



RÉFLEXIONS

L'équilibre

JANVIER / FÉVRIER 2025

Table des matières

.....

8

**Le plan directeur de
Dieu pour l'équilibre
travail-famille**

11

**L'héritage de la foi :
Bobbie Shoemake**

12

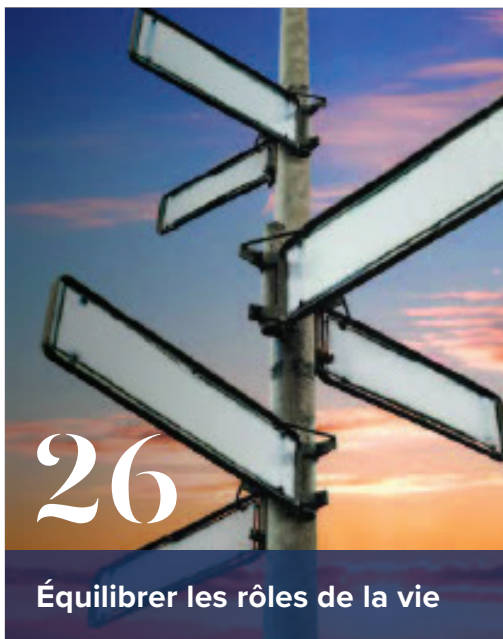
**Développer des
relations saines avec
des limites et l'équilibre**

15

**Prioriser la croissance
spirituelle dans un
monde affairé**

36

**Honorer les parents,
soigner les enfants :
Une approche biblique pour la
génération sandwich**





Dans chaque numéro

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

Équilibrer son budget-temps

JANVIER - FÉVRIER 2025



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

Coordonnateur de projet :

Traducteurs du Roi

(www.TraducteursduRoi.com)

Traduction : Jessica D'Almeida,
Gisèle Kalonji,
Gabrielle Knox,
Kara Langemann,
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 atteignions 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.



L'équilibre



JULIE LONG

Nous servons un Dieu qui a choisi de bouger à 5 km/h. 5 km/h est la vitesse moyenne de la marche d'une personne, et Jésus est allé partout à pied. Pensez à ceci — Dieu a choisi de se limiter à un rythme de marche. Pour marcher avec lui, il nous faudrait peut-être ralentir.

Une citation m'est venue à l'esprit ces derniers temps : « Presque tout remarquera si vous le débranchez pendant quelques minutes, y compris vous-même » (Anne Lamott). Mon corps a parfois l'air de ne pas bouger, mais mes pensées se bousculent, déroulant sans arrêt ma liste mentale de choses à faire. La précipitation est ma tendance, la lenteur est donc mon objectif.

Comme Philippiens 4 : 10-13 nous le rappelle, l'équilibre est une compétence que nous pouvons acquérir. Le secret d'une vie équilibrée consiste à traiter la liste des choses à faire avec Celui qui nous fortifie. Tout ne dépend pas de nous quand nous dépendons de lui. Voici la clé : savoir ce que nous ne devons pas faire nous libère pour

faire ce que nous sommes censées faire. Vivre à partir de ce concept nous permet de travailler efficacement et de nous reposer profondément.

Il faut nous demander : Suis-je concentrée sur le royaume de Dieu ? Suis-je centrée dans sa présence ? L'équilibre trouve un rythme de vie qui est ancré dans ces réalités.

Jésus a illustré ce mode de vie de Matthieu 6 : 33. Il n'avait que trois ans pour exercer son ministère sur la terre, et cependant, il n'a jamais paru pressé ou dépassé. Les autres, autour de lui, ont souvent ressenti l'urgence — telles que Marie et Marthe qui ont dit : « Seigneur, si tu avais été ici, mon frère ne serait pas mort. » (Jean 11 : 21, 32) Mais, Jésus s'est mis au rythme du Royaume, concentré et centré, sachant précisément ce que le Père voulait de lui. Et le résultat ? Des miracles, avec la gloire de Dieu révélée.

Lorsque nous vivons pour le Royaume, centrées sur Jésus-Christ, nous trouverons notre rythme, et ce sera une bonne chose. ❀

Note de la présidente



LINDA GLEASON

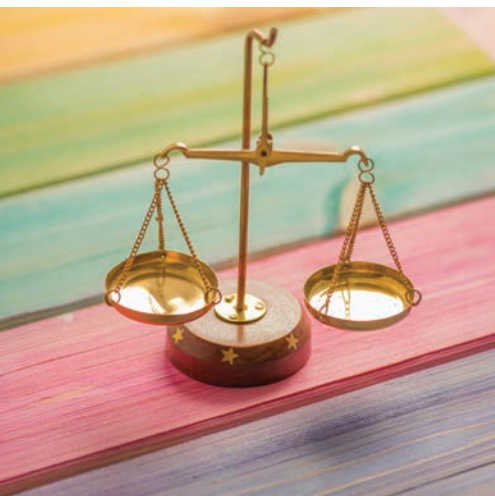
Pesé dans la *balance*

Profaner ce que Dieu a rendu saint, c'est quelque chose de très grave. Dans Daniel 5, nous lisons la chute du roi de Babylone, Belschatsar. Durant un grand festin, à l'apogée de la célébration, Belschatsar a profané les vases d'or et d'argent saisis du temple de Jérusalem. La fête a pris fin lorsque le doigt de Dieu a écrit un message sur le mur : « Pesé : Tu as été pesé dans la balance, et tu as été trouvé léger. » (Daniel 5 : 27) Cette nuit-là, Belschatsar a péri et Babylone a été conquise.

Dieu a vu tout qui s'est passé la dernière nuit du royaume babylonien. Il était mécontent avec tout, mais quand le roi a dépassé les limites, Dieu a dit : « Assez. » Parfois, nous oublions que Dieu voit tout — chaque instant, dans tous les coins de la terre, et dans tous les cœurs et esprits. Le jugement n'arrive pas toujours tout de suite; nous en sommes profondément reconnaissantes, parce nous méritons toutes d'être frappées.

Avancez vers l'Église du Nouveau Testament, où Dieu voyait encore tout — chaque pensée, chaque mot, chaque action. Une fois de plus, il a pesé quelqu'un dans la balance et le trouvait toujours insuffisant. Mais cette fois-ci, ce n'était pas pour une action qui déplaisait le Seigneur; c'était pour quelque chose qui lui plaisait.

L'ultime plan de Dieu a été de fournir le salut au monde entier. Les Juifs ne savaient pas que leur merveilleuse expérience de la Pentecôte était pour le monde entier. Après avoir établi



Plus de huit mille fois dans la Parole de Dieu, nous sommes appelées à adorer.

le plan du salut avec son propre peuple, j'imagine que Dieu s'est mis à considérer les non-juifs — les peser peut-être dans la balance et trouver la première personne prête à recevoir la révélation.

L'attention de Dieu est tombée sur un parmi les milliers de non-juifs vivant à cette époque. Pourquoi Corneille a-t-il été choisi ? Dieu aurait pu choisir n'importe qui. Qu'avait fait Corneille pour captiver le cœur de Dieu ? Le chapitre 10 d'Actes donne la réponse. Corneille « craignait Dieu », c'est-à-dire qu'il a fait preuve d'admiration, de respect, de révérence, de soumission dans l'humilité et la foi, et de haine envers le mal. Il « faisait beaucoup d'aumônes », à savoir qu'il donnait de l'argent généreusement et servait les autres. Et il priait — Corneille maintenait une communication constante avec le Tout-Puissant.

Je trouve intéressant que donner fût une qualité qui a attiré l'attention de Dieu vers Corneille. Souvent, nous devenons enthousiastes quand quelqu'un

prêche sur l'admiration ou la révérence pour le Seigneur, et à juste titre. Plus de huit mille fois dans la Parole de Dieu, nous sommes appelées à adorer. Nous sommes passionnées et défiées en entendant un message sur la prière, ce qui est approprié — la prière est mentionnée plus de 650 fois dans la Bible, et elle est notre ligne de vie. Mais, quand nous entendons un message sur le don, l'atmosphère dans la salle peut se tendre. Nous risquons d'être gênées si un prédicateur ose parler de notre porte-monnaie.

Le don a attiré l'attention de Dieu

en choisissant où ouvrir la porte du salut du Nouveau Testament aux non-juifs. Le

Le don est un attribut de Dieu

don est un attribut de Dieu : « Car Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné » (Jean 3 : 16). Jésus a dit : « Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir. » (Actes 20 : 35) Lorsque Dieu nous pèse dans la balance, attirons son attention par un style de vie de révérence, de prière et de don ! 🌸



Le plan directeur de Dieu

pour l'équilibre travail-famille

Est-ce que vous vous êtes senties dépassées par les exigences de la vie, et avez eu du mal à trouver un équilibre? Tout en naviguant dans la vie, nous voulons demeurer ancrées dans notre foi et ne pas perdre de vue qui nous sommes en Christ. Voici quelques principes fondamentaux à utiliser pour maintenir un sens d'équilibre :

LE REPOS DE SABBAT

En fin de compte, notre repos ne se trouve pas dans un jour spécifique du Sabbat, mais en Christ. Il nous a promis « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. » (Matthieu 11 : 28) Quand votre monde semble déréglé, positionnez-vous dans sa présence.



Je n'ai pas l'intention de donner une étude sur le sabbat. Toutefois, je pense que nous ratons quelque chose d'important en pensant que le sabbat est un jour où l'on s'abstient d'activités physiques ou de l'affairement. Le sabbat ne nous concerne pas vraiment; il est pour Dieu. C'est un moment mis à part pour l'honorer, et passer du temps dans sa présence.

Si vous faites partie d'un niveau quelconque de

ministère, le dimanche n'est certainement pas un jour de repos physiques. Entends-je un Amen? Pourtant, une forme de sabbat ou de repos est possible, parce que même si nous sommes occupées dans la journée, nous trouvons le repos pour notre âme en travaillant pour lui et passant du temps dans sa présence. C'est un peu paradoxal, mais j'ai trouvé que c'était vrai, parce qu'en le servant, il me donne du repos. Bien que mon corps ne se repose pas, je trouve du repos pour mon âme et mon esprit durant ces moments.

Que ce soit le dimanche, durant votre temps de dévotion privée, en conduisant, ou faisant les corvées à la maison ou au travail, nous pouvons récolter les bienfaits de la concentration sur lui, même dans le chaos.

LE REPOS PHYSIQUE

Le repos physique est aussi nécessaire et un principe du sabbat que nous devons observer. J'ai trouvé du repos dans des activités simples telles que la marche, une promenade à vélo et apprécier tout simplement la création de Dieu.

Nous pouvons trouver le repos physique en lisant ou en écoutant des livres dans un endroit tranquille ou dehors dans la nature. Nous évader des appareils et être intentionnelles en passant de bons moments avec notre époux, nos enfants et amis, cela nous rafraîchira d'une manière que le défilement ne pourra jamais faire.

UN BUT DANS LES LUTTES

Nous comprenons vraiment l'équilibre lorsque les gens ou les circonstances ne nous dictent plus notre sens du repos et de stabilité dans la vie. Nous pouvons trouver le but même dans les luttes de la vie en dépit des obstacles que la vie nous envoie; Dieu connaît le chemin que nous prenons, et nous pouvons lui faire confiance pour affermir nos pas.

N'oubliez pas que Dieu ordonne toutes les saisons de votre vie; choisissez d'en profiter au maximum, et ne gaspillez pas votre douleur. Même les moments de chagrin, de problèmes de santé, de déception, et de solitude ont leur objectif. Ces saisons peuvent favoriser la réflexion, le repos, et le temps pour étudier, préparer et perfectionner les dons. Il n'est pas nécessaire de se sentir dérégées même durant les luttes, parce qu'il fait concourir toutes choses à notre bien.

Il est impossible de contrôler les saisons de vie, mais les bonnes réactions et

réponses peuvent garantir la joie et la paix, quels que soient les détails, bons ou mauvais. Galates 6 : 9 nous rappellent « Ne nous laissons pas de faire le bien ; car nous moissonnerons au temps convenable, si nous ne nous relâchons pas. »

LES LIMITES ET LA FLEXIBILITÉ

Parfois, nous sommes obligées d'établir des limites avec les gens. Il y a des façons polies pour refuser des requêtes et des invitations. Il est essentiel de faire connaître les attentes et d'établir des limites. L'équilibre n'est pas une question de temps égal passé ici et là. C'est souvent plutôt être pleinement présent, même si le temps est limité.

Nous pouvons aussi trouver l'équilibre dans la flexibilité et la volonté de pivoter ou de changer de cap quand il le faut.

Bien que les plans et les emplois du temps soient une bonne chose, certains des meilleurs moments en famille ont été des idées impromptues quand nous avons laissé tout tomber pour les réaliser.

LE RYTHME

La vie ressemble à un morceau de musique qui monte, descend, se repose et s'arrête. Il y a un rythme. La vie a un rythme qui comprend des hauts et des bas, des moments d'affairement et des moments de repos. Le fait d'accepter

Nous pouvons vivre dans son repos.

le flux et le reflux de la vie, et de rechercher Dieu même durant les

mauvaises périodes, signifie que nous pouvons vivre dans son repos. Comme dit le psalmiste dans Psaume 16 : 5, nous devons dire : « L'Éternel est mon partage et mon calice ; c'est toi qui m'assures mon lot ». Il a un plan pour vous ; faites-lui confiance et laissez-le affermir vos pas.

Ésaïe 26 : 3 déclare « À celui qui est ferme dans ses sentiments, tu assures la paix, la paix, parce qu'il se confie en toi. » Dans le rythme de vie, restez déterminée à garder vos yeux sur Jésus, et soyez patiente avec vous-même. Dieu veut vous enrichir et vous donner la paix.

Trouver l'équilibre dans la vie est un parcours qui exige de l'intentionnalité et de la confiance en Dieu. Ultimement, il s'agit de la paix interne qui n'est pas perturbée par les circonstances. En plein milieu de tout cela, il est notre paix.. ❁



STEPHANY PARKEY et son mari depuis trente-deux ans, Bill Parkey, sont pasteurs de *GraceLife Pentecostal Church* à

Memphis au Tennessee. Elle est dirigeante de culte ointe, conférencière et mentor. Maman de quatre enfants mariés et Mimi de six petits-enfants, elle aime aussi les animaux et la lecture.

Bobbie Shoemake



Chaque année, lors de la Conférence Générale, le Ministère des Femmes de l'ÉPUI honore une femme pour son service distingué au royaume de Dieu. En octobre 2024, Bobbie Shoemake a reçu le «Legacy of Faith Award» [Prix de l'héritage de la foi].

Le chant fait partie intégrante de la vie de Bobbie Shoemake depuis son enfance. Son ministère a commencé quand elle a chanté avec sa mère et son père dans l'église à l'âge de quatre ans. Qu'elle exerce son ministère auprès des congrégations de quelques personnes ou de plusieurs milliers aux États-Unis ou à l'étranger, sa passion continue pour la louange est démontrée dans chaque chanson.

Les enregistrements de Bobbie Shoemake ont béni des milliers d'auditeurs. Sa discographie comprend dix projets de studio et plusieurs enregistrements collaboratifs en direct et en studio.

Quand elle était

jeune artiste, Bobbie a refusé l'opportunité de signer avec Capitol Records (département de la musique country) à cause de son amour pour Dieu, le ministère et l'adoration. Elle est une compositrice prolifique, et ses chansons, dont «*I'll Keep Holding on to Jesus*» et «*The Race*», ont été enregistrées par de divers chanteurs et groupes gospel.

Une chanteuse/psalmiste et conférencière ointe, Bobbie Shoemake continue de mener les adoreurs dans la présence de Dieu partout où elle exerce son ministère. Elle habite à San Jose en Californie, avec son mari Jimmy Shoemake. Les Shoemake sont actifs dans le ministère et dans le succès continu de *First Church San Jose* où ils ont été les pasteurs pendant vingt-cinq ans. 🌸





Développer des relations saines avec *des limites et l'équilibre*

Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous pensez à la relation saine ? Ce prototype varie probablement de manière significative d'une personne à l'autre. La façon dont nous formons et maintenons nos relations est affectée par plusieurs facteurs. Les cultures familiales, les tempéraments personnels et les expériences contribuent tous à nos styles interpersonnels, ce qui peut souvent déséquilibrer nos relations.

En tant qu'adeptes de Christ, nous cherchons à aligner la dynamique de nos relations avec l'Écriture. Toutefois, c'est plus facile de le dire que de le faire quand nos personnalités influencent les principes bibliques sur lesquels nous mettons le plus l'accent dans nos vies de tous les jours. Par exemple, certaines d'entre nous se basent énormément sur les Écritures encourageant la douceur, la grâce et tendre l'autre joue. D'autres préfèrent les principes bibliques relatifs à

l'expression de la vérité, la défense de la justice, et être audacieuses. En résultat, il se peut qu'il y ait deux croyants remplis du Saint-Esprit qui ont des façons opposées d'être en relation avec les autres. Cette dynamique peut créer un terrain propice au développement du conflit et du déséquilibre. Je suggère une méthode biblique pour développer des relations saines dans ce court article.

1. L'HUMILITÉ

D'abord, il faut reconnaître que Dieu nous a créés comme des personnes uniques (I Corinthiens 12 : 12-25). Lorsque nous rencontrons des gens qui gèrent les situations différemment que nous, notre première réaction est peut-être la frustration. Nous avons tendance à penser que notre méthode de relation avec les autres est la plus normale. Toutefois, Paul nous encourage à pratiquer l'humilité à l'égard des autres (Philippiens 2 : 3-4).

L'humilité culturelle est une structure qui peut ajouter une énorme valeur à notre interaction avec autrui. Selon Lekas, Paul et Lewis (2020), l'humilité culturelle veut dire « admettre qu'on ne sait pas et qu'on est prêt à apprendre des autres et de leurs expériences tout en étant conscient de son propre enracinement dans la culture. » Autrement dit, lorsque les gens pratiquent l'humilité culturelle, ils ont une approche curieuse des différences respectives. Au lieu d'accuser intérieurement une autre personne d'avoir de mauvaises intentions, l'humilité crée un sentiment d'émerveillement quant à la façon dont les expériences de la vie peuvent

contribuer au comportement de l'autre personne. Par exemple, une personne peut être sur ses gardes parce qu'elle a été blessée auparavant. Ou une autre peut être très bruyante parce que c'est normal dans sa culture.

Quand nous supposons le meilleur des gens et adoptons une approche humble dans nos interactions, nous serons plus capables de faire preuve de grâce et d'avoir une conversation honnête à propos de nos différences, plutôt que d'être consumées par notre douleur ou irritation. Cette attitude nous unit au lieu de nous diviser.

2. LA CONSCIENCE DE SOI

La conscience de soi est la prochaine étape pour former des relations équilibrées et saines. Certaines personnes sont expertes dans l'art de placer les autres au-dessus d'elles-mêmes, mais elles sont incroyablement insatisfaites dans leurs relations et incertaines de leur cause. D'autres personnes ont tendance à s'en prendre aux autres, mais ne savent pas pourquoi elles réagissent de cette manière. Dans ces cas, la conscience de ses propres besoins et préférences fait souvent défaut.

Dans Éphésiens 5, Paul apprend aux saints de se soumettre mutuellement. Les maris et les femmes doivent se donner les uns aux autres. Les relations à sens unique ne s'alignent pas avec le dessein de Dieu pour la compagnie humaine, laissant les gens avec un sentiment d'épuisement. Ainsi, nous devons reconnaître ce dont nous avons besoin des autres pour favoriser des relations où nous donnons et recevons. Dieu est glorifié dans ce genre de relations.

En tant qu'apostoliques en croissance, il nous faut apprendre à communiquer nos besoins et nos sentiments avec gentillesse et douceur.

3. LA COMMUNICATION

La dernière étape dans l'effort de développer des relations saines est la bonne communication. Souvent, nous avons une idée de ce qu'il nous faut dans nos relations, mais nous nous attendons par mégarde à ce que nos amis et notre famille lisent dans nos pensées. Dans ces cas, nous avons tendance à penser que nos besoins devraient être évidents pour les autres, et nous devenons frustrées quand notre entourage ignore nos demandes tacites. Trop souvent, notre méthode de réconciliation consiste à prier en langues les uns pour les autres, sans jamais avoir une conversation dans notre langue maternelle pour travailler sur nos divergences.

En tant qu'apostoliques en croissance, il nous faut apprendre à communiquer nos besoins et nos sentiments avec gentillesse et douceur. L'Écriture déclare qu'une

réponse douce calme la fureur (Proverbes 15 : 1). Nous devons communiquer avec des paroles et les partager dans le bon esprit. La réconciliation est possible quand les gens peuvent être honnêtes entre eux sans être accusateurs ou sur la défensive. Cette approche favorise les relations mutuelles où les besoins de tout le monde sont honorés et respectés.

APPLICATION

Dieu désire que nous ayons des relations saines qui modèlent son amour au mieux de notre capacité humaine. Si vous avez du mal à faire preuve d'humilité, êtes incertaine de vos besoins, ou ne savez pas comment communiquer efficacement vos désirs, présentez ces soucis à Dieu dans la prière. Quand nous sommes vulnérables face à Dieu et l'invitons dans nos luttes, il est content de nous aider. Vous pouvez aussi trouver un dirigeant, une amie ou une conseillère fiable pour vous aider à parler des points de blocage afin de trouver les mots qu'il faut ainsi qu'un moyen de les communiquer avec grâce. Je prie que nous soyons toutes liées ensemble dans l'unité, formant des relations équilibrées, saines et bibliques. 🌸



DR. ELISSA JARVIS est psychologue clinique agréée, entrepreneuse et maman de deux jeunes filles. Son mari est pasteur de la *Hampton Apostolic Church* à Hampton en Virginie.



Prioriser la *croissance spirituelle* dans un monde affairé

«Marthe, occupée à divers soins domestiques, survint et dit : Seigneur, cela ne te fait-il rien que ma sœur me laisse seule pour servir? Dis-lui donc de m'aider. Le Seigneur lui répondit : Marthe, Marthe, tu t'inquiètes et tu t'agites pour beaucoup de choses. Une seule chose est nécessaire. Marie a choisi la bonne part, qui ne lui sera point ôtée.» (Luc 10 : 40-42)

Ce passage des Écritures est l'une de mes préférées dans la Bible, mais la raison du pourquoi peut vous surprendre. De tous les exemples de personnalité, de choix, et de comportements dans le texte biblique, c'est à Marthe que je me suis le plus identifiée. J'ai adopté cette «identité» en tant qu'insigne d'honneur pendant des années. Lorsque la famille, les amis,

les connaissances, et même les étrangers disaient à quel point j'étais occupée et comme ils étaient étonnés que je sois capable de jongler avec toutes mes responsabilités, j'avoue que je me sentais un peu fière! Bien sûr, j'étais fatiguée, mais cela faisait partie du jeu. Après tout, comment puis-je être tout ce que Dieu veut que je sois si je n'arrête pas de bouger, de me pousser, d'étendre mon influence, de

J'ai commencé à comprendre que dans tous mes «services» et «soucis pour les autres» et «ma vie occupée», je suis passée à côté de la vraie leçon.

servir les autres, et de faire tout ce qui doit être fait ?

Après des années à m'efforcer à ce rythme et à frôler plus d'une fois une dépression nerveuse, j'ai finalement arrêté suffisamment longtemps pour examiner honnêtement mon comportement. Ainsi qu'une réflexion personnelle, je me suis rendu compte que mon interprétation de cette Écriture était en quelque sorte biaisée. Tandis que je m'identifie toujours à Marthe dans ce scénario, j'ai commencé à comprendre que dans tous mes «services» et «soucis pour les autres» et «ma vie occupée», je suis passée à côté de la vraie leçon. Jésus souligne la capacité (désir ou ardeur) d'arrêter et d'être juste avec lui. Je ne crois pas qu'il minimise la contribution de Marthe ou l'abaisse en tant que personne. Par contre, Jésus souligne que notre priorité doit être notre relation avec lui avant nos «œuvres». Alors que la foi sans les œuvres est morte (Jacques 2 : 17), les œuvres sans les relations sont vides de sens.

Cette révélation humiliante m'a poussée à adopter une nouvelle série de disciplines dans ma vie. Ces pratiques et un respect nouveau et sain pour la

nécessité de prendre un sabbat m'ont ouvert la porte pour travailler avec plusieurs ministres et saints, développant des outils utiles pour prioriser notre croissance spirituelle et notre relation avec Dieu plutôt que l'agitation de la vie. Bien que nous soyons toutes différentes et nécessitions des outils différents pour nous aider à ralentir et à nous concentrer sur ce qui est important, il y a des principes généraux que nous pouvons utiliser pour créer une vie plus axée sur la croissance spirituelle et le développement d'une relation avec Christ.

1. Faites face à la culpabilité.

Souvent, nous croyons qu'arrêter, se reposer, ou prendre congé, signifie que nous ne faisons pas assez. Cela est une philosophie occidentale séculaire non biblique. Jésus, notre premier exemple de la façon de vivre, s'est éloigné souvent de ses amis et de son travail pour prier seul.

2. Donnez la dîme de votre temps, pas que de vos finances. Tout comme donner financièrement conduit à la provision de Dieu, donner notre temps renforce notre relation avec lui. En réservant du temps quotidien pour Dieu — peut-être les premiers 10 % — et faire de lui une priorité, nous trouverons qu'il est plus facile de gérer les problèmes de la vie.

3. Apprenez à dire non. Non est un mot merveilleux qui peut s'appliquer à tout aspect de notre vie. Dire non peut nous donner du temps à passer avec Dieu par la prière, la méditation de sa Parole, ou l'adoration. Dire non peut aussi nous protéger de l'épuisement et possiblement du risque. Nous pouvons dire non en éteignant notre téléphone ou d'autres distractions. Nous pouvons dire non en arrêtant de nous impliquer dans des situations négatives. Nous pouvons dire non aux relations qui nous éloignent de Dieu au lieu de nous rapprocher de lui. Trouvez une amie qui peut prendre de vos nouvelles régulièrement et vous demande : « À quoi as-tu dit non récemment? »

4. Écoutez autant que vous parlez. Les disciplines spirituelles peuvent prendre de nombreuses formes. Tandis que la prière suppliante (demander ce dont nous avons besoin) est l'une d'elles, il existe d'autres façons

pour connecter avec Dieu. Lire et méditer régulièrement la Parole permet à Dieu de nous parler. S'asseoir et s'attarder sur l'Écriture peut révéler une nouvelle compréhension ou une vision plus claire. Noter nos pensées en lisant la Bible nous permet de converser avec Dieu.

5. Connaissez-vous. Il est important d'être honnête avec vous-même. Le fait de reconnaître et d'admettre ce que vous faites bien et ce qui vous est difficile vous permet de changer. Dans le livre d'Aggée, Dieu dit au peuple de considérer attentivement ses voies (Aggée 1). Trop souvent, nous sommes préoccupées par la construction de notre propre « maison » et négligeons la demeure du Seigneur, et à la fin, tout cela ne sert à rien.

La vie ne ralentira jamais pour nous. Le monde, dans son tourbillon constant, est conçu pour nous distraire de la relation la plus importante dans notre vie. Prioriser le temps passé avec Dieu et notre croissance spirituelle est un choix que nous devons faire! ❁



DR. JENNIFER MCCURRACH est ministre accréditée de l'ÉPUI et conseillère professionnelle agréée.

Elle est professeure et directrice de programme des services sociaux de l'*Urshan University*.



Chercher l'équilibre

« Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu; et toutes ces choses vous seront données par-dessus. » (Matthieu 6 : 33)

En tant que nouvelle convertie, Matthieu 6 : 33 était un verset fondamental pour moi. Il était un verset de vie, quelque chose que je pratiquais chaque jour. Je sais que cela peut paraître insensé, mais j'étais si préoccupée d'être une représentante du Royaume et de le chercher d'abord que j'ai prié pour savoir quels vêtements porter chaque jour. Je ne pensais qu'à honorer Dieu et glorifier son royaume, et je voulais qu'il me guide dans tout. Grâce à cela, même durant les bouleversements, je me sentais

équilibrée et en paix.

Je ne suis pas sûre si c'était mon fort sentiment d'indépendance ou de confiance mal placée, mais ma concentration a basculé quelque part durant mon parcours chrétien. Je suis devenue consumée par ce que je pouvais voir et contrôler, ce que je pouvais faire et à quel point je pouvais supporter sans déranger qui que ce soit — même Jésus. J'ai abandonné l'idée de le chercher d'abord ainsi que son royaume et comptais plutôt sur mes recherches et calculs minutieux pour

déterminer ce qui serait le meilleur pour moi. Comme résultat, j'ai perdu mon sentiment d'équilibre.

Qu'est-ce que l'équilibre ? Par définition, l'équilibre est une distribution égale du poids permettant à une personne ou une chose de tenir debout et d'être stable.

Pensez aux bascules et balançoires qui faisaient autrefois partie intégrante dans les cours de récréation. Le but était de trouver quelqu'un de la même taille pour que vous puissiez vous balancer et vaciller à votre guise. Ce n'était pas amusant si vous pesiez plus ou moins que l'autre personne ; soit vous demeuriez au sol ou flottiez en l'air. Dans les deux cas, on était coincé. C'était ce que je ressentais — je portais un fardeau trop lourd. Je me sentais angoissée, craintive et déséquilibrée. Je ne laissais pas mon Sauveur m'aider à porter mes fardeaux et me guider pour trouver mon équilibre dans ma vie.

Au fil des années, j'ai appris que les clés de l'équilibre sont le fait de reconnaître Jésus en le cherchant d'abord et d'apprendre à passer l'excès de poids quand la vie devient lourde.

Dans Matthieu 11 : 28-29, Jésus dit « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur ; et vous trouverez le repos pour vos âmes. » La Bible ne dit nulle part que Jésus nous donnerait plus que ce que nous pouvons porter. Je suis désolée de vous décevoir si vous pensiez autrement. Elle nous dit par contre de lui donner l'excès de poids afin que nous puissions nous reposer et équilibrer nos âmes.

Ce n'est pas toujours facile d'être suffisamment confiante pour passer le poids.

Il est primordial que nous reconnaissons qu'il est Dieu et qu'il nous aime. Nous savons ces choses théoriquement, mais vivons-nous d'une manière à les reconnaître ? On trouve l'équilibre dans la reconnaissance.

Proverbes 3 : 5-6 nous ordonne : « Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, et ne t'appuie pas sur ta sagesse ; Reconnais-le dans toutes tes voies, et il aplanira tes sentiers. » Peut-être que c'est juste moi, mais parfois je pense que je sais mieux que Dieu. Avec ma perspective et mes recherches et calculs minutieux, je suis confiante que je sais mieux, comme si Dieu ignore un fait quelconque. Ma bouche ne le dirait jamais, mais parfois, mes actions crient qu'il n'est pas Dieu ; Je suis.

Non seulement Jésus sait ce qui va arriver, mais il nous connaît aussi et sait ce qui est mieux pour nous. Nous trouvons l'équilibre quand nous le reconnaissons, nous nous soumettons à son plan et passons le poids inutile et le péché.

Je vous encourage à chercher l'équilibre si vous vous sentez déstabilisée, angoissée ou alourdie. Comment ? Prenez l'habitude de le reconnaître quotidiennement, cherchez-le d'abord, et présentez-lui le poids quand les choses sont un peu lourdes. ❀



DINECIA GATES détient deux diplômes en communication ; elle aime les voyages, les fleurs, les petits gâteaux, la plage et

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



Le flux et reflux de la *responsabilité*

Vous souvenez-vous des voyages de votre enfance en voiture avec votre famille ? Ceux où nous nous chamaillions avec nos frères et sœurs pour chaque centimètre du siège arrière ? Au fur et à mesure que les kilomètres s'accumulaient, la détermination à garder la ligne invisible qui nous séparait augmentait aussi. C'était aussi important que les frontières entre les pays ! Qui aurait pensé que ces expériences insignifiantes allaient nous apprendre quelque chose de plus important ? Elles nous conditionnaient pour un parcours vers la direction.

En tant que dirigeantes, nous discutons souvent la signification de trouver l'équilibre dans notre vie. J'imagine que nous avons porté ces lignes invisibles de notre enfance vers notre âge d'adulte, les appliquant dans d'autres secteurs de notre vie. On nous dit de garder notre temps et de le diviser entre le travail, la famille et les engagements personnels, essayant de créer de l'ordre dans le chaos. Tandis que nous nous efforçons de séparer ces secteurs de notre vie, nous savons que ce n'est pas si simple. En réfléchissant bien, nous réalisons que l'équilibre dans le leadership requiert plus que la gestion du temps.

Prenons Marie et Marthe comme exemples. Marthe était occupée avec les besoins autour d'elle, alors que Marie comprenait l'importance de s'arrêter pour apprendre aux pieds du Maître. Les deux approches sont valables. Le leadership consiste à donner une vision, établir des objectifs et l'organisation — des choses pratiques. Cependant, nous devons aussi prendre le temps pour nous développer pour accomplir ces projets stratégiques. Parfois, le leadership, c'est équilibrer le flux et le reflux. Marie et Marthe étaient toutes les deux douées et passionnées, mais en tant que dirigeantes, nous devons discerner la saison dans laquelle nous sommes ou devrions être. Le but est de cultiver une dirigeante saine et efficace.

L'équilibre ne consiste pas à séparer clairement tous les secteurs de notre vie. Plutôt, il s'agit de nous permettre de suivre le flux et le reflux — avancer et reculer quand il faut. Cela veut dire reconnaître le besoin du repos sans culpabilité et sans les attentes irréalistes, et la compréhension qu'une pause soit utile pour la croissance et pour devenir une meilleure dirigeante. Il s'agit d'être honnête avec soi-même et faire confiance en Dieu pour établir cet équilibre dans notre vie.

Alors, comment obtenir cet équilibre? Bonne question! En tant que dirigeantes, nous n'y réussissons pas toujours, mais voici quelques idées pour aider :

1. Ayez la conscience de soi. Faites régulièrement le point avec vous-même et Dieu. Dans quelle saison êtes-vous? Quels sont les secteurs de votre leadership qui ont besoin d'attention en ce moment?

2. Soyez flexible. Parfois, vous devez suivre l'exemple de Marie et prendre le temps de croître personnellement et spirituellement. D'autres fois, vous devez suivre l'exemple de Marthe et vous concentrer sur vos projets. Dieu vous ralentit peut-être pour une raison.

3. Soyez intentionnelle dans vos relations. Entourez-vous de gens qui seront honnêtes avec vous, personnellement et dans le leadership. Trouvez « vos personnes » qui vous soutiendront, vous aideront et vous obligeront à être redevable.

Ultimement, l'équilibre dans le leadership ne consiste pas à diviser parfaitement votre vie en compartiments bien rangés. Il s'agit de comprendre où donner de l'attention aux différents secteurs de votre vie selon les besoins.

Chère dirigeante, je prie pour que vos lignes invisibles soient saines et je demande à Dieu de continuer de vous montrer l'équilibre dans la saison où vous êtes. Comme Ecclésiastes 3 : 1 nous rappelle : « Il y a un temps pour tout, un temps pour toute chose sous les cieux ». ❁



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



Le pouvoir de la prière

dans l'équilibre de la vie

Dans ce monde en évolution rapide, équilibrer les exigences du travail, de la famille, des relations, des objectifs personnels, et de la croissance spirituelle, cela peut nous accabler. Nous jonglons souvent avec tant de responsabilités que nous nous sentons à court de temps pour tout accomplir. En résultat, nous risquons de négliger

involontairement la prière, l'un des outils les plus importants pour garder l'équilibre dans la vie.

Proverbes 11 : 1 déclare « La balance fausse est en horreur à l'Éternel, mais le poids juste lui est agréable. » Il est impossible d'être une femme de Dieu sans être une femme de prière. La Bible offre des aperçus pratiques sur la façon

Jésus a démontré l'importance de la prière, même si sa vie était chargée et ciblée.

dont la prière, en tant que pratique régulière et centrale, nous aide à rester enracinées et à garder l'équilibre dans notre vie quotidienne.

Jésus a démontré l'importance de la prière, même si sa vie était chargée et ciblée. Nous pouvons apprendre à gérer les pressions de la vie tout en priorisant notre vie de prière. La prière n'est pas juste une tâche dans la liste des choses à faire; elle est une ligne de vie qui nous maintient en contact avec Dieu et nous aide à naviguer les complexités de la vie.

Jésus a toujours pris le temps de prier. «Vers le matin, pendant qu'il faisait encore très sombre, il se leva, et sortit pour aller dans un lieu désert, où il pria.» (Marc 1 : 35) Jésus a compris les demandes de sa mission et l'importance de passer régulièrement du temps à prier. Un engagement à la prière lui a permis de demeurer fixé sur son objectif et la volonté de Dieu. Sans une base spirituelle solide, il est facile de se sentir dépassée et de perdre la concentration sur ce qui compte le plus.

Philippiens 4 : 6-7 nous rappelle : «Ne vous inquiétez de rien; mais en toute chose faites connaître vos besoins à

Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ.»

Lorsque la vie paraît chaotique, la prière nous ramène à un endroit paisible. Elle recentre notre attention sur Dieu et sa souveraineté, nous rappelant que nous ne sommes pas forcées de porter les fardeaux seules.

En ayant une vie de prière, vous présentez vos soucis à Dieu, cherchez sa sagesse et laissez sa paix vous guider. Ne faites rien sans la paix. Quand nous présentons régulièrement nos vies à Dieu, il peut nous aider dans nos rôles, à gérer notre temps sagement, et à éviter l'épuisement. Le roi Salomon a prié pour la sagesse dans I Rois 3 : 9 : «Accorde donc à ton serviteur un cœur intelligent pour juger ton peuple, pour discerner le bien et le mal! Car qui pourrait juger ton peuple, ce peuple si nombreux?»

Salomon avait l'énorme responsabilité de gouverner une nation, mais au lieu de se concentrer sur les pressions et les complexités de la tâche, il s'est tourné vers Dieu en priant, demandant de la

sagesse. Salomon a reconnu qu'il ne pouvait pas réussir dans son rôle sans la direction divine. Comme Salomon, nous devrions chercher la sagesse divine pour équilibrer nos responsabilités. Qu'il s'agisse de diriger une équipe, d'élever nos enfants, ou de gérer nos projets personnels, nous pouvons prier pour le discernement et la force d'assumer nos rôles d'une manière qui honore Dieu. L'équilibre de la vie ne concerne pas que nous ; il s'agit d'aider à guider les autres.

L'une
des plus
importantes
leçons
enseignées
dans la Bible

sur la prière est la valeur de la régularité. Jésus se retirait régulièrement pour prier. Ce n'était pas une pratique occasionnelle mais habituelle. Le pouvoir de la prière constante réside dans sa capacité de réaligner quotidiennement notre cœur et notre esprit avec la volonté de Dieu. Elle nous aide à demeurer enracinées dans notre foi, même quand nous ne savons pas où elle va nous mener. I Thessaloniens 5 : 17 nous enseigne : « Priez sans cesse ». Ceci ne veut pas dire que nous devons nous agenouiller toute la journée, mais plutôt développer une attitude de dépendance permanente de Dieu. Cultiver ce genre de vie de prière nous rend plus sensibles à la voix de Dieu.

Dans l'exercice d'équilibriste qu'est la vie, la prière constante est l'élément qui nous maintient. Que nous soyons dépassées par des responsabilités, incertaines de l'avenir, ou luttant pour répondre aux demandes de la journée,

la prière nous aide à reprendre la concentration, trouver la paix et recevoir la direction de Dieu. La prière n'est pas une option, mais une nécessité pour celles qui désirent la volonté de Dieu pour leur vie.

En donnant la priorité à la prière chaque jour, nous trouverons que cela apporte l'équilibre, la clarté et la paix dans tous les aspects de notre vie. La prière nous permet de garder le contact avec Celui qui connaît nos besoins,

porte nos
fardeaux, et
nous guide
à travers les

Aujourd'hui est le jour
pour recommencer à zéro.

nombreuses saisons de vie.

Si vous lisez cet article et la vie semble un peu trop occupée et déséquilibrée, ne vous découragez pas — aujourd'hui est le jour pour recommencer à zéro. « C'est ici la journée que l'Éternel a faite : Qu'elle soit pour nous un sujet d'allégresse et de joie ! » (Psaume 118 : 24) Vous pouvez commencer dès maintenant en mettant de côté ce magazine pendant quelques minutes, élevant votre voix pour louer Dieu et lui demander de vous aider à maintenir l'équilibre d'une manière qui l'honore et qui honore sa volonté pour votre vie. ✿



RACHEL CARSON a
l'honneur de diriger avec
son mari Josh, servant
Calvary Tabernacle à
Indianapolis en Indiana.

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 réglementée
- Une vie de prédication
- Le plan de la grâce
- Se réaliser
- 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
- De Rome à Jérusalem
- Découvrir (étude biblique)
- Fondements solides (4 modules)

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



Équilibrer les rôles de la vie

La vie est bien remplie. Plusieurs rôles peuvent nous entraîner dans des directions différentes, parfois toutes en même temps. Nous devons apprendre à équilibrer ces rôles, car ils déterminent notre façon de vivre et d'interagir avec les autres. Voici quelques moyens de parvenir à un équilibre et de vivre au mieux notre vie :

1. Chaque jour, faites au moins une chose que vous aimez. Le repos est un principe biblique qui restaure à la fois le corps et l'âme. Ne vous laissez pas emporter par les exigences quotidiennes de la vie au point

d'oublier de prendre le temps d'en profiter. J'appelle ces moments des « mini-vacances ». Ils nous aident à nous arrêter et à sentir les roses, nous rendant moins critiques et moins enclines à nous mettre en colère face aux désagréments quotidiens. Lisez, faites du vélo, jardinez, visitez le parc, asseyez-vous dans votre fauteuil préféré, savourez une tasse de thé ou de café ou appelez une amie. Cela ne coûte rien et les avantages sont réels.

2. Consacrez une heure par jour à cultiver votre vie intérieure — pensée, esprit et âme. Vous ne deviendrez

tout ce que vous êtes censée être qu'en faisant de Dieu votre ami le plus intime. Si Jésus « se retirait dans le désert » (Luc 5 : 16), vous aussi devriez vous retirer, prier, lire votre Bible et écouter la voix de Dieu. Cela apaisera les contraintes et rendra le reste de votre journée plus productif et centré sur le Christ.

3. Associez-vous à des personnes positives et enthousiastes. « Aussi nombreuses que puissent être dans le monde les diverses langues, il n'en est aucune qui soit sans signification » (I Corinthiens 14 : 10). Faites attention à qui vous permettez de parler dans votre vie. Les voix du sous-sol sont les détracteurs et les personnes perpétuellement négatives qui nous paralysent, nous figent dans l'inaction et nous vainquent. En revanche, les voix du balcon sont celles qui disent Oui et Amen dans notre vie. Ce sont les voix de ceux qui se tiennent au balcon pour nous applaudir et nous encourager, nous inspirer à croire et nous pousser à nous relever. Ils nous encouragent à être qui nous sommes en Christ. Nous choisissons qui nous écoutons. Être une voix de balcon dans la vie de quelqu'un d'autre est aussi un choix. Voici un secret : les voix de balcon rendent la vie beaucoup plus agréable. Winston Churchill a dit : « Je suis optimiste. Cela ne me semble pas très utile d'être autre chose. »

4. Comptez vos bénédictions. « Rendez grâces en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ » (I Thessaloniciens 5 : 18). La pensée positive est puissante

lorsqu'elle est cultivée dans l'action de grâce. Certains m'ont accusé de voir à travers des lunettes roses, et c'est bien ainsi — c'est probablement vrai. J'ai décidé de voir le bien, de m'arrêter et de remercier Dieu pour les petites et les grandes choses. Nos pensées déterminent notre altitude. Je dis : « Volons ! »

5. Ne remettez pas à demain ce que vous pouvez faire aujourd'hui. La procrastination tue l'équilibre. Selon le dictionnaire, la procrastination est l'action de retarder ou de remettre à plus tard. Évitez la procrastination — la tergiversation, l'entrave, l'hésitation et l'indécision. Tout ce que vous reportez devient finalement le maître de vos pensées, et rien d'autre n'est fait tant que vous ne vous consacrez à la tâche. Ma sœur dit : « Tu dois manger la grenouille. » En d'autres termes, passez à l'action. La plupart des choses que nous reportons sont dues au fait que nous ne voulons pas les faire, que nous craignons les résultats ou que nous espérons qu'ils disparaissent. Si Dieu vous demande de faire quelque chose, faites immédiatement un pas de foi. Comme le dit le slogan de Nike : « Fais-le. » Vous vous sentirez mieux et serez plus ouverte à d'autres opportunités en accomplissant la tâche. Colossiens 3 : 23 déclare : « Tout ce que vous faites, faites-le de bon cœur, comme pour le Seigneur et non pour des hommes. »

6. Ne vous inquiétez pas. Maîtrisez vos peurs et vos doutes. Desiderata a dit : « Mais ne vous inquiétez pas par des imaginations. Beaucoup de peurs naissent de la fatigue et de

la solitude.» Dieu ne veut pas que nous ayons peur ou que nous nous inquiétions des «et si» de la vie. Il veut que nous nous reposions en lui, que nous lui fassions confiance et que nous le laissions faire ce que lui seul peut faire. Il existe deux sortes de foi : nous pouvons soit faire confiance à Dieu, soit nous inquiéter, et ce dernier est une foi négative. L'apôtre Paul a écrit : «Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces». (Philippiens 4 : 6)

- 7. Faites preuve d'intégrité.** Ne faites pas en secret ce que vous ne feriez pas en public. Il y a des années, l'acronyme anglais *WWJD* était populaire. Il signifiait «*What Would Jesus Do ?*» («Que ferait Jésus?»), nous rappelant que nos actions doivent refléter le Dieu que nous servons. Le dictionnaire définit l'intégrité comme la qualité d'être honnête et d'avoir de solides principes moraux. Des mots comme honnête, droit, bon caractère, éthique, moral, droit d'esprit, digne de confiance, véridique et sincère me viennent à l'esprit. Ces traits ressemblent au fruit de l'Esprit manifesté dans nos vies. Nous sommes jugés par

nos actions, qui à leur tour reflètent l'authenticité de notre Dieu. Tenons-nous redevables, car nous sommes peut-être le seul Jésus que certaines personnes verront jamais.

- 8. Rappelez-vous qui vous êtes en Christ.** Dieu appelle son peuple «un peuple précieux» (Exode 19 : 5, BDS). Psaume 8 : 5 nous rappelle son tendre amour pour nous : «Qu'est-ce que l'homme, pour que tu te souviennes de lui?» Colossiens 2 : 10 déclare : «Vous avez tout pleinement en lui.» Nous ne manquons de rien lorsque nous nous alignons sur Dieu. Le Calvaire est à jamais un témoignage de la valeur que Dieu a placée sur nous individuellement. Il nous a toujours aimés. Il a un plan pour nous. Nous sommes les enfants du Roi. Nous gagnons! 🌸



SHARON WELCH vit à Sioux Falls, dans le Dakota du Sud, avec son partenaire d'aventure, Warren. Ils fréquentent l'église *Word of Life*, dont Darrin Williams est le pasteur.

***Le Calvaire est à jamais
un témoignage de la valeur
que Dieu a placée sur
nous individuellement.***

Amies essentielles

Le temps des fêtes est derrière nous et une nouvelle année s'ouvre à nous. C'est le moment de réfléchir à des objectifs, des changements, des résolutions ou peut-être de choisir un mot pour donner un cadre à l'année. J'espère que parmi vos priorités, vous avez inclus l'intention de développer ou de renforcer votre réseau de soutien. Un réseau de soutien fait référence aux personnes de votre vie (famille, amis et mentors) qui vous aiment, vous encouragent, vous mettent au défi et vous aident à atteindre vos objectifs personnels et professionnels.

Développer les amitiés et investir dans les relations créent un réseau de soutien inestimable. La seule chose que Dieu a déclarée « pas bon » dans le jardin d'Éden était que l'homme était seul (Genèse 2 : 18). Nous avons été créées pour les relations et avons besoin des autres dans notre vie. Alors que la peur du rejet peut nous pousser à nous replier sur nous-mêmes, l'isolement ne mène qu'à la solitude.

Le but n'est pas d'avoir beaucoup

« Deux valent mieux qu'un, parce qu'ils retirent un bon salaire de leur travail. Car, s'ils tombent, l'un relève son compagnon ; mais malheur à celui qui est seul et qui tombe, sans avoir un second pour le relever ! »

(Ecclésiaste 4 : 9-10)

d'amies, mais d'en avoir quelques-unes essentielles, celles qui comptent vraiment.

Si l'on observe l'état actuel de la culture, on constate que les femmes passent moins de temps avec leurs amies, connaissent davantage de problèmes de santé mentale, souffrent de manque de sommeil et admettent entretenir une relation amour-haine avec les réseaux sociaux. Les recherches montrent que les femmes qui entretiennent ces relations essentielles sont plus résilientes et connaissent un plus grand bien-être. Les femmes doivent prendre l'initiative de consacrer du temps à des rencontres significatives en face à face avec

leurs amies, leurs mentors et leur famille.

Je considère la vie de Jésus comme un exemple de différents niveaux d'amitié. Il avait douze disciples qui le suivaient de près, mais au sein de ce groupe, Pierre, Jacques et Jean semblaient partager un lien plus profond avec lui. Bien que Jean ne puisse pas être décrit comme le meilleur ami de Jésus, il semblait être un ami de confiance et privilégié.

À partir de cet exemple, je construis intentionnellement mon réseau de soutien pour inclure des amies proches, un cercle intime et mes amies les plus proches. Ce n'est pas toutes les amies qui seront de meilleures amies. Certains sont de bonnes amies, tandis que d'autres peuvent enrichir votre vie pendant une saison, comme celles dont les enfants sont amis avec les vôtres. Une amie est différente d'une simple connaissance. Une amie partage votre vie — le bon, le mauvais et le laid — tandis qu'une simple connaissance peut être amicale et connue de vous, mais n'est pas quelqu'un que vous appelleriez à 3 heures du matin pour obtenir de l'aide.

- ☑ Qui incluriez-vous dans votre réseau de soutien ?
- ☑ Dressez la liste des proches avec lesquels vous êtes régulièrement en contact.
- ☑ Faites la liste de votre cercle intime, ceux que vous pourriez appeler à 3 heures du matin.
- ☑ Dressez la liste des noms de vos meilleures amies, celles avec qui vous partagez votre vie.
- ☑ Ajoutez les noms des femmes que vous aimeriez mieux connaître ou auprès desquelles vous aimeriez apprendre.

Malheureusement, aimer les gens comporte des risques. Nous éprouvons tous inévitablement la douleur de perdre une amitié. Autrefois, elle était votre meilleure amie, mais maintenant elle a une autre amie proche et vous avez été poussée vers la sortie. Vous souffrez, vous pleurez et essayez de comprendre pourquoi, mais elle est passée à autre chose. Commencez par réfléchir à vos propres actions : étiez-vous une bonne amie ? Y a-t-il quelque chose que vous avez fait que vous devez réparer ? Si c'est le cas, faites votre part pour guérir la relation. Si la réconciliation n'est pas possible, reconnaissez la douleur et présentez-la au Seigneur dans la prière. Assister à des événements auxquels votre ancienne amie participe peut vous rendre mal à l'aise, mais allez-y quand même. Continuez à avancer. Il est important de ne pas vous isoler pendant cette période. Bien que la perte d'une amie puisse être douloureuse, le fait d'avoir plusieurs amitiés peut aider à atténuer le choc.

Parfois, les amitiés deviennent toxiques ou unilatérales. Si une amie vous rabaisse constamment, rejette vos rêves ou vous fait concurrence, il est peut-être temps de prendre du recul. Si une personne n'est pas loyale, vous ne pouvez pas compter sur elle, ne respecte pas ses engagements et que la relation exige que vous donniez tout lorsqu'elle ne fait rien, rappelez-vous que vous méritez mieux. Une amie devrait vous élever, pas vous rabaisser. Si vous trouvez qu'une relation vous épuise ou vous fait douter de votre valeur, il peut être nécessaire de réévaluer cette amitié.

Savoir quand tenir bon et quand lâcher prise demande de la prière et de la sagesse. Gardez votre dignité, ne colportez pas et n'impliquez pas les autres dans la situation. Les amitiés évoluent et les gens changent ; parfois, il est préférable de laisser tomber

gracieusement ce qui était pour accepter ce qui pourrait être.

Je vous encourage à vous entourer de femmes de tous âges qui représentent un large éventail d'intérêts. Certaines femmes de mon réseau de soutien sont plus jeunes que moi et me font découvrir de nouvelles idées et opportunités. J'ai noué des amitiés précieuses avec des femmes plus âgées qui m'empêchent de me satisfaire du statu quo. J'ai des femmes précieuses qui me posent des questions difficiles et me rappellent

avec amour qu'une journée de paresse, recroquevillée sur le canapé, est indispensable pour prendre soin de soi. Mon réseau de soutien comprend des femmes de tous les horizons, et le temps passé avec l'une d'entre elles me revigore et me donne envie d'être une meilleure femme. Je vous mets au défi de donner la priorité à l'amitié. Apprenez à être une bonne amie. Prenez le temps de vous occuper des autres. Créez un réseau de soutien. Investissez dans vos relations. 🌸

Dans le podcast :

Rejoignez-nous dans le dernier épisode de *Let's Talk de Reflections UPCI*, où nous discutons des amitiés essentielles dans la vie d'une femme : leur but, les défis et comment les surmonter. Notre invitée pour cet épisode est Ellerie Saucer. Ellerie est, avant tout, une épouse et une mère de trois enfants incroyables. Elle est thérapeute agréée et sert aux

côtés de son mari dans le ministère. Elle est passionnée par le fait de permettre à l'Évangile de transformer sa vie et son travail de toutes les manières possibles.



En janvier et février, en plus de nos conversations régulières *Let's Talk*, nous aurons six autres *Quick Chats*. Les *Quick Chats* sont des conversations plus courtes enregistrées lors de la Conférence Générale avec diverses femmes sur ce sujet très important des « Amies essentielles ». Dites-nous comment vous avez apprécié les épisodes supplémentaires.

Scannez ici pour la vidéo
[en anglais]



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*.

La bonté de Dieu

Mes deux grands-parents paternels sont morts en 2020, mais pas à cause de COVID-19.

Toutefois, à cause de la pandémie, nous n'avons pu organiser que de très petites funérailles quand il est mort en avril 2020. Aux funérailles, notre famille a chanté ce qui était pour moi la « chanson de Papa » : « *What a Friend We Have in Jésus* » (Quel ami fidèle et tendre).

Notre famille disait souvent que Papa et Grammy ne pourraient pas vivre l'un sans l'autre, et on dirait que c'était vrai puisque ma grand-mère est morte juste quelques mois plus tard, au mois d'août 2020. À ce moment-là, les restrictions de COVID s'étaient considérablement assouplies, nous permettant d'organiser un service et une

célébration de vie pour les deux. Durant ce service, j'ai d'abord entendu la chanson « *The Goodness of God* » (La bonté de Dieu) recommandée par ma cousine comme un bon choix pour les funérailles.

Au cours des dernières années, j'ai appris à apprécier les paroles de la chanson, car ma famille a connu d'énormes changements, certains joyeux et d'autres problématiques. En démarrant 2025, dans une période financière inattendue et sans précédent, je me suis souvenue de son incroyable message : « Toute ma vie, tu as été fidèle. »

Mes grands-parents étaient des pentecôtistes unicitaires de première génération qui démontraient vraiment la fidélité dans la vie qu'ils ont choisi de

mener après avoir reçu le salut. Ils étaient fidèles dans tout et étaient de bons intendants de leurs finances. Ensemble, ils subvenaient à leurs propres besoins et à ceux de leurs enfants, accumulant assez de ressources pour une retraite confortable. Chacun aidait financièrement

ses petits-enfants. Papa envoyait généralement un chèque par la poste avec une note pour une somme aléatoire telle que vingt-trois dollars, calculés de sa manière unique. Grammy nous amenait faire les courses, nous laissant choisir nos articles et elle payait. Je suis incroyablement reconnaissante pour l'héritage spirituel et les conseils financiers qu'ils ont légués.

Durant les périodes d'incertitude financière, nous pouvons nous rappeler des témoignages de la bonté et de la fidélité de Dieu. Voici quelques-unes de mes Écritures préférées :

- Les deux petites pièces de la veuve (Luc 21 : 1-4). Dieu nous honore davantage quand nous donnons ce que nous pouvons, même si cela n'a pas l'air d'être beaucoup.
- L'argent pour payer les impôts de la bouche d'un poisson (Matthieu 17 : 24-27). Dieu nous fournit des moyens pour payer nos factures. Parfois, ils proviennent des sources étranges.
- Les vêtements des Israélites duraient quarante années (Deutéronome 29 : 5). Dieu peut étendre miraculeusement nos ressources existantes.

Je suis aussi encouragée par les témoignages de mon église locale. J'ai

entendu des familles confrontées au divorce, ce qui créait d'énormes problèmes financiers, et pourtant, elles racontaient régulièrement que leurs besoins étaient

satisfaits. Les gens les ont bénies en leur offrant des aliments, des articles de toilette, et même des extras tels que

des petites tables et des piles quand elles n'avaient pas les moyens d'acheter ce dont elles avaient besoin ou envie.

Ayant connu une période de difficulté financière, je peux témoigner que la famille de Dieu m'a bénie. Aujourd'hui, je vous encourage à chanter « La bonté de Dieu » avec moi. 🌸

« Qu'on proclame
le souvenir de ton
immense bonté, et
qu'on célèbre ta
justice ! »

(Psaume 145 : 7)



ASHLEY CHANCELLOR

est comptable de métier, mais son vrai emploi consiste à servir d'épouse à Daylen et de maman à Jayden, Bryson et Wyatt. Elle aime le café sans rien ajouter.



Un seul système

Il existe une communication directe entre votre esprit, corps et âme ; ils forment un seul système. Ce système interconnecté affecte votre attitude et votre bien-être mental. Parce que l'esprit, le corps et l'âme travaillent ensemble, je choisis de ne pas traiter la santé mentale à part.

Quelles sont les conséquences d'un système corporel déséquilibré ? Souvent, elles se manifestent par des symptômes mentaux tels que la dépression, l'anxiété, le TDAH (trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité), l'autisme, les troubles de la mémoire, la démence, et plusieurs maladies chroniques. Avant d'accepter une diagnose, il

importe d'identifier d'abord le problème sous-jacent. Par exemple, il peut s'agir simplement d'une carence en vitamine B12. Si vous avez une carence en vitamine B12, prendre le Prozac pour se sentir bien ne servira à rien.

Une alimentation et un style de vie inadéquats peuvent causer le déséquilibre. Vérifiez si les taux de la thyroïde et du magnésium sont trop bas. Le mercure et les métaux lourds sont un autre problème. Le stress a des effets profonds sur le corps. Pour l'équilibrer, nous devons veiller à réduire le stress. Le stress chronique peut déclencher des douleurs cardiaques continues et des maux de tête graves, etc. Le stress prolongé est un

poison du corps entier.

D'autres facteurs contribuant au mal et à l'équilibre sont ce que nous faisons, mangeons et héritons. Nous héritons des tendances à certaines maladies basées sur la faiblesse de nos gènes; ces tendances ne sont pas obligées de devenir des maladies.

J'ai toujours cru que l'hypertension artérielle ne court pas dans la famille; elle court dans les casseroles et les poêles. Changez votre alimentation; changez votre vie. J'aime dire « Cela courait dans ma famille jusqu'à ce qu'il me tombe dessus! » Le style de vie l'emporte sur la génétique. Changez votre mode de vie et vous pourrez influencer vos gènes. Vos gènes ne sont pas votre destin. Ceci donne de l'espoir aux désespérées qui pensent qu'elles vont hériter le cancer du sein de leur mère ou l'hypertension artérielle de leur père. Il existe une échappatoire, une meilleure façon, et vous pouvez la trouver!

Quelle que soit la gravité de votre situation actuelle, du rapport du médecin, ou comment vous vous sentez, il y a toujours de l'espoir. Vous vous sentez stressée? Inspirez le souffle de la vie — la Parole vivante de Dieu. Elle est la vérité sans compromis, ancrée dans l'expérience directe. Suivez un plan de santé de la Bible, prouvé par l'histoire et conformé par la science.

Il existe beaucoup d'avantages d'adopter l'approche holistique de l'entretien de l'esprit, du corps et de l'âme — l'unique système. Il est très logique et ne coûte pas beaucoup. Il est moins dangereux, se sent mieux et vous vivrez plus longtemps.

Rien ne change tant que vous ne décidez pas; tout dépend de votre décision.

Chaque jour est un point tournant, une nouvelle opportunité, un nouveau jour pour recommencer. La conversation quotidienne la plus importante à avoir se fait entre votre esprit, votre corps et votre âme. Comment nous vivons maintenant se manifestera plus tard dans la vie. Nous devons garder le contrôle de notre vie et de notre corps. Le corps peut influencer sur l'esprit, et l'esprit sur le corps. Une fois de plus, ce n'est pas seulement une question de cholestérol, de taux glycémique, et d'hypertension artérielle; d'autres facteurs de risque comprennent votre attitude, votre réseau social, votre communauté et vos croyances.

Proverbes 16 : 24 déclare : « Les paroles agréables sont un rayon de miel, douces pour l'âme et salutaires pour le corps. » Il nous faut suivre le conseil de l'apôtre et apprendre à nous parler en psaumes, hymnes et cantiques spirituels. La recherche de l'équilibre requiert l'amélioration de l'esprit, du corps et de l'âme. Lorsque nous nous disons de bonnes choses, nous nous sentirons habilités à faire de bonnes choses. C'est un investissement pour la vie qui en vaut la peine. ❀



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.

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



Honorer les parents, soigner les enfants :

Une approche biblique pour
la génération sandwich

Je l'ai regardé s'occuper de lui avec douceur et amour, le nourrir et s'assurer qu'il était à l'aise. À ce stade de la vie, il ressemblait davantage à un enfant et n'était plus le pourvoyeur et le gardien qu'il avait été pour elle au cours des années précédentes. Le temps et la maladie avaient fait leur

œuvre. Maintenant, c'était à son tour à elle; les rôles étaient inversés. Elle ne savait pas que je l'observais et que j'apprenais en tant qu'adolescente, mais ma tante a fait preuve d'un amour et d'un





engagement sincères à l'égard de son père, mon grand-père. C'est une leçon que je n'oublierai jamais.

Quelques années plus tard, ma tante s'est occupée de ma grand-mère avec la même douceur et le même amour. Elle s'est occupée de ses blessures et s'est assurée qu'elle était bien soignée. Personne n'aurait pu mieux illustrer le commandement «Honore ton père et ta mère» (Exode 20 : 12).

Beaucoup d'entre nous ont la chance de passer du temps avec nos parents âgés, de profiter de leur expérience et de la sagesse qu'ils ont accumulées au fil des ans. Nous apprécions vraiment ces conversations! Ils ont une génération d'avance sur nous et ont une mine d'informations et de conseils.

Nous pouvons également avoir la chance de nous occuper d'enfants ou de petits-enfants, qu'il s'agisse d'élever nos propres enfants jour après jour ou de garder nos petits-enfants pendant que leurs parents travaillent. Je suis l'une de ces grands-mères, et oh, ces petits-enfants précieux, intelligents, mignons, adorables (mais qui épuisent l'énergie)! Ils apportent tant de joie, mais je me retrouve effondrée sur le canapé quand ils partent.

La Bible mentionne fréquemment les générations, le terme apparaissant plus d'une centaine de fois. Elle comprend de nombreuses généalogies. Cette insistance montre clairement que les générations ont une importance significative.

Nous transmettons les enseignements et les pratiques bibliques de génération en génération : «Écoute, Israël! L'Éternel, notre Dieu, est le seul Éternel. Tu aimeras l'Éternel, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force. Et ces commandements, que je te donne



aujourd'hui, seront dans ton cœur. Tu les inculqueras à tes enfants, et tu en parleras quand tu seras dans ta maison, quand tu iras en voyage, quand tu te coucheras et quand tu te lèveras.» (Deutéronome 6 : 4-7) «Car Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne se perde pas, mais ait la vie éternelle.» (Jean 3 : 16) «Nous avons connu l'amour, en ce qu'il a donné sa vie pour nous; nous aussi, nous devons donner notre vie pour les frères.» (I Jean 3 : 16) «Par amour fraternel, soyez pleins d'affection les uns pour les autres; par honneur, usez de prévenances réciproques.» (Romains 12 : 10)

La famille est importante! Autrefois, il était courant que des familles multigénérationnelles vivent sous le même toit. Même si cela n'est pas courant dans notre société actuelle, il arrive que trois (voire quatre) générations vivent ensemble ou du moins à proximité l'une de l'autre. Pour ceux qui se trouvent dans la génération sandwich, cela peut signifier s'occuper à la fois d'une génération plus âgée et d'une génération plus jeune. Deux mots viennent à l'esprit : honorer et enseigner.

Nous avons lu précédemment le commandement d'honorer notre père et notre mère. Salomon a écrit : «Écoute, mon fils, l'instruction de ton père, et ne rejette pas l'enseignement de ta mère» (Proverbes 1 : 8). Il a également écrit : «Écoute ton père, lui qui t'a engendré, et ne méprise pas ta mère, quand elle est devenue vieille.» (Proverbes 23 : 22) Nous pouvons apprendre beaucoup de nos aînés si nous les écoutons, les honorons, les respectons et

les aimons, tout en prenant soin d'eux.

Le psalmiste a écrit : « Mon peuple, écoute mes instructions ! Prête l'oreille aux paroles de ma bouche ! ... Nous ne le cacherons point à leurs enfants ; Nous dirons à la génération future les louanges de l'Éternel, et sa puissance, et les prodiges qu'il a opérés. » (Psaume 78 : 1, 4)

Nous devons enseigner activement à la jeune génération la bonté et la fidélité de Dieu, en partageant nos récits de sa provision et de ses prières exaucées. Tout en les aimant et en prenant soin d'eux, veillons à ce que leur vie quotidienne comprenne un apprentissage de notre Dieu gracieux et miséricordieux.

Lorsque nous prenons soin de nos proches, nous ne devons pas oublier de prendre soin de nous-mêmes. Nous ne pouvons pas donner le meilleur de nous-mêmes si nous sommes épuisées et débordées. Il est essentiel de maintenir notre engagement à la dévotion et à la prière quotidienne. Le repos et le sommeil sont importants ; nous devons donc nous efforcer de dormir suffisamment et de prendre des pauses, y compris quelques jours ici et là pour nous ressourcer.

Une promenade dans la magnifique création de Dieu peut également nous

donner un regain d'énergie bien nécessaire. Nous devons veiller à prendre soin de nous-mêmes.

Quelqu'un a dit un jour : « En fin de compte, nous pouvons compter sur Dieu et sur notre famille. » Et je suis d'accord. La famille était dans le plan de Dieu depuis le début des temps. Qui d'autre peut aimer plus que les membres de sa famille ? Pussions-nous trouver de la joie dans l'aventure de la prestation de soins. Richard Bach l'a bien dit : « Le lien qui unit votre vraie famille n'est pas un lien de sang, mais de respect et de joie dans la vie de l'autre. » 🌸



MELODY REEVER réside à Barnhart, dans le Missouri, et a la chance d'avoir de la famille à proximité.

Pendant son temps libre, elle aime voyager avec son mari, Nathan, et repérer les restaurants et les cafés des régions visitées.

Tout en les aimant et en prenant soin d'eux, veillons à ce que leur vie quotidienne comprenne un apprentissage de notre Dieu gracieux et miséricordieux.



DES ÉCRITS DE RACHEL

Le ministère de l'amour

Que signifie exercer un ministère auprès des autres ? Parfois, nous pensons que c'est seulement dans une salle de classe ou derrière le pupitre, mais il y a un autre type de ministère auquel nous sommes tous appelés : le ministère de l'amour.

Il y a un peu plus de deux ans, ma mère très indépendante (qui vivait à l'autre bout du pays) a eu une crise de santé qui a entraîné un séjour à l'hôpital, puis un temps de réhabilitation. Ma belle-sœur d'amour, qui ressemble à s'y méprendre à un ange marchant parmi nous, est devenue pour elle les mains et les pieds de Jésus. En discutant avec elles sur *FaceTime*, j'ai vu la pression s'exercer

sur ces deux femmes fortes au fur et à mesure que les jours passaient et que les semaines s'écoulaient.

Au fur et à mesure que Maman déclinait, tout ce qu'elle pensait être son avenir a été remis en question. Il est difficile de regarder la mort, et encore plus difficile de regarder la vie telle qu'elle la connaissait et de ne pas craquer.

Maman est devenue complètement dépendante des autres pour les tâches quotidiennes. Marla brossait ses dents et peignait ses cheveux. Après avoir passé huit heures longues et stressantes à son emploi, elle se rendait tous les jours à l'hôpital et au centre de réhabilitation. Son horaire était chamboulé ; les repas

étaient pris à la hâte dans la voiture, des plans étaient annulés et des événements étaient déplacés.

Si vous aviez pu jeter un coup d'œil dans leurs cœurs, leurs esprits et leurs calendriers, vous ne les auriez pas vus fonctionner de manière stable, loin de là. Elles étaient voûtées, se penchant d'abord à droite, puis à gauche, chaque jour apportant son lot de nouveaux défis. Il n'y avait pas d'équilibre dans leur démarche ; il n'y en a jamais dans les crises.

Marla a assumé cette nouvelle normalité avec amour et compassion, et sa prise de notes minutieuse de tout ce que l'équipe médicale disait et faisait a finalement permis de sauver la vie de Maman. Si Marla n'avait pas accepté de laisser sa vie s'écarter de son rythme normal pendant cette saison, Maman serait certainement morte. Marla a annulé ses projets, a accueilli Maman chez elle et est devenue son aide-soignante pendant le temps nécessaire.

De nombreuses personnes ont fait briller l'amour du Christ dans la vie de ma mère au cours des soixante-dix-sept dernières années. Je leur suis reconnaissante. Chaque professeur de l'école du dimanche, chaque instructeur biblique, chaque pasteur et chaque ministre ont fidèlement fait briller l'amour du Christ dans sa vie. Et en cette saison, personne ne l'a fait avec plus de fidélité, d'amour et de pureté de cœur que sa belle-fille.

Parfois, aimer Jésus ressemble à brosser les dents de quelqu'un d'autre. ❁



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.

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





Équilibrer son budget–temps

Vous est-il déjà arrivé de faire des courses et d'acheter des articles sans vérifier si vous aviez assez d'argent dans votre budget pour les acheter ? Je pense que la plupart d'entre nous l'avons fait un jour ou l'autre. La même chose peut se produire avec nos engagements en matière de temps. Nous pouvons promettre de faire quelque chose à une date précise, sans nous assurer que nous disposons d'une assez bonne marge dans notre emploi du temps pour y parvenir.

Il y a quelques années, j'ai pris l'engagement que les Traducteurs du Roi publieraient, dans un délai de trois ans, les versions françaises des trente livres requis pour l'obtention des licences ministérielles. Le besoin était urgent ; j'avais le sentiment que le calendrier était divinement ordonné, et les fonds étaient déjà réunis pour le projet. Pourtant, lorsque j'ai réalisé que je serais responsable de l'édition de tous ces livres, je me suis demandé si j'avais été trop optimiste !

Je me suis assise devant mon ordinateur et j'ai utilisé les données de projets de traduction antérieurs pour estimer le temps que je consacrerai au projet. Lorsque j'ai vu le nombre d'heures nécessaires chaque semaine pour les trois années suivantes, j'ai été choquée (et un peu horrifiée)! Dans quoi m'étais-je embarquée?

Mais une promesse reste une promesse, et les livres en français faisaient cruellement défaut. J'ai donc entamé un voyage dans la budgétisation du temps. J'ai réalisé que les mêmes principes et méthodes de budgétisation d'argent sont également extrêmement efficaces pour gérer notre temps. Il existe trois pratiques importantes pour maintenir un budget-temps équilibré.

1. Chaque jour, suivez votre temps.

«Racheter le temps, car les jours sont mauvais.» (Éphésiens 5 : 16)

Avant de préparer un budget financier, vous devez savoir où vous dépensez votre argent. Cela signifie qu'il faut suivre chaque dollar et classer les dépenses en catégories.

C'est un moyen très efficace pour commencer à établir un budget-temps. Au cours d'une semaine typique, notez comment vous passez chaque heure de chaque jour. J'espère que vous trouverez un équilibre en passant environ un tiers de votre temps à dormir afin d'avoir l'énergie nécessaire pour tirer le meilleur parti de vos heures d'éveil. Idéalement, le travail sera limité à quarante heures par semaine.

Utilisez votre outil de suivi du temps pour identifier les responsabilités qui vous demandent du temps, comme le travail, le ministère, la

famille, etc. Vous pouvez même répartir les différents projets dans le cadre de ces rôles. Conseil : identifiez par couleur vos responsabilités principales et utilisez ces couleurs dans votre agenda numérique ou papier pour les reconnaître facilement.

2. Chaque semaine, budgétisez votre temps.

«Car, lequel de vous, s'il veut bâtir une tour, ne s'assied d'abord pour calculer la dépense et voir s'il a de quoi la terminer» (Luc 14 : 28).

Une fois que vous savez où va votre argent, vous devez prendre le contrôle et lui dire où il doit aller. Cela signifie que vous devez décider à l'avance comment vous dépenserez chaque dollar, et éviter les dépenses impulsives.

Cela fonctionne très bien pour la gestion du temps. Au lieu de passer d'une tâche à l'autre en fonction de ce qui semble urgent, avant que la semaine commence, décidez du temps que vous consacrerez à chaque responsabilité ou projet. Visez un emploi du temps équilibré au niveau du travail, des relations et de repos. Bien sûr, il y aura des «dépenses» imprévues ; il faut donc laisser une marge plutôt que de remplir votre emploi du temps.

Plus longtemps vous suivez votre temps, plus ce sera facile d'estimer la durée d'un projet, car vous pourrez vous référer aux précédents. En fonction de votre personnalité, vous pouvez choisir de consacrer beaucoup de temps à un seul projet ou de l'étaler en travaillant sur un projet pendant une heure chaque jour.

Envisagez d'ajouter un audit trimestriel et annuel pour réussir à long terme à budgétiser votre temps.

3. Chaque mois, faites un audit de votre temps.

«Il faut que je fasse, tandis qu'il est jour, les œuvres de celui qui m'a envoyé; la nuit vient, où personne ne peut travailler.» (Jean 9 : 4)

Les finances doivent être auditées périodiquement pour qu'un budget soit efficace. Cela signifie qu'il faut vérifier à la fin du mois (ou de la semaine) pour voir si vos dépenses correspondent à votre budget.

Cette vérification est également essentielle pour l'établissement d'un budget-temps. À la fin du mois, comparez le temps que vous avez consacré à chaque responsabilité ou projet à votre budget. Si votre objectif est de limiter votre travail à quarante heures par semaine, cet audit du temps vous montrera clairement si vous êtes en déséquilibre.

Vous pourrez alors procéder aux ajustements nécessaires à votre mentalité et à votre emploi du temps pour atteindre l'équilibre. Envisagez d'ajouter un audit trimestriel et annuel pour réussir à long terme à budgétiser votre temps.

UN BUDGET-TEMPS ÉQUILIBRÉ.

«Or, en fin de compte, que demande-t-on à des intendants ? Qu'ils accomplissent fidèlement la tâche qui leur a été confiée.» (I Corinthiens 4 : 2, BDS)

L'établissement d'un budget financier prend du temps, et des ajustements constants sont nécessaires. Il en va de même pour la budgétisation du temps, car on ne peut pas prévoir tout ce qui se passera.

Ces trois pratiques — suivi, budget et audit de notre temps — nous aident à équilibrer notre emploi du temps et nous permettent d'être de bons intendants du temps que Dieu nous a confié. Ces dernières années d'utilisation d'un système de budgétisation du temps m'ont aidé à être fidèle à la mission à laquelle Dieu m'a appelé. Je prie pour que le système de budgétisation du temps vous bénisse également. ❁



LIANE R. GRANT est traductrice, ministre accréditée et missionnaire métropolitaine, ainsi qu'auteure de plusieurs livres, dont *Planifiez votre rêve*. Liane est présidente de *Nonprofit Translation Solutions*, un ministère approuvé de l'ÉPUI.



Garder ma paix

Avez-vous déjà eu l'impression de jongler avec mille balles différentes, et qu'au moment où vous réussissez à en mettre la moitié en l'air, l'autre moitié commence à tomber au sol ? Il peut sembler que les autres gèrent tout avec grâce et assurance, vous laissant vous demander : « Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Pourquoi n'y a-t-il pas assez d'heures dans la journée, et pourquoi est-ce que je me sens tellement à bout de souffle ? »

Je crois que nous avons toutes ressenti cela à un moment ou à un autre.

Nous avons besoin de prendre du recul de temps en temps et de rechercher l'équilibre. Je souhaite partager quelques principes pratiques que nous devrions toutes suivre dans notre quête de paix. Au milieu de l'affairement, il y a un lieu de paix ; cherchons-le.

Alignez-vous sur le dessein de Dieu pour votre vie. Assurez-vous que votre mission s'aligne sur la mission de Dieu pour votre vie. Lorsque vous suivez sa direction, vous pouvez le sentir. Une énergie surnaturelle vous propulse vers

l'avant, même lorsque vous pensez qu'il est impossible pour vous de faire la prochaine chose. Il vous remplit d'énergie, de passion, de direction et d'un but.

Restez concentrée. Chaque jour, nous sommes bombardées de distractions. Nous sommes également distraites par les demandes de dire « Oui » à de bonnes choses et opportunités, même si ce n'est pas la meilleure chose à faire en ce moment. Demandez à Dieu de vous guider et de vous donner des solutions. Apprenez à dire « Non » pour que quelqu'un d'autre puisse dire « Oui ».

Priez — beaucoup. Je ne pourrais pas maintenir ce rythme sans la prière et sans être équipée par Dieu. Je ne pourrais pas traverser les temps difficiles sans faire confiance à Dieu. Nous avons tous besoin de la prière dans notre vie, dans les bons comme dans les mauvais moments, mais c'est particulièrement important lorsque nous menons des vies complexes et occupées. J'ai entendu un jour un homme sage qui a dit : « J'ai tellement de choses à faire aujourd'hui que je n'y arriverai jamais si je ne prends pas le temps de prier! ».

Vous ne pouvez pas tout faire... sans prier.

Soyez prête à demander de l'aide. Ne craignez pas de demander de l'aide. Cherchez d'autres personnes qui peuvent être à vos côtés pour vous soutenir, vous conseiller, vous réconforter et vous encourager. Demandez la prière et demandez de l'aide.

Vous ne pouvez pas tout faire... seule.

Établissez des priorités. Vous devez prioriser tout ce qui se trouve dans votre assiette et vous concentrer sur ce qui est le plus crucial pour la mission

que Dieu a pour vous. Cela peut signifier que votre maison ne sera pas dans le prochain numéro de *Idées Déco*, ou que vous mangerez des plats à emporter ou des repas surgelés pour la énième fois ce mois-ci. Cela pourrait aussi signifier que vous devez refuser une opportunité agréable parce qu'un autre engagement a la priorité.

Vous ne pouvez pas tout faire... point final.

Nombreux sont celles qui vivent avec une pression inutile sur elles-mêmes. Nous ressentons le besoin d'atteindre un niveau de performance qui équivaut à nos voisins, et ce faisant, nous renonçons à la paix et à la vraie joie.

Une amie m'a dit récemment : « Garde ta paix ». Elle a expliqué : « Nous pourrions penser que cela signifie que nous devons rester silencieuses et ne pas faire de vagues, mais cela signifie qu'il faut saisir votre paix et ne rien laisser vous la prendre. » Je l'ai souvent contemplé lorsque j'avais l'impression que la vie, les circonstances, les responsabilités ou les attentes essayaient de me priver de ma paix. J'ai dû réévaluer et m'emparer fermement de ma paix, en refusant de la céder aux exigences de ce monde. Je demande au Seigneur : « Qu'attends-tu de moi? », puis je laisse les autres choses s'estomper. J'ai découvert qu'il apporte l'équilibre et m'aide à garder ma paix lorsque je fais les choses à sa manière.. ❁



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.



Poutre d'équilibre de la vie

La coordination n'a jamais été l'un de mes atouts, un fait dont j'étais parfaitement consciente quand j'étais enfant. Je me souviens d'avoir regardé mes amis faire des sauts périlleux et flips acrobatiques et des poiriers sur le terrain de jeu avec admiration et envie. J'avais toujours l'air de trébucher, de tomber ou de m'écraser sur quelque chose. J'ai souvent joué au jeu de devinettes d'où venaient mes coudes écorchés ou mes genoux meurtris. Mon père a taquiné en plaisantant : « Peut-être que nous aurions dû te nommer Grace ? » après que j'ai trébuché sur un seuil et renversé un panier de rouleaux pour notre dîner de l'Action de grâces.

Trente-cinq ans plus tard, l'équilibre physique n'est toujours pas mon point fort. Cependant, j'ai fait l'expérience des avantages de rechercher l'équilibre dans ma vie. En tant que jeune adulte, l'équilibre n'était pas vraiment une préoccupation ou une priorité. Ce n'est que lorsque j'ai eu des enfants et que je me suis impliquée davantage dans le ministère que le besoin d'équilibre est devenu évident. Je supposais que je pouvais gérer tout ce que la vie me lançait — aucun projet à la maison, activité de l'église, crise d'enfant, sortie d'amies ou repas fait maison ne semblait trop à gérer simultanément. Finalement, j'ai réalisé que quelque chose en souffrirait si je ne trouvais pas l'équilibre dans mes responsabilités. Dans notre humanité,

lorsque la vie devient déséquilibrée, notre relation spirituelle avec Dieu est souvent la première victime.

L'équilibre ne consiste pas seulement à avoir un calendrier codé par couleur. Je sais que beaucoup d'entre vous sont des mamans occupées, des épouses merveilleuses, des travailleuses acharnées et des bénévoles incroyables dans vos églises. C'est une poutre d'équilibre étroit que nous traversons, jonglant avec notre santé, nos relations et notre travail. J'ai découvert une statistique surprenante selon laquelle seulement une personne sur trois à l'impression de mener une vie bien équilibrée. Alors, explorons quelques stratégies pour introduire de l'équilibre dans nos vies sans sacrifier les choses qui comptent le plus pour nous.

PRIORISEZ VOS RELATIONS

La Bible souligne l'importance profonde des relations, nous rappelant que nous ne sommes pas censées faire ce voyage seules. Proverbes 31 : 10-31 dépeint la femme vertueuse comme quelqu'un qui équilibre habilement ses responsabilités, tout en prenant soin de sa famille et de sa communauté. Ce passage est un beau rappel que nos liens avec les autres ne sont pas seulement des obligations, mais des opportunités sacrées de croissance et d'amour.

PRIORISEZ VOTRE TEMPS

Éphésiens 5 : 15-16 exhorte les croyants à tirer le meilleur parti de leur temps. Prioriser les tâches et fixer des limites peut nous aider à gérer les engagements et à

éviter de nous sentir dépassées. Fixer des limites ne consiste pas seulement à dire « Non » aux distractions ; il s'agit de dire « Oui » à ce qui compte vraiment. Lorsque nous nous créons intentionnellement du temps pour la prière, la réflexion et les relations, nous créons de l'espace pour la croissance spirituelle. Cette pratique nous permet d'utiliser notre temps judicieusement et de nous concentrer sur ce qui correspond à nos valeurs et à nos appels.

PRIORISEZ VOTRE ESPRIT

Une routine spirituelle cohérente peut fournir une base solide pour l'équilibre et la foi. Psaumes 1 : 2-3 nous rappelle les avantages et les bénédictions de méditer sur la Parole de Dieu. Nous équilibrons nos vies en nous ancrant dans la Parole et dans l'amour de Dieu par la prière quotidienne, l'étude des Écritures et la pratique de la gratitude.

Lorsque nous accordons la priorité à ces pratiques, nous créons un espace pour que Dieu puisse travailler dans nos vies, ce qui nous conduit à une existence plus équilibrée, plus intentionnelle et plus remplie de joie. En nourrissant notre relation céleste avec notre Créateur, nous nous trouverons mieux équipées pour faire face aux défis de la vie et partager l'amour de Dieu avec les autres. 🌸



AIMEE MYERS est ministre accréditée qui sert à *Eastwind Pentecostal Church* avec son mari David, comme pasteur

principal. Elle aime être la maman de Gregory, Luke et Sophia, et enseigne avec grande joie les études bibliques. 🌸



Les petites choses comptent

LES MOMENTS TRANQUILLES

«Celui qui est fidèle dans les moindres choses l'est aussi dans les grandes, et celui qui est injuste dans les moindres choses l'est aussi dans les grandes.» (Luc 16 : 10)

Les petites choses ont de l'importance — parfois beaucoup. Si vous ne me croyez pas, pensez à la petite vis qui maintient les lunettes ensemble. C'est petit, mais vital. Un seul collyre apaisera un œil sec et irrité. Un petit caillou à l'intérieur de notre chaussure causera de la douleur pendant que nous marchons.

Un dicton populaire nous dit : «Ne t'en fais pas pour les petites choses», mais est-ce vraiment vrai? Est-ce possible que la façon dont nous réagissons aux petites situations quotidiennes soit plus importante que nous ne le pensons? Alors que nous entamons cette nouvelle année, il

est peut-être temps d'examiner comment nous réagissons aux «petites choses» dans la vie. Quelles leçons pouvons-nous tirer des petites choses que Dieu met sur notre chemin?

Nous connaissons toutes la parabole des talents de Jésus (Matthieu 25 : 14-30). Alors qu'il se préparait à un long voyage, le maître a confié à trois serviteurs ses biens monétaires. L'Écriture nous dit que Dieu a donné à chaque homme une quantité à gérer en fonction de ses capacités. Un homme a reçu cinq talents, un autre deux, et le troisième un seul talent.

Au retour du maître, il a appris que les deux premiers hommes avaient chacun

doublé le montant qui leur avait été confié. Le troisième homme n'a rien fait et n'avait que le montant initial. Chacun a profité de la même occasion d'investir et d'augmenter, mais seulement deux ont fait preuve de diligence dans leur intendance.

Rien dans l'histoire n'indique que le troisième homme n'avait pas les capacités nécessaires pour investir l'argent. Bien qu'il ait reçu un montant inférieur aux autres, il avait toujours les mêmes possibilités de l'investir et de l'augmenter. Apparemment, il n'avait pas le « vouloir ». Le maître l'appelait méchant et paresseux. Quelque chose manquait dans son caractère.

Booker T. Washington, éducateur et auteur, a déclaré : « Le succès dans la vie est fondé sur l'attention portée aux petites choses plutôt qu'aux grandes choses ; aux choses quotidiennes les plus proches de nous plutôt qu'aux choses qui sont éloignées et rares. »

Lorsque les parents forment leurs enfants, ils ne commencent pas par de grandes tâches. Au lieu de cela, ils commencent par de petites tâches que les petites mains peuvent gérer. Même un jeune enfant peut apprendre à mettre ses jouets dans la boîte à jouets. Ils apprennent d'abord les petites choses, puis mûrissent vers de plus grandes responsabilités. Je pense que notre Père céleste fait la même chose. Il nous fait d'abord confiance avec de petites choses et nous regarde grandir dans des responsabilités plus importantes.

Dwight L. Moody a dit un jour : « Beaucoup d'entre nous sont disposés à faire de grandes choses pour le Seigneur, mais peu d'entre nous sont prêts à faire de petites choses. »

Tout au long de notre vie, Dieu nous donnera des occasions qui nous aideront à devenir des intendants responsables et fidèles de son œuvre. Comme le troisième

homme dans la parabole, notre tâche peut sembler plus petite par rapport à ce qu'il donne aux autres. Mais si nous sommes diligents dans les petites choses, nous l'entendrons dire : « C'est bien, bon et fidèle serviteur ; tu as été fidèle en peu de chose, je te confierai beaucoup » (Matthieu 25 : 21).

Alors que nous entrons dans une nouvelle année, je nous mets au défi d'être conscientes de toutes les petites opportunités que Dieu place sur votre chemin. Comme l'homme dans la parabole, si Dieu ne peut pas nous faire confiance avec les petites choses, comment pourra-t-il jamais nous faire confiance avec de plus grandes choses ? Soyons fidèles en toutes choses et regardons ce que Dieu fera dans nos vies. 🌸

APPLICATION PERSONNELLE

Comment réagissez-vous quand Dieu vous demande de faire une petite tâche moins apparente ?

Êtes-vous aussi fidèle à faire de petites choses pour Dieu que les plus grandes choses que les autres remarqueront ?

Comment Dieu vous a-t-il mise au défi de grandir dans votre intendance ?



MARY LOUDERMILK

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