

RÉFLEXIONS

A woman with long, wavy brown hair is smiling and looking back over her shoulder. She is wearing a wide-brimmed tan hat, a white turtleneck, and a brown and white plaid scarf. She is standing in a snowy forest with snow-covered trees in the background.

Repos et refuge

**Restaurer le
rythme d'un
cœur sain**

**Diriger sans
réparer**

**Arrêter : Là où
j'ai trouvé le repos**

Table des matières

.....

8

**Venez vous reposer :
Repos et régénération
pour l'âme fatiguée**

11

**Restaurer le rythme
d'un cœur sain**

22

**Sous ses ailes : Une
promesse du Psaume 31**

33

Le don de demeurer

36

**Trouver son identité au-
delà du miroir**

40

**Arrêter : Là où j'ai
trouvé le repos**



**L'espace entre nous :
Aimer avec des limites**



La foi au lieu de la peur



40



28



22

Dans chaque numéro

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

NOVEMBRE-DÉCEMBRE 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.



ÉPUI
ÉGLISE PENTECÔTISTE UNIE INTERNATIONALE

Note de la rédactrice

L'avenir du *contenu* *apostoliques* pour les femmes



JULIE LONG

Le 1^{er} janvier 2026, le magazine anglais *Reflections* passera d'un magazine imprimé disponible uniquement en Amérique du Nord à une communauté numérique dynamique, partageant la vérité apostolique avec les femmes du monde entier.

Ce changement reflète notre engagement envers l'intendance. Avec l'augmentation des coûts d'impression et d'envoi, l'édition imprimée n'est plus viable. Guidés par la recommandation du comité budgétaire de l'ÉPUI, nous franchissons une étape passionnante : le magazine numérique sera désormais gratuit, étendant ainsi l'influence de l'enseignement apostolique à un public mondial.

NOUVEAUTÉS [anglais] :

- ✦ Accès gratuit au magazine numérique.
- ✦ Bibliothèque d'articles consultable par thème avec la possibilité d'imprimer ce dont vous avez besoin.
- ✦ Téléchargez et imprimez le magazine complet à la demande (disponible à partir du 1^{er} janvier).

- ✦ Édition audio à emporter partout avec vous.
- ✦ Podcast Reflections UPCI disponible sur Spotify, Balado, YouTube, ou directement sur www.reflectionsupci.com.

COMMENT RESTER CONNECTÉ [anglais] :

1. Visitez www.reflectionsupci.com.
2. Sélectionnez « Join Us » dans le menu supérieur, puis « Register ».
3. Remplissez le formulaire et activez votre profil par le lien de confirmation envoyé à votre adresse courriel. Une fois activé, vous recevrez des notifications chaque fois que du nouveau contenu sera disponible.

Alors que *Reflections* entame ce nouveau chapitre, nous pensons qu'il représente plus qu'un simple changement de format : c'est une formidable occasion d'aller plus loin, de créer des liens plus profonds et de proclamer la Parole de Dieu avec une influence plus grande que jamais. Nous avons hâte de poursuivre cette aventure avec vous, en encourageant, équipant et outillant les femmes pour la vie et le service apostoliques. 🌸



LINDA GLEASON

Le dernier mot

Je prends mon stylo (enfin, je tape sur mon clavier) pour rédiger mon dernier article de *Reflections* en tant que présidente du Ministère des Femmes. Pour être honnête, c'est une période chargée et émouvante alors que je clos cette saison de ma vie. Je m'efforce de mettre toutes les pièces en place pour assurer une transition en douceur vers la nouvelle administration. Et pour notre cher magazine, à ma connaissance le seul magazine apostolique au monde pour les femmes, je voudrais laisser un dernier mot qui me tient à cœur.

Nous vivons dans un monde devenu fou. Le mal s'est déchainé dans notre société. Le Seigneur nous a avertis qu'à la fin des temps, le bien serait appelé mal et le mal serait appelé bien. Et maintenant, nous voyons cela se produire sous nos yeux. Je suis consternée de voir le mal promu, défendu, soutenu, voire honoré, tandis que le bien est ridiculisé, piétiné, calomnié et réprimé. Nous voyons

avec quelle rapidité une force maléfique a balayé notre monde, essayant d'éradiquer tout ce qui est divin, profitable et sain.

Cela peut troubler notre esprit, nous perturber, nous effrayer et nous priver de notre paix. Au milieu de ces temps difficiles, je me suis réveillée pendant une nuit avec une Écriture qui brûlait dans mon esprit : « Que votre cœur ne se trouble point » (Jean 14 : 1). Un autre verset du même chapitre fait écho à celui-ci : « Que votre cœur ne se trouble point, et ne s'alarme point » (Jean 14 : 27). Là, dans le calme de l'obscurité, seul avec Dieu, j'ai ressenti « la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence » (Philippiens 4 : 7). Il a apaisé mon esprit. Il m'a rappelé le réconfort et la sécurité d'un Dieu qui m'aime, qui sera toujours avec moi et qui entend même mes pensées silencieuses. Nous n'avons pas à craindre; nous pouvons simplement avoir confiance.

L'ennemi cherche à nous maintenir dans un état de trouble mental et émotionnel en perturbant nos pensées. Mais II Corinthiens 10 : 5 nous dit d'amener toute pensée captive. Nous avons le pouvoir, grâce à Dieu, de réorienter notre pensée et d'apaiser un esprit troublé. La musique inspire. Un moment calme dans la magnifique création de Dieu apaise l'esprit. Méditer sur le Seigneur apaise les tourments intérieurs. Un café et une conversation avec une amie de confiance peuvent être une source d'encouragement. Et la Parole stimule la foi, s'adressant directement à notre situation.

Je ne sais pas comment le chaos dans notre monde va évoluer, ni

comment Dieu va choisir de mettre fin au temps et d'inaugurer l'éternité, mais je sais que sa Parole déclare : « Mais celui qui persévéra jusqu'à la fin sera sauvé » (Matthieu 24 : 13). Nous connaissons la fin de l'histoire. Nous avons lu le dernier chapitre, et il est bon, très bon. Je ne connais peut-être pas chaque étape entre ici et là-bas, mais je sais ceci : Je garderai ma main dans la sienne et je continuerai à marcher. Je m'accrocherai à Ésaïe 26 : 3 : « À celui qui est ferme dans ses sentiments tu assures la paix, la paix, parce qu'il se confie en toi. » La fin de l'histoire est glorieuse, et cela en vaudra la peine.



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



Venez vous reposer : Repos et régénération pour l'âme fatiguée

« Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur ; et vous trouverez du repos pour vos âmes. Car mon joug est doux, et mon fardeau léger ». (Matthieu 11 : 28-30)

Peu de passages de l'Écriture résonnent plus profondément avec la condition humaine que ces paroles de Jésus. À une époque où la productivité remplace souvent l'identité et où le mouvement constant se fait passer pour quelque chose d'important, l'appel de Jésus au repos semble aller à contre-courant. Pourtant, il ne s'agit pas d'une invitation à la paresse ou à la fuite, mais à un repos profond, au niveau de l'âme, qui découle de la confiance au Sauveur. Ce repos est le chemin par lequel ses disciples apprennent qui il est et comment il les appelle à vivre.

Pour mieux comprendre cette invitation, nous devons d'abord considérer son contexte. Juste avant ces versets, Jésus a déclaré que son identité n'était pas révélée aux sages et aux intelligents, mais à ceux qui étaient prêts à le recevoir avec humilité (verset 25-27). Savoir qui est vraiment Jésus, comprendre son cœur et sa mission est indissociable du repos en lui.

L'EXEMPLE DE JÉSUS EN MATIÈRE DE REPOS

Nulle part dans les Écritures, cette réalité n'est dépeinte de manière plus vivante que dans la vie du Christ lui-même. Comme Paul le déclare dans Philippiens 2 : 6, bien que Jésus était « en forme de Dieu, il n'a point regardé son égalité avec Dieu comme une proie à arracher ». Jésus n'a pas utilisé ses prérogatives divines à son avantage personnel.

Si quelqu'un pouvait compter sur lui-même pour accomplir des choses, c'était Jésus. Il aurait pu mettre fin à la faim, faire taire ses ennemis ou éviter toutes les souffrances. Pourtant, au lieu de s'accrocher à ses droits, il s'est humilié lui-même. Au lieu de contourner la faiblesse, il a embrassé la

dépendance.

À plusieurs reprises dans les Évangiles, Jésus s'est retiré dans des lieux solitaires pour prier. Après de longues journées de ministère, il recherchait la communion avec son Père, non pas parce qu'il manquait de puissance, mais parce qu'il se réjouissait de s'abandonner entièrement à la volonté de Dieu. C'est là notre modèle. Si Jésus lui-même, celui qui détient toute autorité, a choisi de se reposer en présence de Dieu plutôt que de lutter sans relâche, à combien plus forte raison devons-nous le faire ?

LE DANGER D'UNE FOI TRANSACTIONNELLE

Une théologie appropriée du repos nous protège également de traiter Dieu comme un simple distributeur de bénédictions. Lorsque la prière devient une transaction et l'adoration une recherche d'avantages, la déception s'ensuit inévitablement. Beaucoup d'entre nous connaissent cette lutte. Avez-vous déjà évité quelqu'un parce qu'il vous a déçu ? On peut ressentir la même chose lorsque nous traitons Dieu comme s'il n'existait que pour satisfaire nos caprices. S'il n'est qu'un assistant cosmique ou un distributeur automatique spirituel, alors lorsque nos demandes ne sont pas satisfaites, nous nous retirons, déçues. Nous perdons notre désir de nous attarder en sa présence.

La véritable adoration ne peut pas grandir dans ce terrain. Lorsque notre communion avec Dieu est uniquement enracinée dans ce qu'il donne, plutôt que dans qui il est, nous finissons inévitablement par nous épuiser. Mais lorsque nous comprenons son appel au repos, nous commençons à voir la prière non pas comme une négociation, mais comme une invitation, une entrée dans sa majesté et sa souveraineté.

CESSER DE LUTTER

Cesser de lutter, c'est reconnaître que le résultat de nos vies ne dépend pas de notre ingéniosité, mais de sa providence. « Arrêtez, et sachez que je suis Dieu » (Psaume 46 : 11) n'est pas un appel à l'oisiveté, mais à la confiance. Le calme est la confiance, la confiance que Dieu est celui qu'il se déclare être, et que ses desseins prévaudront même lorsque nos efforts échouent. Au moment où nous cessons de contrôler frénétiquement et commençons à faire tranquillement confiance, nous entrons dans la liberté de sa seigneurie.

LE FRUIT DU REPOS

Ici, une dynamique réciproque émerge : lorsque nous nous reposons, notre confiance s'approfondit ; et à mesure que notre confiance s'approfondit, notre repos devient plus sûr. Ce rythme de grâce produit une vitalité spirituelle : une foi qui s'épanouit, une communion qui s'adoucit et une résilience qui se renforce. Notre esprit renouvelé et notre âme rafraîchie sont libérés pour communier avec Dieu d'une manière qui n'était jamais possible auparavant. Hébreux 4 nous assure que ceux qui entrent dans le repos de Dieu peuvent s'approcher avec assurance du trône de la grâce, afin d'obtenir miséricorde et de trouver grâce pour être secourus dans nos besoins.

Les fruits d'un tel repos sont indéniables : une confiance restaurée en lui, un esprit renouvelé en nous, une beauté dans notre vision des choses, un équilibre dans nos priorités, l'assurance dans nos prières. Le repos nous transforme depuis l'intérieur. Il rétablit l'équilibre de l'âme que les efforts constants ont brisé. Il nous habilite pour voir Dieu plus clairement et nous-mêmes plus sincèrement, comme des filles bien-aimées qui ne sont pas définies par nos accomplissements, mais par l'adoption divine.

UNE INVITATION POUR CELLES QUI SONT FATIGUÉES

Peut-être ressentez-vous la fatigue vous envahir : les responsabilités sans fin, le poids invisible des attentes des autres, la pression tacite de tout gérer. L'invitation de Jésus est pour vous : « Venez à moi ». Il ne vous propose pas un plan en cinq étapes pour être plus productive. Il n'exige pas que vous soyez parfaite avant de vous approcher de lui. Son appel n'est pas un effort plus grand, mais à un joug facile à porter, un fardeau léger. Venir vous reposer avec Christ, ce n'est pas fuir la réalité, mais rencontrer la vie pleinement sous sa seigneurie et sous sa protection.

Alors, venez vous reposer. Éloignez-vous du bruit. Déposez le fardeau de l'autonomie. Entrez dans sa présence non pas comme une servante désespérée de performer, mais comme une fille accueillie pour se reposer. En lui, vous trouverez ce que votre âme fatiguée désire profondément : un repos qui restaure, une paix qui dure et une espérance qui ne peut être ébranlée. ☀



LISA REDDY est pasteure ordonnée de l'ÉPUI qui sert de chargée de cours à l'*Urshan University* et siège sur le comité *SafeChurch UPCI*. Mel et Lisa Reddy sont les fondateurs et pasteurs de l'église *The Sanctuary* à Cedar Park, au Texas, et aiment passer du temps avec leur adolescent, Jude.



Restaurer le rythme d'un cœur sain

« Garde ton cœur plus que toute autre chose, car de lui viennent les sources de la vie. » (Proverbes 4 : 23)

Le cœur humain pompe fidèlement, fournissant l'oxygène et les nutriments qui maintiennent nos cellules en vie. En tant qu'infirmière, je vois souvent les conséquences d'un cœur qui bat trop vite, ne laissant pas assez de temps entre les pulsations pour se remplir de sang. Sans cette courte pause, le cœur ne dispose pas d'un volume sanguin suffisant pour circuler, et tout le corps en souffre.

Il en va de même pour notre « cœur » spirituel et émotionnel. Nous avançons à travers nos propres responsabilités tout en comblant les vides laissés par les autres, sans jamais nous arrêter pour nous reposer et reprendre notre souffle. Notre temps et nos cœurs sont vidés et nos âmes sont épuisées.

Même Dieu s'est reposé. Après six jours à séparer les eaux, à créer des galaxies et à façonner l'humanité à partir de la poussière, il a béni et sanctifié le septième jour avec satisfaction et repos. Dieu en chair, lui aussi, se reposait. Jésus accomplissait des prodiges : il guérissait les malades, ressuscitait les morts, prêchait à la foule, enseignait ses disciples et accomplissait d'autres grandes choses. Puis, il s'est retiré pour réfléchir et se détendre. Les gens le poursuivaient, désireux d'obtenir son attention. Ses disciples peinaient encore à saisir son message. Mais Jésus savait avec certitude que le rythme de son but ne nécessitait pas un mouvement perpétuel. Le nôtre non plus.

Si Dieu lui-même faisait une pause de son travail, alors je pourrais fermer mon portable, laisser la vaisselle attendre, et m'asseoir sans que le monde ne prenne fin. Mon travail n'est certainement pas plus crucial que celui de Jésus. Il a intentionnellement mis en pause et reporté, et je devrais faire pareil.

Jésus a un jour pointé les lys du champ, notant qu'ils ne travaillent pas et ne filent pas, pourtant même Salomon, dans toute sa gloire royale, n'a pu égaler l'un d'eux (Matthieu 6 : 28-29). Si les fleurs sauvages peuvent fleurir sans difficulté, moi aussi.

Quand je consacre tout mon temps dans des actions pour Dieu, mais j'oublie de simplement être avec lui, cela semblerait être productif et impressionnant. Je me sens très fière, mais au fil du temps je me sens vidé. Il n'est ni béni ni sanctifié.

Le repos est difficile. La société nous dit que le travail est infini. Même quand nous ne sommes pas physiquement occupés, notre esprit jongle avec des listes de choses à faire, des plans de repas, des crises familiales et l'inquiétude que le bruit étrange que fait la voiture signifie qu'elle est sur le point d'exploser. Nous sommes convaincues que le repos est égoïste ou paresseux. Mais l'immobilité n'est pas une faiblesse ; elle donne la vie. La science montre même que nous sommes plus productifs après une pause. À l'instar du cœur physique, notre esprit se remplit quand on fait une pause. Lorsque

Le repos est difficile.

l'on cesse de travailler et de courir, on peut se recentrer sur l'essentiel.

L'histoire de Marie et de Marthe, racontée dans Luc 10 : 38-42, m'amène à examiner mes priorités. Aujourd'hui, on pourrait dire que le langage de l'amour de Marthe était les actes de service, mais Jésus a dit que son cœur était vide à force de courir dans tous les sens. Marthe faisait « toutes les choses » pendant que Marie écoutait aux pieds de Jésus. Marthe s'est énervée, mais Jésus l'a doucement corrigée en disant qu'elle s'inquiétait pour les mauvaises choses. La liste des choses à faire n'avait qu'un seul point, et Marie l'avait coché. Elle s'est arrêtée, a écouté et a laissé son cœur se remplir alors qu'elle s'asseyait aux pieds de Jésus. Je dis que je veux être Marie, mais en réalité, je suis plutôt Marthe : trop caféinée et toujours en retard.

En soins de santé, quand on s'inquiète du cœur d'un patient, on ne devine pas. On prend un pouls, on fait un ECG ou on commande un échocardiogramme. Notre cœur spirituel envoie aussi des signaux mesurables. Voici quelques questions pour prendre votre pouls spirituel :

***À l'instar du cœur physique,
notre esprit se remplit quand on
fait une pause.***

- ✦ Quand est-ce que j'étais vraiment immobile pour la dernière fois — pas de tâche, pas d'agenda, pas de multitâche ?
- ✦ Mon énergie est-elle alimentée par l'adrénaline et l'obligation, ou par la grâce et l'amour ?
- ✦ Est-ce que je dis « Oui » par culpabilité, peur ou par souci de la manière dont les autres me regardent ?
- ✦ Est-ce que je crois secrètement que le monde (famille, église, emploi) va s'effondrer si j'arrête ?
- ✦ Ai-je laissé Dieu me remplir dernièrement, ou est-ce que je fonctionne à vide d'âme, de corps, de mental et d'esprit ?

Les évaluations médicales ne crient pas ; elles présentent simplement la vérité. Si votre âme se sent irrégulière, fatiguée ou opprimée en réponse à ces questions, ne paniquez pas. Vous n'êtes pas brisé. Ce sont juste des signes qui indiquent que votre cœur a besoin d'un rythme régulier et de repos.

J'hésite à proposer des « solutions », car la dernière chose dont nous avons besoin est une autre liste de choses à faire sous pression. Créer une liste de choses à faire ou une feuille de calcul ne servira à rien quand ce dont nous avons besoin, c'est de nous arrêter suffisamment longtemps pour nous épanouir. Voici quelques rythmes doux qui m'ont aidé :

- 1. Noter les heures de repos sur le calendrier** — Ce que je ne planifie pas arrive rarement.
- 2. Se préparer** — Les Israélites rassemblèrent plus de manne avant le sabbat ; les restes et la préparation des repas sont des principes bibliques.

- 3. Communiquer** — Dites aux gens que vous éteignez votre téléphone, puis faites-le.
- 4. Entraîner l'esprit** — Le repos peut sembler étranger au début ; il faut de la discipline pour apprendre.
- 5. Le repos quotidien** — une promenade, un moment de calme dans la nature.
- 6. Le sabbat hebdomadaire** — pas du légalisme, juste la permission d'arrêter.
- 7. Des vacances périodiques** — sans rien à l'ordre du jour.

Si votre cœur bat trop vite en essayant de tout faire, vous pouvez arrêter maintenant. Le même Dieu qui a pris un jour de congé après avoir créé l'univers et s'est éloigné de la foule pour se renouveler vous rappelle que le repos fait partie de son dessein pour votre vie.

Permettez-vous de faire une pause. Laissez Jésus restaurer votre rythme. Laissez votre cœur se remplir à nouveau. Ensuite, avancez de façon productive et intentionnelle jusqu'à la prochaine pause.✿



REGINA BEARDSLEY, BSN, RN, MEDSURG-BC, ministre accréditée, mère de cinq enfants incroyables qui sont maintenant adultes, belle-mère d'une merveilleuse fille, et épouse de l'incroyable Dr Steven Beardsley, surintendant de district du New Jersey-Delaware. Ils résident à Wilmington au Delaware.



L'espace entre nous : *Aimer avec des limites*

Il y a quelques années, lors d'un événement pour les femmes, j'ai découvert quelque chose sur moi-même que je n'avais jamais pris le temps d'explorer. Alors que la Dre Cindy Miller partageait des conseils pour rester en bonne santé, nous avons répondu à un sondage. Mes résultats ont révélé que la même chose qui me remplit me vide aussi : les gens.

Je n'étais pas complètement choquée, mais j'étais définitivement intriguée. J'aime les gens. Ils me donnent de l'énergie. Pourtant,

la sagesse m'a appris que ce n'est pas tout le monde qui nourrit mon âme ; certains me vident l'esprit. Le livre des Proverbes (13 : 20) identifie deux types de personnes entre lesquelles il faut savoir faire la différence : « Celui qui fréquente les sages devient sage, mais celui qui se plaît avec les insensés s'en trouve mal. »

En tant qu'épouse d'un pasteur, mère, et amie, j'ai la responsabilité d'être une personne en bonne santé, tant sur le plan spirituel que physique et émotionnel. Le

Seigneur se réjouit lorsque nous sommes de bons intendants de nous-mêmes. Atteindre et maintenir la santé dans ces domaines commence par la prière. La prière nous aide à discerner quelles relations à nourrir, et quelles relations malsaines nécessitent des garde-fous. C'est notre première ligne de défense, tandis que des limites saines constituent un outil important à notre disposition.

Dans ma jeunesse, mon désir d'être un bon chrétien, combiné à un manque de sagesse et de compréhension, m'a mené à des chagrins inutiles. Je croyais à tort qu'être chrétien signifiait endurer des abus sans protestation, en raisonnant que le Christ lui-même aimait ceux qui l'abusaient. J'ai porté la douleur bien trop longtemps, et ma famille en a souffert.

Philippiens 4 : 6-7 nous invite : « faites connaître vos besoins à Dieu », avec la promesse que sa paix gardera nos cœurs et nos pensées. J'en avais assez de cette guerre intérieure qui rendait mon cœur malade et mon esprit faible. Mon amour pour les autres avait été terni par des relations malsaines. J'ai demandé au Seigneur de m'accorder la sagesse (Jacques 1 : 5), et il a exaucé ma prière. La sagesse m'a appris que même Jésus se retirait de temps en

temps et se fixait des limites pour pouvoir bien aimer les autres.

Notre premier pas consiste à identifier le type de personnes avec lesquelles nous sommes connectées. Le second consiste à établir des limites appropriées qui préservent notre santé et nous aident à mieux aimer les autres.

Dans son livre *Good Boundaries and Goodbyes*, Lysa Terkeurst écrit : « Nous ne cherchons pas à nous protéger de l'amour. Si nous aimons, nous prenons le risque d'être blessés. Mais nous essayons de nous protéger afin de pouvoir aimer. »

En tant que chrétiens et formateurs de disciples, nous nous engageons à aimer les gens, ce qui signifie gérer les relations de manière responsable. Quand nous sommes irresponsables dans nos relations, le ressentiment peut facilement s'enraciner. J'ai appris qu'aimer les gens avec des limites n'est pas seulement biblique—c'est aussi sage. On ne peut pas être imprudente dans les relations et ensuite blâmer les autres pour les dégâts.

Évaluer la santé d'une relation exige de l'honnêteté envers soi-même et envers les autres. Dans Éphésiens 4 : 15-16, Paul nous a dirigés à professer la vérité dans l'amour. Malheureusement, nous savons que tout le monde ne peut pas supporter la vérité. Il a continué d'écrire que nous devons être bien coordonnés et formant un solide assemblage, et de nous édifier mutuellement dans l'amour. Regrettablement, ces belles

qualités du corps du Christ ne sont pas présentes dans toutes les relations. Nous savons aussi que le fruit de l'Esprit devrait être notre

code de conduite dans le corps du Christ. Cependant, ce n'est pas tout le monde à qui nous sommes connectés qui fait partie de ce corps. Chercher à aimer les autres invite un risque, mais cela ne nécessite pas d'abus continus.

Sa paix gardera
nos cœurs.

Établir des relations saines — et fixer des limites lorsque nécessaire — honore Dieu et favorise la paix intérieure.

Soyez affirmée, par la prière sur ce à quoi vous voulez que vos relations ressemblent. Demandez-vous : Est-ce que ceux qui me sont les plus proches me renforcent et m'édifient-ils ? Invitez le Saint-Esprit à révéler les choses cachées du cœur (Psaume 139 : 23-24) et avancez avec clarté.

À quoi ressemblent des limites saines ? Jésus lui-même a démontré une frontière claire et inébranlable avec l'humanité. Bien que l'amour de Jésus pour tous les hommes soit incommensurable, Jean rapporte que Jésus a dit : « Je suis le chemin, la vérité et la vie. Nul ne vient au Père que par moi. » (Jean 14 : 6) Peu importe combien nous prétendons l'aimer, toute tentative d'atteindre le paradis sans lui rencontrera cette frontière inébranlable.

Lysa Terkeurst a expliqué qu'une frontière relationnelle peut remodeler vos attentes envers les autres ou limiter le degré auquel les autres ont un accès physique ou émotionnel à vous. Elle nous a rappelé : « Être conscient de nos dysfonctionnements ne les règle pas. Si nous voulons des relations plus saines, nous devons aussi être prêts à y travailler. » Notre responsabilité

est d'affronter nos propres dysfonctionnements ; la responsabilité des autres est de respecter les limites que nous avons fixées.

Établir des relations saines — et fixer des limites lorsque nécessaire — honore Dieu et favorise la paix intérieure. Dans I Corinthiens 6 : 20, Paul nous rappelle : « Glorifiez donc Dieu dans votre corps et dans votre esprit, qui appartiennent à Dieu ». En tant que ses disciples, nous sommes appelés à être des intendants sages dans nos vies, à refléter son caractère et à créer un environnement où la formation de disciples peut s'épanouir. 🌿



MENDY FLOWERS est mariée à son meilleur ami, Chad. Ils sont pasteurs de l'*Emmanuel Pentecostal Church* et résident dans la région métropolitaine de Dallas, au Texas, avec leurs trois enfants, Jady, Keira et Chandler.

Acheter ces livres à Amazon

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

Pour des femmes

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

Ministère pentecôtiste

- Vivre et diriger dans le ministère
- Vivre et apprendre

Livres de David K. Bernard

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

Manuels apostoliques

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

Livres d'autres auteurs

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

Livres pour les enfants

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

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

Chère dirigeante



Diriger sans réparer

Mon mari et moi avons développé une fascination pour les casse-têtes. Il y a une certaine satisfaction profonde de voir tous ces morceaux éparpillés se rassembler. Je pense que cela m'intéresse parce que je suis naturellement une «réparatrice». Je trouve que c'est thérapeutique de voir la confusion transformée en clarté (sourire).

Je pense que la plupart des femmes partagent le même désir de s'occuper de ce qui est brisé et de prendre soin de

ce qu'il faut — il y a peut-être en nous toutes une «réparatrice». Nous sommes des nourricières, et nous portons souvent le poids émotionnel des problèmes au sein de nos cercles, chez nous, dans l'église ou au travail. Pour celles d'entre nous qui sont dirigeantes, la responsabilité peut parfois peser davantage.

C'est une belle chose de s'occuper des gens que nous aimons, mais franchement, cela peut être épuisant. Nous sommes prêtes à agir (je m'imaginais

en train de prendre frénétiquement des notes pendant les conversations, prêtes à passer en mode solution). Mais, voici ce que j'ai appris : Une partie de nos plus grands moments de leadership ne provient pas de ce que nous réalisons, mais de ce que nous choisissons de ne pas faire.

J'ai récemment écouté un podcast où l'une de mes dirigeantes préférées a parlé du « ministère de la présence ». Cette idée va bien au-delà des mots et des actions ; il s'agit de créer un espace pour les besoins de quelqu'un sans se précipiter vers les solutions. Souvent, les gens n'ont pas besoin que nous arrangeons leur situation ; ils veulent simplement que quelqu'un les accompagne là-dedans. Votre présence devient un don qui dit : « Tu comptes. Ton expérience compte. Tu n'es pas seule. »

En tant que dirigeantes, nous ressentons souvent la pression de devoir rester optimistes et de remonter le moral. Nous nous lançons dans l'action avec des notes inspirantes, un panier cadeau, ou une parole encourageante. Mais le leadership véritable consiste parfois à se retrouver dans des situations difficiles avec les gens et être simplement un refuge — être juste là. Jésus en a donné le magnifique exemple en pleurant avec Marie et Marthe à la tombe de Lazare. Il a d'abord honoré leur chagrin et était entièrement présent.

Être aux côtés d'une personne confrontée à une perte ou à une déception peut être difficile. Nous voulons offrir du réconfort. Mais si nous résistons à l'envie de minimiser leur douleur ? Et si nous apprenions plutôt à offrir notre présence ? Le fait d'être disposée à vous asseoir avec les gens dans des situations inconfortables crée une confiance profonde.

Je me souviens d'une époque où je me suis sentie brisée. Je suis allée voir un mentor, et pendant très longtemps, nous sommes restées assises dans le silence. J'ai puisé davantage de force et de réconfort dans le silence que de tout ce qu'il aurait pu me dire.

Cela veut dire se montrer avec une attention sincère tout en étant à l'aise de ne pas avoir toutes les réponses. Parfois, nous aidons mieux les autres en n'offrant pas de solutions, mais offrant nous-mêmes.

Durant les moments où les paroles sem-

blent insuffisantes, la chose la plus apaisante que nous puissions faire est de nous asseoir avec eux, laissant

nos larmes couler avec les leurs et laisser Jésus agir.

Voici à quoi ressemble parfois le leadership. Ne pas essayer frénétiquement de résoudre tous les problèmes, mais offrir une présence stable et compatissante.

Qu'il s'agisse d'un chaos organisationnel au travail ou d'une saison difficile pour un membre de famille de l'église, votre présence peut être un refuge pour l'aider à avancer. 🌸

Votre présence devient un don.



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

Votre nouvelle meilleure amie



Imaginez un ingrédient minuscule et modeste dans votre corps capable de remodeler votre bien-être. Le Dr William Davis a souligné l'importance de redévelopper un microbe indispensable appelé *Lactobacillus reuteri* — une bactérie bénéfique qui vit naturellement dans le petit intestin.

Ce héros inconnu de l'intestin n'est pas juste un autre probiotique — il est une puissance de fermentation unique créant un superaliment qui révolutionne notre compréhension de la santé intestinale. Depuis ses origines modestes dans les produits laitiers, *L. reuteri* a prouvé que ses bienfaits vont au-delà de la digestion.

Lorsqu'elle est préparée dans votre propre cuisine, cette variété peut changer des vies, une cuillerée à la fois. Selon les recherches, elle joue un rôle central dans la modulation de l'immunité, améliorant la santé cutanée, et influençant même l'humeur. Cédez la place, le kéfir — *Lactobacillus reuteri* mérite l'attention.

Malheureusement, beaucoup de gens manquent cette variété dans leur corps à cause de la surconsommation des antibiotiques. *L. reuteri* est particulièrement vulnérable,

et une seule prise d'antibiotiques — tel que l'amoxicilline — il y a des années, est capable de la détruire à jamais. Sa restauration peut apporter de nombreux bienfaits pour la santé.

LES BIENFAITS PRINCIPAUX DU LACTO-BACILLUS REUTERI

1. **La santé digestive** — Un probiotique révolutionnaire. Il équilibre les microbiomes, supprime les mauvaises bactéries et soulage des problèmes tels que le syndrome du côlon irritable, la diarrhée et la constipation.
2. **Le soutien du système immunitaire.** Les propriétés inflammatoires renforcent la barrière intestinale et stimulent le système immunitaire, calmant ainsi l'intestin et réduisent les ballonnements.
3. **La connexion entre le cerveau et l'intestin.** Elle favorise la communication entre l'intestin et le cerveau, aide à réduire les symptômes de dépression, d'anxiété et de stress.

- 4. La santé cutanée.** Elle améliore l'hydratation de la peau, favorise la production du collagène pour l'élasticité et la fermeté, réduit les ridules, éclaircit le teint, et aide à protéger contre le vieillissement prématuré et les dommages environnementaux.

COMMENT RESTAURER LE *LACTOBACILLUS REUTERI*

Vous ne trouverez pas cette variété dans le yaourt ordinaire. La solution ? Faites votre propre « yaourt » *L. reuteri* fermenté chez vous. Le Dr Davis suggère la méthode de fermentation pendant 36 heures pour une croissance bactérienne optimale, utilisant une yaourtière qui maintient une température constante.

ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ :

- ✦ **Yaourtière Luvele** : fonctionne jusqu'à 36 heures et maintient la bonne température.
- ✦ Ferment (starter culture) : gélules « Oxiceutics-My Reuteri » (20 milliards CFU, formulé par le Dr Davis).
- ✦ Prébiotique : poudre d'inuline biologique (disponible sur Amazon).

Recette

1 litre de lait demi-écrémé

1 cuillère à soupe de poudre d'inuline biologique

1 gélule de « My Reuteri » ferment (20 milliards FC), pour la première préparation seulement.

Sérilisez tout l'équipement pour empêcher la contamination.

Dans un bol stérilisé, préparez une bouillie en mélangeant l'inuline avec un peu de lait écrémé jusqu'à consistance lisse. Ajoutez le reste du lait et mélangez bien.

Ajoutez le contenu de la gélule « My Reuteri » et mélangez bien.

Versez le mélange dans la yaourtière.

Programmez le temps de fermentation pour 36 heures à 38 degrés Celsius.

Réfrigérez jusqu'au lendemain pour refroidir et faire prendre.

Gardez 2 cuillérées à soupe de cette préparation comme ferment pour la prochaine préparation.

Pour de meilleurs résultats, recommencez à zéro toutes les 5-10 préparations avec une nouvelle gélule « My Reuteri ». Vous pouvez déguster le mélange avec des graines, des noix, du miel, des bananes, des baies, ou tout autre ingrédient sain.

Pour plus de renseignements et de recettes, visitez le site du Dr William Davis : drdavisinfintehealth.com.



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.



Sous ses ailes :

Une promesse du Psaume 91

En tant que mères, lorsque les deux traits roses du test de grossesse apparaissent et nos soupçons sont confirmés, notre esprit commence à s'emballer à l'idée de ce à quoi notre vie ressemblera. Nous rêvons à des petites mains et aux sourires alors que nous commençons notre aventure de la maternité.

Avec cet enthousiasme nous ne tardons pas de réaliser que chaque étape

importante et chaque engagement portent la joie et le poids tranquille de prendre soin d'une autre vie d'une manière que nous n'aurions jamais imaginée. Il en était comme cela pour moi. À 27 semaines de grossesse de mon premier enfant, les mots «risque accru de mortinatalité» de mon médecin frappent comme un coup de poing dans le ventre, me laissant avec une peur inébranlable.

C'était à cette époque que Dieu a prononcé le Psaume 91 sur notre bébé, une promesse à laquelle je me suis accrochée et que j'ai priée chaque jour. Fidèle à sa Parole, il nous a bénis en nous donnant une fille en bonne santé, blonde et avec des yeux bleus, Rosalie Elizabeth. Chaque nuit, j'ai prié ce passage sur elle.

Des années plus tard, Dieu a confirmé une fois de plus sa promesse à travers une vision d'une autre personne. Un nuage noir planait sur notre famille, mais ses ailes nous couvraient, comme le Psaume 91 le déclare. Je croyais de tout mon cœur que cette protection avait un but, mais rien n'aurait pu nous préparer à quel point nous en aurions désespérément besoin en mars dernier.

Quelques mois après le neuvième anniversaire de Rosie, nous avons dû faire face à la plus grande épreuve de notre vie. Pendant que mon mari était parti prêcher, ce qui avait commencé comme des vacances de printemps normales a vite pris une tournure terrible. Ce qui a paru être une grippe banale pour Rosie s'est transformée en une situation critique en l'espace de quelques jours seulement.

Soudain, me voilà dans une salle d'urgence, entendant la diagnose : Strep-tocoque invasif du groupe A, septicémie et méningite. Un sur dix infectés par le streptocoque invasif du groupe A ne survit pas, et beaucoup de ceux qui survivent perdent leurs membres. Comment cela a-t-il pu arriver ? Qu'allais-je faire ?

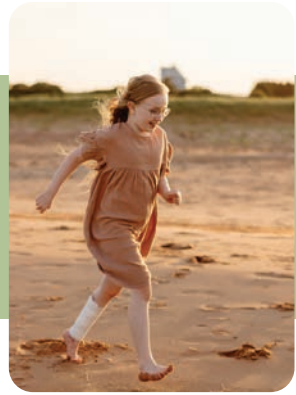
Après de nombreux examens et une crise effrayante, je me suis assise à côté de Rosie, les larmes coulant sur mon visage. J'ai tenu sa petite main, ouvert le Psaume 91 et je me suis mise à lire.

J'ai lu le chapitre entier, insérant son nom partout, rappelant désespérément à Dieu sa promesse.

Car c'est lui qui délivre
[Rosie] du filet de l'oiseleur,
de la peste et de ses
ravages. Il couvrira [Rosie]
de ses plumes, et [elle]
trouvera un refuge sous
ses ailes ; sa fidélité est un
bouclier et une cuirasse.
(Psaume 91 : 3-4)

Le psaume 91 est apparu plusieurs fois le jour suivant — dans le verset du jour sur mon application Bible, dans un SMS d'une amie, et même dans le sermon à l'église ce jour-là.

Peu après, Rosie a été opérée d'urgence pour sauver sa jambe qui était attaquée par l'infection. En attendant avec elle d'entrer dans la salle d'opération, j'ai prié Psaume 91 : 11 sur elle : « Car il ordonnera à ses anges de te garder dans toutes tes voies ; » Quand l'opération a duré le double du temps prévu, j'ai commencé à paniquer, et j'ai reçu un SMS de ma mère m'envoyant un message de mon oncle : « Lis Psaume 91 : 11 ». Il n'avait aucune idée de ce qui se passait à cet instant ni de la signification de ce verset pour moi, mais Dieu a une fois de plus confirmé qu'il contrôlait tout. Autant j'aurais souhaité que l'histoire se termine bien à ce stade, les heures et les jours suivants ont été les plus sombres de notre vie. Rosie a failli ne pas sortir de la salle de réveil après la chirurgie. Et quelques heures plus tard, elle a été transportée par hélicoptère vers l'unité de soins intensifs de l'hôpital pédiatrique le plus proche.



Le jour suivant, un neurologue nous a dit qu'elle avait besoin d'une autre chirurgie urgente pour éliminer l'infection, car cette dernière se propageait au cerveau. Il nous a avertis : « C'est ce genre de maladies qui nous enlèvent nos enfants. »

Mon mari a levé les yeux, et avec une grande foi, a dit : « Nous sommes croyants, et des milliers de personnes sont en train de prier. Faites ce que vous devez faire, et nous ferons ce que devons faire, et ensemble nous aurons un bon résultat. »

Nous avions une promesse.

Ce que les médecins pensaient être une convalescence de plusieurs mois à l'hôpital s'est rapidement transformé grâce à Dieu. Juste quatre jours après cet horrible rapport, une deuxième chirurgie critique et une nuit pleine d'incertitude, Rosie est sortie de la salle des soins intensifs. Seulement deux semaines plus tard, elle récupérait dans le confort de notre maison. Un miracle indéniable!

Le parcours n'a pas été sans bosses et contretemps, et nous continuons à gérer les conséquences de sa maladie, mais Dieu est toujours fidèle.

Le rétablissement de Rosie n'est pas seulement une histoire de guérison. Il s'agit d'un témoignage de la fidélité de

Dieu qui tient sa parole et fait encore des miracles.

Donc, quelle que soit votre situation, sachez ceci : Ses promesses sont votre bouclier et votre cuirasse. Ils sont pour tous ceux qui l'appellent et choisissent de demeurer sous l'abri du Très-Haut.

Le Psaume 91 est personnel pour nous, mais sa promesse n'est pas uniquement pour nous. S'il l'a fait pour nous, il peut le faire pour vous!

Croyez-le sur parole. Accrochez-vous à ses promesses. Demeurez dans sa présence. Là, vous y trouverez le refuge contre l'orage. 🌿



KATRICIA WOODWARD est la femme dévouée à Matthew et la fière maman de Rosie, d'Annie et de Jude. Ensemble, ils servent en tant

que pasteurs adjoints à *Capital Community Church* à Fredericton dans la province de New Brunswick au Canada.



La foi au lieu de la peur

La foi est un thème principal de l'Écriture, figurant plus de trois cents fois dans le Nouveau Testament. Une façon de la définir est par l'acronyme anglais *FAITH : Forward All Issues To Heaven* [envoyer tous les problèmes au ciel]. La foi n'est pas la croyance passive ; c'est la confiance active aux promesses et au caractère de Dieu. Le terme hébreu est *emunah*, signifiant ferme et digne de confiance, tandis que le grec *pistis* transmet la persuasion et la conviction.

Par contre, la peur est souvent enracinée dans l'incertitude et les menaces perçues. Tandis que la Bible affirme une saine « crainte de l'Éternel » qui conduit à la révérence et à l'obéissance, elle nous met aussi en garde contre la sorte de peur qui conduit à l'anxiété, le doute et l'incroyance. Notamment, l'Écriture contient l'instruction de ne pas avoir peur 365 fois — un rappel quotidien de vivre sans peur.

Face aux difficultés, nous avons deux choix :

- 1. LA CRAINTE : Oublier tout et partir en courant**
- 2. LA FOI : Affronter tout et se relever**

La foi est la base de notre relation avec Christ. Comme Éphésiens 2 : 8-9 l'enseigne, nous sommes sauvées par la grâce par le moyen de la foi, pas par les œuvres ou le mérite personnel. Sans la foi, il n'y a pas de salut, pas de croissance spirituelle et pas de paix durable.

Martin Luther jr. décrit la foi de cette façon : « Prendre la première marche même quand on ne voit pas tout l'escalier ». La foi implique la confiance au plan invisible de Dieu, comme quand on croit en un pays où on n'a jamais mis les pieds ou attendre le

retour de Christ sans savoir la date.

À travers l'Écriture, nous voyons des histoires fortes des gens qui ont choisi la foi au lieu de la peur :

- ✦ **Abraham** (Genèse 22 : 1-14) : Acceptant de sacrifier Isaac, Abraham avait confiance en la promesse de Dieu même si cela n'avait pas de sens.
- ✦ **Les amis du paralytique** (Marc 2 : 1-12) : Ces quatre hommes croyaient si fort au pouvoir de guérir de Jésus qu'ils ont ouvert le toit pour emmener leur ami vers lui.
- ✦ **Pierre marchant sur l'eau** (Matthieu 14 : 22-33) : Pierre est sorti par la foi, mais a coulé lorsqu'il a laissé la peur prendre le dessus. Son histoire montre que la foi et la peur peuvent coexister. Même la grande foi peut être ébranlée par des situations difficiles. La clé est de continuer à regarder vers Jésus au lieu de regarder la tempête.

Comme Thomas (Jean 20), nous doutons parfois quand la vie devient dure. Jésus a dit à Thomas : « Heureux ceux qui n'ont pas vu, et ont cru ». Le doute peut surgir durant les maladies, les crises familiales, ou les problèmes financiers. Même les croyants fidèles peuvent fléchir. Mais Jésus, le chef et le consommateur de notre foi, demeure stable.

Lorsque votre foi semble faible, vérifiez vos habitudes spirituelles :

- ✦ **La prière** : Passez-vous du temps avec Dieu ?
- ✦ **L'Écriture** : Nourrissez-vous votre foi avec la foi ?

✦ **L'adoration** : Écoutez-vous de la musique gospel, adorez-vous, et vous rappelez-vous de la bonté de Dieu ?

Comme Hébreux 11 : 1 le dit : « Or, la foi est une ferme assurance des choses qu'on espère, une démonstration de celles qu'on ne voit pas. » La foi est la base de l'espérance. Nous sommes convaincues que Dieu est avec nous même quand les circonstances semblent difficiles.

IL Y A TROIS SORTES DE FOI :

- 1. La foi véritable** : Croire sans voir. Le centurion romain (Matthieu 8) avait confiance que Jésus pouvait guérir son serviteur avec une simple parole, et Jésus a dit que c'était une « grande foi ».
- 2. La foi faible** : Devenir dépassé par les épreuves. Élie, malgré les grandes victoires, craignait Jézabel et s'est enfui (I Rois 19). La foi faible oublie les victoires passées et est rongée par les problèmes du présent. C'est humain d'avoir peur, mais il faut apprendre à courir vers Jésus pour la force.
- 3. La foi morte** : La profession sans pouvoir ni relation. Jésus a réprimandé les Pharisiens qui pratiquaient la religion sans véritable intimité avec Dieu (Matthieu 23). La foi morte est aussi un trait de ceux qui n'ont jamais eu une relation avec Jésus ou ont récidivé de la vérité.

Choisissez la foi au lieu de la peur. Affrontez tout et relevez-vous. Dieu est fidèle, faites-lui confiance.

Une histoire illustre ceci : Un jeune homme a dit à un prédicateur qu'il ne se sentait pas accablé par le péché. Le prédicateur a répondu : « Si vous mettez deux cents kilos de terre sur un cadavre, ressentira-t-il quelque chose ? » Le point était clair — sans vie spirituelle, il n'y a pas de conviction.

Dans I Thessaloniens 5 : 8, Paul a exhorté les croyants de mettre « la cuirasse de la foi et de l'amour, et ayant pour casque l'espérance du salut ». La foi est notre armure contre la peur, l'angoisse et le désespoir.

II Thessaloniens 3 : 3 nous rappelle : « Le Seigneur est fidèle, il vous affermira et vous préservera du malin. ». Peu importe nos situations, Dieu est notre protection et notre assurance.

Lorsque Pierre a commencé à se noyer, Jésus lui a immédiatement tendu la main pour le sauver. Notre Seigneur fait la même chose pour nous. Comme il est dit dans I Pierre 5 : 7 : « Déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous. »

Dieu nous a donné à chacun de nous une mesure de foi (Romains 12 : 3). Cette foi doit être nourrie par la prière, le jeûne, l'étude biblique et la communion fraternelle. La peur pourrait venir frapper, mais il faut

laisser la foi ouvrir la porte.

Comme Jésus l'a dit dans Matthieu 17 : 20 : « Si vous aviez de la foi comme un grain de sénevé... rien ne vous serait impossible. » Continuez de prier. Continuez de faire confiance. Continuez de marcher par la foi, non par la vue.



WYLLEEN MAY

DIMATULAC est membre de la *Faith Revival Center Church of Edmonton*, dans la province d'Alberta au

Canada, et ministre accréditée du district des Plaines canadiennes. May encourage avec passion les croyants à cultiver une relation plus profonde avec Jésus-Christ et à demeurer enracinés fermement dans leur foi.

Résister à la résistance

C'était pendant l'un de ces moments où je parcourais les réseaux sociaux que j'ai vu quelque chose qui semblait s'adresser directement à mon âme. Ces puissantes paroles de Zina Jacque ont attiré mon attention.

« Reposez-vous, observez mon sabbat ou je vous tuerai. Il le dit deux fois. Et entre 'Je vous tuerai', il dit 'Je vous retrancherai'. Notre culture nous dit que nous sommes indispensables. Notre culture nous dit que si tu t'endors, tu perds. La culture nous dit d'être implacables. Et si nous faisons la sieste, la concurrence nous dépassera, et nous avons cédé à cette culture. Mais ce n'est pas ce que Dieu veut pour son peuple. Dieu est sérieux quant au repos. »

Le matin précédent, j'avais discuté avec une amie de mon épuisement extrême. J'ai toujours eu un mécanisme d'adaptation (ou super pouvoir, comme je l'appelle) me

permettant de dépasser les limites. Mais récemment, même après avoir réduit ma charge de travail, j'étais encore épuisée. Elle m'a posé une question simple, mais profonde : « Comment te reposes-tu ? »

Ma réaction instinctive ? Me reposer ? Qu'est-ce que c'est ? Je ne me repose pas. Je résiste. Je persiste. Je continue. On peut se reposer quand on sera morte, pas vrai ?

Faux.

Le repos n'est pas seulement une suggestion ; c'est un principe biblique présent dans toute la Bible. Dieu connaît nos limites humaines et notre besoin de rafraîchissement.

Nous le voyons clairement dans l'histoire du prophète Élie. Après une grande victoire spirituelle et une confrontation avec Jézabel, Élie était épuisé et déprimé. Il est parti dans le désert et a prié pour la mort. Comment Dieu a-t-il

répondu ? Pas en le réprimandant pour son manque de foi ou en l'ordonnant de « prier plus fort », mais en envoyant un ange pour le nourrir et pour qu'il dorme — exactement le repos dont il avait besoin.

L'Écriture parle aussi de notre besoin de repos spirituel. Dans Matthieu 11, Jésus a fait cette invitation : « 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. Car mon joug est doux, et mon fardeau léger. » (Matthieu 11 : 28-30)

Alors si nous nous efforçons d'être des soldats les plus forts de Dieu et à accomplir sa mission, nous devons faire une pause pour le repos et le renouveau spirituel. Nous ne pouvons pas verser à partir d'une tasse vide, et nous ne pouvons pas continuer à remplir un seau percé. Finalement, notre productivité et notre ministère seront compromis si nous ne rafraîchissons pas notre âme, notre corps et nos esprits.

Donc, c'est quoi le repos — et pourquoi nous en avons besoin ? Pour plusieurs, la résistance provient de l'orgueil ou du complexe « superwoman » qui insiste que nous fassions tout nous-mêmes. Nous croyons que tout s'écroulera si nous reculons. Mais cette mentalité contredit la confiance que nous devons placer en Dieu. Se reposer est un acte de foi — une déclaration que Dieu a le contrôle, pas nous.

Se reposer est
un acte de foi.

Le repos est aussi une question d'intendance. L'intendance n'est pas uniquement une question d'argent ; c'est gérer toutes nos ressources, y compris le temps, l'énergie et la santé. Lorsque nous prenons soin de nous-mêmes, nous sommes mieux équipées pour servir Dieu et les autres.

Comment pouvons-nous intégrer le repos dans nos vies bien remplies ? Commencez par identifier pourquoi vous ne vous reposez pas. Puis, découvrez ce qui vous rafraîchit vraiment, et faites-en une partie intentionnelle de votre vie. Ceci pourrait consister à réserver un moment précis dans la journée pour réfléchir, choisir un jour dans la semaine pour débrancher et vous concentrer sur Dieu, ou planifier de longues périodes de repos chaque année. Et quand vous ne vous sentez pas bien, n'oubliez pas de vous reposer, de recharger et de recalibrer.

Le repos n'est pas un luxe ; il est nécessaire. Il est une commande du Père aimant qui connaît nos besoins. En adoptant le repos, nous plaçons notre confiance en lui, honorons notre corps comme temple du Saint-Esprit, et trouvons le renouveau dont notre âme a besoin. 🌿



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.



Trop faire, trop penser et être dépassée : Reprendre le dessus

Les fêtes peuvent donner l'impression que c'est une course sans fin. En plein milieu d'une vie déjà si remplie, nous remplissons nos calendriers de réunions, d'obligations, de choses à faire qui n'en finissent pas, croyant que plus veut dire mieux. Mais le résultat est souvent le contraire : l'épuisement, le stress et la culpabilité silencieuse de négliger ce qui nous soutient.

Ce qui commence avec une célébration peut tourbillonner dans une tornade d'obligations et d'épuisement. Et au centre de

cette tornade, nous commençons à nous dire des mensonges :

- ✦ « Je n'ai pas de temps. »
- ✦ « Je me reposerai après les fêtes. »
- ✦ « Tout le monde compte sur moi. »
- ✦ « Si je ne fais pas ça, ça n'arrivera pas. »
- ✦ « Il faut que je fasse tout à la perfection. »
- ✦ « Ce tour des magasins, ces plats, un spectacle de plus, un peu plus de temps sur les réseaux sociaux — c'est ce qu'il me faut maintenant. »

Ces déclarations semblent vraies, mais elles nous volent la paix. Elles nous poussent à trop faire, trop penser et finalement, nous sommes dépassées. Mais si la vérité est plus simple et plus libératrice ? Au lieu de « Je n'ai pas de temps », la vérité est : « Je ne prends pas le temps pour les choses qui comptent le plus ».

L'affairement des fêtes tend à déformer notre perspective. La liste des choses à faire devient plus longue que la vie et nous nous disons que ce qui est urgent est plus important que l'essentiel.

- ✦ Mensonge : « Je n'ai pas le temps pour prier. »
- ✦ Vérité : « Je n'ai pas donné la priorité à la prière. »
- ✦ Mensonge : « Il faut que je me pousse ; le repos est hors de question. »
- ✦ « Vérité : « Dieu a sanctifié le repos. » (Genèse 2 : 3)
- ✦ Mensonge : « Si je peux engourdir le stress, je me sentirais mieux. »
- ✦ Vérité : « Fuir, se cacher, et s'engourdir créent la détresse. »

Le premier pas vers le changement consiste à remarquer la tendance. Arrêtez et demandez : À quoi est-ce que je dépense tant d'énergie qui ne compte pas ? Où est-ce que je néglige les pratiques qui m'aident à rester ancrée ?

Des personnes sûres et des endroits sûrs sont essentiels. Ils sont notre refuge — pas des endroits physiques, mais des relations et des routines qui nous restaurent.

L'Écriture nous rappelle ce rythme de repos et de refuge : « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. » (Matthieu 11 : 28) Le repos — physique, mental, émotionnel — n'est pas facultatif. C'est une nécessité spirituelle et émotionnelle. Pourtant, lorsque le rythme des fêtes

accélère, nous abandonnons souvent les pratiques qui nous soutiennent. Sauter des repas, négliger la prière et la lecture de la Bible, ce sont des trahisons progressives qui nous vident.

Les pratiques saines nous restaurent, nous rapprochent de Dieu et nous aident à épanouir. À savoir la prière, l'Écriture, le repos, l'adoration, la communauté, la gratitude, l'exercice, et des activités simples qui nourrissent l'âme telle que marcher dehors ou tenir un journal.

Les pratiques malsaines peuvent faire du bien momentanément, mais nous laissent encore plus vides : trop manger, trop dépenser, trop de temps sur les réseaux sociaux, trop de visionnements de films, l'alcool, les relations toxiques et être occupée pour le plaisir d'être occupé. Le danger des pratiques malsaines est subtil : elles masquent la douleur, mais ne la guérissent pas. Elles apportent de la distraction, mais pas la restauration.

LA LISTE DE CONTRÔLE POUR REPRENDRE LE DESSUS

Voici cinq étapes pratiques pour reprendre votre calme :

1. Arrêtez avant de fuir

Quand vous avez besoin de vous échapper, arrêtez et demandez : « Est-ce que ce choix ou cette action va me restaurer ou m'épuiser ? » Cette pause simple peut réinitialiser votre choix suivant.

2. Remarquez les mensonges

Notez les pensées qui vous stressent et remettez en question leur véracité. Demandez : « Est-ce qu'on m'exige vraiment de faire cela ou suis-je en train de croire à un mensonge ? »

3. Échangez un mensonge pour la vérité

Notez un domaine où vous avez dit : « Je n'ai pas de temps ». Puis, réécrivez-le ainsi : « J'ai choisi de ne pas avoir le temps pour _____. » Ce changement est puissant, nous rappelant à la responsabilité et au réalignement avec ce qui compte le plus.

4. Choisissez une réinitialisation saine chaque jour

Restez simple et réaliste : Lisez l'Écriture avant de vérifier le téléphone le matin, promenez-vous au lieu de vous inquiéter, ou contactez une amie de confiance au lieu de faire les magasins pour trouver le réconfort. Un choix intentionnel journalier commence par recâbler les rythmes de votre âme.

5. Gardez Dieu au centre

Donnez la priorité aux pratiques qui vous soutiennent — la prière, la méditation sur l'Écriture, l'adoration, et la gratitude. Au cœur de la vie devrait se trouver Dieu. L'invitation de Jésus est toujours bonne : « Venez à moi » (Matthieu 11 : 28).

Ne vous contentez pas de survivre. Plutôt, courez vers Celui qui est votre vrai refuge et force. Échangez les mensonges pour la vérité. C'est le vrai moyen de reprendre le dessus — pas en poussant davantage, mais en vous reposant dans la présence de Dieu et choisissant ce qui restaure votre âme.

Le podcast [en anglais]

Écoutez, suivez et abonnez-vous à l'émission « Let's Talk » sur le podcast *Reflections UPCI*. De nouveaux épisodes sont diffusés le premier jour de chaque mois. Retrouvez-nous sur Apple Podcasts, Spotify et YouTube.

REFLECTIONS UPCI PODCAST
2025 LET'S TALK

R

TO WATCH THE VIDEO
SCAN ME!



YOUTUBE SPOTIFY APPLE PODCASTS @REFLECTIONSUPCI



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*.



Le don de demeurer

Nous nous apprêtons à entrer dans la plus belle période de l'année. L'effervescence des fêtes de Noël ne semble jamais faiblir : des moments précieux partagés en famille et entre amis, des cuisines remplies de délicieuses friandises, la frénésie des achats pour le plaisir d'offrir des cadeaux, et des chants de Noël en boucle partout. Alors que vous vous apprêtez à plonger dans le joyeux chaos des fêtes, je souhaite vous offrir un cadeau de Noël à l'avance : le don de demeurer.

Avant de découvrir ce cadeau, revenons

à une histoire singulière de Matthieu 21. On y trouve Jésus et un figuier au bord du chemin. En l'examinant, Jésus ne trouve que des feuilles. Il maudit l'arbre, qui se dessèche et meurt sur-le-champ. Au premier abord, la situation semble étrange. Après tout, qu'avait donc fait ce figuier ? Or, la présence de feuilles sur un figuier indique généralement la présence de fruits. Pourtant, en y regardant de plus près, Jésus n'en trouva aucun. Cet arbre prétendait posséder quelque chose qu'il n'avait pas.

Je ne veux surtout pas que ce soit mon histoire. Je veux être un instrument de Dieu qui porte du fruit. Alors, comment faire pour que ma vie porte réellement du fruit et ne se contente pas d'en donner l'apparence ? J'ai compris que le secret réside dans l'espace sacré de demeurer.

Demeurer n'est pas la même chose qu'attendre. Attendre nous rend conscientes du temps ; demeurer nous rend conscientes de la présence. Demeurer, c'est accepter de ne pas avoir toutes les réponses, sachant que la Réponse nous soutient. Et il nous suffit.

L'attente engendre l'impatience ; le fait de demeurer nourrit la relation. Demeurer, c'est rester connecté à la source et garder la confiance en ce lieu. Le fruit ne peut se nourrir de lui-même ; il doit rester attaché à la vigne pour survivre et prospérer. Il en va de même pour nous. Nous devons rester connectés à la vigne pour traverser cette aventure qu'est la vie, pour être nourris chaque jour par Dieu et sa Parole, et pour prospérer même dans les épreuves. Rester connecté à la vigne est essentiel.

Nous devons rester connectés à la vigne pour traverser cette aventure qu'est la vie, pour être nourris chaque jour par Dieu et sa Parole, et pour prospérer même dans

l'épreuve. Rester connecté à la vigne est essentiel.

Je vais être honnête avec vous, mon amie : rester connecté à Dieu est plus facile à dire qu'à faire. Dieu est souverain, et sa souveraineté ne correspond pas toujours à mon calendrier ni à mes préférences. Mes attentes ne sont pas toujours comblées, mais cela ne signifie pas que je peux me déconnecter et agir à ma guise. Je ne peux pas supporter de longues périodes de deuil, des diagnostics médicaux inattendus ou des déceptions accablantes si je ne suis pas connectée à la source. Il est ma ligne de vie.

L'ennemi ne souhaite rien de plus que de me détourner de la recherche active de la présence de Dieu, surtout dans ma souffrance, car il sait ce qui peut naître en moi si je choisis de demeurer. Certes, c'est un espace de sainte tension, d'une attente prolongée, des questions sans réponse, d'une confiance qui s'érode. Pourtant, comme nous le rappelle l'Écriture : « Celui qui demeure sous l'abri du Très-Haut repose à l'ombre du Tout-Puissant. » (Psaume 91 : 1) C'est là que je veux demeurer : sous sa protection et sa provision. Demeurer en lui me rappelle qui est Dieu et qui je peux devenir lorsque je reste connectée à lui. C'est un choix quotidien que de recevoir le

Nous devons rester connectés à la vigne pour traverser cette aventure qu'est la vie, pour être nourris chaque jour par Dieu et sa Parole, et pour prospérer même dans l'épreuve.

don de sa présence, au-delà de mes propres préférences.

Je suis convaincue que chaque femme qui lit cet article aspire à porter plus que de simples « feuilles » dans sa vie. Nous voulons porter le fruit de l'Esprit. Et il n'y a qu'un seul moyen d'y parvenir : demeurer sur la vigne. Comme Jésus l'a dit : « Demeurez en moi, et je demeurerai en vous. Comme le sarment ne peut de lui-même porter du fruit, s'il ne demeure attaché au cep, ainsi vous ne le pouvez pas non plus, si vous ne demeurez en moi. » (Jean 15 : 4)

À l'approche de Noël 2025, je vous invite à découvrir avec moi le don de demeurer. Ne cédez pas à la tristesse dans l'attente, mais soumettez-vous à la joie en demeurant. Recherchez la présence de Dieu plutôt que les réponses. Marchez avec Dieu. Demeurez en toute confiance sous l'abri du Très-Haut.

Restez connectée à la vigne, et vous recevrez ce que vous déclarez. ☀



KRISTIN KELLER est administratrice, dirigeante d'adoration et animatrice du groupe de jeunes adultes au *New Life Christian Center* de Lancaster, dans l'Ohio. Diplômée en 2014 de l'*Institute for Worship Studies*, elle est titulaire d'un doctorat. Kristin a à cœur d'aider chacun à mettre ses dons au service du Royaume de Dieu.



Femmes de prière
INTERNATIONALE

AIDEZ-NOUS À DIFFUSER
CE BULLETIN !

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

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

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



Trouver son identité au-delà du miroir



Redéfinir la beauté à travers le prisme des Écritures

Chaque femme a déjà ressenti la pression sourde du miroir. Parfois, le reflet qu'on y voit peut susciter des émotions intenses. On se sent trop d'une chose, pas assez d'une autre. Dans un monde de filtres, de tutoriels de maquillage et de comparaisons incessantes, il est facile de laisser un rectangle de verre définir notre valeur.

Mais voici la vérité : Dieu n'a jamais voulu que notre identité repose sur quelque chose d'aussi fragile que l'apparence.

L'Écriture nous rappelle dans Proverbes 31 : 30 : « La grâce est trompeuse, et la beauté est vaine ; la femme qui craint l'Éternel est celle qui sera louée. »

Soyons honnêtes : les rides apparaissent, la couleur des cheveux change et notre corps se transforme avec le temps. Le monde nous propose des « solutions » à n'en plus finir pour régler ces prétendus problèmes, nous répétant sans cesse que nous sommes trop laides et

imparfaites pour être bien telles que nous sommes, et que nous avons besoin de ce qu'ils ont à offrir pour paraître mieux. C'est plutôt insultant, vous ne trouvez pas ?

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

Votre être intérieur ne peut être mesuré dans un miroir.

La véritable identité se trouve en Christ. Voici un petit secret : avant même de vous coiffer ce matin ou de choisir vos vêtements, vous aviez déjà été appelé(e) :

- ✦ Fille du Roi (II Corinthiens 6 : 18)
- ✦ Élués et bien-aimées (Colossiens 3 : 12)
- ✦ Une créature si merveilleuse (Psaume 139 : 14)

Ce ne sont pas des tendances passagères ; ce sont des vérités et des promesses éternelles. Votre esprit, façonné par la prière, la sainteté et l'obéissance à la Parole de Dieu, rayonne d'une beauté qui reflète son image bien plus que n'importe quelle ligne de vêtements ou marque de mode.

Redéfinir la beauté à travers le prisme apostolique

En tant que femmes apostoliques élues, nous avons l'honneur et le privilège de vivre la sainteté biblique intérieurement et extérieurement. La modestie vestimentaire et le fait de nous séparer d'avec le monde ne sont pas des signes d'oppression, mais des déclarations : « Ma valeur n'est pas à vendre, et ma beauté n'est pas définie par les tendances ou la culture passagères. »

La sainteté nous protège du cycle épuisant de la comparaison et des modes passagères. Elle détourne notre attention de « Comment est-ce que je suis perçu par les autres ? » à « Comment est-ce que je suis perçu par Dieu ? »

Quand le miroir devient un outil ministériel

Une femme qui a confiance en son image et en sa valeur, dons de Dieu, est une menace pour l'ennemi. Sa lumière rayonne, inspirant celles qui souffrent d'insécurité. Refuser de se soumettre au jugement du miroir ou aux attentes de la société témoigne d'une grande force et d'un grand courage. Votre joie, votre paix et votre confiance en Christ parlent bien plus fort que n'importe quelle coiffure ou tenue.

Alors, demain matin, lorsque vous vous réveillerez, que vous vous tournerez vers le miroir et que vous contemplez votre beau reflet, souvenez-vous :

- ✦ Le miroir ne peut refléter que l'apparence. Dieu, lui, voit le trésor intérieur.
- ✦ Ton sourire empreint de bonté, tes yeux débordants de compassion et ta voix qui exprime amour et encouragement sont les caractéristiques d'une femme transformée par la grâce.
- ✦ Le Dieu de l'univers a placé en votre esprit une paix qui surpasse toute intelligence.
- ✦ Vous incarnez la beauté éternelle du Christ, une beauté que le Ciel célèbre.

Dernier encouragement

Le miroir reflète une réalité, mais la Parole de Dieu en révèle une autre. Que votre reflet vous rappelle que tous les « défauts » ne sont pas censés être corrigés. Le Tout-Puissant vous a créé avec intention et vous appelle son enfant.

La plus belle beauté que vous porterez et posséderez jamais est votre identité en Jésus. Et cela, chère amie, est une beauté qui ne se ride jamais, ne se flétrit jamais et ne se démode jamais. 🌸



MANDY BOWEN est l'épouse d'un pasteur adjoint et mère de trois enfants. Elle vit à Smithville, dans le Mississippi. Sa passion est d'inspirer la jeune génération à vivre pleinement l'identité apostolique, don de Dieu.



Si vous offrez à votre âme un repos

Si vous vous êtes déjà aventuré au rayon jeunesse d'une librairie anglophone, vous avez sans doute aperçu la série fantaisiste de Laura Numeroff, *If You Give a Mouse a Cookie* [Si tu donnes un biscuit à un souris]. Je me souviens avoir lu ces livres à mes enfants et avoir ri de l'enchaînement rocambolesque d'événements qui se produisent lorsque le lecteur tente de satisfaire les demandes d'une minuscule souris. Entre le moment où la souris demande un verre de lait et celui où elle a besoin d'une paille, j'ai réalisé que je vivais ma propre version de cette histoire. Mes journées étaient un cycle sans fin : si tu fais ceci, tu dois faire cela. Le soir venu, j'avais l'impression d'avoir couru un

marathon auquel je ne m'étais pas inscrite.

L'efficacité et le multitâche peuvent certes être gratifiants, mais ils peuvent aussi être épuisants. Il y aura toujours quelqu'un ou quelque chose qui réclamera votre attention. Il n'est donc pas étonnant que les Écritures soulignent l'importance du repos, du sabbat et des bienfaits du simple fait de rester tranquille.

La fatigue décisionnelle est bien réelle. L'épuisement émotionnel l'est tout autant. Parfois, quand on dit « Je suis tellement fatiguée », ce n'est pas seulement notre corps, mais aussi notre esprit qui aspire au repos et à un soulagement face aux soucis de la vie qui pèsent sur notre âme et notre esprit.



Le repos est possible, car Jésus nous l'a promis : « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. » (Matthieu 11 : 28)

Dans le verset suivant, il nous explique comment le faire : « 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. » (Matthieu 11 : 29)

Jésus nous a promis le repos pour nos âmes

fatiguées. Le repos lorsque nous sommes épuisés émotionnellement et mentalement, et stressés.

Un joug est une pièce de bois transversale placée sur le cou de deux animaux, leur permettant de travailler ensemble pour tirer une charrue ou une charrette. Jésus ne nous offre pas un remède miracle ni une petite sieste de quinze minutes. Il nous invite à nous soumettre à son joug. Quand nous sommes liés à lui, nous trouvons le réconfort face à l'épuisement émotionnel de la vie. Quand nous tombons sous son joug, l'angoisse des décisions incessantes disparaît, car nous marchons à ses côtés, et le chemin devient clair.

Comme nous le rappelle Proverbes 3 : 5-6 : « 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. »

Marcher à côté de Jésus, c'est trouver le repos. Maintenant que nous comprenons l'importance du repos, comment pouvons-nous y parvenir ? Voici quelques pistes concrètes pour nous soumettre au plan de Dieu qui nous offre le repos :

1. **Le sommeil.** Une bonne nuit de repos est essentielle. Si besoin, faites une sieste pendant la journée : vous vous réveillerez pleine d'énergie et prêt à servir avec joie, au lieu d'être épuisée.
2. **L'horaire.** Créez une routine qui convienne à vous et à votre famille. Prévoyez-vous du temps pour la prière et l'étude de la Bible ? Intégrez des cultes, des activités ludiques et des moments de partage, mais ne culpabilisez pas de vous accorder une journée pyjama de temps en temps.
3. **Le sabbat.** Dieu ne nous a jamais demandé d'être disponibles 24 h sur 24 et 7 jours sur 7. Consacrez-vous une journée pour vous arrêter, l'adorer et être avec lui.
4. **Dire « Non ».** Protégez votre temps et vos priorités. Il est tout à fait acceptable de dire « Pas cette fois » à une sortie au parc ou à une fête prénatale. Écoutez votre corps et votre esprit : ils vous indiqueront quand ralentir.

La vie peut facilement devenir notre propre version de *Si tu donnes...* : — une tâche en entraînant une autre jusqu'à l'épuisement. Mais Jésus nous propose une autre voie : celle où nous marchons à ses côtés et le laissons guider notre chemin. En lui, nous trouvons le repos qui nous restaure, nous ressource et nous renouvelle, nous préparant ainsi à affronter l'avenir.. 🌸



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.



Arrêter : Là où j'ai trouvé le repos

« Du bout de la terre je crie à toi, le cœur abattu ; conduis-moi
sur le rocher » (Psaumes 61 : 3).

Le 23 mai 2023, j'ai été transporté d'urgence par hélicoptère à Des Moines. Il me restait moins de vingt-quatre heures à vivre. Mes deux reins avaient cessé de fonctionner et j'avais besoin de soins urgents. Mon quotidien, déjà bien rempli, est soudainement devenu plus bruyant et plus chaotique : bips des appareils, visites chez le médecin, analyses, surveillance des

constantes vitales, chirurgie d'urgence et, finalement, dialyse.

Mais Dieu ! Au milieu de tout cela, il y avait la paix, la force, le calme, une sérénité qui ne pouvait venir que de lui. Dans l'un de mes moments les plus sombres, il m'a rappelé ce vieux chant : « Je lui ferai toujours confiance ». Ce chant est devenu mon hymne. J'ai construit une liste de chansons



de la Parole et l'adoration tout au long de la journée, cela bâtit une réserve spirituelle pour les périodes de sécheresse spirituelle.

J'ai la chance de participer à une rencontre téléphonique de prière matinale. Pendant cette période difficile, il y a eu des jours où je n'avais pas la force de prier. Je me connectais alors à l'appel, posais mon téléphone contre ma poitrine et laissais les prières de la communauté chrétienne me fortifier. Parfois, ces appels m'apportaient un profond réconfort. La prière est puissante, surtout la prière unie.

Tout guerrier a besoin d'un lieu de repos. Jésus a dit : « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. » (Matthieu 11 : 28)

Dieu a dit à Moïse : « Voici un lieu près de moi » (Exode 33 : 21). Le psalmiste évoquait « l'abri du Très-Haut » (Psaume 91 : 1). Ces Écritures parlent de refuge, de protection, de provision et d'intimité avec Dieu, au milieu des épreuves de la vie.

Job a souffert, malgré sa droiture et la protection divine. Pourtant, il a déclaré : « Même s'il me tuait, je continuerais à espérer en lui » (Job 13 : 15, SG21). Quelle force se dégage de cette déclaration ! Dans Matthieu 6 : 10, Jésus nous a enseigné à prier : « Que ton règne vienne ; que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel. »

L'Écriture regorge de promesses selon lesquelles Dieu ne nous délaissera ni ne nous abandonnera point (Hébreux 13 : 5).

✦ « Si tu traverses les eaux, je serai avec toi » (Ésaïe 43 : 2).

✦ « Nous portons ce trésor dans des vases de terre, afin que cette grande puissance soit attribuée à Dieu, et non pas à nous. Nous sommes pressés de toute manière, mais non réduits à

pour les longues heures passées en dialyse, et l'adoration a transformé ces heures en un lieu paisible où j'ai trouvé le repos.

En attendant une greffe de rein, qui a finalement eu lieu en décembre 2024, l'enfant qu'on nous avait dit que nous n'aurions jamais pu avoir a insisté pour donner son rein afin que je puisse bénéficier d'une greffe.

Jésus a dit à ses disciples d'amasser des trésors dans le ciel (Matthieu 6 : 19-21). C'est là que l'on trouve la paix, le repos, le calme et la force dans les moments difficiles. La prière quotidienne, la dévotion, la lecture

l'extrémité ; dans la détresse, mais non dans le désespoir ; persécutés, mais non abandonnés ; abattus, mais non perdus » (II Corinthiens 4 : 7-9).

- ✦ « Il sait néanmoins quelle voie j'ai suivie ; et, s'il m'éprouvait, je sortirais pur comme l'or. » (Job 23 : 10)
- ✦ « Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. Tes œuvres sont admirables, et mon âme le reconnaît bien. » Psaumes 139 : 14)
- ✦ « Jusqu'à votre vieillesse je serai le même, jusqu'à votre vieillesse je vous soutiendrai ; je l'ai fait, et je veux encore vous porter, vous soutenir et vous sauver. » (Ésaïe 46 : 4)

Alors que j'étais encore à l'hôpital, un ami pasteur m'a fait part de Jérémie 30 : 16-17 : « Cependant, tous ceux qui te dévorent seront dévorés, et tous tes ennemis, tous, iront en captivité ; ceux qui te dépouillent seront dépouillés, et j'abandonnerai au pillage tous ceux qui te pillent. Mais je te guérirai, je panserai tes plaies, dit l'Éternel. »

Avez-vous du mal à trouver le calme et le repos dans votre monde trépidant ? L'ennemi utilise l'affairement et le bruit incessant pour étouffer le murmure doux et léger qui nous appelle à un lieu de refuge. Faites du repos une priorité chaque jour. Commencez votre matinée par la prière. Plongez-vous dans la Parole. Mémorisez des versets bibliques. Priez la Parole. Créez une liste de chansons d'adoration.

En amassant ces trésors, nous trouvons un refuge naturel lorsque les épreuves surviennent et que le chaos menace de nous submerger. David l'a exprimé avec justesse dans le Psaume 23 : 1, 3 : « L'Éternel est mon berger : je ne manquerai de rien. Il

restaure mon âme. »

Lorsque la Parole de Dieu est serrée dans nos cœurs, il devient plus facile de « arrêtez et sachez ». Ses promesses sont infaillibles. Les choses peuvent ne pas se dérouler comme prévu, mais ses voies sont toujours élevées au-dessus de nos voies.

Le véritable calme ne provient que d'un abandon total.

« Arrêtez, et sachez que je suis Dieu : Je domine sur les nations, je domine sur la terre. » (Psaume 46 : 11)

PRIÈRE

Seigneur, je sais que tu as un plan et un dessein. Aide-moi à arrêter, à trouver le repos et à me soumettre à ta volonté. Toute ma vie, tu as été fidèle. Je continuerai à espérer en toi. 🌿



TAMMIE ALLISON est mariée à Jay, son meilleur ami et l'amour de sa vie. Ils sont les heureux parents d'Abigail et Brooklyn (et d'Elijah, leur gendre). Jay et Tammie sont pasteurs principaux de la *Life Church* à Ottumwa, dans l'Iowa.



Salaire brut c. salaire net

Le salaire brut correspond au salaire total perçu par un employé avant impôts et autres retenues salariales. En revanche, le salaire net est le montant que l'employé reçoit effectivement (par chèque ou virement bancaire) après déduction des impôts et retenues salariales.

Par exemple, supposons qu'une employée perçoive un salaire annuel de cinquante mille dollars, versé en vingt-six paiements bimensuels. Son salaire brut est de cinquante mille dollars divisé par vingt-six, soit 1 923,08 \$ par paie. Si ses impôts sur le revenu et ses retenues salariales totalisent 15 %, cela représente 288,46 \$ (1 923,08 \$ multipliés par 0,15). Son salaire net serait alors de 1 634,62 \$ (1 923,08 \$ moins 288,46 \$). Le salaire net correspond au montant réellement disponible pour les dépenses courantes.

Comprendre la différence entre le salaire brut et le salaire net est important pour plusieurs raisons.

Premièrement, certaines personnes choisissent de donner la dîme (10 %) calculée soit sur leur salaire brut soit sur leur salaire net. Dans l'exemple ci-dessus, la dîme sur le salaire brut serait de 192,31 \$ (10 % de 1 923,08 \$), et la dîme sur le salaire net serait de 163,46 \$ (10 % de 1 634,62 \$).

Deuxièmement, pour déterminer le revenu nécessaire à votre subsistance, il est essentiel de tenir compte des impôts. Par exemple, les organismes de crédit immobilier calculent généralement le montant des mensualités que vous pouvez vous permettre en fonction de votre revenu brut et non de votre revenu net.

Les normes du secteur recommandent de ne pas consacrer plus de 30 % de son salaire

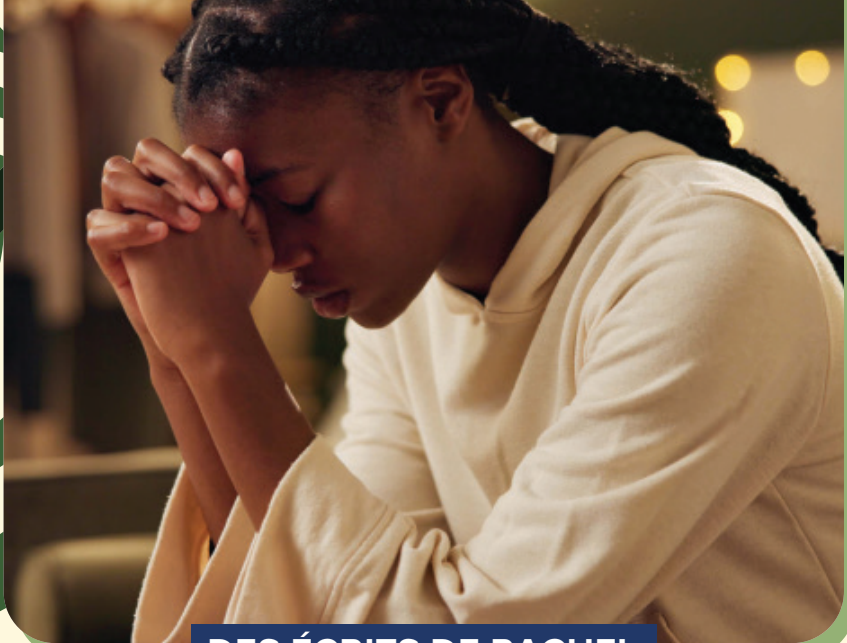
brut au remboursement d'un prêt immobilier. Cependant, comme seul le salaire net est disponible pour les dépenses, il est possible de souscrire un prêt immobilier qui semble abordable sur le papier, mais qui s'avère lourd à porter en réalité.

Troisièmement, outre les impôts, d'autres retenues, comme les primes d'assurance maladie et d'assurance vie ou les cotisations de retraite, réduisent encore le salaire net. Reprenons notre exemple : si l'employée verse 100 dollars par paie pour l'assurance et 50 dollars pour les cotisations de retraite, son salaire net passe de 1 634,62 \$ à 1 484,62 \$ (1 634,62 \$ moins 150 \$).

Le principe reste le même : nous voulons gérer au mieux les finances qui nous sont confiées. Cela implique de rendre compte de tous les aspects de nos finances, y compris les retenues que nous ne « voyons » jamais sur nos comptes bancaires, car elles sont prélevées sur notre salaire brut. Je vous encourage à consulter vos bulletins de paie et à vous renseigner sur les éléments déduits de votre salaire. 🌸



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 ajouté.



DES ÉCRITS DE RACHEL

L'appel à obéir est un appel à se reposer

Tout comme le Dieu qui les a donnés, ses commandements sont toujours pour notre bien. Chacun d'entre eux porte en lui la promesse d'une bénédiction. Choisissez d'obéir, choisissez de prospérer. Chacun d'entre eux met également en garde contre un danger mortel. Choisissez de pécher, choisissez de souffrir.

M'abstenir de mentir m'amène à embrasser la vérité, me libérant ainsi des filets tortueux de la tromperie. La tromperie peut nous piéger toutes. Mentir, c'est s'aligner avec le père du mensonge, le malin ; en mentant, je deviens comme lui. Mais le commandement de Dieu de s'abstenir du

mensonge s'accompagne de la bénédiction réservée à ceux qui disent la vérité. Lui-même est la vérité. Embrasser la vérité, c'est devenir comme lui.

La tromperie peut prendre plusieurs formes et avoir plusieurs causes : échapper à une situation inconfortable, justifier un comportement, embellir notre réputation, se venger ou obtenir un avantage. Les mensonges sont plus que des paroles prononcées. La tromperie peut aussi se manifester par écrit, en déformant ou en dénaturant les propos d'autrui, en projetant notre propre perspective ou en omettant des faits essentiels.

LA LUTTE EST LE CONTRAIRE DU REPOS

Bon nombre de nos difficultés proviennent de mensonges auxquels nous croyons, que nous acceptons ou que nous inventons nous-mêmes. Des mensonges tels que « C'est la faute des autres » et « Mon attitude, mon amertume et mon manque de pardon sont justifiés à cause de ce qu'ils ont fait » nous empêchent d'aborder ce qui doit changer dans notre propre vie.

Souvent, la vérité est si douloureuse que nous préférons la laisser dans l'ombre plutôt que de la mettre en lumière. Mais accueillir la vérité chasse la tromperie, exposant les faux récits afin qu'ils puissent être traités. Après un examen honnête, le commandement de Dieu « Tu ne porteras point de faux témoignage » révèle qu'une vérité déplaisante vaut mieux qu'un beau mensonge.

MIEUX VAUT UNE VÉRITÉ DÉCONCERTANTE QU'UN MENSONGE RÉCONFORTANT

Les commandements de Dieu m'appellent à sacrifier quelque chose afin qu'il puisse le remplacer par quelque chose de meilleur. Sacrifiez l'agneau et recevez le pardon des péchés. Sacrifiez le mensonge et obtenez la bénédiction de la vérité. Sacrifiez les conflits, les luttes et la tromperie, et trouvez le repos qui vient de marcher dans la vérité. Jésus a dit : « Vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous affranchira. »

La véritable liberté, celle qui nous affranchit de la punition du péché et de la culpabilité, ne s'obtient que par la vérité.

PRIÈRE THÉOPHOSTIQUE

Le Dieu de lumière et de vérité nous invite à lui demander la sagesse. Dans la prière, nous pouvons l'inviter à dévoiler la tromperie, qu'elle vienne de nous-mêmes ou des autres, afin que nous puissions entrer dans le repos qui découle de son élimination de notre vie. La pratique de la prière théophostique (théo = Dieu, phos = lumière) peut ressembler à ceci : « Seigneur, fais briller ta lumière de vérité dans ma vie. Aide-moi à voir tous les mensonges que je crois à ton sujet, au sujet des autres ou à mon propre sujet. »

L'invitation au repos, qui se trouve en Matthieu 11 : 28, exige une action de notre part : « Venez à moi ». Elle s'adresse à ceux qui sont fatigués et ceux qui sont sous pression : « vous tous qui êtes fatigués et chargés ». Et elle se termine par une promesse : « Je vous donnerai du repos. » Venez à lui, venez à la vérité, apportez vos fardeaux et échangez-les contre les siens. Son joug est facile, son fardeau est léger. Lorsque nous abandonnons les mensonges que nous croyons à propos de Dieu, de nous-mêmes et des autres, nous échangeons un fardeau lourd contre un léger.

L'appel à obéir est un appel à se reposer. ☸



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.

Confiance en lui

« C'est donc avec assurance que nous pouvons dire : Le Seigneur est mon aide, je ne craindrai rien ; que peut me faire un homme ? » (Hébreux 13 : 6)

Je trouve surprenant que certaines des personnes les plus compétentes dont il est question dans la Bible aient dû surmonter leurs insécurités et leurs peurs pour accomplir la volonté de Dieu. Parfois, ces peurs étaient si fortes qu'elles suppliaient Dieu de choisir quelqu'un d'autre, persuadées d'être incapables d'assumer cette tâche.

- ✦ **Moïse** a demandé : « Qui suis-je, pour aller vers Pharaon ? » (Exode 3 : 11)
- ✦ **Jérémie** pensait qu'il était un enfant et inexpérimenté (Jérémie 1 : 6-7).
- ✦ **Gédéon** se sentait non qualifié, car sa famille était la plus pauvre et qu'il était le plus petit dans la maison de son père (Juges 6 : 15).

Parfois, Dieu nous appelle à faire des choses dont nous nous sentons incapables ou qui nous paraissent risquées. À l'instar des

personnages bibliques, nous pouvons tenter d'expliquer au Seigneur pourquoi son choix est forcément une erreur. Nous sommes trop jeunes. Trop vieilles. Il nous manque les compétences requises. Nous avons du mal à nous exprimer. Personne ne nous écouterait. Ou peut-être avons-nous peur de l'échec.

Lorsque nous donnons des excuses, nous manifestons un manque de confiance en la capacité du Seigneur à nous équiper et à nous fortifier pour son service. Il ne nous demande jamais d'agir par nos propres forces. Au contraire, il nous donne sa force pour que nous ayons en « abondance pour toute bonne œuvre » (II Corinthiens 9 : 8). Partout que Dieu nous place, tout ce qu'il nous appelle à faire, il nous donnera les moyens d'agir et nous accompagnera.

Lorsque Josué a assumé le leadership du peuple d'Israël après la mort de Moïse,

il avait une lourde responsabilité et un grand devoir : conduire les Israélites en Terre promise. Bien que nous ignorions son âge exact, Josué avait probablement environ quatre-vingt-cinq ans lorsque Dieu lui a confié cette responsabilité. Pourtant, il ne l'a pas porté seul. Dieu lui a fait cette promesse :

Ne t'ai-je pas donné cet ordre : Fortifie-toi et prends courage ? Ne t'effraie point et ne t'épouvante point, car l'Éternel, ton Dieu, est avec toi dans tout ce que tu entreprendras. (Josué 1 : 9)

Jésus a choisi douze hommes comme disciples, des hommes qui poursuivraient son œuvre après son départ. Si nous avions été responsables de cette sélection, la plupart n'auraient pas été retenus. Ils n'étaient ni les plus instruits ni les plus raffinés, et chacun avait ses défauts. Mais Jésus ne recherchait pas la perfection ; il recherchait la bonne volonté et l'abandon.

Lorsqu'ils virent l'assurance de Pierre et de Jean, ils furent étonnés, sachant que c'étaient des hommes du peuple sans instruction ; et ils les reconnurent pour avoir été avec Jésus. (Actes 4 : 13)

Les disciples ont réussi à répandre l'Évangile dans le monde entier, non pas grâce à qui ils étaient, mais grâce à Celui qu'ils avaient côtoyé. Les chefs religieux de l'époque reconnaissaient que ces hommes avaient été avec Jésus. Il en est de même aujourd'hui. Lorsque son Esprit agit dans nos vies, les autres reconnaîtront que nous avons été avec Jésus.

Quel que soit notre appel et peu importe là où que Dieu choisit de nous placer dans son corps, nous n'avons rien à craindre. Nous pouvons avoir confiance que Celui qui nous a appelés nous donnera aussi les moyens d'accomplir cet appel.

Philippiens 1 : 6 nous rassure : « Je suis persuadé que celui qui a commencé en vous cette bonne œuvre la rendra parfaite pour le jour de Jésus-Christ. » 🌿

APPLICATION PERSONNELLE

Dieu vous a-t-il déjà appelée à assumer un nouveau rôle dans le ministère ?

Quels talents ou compétences vous a-t-il donnés ?

Êtes-vous disponible et pleinement engagée à ce que Dieu vous utilise ?



MARY LOUDERMILK

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

Rendre les fêtes moins stressantes et plus agréables

À l'approche des fêtes de fin d'année, je voulais partager quelques astuces qui ont contribué à rendre nos célébrations moins stressantes et beaucoup plus agréables.

Faire des achats pour plusieurs membres de la famille peut vite devenir accablant. Qui veut quoi ? Qu'est-ce qui a déjà été acheté ? Qui offre quoi ? Pour rester organisés et éviter les cadeaux en double, nous avons commencé à utiliser une application appelée *Giftful*, et cela a vraiment tout changé.

Giftful vous permet, ainsi qu'à vos proches, de créer et de partager des listes de souhaits, centralisant ainsi toutes vos idées cadeaux. Lorsqu'un article est acheté sur la liste d'une personne, il est marqué comme « réservé » afin que les autres sachent qu'il n'est pas disponible à l'achat, sans que le destinataire ne le sache. Fini les doublons et les mauvaises surprises !

C'est un outil simple qui réduit considérablement le stress lié aux achats de Noël tout en gardant tout bien organisé. Si vous souhaitez simplifier vos fêtes de fin d'année, je vous recommande vivement de l'essayer.



RECETTES DE FÊTES ÉPROUVÉES

Au fil des ans, notre famille a découvert quelques recettes qui sont devenues des incontournables des fêtes. Bien sûr, on trouve des milliers de recettes en ligne en quelques secondes, mais celles-ci sont authentiques : éprouvées et toujours un succès. Voici trois de nos recettes qui plaisent à tous :

Boulettes de viande au curry et à la moutarde

(Linda Elms)

1 pot de 340 g de confiture d'ananas
225 g de moutarde de Dijon
225 g de morceaux d'ananas
125 ml de cassonade, bien tassée
1 cuillère à café de poudre de curry
1,1 kg de boulettes de viande surgelées

Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients (sauf les boulettes de viande) et porter à ébullition. Placer les boulettes de viande dans une mijoteuse de 2,5 à 3 litres. Verser la sauce sur les boulettes et bien mélanger. Couvrir et laisser mijoter à feu vif pendant 4 heures, en remuant deux fois en cours de cuisson.

Trempepette au boudin

(Jeanetta Orange)

340 g de boudin Zummo

225 à 280 g de crème sure

1 cuillère à soupe de mayonnaise

1 cuillère à café de jus de citron

Assaisonnement Tony's, au goût

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Réfrigérer et servir froid avec des craquelins. Délicieux et irrésistible !

Chaussons aux pommes

2 pommes Granny Smith

2 tubes (225 g chacun) de pâte à croissants

225 g de beurre

240 ml de sucre

350 ml de Mountain Dew (ou autre soda aux agrumes)

1 cuillère à café de cannelle

Facultatif : une pincée de noix de muscade

Préchauffer le four à 175 °C. Peler et épépiner et couper en 8 quartiers les pommes. Envelopper chacun dans une feuille de pâte et les disposer dans un plat beurré de 23 x 30 cm. Dans une petite casserole, faire fondre le beurre et incorporer le sucre, la cannelle et la noix de muscade jusqu'à dissolution complète. Verser ce mélange sur les chaussons. Arroser de Mountain Dew les bords et entre les chaussons (pas directement dessus). Faire cuire au four pendant 35 minutes, ou jusqu'à ce que les chaussons soient bien dorés.

UN JEU QUI A FAIT RIRE TOUT LE MONDE

Si votre famille ressemble à la nôtre, vous adorez sans doute jouer à des jeux ensemble, surtout pendant les fêtes. Nous avons récemment découvert un nouveau jeu coup de cœur : Telestrations. C'est un jeu rapide, hilarant et parfait pour tous les âges.



Ce jeu intergénérationnel rappelle le jeu du téléphone. Il existe des versions pour six à douze joueurs, ce qui en fait un excellent choix pour les familles, les petites fêtes ou les réunions entre amis, qu'ils soient de longue date ou nouveaux venus.

Ce jeu est idéal pour toute la famille, facile à apprendre et ne nécessite aucun talent de dessin : il suffit d'avoir le sens de l'humour et l'envie de s'amuser. Même les bonshommes bâtons sont les bienvenus ! Nous avons passé des heures à rire ensemble grâce à ce jeu, et il est rapidement devenu une de nos traditions de Noël.

CONSEIL BONUS : FAITES-EN UN ÉVÉNEMENT FAMILIAL

Impliquer toute la famille dans les préparatifs des fêtes — que ce soit la cuisine, la décoration ou le choix des cadeaux — transforme le stress en moments de partage. Ces instants partagés deviennent souvent les souvenirs les plus précieux.



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.



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



VISITEZ TODAYSGIRL.COM



Accepter,
croire,
aimer,
accueillir,

LES INDIVIDUS ET LES FAMILLES
TOUCHÉS PAR LES HANDICAPS



ABLE MINISTRY

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

ABONNEZ-VOUS À NOTRE BULLETIN
EN VISITANT LADIESMINISTRIES.COM

FACEBOOK: ABLE MINISTRY UPCI

636.229.7895



MÉMORIAL DES MÈRES 2025

crowned

... pour un temps comme celui-ci ...

ESTHER 4 : 14



LADIESMINISTRIES.COM

ÉPUI