beau, d'unique et de résilient. Il est la colle qui maintient nos morceaux brisés ensemble. Il a un nouveau plan plus excellent pour nos vies et la vie de ceux que nous aimons.

PAYS BRISÉ

Ma fille, Becky Alsworth, est missionnaire à Varsovie, en Pologne. Lors de notre récent voyage pour lui rendre visite, l'histoire de la ville m'a inspiré. Varsovie a été la ville la plus endommagée d'Europe pendant la Seconde Guerre mondiale, avec 90 % des bâtiments détruits.

Après la guerre, les architectes polonais ont utilisé des peintures des rues de Varsovie et de vieux documents pour les guider dans la reproduction de la vieille ville pour qu'elle ressemble à ce qu'elle était auparavant. Les bâtiments démolis ont laissé

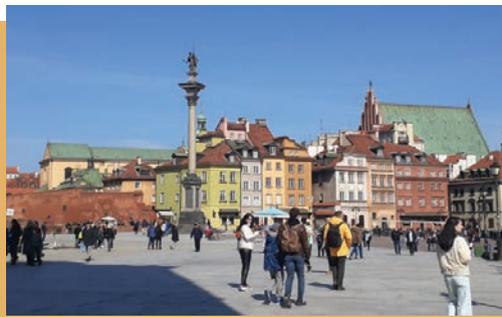


Image source : wikipedia.org,
Warsaw Tourism Organization

tellement de gravats qu'il était impossible de les enlever. Ainsi, ils ont simplement écrasé les vieilles briques, ajouté de l'eau et du ciment, et produit de nouvelles briques pour reconstruire.

L'image suivante est de la belle vieille ville reconstruite de Varsovie. Les bâtisseurs ont préservé l'aspect et la convivialité charmants des anciens bâtiments et palais polonais.

La pièce de métal noir dans l'image suivante est un morceau de tank allemand intégré dans le mur. Les bâtisseurs l'ont laissé en tant que mémorial et ont recon-



Vieux quartier de Warsaw

struit le bâtiment autour de ce morceau. Sur le rectangle de couleur claire se trouve une inscription décrivant le mémorial.

À l'extérieur de la vieille ville, le reste est aussi moderne que n'importe quelle

ville européenne, avec les gratte-ciels énormes et un système de transport superbe. Les rues étaient propres et nous nous sentions en sécurité. D'autres villes



ont des immeubles similaires à ceux de Warsaw, mais la transformation de cette ville la rend unique. Le fait qu'elle s'est relevée des décombres est inspirant.

Si les gens peuvent transformer une ville comme Warsaw, que peut faire Dieu Dieu avec vous ? Ou avec vos proches ?

Dieu peut reconstruire une vie détruite. Se servant des décombres, il peut transformer la faiblesse en force. Vos cicatrices deviennent des mémoriaux tout comme le morceau de tank dans le mur à Warsaw. Vos centres deviennent les briques utilisées pour construire une nouvelle vie qui sera extraordinaire.



DES GENS BRISÉS

Sara doutait que Dieu tienne sa promesse. Ruth était une veuve pauvre et affamée, loin de chez elle. Marie de Magdala avait sept démons.

Dieu a utilisé des femmes brisées pour créer la beauté. Le nom de Sara est dans la liste des héros de la foi dans Hébreux 11. Ruth s'est mariée et est devenue l'arrière-grand-mère du roi David. Marie de Magdala était la première personne à voir Jésus après sa résurrection.

Ce que Dieu a fait avec eux, il peut le faire avec vous et vos proches. Il a promis dans sa Parole : « Nommer à ceux qui pleurent en Sion, de leur donner la beauté pour les cendres, l'huile de joie pour le deuil, le vêtement de louange pour l'esprit de lourdeur ; pour qu'on les appelle des arbres de justice, la plantation du Seigneur, pour qu'il soit glorifié » (Ésaïe 61 : 3).

Peu importe à quel point vous êtes brisée maintenant ou avez été dans le passé, les crayons brisés sont toujours utiles pour créer de la beauté. 🌸



SANDY ALSWORTH est épouse, mère et infirmière de travail et d'accouchement sur la côte de l'Oregon. Elle aime lire et faire des

promenades pour profiter de la création de Dieu. Elle et sa famille fréquentent *Landmark Church* à North Bend en Oregon.

Acheter ces livres à Amazon

ou télécharger à partir de www.clf-flc.com

Pour des femmes

- « Le chemin pur » (série)
- « Plus à la vie » (série)
 - Vivant en lui
 - Prier la Parole
- « Femmes de l'Esprit » (série)

Ministère pentecôtiste

- Vivre et diriger dans le ministère
- Vivre et apprendre

Livres de David K. Bernard

- Comprendre la Parole de Dieu
- La nouvelle naissance
- À la recherche de la sainteté
- Faire croître une église
- Le point de vue unicitaire
- La vie apostolique
- Au nom de Jésus
- Unicité et trinité
- Manuel de doctrines
- L'unicité de Dieu
- La sainteté pratique
- La série 'Aspects essentiels'
- Les doctrines de la Bible
- Histoire de la doctrine
- Le message de Romains
- Sur la vie pentecôtiste
- Les dons spirituels

Manuels apostoliques

- Les Évangiles
- Le livre des Actes
- Le Pentateuque
- Les Épîtres de Paul
- Les livres historiques
- Les épîtres générales
- Les prophètes
- La littérature de Sagesse

Livres d'autres auteurs

- La voie de Dieu, plus exactement
- La dernière génération de vérité
- Réservez un vase d'huile
- Affermis mes pas
- Recherche de la vérité 1
- Intégrité
- Les disciplines spirituelles
- Quand vous priez
- Entrer dans la zone règlementée
- Une vie de prédication
- Le plan de la grâce
- Se réaligner
- Le baptême est essentiel
- Le combat spirituel
- Unie, l'Église reste ferme
- La lumière de la Pentecôte
- Nous prêchons
- Le ministre pentecôtiste
- De disciple à dirigeant
- Les détails comptent
- Prêt à être libre
- Soixant-dix
- Howard A. Goss
- La vie, la mort et la fin du monde
- Je suis

Livres pour les enfants

- L'Atelier du Maître
- Chevaliers du Royaume
- Recherche et sauvetage
- La plongée au trésor
- Prière puissante
- Une vie pleine de fruits
- Éléments essentiels pour les enfants

Et d'autres suivront !
amazon.com/author/clf



COOPÉRATIVE
DE LITTÉRATURE FRANÇAISE



DISCUTONS :

Redéfinir *la beauté*

Le message SMS est arrivé avec une merveilleuse photo de ma belle amie. J'ai regardé son sourire radieux et son visage heureux et j'ai souri. Ensuite, j'ai lu le message : « Regardez ces rides effrayantes!! » Elle avait totalement manqué la beauté de ses yeux rieurs et de son sourire radieux à cause de quelques rides que personne d'autre n'avait remarquées.

Selon la recherche sur les femmes, y compris les femmes apostoliques, lorsque nous décrivons une personne comme belle, nous utilisons des mots qui décrivent des attributs positifs, tels que les traits de caractère, les capacités ou les réalisations, et la personnalité. Lorsque nous décrivons une amie, nous pouvons dire : « Elle est

pleine de vie. Elle fait en sorte que tout le monde se sente précieux. J'adore son sens de l'humour. »

Cependant, il semble que les femmes ne soient pas si gentilles avec elles-mêmes. Lorsqu'elles regardent leur propre image, les femmes ont tendance à se concentrer davantage sur les défauts d'apparence physique. Les femmes se décrivent rarement comme belles en raison d'attributs positifs ou de qualités internes. Nous ne nous voyons pas de la même manière que nous voyons les autres. Nous sommes plus durs avec nous-mêmes. Est-ce vrai pour vous ? Lorsque vous voyez une photo de vous-même, voyez-vous d'abord les défauts, ou voyez-vous la beauté ?

**«Je te loue de ce que
je suis une créature si
merveilleuse. Tes œuvres
sont admirables, et mon
âme le reconnaît bien.»**

(Psaumes 139 : 14).

Savoir et croire que votre identité est façonnée par votre Créateur fournit une vision claire de qui vous êtes en Christ. Dieu Créateur a regardé sa création et a vu que « cela était bon ».

Le masque de l'illusion de la culture tente de faire taire la voix de la femme apostolique. Certaines femmes disent : « Je me sens moins belle que les femmes au travail ou lorsque j'assiste à des événements publics. » D'autres femmes disent : « Elles ont l'air tellement soignées, et je suis très consciente qu'elles considèrent ma sainteté comme la laideur. » Certains vous considéreront comme pas soignée ou comme laide, mais nous enseignons aux autres comment nous traiter. Votre beauté et votre confiance doivent couler de l'intérieur vers l'extérieur et ne pas dépendre du sourire parfait, de la peau impeccable ou de la coiffure.

Les femmes vieillissent et acquièrent des rides, des taches et des cicatrices. Les femmes font face à des défis physiques et peuvent avoir des problèmes de santé. Parfois elles ne sont plus capables de marcher, de parler ou de se présenter comme elles le voudraient. Je suis reconnaissante que la qualité de qui je suis ne dépende pas de ce que vous voyez. Nous ne sommes pas idéales.

Croire en Celui qui vous a créé vous habilite à sortir de l'ombre et prendre votre place en tant que femme qui ne se sent pas moindre en présence d'autres femmes.

Vous êtes une femme créée dans le but du Royaume pour ce moment de l'histoire. Colossiens 2 : 10 déclare : « Tu es complet en lui. » Vous êtes assez à cause de votre relation avec Dieu, votre Créateur.

Votre identité, votre sentiment de confiance et de complétude dans les lieux publics ou en compagnie d'autres femmes, ne peut pas dépendre d'un rôle qui vous est assigné ou d'un poste que vous occupez. Il ne peut pas être enraciné dans votre apparence, votre argent, les marques que vous portez ou la voiture que vous conduisez. Quand tout est parti, que reste-t-il ?

Comment arrêter d'évaluer la beauté par un chiffre sur une balance, une coiffure, des rides et des cicatrices ? Comment réaligner la pensée erronée avec la vérité de Dieu ? Comment nous libérer du mensonge : « À moins que vous ne soyez cela... vous n'êtes pas assez ? »

Que se passerait-il si les femmes se révoltaient contre les mensonges de ce monde ? Refuser d'adhérer à l'intimidation culturelle ? Déclarant fermement : « Je ne vais pas être influencé ou intimidé par la culture dans laquelle nous vivons. » Comme Daniel de l'Ancien Testament, un prisonnier dans une culture étrangère, déterminé à rester fidèle à son identité et à son Dieu.

La beauté vient de trouver un but en qui vous êtes en lui. Vivre selon votre but, établi par Dieu. Déclarant : « Je suis qui je suis en Christ, et je refuse de me cacher. » Nous sommes des femmes habilitées à vivre dans un monde chaotique. Plus besoin de nous cacher dans l'ombre parce que nous nous sentons moins que les autres. Il est temps pour nous de prendre notre place. Je vous mets au défi de croire la Parole du Seigneur au lieu des mensonges de ce monde. Vous êtes belle par le dessein parfait de Dieu. ☀

Le podcast :



Joignez-vous à nous pour le podcast *Reflections UPCI* avec les invités spéciaux Nancy Grandquist, Duana Sargent et Ashton Qual alors que nous discutons de « Redéfinir la beauté ».

INVITÉS :



Nancy Grandquist est auteure, artiste compositrice, étudiante à l'*UGST*, épouse de Richard M, mère et grand-mère aimante. Elle et son mari

s'épanouissent dans leur saison actuelle de la vie, parcourant le monde pour servir dans les églises et aux couples et aux familles servant dans le ministère.



Duana Sargent vit à Saint Louis au Missouri, avec son mari, Darin. Duana et Darin voyagent aux États-Unis, enseignant des retraites de

Scannez ici pour la vidéo



mariage et exerçant leur ministère dans les églises. Ils ont trois enfants et deux enfants bonus, Carson et Emily Sargent, Hunter et Ashton Qual, et Averie Sargent.

Ashton Qual est la créatrice et copropriétaire, avec son mari Hunter, de *Ash + Stone Skincare*. Ils résident à Saint Louis au Missouri. Elle et son mari attendent leur premier enfant en avril 2024.



Magasinez [ashandstoneskincare.com](https://www.ashandstoneskincare.com) et utilisez le code de réduction **LETSTALK15** à la caisse.
Merci, Ashton!



CINDY MILLER est la femme de Stan et sa partenaire dans le ministère. Ils résident à Columbus au New Jersey, se réjouissant dans le ministère et de leur vie de famille avec trois enfants et huit petits-enfants. Cindy détient un doctorat en soin pastoral et counselling ; elle sert en tant que professeure associée de théologie pratique à l'*Urshan Graduate School of Theology*.



DES ÉCRITS DE RACHEL :

La beauté intemporelle

Qu'est-ce que la beauté? La réponse dépend de la personne, du lieu et du moment où vous posez la question. Les tendances de beauté varient considérablement en fonction de la culture, de l'époque et de la région géographique. Chaque partie du corps humain a été soumise aux caprices, aux fantaisies et aux modes des tendances de beauté.

L'Ohaguro, le noircissement des dents, a été une norme de beauté dans l'ancien

Japon pendant des centaines d'années. Aujourd'hui, le marché américain est inondé d'agents chimiques de blanchiment, où des dents plus blanches sont l'idéal actuel pour sa mâchoillère.

Les Makande taillaient leurs dents en triangle pointu pour des raisons de beauté. Plus les dents étaient aiguisées, plus la personne était perçue comme belle. Les tendances actuelles en matière de beauté des dents sont exactement l'inverse. Pour 500 à 1500 dollars par dent, il est possible

de se faire tailler les dents jusqu'au bout et de se faire coller une réplique en porcelaine aux proportions parfaites. Quelle forme de dent est la plus belle, un triangle ou un rectangle courbé? Cela dépend de la personne, du lieu et du moment où vous posez la question.

Et si l'on ose parler de tendances de beauté qui sucent le sang, les femmes européennes utilisaient des sangsues pour obtenir un teint pâle. Outre les sangsues, l'arsenic, le mercure et le plomb étaient utilisés en Europe et dans les premiers temps de l'Amérique pour éclaircir la peau, ce qui entraînait souvent la mort.

Tout au long de l'histoire, on trouve des idées étranges sur la forme du corps, le teint de la peau, les ongles, les sourcils, les cils (certains les arrachent complètement, d'autres collent et cousent de fausses répliques), la forme des pieds, et bien d'autres choses encore. Si ces tendances nous paraissent étranges aujourd'hui, les tendances de nos jours le seront aussi pour les générations futures. Par exemple, dans l'Antiquité, les lèvres minces étaient idéales; aujourd'hui, les femmes injectent des produits chimiques naturels (graisse prélevée sur leur propre corps) et artificiels dans leurs lèvres pour leur donner un effet boursoufflé. Je me suis souvent demandé si, lorsqu'on embrasse des lèvres injectées de graisse provenant d'une autre partie du corps, on embrasse quoi au juste? Imaginez que vous expliquiez cela aux générations futures.

Avec tant d'idéaux et la multitude de produits, de procédures et de paradigmes changeants de ce qui est beau, comment pouvons-nous trouver une beauté durable? Quel type de beauté surpasse la culture, le temps et les attentes

personnelles? Il n'y a qu'une seule beauté éternelle : celle qui vient de l'intérieur.

Oui, nous devons nous montrer à notre meilleur, mais nous devons avant tout nous concentrer sur notre beauté intérieure. Elle ne se trouve pas dans une bouteille et n'est pas façonnée par le couteau d'un chirurgien. Elle ne s'estompe pas avec l'âge, mais s'embellit au fil des décennies. Un bon cœur, une attitude agréable, une main généreuse et un esprit bienveillant sont les plus belles choses qu'une femme puisse posséder. Heureusement, il n'est pas nécessaire de naître avec ces qualités, car peu le sont, mais nous devrions les désirer, les poursuivre et les développer. Chaque femme peut être belle si elle est prête à embrasser ces vertus intemporelles.

Une femme laide désire une peau douce, mais néglige les mots doux. Elle veut des cheveux et des ongles propres, mais pas un cœur pur. Elle utilise des parfums doux, mais empest une attitude rance.

Pourtant, l'esprit d'une femme belle est un délice pour tous ceux qui la connaissent. Elle apporte et laisse derrière elle le parfum de la gentillesse. Sa vie illumine tous les chemins qu'elle emprunte.

Chaque femme peut être laide, et chaque femme peut être belle. C'est un choix quotidien à faire. 🌸



RACHEL est l'épouse de Brent, pasteur de la *First Apostolic Church* à Aurora dans l'Illinois. Rachel est écrivaine et oratrice qui partage les expériences de sa vie réelle, principalement ses erreurs et les choses à refaire



Chère dirigeante

Le pouvoir de la pause

Ma mère aime les calendriers. Que ce soit un calendrier spécial fait par ma sœur avec des photos sélectionnées de chacun de ses magnifiques petits-enfants ou un calendrier bon marché gratuit qu'elle reçoit avec les circulaires, cela lui est égal.

Ma mère aime les rappels visuels des événements importants. Elle accroche les calendriers au mur de son atelier de couture ou de la cuisine. Elle fait des marques partout. Son écriture griffonne avec amour des rappels dans les cases vierges représentant chaque jour de la semaine. Les rappels d'anniversaires,

d'activités spéciales à l'église, et les rendez-vous avec le médecin remplissent chaque case.

À l'approche d'une nouvelle année, je cherche des calendriers qui la feront sourire. Je dois admettre que cela fait particulièrement plaisir de voir le vieux calendrier annoté enlevé et remplacé par quelque chose de tout neuf.

Je me demande combien d'entre nous éprouvent ce même sentiment de satisfaction de commencer une nouvelle année. Certaines chercheront en priant le « mot » pour vivre intentionnellement pendant l'année en question. D'autres s'efforceront

de réaliser une poignée de résolutions du Nouvel An. Peut-être que l'année précédente a été remplie de dynamisme, de croissance et de victoire. Vous ne pouvez pas attendre de voir ce qui va se passer dans les mois à venir. Ou il se peut que l'année précédente vous ait brisée, et personne n'est au courant de vos peines et déceptions. Vous souhaitez secrètement que cette année soit différente.

Que nous ayons pris plaisir des sommets des montagnes ou ayons vécu dans la vallée, en tant que dirigeantes, nous regardons souvent le nouveau calendrier en pensant que ce sera le moment d'appuyer sur le bouton « Réinitialiser ».

Kevin Cashman a écrit dans *The Pause Principle* : « Si les dirigeants d'aujourd'hui ne prennent pas du recul pour arrêter l'élan, acquérir une vision, transcender les aspects immédiats de la vie, et accélérer leur leadership, nous continuerons de nous effondrer économiquement, personnellement et collectivement. »

Il suggère que nous laissons souvent l'affairement nous dépasser, devenons trop chargées et distraites afin de consacrer le temps nécessaire pour passer au crible la complexité de la vie et de trouver un but. Afin de diriger avec « une signification transformatrice », notre premier pas serait de prendre du recul.

Je me demande quelle sorte de leadership nous pouvons incarner cette année si nous prenons un moment de recul avant d'avancer. Quels sont les projets pour lesquels il

faudrait faire une pause avant d'aller à l'avant ?

Jésus a démontré l'exemple du leadership transformateur en reconnaissant l'importance de l'immédiat et de la nécessité, exhibant l'amour et l'attention à ceux qui souffraient. Cependant, pour servir au mieux, il a aussi compris la valeur de la pause. Il se retirait souvent de la foule pour trouver des moments de solitude avant de continuer sa mission. Trouver le temps d'être seule peut être difficile, mais imaginez l'effet positif que cela fait sur nos efforts si nous le faisons.

Que vous attendiez la nouvelle année avec anticipation ou espériez secrètement que cette année soit différente, puis-je vous lancer un défi ? Le leadership exige souvent toute notre attention et énergie. Notre vie ressemble au calendrier de ma mère ; les jours sont marqués et consommés par ce que nous faisons. Se pourrait-il que Dieu vous incite à prendre une pause, afin d'améliorer votre service et votre leadership ? Veut-il passer du temps avec vous ? Comment votre leadership peut-il améliorer cette année si vous commencez la nouvelle année avec une pause intentionnelle ?

Bonne Année, mes amies! 🌸



JENNIE RUSSELL est ministre habilitée de l'ÉPUI, conseillère, et vice-présidente exécutive de l'*Urshan College* et de l'*Urshan Graduate School of Theology*.

L'héritage de la foi

Nita Hodges



Chaque année, lors de la Conférence générale, le Ministère des femmes e l'ÉPUI honore une femme pour son service distingué au royaume de Dieu. En septembre 2023, Nita Hodges a reçu le « Legacy of Faith Award » [Le prix de l'héritage de la foi].

Nita Kay Shoemake est née à Okmulgee en Oklahoma, le 14 janvier 1942. Son père, Elder Voar Shoemake et sa femme, Blanche Kilgore Shoemake, étaient les pasteurs d'une église proche, dans la ville Morris en Oklahoma.

À l'âge de dix ans, la famille de Nita est partie s'installer à San Jose en Californie. Nita est diplômée de *Campbell High School* en 1960. Peu après, elle a fait la connaissance de l'extraordinaire évangéliste Verbal Bean, et ils se sont mariés deux ans plus tard.

Durant les cinq premières années de leur mariage, Verbal et Nita évangélaient, et pendant cette période, leurs deux premiers enfants, Jana Kay

et Jennifer Ellen, sont nés. En 1967, la famille a déménagé à Houston au Texas, où Verbal est devenu le pasteur de *Greens Bayou Apostolic Church*. Dieu a béni le ministère de la famille Bean, et l'église a grandi durant les dix années suivantes de leur pastorat.

Nita aimait cette période de ministère où elle a mûri et développé son leadership. Elle enseignait la classe des jeunes, dirigeait les réunions de prière des femmes, et organisait le ministère de musique de l'église. Le 1er juillet 1975, Verbal, Nita, Jana et Jennifer ont célébré l'arrivée du tout dernier membre de la famille Bean, Joel Winston Bean.

Tragiquement, le 2 avril 1977, Verbal, Nita et leur jeune fils Joel, ont eu un accident de voiture désastreux. Ils rentraient chez eux à Houston de DeQuincy en Louisiane, quand un conducteur ivre les a percutés de plein fouet. Verbal a été tué instantanément; Nita a eu le dos et les deux pieds cassés, et Joel a subi une terrible blessure qui a endommagé définitivement son bras gauche. Nita a toujours été reconnaissante envers notre Sauveur miséricordieux parce que Jana et Jennifer sont restées avec des amis et n'étaient pas avec eux dans cet accident.

Les semaines suivantes auraient été insupportables sans l'amour de Jésus-Christ et l'attention de sa merveilleuse famille. Les amis, les membres de famille et les membres de l'église se sont rapprochés de cette famille brisée, les tenant, les consolant, priant pour eux et les soutenant durant les jours douloureux qui ont suivi.

Au mois d'août de la même année, les parents de Nita l'ont fait revenir à San Jose avec les enfants pour être près de la famille Shoemake. La grâce de Dieu s'est manifestée durant les quelques années suivantes, et malgré les événements douloureux et les difficultés, la famille Bean a survécu et, de plusieurs façons, a été bénie. Jana s'est mariée avec Calvin Bass à cette époque.

Nita a reçu une lettre

intéressante en février 1980. Un veuf, Arthur Hodges, Jr. (appelé Johnny par la famille et les amis), l'invitait à dîner avec lui. Nita a demandé conseil à son frère Jimmy Shoemake, aussi son pasteur. Lui et son épouse Bobbie ont pensé que ce serait une bonne amitié pour Nita, ce qui s'est révélé vrai.

Au bout de plusieurs déplacements à San Diego pour rencontrer les enfants de Johnny — Art, sa femme Rosa, sa fille Amber, et Brent et Cami — le couple a commencé la merveilleuse expérience de faire connaissance durant les visites et les conversations téléphoniques. Le 9 août 1980, Nita et Arthur Hodges Jr. se sont mariés dans l'église *First Pentecostal Church de San Jose*.



Après la lune de miel à Hawaï, Johnny a installé Nita et sa famille chez lui à National City en Californie, où il était le pasteur de *National City Pentecostal Church*, et ils ont tous accueilli Nita et ses enfants dans leur église. Ces journées étaient chargées, faisant tout pour combiner les deux familles. Cela n'a pas été toujours facile, mais c'était sans exception intéressant.

En 1984, Johnny a accepté le pastorat de *Moss Bluff Pentecostal Church* et a aménagé la famille là. Durant ce temps, Nita a eu le privilège de servir au comité de district du Ministère des femmes en Louisiane sous la direction de Thetus Tenney. Cela s'est avéré être un merveilleux moment d'apprentissage pour comprendre et aimer le Ministère des femmes. Thetus Tenney organisait et lançait quelques-unes des premières conférences de district des femmes, ouvrant ainsi la porte à de nombreuses possibilités pour la participation des femmes à la cause de Christ.

En 1998, Johnny a démissionné du pastorat de *Moss Bluff Pentecostal Church*, et la famille est retournée à San Diego en Californie. Durant cette période à

San Diego, Shirley Buxton, la présidente du Ministère des femmes dans le *Western District*, a invité Nita à joindre son comité du Ministère des femmes comme directrice de la promotion.

Nita a continué d'occuper ce poste durant le reste du leadership de Shirley jusqu'à sa démission, et Dayna Jones, la sœur de Nita est devenue la présidente du Ministère des femmes dans le *Western District*. Nita a été élue au poste en 2007 après la démission de Dayna, et un an plus tard, le district de Californie du Sud a été formé. Nita est devenue la présidente du Ministère de femmes et a servi plusieurs années dans cette fonction.

Nita est restée activement impliquée dans le Ministère des femmes et a parlé aux conférences à travers les États-Unis. La participation au Ministère des femmes est une joie pour Nita, parce qu'elle a vu comment Jésus-Christ oint, bénit et chérit ses précieuses filles qui remplissent sa commission de transmettre son message de l'Évangile au monde. 🌸

*Elle a vu comment
Jésus-Christ oint,
bénit et chérit ses
précieuses filles.*

Suis-je belle ?

Ce que nous voulons que nos filles sachent sur la beauté



Tout a commencé avec une fête et une belle femme. La célébration s'est étendue sur une période impressionnante de 180 jours, pendant laquelle des possessions, des esclaves conquis, et des fortunes étaient étalés. Après la festivité prolongée, un banquet de sept jours a eu lieu.

Le dernier jour de la célébration, le grand roi désirait présenter son plus beau trophée, la beauté physique de sa femme. C'était une requête vulgaire et humiliante pour la reine d'apparaître pour qu'un groupe d'hommes puisse fixer leur regard sur elle. Elle a refusé. Une décision a été prise. Une parole a été envoyée, et la belle reine Vasthi a été bannie du trône royal. Pour toujours.

Quatre ans sont passés, et le roi se sentait seul. Après une tentative désastreuse de conquérir la Grèce, il est rentré chez lui, dans des chambres froides, silencieuses sans la présence de sa belle femme. Les serviteurs du roi ont décidé d'organiser un concours de beauté. De jolies vierges de vingt-sept provinces seraient présentées au roi. Il choisirait une pour s'asseoir sur le trône à ses côtés et régnerait comme reine.

Nous savons que l'histoire d'Esther visait la préservation du peuple juif. L'ennemi a été détruit grâce à l'action courageuse

d'Esther, et la menace a été éliminée. Mais ce qui m'intéresse c'est l'inclusion des détails spécifiques des critères pour choisir une reine.

Le concours était intense; les qualifications comprenaient la forme de son corps et la beauté de son visage. Tout semble si superficiel. Et pourtant, si nous regardons de près, nous trouvons des caractéristiques de la beauté réelle, qui peuvent servir comme ligne directrice pour notre vie.

La Bible décrit les personnes d'une grande beauté :

- Les filles de Job étaient les plus belles dans le pays (Job 42 : 15).
- « Rachel était belle de taille et belle de figure » (Genèse 29 : 17).
- Esther « était belle de taille et belle de figure » (Esther 2 : 7)

Qu'est-ce qui rend une personne belle? Cela dépend de la personne à qui vous le demandez. Le Dictionnaire Oxford décrit la beauté comme étant « un mélange de qualités, telles que la figure, la couleur, ou la forme, qui plaît aux sens esthétiques, surtout la vue. »

C'est tout ce qu'il faut?

Beaucoup de gens insistent sur la beauté physique, la forme du corps, et les

vêtements. Toutefois, il y a une tendance récente des célébrités de Hollywood qui vont à certains événements majeurs publics sans maquillage. Elles expriment le désir d'arrêter de camoufler leur vraie nature et appellent à l'authenticité.

D'après *expertmarketresearch.com*, trois cent vingt-six milliards de dollars ont été dépensés sur les produits cosmétiques l'année dernière — tout dans le but d'obtenir la beauté.

Notre norme de la beauté n'est pas ce que le monde fait ou ne fait pas. Comme tout autre aspect de nos vies, la Parole de Dieu est la mesure par laquelle nous vivons. Avec une grande perspicacité et onction, l'apôtre Pierre nous éclaire sur la beauté; elle ne vient pas de la parure extérieure, mais de « la parure cachée dans le cœur ». (Lisez 1 Pierre 3 : 3-4.)

Il nous faut enseigner et montrer l'exemple aux jeunes, soulignant le message de la Bible : la beauté se trouve dans la sainteté. Au lieu d'attirer l'attention sur nous-mêmes, nous devrions nous efforcer de refléter la beauté de Christ au monde.

Et tandis qu'il n'y a aucun mal à vouloir se montrer propres, attrayantes et agréables aux yeux, la vraie beauté englobe beaucoup plus que cela. Le défi est donc d'encourager nos filles à se baser sur les principes de la Parole de Dieu au lieu des idées du monde.

La beauté d'Esther venait de l'intérieur. Ses qualités intérieures ont attiré l'attention du serviteur du roi, Hégai. Elle « lui plut et trouva sa grâce » (Esther 2 : 9). La traduction littérale de l'hébreu est « Elle éleva la grâce devant sa face ». Malgré le fait d'être enlevée de son foyer pour aller vivre dans un endroit où Jéhovah n'était pas honoré, Esther a fait preuve de grâce et d'un bel esprit.

Esther n'a pas seulement trouvé la grâce

aux yeux de Hégai, mais aussi de *tous ceux* qui la voyaient (Esther 2 : 15-17). Dans ce qui aurait dû être un environnement compétitif, la beauté intérieure d'Esther l'a fait ressortir et attirait tout le monde vers elle.

L'ascension au trône d'Esther est un exemple de la beauté véritable nourrie par le caractère intérieur plutôt que par la parure extérieure.

SUGGESTIONS D'ENSEIGNEMENT :

Le monde offre constamment des réponses et des conseils; laissez la voix de l'Église être la plus forte que nos filles entendent. Gérez les problèmes du point de vue biblique.

- Organisez un concours de beauté pour faire voir comment s'habiller de manière amusante et vertueuse.
- Organisez une soirée spa pour donner un cours sur les soins de la peau. Parlez des causes de l'acné et des moyens de l'éliminer.
- Expliquez l'importance de ne pas couper les cheveux, afin d'obéir à la Parole de Dieu. Laissez les filles créer des coiffures élaborées et amusantes entre elles.
- N'oubliez pas de prendre beaucoup de photos pour afficher! 🌸



DEBBIE SANDERS est bénie de servir avec son mari Jonathan dans son endroit favori — les îles d'Hawaï. Ils sont les pasteurs de *The Rock Oahu*. Debbie est la directrice de *Today's Christian Girl*, un ministère pour les filles entre 10 et 18 ans.



Un club qui fournit un réseau pour les filles
aux États-Unis et à travers le monde.



VISITEZ TODAYSCHRISTIANGIRL.COM



Le jeûne intermittent *simple, sûr et durable*

Le jeûne est associé à une longue liste de bienfaits pour la santé. Il est lié à la prolongation de la longévité et a démontré le pouvoir de réduire l'insuline et le taux de sucre dans le sang, réduisant le risque du diabète. Si vous avez le diabète type 2, le jeûne intermittent peut être une intervention efficace sous la supervision de votre médecin. Le jeûne optimise notre santé physique et offre d'importants avantages spirituels qui ne devraient pas être ignorés.

Le jeûne intermittent limite la consommation alimentaire à un nombre d'heures déterminé par jour. Ceci permet au corps de se reposer, de guérir et de récupérer. C'est un excellent moyen de briser les mauvaises habitudes et de les remplacer par de meilleures habitudes. Personnalisez votre plan et laissez-le travailler pour vous. Ne mangez jamais plus qu'à votre habitude durant les périodes où vous devez vous alimenter pour compenser les heures passées dans le jeûne. Cela risque de vous faire grossir, de causer des problèmes de digestion, et de prendre de mauvaises habitudes

d'alimentation. Consommez toujours des aliments riches en nutriments.

Il n'y a pas de mauvaise ou de bonne approche pour faire le jeûne intermittent. L'essentiel est de faire attention aux signaux et besoins de votre corps. Une approche efficace est de jeûner pendant 16 heures et de limiter l'alimentation à une fenêtre de huit heures. Par exemple, vous pouvez consommer votre premier repas à midi et finir le dernier repas vers 20 heures.

Alternativement, les matinaux peuvent avoir leur premier repas peu après leur levée et s'assurer que leur dernier repas tombe dans la fenêtre de huit heures. Si le premier repas est à 8 heures, le dernier ne devrait pas être après 16 heures. Cette pratique peut aider à perdre du poids, améliorer la glycémie et prolonger la longévité. C'est simple, sûr et durable.

Les fenêtres courantes pour l'alimentation suivie par seize heures consécutives de jeûne consécutif sont : 7 heures à 15 heures ; 9 heures à 17 heures ; midi à 20 heures ; 14 heures à 22 heures.

Un jeûne de 16 heures devrait réduire

l'apport calorique global et favoriser un recours plus important à la combustion des graisses. Les études indiquent que le prolongement du jeûne à plus de 12 heures est essentiel, car cela donne plus de temps à votre corps de basculer votre métabolisme vers les graisses comme source d'alimentation.

Le jeûne intermittent ne consiste pas à s'affamer. C'est davantage une question du moment où vous mangez plutôt que de la quantité que vous mangez. Passer à un style de jeûne intermittent peut parfois causer des symptômes tels que le mal de tête, la faim, et les crampes musculaires pendant quelques semaines. C'est normal durant votre période d'adaptation initiale, mais les bienfaits l'emporteront sur l'inconfort temporaire. Donc, accrochez-vous!

Suivez ces directives fondamentales en matière d'hydratation pour soutenir votre programme de jeûne, et vous serez sur la bonne voie pour apprécier les bienfaits incroyables du jeûne intermittent :

1. L'eau. Vous pouvez boire de l'eau durant vos fenêtres de jeûne. L'eau est toujours un excellent choix, toute la journée et tous les jours. Si vous préférez l'eau citronnée, ajoutez du jus de citron (ou citron vert). Pour d'autres parfums agréables, essayez d'infuser un pichet d'eau avec du concombre ou des tranches d'orange. Mais abstenez-vous de toute eau

artificiellement sucrée. Les édulcorants artificiels peuvent interférer avec votre jeûne.

2. Le thé. Aidez naturellement à votre satiété avec du thé. Il pourrait être l'arme secrète qui facilite et fait réussir votre jeûne. Toutes sortes de thés sont bons à boire durant le jeûne, y compris le thé vert, noir, oolong et les tisanes. Le thé renforce l'efficacité du jeûne intermittent en favorisant la santé intestinale, l'équilibre probiotique, et la santé cellulaire.

3. Le vinaigre de cidre de pomme. La consommation de vinaigre de cidre de pomme présente de nombreux avantages pour la santé, et vous pouvez le boire pendant le jeûne intermittent. Et comme il aide à maintenir une glycémie et une digestion saines, il pourrait même améliorer les effets de votre jeûne intermittent.

La popularité et l'efficacité du jeûne intermittent sont attribuées à sa simplicité. Équilibrer chaque repas avec une grande variété d'aliments entiers, de fruits, de légumes, de céréales complètes, de graisses saines, de protéines et d'eau ou de boissons saines est la clé d'une vie saine et durable. 🌸

NOTA BENE : Le contenu de cet article est à titre d'information et ne devrait pas être interprété comme conseil 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 gfooster@dallasfirstchurch.com.



Stratégies intelligentes pour la stabilité financière durant le congé de maternité

L'été de l'an 2022, j'ai découvert que j'étais enceinte sans m'y attendre. Le 9 mars 2023, nous avons accueilli un bébé garçon en bonne santé et l'avons nommé Wyatt. Bien que nous ayons des mois durant la grossesse pour planifier notre budget financier pour le congé de maternité et les frais de garde du bébé, j'aurais aimé avoir plus de temps et de connaissances pour me sentir encore mieux préparée. Je veux partager ce que j'ai appris de l'impact sur les finances du foyer après la naissance d'un enfant.

Le *Family and Medical Leave Act*, ou *FMLA*, est la loi principale sur le travail régissant le congé de maternité aux

États-Unis. Cette loi établit une norme de base minimale que les employeurs doivent respecter. Les employeurs peuvent créer leurs propres politiques de congé de maternité à condition qu'ils respectent les normes minimales de la loi.

La salariée a le droit de prendre jusqu'à douze semaines de congé non rémunéré et protégé au cours d'une période de douze mois pour certaines circonstances, y compris la naissance d'un enfant ou une maladie grave. Par exemple, cette loi couvre aussi les personnes qui doivent s'absenter du travail pour se remettre d'une chirurgie.

Les employeurs américains adoptent souvent cette politique parce qu'elle répond à l'exigence minimale. Pourtant, à moins que l'employée dispose d'un congé payé par l'employeur, une maman risque de ne pas pouvoir bénéficier d'un congé de maternité payé par l'employeur. Dans les foyers où les deux époux travaillent pour subvenir aux besoins de la famille, le fait d'avoir un époux sans salaire peut être problématique.

Ma première recommandation à toute personne envisageant d'avoir des enfants dans l'avenir est de mettre de côté de l'argent pour les périodes où les salaires réguliers sont interrompus. Vous pouvez les appeler épargnes d'urgence ou de congé de maternité, selon ce qui vous convient.

La loi américaine *FMLA* qui influence principalement la politique du congé de maternité aux États-Unis est la plus basique dans le monde moderne. Plusieurs autres pays développés ont des lois qui exigent une certaine aide financière durant le congé de maternité. Au Canada, la femme a droit à l'allocation de maternité, payant une portion du salaire pendant un congé de quinze semaines. L'allocation de maternité du Canada peut être suivie par l'allocation parentale. Ensemble, ces allocations remontent approximativement à un an de salaire partiel. Étant donné que la loi américaine n'impose pas de soutien financier, il est impératif de réfléchir au moyen de gérer votre congé de maternité avec efficacité.

Autrefois, il était courant que les femmes quittent leur emploi après la naissance du bébé et restent chez elle pour s'occuper de l'enfant, au moins jusqu'à ce qu'il atteigne l'âge d'aller à l'école. Si

c'est une possibilité pour votre famille, alors le congé de maternité ne pose plus de problème.

Je recommande aux gens qui envisagent le mariage de structurer leur style de vie de sorte à pouvoir s'en sortir avec un salaire unique tout en mettant de côté le second revenu pour constituer des réserves financières. Cette pratique permet à un époux de quitter son emploi et de rester à la maison pour s'occuper des enfants.

Psaumes 127 : 3 affirme : « Voici, des fils sont un héritage de l'Éternel, le fruit des entrailles est une récompense. » Faites confiance au Seigneur de fournir les finances nécessaires pour traverser la belle saison de naissance des bébés. 🌸

RESSOURCES :

- Pour un examen complet du *FMLA*, visitez le site web du *U.S. Department of Labor* : <https://dol.gov/agencies/whd/fmla>.
- Pour un examen complet des allocations de maternité et parentales au Canada, visitez <https://www.canada.ca/en/services/benefits/ei/ei-maternity-parental.html>.



ASHLEY CHANCELLOR

est l'adjointe exécutive du secrétaire des Missions globales de l'ÉPUI et directrice financière de l'*Urshan College* et de l'*Urshan Graduate School of Theology*. Elle et son mari, Daylen, sont parents biologiques, parents d'accueil, et parents de chiens.



À quoi ressemble-t-elle la piété ?

L'expression « La beauté est dans l'œil de celui qui regarde » suggère que la beauté n'existe pas indépendamment, mais elle est façonnée par la perspective de l'observateur. La perception de la beauté est subjective ; les gens ont des opinions différentes de ce qu'ils considèrent comme joli.

Il est courant que les femmes désirent recevoir des compliments pour reconnaître leur beauté. Beaucoup passent des heures pour acheter le bon vêtement, des produits de beauté chers, et optent même pour une coiffure professionnelle afin de rehausser leur beauté. Prendre soin de soi est une bonne chose, mais cela devient problématique quand ces efforts servent surtout à obtenir l'approbation des autres. Nous pouvons

négliger l'approbation la plus importante qu'il faudrait rechercher, celle de Celui qui compte vraiment le plus — notre source ultime de vérité, Dieu.

Dieu se soucie-t-il de notre apparence ?

« Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie ? Et pourquoi vous inquiéter au sujet du vêtement ? Considérez comment croissent les lis des champs : ils ne travaillent ni ne filent ; cependant je vous dis

que Salomon même, dans toute sa gloire, n'a pas été vêtu comme l'un d'eux. Si Dieu revêt ainsi l'herbe des champs, qui existe aujourd'hui et qui demain sera jetée au four, ne vous vêtira-t-il pas à plus forte raison, gens de peu de foi? Ne vous inquiétez donc point, et ne dites pas : Que mangerons-nous? Que boirons-nous? De quoi serons-nous vêtus? Car toutes ces choses, ce sont les païens qui les recherchent. Votre Père céleste sait que vous en avez besoin. Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu; et toutes ces choses vous seront données par-dessus.»

(Matthieu 6 : 27-33)

Mais oui, Dieu se soucie de notre apparence. Plus que nous ne le pensions (Psaume 139 : 13-17). Considérez la variété de couleurs des fruits : oranges, pommes vertes et rouges, raisins verts et rouges, poires vertes et brunes, prunes violettes, et ainsi de suite. Il y a toutes sortes d'animaux différents en formes, tailles, et couleurs. Si la beauté n'était pas importante pour Dieu, il aurait pu créer tous les fruits, arbres et animaux gris.

Comme mentionné plus tôt, la beauté est subjective et change d'une personne à l'autre. Vous pouvez investir du temps et de l'argent dans les soins, les beaux vêtements, et des coiffures élaborées. Après tous les efforts, si votre mari ou les gens autour de vous réagissent avec des remarques négatives à propos de votre apparence, cela peut avoir un mauvais effet sur votre confiance. Donc, voici la question : À qui essayez-vous de plaire?

Nous pouvons toutes être d'accord sur le fait que c'est l'opinion de Dieu qui compte le plus. Alors, il faut changer notre cible d'attention.

C'est l'opinion
de Dieu qui
compte le plus.

Selon la Parole de Dieu, qu'est-ce que la vraie beauté et la vraie piété? Pour être vraiment belle, Pierre a dit aux femmes de se concentrer sur leurs qualités spirituelles intérieures (I Pierre 3 : 3-5). Pierre n'interdit pas les jolis vêtements ou les coiffures; il dit qu'un esprit doux et paisible plaît davantage à Dieu.

Dieu veut être Celui qui embellit son peuple. Psaume 149 : 4 déclare : « Car l'Éternel prend plaisir à son peuple, il glorifie les malheureux en les sauvant. » Les malheureux sont humbles et doux, faisant preuve de soumission et de dépendance à Dieu. Ils sont prêts à céder leurs désirs et leurs droits

personnels, faisant confiance en la souveraineté et la direction de Dieu.

Mon mari dit toujours que le peuple de Dieu est le plus beau sur la face de la terre. La lumière du Tout-Puissant brille à travers lui. Nous qui avons été appelés des ténèbres à son admirable lumière par l'obéissance à l'Évangile avons le privilège d'être proches du Père — la liberté de présenter tous nos soucis et toutes nos craintes devant le trône. Dieu se préoccupe de ce qui nous préoccupe.

Il y a deux ans, j'ai commencé à perdre mes cheveux et j'ai remarqué la calvitie à quelques endroits de ma tête. Je me suis inquiétée, et ma confiance en moi-même a diminué. Même quand mon mari me disait que j'étais belle, je ne le croyais pas.

Je me suis mise à prier, réclamant la restauration de mon voile. « Seigneur, dans I Corinthiens 11, les versets 10 et 15 disent : 'C'est pourquoi la femme, à cause des anges, doit avoir sur la tête une marque de l'autorité dont elle dépend... mais que c'est une gloire pour la femme d'en porter, parce que la chevelure lui a été donnée comme voile.' Je refuse de perdre mon voile. Seigneur, montre-moi comment retrouver mon voile. »

J'ai senti que le Seigneur a répondu avec une parole — « s'hydrater ». J'ai fait des recherches sur les produits pour faire pousser mes cheveux, j'ai adopté un régime alimentaire sain, et j'ai hydraté mon cuir chevelu tous les soirs avant d'aller au lit. Par la grâce de Dieu, mes cheveux sont en train de repousser. Mon Sauveur se soucie et il répond quand nous l'appelons.

La piété consiste à se conformer au caractère de Dieu dans nos pensées, les sentiments, les désirs et les actions. Nul n'est capable d'être vraiment pieux sans le don du Saint-Esprit avec l'évidence du parler en langues (Actes 2 : 38 ; Romains 8 : 9). « Elle nous enseigne à renoncer à l'impiété et aux convoitises mondaines, et à vivre dans le siècle présent selon la sagesse, la justice et la piété » (Tite 2 : 12).

La piété se manifeste dans notre vie quand nous maîtrisons nos pensées et nous nous soumettons à Dieu (II Corinthiens 10 : 5). Une femme pieuse ne se laisse pas être dirigée par ses émotions. Elle parle, édifie, encourage et n'abaisse pas les autres par le comérage (Éphésiens 4 : 29).

Une femme pieuse n'est pas trompée par les mensonges qui essaient de la convaincre que la beauté, la valeur personnelle et l'épanouissement se trouvent dans la beauté physique. Son affection est fixée sur son Sauveur, et elle fait tout son possible pour suivre son exemple des bonnes œuvres. Elle se concentre sur les choses célestes et cherche à se parer de piété au lieu de la mondanité. ☀



JOLIE KAKUDJI KAOZI

est mariée avec Dieuonné. Ils habitent à Montréal au Québec, où ils servent dans le ministère francophone dirigé par Paul Graham. Elle est la maman de quatre et grand-mère d'un petit-fils.



De qui attirez- vous *l'attention* ?

«Cessez d'imiter les idéaux et les opinions de la culture qui vous entoure, mais soyez transformés intérieurement par le Saint-Esprit en réformant totalement votre façon de penser. Cela vous permettra de discerner la volonté de Dieu et de vivre une vie belle, satisfaisante et parfaite à ses yeux.»

(Romains 12 : 2, traduit d'une paraphrase de la version anglaise TPT)

« **C**essez d'imiter les idéaux et les opinions de la culture. »

Ouah ! Arrêtez-vous juste ici. Avoir un *idéal* signifie satisfaire sa conception de ce qui est parfait ou le plus convenable. Un idéal n'existe que dans

l'imagination, dans ce qui est souhaitable ou parfait, mais peu probable de devenir une réalité. Un idéal est inaccessible et irréalisable.

La définition des mots «conception» et «imagination» suggère que les idéaux sont

façonnés dans l'esprit. Étant donné que notre comportement trouve son origine dans notre esprit et que c'est là que s'opère la transformation spirituelle, il n'est pas surprenant que le diable cherche à influencer nos pensées. Il a pour objectif de nous détruire à partir de l'intérieur.

Dans Romains 12 : 1, Paul pose les fondements d'un esprit façonné par Dieu. Cela nécessite un acte d'adoration. L'apôtre nous exhorte à présenter, dédier et mettre à part notre vie comme étant agréable à Dieu, ce qui attire l'attention de Dieu. Nous devons nous concentrer sur le fait de plaire à Dieu. Ce qui captive nos pensées, qui nous nous efforçons d'impressionner et de qui nous recherchons l'approbation devient finalement l'objet de notre adoration. Nous choisissons qui nous adorons.

La culture populaire s'oppose à ce qui est saint et a entaché la signification biblique de la paix, de la joie, du contentement et de la beauté. La véritable mesure de la beauté réside dans les qualités d'un esprit humble qui reflète le caractère de Christ. Lorsque nous fondons notre valeur uniquement sur l'apparence, nous nous exposons à un cycle constant de déception et d'insatisfaction.

C'est pourquoi Paul a reconnu l'importance de maîtriser sa chair quotidiennement. Il a encouragé les croyants dans Philippiens 4 : 4-9 à penser continuellement aux choses vraies, honorables, justes, pures, aimables et qui méritent l'approbation. En faisant cela, la paix de Dieu gardera nos cœurs et nos pensées.

La plupart des critères de beauté du monde ont une courte durée de vie déterminée par le vieillissement du corps et l'évolution des styles et des tendances. La beauté qui vient de Dieu est durable.

Lorsque nous nous revêtons de cette beauté, il tissera son caractère dans nos vies (I Pierre 3 : 3-4).

Le monde a des opinions divergentes sur ce qu'est la « beauté ». La culture nous pousse à nous conformer et à nous adapter, remet en question nos croyances et nous ridiculise en nous obligeant à nous conformer. Les pressions sociales affectent nos attitudes, nos pensées, nos sentiments, nos désirs et notre foi. Prenez un moment pour vous demander comment la culture vous affecte. Comment affecte-t-elle vos pensées et vos actions ? De qui est-ce que je recherche l'approbation ? Dieu ne peut pas être votre source de force si le monde est votre source de normes.

Si nous ne sommes pas vigilantes pour garder notre esprit et nos désirs, nous pouvons succomber à des sentiments d'insuffisance et rechercher l'approbation aux mauvais endroits. Nous devons intentionnellement filtrer les voix que nous laissons s'exprimer dans nos vies, et la voix de Dieu doit être plus forte que toute autre.

Réévaluons la beauté avec des lentilles bibliques. La vraie beauté trouve son origine de Dieu. Il est le maître-artiste et créateur de la beauté, et son dessein dépasse les attentes et les normes superficielles et les standards dictés par la culture. En tant que chrétiennes, nous devons regarder au-delà des apparences physiques et reconnaître la beauté authentique émanant d'un cœur qui reflète le caractère de Christ. Le charme et la beauté physique sont éphémères, ils ne durent pas, mais une femme qui craint le Seigneur est digne, sera louée (Proverbes 31 : 30). Privilégiez les qualités intérieures et cultivez une relation avec Dieu. Nous développons une beauté durable en valorisant notre lien

avec le Seigneur et en cultivant des qualités telles que la sagesse, la bonté et l'humilité.

Si vous vous trouvez prisonnière d'un cycle de conformité aux idéaux culturels, en proie à des perceptions malsaines sur vous-même et sur les autres, rappelez-vous que vous n'avez pas besoin de gagner la faveur de Dieu, il vous poursuit déjà!

Vous n'avez pas besoin de prouver votre valeur à Dieu. Il vous aime déjà tellement. Il vous a créée, vous êtes inestimable pour lui. Ses yeux sont posés sur vous et il est follement amoureux de vous. N'échangez pas votre authenticité pour l'approbation de la culture.

Que voit le monde lorsqu'il vous regarde? Voit-il une copie carbone de ce qui est «idéal» ou voit-il la beauté de la

sainteté?

Ne perdez jamais votre adoration, ne laissez pas les autres dicter votre adoration, ou laissez les situations de la vie voler votre adoration, car c'est ainsi que vous vaincrez. Vous avez été créée pour attirer l'attention de Celui qui vous a créée. 🌸



ERICA BEACH est une innovatrice qui aime le café et a un cœur pour servir. Elle adore ses trois enfants et sert avec son mari en tant que pasteurs associés au Nouveau-Brunswick, au Canada. Erica est la secrétaire du Ministère des femmes du district de l'Atlantique.



Femmes de prière
INTERNATIONALE

AIDEZ-NOUS À DIFFUSER
CE BULLETIN !

TRANSMETTEZ-LE À VOS
AMIES OU DEMANDEZ-
LEUR DE S'INSCRIRE.

JOIGNEZ-VOUS AUX MILLIERS DE FEMMES QUI PRIENT POUR NOS ENFANTS

NOUS-NOUS ENGAGEONS À LA PRÉSERVATION
SPIRITUELLE DE CETTE GÉNÉRATION AINSI QUE
DE CELLES À VENIR, ET À LA RESTAURATION
DES GÉNÉRATIONS ANTÉRIEURES.





Miroir, mon beau miroir

En 1937, l'animateur américain Walt Disney a sorti l'histoire classique « Blanche-Neige et les sept nains » dans lequel apparaît la notoire phrase de la reine : « *Miroir, mon beau miroir, dis-moi qui est la plus belle ?* ». Le miroir de la reine n'a jamais menti ; il lui a dit exactement ce qu'elle voulait entendre... jusqu'à ce que ce ne soit plus le cas.

Votre miroir vous a-t-il déjà répondu ? Espérons que non, car si c'était le cas, nous devrions peut-être trouver quelqu'un d'autre avec qui vous puissiez discuter. Bien que mon miroir ne m'ait jamais parlé, voici ce que je pense qu'il pourrait dire s'il le faisait : « Tu as du mal avec tes cheveux fins aujourd'hui, Shannon ! », ou peut-être

: « Oh, ma chère, tu as l'air si vieille dans cette tenue ! » ou peut-être : « Regarde-toi, tu es un vrai gâchis, qui va te prendre au sérieux ? ».

Comme si cela ne suffisait pas, mon miroir a une façon bien à lui de souligner l'évidence, vous savez, des choses comme les cheveux grisonnants, les rides, le relâchement de la peau autour des yeux, les taches brunes et les kilos en trop qui se remarquent quoiqu'on porte. Oh, ces miroirs ont tant de jugement.

Heureusement, ce n'est pas lorsqu'il n'y a pas de défauts visibles dans nos miroirs chaque matin que nous avons découvert la vraie beauté. Au contraire, nous voyons la vraie beauté lorsque nous nous regardons

We see true beauty when we look into the mirror of God's Word, allowing His truth to become our truth about ourselves.

dans le miroir de la Parole de Dieu, permettant à sa vérité de devenir notre vérité sur nous-mêmes.

« Mettez en pratique la parole, et ne vous bornez pas à l'écouter, en vous trompant vous-mêmes par de faux raisonnements. Car, si quelqu'un écoute la parole et ne la met pas en pratique, il est semblable à un homme qui regarde dans un miroir son visage naturel, et qui, après s'être regardé, s'en va, et oublie aussitôt quel il était. Mais celui qui aura plongé les regards dans la loi parfaite, la loi de la liberté, et qui aura persévéré, n'étant pas un auditeur oublieux, mais se mettant à l'œuvre, celui-là sera heureux dans son activité ». (Jacques 1 : 22-25)

Ce phénomène n'a pas commencé dans l'épître de Jacques, il a commencé dans le jardin d'Éden lorsque Dieu a dit une chose à Ève et que le serpent a dit une autre chose à Ève. Dans la Genèse, Dieu a dit : « Ne mange pas le fruit, Ève, ou tu mourras » et le serpent dit : « En fait, Ève, tu ne mourras pas ».

Je n'arrive pas à comprendre comment Ève a pu entendre une parole directe de Dieu et l'oublier si vite. Elle écoutait, mais elle n'agissait pas en conséquence.

Explorons un autre mensonge. Dans la Genèse 1 : 26, Dieu a créé l'homme à son image et à sa ressemblance, mais dans Genèse 3 : 5, nous voyons le serpent dire à Ève qu'elle devait manger le fruit défendu pour être comme Dieu. En fait, elle était déjà comme Dieu. Satan l'a trompée et elle a cru à son mensonge au lieu de la vérité de Dieu.

Des milliers d'années plus tard, le serpent utilise toujours les mêmes tactiques. Chaque matin, Satan s'exprime au travers de nos miroirs, nous disant que nous devons manger le fruit pourri de la mondanité pour être les plus belles. Il utilise la voix de quelqu'un de l'enfance qui nous a dit que nous n'étions pas suffisantes, pas aimées, pas désirées, et que nous ne valions rien.

Satan utilise les médias sociaux, les magazines et des images retouchées pour nous faire ouvrir la bouche et manger les mensonges. Et si, au lieu de manger le fruit pourri, nous le recrachions et disions : « Assez, c'est assez! » ?

La première étape pour briser le miroir qui nous a menti pendant trop longtemps, c'est de reconnaître les mensonges auxquels nous avons cru et de les remplacer par la vérité. Jean 14 : 6 dit clairement : *« Je suis le chemin, la vérité et la vie ».*

Le miroir de la parole de Dieu est rempli de vérités vitales qui s'adressent directement à nous; il nous suffit d'ouvrir sa parole et de croire la vérité. Nous sommes son chef-d'œuvre (Éphésiens 2 : 10). Dieu nous a créés à son image (Genèse 1 : 27). Nous sommes des créatures si merveilleuses (Psaume 139 : 14). Nous sommes les filles royales de Dieu, il se réjouit de notre beauté (Psaume 45 : 10-12), et il nous a choisies (1 Pierre 2 : 9).

Une fois que nous avons identifié les mensonges auxquels nous avons cru et que nous les avons remplacés par la vérité, soyons des auditrices et mettons en pratique sa parole en faisant ce que Dieu dit cela nous rendra belles.

Proverbes 31 : 30 nous rappelle que *« la beauté est vaine; la femme qui craint l'Éternel est celle qui sera louée ».*

I Pierre 3 : 3-4 déclare : *« Ayez, non cette parure extérieure qui consiste dans les cheveux tressés, les ornements d'or, ou les habits qu'on revêt, mais la parure intérieure et cachée dans le cœur, la pureté incorruptible d'un esprit doux et paisible, qui est d'un grand prix devant Dieu ».*



Les exemples de choix entre le bien et le mal sont nombreux dans la Bible. Moïse a dit qu'il fallait choisir entre la vie et la mort. Josué a exhorté le peuple de Dieu à choisir entre l'adoration de Dieu ou de fausses idoles. Salomon a révélé la valeur du choix de se ressembler à la femme sage plutôt qu'à la femme insensée. Jésus a opposé le chemin étroit au chemin large.

J'espère que vous êtes encouragée à vous voir comme Dieu vous voit. Regardez-vous dans le miroir de sa parole plutôt que dans le miroir de l'opinion des autres, des normes du monde ou de la perspective de Satan. Choisissez votre miroir avec sagesse, c'est important pour l'éternité. 🌸



SHANNON POWELL et son mari, Myron, résident à Omaha dans le Nebraska, dont il est pasteur principal de *The Church of Omaha*. Shannon est titulaire d'une maîtrise en conseil clinique de *Liberty University* et travaille à plein temps en temps que conseiller.

À quel point m'aimes-tu ? Je ne peux pas le compter

BY JEAN-CLARKE GILLESPIE

À quel point m'aimes-tu ?

Laisse-moi te le dire
De ton éternelle bonté,
Ce n'est pas une phrase passagère.

Car dans ta force toute-puissante, Avant ma
naissance, tu m'as connu ;
Et dans ta puissance omnisciente, tu as
regardé

Et tu as vu ce que je deviendrais.

Comme l'argile modelée dans les mains
D'un habile potier,
Tu m'as formé à ta ressemblance,
À l'image du maître d'œuvre.

Chaque membre de mon corps a reçu
Un rôle spécifique,
Tu les as créés pour ta louange tout en me
donnant
Un contrôle total.

Puis le souffle de ma vie en moi,
Tu as puissamment soufflé.
Réveillant le corps, l'esprit et l'âme
Vivant pour t'adorer,

Pour contempler le monde et la beauté
Tes mains ont fait
La terre, les cieus et les montagnes
Que tu as posés.

Tu as même pris le temps de compter
Les cheveux de ma tête ;
Que ce soit zéro ou un million,
C'est ce que ta Parole a dit.

Au lever du soleil, tu présentes un bouquet
De miséricorde et de grâce
Pour surmonter mes luttes et
accéder à ton lieu secret,

Où tu restaures mon âme et
me conduis dans la bonne voie
Avec ton bâton et ta houlette
Pour me réconforter chaque jour.

Tu as promis de ne jamais partir,
D'être constant jusqu'à la fin.
Dans la joie comme dans la tristesse,
Tu es un ami fidèle.

Que je sois debout dans la droiture absolue
Ou que je sois perdu dans le péché,

Tu me rapproches et me chuchotes si
doucement
« Tu es mon enfant. Je t'aime tendrement ».

Puis, pour exprimer cet amour encore plus
fort,

Tu as payé le prix ultime,
Et tu t'es donné en sacrifice vivant,

Pour la seule raison de sauver l'humanité
Tu as souffert sur la croix en pensant à moi.

Alors, à quel point m'aimes-tu ?
Je ne peux pas le compter
Car ton amour est éternel,
Oh Ancien des jours !



Cultiver la vraie beauté dans nos familles

En me promenant le long du rivage avec ma petite-fille de cinq ans, Sophia, nous avons passé la plage au peigne fin pour trouver des coquillages. Repérant une coquille d'un blanc éclatant, sans tâches ni bernacles, j'ai crié que nous avions trouvé la parfaite coquille pour sa collection. Après avoir examiné ma trouvaille, elle a vite reculé et m'a fait savoir qu'elle a découvert la plus belle coquille. Elle a triomphalement brandi une coquille, abîmée et marquée par les années de dégringolades dans les vagues. Dans ses yeux, elle était belle, unique et sans défaut.

Immédiatement, le Seigneur a chuchoté à mon esprit, révélant comment il nous voit et comment nous devrions percevoir la beauté des autres. Nous sommes sa belle création, unique et spéciale à sa vue. Le ressac des situations et des circonstances de la vie nous a peut-être marquées, mais nous devons nous efforcer de voir la beauté à travers les yeux de notre Créateur et de la pure innocence d'un enfant.

Nous vivons dans un monde obsédé par la beauté. Des milliards de dollars par an sont dépensés pour les produits de beauté. Il y a un désir de paraître plus jeune, plus en forme, et plus belle, avec la fausse croyance que nous pouvons inverser les effets du temps en cherchant la beauté dans une bouteille. Notre monde brisé croit que l'édition de l'image externe corrigera et guérira l'intérieur de l'homme. En tant que chrétiens, nous savons que la beauté véritable ne vient pas d'un pot ou d'une crème miracle; nous ne pouvons la trouver que quand l'amour de Dieu rayonne dans nos cœurs et nos esprits.

Notre concentration ne devrait pas être que sur la beauté externe. Dans I Pierre 3, Pierre accentue la valeur de l'intérieur, la beauté incorruptible du cœur qui est précieuse pour Dieu. Se consacrer à l'entretien de la beauté biblique aide à créer une atmosphère chaleureuse et d'amour dans notre foyer qui rayonne de bien-être.

Voici quelques moyens d'aider notre famille à produire de la beauté intérieure :

Entretenir les relations. Nous pouvons établir des liens solides et affectueux avec notre famille et notre époux en créant un environnement où tout le monde se sent apprécié et soutenu. L'entretien de ces relations établit la base pour un foyer harmonieux et beau. Il y a quelque chose de spécial dans le lien parent-enfant. Les parents devraient exprimer et renforcer quotidiennement la beauté qu'ils trouvent dans leurs enfants. (Lire I Thessaloniens 5 : 11)

Créer un lieu d'amour. Les femmes ont souvent le don de faire en sorte qu'une maison donne l'impression d'un foyer. Elles infusent de l'amour, de l'attention et leur touche personnelle dans l'espace de vie, la rendant chaleureuse, accueillante et esthétiquement agréable. En choisissant soigneusement les décorations et créant des coins douilletts, elles s'assurent que leur maison soit un joli sanctuaire pour leur famille. Nos maisons devraient être des havres de repos et de refuge pour notre famille — un répit pour que les bien-aimés ressentent l'amour et la paix de Dieu. (Lire Proverbes 24 : 3-4.)

Encourager la créativité. Les mamans, les gardiennes et même les enseignants peuvent inspirer les enfants à explorer leur côté créatif. Que ce soit par le biais de l'art, de la musique, ou d'autres formes d'expression, l'encouragement des proches fait appel à l'imagination de l'enfant et apporte la beauté dans sa vie. Soyez attentives à leurs dons, créez des opportunités, et encouragez-les à développer les dons de Dieu et de les utiliser pour son royaume. Explorez les nombreuses ressources disponibles pour vous aider à découvrir les atouts de l'enfant et les langages d'amour. (Lire Proverbes 22 : 6).

Cultiver la gentillesse et la gratitude. Les mamans sont souvent les premières à apprendre à leurs enfants l'importance de la gentillesse, de l'empathie, et de la gratitude. Ces qualités contribuent à un environnement positif où la beauté pieuse prospère. (Lire Colossiens 3 : 12-13).

Les femmes influencent énormément le développement de la beauté dans le foyer, l'église et la communauté. Nous pouvons créer un environnement où la beauté véritable fleurit à travers les relations nourrissantes, créant une atmosphère aimante, encourageant la créativité, et pratiquant la gentillesse et la gratitude. Ces actes de dévotion et d'amour sont essentiels pour former une vie de famille belle, harmonieuse et pieuse. 🌸

APPLICATION PERSONNELLE

Comment une femme pieuse peut-elle développer la beauté intérieure dans sa famille ?

Comment la pratique de la gentillesse et de la gratitude contribue-t-elle à un environnement où la beauté intérieure s'épanouit ?



AIMEE MYERS a servi à *Eastwind Pentecostal Church* avec son mari David, comme pasteur principal depuis dix-neuf ans. Elle aime être la maman de Gregory, Luke et Sophia, et enseigne avec grande joie les études bibliques.



ÉTINCELLE D'INSPIRATION

Choses à faire *avant de mourir*

Nous connaissons bien le terme « liste de choses à faire avant de mourir ». Les gens disent souvent des choses telles que « C'est sur ma liste des choses à faire avant de mourir ». Mais, c'est quoi exactement ce genre de liste, et pourquoi devriez-vous songer à en avoir une ? Si vous l'avez déjà, que doit-elle contenir ?

Une liste de choses à faire avant de mourir contient des buts et des expériences personnelles qu'une personne espère accomplir durant sa vie ou durant un certain temps.

Il se peut que pour vous, une telle liste

soit assez clichée ou risible au départ. Mais, si vous prenez le temps d'en faire une pour vous-même, vous trouverez que c'est un exercice précieux et utile. Cette liste peut donner la direction et la motivation dans votre vie personnelle et professionnelle et vous rappeler d'apprécier le moment présent et de ne rien tenir pour acquis.

Je suis tombée sur une histoire d'une mère qui a dit : « En tant que la maman de quatre jeunes enfants, le fait de faire une liste de choses à faire avant de mourir m'a vraiment aidé parce que, franchement, la vie peut devenir chaotique et banale

dans le quotidien des parents. Une telle liste avec des rêves et des buts plus grands m'ont aidé à garder le cap des choses qui comptaient vraiment pour moi. Cela m'aide à planifier les choses et ainsi la vie ne fait pas que passer.

La liste m'a aussi donné une raison de travailler au-delà du fait d'être juste une mère, y compris des souvenirs spéciaux que je veux avoir avec mes enfants. J'ai trouvé que c'est un bon moyen de m'assurer que je m'ajoute à la liste des priorités en tant que mère. Elle me permet d'être présente et engagée avec mes enfants parce que je sais ce que je veux de la vie, et elle peut être planifiée.»

Vous demandez comment commencer votre liste de choses à faire avant de mourir ? Considérez ces astuces :

Réfléchir. Commencez par réfléchir aux éléments potentiels de la liste de choses à faire avant de mourir. Il peut s'agir d'un voyage à un endroit particulier, essayer un nouveau passe-temps, ou accomplir un but personnel. Ne vous censurez pas à ce point ; notez tout ce qui vous vient à l'esprit.

J'aime catégoriser mes idées avec un nombre fixe pour chaque catégorie. Cette approche m'aide à dresser une liste qui me convient parfaitement plutôt que de choisir des choses à la mode.

Prioriser. Ensuite, arrangez votre liste par ordre de priorité en identifiant les choses qui comptent le plus et devraient être faites plus tôt que plus tard. Vous pouvez aussi diviser les plus grands objectifs en plus petits objectifs, des tâches plus faisables.

C'est utile aussi d'établir un délai pour compléter votre liste. Cela peut vous donner aussi un sens d'urgence et de motivation pour commencer à cocher ces choses.

Planifier. La création de la liste est intéressante, mais rayer les articles de la liste est également important. En ajoutant quelques articles à votre calendrier, vous arriverez à les transformer en tâches réalisables au lieu de rêves lointains.

Vous pouvez aussi planifier votre méthode de réaliser chacune — en mettant de côté le temps pour économiser les frais d'un voyage ou de vous inscrire aux cours pour apprendre une nouvelle compétence.

En sélectionnant une poignée d'articles importants chaque année et les programmant de manière proactive dans votre calendrier, vous garantissez qu'ils se produiront. Cela reflète votre approche intentionnelle de la vie au lieu de la laisser se dérouler sans direction.

Revisiter. Votre liste de choses à faire avant de mourir devrait être fluide et en constante évolution, ainsi vous ne devez pas vous accrocher rigoureusement à vos idées initiales. Tout en accomplissant les articles ou essayant des nouveautés, revisitez votre liste tous les trois mois pour ajouter plus d'idées et réévaluez ce qui est le plus important pour vous.

Pourquoi ne pas commencer votre liste aujourd'hui ? Essayez d'écrire une liste de choses à faire telles qu'un voyage, une aventure ou une croissance personnelle, ou la famille. Qui sait où cela vous mènera? 🌸



AMANDA ELMS est la femme d'Andrew Elms et mère de trois superbes filles ; Alayna, Ashlyn et Ansley. Amanda vit à Forney au Texas avec sa famille.



S'ÉPANOUIR

Le syndrome de l'éléphant enchaîné

Les éléphants ont toujours été mes préférés. Ils peuvent atteindre presque 5 m de hauteur et peser 7 tonnes. Les éléphants font partie des animaux les plus intelligents dans le monde. Ils possèdent un merveilleux sens d'empathie et une mémoire exceptionnellement grande. Par exemple, si un adulte a survécu une sécheresse, il est capable de détecter une sécheresse menaçante dans un endroit spécifique en se rappelant et associant les images, les sons, et les odeurs enracinés dans sa mémoire. Donc, pourquoi l'un des animaux les plus puissants de la terre peut-il être captif, soumis au son d'un sifflet, d'un coup de fouet, ou même d'une corde ou d'une chaîne, une fraction de son poids dans une piste de cirque ? Nous pouvons trouver la réponse dans une histoire que j'ai entendue il y a longtemps...

Un jeune homme qui a toujours eu envie d'aller au cirque a finalement eu la chance. En passant près des éléphants, il s'est soudainement arrêté, confus en voyant ces énormes créatures retenues seulement par une petite corde attachée à l'une de leurs pattes. Pas de chaîne, pas de cage. Apercevant une dresseuse en train de les brosser, le jeune homme s'est approché d'elle pour lui demander pourquoi ces mammoths magnifiques se tenaient là, et ne cherchaient pas à s'échapper. « Ah », a-t-elle répondu, « La corde à éléphant. Tu l'as vue. Intéressant, n'est-ce pas ? » Elle s'est retournée pour regarder le jeune homme curieux et a dit : « La plupart des gens ne la voient pas. Ou ils la voient, mais ne se posent pas des questions. Tout le monde ici l'appelle le 'syndrome de l'éléphant enchaîné'. Quand les éléphants sont jeunes et tout

petits, nous utilisons la même corde pour les retenir, et, à cet âge, cela suffit pour les retenir. En grandissant, ils deviennent conditionnés de croire qu'ils ne peuvent pas s'échapper — une croyance formée lorsqu'ils étaient incapables de le faire quand ils étaient petits. Par conséquent, ils pensent que la corde peut toujours les retenir et ils abandonnent l'idée d'essayer de s'échapper bien avant de devenir adultes.»

Ces bêtes anciennes, puissantes possédaient une force incroyable et étaient cependant gardées dans un espace minuscule par leurs gardiens dont l'outil n'a été rien d'autre qu'une corde totalement inefficace. Un éléphant de sept tonnes peut être soumis simplement par une réalité lointaine et quoique vraie jadis. Et pour nous, c'est parfois vrai aussi.

Plusieurs d'entre nous ne se sont pas aventurées au-delà de la longueur de la corde de nos souvenirs, de nos insécurités à propos de nos corps, et de nos craintes. Nos souvenirs nous gardent captives, et les choses qui étaient vraies autrefois ont le pouvoir de nous opprimer, de nous faire danser sur un ton, et de faire des tâches qui sont en dessous de notre objectif divinement créé.

Le chapitre 18 de Josué relate le partage des territoires entre les sept tribus restantes d'Israël qui n'avaient pas reçu leur héritage. Au bout de quatre cents ans d'esclavage, une sortie remarquable d'Égypte, et une saison plutôt mouvementée dans le désert, les sept tribus qui avaient osé entrer dans la Terre promise, s'étaient retrouvées au point mort. Elles craignaient quelque chose de nouveau, même si c'était ordonné par Dieu, simplement parce que leurs mémoires avaient formé leurs croyances (sur eux-mêmes et Dieu).

Comme les éléphants et les enfants d'Israël, nous nous trouvons dans des

impasses similaires. Nous avons vu la Terre promise proverbiale et avons connu des moments de liberté véritable, mais pour une raison quelconque, nous nous trouvons toujours au point de départ — la piste du cirque de nos esprits et de nos mémoires. Alors, comment faisons-nous pour nous échapper?

Avant de désigner un plan de réhabilitation pour un éléphant, une équipe d'experts étudie le dossier de chaque éléphant. Ceci permet aux entraîneurs de se concentrer sur les craintes de l'éléphant et d'aller à la racine du problème. Ils développent un plan pour la confiance de l'éléphant et réinitialiser son cerveau pour minimiser le pouvoir des mémoires négatives et traumatisantes.

Pour aller au-delà de nos passés, de nos insécurités et de nos craintes, nous devons les confronter et demander à l'Esprit du Seigneur de nous aider à élaborer un plan pour les surmonter. Le travail du cœur est un travail dur, mais nous ne pouvons pas atteindre la victoire si nous ne laissons pas le Seigneur guérir notre passé et réinitialiser notre pensée (Romains 12 : 2).

Le temps de se recroqueviller dans la peur et de sentir inférieure est fini. Il nous faut faire le travail, nous montrer à la hauteur, et refuser d'être les victimes du syndrome de l'éléphant enchaîné. 🌸



DINECIA GATES

détient deux diplômes en communication ; elle aime les voyages, les fleurs, les petits

gâteaux, la plage, et le café. Elle est ministre habilitée de l'ÉPUI à double vocation, et sert de diverses manières à son église locale, *New Life St. Louis*, au Missouri.

Les moments tranquilles

Oh, si fatiguée

«Là se trouvait le puits de Jacob. Jésus, fatigué du voyage, était assis au bord du puits. C'était environ la sixième heure.» Là se trouvait le puits de Jacob. Jésus, fatigué du voyage, était assis au bord du puits. C'était environ la sixième heure» (Jean 4 : 6)

Bien que j'aie lu Jean 4 plusieurs fois, je n'ai pas remarqué jusqu'à présent que le passage parle de la fatigue de Jésus. Physiquement fatigué et affamé à cause de ses voyages, il s'est reposé à un puits à Sychar pendant qu'il attendait le retour de ses disciples partis en ville pour obtenir de la nourriture. Cela m'a fait penser une fois de plus que le Seigneur comprend toutes les situations. Dans son humanité, il a vécu les mêmes expériences que nous, tel que la faim et la fatigue.

Pendant qu'il attendait, une femme est arrivée au puits pour remplir ses cruches. Midi n'était pas l'heure habituelle de visites du puits des femmes, mais elle a choisi une heure où les gens ne venaient pas. Bien que l'Écriture ne le dise pas, je soupçonne qu'elle était fatiguée aussi. Toutefois, la sienne était un épuisement spirituel des déceptions de la vie, des mauvaises décisions et du poids des péchés.

Des circonstances variées peuvent mener à la fatigue. Admettons-le. Même le plus fort parmi nous peut ressentir son poids. Une jeune mère avec un bébé souffrant des coliques s'épuise à cause du manque de sommeil. Quelqu'un avec un emploi difficile devient fatigué par la pression de bien produire. Un soignant peut se sentir épuisé par les besoins physiques, émotionnels et financiers. La fatigue népargne personne. Elle peut affecter n'importe qui.

Que pouvons-nous faire pour neutraliser la fatigue? D'abord, il faut déterminer sa cause. Pendant un instant, concentrons-nous sur la fatigue spirituelle. Voici trois questions à vous poser :

1. Est-ce que je dépends de ma force et de mes capacités au lieu de la force de Dieu?

2. Est-ce que je tente de répondre à tous les besoins que je vois au lieu de dis-
cerner ce que Dieu a l'intention que je
fasse?
3. Est-ce que je priorise mes soins person-
nels, ou j'ignore les signes que mon
corps donne quand il a besoin de repos?

Il ne faut surtout pas laisser la fatigue devenir de l'épuisement, en particulier dans le domaine du service du Seigneur. Il y a des similitudes dans la manière dont les deux nous affectent. Quel que soit le nom que nous lui donnons, il fait des ravages si nous ne nous reposons pas.

Moïse se serait vite épuisé pendant qu'il était avec les Israélites s'il n'avait pas suivi les bons conseils de son beau-père. Nous pouvons lire l'histoire dans Exode 18 : 14-23. Moïse tentait de répondre lui-même aux besoins du peuple, ce qui n'était pas durable. Jethro l'a conseillé de partager la charge avec d'autres hommes capables.

« Tu t'épuieras toi-même, et tu épuieras ce peuple qui est avec toi ; car la chose est au-dessus de tes forces, tu ne pourras pas y suffire seul. »
(Exode 18 : 18).

Considérez ces choses si vous êtes épuisée par la charge que vous essayez de porter :

- **Établissez des attentes réalistes de ce que vous pouvez faire.** Sinon, vous vous exposez à l'épuisement et à l'échec.
- **Demandez de l'aide aux autres.** Ceci n'est pas un signe de faiblesse. La merveilleuse chose à propos du corps de Christ est que Dieu l'a conçu pour qu'il travaille ensemble et soutienne chaque membre.
- **Cherchez des conseils pieux.** Quand votre vie est déséquilibrée, admettez-le et demandez des conseils pour le rétablir.
- **Tournez-vous vers Dieu pour la force.** Il est la source ultime de notre repos.

« Car je rafraichirai l'âme altérée, et je rassasierai toute âme languissante. »
(Jérémie 31 : 25) ☀

APPLICATION PERSONNELLE

Prenez-vous le temps pour vos propres soins ? Sinon, pourquoi pas ?

Avez-vous du mal à demander de l'aide quand la charge est trop lourde ?

Comment conseillerez-vous une amie qui est fatiguée et en difficulté ?

Suivez-vous vos propres conseils ?

ÉCRITURES SUPPLÉMENTAIRES POUR VOUS ENCOURAGER

Psaume 55 : 23

Ésaïe 40 : 29-31

Matthieu 11 : 28-30

Galates 6 : 9

II Thessaloniens 3 : 13



MARY LOUDERMILK

de Hazelwood au Missouri, aime voyager, faire de nouvelles rencontres, et passer du temps avec des amis de longue date.