

RÉFLEXIONS

en bref
juillet-août 2016



Profiter de
la **vie**



Table des matières

- 4 De bons moments ensemble
- 6 Promenades
- 8 Grandir est merveilleux
- 11 Bon pour la vie: Perdre du poids
- 14 Les écrits de Rachel: Détails pratiques pour tenir un journal
- 16 Moments tranquilles: L'ultime scan du cœur
- 18 Conseils financiers: Les fournis
- 20 Parlons: Récemment divorcée avec des adolescentes
- 22 Au cœur du foyer: Vaut-elle la peine ?
- 25 Je suis fatiguée



14



8



25

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

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

Traduction : Laretta Yawa Ahawo,
Allison Bernard, Gisèle Kalonji,
Sharon Ritchie,

Révision : Lylas de Souza,
Liane Grant

Mise en page : Jonathan 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 : Melody Reeve
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.

Doctrines fondamentales

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.



Un mot de la Présidente
Linda Gleason

De bons moments ensemble

Elles commencent en février. Elles ne se terminent pas jusqu'au mois de novembre. Elles se comptent dans les centaines, quelques-unes dans les milliers. Elles sont remplies d'enthousiasme, de puissance, de talent, de louange, de bons moments et de fraternité. Elles sont des moments forts pour le district. Elles changent la vie de milliers de femmes. Ce sont les conférences annuelles pour les femmes—des moments de rafraîchissement dans la présence du Seigneur!

Chaque année, entre vingt et vingt-cinq mille femmes viennent ensemble dans leurs districts pour vivre cette expérience. Déjà en arrivant dans la salle d'enregistrement, on entend le son de voix excitées -- les femmes en train de se saluer l'une l'autre, les rires et la camaraderie qui bat à son plein. En entrant dans les réunions, on entend les chants et les prédications ointes mélangées avec la louange et l'adoration exubérante lorsque les femmes mettent de côté les soucis de la vie et s'immergent dans



l'agissement du Saint-Esprit.

Cependant, ces conférences ne sont pas désignées simplement pour que les femmes passent un bon moment de rafraîchissement ensemble, bien que cela arrive. Dans les dernières quelques années, ces réunions ont pris une nouvelle dimension et plusieurs femmes reçoivent pour la première fois le Saint-Esprit avec l'évidence du parler en langues. Il y a des manifestations puissantes de guérison et les femmes retournent chez elles délivrées des maladies qui les avaient tourmentées, délivrées au nom de Jésus!

Dieu réside au milieu des louanges de son peuple et il vient pour faire un travail profond dans la vie de ces précieuses femmes, quelques-unes ayant fait un grand sacrifice pour être là. Quand la présence du Seigneur

descend, tout devient possible et déjà cette année, il y a eu à travers l'Amérique du Nord beaucoup de miracles de guérison et de délivrance. Nous sommes reconnaissantes pour les dirigeantes dédiées au Ministère des Femmes qui, avec leurs équipes, organisent ces merveilleuses conférences.

Si vous lisez cet article, mais vous n'avez jamais assisté à une conférence des femmes, mettez cela sur votre liste de choses à faire. La prochaine fois que l'une de ces conférences vient dans votre district, planifiez d'être présente. Vous n'allez pas le regretter!

Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine *Reflections* du numéro juillet-août 2016.



Promenades

Caronda Adams

Huit. Deux. Six. Quatre. Étoile. Ding! Click. La porte s'ouvre et, avec réticence, j'entre. Le comité de bienvenue consiste d'un homme dans un fauteuil roulant avec les cheveux dérangés et un sourire en coin. Il fait un signe de tête. Au retour, je fais un petit geste mou de la main. Les guirlandes en rouge, blanc et bleu dans le couloir reflètent le jour férié qui arrive. Il semble ironique de célébrer la liberté dans une institution pour les gens dont le corps a été attrapé par la maladie ou la vieillesse. Cependant, dans le couloir 8, chambre 11, un homme que j'aime est couché sur un lit. Il est mon grand-père et je l'appelle Papa. Je dépasse rapidement un résident qui a la bouche grande ouverte dans son sommeil et j'essaie de ne pas prendre l'odeur du foie trop bien cuit. Une dernière personne, prisonnier du passé, réclame mon attention.

« Hey! Qui êtes-vous? »

« Qui êtes-vous? »

« Où allez-vous?! »

Ignorant l'interrogation, j'ouvre grand la porte. Je m'arrête pour regarder l'homme au corps faible qui dort profondément. Auparavant, il mesurait 1,88 m de hauteur, mais maintenant il a un corps séché comme une main qui est restée trop longtemps dans la baignoire. C'est Papa qui est là sous les draps.

Je me mets à côté de son lit et mes pensées retournent dans le passé.

Soudainement, je peux sentir ma main dans sa main, en train de marcher ensemble vers le dépanneur. Lorsque nous arrivons, il me lâche prise et je suis libre de choisir ce que j'aime parmi les bonbons. Quelques minutes plus tard, nous partons avec un Icee, un Blow Pop et un Super Bubble dans un sachet en papier. En retournant vers la maison à osature de bois sur l'angle de la rue, Papa me donne le programme pour la journée. Nous entrons dans l'Impala et il nous conduit à la banque. Ma petite main est encore tenue fermement par la sienne quand nous traversons le parking et entrons dans la brise rafraîchissante qui a l'odeur de l'argent.

« Bonjour, M. Mason, » annonce la réceptionniste. Les guichetiers font une pause dans leurs comptes pour se joindre à la salutation de mon grand-père. Sa voix forte annonce à tous : «Voici ma petite-fille qui est avec moi aujourd'hui!» Tous les guichetiers de la Pioneer Bank me regardent avec révérence et intérêt. « Elle est belle, n'est-ce pas? » il continue, attendant une réponse. « Elle est très belle », dit un ouvrier en me donnant un paquet de chewing-gum Chiclets. Papa remercie le banquier; il met son reçu dans sa poche puis il prend ma main pour sortir du

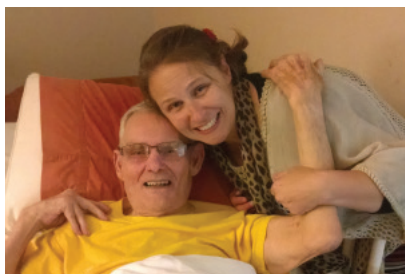
bâtiment. Nos mains ensemble, je me sens en sécurité lorsque nous retournons à la voiture. L'air chaud me saute au visage pendant qu'il lutte avec sa jambe pour la faire entrer dans la voiture. Finalement, le son de l'engin signale notre départ.

« Quelle est la prochaine chose sur notre liste ? » Papa demande.

« McDo ! » je crie.

Papa savait la réponse avant de me la demander. Un sandwich filet de poisson, des frites et un Dr. Pepper nous attendaient. Il a ajouté un café, ce qui coûtait 0,42 \$, prix réduit pour les personnes âgées. Je m'assois en face de lui et il me demande : « Ma belle, que deviendras-tu quand tu seras grande ? » Utilisant mes pieds pour faire tourner ma chaise d'un côté à l'autre, je marmonne une réponse appropriée pour une fille de six ans et il est satisfait. « Il est très important d'aller à l'université pour te procurer une bonne éducation ». Papa m'instruit. Je prends encore une frite et la trempe dans le ketchup. Il touche mon bras avec son doigt qui porte une alliance en or et dit : « Je t'aime beaucoup, ma chérie. Sans aucune question, je t'aime. » Je penche ma tête comme une princesse, tout en prenant une autre bouchée du centre de mon sandwich au poisson.

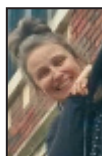
« Sans aucune question, Papa, je t'aime ». Ces mots m'échappent et une larme tombe sur la table entre nous. Aujourd'hui, la table entre nous n'est pas comme d'habitude, bien qu'elle soit toujours marron. Les miettes du petit déjeuner forment une galaxie sur le plateau. Je touche son bras. Il lève une paupière et sa contenance rayonne comme le soleil du matin. « Caronda, » il chuchote. Avec faiblesse et avec force, il serre ma main dans la sienne. Son œil se ferme et je regarde les photos sur l'étagère. Les photos témoignent de notre relation spéciale, une



relation qui consistait de beaucoup de promenades.

« Sans aucune question, Papa, je t'aime ». Ces mots m'échappent et une larme tombe sur la table entre nous. Aujourd'hui, la table entre nous n'est pas comme d'habitude, bien qu'elle soit toujours marron. Les miettes du petit déjeuner forment une galaxie sur le plateau. Je touche son bras. Il lève une paupière et sa contenance rayonne comme le soleil du matin. « Caronda, » il chuchote. Avec faiblesse et avec force, il serre ma main dans la sienne. Son œil se ferme et je regarde les photos sur l'étagère. Les photos témoignent de notre relation spéciale, une relation qui consistait de beaucoup de promenades.

Onze semaines après l'écriture de cet article, Papa a reçu un nouveau corps. J'attends avec impatience notre prochaine promenade ensemble sur les rues d'or !



Caronda Adams et son mari, Craig, sont pasteurs de New Life Church à Hope en Arkansas. Elle aime la poésie, la musique et être enseignante des écoliers au troisième niveau. Elle essaie de vivre selon la devise : « Voir ce que les autres ne voient pas : voici la créativité. »

Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine *Reflections* du numéro juillet-août 2016.



Donna Myre

Grandir est merveilleux

Les douze petits anges en blanc semblaient sourire tristement lorsque je les emballais soigneusement dans du papier de soie et les plaçais dans un conteneur en plastique. J'étais en train de ranger les anges et la jolie étagère en rouge sur laquelle ils étaient restés. Un nouveau décor approprié à l'adolescence prenait la place de l'adorable chambre de petite fille qui avait abrité les anges pendant plusieurs années. Ce projet de mise en boîte marquait la fin de l'enfance de ma petite-fille la plus âgée.

Je n'ai rien contre les chambres décorées avec des couleurs vives. Je préfère les couleurs vives. En fait, j'avais aidé ma petite-fille à choisir pas mal tout ce nou-

veau décor. J'aimais les nouvelles choses, mais j'étais quand même un peu attristée en voyant grandir ma petite-fille. Tout en continuant à emballer la collection, je vivais encore les bons moments que nous avons passés ensemble à la recherche de ces petits anges, allant dans des magasins variés de plusieurs villes. À chaque trouvaille d'ange pour la collection, nous étions enthousiastes. Enfin, un jour la collection était complète et depuis plusieurs années, les anges étaient restés paisiblement dans sa chambre sur l'étagère rouge.

Une larme s'est échappée de mon œil et a coulé sur ma joue. Je me suis demandée : Voudrais-je qu'elle reste enfant à jamais ? Bien sûr que non. Si elle ne grandissait pas de jour en jour et elle ne mûrissait pas, il

y aurait quelque chose qui n'allait pas du tout. Grandir et changer, ce sont des faits de la vie. Les chatons deviennent les chats, les chiots deviennent les chiens, les poulains deviennent les chevaux et les jeunes filles deviennent les jeunes femmes. Nous nous attendons à ce processus et nous savons que quelque chose cloche quand ce changement n'arrive pas. La vie implique le changement. Récemment, cette citation de Kathleen Forbes a résonné dans mes pensées : « Se déconnecter du changement ne fait pas regagner le passé. Il fait perdre le futur. »

De la même manière que nous nous attendons à une croissance physique journalière, je crois que Dieu s'attend à notre croissance spirituelle quotidienne. Les chrétiens doivent grandir en grâce et dans la connaissance. Ceux qui sont animés par l'Esprit sont les enfants de Dieu. Par son Esprit, nous sommes chan-

gés en son image. Dans le proche avenir, nous serons soudainement changés pour la dernière fois. Dans un clin d'œil, l'Église sera enlevée. Nos corps mortels seront changés en immortalité. Ce qui résulte du fait de grandir est merveilleux !



Donna Myre et son mari, Bob, sont pasteurs à Paris au Texas depuis trente-quatre années. Elle était écrivaine pour le magazine Reflections

pendant quatorze années. Elle sert présentement comme Présidente du Ministère des Femmes au district du nord du Texas.

Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro juillet-août 2016.

Téléchargement gratuit des ressources apostoliques :



**COOPÉRATIVE
DE LITTÉRATURE FRANÇAISE**

clf-flc.com

Free downloads of French apostolic resources:



**FRENCH LITERATURE
COOPERATIVE**

flc-clf.com



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.

Aidez-nous à diffuser ce bulletin !

Transmettez-le à vos amies ou demandez-leur de s'inscrire.

Inscrivez-vous au
bulletin électronique :
envoyez un courriel à
LianeGrant@outlook.com.

Lily, Olivia, and Juliet Cron
The Honey Nest Photography



PERDRE DU POIDS

Arrêtez les régimes et perdez du poids! Un mode de vie sain, c'est plus que des habitudes quotidiennes—c'est un style de vie, pas un régime. Tout comme il faut du temps pour perdre notre équilibre, il faut aussi du temps pour reconstruire notre santé. On ne peut pas espérer une guérison immédiate. Faire des petits changements de façon régulière fournira à notre corps la base solide pour soutenir une bonne santé à long terme, en créant de nouvelles habitudes saines qui deviendront un style de vie.

Suivez-vous un régime? Alors, vous pourriez perdre du poids, mais vous le reprendrez en totalité et même plus. Si vous consommez toujours plus de

calories que vous n'en dépensez, vous ne perdrez pas de poids, peu importe la quantité d'exercice que vous faites. Le contrôle et la discipline sont les clés! Changez vos habitudes et votre environnement pour atteindre vos buts; remplacez les mauvais choix par les bons. Enlevez les mauvaises options pour vous aider à surmonter les obstacles. S'il n'y en a pas, vous ne pouvez en manger. Configurez votre environnement de façon à ce qu'il travaille pour vous! La clé c'est de prendre un jour à la fois, étape par étape. Ajoutez à votre mode de vie une habitude saine à la fois. Ce que nous pouvons faire nous-mêmes, généralement Dieu ne le fera pas pour nous. Faites-le tout

simplement ! Rétablissez votre corps, rafraîchissez votre vie. Vous pouvez le faire aujourd'hui !

Nous savons maintenant que les régimes ne fonctionnent pas, mais écouter son corps quand il indique la faim, cela marche. Mangez uniquement quand vous avez faim et seulement jusqu'à satiété. Par exemple : un estomac qui grogne n'est pas toujours un signe de faim. La plupart du temps, cela signifie que votre corps est déshydraté—vous êtes assoiffée. Vous avez besoin de boire et non de manger.

Quantité:

La suralimentation affaiblit sévèrement votre système digestif. Permettez à votre estomac de digérer les aliments en le remplissant à 80 pour cent de sa capacité, laissant 20 pour cent pour aider à la digestion des aliments.

Qualité:

Aspirez à manger 80 pour cent de fruits et légumes, 20 pour cent de protéines ou céréales. Ce principe aidera votre digestion.



CONSEILS PRATIQUES POUR REBÂTIR SA SANTÉ

1

Évitez de manger des produits « diététiques ».

2

Arrêtez de boire les boissons diètes ou pleines de sucre.



3

Arrêtez de manger tout ce qui est étiqueté « faible en gras » ou « sans gras », cela vous fait prendre du poids au lieu d'en perdre..



Évitez tous les édulcorants artificiels.

4

5

Servez-vous du principe 80/20 (à gauche).



Chaque jour, buvez environ 30 ml d'eau pour chaque kilogramme de votre poids corporel (évittez de boire pendant les repas).

6

Perdre du poids en évitant ces cinq aliments:

1. Les jus de fruit—remplis de sucre. Les jus de fruit contiennent principalement du sirop de maïs à teneur élevée en fructose, mais pas de fibres. Manger un vrai fruit = vrai jus + fibres.
2. Le granola—élevés en sucre et glucides raffinés. Au lieu de cela, mangez du gruau avec des baies, des noix, des graines, de la noix de coco râpée.
3. Les boissons sportives ou énergisantes—qui ne contiennent que le sucre et le saumure transformés.
4. La malbouffe soi-disant biologique—pizza, croustilles, beignets, muffins, etc.
5. Le pain brun—raffiné et malsain; il vous fera prendre du poids.



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.

Q & R : faire germer des noix peut-il accélérer l'amincissement?

Q : Je prends des amandes en collation chaque jour; récemment un ami, qui a un savoir-faire en nutrition m'a dit que les noix seraient encore plus nourrissantes et énergisantes si je les faisais d'abord germer. Cela en va-t-il vraiment la peine?

R : La science dit que les noix, semences et graines germées sont trente fois plus nutritives que celles qui ne le sont pas. C'est parce que le processus de germination active des enzymes brûle-graisse, augmente la biodisponibilité des minéraux qui stimulent le métabolisme et améliore le niveau de vitamines.

Faire germer les noix peut vous sembler une lourde tâche, mais cela ne prend qu'un petit temps de préparation. Voici comment le faire : mettez les noix crues et les semences dans un bocal en verre, remplissez le bocal d'eau, et couvrez-le avec un couvercle en filet ou avec une mousseline. Laissez-le tremper toute la nuit. Le jour suivant, égouttez et rincez les noix, puis laissez-les dans le bocal (sans ajouter d'eau). Le soir, rincez et égouttez les noix une seconde fois. Répétez cette opération deux fois par jour pendant deux à quatre jours, jusqu'à ce que les germes apparaissent. Ensuite, profitez-en dans vos salades, en collation, ou rôties ou moulues pour les céréales ou la cuisson.

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. Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine *Reflections* du numéro juillet-août 2016.



Les écrits de Rachel

Rachel Coltharp

Détails pratiques pour tenir un journal

J'ai trouvé que le fait de tenir un journal apporte la guérison, est encourageant, révélateur, et convainquant. Le processus d'écrire les bonnes, mauvaises et laides choses qui inondent mon cœur et mon esprit, les sortir de ma tête et les coucher sur papier m'aide à me rendre compte de la fluctuation de mes espoirs, mes peurs, mes désirs et mes déceptions. Cela m'aide à clarifier le processus obscur du flot de mes pensées, qui coulent dans les rivières de mes sentiments, puis se déversent l'océan de mes actions et réactions. Parfois, ces dernières s'emportent et créent une forte tempête, et en d'autres temps balayent simplement la plage.

Pourquoi : Puisque les activités, pen-

sées et émotions quotidiennes coulent ensemble comme des flots vers l'océan, il peut être difficile d'identifier l'origine de chaque sentiment, ou de reconnaître que la décision de la semaine dernière a produit les sentiments, actions et réactions de cette semaine. Ils sont tous connectés—nos émotions, actions et réactions—et trouver et reconnaître le lien entre eux est donc inestimable.

Quoi : Tenir un journal consiste à écrire ses pensées et ses sentiments. C'est un regard personnel à travers votre esprit et votre cœur; donc, gardez-le comme privé. Sinon, vous ne vous sentirez pas libre d'être complètement honnête. Comme la prière, cela ne fait aucun bien, si vous essayez d'impressionner les autres; cela devrait

Comme la prière, cela ne fait aucun bien, si vous essayez d'impressionner les autres; cela devrait être vous, la vraie (et parfois pas jolie) vous.

être vous, la vraie (et parfois pas jolie) vous. Pas besoin de paraître bien, donc ne vous inquiétez pas au sujet de la grammaire ou de l'orthographe—car c'est une conversation privée avec vous-même.

Quand : N'importe quel temps qui vous convient. À la fin de la journée, pendant le dîner, après la prière matinale—peu importe quand vous êtes certain de le faire, ce sera le bon moment pour vous. Mettez-le à votre agenda, ou programmez une alarme sur votre téléphone, pour commencer à acquérir cette habitude.

Comment : Pendant que certaines personnes utilisent un ordinateur, écrire à la main stimule une autre partie de votre cerveau que lorsque vous utilisez un clavier. Même si vous pouvez taper plus vite que vous n'écrivez, vous perdez certains avantages (par rapport au cerveau); alors, je propose que vous commenciez vos écrits à la main. Une large variété de journaux est disponible, des couvertures de cuir faites à la main (merci , Etsy) aux car-

nets deux-pour-un-dollar de WalMart. Choisissez celui qui vous correspond le mieux.

Je ne suis en aucun cas une experte, mais je vais partager avec vous quelques détails pratiques pour écrire un journal. Si vous voulez explorer de plus ce processus créatif et regarder d'autres types de journaux, Pinterest a de nombreux exemples de journaux artistiques, des Écritures, pour la guérison, pages pour un journal des Écritures pour les enfants, et plus.

Voici le guide de mon journal personnel... les questions auxquelles je réfléchis :

- ✍ Que ressens-je ? (émotions)
- ✍ Quelle est la vérité biblique par rapport à ma situation ? (trouver et écrire des Écritures)
- ✍ Que devrais-je faire à ce sujet ? (plan d'action)
- ✍ Pour qui (une personne) puis-je être reconnaissante pour aujourd'hui ?
- ✍ Quand (un moment) puis-je être reconnaissante pour (événement passé, présent ou futur) ?
- ✍ De quoi (une chose) puis-je être



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 tous petits », le « jargon adolescent » et le « langage du mari ». Rachel est une écrivaine et une conférencière qui partage son expérience personnelle, ses erreurs et ses deuxièmes chances

Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro juillet-août 2016.

Moments tranquilles

pour les femmes occupées

L'ultime scan du cœur



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

J'entends fréquemment une publicité qui commence avec la question : « Comment va votre cœur ? » Ensuite, on décrit un scan qui identifie le niveau de son calcium coronaire. Cet examen du cœur peut détecter le début d'une maladie avant d'éprouver quelque chose de sérieux.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la première cause mortelle à l'échelle mondiale est la maladie cardiaque. Elle passe devant le cancer, les maladies respiratoires et les accidents vasculaires cérébraux. Malheureusement, la vérité est que beaucoup de ces 17,3 millions de morts chaque année peuvent être évités, si l'on donne une attention particulière à notre santé et en faisant certains changements dans notre style de vie.

La maladie cardiaque est un problème séculaire. Je ne parle pas du genre à nuire à notre santé, mais de celui qui dévaste notre âme. Ne serait-ce pas merveilleux s'il y avait un scan qui permettrait de détecter l'apparition de maladies cardiaques spirituelles ? En fait, il y en a un. C'est la Parole de Dieu.

Dans I Chroniques 28:9, David réprimande son fils Salomon : « Connais le Dieu de ton père, et sers-le d'un cœur dévoué et d'une âme bien disposée. » La traduction anglaise parle d'un cœur parfait; or, la perfection signifie ce qui est complet, exhaustif. Cela ne veut pas dire que nous n'allons jamais faillir, mais que nous aurons de bons motifs et des loyautés indivisibles. Salomon a bien commencé, mais plus tard il a laissé les autres détourner son cœur du seul vrai Dieu. I Rois 11 : 4 dit : « À l'époque de la vieillesse de Salomon, ses femmes inclinèrent son cœur vers d'autres dieux; et son cœur ne fut point tout entier à l'Éternel, son Dieu, comme l'avait été le cœur de David, son père. »

C'est regrettable, mais cela est arrivé à beaucoup plus de personnes outre Salomon. Cela peut nous arriver. À moins d'être vigilantes, c'est facile que les choses dans notre vie nous éloignent ou détruisent notre relation avec Dieu. Jérémie 17 : 9

dit : « Le cœur est tortueux par-dessus tout, et il est méchant: Qui peut le connaître? » Mais, il y a un scan du cœur qui détecte la maladie si nous le permettons. « Moi, l'Éternel, j'éprouve le cœur, je sonde les reins » (verset 10). La signification du mot « éprouver » est d'examiner minutieusement. Le cœur parfait désire et accueille cet examen profond par le Seigneur. Cela va garder notre cœur sain et non séduit par l'ennemi de notre âme.

Pouvons-nous, comme David, déclarer : « Mon cœur est affermi, ô Dieu! mon cœur est affermi » (Psaumes 57 : 7) ? Son cœur était établi, inébranlable, déterminé! C'est important que notre cœur soit affermi, établi sur les choses de Dieu, « Car là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur » (Matthieu 6 : 21).

Caractéristiques d'un cœur en santé

- Il aime totalement Dieu (Deutéronome 6 : 5)
- Il obéit à sa Parole (Psaumes 11 : 34)
- Il fait confiance à Dieu pour la direction (Proverbes 3 : 5-6)
- Il recherche Dieu passionnément (Jérémie 29 : 13)
- Il se repent et se tourne vers Dieu (Joël 2 : 12)

Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro juillet-août 2016.



Faites-en votre affaire

Si le cœur est tortueux, quelles mesures prenez-vous pour éviter d'être séduite ?

Il Corinthiens 13 : 5 nous dit que nous devons nous examiner. Prenez-vous du temps chaque jour pour examiner votre cœur ?

Salomon a permis aux autres de l'influencer à suivre de faux dieux. Êtes-vous facilement influencée par des amis ou des membres de votre famille ?

Permettez-vous à Dieu de vous parler au travers de sa Parole ?



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 amies. Elle passe son temps à étudier, enseigner et écrire sur la Parole de Dieu.



Les fourmis

Je déteste les insectes : tout petit insecte qui rampe ! Je sais que je suis plus grande qu'eux, et que je devrais être celle en autorité quand l'un d'entre eux apparaît, mais je ne le fais pas. Je crie, j'appelle à l'aide, et je cours (ou je saute !) sur quelque chose d'élevé. Alors quand je me réjouis d'un bon repas en plein air et que les insectes envahissent mon espace, généralement ils gagnent. C'est surprenant comment je perds soudainement mon appétit !

Pendant cette période de l'année quand les pique-niques sont de mises, les fourmis aiment faire leur apparition. Elles marchent et se mettent au travail ! C'est très rare qu'une seule fourmi se montre ; il y a généralement toute une lignée, chacune très occupée. Certaines choses que l'on peut apprendre des fourmis : elles travaillent fort, elles sont bien organisées, elles sont persévérantes

et elles profitent des opportunités qui se présentent.

Proverbes 6 : 6-11 parle de la fourmi et de la folie de la paresse. Le roi Salomon, qui était extrêmement sage, a écrit ce proverbe. Alors que nous vivons pour Dieu et qu'il nous fait confiance de prendre soin de ses provisions, nous pouvons prendre l'exemple de la fourmi en travaillant dur et planifions pour notre avenir. Comme la fourmi, nous devons nous efforcer d'être organisées en travaillant et en planifiant, en persévérant dans nos efforts, et faire de notre mieux pour profiter des opportunités avec lesquelles nous sommes bénies.

Planifier

C'est dur de vivre d'une paie à l'autre. Une urgence peut nous endetter, et parfois cela semble avoir un effet boule de neige jusqu'au jour où nous nous

trouvons endettés jusqu'au cou. C'est accablant et déprimant. Bien il nous faut de l'effort de la concentration, nous pouvons améliorer notre situation financière, même si cela se fait petit à petit.

Au lieu de dépenser tout ce que l'on a gagné, nous sommes sages et mettons de côté de l'argent dans le cas où une urgence nous mettrait dans la dette, et même pour des vacances ou un congé dans notre horaire habituel. C'est ce que la fourmi fait : elle planifie et stocke les provisions pour les jours d'hiver froids.

Organiser

Prendre le temps d'organiser nos finances nous aidera à aller de l'avant alors que nous travaillons fort :

- ☑ Faites une liste des factures mensuelles/trimestrielles/annuelles et mettez de l'argent de côté à chaque paie pour que l'argent soit disponible à la date d'échéance.
- ☑ Assurez-vous d'acheter de l'assurance-vie. (L'assurance-vie temporaire est plus abordable.) Dans le cas de mort subite, une perte de revenu peut dévaster une famille.
- ☑ Faites un système de dossier qui inclut les documents importants : certificats de naissance, les polices d'assurance de la maison/de location et plus.



Ashley Reeve 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.

C'est ce que fait la fourmi : elle fait partie d'une équipe bien organisée qui constitue une colonie réussie.

Soyez persévérante

On doit persister dans nos efforts et mettre du temps de côté pour organiser nos finances. Nous allons probablement être interrompues et déroutées, mais nous devons retourner au travail. C'est important ! Notre bien-être financier est en jeu. C'est ce que fait la fourmi : elle est persévérante, elle retourne au travail et fait la partie de sa tâche pour la colonie (même si elle peut être déroutée par un morceau de pastèque!), et la provision sera disponible au besoin.

Profitez des opportunités

Si nous profitons des opportunités pour nous améliorer financièrement, nous gagnerons. Peut-être que cela signifie accepter de faire du temps supplémentaire au travail. Peut-être c'est accepter un travail qui paie mieux. Peut-être c'est aller plus loin dans notre éducation pour que nous soyons qualifiées pour un meilleur travail. Si une opportunité se présente, nous sommes sages de la considérer. C'est ce que fait la fourmi : lorsqu'un épi de maïs ou un morceau juteux de poulet frit tombe de la table de pique-nique, elle profite de cette opportunité !

La Bible nous donne beaucoup de conseils au regard de nos finances et de la responsabilité d'être fidèle. Apprendre de la fourmi peut nous aider dans nos finances.

Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro juillet-août 2016.



Récemment divorcée avec des adolescentes

Question: Je suis divorcée depuis peu et j'ai des adolescentes. Cela a été une épreuve embarrassante pour mes filles et moi-même. Maintenant, la poussière est retombée et nous essayons de trouver notre place dans une église qui met l'accent sur la vie de famille. Nous avons prochainement un dîner père/fille et leur père ne sera pas présent. On m'a demandé de participer à la fin de semaine de la vie de famille, mais je ne suis pas une épouse et je n'ai pas de partenaire. J'aime mon église, mais ils semblent comprendre uniquement l'unité familiale traditionnelle. Je souhaite être cela, mais nous ne le sommes pas. Suis-je trop sensible? Nous aimons notre église et voulons être impliquées.

Réponse: Vous êtes bénies dans le sens que vous aimiez votre église. Les dirigeants sont presque toujours reconnaissants de travailleurs prêts et des personnes qui veulent être impliqués. Votre bon esprit et votre attitude prêt-à-travailler peuvent être une ouverture parfaite qui vous permettra de partager vos besoins en tant que mère divorcée avec des adolescentes. Il semble que vous avez une église qui vous ouvre son cœur, même si elle a une approche plus traditionnelle pour les événements. Quelle occasion de parler et de partager des idées qui ouvriront un chemin pour plus de familles comme la vôtre.

Continuez à lire. Deux femmes—mères divorcées qui éduquent des adolescentes—ont écrit pour partager leur point de vue.

Première mère

Je comprends tout à fait l'embarras (la honte est probablement un meilleur mot) que vous et vos filles avez subi à la suite du divorce. Compte tenu de la situation, votre sensibilité est compréhensible. Cependant, votre église semble vraiment faire un effort pour vous inclure dans la fin de semaine de la vie de famille. Ceci est une merveilleuse occasion pour vous de modéliser votre unité familiale non traditionnelle. Vous et vos filles êtes une unité familiale dans tous les sens du terme, et une occasion vous est présentée pour aider votre église à être éduquée et à être mieux équipée pour faire ministère et tendre la main à d'autres unités familiales non traditionnelles comme la vôtre.

Je vous encourage et vos filles à ne pas vous isoler, parce que l'isolement peut engendrer toutes sortes de pensées et de réponses malsaines. Restez connectées et aidez votre église à élargir leur compréhension des personnes qui font face à des situations similaires. Cela pourrait être une avenue de nouvelles opportunités ministérielles.

Ruth Harvey, Connecticut



Cindy Miller est la femme de Stan et son partenaire dans le ministère. Ils vivent à Columbus dans le New Jersey. Cindy a un doctorat dans le service pastorale et le counselling et sert en tant que professeure adjointe de la théologie pratique dans Urshan Graduate School of Theology.

Seconde mère

Vos sentiments sont complètement normaux, et vous n'êtes certainement pas la seule dans ce cas. Parce que nous savons, en tant que chrétiens, ce à quoi un exemple biblique de la famille doit ressembler, l'église peut facilement oublier qu'il y a beaucoup de gens qui se trouvent dans des circonstances non idéales.

En ce qui concerne le dîner père/fille, serait-il possible de trouver un homme pieux avec des bonnes qualités de père qui «adopterait» vos filles pour un tel événement? Si y participer sans leur père réel est trop douloureux, je vous suggère de faire quelque chose d'amusant; cela atténuera le coup manqué et elles pourront parler de leurs sentiments. S'engager avec elles émotionnellement est une grande partie pour gagner la bataille spirituellement.

Enfin, je vous mets en garde contre le désir d'exprimer aux enfants toute amertume ou blessure par rapport à l'église qui ne comprend pas leur dilemme. La plupart du temps, il est difficile pour les gens de «comprendre» ce qu'ils n'ont pas vécu. J'essaie vraiment de me rappeler de cela quand je me sens prise de court. Les gens ont généralement de bonnes intentions!

Jaime Maddix, Florida

Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro juillet-août 2016



Vaut-elle la peine ?

La maternité—vaut-elle la peine ? Après tout, vous êtes adulte mature, muni d'une bonne éducation. Vous êtes à l'aise lors des réunions avec des professionnels. Vous jouissez du respect et de l'honneur parmi vos pairs. Et là, vous êtes dans l'épicerie, étant agressée, humiliés et criés dessus par un être violent qui a perdu le contrôle—et ce qui est le plus incroyable—n'a que deux ans !

Cela ne faisait pas partie du plan. Votre image mentale était un enfant souriant, n'ayant pas encore de dents, roucoulante, aimable, ayant une délicieuse odeur douce sur la peau... bref, un nourrisson adorable qui devenait un enfant en bas âge naturel, doux et intelligent jaillissant d'énonciations mignonnes qui divertissait tout le monde avec ses drôles d'actions. Oh, oui, probablement qu'il y

aurait de petites bosses dans les années d'adolescence difficiles, mais la voie claire autrement. Ah, les rêves de la maternité !

L'insulte finale est qu'il n'y a rien que vous pouvez faire en public, sauf supporter les regards de tout le monde au sein de l'audience à distance—ceux qui ont tout appris d'un livre, mais n'ont aucune expérience, avec des pensées de jugement. Si cela peut vous reconforter, ceux qui ont élevé des enfants ne souriront pas à l'extérieur, mais vous pouvez être assuré qu'ils le feront intérieurement, parce qu'ils se souviennent assurément de la fois où cela leur est arrivé. Mais ils ne jugeront pas !

La réponse est un oui retentissant ! Les jours de crises passeront. L'adolescent grandira. L'adulte deviendra votre ami. Les petits-enfants seront la joie de votre vie. Oui, cela vaut la pe-

ine! Ce petit monstre qui n'arrête pas de crier dans l'allée est en effet un don inestimable de Dieu, qui vous donnera la sagesse et vous aidera à être un bon parent, si vous le lui demandez.

Une mère touche le « pour toujours et à jamais. » Elle a la belle occasion de prendre la main d'un enfant et la joindre à la main de Dieu, afin que son enfant apprenne non seulement la sécurité pour toute une vie, mais la sécurité pour l'éternité. C'est une vocation noble et, oui, cela vaut vraiment la peine!

—Linda Gleason

NOS ENFANTS



Le fils de parents missionnaires de sept ans était à l'arrière du sanctuaire de l'église après le service. Sa responsabilité était de distribuer la carte d'information de la famille. Après avoir reçu le document, un gentil monsieur lui a demandé : « Vas-tu être missionnaire quand tu seras grand ? » Le petit garçon a répondu avec indignation : « Je suis déjà un missionnaire ! »

VOYAGES ESTIVAUX

Avez-vous une longue route devant vous ? Obtenez un livre audio passionnant avec des heures d'enregistrements et écoutez-le dans votre véhicule. Si vous voyagez la nuit, obtenez quelque chose de très aventureux et ayez peur ensemble dans l'obscurité, peut-être même au milieu de nulle part!

Activité amusante pour les petits

Les Popsicles sont toujours rafraîchissants en été. Demandez aux enfants de faire leur propre friandise gelée à l'aide de jus ou de Kool-Aid. Si vous magasinez chez Goodwill, vous pourriez même être en mesure de trouver l'un des moules Tupperware

spécialement conçus pour les Popsicles! Aimez-vous des Slushies ? Mettez les Popsicles dans le mélangeur et ajouter un peu de fruits. Des friandises faites maison sont toujours bonnes!



Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine Reflections du numéro juillet-août 2016.

MARRIAGE

Exprimez votre appréciation à votre conjoint

Dans l'agitation de la vie quotidienne, il est trop facile d'oublier de montrer son appréciation à son conjoint. Il faut souvent se calmer et être intentionnel pour exprimer que nous sommes reconnaissants et apprécions le travail acharné fait pour le mariage et la famille. Voici quelques choses pour lesquelles vous pouvez le remercier :

- Travailler pour répondre aux besoins de la famille
- Préparer les repas
- Nettoyer la cuisine ou sortir les poubelles
- Faire la lessive
- Tondre la pelouse
- Entretenir les véhicules
- Nettoyer la maison



«Plus je vis, plus je me rends compte de l'impact de l'attitude sur la vie. Selon moi, l'attitude est plus importante que les faits. Il est plus important que le passé, l'éducation, l'argent, les circonstances, l'échec, le succès, ce que les autres pensent ou disent ou font. La chose remarquable est que nous avons quotidiennement le choix en ce qui concerne l'attitude que nous adopterons pour ce jour-là.»

—Charles R. Swindoll

Je suis fatiguée

T'Neil Walea

Je suis fatiguée
 J'ai passé la semaine dernière avec des amis et nous avons eu une conversation face à face à propos de tout et de rien. Après un rire bien nécessaire qui a pris fin bouche bée, des larmes seulement coulaient sur mon visage, cela m'a frappé comme une vague se brisant sur un morceau de bois qui flottait. Je suis fatiguée, mais pas d'une manière qui peut être réglée par plus de sommeil ou par des vacances.

Je suis fatiguée. Je suis fatiguée des téléphones. Je suis fatiguée des « LOL ». Je suis fatiguée de texter un rire. Je suis fatiguée d'exprimer mes émotions à travers des émoticônes. Je suis fatiguée de la lueur de mon téléphone portable étant la seule lumière que voit mon visage alors que je suis assis dans une pièce sombre et je suis fatiguée de défiler stupidement à travers les rapports de ce que les gens mangent et vendent.

Je suis lassée d'être assise à des tables et de constamment vérifier distraitement

mon téléphone. Comment peut-on rivaliser avec des centaines de personnes avides de mon attention, que ce soit un texte, un Tweet, un poste ou un courriel ?

Mes enfants connaîtront-ils des dîners familiaux réels ? Sauront-ils ce que cela fait de rester debout toute la nuit à jouer des jeux avec des amis ou ne connaîtront-ils que Farmville avec des inconnus ?

Il n'est pas question ne pas aimer voir des photos de vos enfants ; je souhaite seulement qu'ils soient en train de jouer avec mes enfants.

J'aime être en mesure de vous écrire facilement « Bonne fête » sans même aller sur votre page, mais je préfère avoir un dîner d'anniversaire avec vous pendant qu'on vous fait la sérénade, tout en portant un sombrero.

J'aime le fait que vous publiez vos demandes de prière, mais je préfère prier avec vous au sujet de l'épreuve à laquelle vous faites face.

Notre société interconnectée me dit que j'ai des milliers d'amis et des centaines de

gens qui aiment mes photos, mais rien ne remplace un sourire visible, un rire sonore accompagné d'un café aromatisé, ou un long câlin d'adieu. La vraie communication d'amitié a été réduite à quelque chose de moins coûteux et plus commode, quelque chose unidimensionnel, à plat et cassée. Lorsque je ne regardais pas, les relations vitales se sont remplacées par des connexions virtuelles. Pas de sons. Pas de touché. Pas d'odeurs. Pas de sentiments. Juste la vue. Juste une lumière brillante dans mon visage. Et je suis fatiguée.

Il doit y avoir un équilibre. Je suis reconnaissante pour la commodité qu'un téléphone fournit pour être en mesure d'aller sur FaceTime avec ma sœur, pour avoir des liens Dropbox disponibles pour que chaque projet sur lequel je travaille soit placé dans une application, mais je ne veux pas remplacer la vraie vie.

Lorsque je passe du temps avec ma famille d'église, mes enfants ou mes amis, je ne veux pas être constamment accessible. Je veux être en mesure de me concentrer sur ceux qui sont avec moi. Quand l'attention est-elle devenue un luxe ?

Peut-être que je vous écris ceci pour mon propre compte. Peut-être que je suis la seule qui a de la difficulté avec cela. Peut-être que nous sommes habitués aux amitiés non engagés et bon marché qui ne nous coûtent rien, pas de temps, pas d'argent, pas d'émotion. Mais peut-être pas ? Peut-être que nous nous sentons tous de cette façon ?

Au cours des derniers mois, j'ai fait un effort conscient pour changer. Je me réveille et je prends du temps seul avec Dieu. Après cela, mes jours sont remplis des connexions

intentionnelles. Je bois du café avec mon mari. J'ai des déjeuners avec mes copines. Je passe un soir par semaine à jouer à des jeux avec des amis jusqu'aux premières heures du matin. Je fais des activités de couple avec mon mari. Je joue au parc avec mes enfants. J'investis dans des souvenirs avec ma famille.

Et vous savez quoi ? Plus j'investis dans d'autres, plus je mène ma vie dans le monde réel (plutôt que de simplement faire défiler la version numérique). Et plus je fais ce qui devrait me laisser épuisée, moins fatiguée je deviens.

Alors, mettez votre téléphone de côté. Tendez la main à ceux que vous aimez. Amenez quelqu'un au restaurant. Partez pour une promenade dans le parc. Faites un lien réel. Vous trouverez peut-être que la vie que vous avez manquée vous attend là, sur l'autre côté du bouton « hors tension » de votre téléphone.



T'Neil Walea est une communicatrice créative, écrivaine et conceptrice de graphiques fixes et animés. Elle est responsable du visage public de la

First Church of Pearland, passe la majorité de ses journées de travail sur les stratégies novatrices de marketing, le contenu des médias et la conception de l'image de marque pour l'église et ses ministères. Elle est également une assistante administrative pour le district du sud du Texas de l'EPUI. Ses passe-temps sont la cuisine, les voyages, la peinture, la couture, et la plus importante être une femme à Tyler et la maman de Paisley et L'Wren.

Cet article, y compris les images, a été publié pour la première fois dans le magazine *Reflections* du numéro juillet-août 2016.