

RÉFLEXIONS *en bref*



On y va !

juillet-août 2015





Écrivez-nous !

lianegrant@outlook.com

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

Coordonnateur de projet :

Traducteurs du Roi

(www.TraducteursduRoi.com)

Traduction : Lauretta Yawa Ahawo,
Emmanuella Sanon, Viviane Servilius

Révision : Lylas DeSouza, Liane Grant,
Sterline Vilbrun

Mise en page : Liane Grant

Ce numéro comprend la traduction française
de certains articles du magazine
Reflections publié par le Ministère des femmes
de l'Église Pentecôtiste Unie

Internationale (www.ladiesministries.org),
avec la permission du rédacteur en chef.

Rédacteur en chef : Robin Johnston

Rédacteur adjoint : P. Daniel Buford

Présidente du Ministère des femmes :

Gwyn Oakes

Rédactrice : Melody Reeve

Graphiste : Laura Merchant

RÉFLEXIONS

en bref

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

**Pour vous abonner, envoyez un
courriel à lianegrant@outlook.com**

Faites-le savoir à vos amies !

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

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

Énoncé de mission

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

Doctrine fondamentale

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

Table des matières



- 4 On y va !
- 6 Corps des jeunes apostoliques
- 8 Au cœur du foyer
- 11 Oh, les endroits où nous irons
- 14 Bon pour la vie
- 16 J'aurais aimé savoir
- 18 Celui qui a commencé..
- 21 Moment tranquilles
- 23 Le grand miracle du petit Josiah
- 26 Conseils financiers





On y va !

J'ai beaucoup voyagé dans ma vie. Mon père a travaillé pendant plusieurs années pour la compagnie de transport aérien Trans World Airlines (TWA) et en tant que famille, nous apprécions les bénéfices liés à son emploi. J'avais huit semaines lorsque j'ai eu ma première expérience de voyage en avion, et au moment où nous arrivions à destination, mes pieds étaient couverts d'urticaire. L'excitation du voyage a dû être stressante pour un bébé !

J'ai tant de souvenirs d'excursions d'un jour ou de séjours prolongés dans des « lieux exotiques » tels que la Californie et la Floride. Nous nous habillions pour le voyage, comme si nous étions des représentants de la TWA. Mes frères et sœurs et moi pensions que nous étions assez importants : bien habillés, servis individuellement des repas chauds de notre choix, à bord d'un avion. Nous même choissions même ce que nous voulons boire : du soda évidemment ! D'ordinaire, nous étions dispersés dans l'avion du fait qu'en tant

que passagers sur la liste d'attente nous prenions les places qui étaient libres, mais cela ne nous décourageait pas. Nous étions des « grands », et nous allions voir le monde.

Mes années d'étude à Gateway College of Evangelism m'ont permis de visiter bien plus de lieux, alors que je voyageais avec des groupes de musique, faisant ainsi la promotion de l'école, ou dans une équipe d'évangélisation pour visiter des églises locales. Après notre mariage, mon mari et moi avons été extrêmement bénis en voyageant pour le ministère, pour finalement avoir été dans tous les 50 états des États-Unis.

Certains de mes plus précieux souvenirs sont des voyages missionnaires effectués à l'étranger auxquels mon mari et moi avons été honorés de participer. Nous avons rencontré de merveilleux missionnaires qui ont dédié leur vie à atteindre des âmes à l'étranger, sacrifiant le luxe d'une vie dans leur pays natal. Nous avons rencontré beaucoup de personnes chères – nos frères et sœurs

en Christ – qui aime Dieu et ont une expérience avec lui parce que des missionnaires se sont portés volontaires pour leur apporter la vérité du salut biblique.

Beaucoup de ces personnes étaient pauvres selon nos standards, mais leur manque de biens terrestres n'a pas diminué leur joie de servir Jésus Christ ! J'ai rencontré une jeune mère qui avait participé à une conférence avec son petit bébé. À la fin du service du soir, après que la puissance de Dieu soit tombée et que les gens l'aient adoré avec toute leur force, cette jeune maman se préparait pour la nuit à venir. Beaucoup des autochtones campaient à l'extérieur du centre de conférence, ou restaient à l'intérieur de la bâtisse. J'ai regardé la mère poser une mince couverture sur le sol en béton et installer son bébé là avant de s'allonger à côté de lui pour se reposer durant la nuit. Notre équipe retournait à l'hôtel, un hôtel non luxueux, mais un hôtel quand même. Cette femme se réjouissait à l'idée d'adorer à côté d'un large groupe de croyants, même si cela signifiait dormir sur le sol en béton avec son jeune bébé. J'ai ressenti de la condamnation dans le fait de prendre mon confort pour acquis.

Ces dernières années, nous avons mis l'accent sur un thème divertissant pour notre numéro de l'été. Dans ce numéro de Réflexions en bref, vous allez trouver des articles et des idées par rapport aux voyages. Beaucoup de voyages ont lieu durant l'été, les familles prenant les vacances à cause de la fin de session scolaire. De plus, c'est le temps de l'année où le climat chaud rend les voyages agréables. Non seulement le voyage est agréable, mais il peut

changer la vie et je peux en témoigner.

T. S. Eliot a dit : « C'est le parcours et non l'arrivée qui compte ». Que votre voyage vous emmène autour du monde ou à travers la ville, je vous souhaite de l'aventure. J'espère que vous créerez des souvenirs avec vos bien-aimés et trouverez l'opportunité de partager la bonne nouvelle de Jésus-Christ avec quelqu'un que Dieu placera sur votre chemin.



Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine **Reflexions** du numéro de juillet-août 2015.

Un voyage avec le Corps des jeunes apostoliques

Jasmin Gentile

En juin 2013, j'ai voyagé avec le Corps des jeunes apostoliques (« AYC ») en Allemagne. Je savais que cette expérience me changerait, mais je ne savais pas combien ce voyage aurait un impact sur ma vie. Avant que je ne quitte l'Allemagne, j'étais habilité, mes perspectives étaient élargies, ma zone de confort s'est étendue et le Seigneur m'a donné une victoire personnelle.

Victoire personnelle

L'année de 2013 avait été pleine de croisements, on dirait. Il y avait pas mal de décisions qui devaient être prises comme où j'irais et ce que je ferais. L'absence de paix concernant ces décisions, ainsi que quelques autres situations personnelles, m'ont fait me sentir brisée et confuse.

Lors du trajet en avion vers l'Allemagne, je me suis demandée si je serais efficace dans ce voyage à cause de l'agitation interne à laquelle je faisais

face. Malgré ces questions, il y avait une chose dont j'étais sûre : Dieu m'a mis dans cet avion pour une raison.

Dans l'une des premières soirées du voyage, l'un de nos dirigeants, Matthew Johnson a rassemblé les étudiants ensemble pour la dévotion. Il s'est alors mis à parler avec sagesse pour nous dire que Dieu voulait guérir des cœurs et joindre les morceaux de vies brisées. Suivant la direction de Dieu, Frère Johnson a demandé à nous les étudiants d'étendre les mains devant nous et d'imaginer que nous étions en train de porter des pièces de nos vies. Après nous avoir guidés en prière, il nous a demandé de laisser les pièces brisées que nous tenions et de les placer entre les mains du Seigneur.

À ce moment précis, le Seigneur a remis les pièces brisées de ma vie ensemble. J'ai immédiatement ressenti une paix m'envelopper et je ne ressentais plus le poids des fardeaux que j'avais



portés. Lorsque je me suis engagée pour l'Allemagne, je ne m'attendais pas à recevoir le soulagement que je recherchais, mais le Seigneur connaissait exactement où j'étais. Il m'a rencontré sur un trottoir en Allemagne et m'a donné exactement ce dont j'avais besoin.

Élargir ma perspective

Être dans un autre pays et se rendre compte de combien de personnes il y a dans le monde qui ne connaissent pas Jésus, c'est une expérience qui m'a fait réfléchir comme je ne l'avais jamais fait avant ce moment-là. Alors que nous marchions dans les rues allemandes, je me suis souvenu de Matthieu 9 : 37 « Alors il dit à ses disciples : La moisson est grande, mais il y a peu d'ouvriers ». AYC ne m'a pas seulement donné un fardeau pour le peuple allemand, mais également pour les gens avec qui je rentre en contact dans ma vie quotidienne.

Étendre ma zone de confort

Témoigner à quelqu'un qui ne parlait pas ma langue était de loin l'un des défis les plus intimidants et difficiles auxquels j'ai fait face. Je ne savais vraiment pas ce qui veut dire être intimidée avant que je n'essaie d'approcher de parfaits inconnus et de les inviter à l'église en utilisant le peu d'allemand que l'on m'a appris. C'était extrêmement inconfortable au début, mais plus je l'ai fait, plus il est devenu facile. À la fin du voyage, j'abordais ouvertement les gens et j'ai même fini

par prier avec certains d'entre eux.

J'ai été habilitée

Partir en voyage avec AYC m'a donné la confiance, confiance en qui je suis en tant que chrétienne et dans le fait de savoir que je peux changer mon monde. Cela m'a donné l'opportunité de sortir de ma zone de confort, ce qui m'a donné la capacité de prendre l'audace que j'ai reçue en Allemagne et de l'utiliser dans ma vie de tous les jours. Savoir que j'ai pris part à un ministère dans un pays étranger a stimulé ma confiance dans mes capacités à le faire avec efficacité.

Faire partie du Corps de jeunes apostoliques a changé ma vie. Je suis si reconnaissante pour cette expérience !



Jasmin Gentile a fait des études supérieures en musique à Urshan College à Florissant au Missouri. Elle est de Westport au Massachusetts.

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

**Corps des jeunes
apostoliques
à la ville de Québec !
27 juin au 4 juillet 2016**

apostoliceyouthcorps.com



Une expérience UNIQUE

Or, nous vivions dans l'Oregon, la capitale de camping du monde, enfin, l'une d'elles. Mais, notre idée du camping avait toujours été un motel à prix modique. Cependant, essayant d'être de bons parents, nous avons décidé d'emmener nos quatre enfants en camping sur la côte à couper le souffle de Beverly Beach en Oregon.

Notre budget était serré, mais nous avons acheté une belle tente pour six personnes, ce qui veut dire six personnes côte à côte (comme du bois de corde) avec deux personnes aux extrémités, touchant le côté de la tente. Le choix de ces personnes-là était l'une de nos erreurs fatales.

C'était notre aînée chérie et fille unique à un bout de la tente, écrasée contre la paroi sécurisée et recroquevillée pour l'aventure passionnante d'une nuit en plein air. Nous n'avions pas pensé que c'est dans la nuit que les animaux des terrains

boisés se promènent. Nous n'étions pas prêts à être réveillés au milieu de la nuit par le chuchotement terrifié de notre fille : « Papa, il y a un ours hors de la tente. Je l'ai entendu grogner. Il a effleuré la tente. »

Bien que ce soit au milieu de la nuit, nous étions tous éveillés, couchés dans la terreur silencieuse de l'invasion d'un ours dans la piètre excuse de protection des animaux sauvages appelée « tente ». Aussitôt Donna a dit : « Papa, j'ai envie de vomir. » Nous avons eu une visualisation instantanée de « vomir » dans une tente au milieu de la nuit et Papa a dit : « Ne le fais pas, Donna. Pas dans la tente. » Elle s'est ruée vers la porte, mais trop tard. Papa a dit : « Oh, non ! Elle l'a fait. Dans la tente ! »


S'occuper des dégâts de « vomir » à l'intérieur d'une tente dans la nuit noire était impossible. Nous avons simplement recueilli toutes les couvertures qui avaient été contaminées, toutes sauf une. Nous en

avons fait une grosse boule que nous avons jetée dehors.

Six personnes, une couverture, le sol humide (sans bâche en dessous, oups!), et une alerte à l'ours, cela équivaut à : pas drôle. Papa s'est habillé, a bravé l'extérieur, et attisé le feu pour repousser les bêtes sauvages. Nous nous sommes blottis sous une couverture et avons feint de dormir jusqu'à la lumière du jour quand, une laverie automatique a apporté une mesure de paix aux vacances de famille heureuses.

C'était la première, et la dernière, expérience de camping pour Donna et sa maman. Maintenant nous campons dans un véhicule récréatif. Je sais que vous, campeurs courageux et expérimentés, rirez de notre définition de camping. Cependant, nous ne sommes pas intimidées. Nous laissons volontiers ce côté rude aux familles plus courageuses et aventureuses qui ont de belles histoires à raconter. Nous sommes satisfaites de juste profiter des histoires !

Conseils pour la mère célibataire



Laissez les garçons être des garçons ! Ils prennent des risques et se blessent, puis recommencent. Nous les femmes, nous secouons simplement la tête sous l'émerveillement. Pourtant, il est inévitable que les garçons se bagarrent. Comment les mères célibataires gèrent-elles cela ? Il est essentiel que vos fils aient un rôle de modèle mâle, surtout s'il n'y a pas de Papa chez vous. Un grand-père, un oncle, un homme pieux de l'église : essayez de trouver quelqu'un qui est prêt à leur donner l'expérience des choses rugueuses et difficiles que seuls les hommes comprennent.

Aimez votre famille. Passez du temps ensemble, soyez aimable, et servez-vous les uns les autres. Ne faites pas de place pour les regrets. Demain n'est pas promis et aujourd'hui est court.

– Auteur inconnu

Le mariage

Pourquoi une « causerie » innocente finit-elle parfois par une « discussion enflammée » ? Peut-être que nous ne sommes pas prudents pour éviter les pièges qui ferment les portes de la communication. Évitez d'essayer de gagner. Il n'y a vraiment pas d'importance de savoir qui a raison ou tort. Une bonne communication consiste à comprendre, et non à gagner. Vous n'êtes pas devant le tribunal, où l'objectif est de prouver ce qui est vraiment arrivé et à qui revient le blâme. C'est une perte de temps de découvrir qui a raison ou tort, car vous êtes coéquipiers et essayez de vous connecter cœur à cœur, et non de gagner à un concours ou de faire ses preuves.



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

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

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



Debbie Simler-Goff

Oh, les endroits où nous irons...

Ahhh Ahhh... voyager. Cette merveilleuse période dans nos vies lorsque nous réussissons à nous déconnecter de notre routine et à explorer le monde au-delà de notre cercle d'influence immédiat. L'Asie ? L'Afrique ? Le centre-ville ? La destination n'a pas autant d'importance pour moi que l'expérience, le voyage en lui-même, et les gens que je rencontre le long du chemin.

Mais là encore, mes expériences de voyage ont été truffées de séjours intéressants – et en fait, des gens curieux.

Comme la fois où je conduisais la Ford F150 de mon mari en tirant notre bateau de vingt-trois pieds de long jusqu'au lac Michigan, seulement pour qu'un officier de police me demande de m'arrêter, parce que la vignette du permis sur la remorque de notre bateau était expirée.

Un grand, svelte, officier de police, avec une attitude qui criait « J'étais jadis un Marin », m'a écrit un préavis, et m'a dit que je devais le suivre au service de police pour pouvoir enlever la vignette.

Le seul problème était que j'avais urgemment besoin de trouver des toilettes. (Il me semblait que ma vessie avait la taille d'un dé à coudre !) Après avoir expliqué ma situation désespérée, et puisque le poste de police était au moins à trente minutes, le policier m'a dit de le suivre au poste de péage le plus proche pour que je puisse utiliser les toilettes des employés. Nous étions dans la voie en direction sud, et les toilettes étaient du côté de la direction du nord, de sorte que le policier devait me conduire à travers quatre voies de circulation rapide.

Après être allée aux toilettes, et ayant été reconduite à travers les quatre voies de circulation, nous sommes allés au poste de police. Il se situait dans un quartier résidentiel, et le seul endroit où garer mon camion-remorque à bateau monstrueux était dans la rue. Alors que j'essayais de stationner en parallèle, ce

Mes expériences de voyage ont été truffées de séjours intéressants... et de gens curieux.

même officier de police marchait sur le trottoir au moment précis où la très longue antenne du bateau a basculé et vibré fortement et était à quelques millimètres de frapper le bout de son chapeau à large rebord.

Embarrassée, je me suis timidement glissée du siège du conducteur, je me suis profondément excusée, et je suis allée à l'intérieur pour payer l'amende. Oui, mes expériences de voyage semblent toujours impliquer des rencontres distinctes avec des personnes intéressantes.

Une autre fois, mon mari et moi conduisions à Naples, en Floride, pour une réunion de famille. Voulant se faire beau, et sachant que mon père le présenterait comme « mon beau-fils, le prédicateur », mon mari a décidé de se faire couper ses boucles épaisses de cheveux.

C'était le temps avant les GPS et Yelp; nous nous sommes donc arrêtés chez le premier coiffeur que nous avons trouvé le long de l'autoroute américaine 41. Mon mari est allé se faire couper les cheveux, et j'ai attendu dans la voiture avec les enfants. Après un certain temps, j'ai décidé d'aller dans le salon de coiffure pour voir comment il allait. Je l'ai regardé et j'étais choquée. Là, assis dans une vieille chaise de coiffeur du style des années 1900, se trouvait mon mari dans

une nouvelle coupe rase d'un huitième de pouces. Les restes de sa tête pleine de cheveux pleurnichaient sur le sol.

Le barbier, apparemment inconscient du coup qu'il venait de donner à l'égo de mon mari, bavardait en espagnol à plusieurs autres dans la pièce. Mon mari m'a regardé avec un regard qui disait « tu-ferais-mieux-de-ne-pas-dire-un-mot » et a simplement dit : « Il y a eu un problème de communication ».

J'ai étouffé un rire tapageur et je suis sortie, sachant qu'il faudrait quelques instants pour que mon mari pointilleux retrouve son sang-froid avant d'affronter les enfants.

Oui, le dialogue avec des personnes uniques est devenu une partie naturelle de mes vacances.

Ma plus récente rencontre a eu lieu il y a juste quelques mois, pendant 40 minutes dans un taxi. Mon mari et moi venions de passer sept jours de croisière dans les Caraïbes en célébration de notre trentième anniversaire de mariage et avons pris un taxi à l'aéroport pour notre vol de retour. Nous étions fatigués et nous nous attendions à un trajet calme, mais notre conducteur,



Salomon, avait d'autres idées. Il était très gentil, très animateur, et en dépit de l'heure de pointe, il se retournait souvent de son siège pour nous parler.

Salomon avait une opinion sur tout : Obama, la santé, le projet pour élargir l'autoroute, l'état du monde, ISIS. Et après chacune de ses courtes thèses, il me regardait et disait : « Vous savez, Maman ? »

Nous avons écouté Salomon pendant assez longtemps. Ensuite, nous lui avons parlé de Jésus. Il nous a dit qu'il n'a aucun intérêt à la religion organisée. Nous lui avons parlé de l'expérience d'une relation personnelle avec Christ. Il nous a repoussés. Nous lui avons donné une carte de l'église tout de même.

En sortant du taxi, Salomon nous a aidés avec nos sacs. Mon mari lui a donné un pourboire généreux. Il nous a remerciés et nous a donné un gros câlin. Après Salomon m'a donné un câlin, ses yeux se sont remplis de larmes et il a dit à mon mari : « Wow, je ne sais pas ce que votre femme détient, Frère, mais elle a une sorte d'énergie positive qui m'éblouit.

Se souvenir de ces gens que j'ai rencontrés lors de mes différents voyages me donne une pause et m'émerveille. Dieu a-t-il choisi un policier sévère pour m'apprendre à garder ma vignette à jour? Aurait-il permis à un coiffeur trop impatient, non anglophone de donner à mon mari et moi un goût du plan du salut ?

Je ne sais pas exactement, mais une chose que je sais est que tant que j'aborde chaque voyage avec l'approche « Jésus, on y va », je vais continuer à



rencontrer des gens qui m'enseignent sur moi, mon monde et mon Dieu.



Debbie Simler-Goff aime voyager et rencontrer le beau peuple de Dieu. Elle est auteure, conférencière, et mangeuse de crème glacée. Son merveilleux mari, Paul, est pasteur adjoint à Bartlett UPC, situé dans une banlieue pittoresque de Chicago dans l'Illinois.

Le plus grand désir de Debbie dans la vie est d'être l'écrivaine que Dieu l'a appelée à être. Elle serait heureuse si vous vous arrêtiez sur son blog à l'adresse www.dsimlergoff.com et disiez bonjour.

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

C'est lors de vacances amusantes et de voyages de routes en famille que sont formés des souvenirs, ceci incluant la fameuse question: « Sommes-nous arrivés? » Eh oui, environ une vingtaine de kilomètre sur la route et déjà s'installe l'ennui, les fringales et les nerfs éreintés. Les voyages vont de pair avec la mauvaise alimentation.

Essayer de trouver une collation saine sur la route est une entreprise vouée à l'échec. Esquivez les aliments transformés des restaurants rapides en préparant votre propre goûter délicieux. Avant de quitter la maison, empaqueter un arsenal de nourriture satisfaisante – de « bonnes » gâteries – vous donnera la force d'ignorer la malbouffe lors des pause-toilettes ou encore les services au volant et les stations-service. Saviez-vous que les stations d'essence vendaient plus de bonbons et de boissons gazeuses que d'essence? Au lieu de pomper du gaz, nous nous gavons nous-mêmes et nos enfants de camelote alimentaire.

Évitez la nourriture qui ne contient rien de plus que du sucre et des glucides, tels que les boissons gazeuses et les bonbons. Cessez d'alimenter le feu des ceintures serrées et des enfants hyperactifs! Économisez de l'argent et épargnez la santé et le bien-être de votre famille avec des aliments entiers. Gardez votre famille rassasiée plus



Sommes-nous arrivés ?

longtemps avec des collations saines, faciles et idéales pour la route, qui calmeront votre estomac et vos nerfs. Ainsi donc, achetez votre essence à la station d'essence et faites provision de collations!

Empaqueter et grignoter

Des pochettes

compressibles en portion individuelle qui n'ont pas besoin de réfrigération sont faciles et utiles :

- beurre de noix sur des galettes de riz.
- tremettes de hummus pour garnir des bananes fraîches, galettes de riz, craquelins de blé entier ou bâtons de céleri, ceci étant aussi disponible comme collation à emporter avec des tremettes et des croustilles de pitas multigrains
- thon en conserve
- compotes de pommes dans des pochettes compressibles
- mélange de fruits séchés et de noix
- dattes truffées des noix de pécan légèrement rôties
- raisins organiques/des canneberges séchées organiques
- amandes crues
- rouleaux 100 % fait de fruits
- barres de granola (recette ci-jointe)
- pruneaux –sucrés, délicieux et vous remplissent (en plus de vous empêcher d'être constipé lors des voyages)
- craquelins en forme d'animaux, les bretzels, ou ceux à saveur de miel pour les petits grignoteurs.

Barres de granola



- oranges, mandarines (faciles à éplucher pour les enfants)

- raisins frais

- pommes (Si vous désirez un savoureux goûter bien rond ? Essayez donc de retirer le cœur de pomme, coupez-la en rondelles et brossez-les avec de l'eau de citron diluée pour empêcher les tranches de brunir. Tartinez du beurre de noix entre deux tranches, parsemez de graines de granola et de raisins. Enveloppez ces « sandwichs » de manière bien serrée, puis placez-les dans un contenant.

PETITS TRUCS : Embaquetez une petite glacière avec des sachets de yogourt, de fruits et des sandwichs multigrains (avec des légumes pilés ou hachés). Une plus large glacière ouvre de plus grandes possibilités : dinde, avocats, bâtonnets de légumes et œufs bouillis. N'oubliez pas que les marchés et kiosques aux fruits vendent de la nourriture saisonnière. Il est essentiel de vous arrêter afin de renouveler vos provisions. Apportez aussi un couteau tranchant et des sacs plastiques pour garder les légumes coupés.

375 ml flocons d'avoine

250 ml amandes, hachés très gros

375 ml dattes tassés (Medjool ou Deglet Noor, dénoyautés)

60 ml sirop d'érable ou miel pur

60 ml beurre d'arachides ou d'amandes

Sel de mer au goût

1. Grillez légèrement les flocons d'avoine et les amandes au four à 175 degrés.

Cuisez pour 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles deviennent brun doré.

2. Mettez des dattes dans un robot culinaire jusqu'à ce qu'elle devienne une boule (prends environ 1 minute)

3. Dans un bol, mélangez : dattes, flocons d'avoine, amandes, sirop d'érable, beurre d'arachides et sel.

4. Pressez le tout au fond d'un moule et coupez en 10 barres rectangulaires ou en petits carrés.

5. Mettez le tout dans un récipient hermétique.

Ces barres sont de bons petits déjeuners portatifs et de parfaites barres pour une saine collation, parce qu'elles regorgent de fibres et pleines de bon gras et vous gardent rassasié pour plusieurs heures.

ASTUCE: Pour une « assurance-santé » au voyage, Utilisez des portions individuelles des super aliments verts. .



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 livres sur la santé, *Your Body, His Temple* et *The Book of Life*. Pour plus d'information, contactez gfooster@dallasfirstchurch.com. Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine *Reflections* du numéro de juillet-août 2015.

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



Les Paroles

Mon père est décédé en janvier dernier. Il avait 65 ans. Avec son décès, des vagues envahissantes de souvenirs se sont élevées du fond de l'océan qu'est ma mémoire pour s'écraser lourdement sur la plage que forme mes moments quotidiens. Des événements qui s'étaient noyés dans la mer de ma mémoire reprenaient surface par de violents courants d'émotions. Même s'il était croyant, il se donnait un certain laisser-aller quant aux paroles qu'il se permettait de dire lorsqu'il était fâché... Et il était souvent fâché.

En tant que croyants, il est important que nous ne gardions pas nos paroles les plus douces pour ceux qui sont à l'extérieur de chez nous. Comme imitateurs de Christ, nous devons travailler avec diligence sur le ton de notre voix afin qu'il soit le plus doux possible envers ceux qui nous suivront dans l'éternité. Si nous ne nous les gagnons pas à nous-mêmes en premier, comment les gagnerons-nous au Seigneur?

J'aurais aimé le savoir plus tôt. J'aurais été plus patiente et moins tolérante face à mes explosions émotionnelles. C'était si facile pour moi de suivre les pas de mon père. De le juger durement, mais d'ignorer mon propre manque de maîtrise de moi-même et de trouver des excuses pour cela.

Personne n'est responsable de nos actions si ce n'est nous-mêmes. Les autres tiendront compte de ce qu'ils nous disent ou font, mais nous sommes responsables de la manière dont nous réagissons.

Personne ne « me fâche ». Je m'énerve lorsque quelqu'un dit ou fait XYZ. Mes actions et les paroles qui sortent de ma bouche dans ma colère, ma frustration, mon stress... Je dois en prendre la responsabilité. Je dois en tenir compte, m'en repentir et m'excuser auprès de ceux que j'ai pu blesser par elles.

Étant donné que des paroles dures m'ont laissées des blessures sans ignorer ma propre tendance à reprendre le même chemin, j'ai donc mis en pratique de mémoriser des versets me rappelant comment utiliser mes paroles.

« Elle ouvre la bouche avec sagesse, Et des instructions aimables sont sur sa langue. » (Proverbes 31:26, LSG)

« Éternel, mets une garde à ma bouche, Veille sur la porte de mes lèvres ! » (Psaume 141:3, LSG)

« Si tu sondes mon cœur, si tu le visites la nuit, Si tu m'éprouves, tu ne trouveras rien: Ma pensée n'est pas autre que ce qui sort de ma bouche. » (Psaume 17:3, LSG)

« Celui qui veille sur sa bouche et sur sa langue Préserve son âme des angoisses. » (Proverbes 21:23, LSG)

J'aurais aimé que mon père m'ait demandé pardon... mais, il ne l'avait jamais fait. J'aurais aimé qu'il ait reconnu ses actions, ses mots, comme ayant été déplacés, blessants... mais, il ne l'avait pas fait. À cause de cela, j'ai des cendres amères dans ma bouche au lieu de la douceur de précieux souvenirs. Et si je ne fais pas attention, je ferai de même.

Vos paroles sont des outils. Utilisez-les sagement.

Vos paroles sont
des outils.


Utilisez-les sagement.

Il est important que nous
ne gardions pas nos
paroles les plus douces
pour ceux qui sont à
l'extérieur de chez nous.

Personne n'est
responsable de nos
actions si ce n'est
nous-mêmes.



Rachel est mariée à Brent Coltharp, pasteur de First Apostolic Church à Aurora en Illinois. Elle est mère de quatre enfants et peut parler quatre langues : « l'enfantine », le « langage des tout-petits », le « jargon adolescent » et la « langue du mari ». Rachel est une écrivaine et une conférencière qui partage son expérience personnelle, ses erreurs et ses deuxièmes chances. Elle se passionne pour Jésus-Christ et elle est un disciple avide de la doctrine apostolique. Visitez son site web www.rachelcoltharp.blogspot.com. Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de mai-juin 2015.



Celui qui a commencé en vous cette bonne œuvre

Comme les premières notes de « Pomp and Circumstance » flottaient dans l'air, la foule attentive s'est levée et s'est tournée pour regarder les diplômés du secondaire en 2014 qui entraient au terrain de sport. Avec beaucoup d'enthousiasme, ma famille et moi sommes tendues pour obtenir notre premier aperçu de Tom. « Le voilà ! Il est là ! » Chaque membre de la famille a pris le cri et a commencé à prendre des photos tout en secouant frénétiquement la main afin d'attirer son attention.

Les yeux de Tom ont fouillé la foule et se sont posés sur nous. Un sourire lent et timide de fierté et d'accomplissement a rempli son visage. Des larmes sont formées dans mes yeux et une prière

d'action de grâce est montée de mon cœur. C'était mon quatrième enfant de participer à une cérémonie de remise des diplômes secondaires, et chaque événement a été passionnant et précieux pour moi. Cependant, cette cérémonie était un événement très spécial pour notre famille, car il représentait l'aboutissement de vingt années de travail acharné et de persévérance. Mon fils Tom a le syndrome de Down.

Durant la cérémonie, les souvenirs ont commencé à inonder mon esprit. Je me suis souvenu des obstacles et le découragement auxquels ma famille a dû faire face : le généticien qui a insisté sur le fait que Tom ne pourrais jamais être éduqué ou devenir un membre actif dans

la société ; les éducateurs et les fournisseurs de services qui n'ont pu mettre de côté leurs suppositions basées sur les handicaps de Tom et n'ont pu reconnaître ses capacités et son potentiel ; et ceux qui par manque de compréhension ont fait de Tom leurs sujets de railleries, dédain et des propos malsains. Cependant, un souvenir beaucoup plus puissant a soupesé et a remplacé ceux qui sont poignants : le souvenir du murmure doux et léger du Seigneur qui m'a dit peu de temps après la diatribe du généticien : « J'ai commencé une bonne œuvre et je la rendrai parfaite ».

Mon cœur débordait de reconnaissance alors que je me souvenais de ceux qui ont été utilisés par le Seigneur pour effectuer son œuvre dans la vie de Tom : ma fille, un défenseur éducatif professionnel qui travaillait inlassablement à nos côtés pour assurer que Tom reçoive tous les services éducatifs et thérapeutiques qui étaient disponibles ; les éducateurs qui ont eu une lueur du potentiel de Tom, se sont tenus à coté de nous avec leur appui et ont permis à Tom d'atteindre son but ; la bonté de nombreux étudiants qui, sans hésitation, ont accueilli Tom parmi eux comme un pair contribuant ; et sa famille, y compris sa famille de l'église, qui a offert des encouragements affectueux et un soutien continu.

Alors que Tom traversait la plateforme pour recevoir son certificat, un rugissement d'acclamation a retenti, et pas seulement de notre famille ! Après la cérémonie, comme Tom recevait des félicitations des professeurs, du personnel, des amis et la famille, j'ai commencé à reconnaître non seulement ceux que le Seigneur avait choisi d'utiliser au profit dans la vie de Tom, mais pour avoir un impact à travers lui sur notre communau-



té aussi bien que sur notre famille. Et ceci est seulement le « premier des miracles » à travers laquelle le Seigneur Jésus-Christ manifesterà sa gloire, car « Dieu a choisi les choses folles du monde pour confondre les sages; Dieu a choisi les choses faibles du monde pour confondre les fortes; et Dieu a choisi les choses viles du monde et celles qu'on méprise, celles qui ne sont point, pour réduire à néant celles qui sont, afin que nulle chair ne se glorifie devant Dieu. Or, c'est par lui que vous êtes en Jésus Christ, lequel, de par Dieu, a été fait pour nous sagesse, justice et sanctification et rédemption,

afin, comme il est écrit, Que celui qui se glorifie se glorifie dans le Seigneur. » (1 Corinthiens 1 : 27-31.

Tom prend plaisir maintenant de son deuxième semestre au Holyoke Community College où il assiste dans le cadre de leur programme Inclusive Concurrent Enrollment (<http://www.thinkcollege.net/> repenser collègue). Il se réjouit d'être étudiant, de participer aux cours, d'être impliqué dans le club de travaux d'intérêt général de services de HCC, de travailler dans la salle de gym, d'étudier à la bibliothèque, et de traîner avec ses amis au Centre étudiant. En outre, Tom se porte volontaire comme bénévole un matin par semaine comme aide-enseignant dans une classe de maternelle locale; et, à travers les New England Business Associates, a obtenu un stage rémunéré à la United Bank.

Mais ce qui est le plus important, Tom, qui a été baptisé au nom de Jésus et rempli du Saint-Esprit, est membre actif à l'Apostolic Church of Enfield où il sert comme un hôte-huissier l'assistant à l'église pour les enfants, et l'assistant du ministère des médias. Il aime étudier la Parole de Dieu et a prêché deux sermons, dont un qu'il a été miraculeusement permis de partager avec sa classe de l'école publique, et a été conférencier invité à l'Apostolic Leadership Institute dans une classe dont le sujet est « Le potentiel ». Le Seigneur a aussi travaillé à travers le témoignage de Tom d'apporter beaucoup de ses contacts à visiter notre congrégation locale.

Comme le Seigneur Jésus-Christ continue à travailler dans et à travers la vie de mon fils, mon cœur déborde de gratitude pour sa main dans notre passé, présent et avenir. Je suis en train d'apprendre que : «Avec les hommes, il est impossible, mais non à Dieu: pour Dieu, toutes choses sont possibles ». (Marc 10 : 27)



Peggy Readout est une ministre ordonné de l'Église Pentecôtiste Unie Internationale et a voyagé dans plus de quarante pays pour enseigner. Elle est chargée de cours à l'Apostolic Leadership Institute et sert actuellement le Ministère des femmes de l'EPUI en tant que rédactrice du Women in Touch Communiqué. Son mari, Clifford Readout Jr, est pasteur de l'Apostolic Church of Enfield, au Connecticut. Peggy est la mère de quatre enfants et la grand-mère de sept.

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



Moments tranquilles pour les femmes occupées

Excès de vitesse interdit !

« Efforce-toi de te présenter devant Dieu comme un homme éprouvé, un ouvrier qui n'a point à rougir, qui dispense droitement la parole de la vérité. » (2 Timothée 2 : 15)

J'ai l'habitude d'écouter les émissions de radio religieuses alors que je conduis, mais un jour je m'en suis retrouvée plus perplexe qu'inspirée. Alors que je le syntonisais, l'orateur se retrouvait en train de donner des conseils quant à la lecture rapide des Écritures. Avais-je bien entendu ? La lecture rapide ? De la Bible ?

Dieu nous parle de plusieurs façons, mais principalement à travers sa Parole. Si nous nous dépêchons dans notre lecture de celle-ci, sans prendre du temps pour méditer ou pour étudier ce que nous venons de lire, comment entendrons-nous ce qu'il a à dire ?

Peut-être devrions-nous plutôt suivre l'exemple d'Esdras, le scribe. « Car Esdras avait appliqué son cœur à étudier et à mettre en pratique la loi de l'Éternel, et à enseigner au milieu d'Israël les lois et les ordonnances. » (Esdras 7 : 10) Cela ne tenait pas du hasard pour lui. Il avait délibérément disposé son cœur à recevoir la Parole de Dieu. Puis, il agissait selon ce qu'il avait appris. La Parole étant active dans sa vie, il était alors en mesure de l'enseigner aux autres.

Pourquoi est-ce si important d'étudier la Bible ? Nous pourrions lister tant de raisons, mais nous pouvons les résumer au mieux ainsi :

- Pour comprendre Dieu
- Pour nous comprendre

Plus nous étudions la Parole, plus grande est notre compréhension de Dieu. Plus nous apprenons à son propos, plus nous comprenons à quel point il désire que nous vivons. Quand nous permettons à la Parole de Dieu de pénétrer notre être entier, nous sommes des créatures transformées.

Le psalmiste a dit : « Je me réjouis de ta parole, comme celui qui trouve un grand butin » (Psaumes 119 : 162). La Parole de Dieu vous réjouit-elle ?

Conseils pour organiser son étude

- Choisissez un temps et un endroit où vous ne serez point interrompu.
- Débarrassez-vous de toutes distractions (Éteignez votre cellulaire et vos appareils électroniques).
- Développer un plan sur ce que vous aimeriez accomplir. Choisissez un thème, un livre de la Bible ou un mot à étudier.
- Rassemblez vos outils : une Bible d'étude, un dictionnaire biblique, une concordance, un cahier de notes, un crayon et un surligneur.
- Commencez par la prière. Éphésiens 1 :16-23 est un bon passage à prier pour rechercher la sagesse et la compréhension.
 - Lisez plusieurs fois le passage. Ne vous dépêchez pas. Pesez leur signification.
 - Écrivez les points majeurs du passage, les mots ou les phrases qui en ressortent ou les questions que vous vous posez.
 - Demandez à Dieu comment appliquer ce que vous avez appris du passage dans votre vie quotidienne.

.....

« Il y a des gens qui se plaisent à lire tellement de chapitres [de la Bible] chaque jour. Je ne les en dissuadera pas, mais je préfère laisser mon âme tremper dans une douzaine de versets toute la journée plutôt que de me rincer les mains dans quelques



Faites-en votre affaire

- En quoi étudier la Bible est différent de la lire ?
- Esdras avait « appliqué son cœur ». Comment croyez-vous qu'il s'y est pris ?
- En quoi croyez-vous qu'étudier la Bible puisse changer votre vie ?

Recommandation d'un passage à étudier

Lisez Psaume 19: 7-11. Dans votre carnet, écrivez chaque pensée ou chaque phrase sur une ligne distincte, en laissant de l'espace entre eux pour prendre des notes. Posez-vous des questions alors que vous étudiez. Que veut dire ce mot ? Y a-t-il une leçon à apprendre ici ? Y a-t-il une signification plus profonde ? Continuer à méditer sur ce verset toute la journée... ou pendant plusieurs jours.



Mary Loudermilk pense que le chocolat et la crème glacée constituent des groupes d'aliments de base, qui doivent être appréciés et partagés avec des amis. Elle passe son temps à étudier, enseigner et écrire sur la Parole de Dieu. Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de mai-juin 2015.

A young boy wearing a blue baseball cap and a colorful striped poncho is sitting on the grassy bank of a stream. He is holding a red fishing rod with a blue line, and a small fish is visible in the water. The background shows a rocky stream bed and green grass.

Le grand miracle du petit Josiah

Laurel May Gleeson

J'ai attentivement écouté pendant que le cardiologue a donné une analyse technique de l'interprétation faite par l'échocardiogramme, sur mon fils âgé de moins de deux ans. Malgré ses gestes de mains, les expressions médicales se mélangeaient dans mon esprit fatigué; nous avons été aux urgences depuis plusieurs heures. J'ai demandé avec espoir « Est-ce de bonnes nouvelles ? Ou des nouvelles 'attendre et voir' ? ».

Le regard du docteur a pénétré le mien. Il a secoué sa tête avec incrédulité face à ma naïveté. Mon regard s'est posé sur mon petit garçon, devenu aussi pâle qu'une feuille de papier

blanc, immobile, et couché dans un lit d'hôpital. Soucieux de faciliter notre compréhension, le docteur s'est penché d'une manière compatissante. Il a dit: « Nous ne sommes pas encore sortis de l'auberge ».

Josiah était en train de mourir. Pendant plusieurs jours, notre fils Josiah Justice, aimant les camions, les câlins, et toujours souriant, s'était débattu avec une fièvre persistante que j'ai premièrement attribué à un simple rhume ou au fait qu'il allait avoir ses molaires. Il a arrêté de manger et de jouer. L'assistant médical a prescrit des antibiotiques, mais les symptômes de Josiah se sont



multipliés. Lorsqu'en titubant, il est venu à la cuisine en disant sa toute première phrase au complet « Maman, j'ai mal aux yeux », j'ai compris que quelque chose allait terriblement mal. Au moment où nous avons reçu un diagnostic spéculatif dans la salle d'urgence de l'Université Médical du Tucson, Josiah était presque méconnaissable.

Ses lèvres, ses yeux et ses oreilles saignaient. Sa peau est devenue aussi dur qu'une tuile de céramique. Il était dans une douleur indicible.

Il était cruellement atteint de la maladie de Kawasaki, une condition extrêmement rare et non contagieuse. Devenus fragiles, les vaisseaux sanguins de Josiah étaient en train de causer des fuites. Ses artères coronaires avaient commencé à gonfler. Le médecin nous a avertis que « le danger est qu'il peut développer des anévrismes mortels ».

Pendant que mon mari et moi attendions une transfusion spécialisée, je dois avouer que ma foi a faibli. Josias

pouvait mourir.

La mort ne m'a pas été étrangère. J'étais toujours en deuil de la mort de la sœur jumelle de Josiah. Dieu a dit non une fois; rien ne pouvait l'arrêter de le dire encore.

Quelques jours plus tard, il semblait que la transfusion ait aidé Josiah. Malgré mes supplications sur le fait que mon fils n'était pas vraiment tout à fait rétabli, nous avons été renvoyés à la maison. Cependant, une heure plus tard, alors que nous étions blottis sur le canapé, une fièvre a commencé à irradier de son front. Il me semblait qu'il cuisait dans mes bras. J'ai été si paralysée par la peur que je n'ai pu donner mon adresse qu'un chiffre à la fois à la téléphoniste du 911.

Sous peu, nous apprendrions que Josiah était résistant au traitement par transfusion sanguine qui a coûté 14 000 \$.

Le spécialiste nous a dit que la dernière option médicale était

d'éteindre son système immunitaire. Il allait être isolé pour des mois pour s'assurer qu'il ne tomberait malade en ayant contracté les germes de quelqu'un d'autre. S'il devenait malade, il mourrait impuissant. Quelques semaines plus tôt, j'ai été préoccupée par la commande des décorations des gammes chantier qui conviendraient parfaitement à la fête d'anniversaire de mon fils. Au lieu de tenir une fête en plein air, mon mari et moi étions en train de veiller au chevet de Josiah alors qu'il atteindrait son deuxième anniversaire, alors qu'il se battait pour sa vie dans l'unité d'isolation du département de cancer pédiatrique. Les chances de Josiah étaient tellement faibles que mes parents ont préparés leurs vêtements de funérailles avant d'embarquer dans leur vol pour l'Arizona.

La famille, les amis et des gens que nous ne connaissons même pas, ont continué à intercéder. Des saints du Kentucky, de Virginie, de France, de Tanzanie et autour du monde ont jeûné et prié.

Tant de prières ont convergé que, malgré le fait que l'ancien apostolique portait un masque et une robe en papier comme le veut la politique de prévention, je pouvais littéralement voir l'onction clignotant autour de lui lorsqu'il est entré dans la chambre d'hôpital. Il nous a poliment demandé de sortir pendant qu'il a prié, nous faisant nous souvenir de l'histoire de la fille de Jaïrus. Nous sommes donc sortis à contrecœur pour la première fois depuis plusieurs jours. Plus tard, il nous a dit qu'il n'avait jamais ressenti ce qu'il ressentait à ce moment-là, pendant

toutes les décennies qu'il vivait pour Dieu. La puissance de milliers de prières coulait à travers les mains de cet ancien de l'église. Les vaisseaux sanguins brisés dans les yeux de notre fils ont disparus. Josiah Justice était complètement, indéniablement guéri.

Aujourd'hui, Josias, âgé de 7 ans, est un garçon attentionné, amical et actif qui aime l'escalade, les poissons, construire avec des legos et qui assiste à l'École du dimanche. Il aime jouer au golf miniature à son anniversaire. Il est totalement guéri et aime Dieu avec tout son cœur en parfaite santé. Il sait que Dieu est Celui qui guérit.

Et je sais que parfois, Dieu dit « oui ».



Laurel May Gleeson est une diplômée de l'Indiana Bible College et a travaillé comme associée en missions en

France. Elle et son mari Will, ont 3 enfants et assistent à Calvary Apostolic Church à Show Low en Arizona, dont le pasteur est Thomas White. Laurel donne l'honneur à sa mère aimable et pieuse, Frankye May (de Berea au Kentucky).

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

A photograph of two young children, a boy and a girl, sitting outdoors and eating ice cream. The boy is on the left, wearing a grey t-shirt, and the girl is on the right, wearing a light blue t-shirt. They are both smiling and looking towards the camera. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a paved path.

Des vacances abordables

Qui n'aime pas les vacances ? C'est toujours un plaisir de prendre quelques jours pour briser la routine et d'ajouter de nouvelles expériences à notre vie. Dieu nous a démontré dans sa Parole qu'il est important pour nous de prendre du repos. Une bonne manière d'atteindre le repos et la relaxation est de partir en vacances sur une base régulière.

Malheureusement, certains d'entre nous évitent de prendre un congé, car nous considérons le coût comme étant trop élevé. La combinaison de l'absence au travail et des dépenses additionnelles des voyages peut nous décourager de planifier des vacances régulières. Cependant, j'aimerais faire quelques suggestions qui peuvent faire en sorte que ces moments de détente deviennent une réalité pour vous.

- Pensez aux vacances à la maison. Évitez les coûts de voyage et de logement en restant chez vous, mais en utilisant l'absence du travail pour jouir de choses que vous ne faites pas habituellement (vous relaxer et lire dehors sous le soleil, par exemple.) Vous pouvez aussi utiliser

Internet et un moteur de recherche tel que Google ou Bing pour découvrir des activités gratuites ou à coût réduit dans votre ville, pour remplir vos journées d'activités.

- Pensez à quelqu'un avec qui vous avez une relation de confiance et discutez de l'idée d'échanger de maison pour un certain temps. Ceci permet un hébergement plus ou moins gratuit et un changement de paysages. De plus, vous pouvez utiliser la cuisine pour cuisiner quelques repas au lieu de dépenser votre argent aux restaurants.

- Alternez les années entre les « grandes » et « petites » vacances. Certaines années, jouissez de vacances qui vous permettent de voyager plus loin ou de dépenser plus ; d'autres, de vacances plus près de la maison qui coûterait moins. Les années les moins chères permettent plus facilement des années au coût plus élevé.

- Faire des épargnes à part votre budget régulier pour des vacances. Puisez des fonds à chacune de vos paies ou à partir de revenus spéciaux (tels que des cadeaux, des bonus, des remboursements

de taxes) et mettez de côté cet argent dans un compte particulier spécialement prévu aux frais de vacances. Ceci vous permet de voyager sans culpabilité, sans vous endetter ou faire des coupures dans d'autres domaines.

- Cherchez le meilleur temps pour voyager dans un endroit en particulier. Certains endroits ont des « saisons de pointe » où tout coûte plus cher. En les esquivant, vous pouvez visiter un endroit que vous désirez, mais à un prix plus bas.
- Inscrivez-vous dans un programme de points avec des hôtels ou des compagnies aériennes. Si vous êtes dédiés à un nom d'hôtel spécifique, voyez en quoi consiste leur programme en points et peut-être vous obtiendrez un rabais ou des avantages gratuits de temps en temps.
- Utilisez les sites web de voyage pour comparer facilement les prix et obtenir des devis pour les forfaits.
- Planifiez des vacances autour d'une longue fin de semaine ou de temps des fêtes pour éviter de ne pas être au travail pour une aussi longue période. Si votre bureau est fermé lors du 4 juillet, par exemple, c'est un jour en moins que vous vous absentez du travail. (Note : Voyager pendant le temps des fêtes peut s'avérer dispendieux.)
- Demandez à votre famille et vos amis des idées concernant des vacances non coûteuses. Les gens aiment partager !

Ce n'est pas toutes les vacances qui ont besoin de vider vos poches pour être amusantes et reposantes. Comme avec la plupart des autres choses dans nos vies, particulièrement les finances, il faut être

créative quant aux moyens d'atteindre vos buts à un moindre coût. Profitez de votre temps et de votre repos! Vous le méritez.



Ashley Reever réside à Saint-Louis au Missouri et sert au collège Urshan College et à l'école de théologie Urshan

Graduate School of Theology comme office en chef des finances. Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro de juillet-août 2015.

Sites web :

[Expedia.com](https://www.expedia.com)

[Priceline.com](https://www.priceline.com)

[Orbitz.com](https://www.orbitz.com)

[Hotwire.com](https://www.hotwire.com)

[Kayak.com](https://www.kayak.com)

[BookIt.com](https://www.bookit.com)

