

RÉFLEXIONS

A woman with long dark hair, wearing a wide-brimmed straw hat and a long, dark green dress with a vibrant floral pattern in white, orange, and yellow. She is smiling and holding a large, thick, brown book. A small black camera is attached to her waist. The background shows a light-colored stone building with a large, intricately carved wooden door.

Dieu est
suffisant

Table des matières

15

Abandonner
le perfectionnisme

18

Le contentement
dans une culture
de l'abondance

22

Guérir des
blessures du passé

31

Faire la course :
Endurer jusqu'au bout

36

Surmonter la
pression des attentes



9

Une mentalité
d'abondance

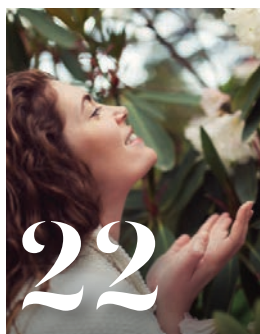


12

Suffisant à tous égards



39



22



44

Dans chaque numéro

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

MARS - AVRIL 2025



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

Coordonnateur de projet :

Traducteurs du Roi

www.TraducteursduRoi.com

Traduction : Gisèle Kalonji,
Gabrielle Knox,
Kara Langemann,
Karina Ripamonti,
Anne Marie Van den Berg

Révision : Liane Grant,
Jessica d'Almeida

Mise en page : Jared Grant

Ce numéro comprend la traduction française de certains articles du magazine *Reflections* publié par le Ministère des femmes de l'Église Pentecôtiste Unie Internationale (www.ladiesministries.org), avec la permission du rédacteur.

Rédacteur en chef : Robin Johnston

Rédacteur adjoint : P. Daniel Buford

Présidente du Ministère des femmes :
Linda Gleason

Rédactrice : Julie Long

Graphiste : Laura Merchant

Réflexions en bref

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

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

Faites-le savoir à vos amies !

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

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



ÉPUI
ÉGLISE PENTECÔTISTE UNIE INTERNATIONALE

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.

Le Seigneur est mon partage



JULIE LONG

«L'Éternel est mon partage et mon calice; c'est toi qui m'assures mon lot; Un héritage délicieux m'est échu, une belle possession m'est accordée.»
(Psaumes 16 : 5-6)

Le mot «partage» est rarement utilisé de nos jours sauf peut-être pour les aliments ou la portion contrôlée. Toutefois, un «partage» a une signification plus profonde dans la Bible. Quand la Bible dit «Le Seigneur est mon partage», elle révèle une vérité profonde concernant la suffisance de Dieu.

Les auteurs de la Bible décrivent Dieu comme étant leur héritage attribué. Contrairement aux autres tribus d'Israël qui recevaient des parts de Canaan comme héritage, les Lévites étaient mis à part pour le service sacerdotal et recevaient le Seigneur comme héritage. Nombres 18 : 20 résume cette promesse : «L'Éternel dit à Aaron : Tu ne posséderas rien dans leur pays, et il n'y aura point de part pour toi au milieu d'eux; c'est moi qui suis ta part et ta possession, au milieu des enfants d'Israël.»

Les psalmistes écrivaient souvent sur cette idée :

- Le roi David, l'un des plus riches dans l'histoire, a commencé le Psaume 23 avec ces mots intemporels : «L'Éternel est mon berger : je ne manquerai de

rien.» La paix et le contentement viennent de la croyance de ces mots simples : Jésus me suffit. Je n'ai besoin de rien d'autre.

- Asaph oppose la prospérité éphémère des méchants à la récompense éternelle de la connaissance de Dieu. Il écrit : «Ma chair et mon cœur peuvent se consumer : Dieu sera toujours le rocher de mon cœur et mon partage.» (Psaumes 73 : 26)

Dans Genèse 17 : 1, Dieu s'est révélé à Abraham comme le Dieu Tout-Puissant (en hébreu, *El Shaddai*), signifiant «Le tout suffisant» ou le Dieu qui est plus que suffisant. Ce nom souligne la suffisance de Dieu comme notre part.

Déclarer que «Le Seigneur est mon partage» c'est admettre que toutes ses ressources sont à notre disposition. Cette compréhension transforme notre vie spirituelle, remplaçant la crainte et le désespoir par le courage et la joie. Quand nous savons que Dieu est notre partage, il n'y a aucun problème pour affronter les lions ou chanter des louanges en prison à minuit. Il est suffisant! ❀

Note de la présidente



LINDA GLEASON

Couronné

« **C**ouronné. » Le mot évoque la royauté : les diamants, les carrosses et les beaux vêtements. Cependant, nous considérons rarement les règles et les réglementations détaillées qui gouvernent la vie royale. Imaginez le fait de se peser avant et après le dîner de Noël ou d'arrêter de manger parce que le roi ou la reine a fini. Imaginez que vous ne pouvez pas aller vous coucher avant que la personne le mieux classée décide de se retirer, ou que vous êtes obligée de porter votre sac à main sur le bras gauche en public. Voici une qui va vous surprendre — pas de selfies autorisés ! Pourriez-vous supporter d'être obligée de porter des bas à tous les événements formels ou vous faire dicter les couleurs de votre garde-robe ? Cette règle serait particulièrement difficile pour moi : vous ne pouvez porter du noir que pour les funérailles. Et vous devez toujours avoir un habit noir pour ce genre d'occasions, même en voyageant.

Les règles n'en finissent pas. Les enfreindre risque de compromettre la position d'un roi et l'empêcher de

monter au trône — et finalement, de porter la couronne.

Les couronnes terrestres sont seulement disponibles pour un petit nombre de personnes sélectionnées et accablées par d'innombrables conditions. En tant qu'enfants de Dieu, nous n'aspérons pas aux couronnes terrestres, mais aux récompenses célestes. Devrions-nous être surprises ou amères parce que les couronnes que nous recevrons dans l'éternité sont des récompenses pour notre service à Dieu ? N'oubliez pas que nous ne pouvons obtenir de telles récompenses par nos actions seules. Sans le sang de Jésus, nous serons tous perdus. Cependant, la Bible parle des couronnes et des récompenses et dit que nous jetterons nos couronnes à ses pieds. Quelle joie de simplement être avec lui !

La Bible décrit des couronnes différentes : une couronne pour la fidélité, une pour le service, et une pour gagner des âmes, juste pour nommer quelques-unes. Il y a même une récompense pour aider son prochain : « Celui qui a pitié du pauvre prête à l'Éternel, qui lui rendra selon

son œuvre.» (Proverbes 19 : 17)

Il est dit qu'il existe trois sortes de donneurs :

- **Donneurs rancuniers** : Ils donnent à contrecœur, avec une attitude qui dit : « Je préfère ne pas le faire. »
- **Donneurs par devoir** : Ils donnent par obligation : « C'est quelque chose que je dois faire. »
- **Donneurs de bon cœur** : Ils donnent sans compter et de bon gré, incarnant l'esprit : « Je suis content de l'occasion de donner ».

L'offrande Mémorial des Mères a pour mission de donner. Des hommes, femmes, jeunes et âgés, des garçons et des filles, donnent tous au Mémorial des Mères. En 2023, 81 % des églises autonomes de l'ÉPUI ont donné au Mémorial des Mères. En retour, le Mémorial des Mères contribue à un grand nombre de causes :

- **Missions Globales** : Aident les étudiants étrangers et fournissent des électroménagers aux missionnaires.
- **Missions Nord-américaines** : Formation de missionnaires, ministère dans les prisons, et d'autres efforts.
- **Soutien aux jeunes à risque** : *Light-house Ranch* pour les garçons, *Haven of Hope* pour les jeunes femmes, et *Tupelo Children's Mansion* qui offre de l'aide aux enfants des familles dans des situations familiales dysfonctionnelles ou abusives.
- **Services d'adoption** : *New Beginnings* est une agence qui protège les enfants à naître et les place dans des unités familiales saines.

- **Avancement des églises** : Ministères Multiculturels, Ministères d'évangélisation hispanophone, le ministère Bâtir des Ponts, et d'autres causes méritantes.
- **Prière et éducation** : Réseau Mondial de la Prière, séminaire pour les enseignants de collège biblique, et davantage.
- D'autres allocations de soutien pour les ministères *HOPE*, Ministère de la Musique, *Safe-Church*, *National Apostolic Christian Leadership Conference*, et tant d'autres, y compris l'assistance financière pour les ministères au niveau des districts.

La liste est longue, et les besoins sont grands. Le Mémorial des Mères existe pour donner. Vos dons sacrificiels ont un grand impact sur les vies dans le monde, avançant l'Évangile et soutenant la mission de l'Église. Merci pour vos dons passés.

Une fois de plus, cette année, nous avons une opportunité de donner. Jésus regardait la trésorerie (Marc 12 : 41-43), et je crois qu'il regarde encore aujourd'hui. Dieu aime celui qui donne avec joie (II Corinthiens 9 : 7), et récompense la générosité dans cette vie et dans la vie future : « Donnez, et il vous sera donné : on versera dans votre sein une bonne mesure, serrée, secouée et qui déborde ; car on vous mesurera avec la mesure dont vous vous serez servis. » (Luc 6 : 38)

Merci de donner! ❀

MÉMORIAL DES MÈRES 2025

crow^{ned}ned

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

ESTHER 4 : 14



LADIESMINISTRIES.COM

ÉPUI



Une mentalité d'abondance

Les voleurs seraient beaucoup moins inquiétants pour nous s'ils annonçaient leurs plans — ce qu'ils ont l'intention de prendre, quand et comment. Leur pouvoir gît dans leur capacité d'agir sans se faire remarquer, laissant leurs victimes dans l'ignorance jusqu'à ce que ce soit trop tard. Jésus connaissait les tactiques des voleurs et les mentionnait dans

certains de ses enseignements. Dans Jean 10 : 10, il donne à la fois un avertissement et une promesse : « Le voleur ne vient que pour dérober, égorger et détruire ; moi, je suis venu afin que les brebis aient la vie, et qu'elles l'aient en abondance. »

La promesse de Jésus d'une vie abondante est un réconfort, mais son avertissement concernant les intentions

du voleur est également vital.

Dans ce contexte, le mot «abondance» signifie beaucoup plus que ce qu'il faut; c'est-à-dire une vie supérieure et extraordinaire. Cependant, beaucoup de chrétiens pensent qu'ils vivent dans la pénurie.

Si vous devez évaluer honnêtement votre vie, pouvez-vous dire que vous avez plus que ce qu'il vous faut — qu'il s'agisse d'argent, de talent, des relations, d'influence ou du temps? Est-ce que votre vie reflète l'accomplissement extraordinaire promis par Jésus? Une vie extraordinaire est la base d'un patrimoine épique. Mais pour la plupart d'entre nous, laisser un important patrimoine semble hors de notre portée. Nous nous contenterions d'avoir suffisamment de temps, du talent, des ressources pour enseigner une bonne étude biblique, préparer un bon repas, ou former quelques relations de bonne qualité.

Nous croyons souvent que les vies extraordinaires et abondantes appartiennent aux autres — celles d'une plus grande influence, d'une meilleure apparence, ou qui sont plus douées. Nous savons que le corps de Christ comprend plusieurs membres, et il est difficile de nous considérer comme importantes. Mais, en croyant que notre vie manque d'abondance, nous interrogeons la vérité de la promesse de Jésus. Lorsque nous commençons à avoir l'impression que notre vie ne suffit pas, il est important de faire une pause et de considérer tout ce que Jésus nous a dit, parce qu'il y a une chance que nous ayons reçu une vie d'abondance de lui tout en donnant des opportunités aux voleurs.

Il nous faut identifier le travail du voleur et ce qu'il désire prendre. Nous avons été induites en erreur en croyant

que l'abondance et la pénurie peuvent être définies par ce que nous avons et qui nous sommes. Nous rendons la tâche trop facile au voleur de prendre l'abondance offerte par Christ, parce que nous sommes occupées à essayer de protéger les choses insignifiantes qui nous donnent un sentiment de valeur et de sécurité. Et si l'abondance ne consiste pas à recevoir de la reconnaissance, mais à reconnaître la grandeur de Dieu dans notre vie?

Un exemple provient de l'histoire d'une petite servante dans II Rois 5. Nous la qualifions d'insignifiante sur la base des qualifications que nous fixons souvent pour ce qui constitue une vie abondante. Rien d'elle ne la qualifie pour être une dirigeante importante — pas dans sa société de son temps, ni dans la nôtre d'aujourd'hui.

Elle était une servante et une étrangère dans un pays étranger. Elle n'avait pas de maison pour recevoir ni de fortune pour partager, et ses relations les plus importantes avaient été brisées. Elle dépendait totalement de ses ravisseurs. Et comme si cela ne suffisait pas, la maison de son maître allait s'effondrer à cause de sa terrible maladie. Étant donné sa situation, il est difficile d'imaginer la possibilité d'un héritage.

Pourtant, sa simple déclaration révèle une vie de foi profonde pour la construction d'un héritage : « Oh ! si mon seigneur était auprès du prophète qui est à Samarie, le prophète le guérirait de sa lèpre ! » (II Rois 5 : 3) Ces quelques mots démontraient le courage et la compassion qui défiaient ses circonstances.

Malgré la perte de sa liberté, de sa famille et de sa maison, cette jeune fille vivait avec la certitude que les promesses

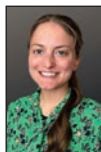
Et si l'abondance ne consiste pas à recevoir de la reconnaissance, mais à reconnaître la grandeur de Dieu dans notre vie ?

de Dieu ne pouvaient pas être diminuées par sa situation. Sa foi en la puissance de Dieu et sa volonté de parler franchement reflètent un cœur qui comprenait que l'abondance n'était pas la fortune ou le statut, mais une confiance en Dieu qui bénit son peuple pour être une bénédiction aux autres. Sa foi a déclenché des événements qui ont rétabli la santé de Naaman et révélé la puissance de Dieu à une nation qui ne le connaissait pas. Sa vie nous rappelle que les héritages extraordinaires ne sont pas construits sur ce que nous possédons, mais sur Celui que nous servons.

Cette histoire de la jeune servante défie nos suppositions sur l'abondance. Alors que nous l'assimilons au confort ou accomplissement, elle démontre que l'abondance véritable provient du fait que nous reflétons fidèlement le caractère de Dieu, quelles que soient les circonstances. Dieu savait exactement où la servante était dans les pires moments de sa vie. Sa volonté de vivre sa foi durant ces moments deviendrait un héritage sur lequel Jésus réfléchirait, la mentionnant dans Luc 4 : 27 quand il enseignait aux non-Juifs sur l'œuvre de Dieu.

Son histoire préfigure l'état d'esprit de serviteur incarné par Jésus — une vie qui ne cherche pas à être servie, mais à servir, décrite dans Philippiens 2 : 5-8. C'est un exemple de la manière de vivre cette invitation pour avoir l'esprit de Christ.

La vie de la jeune servante était abondante, pas en raison de ce qu'elle avait, mais en raison de sa confiance inébranlable en la grandeur de Dieu. Cela nous rappelle qu'une vie abondante ne découle pas de ce que nous protégeons ou accomplissons, mais de notre manière de servir et reflétons la vraie source de l'abondance — Jésus-Christ. Voilà la connaissance que Jésus nous a exhortés à protéger contre le voleur qui vient pour dérober, égorger et détruire. ❀



KAREN BAILEY aime répondre à l'appel de Dieu aux côtés de son mari Rick Bailey, pasteur de *Calvary Tabernacle*

Church à Beloit, au Wisconsin. Elle aime servir dans le Ministère des Femmes du district du Wisconsin et encourager la génération suivante à poursuivre Dieu à travers sa Parole.



Suffisant à tous égards :

Trouver la satisfaction en Dieu seul

En tant que chrétiennes, nous savons que notre contentement et notre satisfaction devraient venir uniquement de Jésus-Christ. Pourtant, comme plusieurs aspects de la foi, c'est plus facile à dire qu'à faire, surtout quand la vie n'est pas si formidable ou quand nous avons l'impression que les autres

obtiennent tout ce qu'ils veulent et nous nous demandons si Dieu nous a oubliées. Le contentement exige de l'effort actif; cela n'arrive pas automatiquement. Cela peut arriver plus facilement dans certaines saisons ou circonstances de vie que d'autres. Voici quelques idées pour trouver le contentement dans chaque saison de vie.

PRATIQUER LA GRATITUDE

Cela peut sembler évident, mais la première étape pour trouver le contentement est de remercier Dieu pour ce que nous avons déjà. Peu importe à quel point la vie semble être mauvaise, il y a toujours une raison d'être reconnaissante.

Une amie traversant une très mauvaise période a dit : « Bien sûr, cela pourrait être mieux, mais cela pourrait être pire aussi ». J'ai toujours été impressionnée par la sagesse dans cette déclaration simple.

Cela ne prendrait probablement pas beaucoup de temps pour penser à une autre personne que vous connaissez qui mène une vie bien meilleure que la vôtre. Mais si vous réfléchissez un peu plus longuement, je suis sûre que vous arriverez à trouver quelqu'un avec plus de problèmes que vous. Tandis que la comparaison n'est pas le but, elle peut servir dans ce contexte. Que ce soit par la prière vocale de gratitude envers Dieu, par la tenue d'un journal de nos bénédictions, ou par la méditation sur elles, la gratitude nous oriente vers ce que Dieu nous a fourni.

TROUVER LA JOIE DANS LES PETITS PLAISIRS ET LES RYTHMES DE LA VIE

Une grande partie de la vie implique du travail — étudier, s'occuper d'un mari, nettoyer après les petits, faire notre travail, nous occuper des parents, ou aider nos enfants adultes. Comme le travail occupe une grande partie

Gratitude shifts our focus.

de la vie, nous devrions chercher à y trouver de la joie et de la satisfaction. Colossiens 3 : 23 nous encourage : « Tout ce que vous faites, faites-le de bon cœur, comme pour le Seigneur et non pour des hommes » (Colossiens 3 : 23), nous rappelant que chaque tâche est une opportunité de glorifier Dieu.

Tandis que j'aime voyager, surtout à l'étranger, je trouve une telle satisfaction dans ma vie et dans mon travail et ma vie quotidienne que je n'éprouve pas le besoin de m'échapper en planifiant constamment des congés ou quelque chose d'amusant. Ce contentement s'étend à mes routines, mon travail, ma famille et mon ministère à l'église.

J'essaie même de trouver du plaisir dans des petits moments quotidiens tel que les dévotions tranquilles le matin, un



café avec une amie, un après-midi avec un bon livre et du thé, ou une marche paisible dehors. Par exemple, quand je fais du jogging dans mon quartier, je remarque sans faute quelque chose de joli, tel que les arbres, les fleurs ou les papillons. Si je calcule bien mon temps, je peux voir le lever du soleil à couper le souffle. Dieu nous a créé un monde merveilleux pour y vivre. Nous devrions l'apprécier.

LAISSER TOMBER « SI SEULEMENT », MAIS NE JAMAIS ARRÊTER D'ESPÉRER

Il est tentant de penser, *si seulement* _____, *je serais alors heureuse*. Chacune d'entre nous a son propre « si seulement » à dire. Toutefois, nous devons reconnaître que le vrai contentement ne vient pas de l'accomplissement d'une chose, mais de la découverte de notre satisfaction en Dieu. Il nous faut avoir confiance en lui, qu'il nous accorde notre « si seulement » ou pas.

Schadrac, Méschac et Abed-Nego ont fait preuve de cette sorte de confiance. Ils croyaient en toute confiance que Dieu pouvait les délivrer de la fournaise ardente. Pourtant, ils ont déclaré qu'ils demeureraient fidèles à lui, même s'il décide de ne pas les délivrer (Daniel 3 : 16-18). Tandis que nos moments du « si seulement » peuvent ne pas être aussi extrêmes, le principe reste le même : nous devons accepter que Dieu dise « non » ou « pas encore ».

Nous pouvons être en paix avec le délai de Dieu et prier avec espoir.

Nous pouvons être en paix avec le délai de Dieu et prier avec espoir. Qu'il s'agisse de trouver un mari, des enfants, de la guérison, de la provision financière, de la réconciliation des relations, ou du salut des êtres chers, nous devrions nous adresser avec confiance à Dieu pour nos besoins. En attendant, nous pouvons trouver la joie et le confort en sachant qu'il nous aime et veut vraiment ce qui est mieux pour nous. Il sera toujours Jéhovah-Jireh. Il suffit chaque fois.

II Corinthiens 12 : 9 nous rappelle cette vérité : « Ma grâce te suffit ». Si la grâce de Dieu était suffisante pour l'apôtre Paul, elle est suffisante pour nous. ❁



DINAH COPPLE vit à Turlock, en Californie, où elle travaille dans le ministère de son église locale. Sa passion est d'aider les gens à connaître la Bible et à trouver leur propre ministère au sein du royaume de Dieu.



Abandonner le *perfectionnisme*

Perfection. Même le mot sonne élite — et fatigant. Malheureusement, certaines d'entre nous fonctionnent naturellement dans ce domaine ou y travaillent sans relâche comme norme auto-imposée. Or, considérez ceci : si le perfectionnisme veut dire le fait d'être sans défaut, est-ce que l'humanité imparfaite peut l'atteindre? Voilà le problème — la faille du perfectionnisme.

Le perfectionnisme peut être défini comme une disposition à considérer que tout ce qui n'est pas parfait est inacceptable. Par cette définition, le perfectionnisme exige une adhésion stricte à des normes irréprochables, laissant peu ou pas de place à l'erreur ou à un autre point de vue. Un tel état d'esprit restreint exclut toute chose ou toute personne qui ne serait pas à la hauteur des attentes. Le perfectionnisme devient une caractéristique d'autodestruction.

La frustration personnelle existe lorsque la perfection ne peut pas être atteinte. Aussi, la détérioration des relations se produit quand le besoin du perfectionnisme d'une personne nous pousse à contrôler les autres.

Plusieurs facteurs peuvent favoriser la tendance au perfectionnisme. Certaines personnalités sont plus enclines à manifester ces tendances. L'environnement ou la culture d'une personne peut jouer un rôle, tel que grandir dans une famille sans ordre ou être élevée par des parents avec des attentes très élevées. D'un point de vue spirituel, certaines risquent de tomber dans le piège de penser que le perfectionnisme est nécessaire pour plaire à Dieu.

UN POINT DE VUE BIBLIQUE SUR LE PERFECTIONNISME

En tant que croyantes, notre compréhension du perfectionnisme devrait se faire à travers la lentille de l'Écriture.

D'abord, la Parole de Dieu nous encourage sans cesse à faire de notre mieux (I Corinthiens 9 : 24-25 ;

Colossiens 3 : 23-24) et à nous consacrer totalement aux choses que nous essayons (Ecclésiastes 9 : 10). La recherche de l'excellence implique la diligence et une bonne intendance, mais elle ne requiert pas un manque total de défauts.

Deuxièmement, l'Écriture nous assure que les croyants sont en train d'être perfectionnés (Hébreux 10 : 14 ; Jacques 1 : 4 ; Philippiens 1 : 6). Ceci indique que nous n'avons pas encore atteint l'objectif ambitieux du perfectionnisme. Nous nous développons à travers un processus de croissance et un progrès continuels vers la maturité spirituelle. Malgré nos fautes, nous nous améliorons chaque jour pour ressembler de plus en plus à Christ.

ABANDONNER LE PERFECTIONNISME

La première étape de l'abandon du perfectionnisme consiste à reconnaître et à accepter notre aspiration au perfectionnisme. Il peut s'agir d'admettre l'existence d'une circonstance atténuante, demandant aux autres s'ils voient en vous nos tendances perfectionnistes, ou passant un test de personnalité pour révéler votre nature sous-jacente. Le fait de reconnaître qu'il y a un problème est le premier

La recherche de l'excellence implique la diligence et une bonne intendance, mais elle ne requiert pas un manque total de défauts.

pas vers une solution.

Ensuite, demandez chaque jour à Dieu d'aider à compter sur sa

suffisance. L'Écriture nous rappelle que l'Esprit de Dieu demeure à l'intérieur de l'humanité fragile afin qu'il soit reconnu comme Celui avec la grande puissance (II Corinthiens 4 : 7). L'idée n'est pas que nous soyons reconnues comme étant parfaites, mais qu'il soit Celui qui nous transforme pour être comme lui (Philippiens 3 : 21). Lorsque les gens remarquent notre dépendance en Dieu malgré nos défauts, nous leur démontrons qu'ils peuvent surmonter aussi. La grâce de Dieu fait la différence durant ces moments lorsque la perfection ne peut pas être atteinte. Elle nous permet de comprendre la capacité incroyable de Dieu de perfectionner autant que possible nos efforts (II Corinthiens 12 : 9-10).

Troisièmement, pratiquez activement l'abandon. Oui, lâchez prise! Juste parce que vous faites quelque chose différemment, ne veut pas dire qu'il est impossible de le faire autrement. Détendez-vous et profitez de la vie. La plupart des gens ne remarqueront pas qu'une situation n'a pas atteint un niveau de perfectionnisme ou d'impeccabilité. De plus, les demandes du perfectionnisme tendent à augmenter le stress des personnes concernées. Alors, en relâchant ces pressions, l'atmosphère sera plus confortable et plus agréable.

Selon Psaumes 37 : 23, le Seigneur affermit nos pas. La croyance en cette promesse signifie que même les imperfections ou les projets modifiés sont

Dieu nous retient avec sa main puissante.



peut-être des façons de Dieu d'affermir nos pas. Si nous chutons, Dieu nous retient avec sa main

puissante. Nous ne sommes pas rejetées parce que nous ne sommes pas parfaites. Notre grand Dieu nous soutient dans toutes les situations malgré nos défauts.

Tandis que nous cherchons avec délicatesse à équilibrer l'excellence en évitant de tomber dans le piège du perfectionnisme, nous pouvons compter sur la promesse de quelque chose de plus grand que la perfection terrestre. Un jour, toute la perfection sera laissée derrière nous quand nous entrons dans le parfait lieu pour être à jamais avec Celui qui est parfait.

«Ainsi, mes frères bien-aimés, soyez fermes, inébranlables, travaillant de mieux en mieux à l'œuvre du Seigneur, sachant que votre travail ne sera pas vain dans le Seigneur.» (I Corinthiens 15 : 58). 🌸



KAREN WEBER est la femme de Derald, maman de deux; grand-maman de deux, présidente du Ministère des Femmes du

district de la Louisiane, consultante certifiée en croissance d'église, lectrice avide, et une passionnée de voyages.





Le contentement dans une *culture de l'abondance*

Dans un monde de désirs sans fin, de comparaisons avec les médias sociaux et de divertissement constant, il est facile de devenir insatisfaite, désirant toujours plus. Pourtant, le fait de réaliser que Dieu est suffisant nous permet d'expérimenter le vrai contentement et la joie, quelles que soient nos circonstances.

Les prédicateurs nous rappellent souvent que Dieu est plus que suffisant, avec des passages tels que Philippiens 4 : 19, « Et mon Dieu pourvoira à tous vos besoins selon sa richesse, avec gloire », et Psaumes 23 : 1, « L'Éternel est mon berger, je ne manquerai de rien ». Au cours d'une adoration puissante, lorsque

nous chantons, « Mon Dieu est plus que suffisant ; il peut subvenir à tous mes besoins », le message est clair. Mais alors que nous entendons souvent cette vérité, nous devons nous demander : y croyons-nous vraiment ?

Être une femme en 2025 n'est peut-être pas si différent qu'à l'époque de Jésus. Les maisons parfaites sur Instagram, les belles voix lors de conférences, ou les tenues élégantes et les superbes coiffures lors d'événements peuvent nous amener à nous demander comment pourrais-je jamais être suffisant ? Ces comparaisons nous rappellent nos imperfections — travaux inachevés, piles de linge, ou même des

Grâce à la prière, j'ai appris à ancrer mon identité dans l'amour de Dieu.

pointes fourchues qui ont besoin de soin.

Comment pouvons-nous nous mesurer à d'autres femmes? Face à cette pression, nous pouvons ressentir le besoin d'une façade, en n'affichant que nos meilleurs moments pour nous sentir acceptées.

La femme syro-phénicienne du livre de Marc a connu des difficultés similaires. Elle voulait désespérément être acceptée pour obtenir ce dont elle avait besoin. Elle n'appartenait pas au bon groupe. Elle n'était pas la fille d'un prédicateur; elle n'était même pas née dans la bonne religion. Elle était païenne, et non juive. Son apparence et sa manière de parler inhabituelles auraient révélé son origine non-juive, et elle avait honte de ce qu'elle était. Il est probable qu'elle ait ressenti une pression de changer son apparence physique et son langage afin d'être acceptée par Jésus. Lorsqu'elle s'est approchée de Jésus, elle a adopté la terminologie juive : «Jésus, Fils de David, aie pitié de nous!». Elle a essayé de se faire passer pour ce qu'elle n'était pas, afin d'obtenir ce dont elle avait besoin.

Mais Jésus, qui sait tout, a vu ses efforts et a souligné le peu d'estime qu'elle avait d'elle-même. Lorsqu'il l'a traitée de chien, elle a reconnu son indignité. Pourtant, Jésus l'a relevée, en louant sa grande foi : «Même en Israël je n'ai pas trouvé une aussi grande foi». Jésus veut que nous comprenions que nos circonstances ne

nous définissent pas. Notre validation et notre identité se trouvent uniquement en Christ.

Lorsque je suis devenue femme de pasteur à vingt-neuf ans, je me sentais inadéquate. Je ne jouais pas d'instrument et je n'aimais pas chanter devant les autres. Avec trois enfants de moins de quatre ans, je ne pouvais pas participer à tous les événements comme la femme de l'ancien pasteur, dont les enfants étaient déjà adultes. J'avais le sentiment de ne pas être à la hauteur de mes propres attentes concernant le rôle d'une femme de pasteur. Je me demandais souvent si j'étais suffisante. Mais grâce à la prière, j'ai appris à ancrer mon identité dans l'amour de Dieu, plutôt que dans les pressions de la société.

Peu importe la saison de votre vie ou ce que vous pensiez ne pas avoir, rappelez-vous que le chemin vers la réalisation que Dieu est suffisant, est personnel et peut prendre du temps. Le message selon lequel il est suffisant n'est pas simplement une pensée réconfortante, mais une vérité puissante menant à la liberté et à la joie. 🌸



CYNDI BOUNDS est mariée à Aaron, et ensemble, ils sont les pasteurs de *The Anchor Church* à Zanesville,

dans l'Ohio.



Chère dirigeante

Dieu est suffisant

Récemment, j'ai discuté avec des dirigeants sur les attentes que nous plaçons sur nous-mêmes. Il était fascinant d'entendre combien de fois nous croyons des illusions ou des mythes sur le leadership — luttant pour être à la hauteur des perceptions que Dieu n'a jamais voulu que nous portions.

Tout dépend de moi. Je dois être forte pour tout le monde. Les dirigeants ont toutes les réponses. L'échec équivalait à un leadership médiocre. Les dirigeants ne devraient pas montrer leur vulnérabilité.

Cela vous rappelle quelque chose ?

En psychologie, il existe un concept appelé *illusion cognitive*. Il s'agit des biais

dans la façon dont notre esprit perçoit, mémorise et interprète les informations. Ces illusions affectent souvent notre vie quotidienne. En tant que dirigeantes, combien de fois nous efforçons-nous de vivre à la hauteur d'une mentalité séculière de leadership ?

Et si je vous disais que votre plus grande qualification en leadership n'est pas nécessairement votre force, mais parfois il s'agit de vos handicaps ?

Dans le livre *Leading With a Limp* [Diriger en boitant], l'auteur Dan Allender tire une métaphore du livre de la Genèse. Il parle de Jacob — un dirigeant imparfait qui désirait être utilisé par Dieu. Jacob a

lutté avec Dieu lors d'une rencontre qui a changé sa vie et en est ressorti en dirigeant transformé, avec un boitement en guise de souvenir durable. Allender compare le boitement de Jacob à nos handicaps et remet en question nos hypothèses sur le leadership.

Le leadership, explique Allender, est souvent mis à l'épreuve en temps de crise. Et, oui, en tant que dirigeantes, nous ne sommes pas à l'abri d'une crise. Êtes-vous d'accord? La crise a une façon d'exposer l'endroit où nous avons placé notre confiance, que ce soit en nous-mêmes, dans les autres ou en Dieu. Mais lorsque nous reconnaissons que Dieu est suffisant et nous choisissons de nous appuyer sur lui plutôt que sur nos propres forces, la crise devient plus qu'une épreuve à être endurée. Elle devient l'occasion de montrer aux autres où se trouve notre véritable force.

Allender explore également la complexité du leadership. Les demandes concurrentes et des choix impossibles peuvent nous donner l'impression de jongler en utilisant nos deux mains et nos deux pieds. J'imagine certains d'entre vous en train de hocher la tête en signe d'assentiment. Et si la complexité n'est pas une énigme qu'il vous revient de résoudre seule? Les nuits blanches et les journées angoissées seraient différentes si nous nous tournions d'abord vers Dieu. Combien de fois nous appuyons-nous sur notre sagesse alors que nous pourrions chercher la direction de Dieu?

Diriger peut être une activité isolante et épuisante. Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous, mais le simple fait d'entendre ces mots me fatigue (sourire). Le poids des responsabilités, des décisions et de l'attention portée aux autres peut sembler écrasant.

Mais vous n'êtes pas seule! Lorsque nous comprenons que Dieu est suffisant, nous ne nous épuisons plus à essayer d'être des îlots de force autosuffisants.

Pensez aux dirigeants qui ont eu le plus d'impact dans votre vie. Il y a de fortes chances qu'ils n'étaient pas ceux qui semblaient invincibles. Ce sont ceux qui vous ont appris comment marcher en boitant, vous montrant ainsi que la puissance de Dieu s'accomplit dans la faiblesse.

Voici donc le défi que je vous lance aujourd'hui : Arrêtez de vous épuiser à essayer d'être suffisante. Et si vous permettez à votre équipe, votre église ou ceux que vous dirigez de voir une autre facette du leadership?

« Et il m'a dit : Ma grâce te suffit, car ma puissance s'accomplit dans la faiblesse. »

(II Corinthiens 12 : 9)

Notre boitement peut devenir une histoire pour les autres — une histoire qui déclare que la grâce de Dieu est suffisante. C'est là une façon différente d'envisager le leadership. 🌸



JENNIE RUSSELL est ministre accréditée de l'ÉPUI, conseillère, et vice-présidente exécutive de l'*Urshan College* et de

l'Urshan Graduate School of Theology.



Guérir des blessures du passé : Comment Dieu rachète et restaure les personnes brisées

The God we serve is not only the Savior of our souls but also our healer. He heals our physical bodies, spiritual beings, and emotions. Psalm 147:3 (CSB) declares, “He heals the brokenhearted and bandages their wounds.”

Le Dieu que nous servons n'est pas seulement le Sauveur de nos âmes, mais aussi Celui qui nous guérit. Il guérit nos

corps physiques, nos êtres spirituels et nos émotions. Psaumes 147 : 3 déclare : «Il guérit ceux qui ont le cœur brisé, et il panse leurs blessures.».

Nous vivons dans un monde imparfait rempli de personnes imparfaites. Il est donc inévitable qu'à un moment ou à un autre de notre vie — parfois plus d'une fois — nous fassions



l'expérience de la déception, d'une blessure, d'une trahison ou d'une perte. Jésus a dit à ses disciples dans Luc 17 : 1 : « Il est impossible qu'il n'arrive pas des scandales ».

Après de nombreuses années en tant que conseillère, il m'est devenu clair que la plupart des problèmes et des traumatismes de l'adulte proviennent de l'enfance ou de blessures passées non résolues. Les gens me demandent souvent : « Est-il possible d'être guéri ? » Peut-être vous êtes-vous déjà posé cette question lors d'une période de profonde douleur. La réponse est un Oui retentissant !

Grâce au grand amour et à la grande compassion de Jésus, la complétude peut devenir une réalité.

De même qu'une blessure physique doit guérir de l'intérieur vers l'extérieur, ainsi en est-il pour nos blessures émotionnelles. Deux clés essentielles de la guérison sont le pardon et la connaissance de notre identité en Christ. Choisir de ne pas pardonner nous fait stagner dans notre cheminement spirituel et nos relations. Le pardon n'est pas un sentiment, c'est un choix. Si nous attendions de nous sentir prêtes, nous pourrions ne jamais pardonner. Le pardon est un choix vers la destinée éternelle, car si je ne suis pas prêt à pardonner, Dieu ne me pardonnera pas.

Il se peut que la personne à qui vous pardonnez n'admette pas qu'elle a eu tort. Il se peut qu'elle ne s'excuse pas. Il se peut qu'elle ne soit plus en vie. Mais cela n'a aucune incidence sur le choix que vous faites pour vous libérer de l'esclavage qui a résulté de la blessure, de la trahison ou du traumatisme qu'ils vous ont causé.

Une blessure physique peut laisser une cicatrice une fois guérie. Avec le temps, la cicatrice fait partie de vous, mais ne vous fait plus mal. De même, lorsque nous pardonnons, nous nous libérons de la blessure. Lorsque la guérison arrive, le souvenir des blessures passées peut subsister, mais il a cessé de faire souffrir. Il n'y a pas de douleur associée au souvenir. La blessure est guérie. C'est une victoire !

Lorsque nous naissons de nouveau, nos anciens schémas de pensée et de comportement ne disparaissent pas automatiquement. Romains 12 : 2 déclare : « Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence ». Pour renouveler

notre intelligence, il faut aligner nos pensées et nos comportements sur la Parole de Dieu. Ce processus inclut le fait de gérer nos blessures du passé. Notre véritable identité n'existe qu'en Dieu. Connaître notre identité en Christ commence par l'alignement de ce que je crois à propos de moi-même avec ce que Dieu dit que je suis. Découvrir notre identité en Christ change la vie. Elle change notre façon de vivre et nous donne une compréhension de Dieu et de sa Parole.

En Christ, vous êtes précieuse, vous valez la peine que quelqu'un meure pour vous, pardonnée, libérée, mise à part, aimée d'un amour éternel, unique, choisie et enfant du Roi des rois ! Votre identité en Christ ne peut jamais vous être enlevée, ni être chamboulée ou changée. Votre identité en Dieu est permanente. Telles sont les vérités que nous devons utiliser pour renouveler notre intelligence. Lorsque l'ennemi vous ment en vous disant que vous êtes sans valeur ou malaimée, combattez ces mensonges avec la vérité de la Parole de Dieu.

Dans les moments de souffrance, de trahison ou de perte, nous trouvons le

réconfort, la force et la guérison en Dieu. Remarquez que j'utilise le mot « trouvons ». Dieu nous promet le réconfort, la force et la guérison, mais nous devons être disposées à demander son aide et nous abandonner à lui. Dieu ne peut pas guérir ce que nous ne reconnaissons pas comme brisé.

Ne portez pas la douleur et le mal par vous-même. Apportez-les à Dieu et laissez-les avec lui. La parole de Dieu pour vous aujourd'hui est : Pardonnez. Le plus important est votre salut. Au nom de Jésus, libérez-vous des chaînes qui vous avaient liée à vos blessures. La liberté est en Christ! ❁



JENA GRECH est ministre ordonnée auprès de l'Église Pentecôtiste Unie d'Australie. Elle est pasteure adjointe de

l'église *The Pentecostals of Sydney*. Jena est l'auteure du livre *Fruitful in the Land of My Affliction* et est titulaire d'une maîtrise en conseil familial.

Lorsque l'ennemi vous ment en vous disant que vous êtes sans valeur ou malaimée, combattez ces mensonges avec la vérité de la Parole de Dieu.

Acheter ces livres à Amazon

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

Pour des femmes

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

Ministère pentecôtiste

- Vivre et diriger dans le ministère
- Vivre et apprendre

Livres de David K. Bernard

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

Manuels apostoliques

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

Livres d'autres auteurs

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

Livres pour les enfants

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

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



COOPÉRATIVE
DE LITTÉRATURE FRANÇAISE



Consommatrice satisfaite

«Celui qui aime l'argent n'est pas rassasié par l'argent, et celui qui aime les richesses n'en profite pas. C'est encore là une vanité»
(Ecclésiaste 5 : 9)

L'auteur de l'Ecclésiaste nous dit que ceux qui aiment l'argent ne seront jamais satisfaits, et que ceux qui désire l'abondance matérielle ne seront pas comblés, même si leurs richesses augmentent. Considérez ces faits révélateurs :

- Les Américains dépensent chaque année 1 200 milliards de dollars pour des biens non essentiels.
- Quarante-sept pour cent des ménages américains dépensent tellement qu'ils ne parviennent pas à épargner.
- Seulement 12 % de la population mondiale, vivant en Amérique du Nord et en Europe occidentale,

représentent 60 % des dépenses de consommation privée.

(Source: Joshua Becker, *The Minimalist Home*, p. 6.)

Malgré ce niveau élevé de dépenses, de nombreuses personnes en Amérique du Nord restent insatisfaites. Bien sûr, l'argent est nécessaire aujourd'hui en tant que moyen d'échange pour les biens et services essentiels comme le logement, l'habillement, la nourriture et l'éducation. Bien que la définition de «suffisant» puisse varier, nous devrions nous efforcer de nous contenter de ce que nous avons déjà.

L'auteur de l'Ecclésiaste écrit également : « Quand le bien abonde, ceux qui le mangent abondent; et quel avantage en revient-il à son possesseur, sinon qu'il le voit de ses yeux? Le sommeil du travailleur est doux, qu'il ait peu ou beaucoup à manger; mais le rassasement du riche ne le laisse pas dormir. » (Ecclésiaste 5 : 10-11) Il nous est rappelé ici que le fait d'avoir plus qu'il faut n'apporte pas nécessairement une plus grande satisfaction. Ce n'est pas parce que nous voyons plus que nous avons besoin de plus. En revanche, le travailleur qui gagne honnêtement sa vie peut dormir paisiblement, que ses ressources soient abondantes ou modestes.

Dans Ecclésiaste 5 : 13-17, nous lisons l'histoire d'un homme qui travaille dur pour acquérir des richesses, pour les perdre. « Ces richesses se perdent par quelque événement fâcheux » (Ecclésiaste 5 : 13). Ce passage décourage d'amasser des richesses et encourage plutôt le contentement.

Laissons cette sagesse nous inspirer à devenir des consommatrices satisfaites dans notre vie terrestre. Alors que nous sommes appelées à subvenir à nos besoins et à satisfaire nos besoins de base, il est sage et bibliquement encouragé d'épargner pour l'avenir si le Seigneur tarde à venir. Au-delà de la satisfaction des besoins, nous sommes invités à nous contenter du « suffisant » et à utiliser les excédents généreusement au profit des autres.

L'auteur conclut par cette réflexion édifiante :

« Voici ce que j'ai vu : c'est pour l'homme une chose bonne et belle de manger et de boire, et de jouir du bien-être au milieu de tout le travail qu'il fait sous le soleil, pendant le nombre des jours de vie que Dieu lui a donnés; car c'est là sa part. Mais, si Dieu a donné à un homme des richesses et des biens, s'il l'a rendu maître d'en manger, d'en prendre sa part, et de se réjouir au milieu de son travail, c'est là un don de Dieu. Car il ne se souviendra pas beaucoup des jours de sa vie, parce que Dieu répand la joie dans son cœur. »

(Ecclésiaste 5 : 17-19)

Dieu nous donne un don qui est la capacité de jouir de notre travail et des biens qu'il nous offre. Il est difficile d'être mécontente lorsque notre cœur est rempli de joie. Si vous êtes dans une période de pénurie financière, prenez courage : la Parole de Dieu vous encourage à travailler avec joie et à trouver un doux sommeil. Si vous êtes dans une période d'abondance financière, profitez-en avec gratitude et générosité. En toute saison, que nos cœurs soient remplis de joie. 🌸



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

Discutons

Débordée, surchargée et dépassée!



Suis-je la seule à entendre des femmes parler d'avoir le sentiment d'être débordées, surchargées et dépassées? Une vie occupée repousse les limites de notre esprit et de notre corps, ce qui entraîne un stress extrême, l'épuisement et la prise de conscience que nous avons atteint notre point de rupture.

Si vous vous demandez sérieusement comment prendre le contrôle de votre emploi du temps incontrôlable, de votre vie saturée et de votre cerveau surchargé, bienvenue au club. De nombreuses femmes prennent la même décision, et nous voulons nous associer à vous sur ce chemin.

La recherche scientifique montre que les femmes qui mènent une vie occupée ou qui vivent dans un environnement encombré sont plus susceptibles d'éprouver de l'anxiété, des problèmes de sommeil, des rhumes chroniques, des douleurs chroniques, des niveaux élevés de cortisol, des difficultés à se concentrer, une baisse de la productivité, une prise de poids, la perte de mémoire, du dysfonctionnement relationnel et de l'insatisfaction ou de la dépression. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une liste exhaustive, elle est suffisante pour confirmer que votre cri de soulagement est légitime.

Si vous lisez ceci et que vous vous dites : « C'est moi! », il est temps de passer à l'action pour retrouver votre qualité de vie. Faire le nettoyage printanier de votre vie — rafraîchir votre âme, votre corps et votre esprit — n'est pas seulement une bonne idée, c'est une nécessité.

Dire « Oui » à tout le monde ne vous rendra pas plus populaire ni plus précieuse. Pour désencombrer votre agenda, vous devez clarifier vos valeurs et leur donner la priorité sur le fait de plaire aux autres. Le temps est une ressource, utilisez-le à bon escient.

L'un de mes outils préférés pour rester fidèle à mes valeurs est un agenda hebdomadaire, de taille 21 x 28 cm, avec des feuilles détachables, facile à transporter en voyage. J'aime écrire lorsque je réfléchis à mes objectifs, à mes engagements et à ma planification. Ce planificateur me permet de réfléchir à mes valeurs et de classer mes priorités hebdomadaires de la plus élevée à la plus basse. J'y insère les rendez-vous hebdomadaires et je laisse intentionnellement des espaces vides pour créer un espace de respiration. Ces espaces sont réservés pour le temps avec Dieu, la famille et le repos. Trouvez un outil qui vous convient, l'objectif n'est pas de remplir

tous les espaces vides. N'oubliez pas que le fait d'être occupée ne détermine pas votre valeur.

Les vies occupées ont également tendance à encombrer les environnements. Les espaces de travail débordent de papiers, les maisons sont remplies d'objets et les voitures sont souvent la preuve que nous vivons pratiquement sur la route. Mais il est possible de désencombrer et de se réapproprier ces espaces.

Ce n'est pas tout le monde qui a une capacité naturelle à organiser, mais c'est une compétence qui peut s'apprendre. Il existe de nombreux livres et de ressources disponibles. Lorsque j'étais jeune mère, une amie m'a fait part d'une astuce simple, mais efficace. C'était une femme de pasteur, avec une carrière très exigeante et un enfant en bas âge. Tous les soirs avant de se coucher, elle réglait une minuterie de quinze minutes et marchait dans sa maison, remettant les choses à leur place. Si l'objet n'avait pas de place, elle le mettait dans une boîte pour lui trouver une place ou de le placer à un nouvel endroit. Aujourd'hui encore, j'utilise régulièrement cette stratégie. 🌸

Réglez une minuterie de quinze minutes et marchez dans votre maison, remettant les choses à leur place.



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

Sur le podcast :

Rejoignez-nous sur le podcast de *Reflections UPCI* où nous discutons avec des experts et des amis qui partagent leur cheminement vers une vie de meilleure qualité.

À suivre : Michelle Graham, épouse et partenaire ministérielle de Scott Graham qui est secrétaire de l'ÉPUI, et mère de Jeremy, Jessica, et de son gendre Braxton. Pendant son temps libre, elle s'adonne au bricolage, au scrapbooking, à la peinture et à la chasse au trésor dans les friperies locales. Étant une organisatrice de maison extraordinaire, Michelle guidera les auditeurs à travers le processus d'organisation de leur maison. À ne pas manquer !



Scannez ici pour la vidéo





Femmes de prière
INTERNATIONALE

Aidez-nous à diffuser ce bulletin !

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



Raegan Primeau (Chester, Virginia)

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.





Faire la course : *Endurer* *jusqu'au bout*

Rien qui vaut plus la peine dans la vie ne vient facilement. Il en va de même pour vivre une vie pieuse. Endurer jusqu'à ce que Christ revienne pour nous ramener chez lui n'est pas toujours facile, mais je vous garantis que cela en vaut la peine! Voici quelques conseils pratiques qui m'ont aidée tout au long du chemin.

Un temps de prière quotidien, au début du matin, donne le ton à la journée. Les mères de jeunes enfants pensent souvent :

«Je n'ai pas le temps!» Ma suggestion est la suivante : si vous savez que vos petits se réveillent à 7 h 15, essayez de vous lever à 7 h pour passer quelques minutes avec Jésus en premier. Une fois que vous aurez commencé, vous vous surprendrez peut-être à régler l'alarme encore plus tôt, car même si cela ne calmera pas votre journée, cela vous calmera et c'est ce qui fait toute la différence.

J'ai récemment discuté avec une femme qui m'a dit qu'elle avait l'habitude de faire

de l'exercice dès le matin, puis passer du temps avec Dieu. Elle m'a dit qu'elle ne perdait pas de poids, et Dieu lui a demandé : « Suis-je vraiment le premier dans ta vie ? » Elle a bien sûr répondu par l'affirmative. Dieu lui a alors demandé pourquoi elle passait du temps avec lui après sa séance d'entraînement plutôt qu'avant. Elle a changé sa routine et a mentionné que parfois, elle n'a même plus le temps de faire de l'exercice, mais elle a perdu cinq kilos ! Bien que je ne puisse pas promettre que vous perdrez du poids, je suis sûre que Dieu veut être le premier dans votre vie. Dans Psaumes 63 : 1 (DAR), David a écrit : « Dieu... je te cherche au point du jour ». Dans la version Grande Bible de Tours, Proverbes 8 : 17 ajoute : « Ceux qui veillent dès le matin pour me chercher me trouveront ».

J'aime chanter pour le Seigneur ; les chants m'apaisent. Lorsque la vie me semble chaotique, je chante souvent pour Dieu ou écoute de la musique d'adoration. Lorsque vos petits sont pleins d'énergie ou que les soucis vous assaillent, essayez de mettre de la musique. Si la harpe de David a pu apaiser le roi Saül, imaginez ce que la musique d'adoration peut faire pour vous.

Plongez dans une étude biblique personnelle. Prenez votre Bible, quelques livres d'étude et un journal, et immergez-vous dans la Parole de Dieu. Au cours d'une période particulièrement difficile de ma vie, j'ai écrit des versets significatifs et je les ai mis dans mon sac à main. Je les sortais souvent et les lisais à plusieurs reprises. La Parole de Dieu est vivante ; elle vous portera dans les moments difficiles.

En septembre 2000, nous avons enterré



J'ai été encouragée par l'observation d'autres personnes qui avaient subi des pertes similaires et sont restées fortes dans leur foi.

notre enfant aîné après une bataille contre la leucémie. Bien que ce soit une histoire pour une autre fois, tout ce que je partage ici m'a soutenu pendant cette saison. J'ai été encouragée par l'observation d'autres personnes qui avaient subi des pertes similaires et sont restées fortes dans leur foi. Nous ne faisons pas d'eux des idoles et ne les plaçons pas sur des piédestaux, mais leur résilience nous rappelle que nous pouvons surmonter les choses. S'ils ont réussi à passer de l'autre côté et ont toujours un sourire et un chant dans leur cœur, nous le pouvons aussi.

Aujourd'hui, les nouvelles et les conversations s'appesantissent souvent sur la négativité. Nous devons délibérément détourner notre esprit et nos oreilles de ces choses. Envisagez et parlez des bonnes choses de la vie : les bénédictions de Dieu, notre église et notre famille. Dieu nous appelle à nous attarder sur ce qui est vertueux et digne de louange. Pensons délibérément à des choses positives, bonnes, édifiantes. Comme le dit le vieil hymne : « Compte les bienfaits de Dieu, mets-les tous devant tes yeux, tu verras [...] combien le nombre en est grand! » ❁

« Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées »

(Philippiens 4 : 8)



SHARON PUCKETT sert aux côtés de son mari, David, qui est pasteur de deux églises et est le surintendant du district du Dakota du Nord. Ils résident à Williston, dans le Dakota du Nord. Elle est diplômée de l'*Apostolic Bible Institute* et apprécie son rôle de mère et de grand-mère.



Repas créatifs pour des enfants en santé

La plupart des parents savent à quel point il peut être difficile d'amener les enfants à manger des aliments sains. Nous voulons tous que nos enfants et petits-enfants développent de bonnes habitudes alimentaires pour les aider à mener une vie plus saine, plus heureuse et plus active.

Aux États-Unis, la restauration rapide, les collations transformées et les repas sur le pouce ont contribué à une épidémie d'obésité chez les enfants. Beaucoup peuvent même avoir une espérance de vie plus courte que leurs parents en raison de ces habitudes. Cependant, il y a de l'espoir dans la lutte contre l'obésité infantile.

Voici quelques avantages d'une saine alimentation pour vous inspirer à aider les enfants de votre vie à profiter d'aliments sains et à adopter un mode de vie sain :

- Aide à atteindre et à maintenir un poids santé
- Renforce les os

- Soutient le développement musculaire
- Garde les dents et les yeux en santé
- Stimule le développement du cerveau
- Améliore le système immunitaire
- Favorise une croissance saine
- Aide le système digestif

Être trop sélectif par rapport à l'alimentation peut nuire à la croissance et au développement si un enfant ne reçoit pas assez de nutriments essentiels. Une excellente façon d'encourager les enfants à essayer de nouveaux aliments est de les faire participer à la sélection d'options naturelles et saines dans les kiosques de produits locaux ou au marché fermier.

Par exemple, laissez-les choisir un nouveau fruit ou un nouveau légume chaque semaine. Apprenez-leur à lire les étiquettes et à rechercher le pain, les pâtes et les céréales les plus sains. À la maison, faites-les participer à la préparation des repas : demandez-leur de laver les fruits et les légumes, de déchirer la laitue pour les

salades, de briser des fleurons de chou-fleur ou de brocoli, de casser des haricots verts ou d'écraser des pommes de terre cuites.

Faire participer les enfants à la planification, au magasinage et à la préparation des repas peut les aider à s'intéresser davantage à la consommation d'aliments sains et à l'adoption d'un mode de vie sain.

Pour les tout-petits, les garnitures peuvent rendre les aliments sains plus attrayants. Essayez de saupoudrer de parmesan sur les légumes ou d'ajouter du beurre de noix aux tranches de pomme ou de banane. Les smoothies sont une autre excellente option. Mélangez les légumes avec des fruits glacés, du yogourt ou un mélange de boissons frappées naturelles et sans produits chimiques conçu pour les enfants. Rendez le processus amusant en congelant le mélange dans des moules à sucettes glacées. Ajoutez des fraises tranchées, des bleuets entiers ou des framboises pour plus de nutrition et d'attrait visuel.

Des collations rapides et saines comme les bâtonnets de carottes, les bâtonnets de fromage, le chou-fleur ou les pois mange-tout deviennent irrésistibles lorsqu'elles sont associées à une trempette savoureuse et nutritive. J'adore créer pour Bowdrie, notre petit-fils de trois ans, une assiette remplie de nourriture qui ressemble à un visage. J'utilise souvent du brocoli pour les cheveux, des tranches d'œufs durs pour les yeux, des olives pour le nez, des pois verts pour la bouche et des tranches de poivron pour les oreilles. Lorsque le temps presse, utilisez ce que vous avez, comme des bâtonnets de poisson nutritifs pour les cheveux, du concombre pour les yeux et du ketchup pour dessiner un nez et un sourire drôle. Soyez créative et amusez-vous!

Peu importe l'âge des enfants, ces conseils peuvent améliorer la nutrition et encourager des habitudes alimentaires intelligentes :

- Planifiez des repas familiaux réguliers.

- Servez une variété d'aliments sains.
- Impliquez les enfants dans le processus.
- Soyez un modèle en mangeant sainement.
- Mangez ensemble en famille.

Manger ensemble à l'heure des repas aide les enfants à apprendre à apprécier une grande variété d'aliments. Rendez le repas amusant avec d'adorables créations d'animaux comestibles.

Voici quelques idées :

- **Ours doux, bon et sain** : Tartinez le beurre de noix sur une tranche de pain grillée. Utilisez des tranches de banane pour les oreilles et le nez et des bleuets pour les yeux.
- **Petit renard** : Tartinez le beurre de noix en triangle sur le dessus d'une tranche de pain grillée avec du fromage à la crème sur le reste. Utilisez des tranches de banane et des bleuets pour les yeux de chaque côté du triangle. Ou tartinez l'avocat sur du pain grillé pour créer un perroquet en y ajoutant des fruits de différentes couleurs, ou bien une grosse grenouille verte.

Je vous souhaite une alimentation saine et heureuse! 🌸



GAYLA FOSTER et son mari Tom habitent à Dallas au Texas. Gayla est une étudiante avide de la santé et de la

nutrition, et elle a écrit deux livrets sur la santé, *Your Body, His Temple* et *The Book of Life*. Pour plus d'information, contactez gfooster@dallasfirstchurch.com.

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

Surmonter la pression des *attentes*



Dans le monde actuel des médias sociaux et de la connectivité constante, il est facile de voir ce que tout le monde fait et mange ! Bien que nous sachions que ce que nous voyons n'est pas toujours la réalité, cela ne nous empêche pas de juger cette réalité perçue. Dans ce climat, il est naturel de ressentir la pression des attentes — certaines sont réelles et d'autres auto-imposées. Quoi qu'il en soit, il est impossible de répondre aux attentes de tout le monde.

Dieu n'a jamais voulu que nous nous efforcions d'obtenir l'approbation ou l'acceptation des autres. Notre but devrait toujours être de lui plaire. Actes 4 : 19 dit : « Pierre et Jean leur répondirent : Jugez s'il est juste, devant Dieu, de vous obéir plutôt qu'à Dieu ». Dieu nous a créés de manière unique, avec des compétences et des dons distincts.

Parfois, le fait d'assumer un nouveau rôle crée de la pression pour répondre aux attentes de ceux qui ont occupé ce rôle avant nous ou d'autres qui occupent actuellement des postes similaires. Nous nous imposons ces attentes et ressentons le poids d'essayer d'être comme quelqu'un d'autre. Pourtant, nous sommes des créatures si merveilleuses, conçues pour être exactement ce que Dieu voulait — et non une réplique de notre prédécesseur. Nous devons surmonter la pression de ces attentes en ayant confiance que Dieu est suffisant pour nous donner le pouvoir d'accomplir son appel. Vous êtes uniquement vous-même !

Par exemple, je n'ai pas de talent pour la musique. Peu de temps après notre mariage, mon mari et moi avons commencé à voyager et à prêcher. Lors d'un service, nous sommes arrivés en retard en raison d'un problème

de voiture. La femme du pasteur était déjà sur l'estrade. Nous ne nous étions jamais rencontrés auparavant, et en entrant, elle a chuchoté et m'a fait signe : « Joues-tu ? » tout en imitant des mouvements de piano.

J'ai secoué la tête, « Non ». Elle a réessayé en disant : « Chantez-vous ? » en faisant semblant de tenir un microphone. Encore une fois, j'ai secoué la tête. Finalement, elle a fait signe comme si elle jouait d'un accordéon, demandant : « Jouez-vous ? » J'ai toujours secoué la tête, « Non ». À ce moment-là, elle a détourné le regard et son intérêt pour moi a pris fin.

À ce moment-là, j'ai eu l'impression de ne pas répondre aux attentes du ministère. Au fil du temps, cependant, j'ai réalisé que même si je ne répondais pas à ses attentes, je pouvais accomplir mon appel en utilisant les talents et les dons que Dieu m'a donnés.



Je n'obtiendrai peut-être jamais l'approbation ou l'acceptation des autres, mais cela ne devrait pas être mon objectif. Mon but est de plaire au Créateur, qui m'a créé à son image et pour son but.

Au cours des trente dernières années de mariage et de ministère, j'ai assumé des rôles où je me sentais souvent inadéquate, surtout lorsque je me comparais à mes pairs ou à mes prédécesseurs. Comment pouvais-je être la femme d'un pasteur quand je ne pouvais pas diriger ou contribuer à la musique? Comment pourrais-je être la femme d'un évangéliste si je n'étais pas à l'aise de témoigner ou de chanter un solo avant que mon mari ne parle? Comment pourrais-je être la femme d'un membre de la haute direction alors que je préférerais rester dans les coulisses pour élever mes enfants?

La réponse? Je pourrais réussir dans ces rôles simplement en étant ce que Dieu m'a créée pour être. J'ai trouvé ma place en embrassant les dons uniques qu'il m'a donnés. Je pouvais montrer aux gens que je tiens à eux en écrivant

des cartes, en offrant l'hospitalité et en enseignant. Je pouvais encourager les femmes de pasteurs pendant que nous voyageons, partageant mes expériences et mes saisons de vie. Je pouvais être une bonne mère tout en soutenant le ministère de mon mari. Je pouvais organiser des événements, organiser des rassemblements et offrir l'hospitalité lorsque l'occasion se présentait.

J'ai trouvé ma place en utilisant les dons que Dieu m'avait donnés, pas en imitant quelqu'un d'autre ou en essayant de répondre aux attentes des autres. Dieu est vraiment suffisant. Il connaît le voyage que nous allons entreprendre et nous équipe pour chaque saison. ❁



SHAWNA HOBSON est l'épouse de Bill et la mère de Sydney, Sheridan et Spencer. Elle est Floridienne résidant à Saint Charles, au Missouri, et sert les Missions Nord-américaines aux côtés de son mari.

J'ai trouvé ma place en utilisant les dons que Dieu m'avait donnés, pas en imitant quelqu'un d'autre ou en essayant de répondre aux attentes des autres. Dieu est vraiment suffisant.



DES ÉCRITS DE RACHEL

Dieu est suffisant

Il suffit de dire que mon amie Martha (que nous surnommons Sweet Poe) est l'artisane des tartes comme Michel-Ange l'était des œuvres artistiques. Ce que cette femme fait avec de la farine, du beurre et de l'eau froide est un véritable art. Sa croûte dorée est tendre et feuilletée, et la combinaison de sucre, de fruits et d'épices secrètes vous apportera au paradis. Une fois, je mangeais l'une de ses tartes si rapidement que ma fourchette se serait plainte si c'était possible. Une tarte à la Poe est un délice qu'il vaut mieux réserver aux occasions spéciales, car si vous en mangez souvent, vous risquez de mourir de bonheur.

Nous prenons beaucoup de plaisir à regarder les gens essayer leur

toute première bouchée. Leurs yeux s'écarquillent, leurs papilles gustatives sortent de leur bouche et se mettent à taper sur les deux joues avec une ferveur telle qu'ils se demandent pourquoi ils n'ont pas mangé cela auparavant. Les pique-niques d'église en témoignent : après la prière, les sages se dirigent d'abord vers la table des desserts. Ses tartes sont si prisées lors des ventes de pâtisseries que nous avons finalement dû passer à une vente aux enchères pour éviter que les gens ne soient emportés par la ruée vers la table après le service. Une tarte à la Poe vous coûtera une fortune, mais vous ne la regretterez pas.

Lorsque j'ai pensé au thème de ce numéro, «Dieu est suffisant», j'ai pensé

à elle. Son mari est décédé d'un cancer il y a quelques années, elle a perdu ses deux parents et elle n'a pas d'enfant. À travers les pertes difficiles, les situations douloureuses et les moments de solitude, la lumière de sa vie brillait dans la vie de tous ceux qui la connaissaient. Lorsqu'elle assistait à tous les fêtes prénatales, mais n'a jamais pu en avoir une elle-même, Dieu était suffisant pour elle. Lorsque la famille d'autres personnes les rejoignait dans leur foi, mais pas la sienne, il était suffisant. Lorsqu'elle souffrait pendant la douloureuse bataille de son mari contre le cancer, il était suffisant. Dans les moments de perte, de chagrin et de douleur, il était suffisant.

Sweet Poe a enseigné à tous mes enfants lorsqu'ils avaient trois ans; elle est toujours l'une de leurs enseignantes préférées de l'école du dimanche. Pendant plus de quarante ans, elle a fidèlement servi Dieu et la famille de notre église. Elle a été notre directrice du ministère des femmes pendant de nombreuses années, dirigeant avec grâce et un esprit généreux. Elle a maintenant presque quatre-vingt-dix ans et, bien qu'elle ait pris du recul, elle ne s'est pas retirée. Pendant des années, elle a dirigé depuis l'avant de la salle de classe, l'avant de la réunion des femmes et l'avant du bureau du poste de police, mais en ce moment, elle dirige depuis le confort d'un lit d'hôpital, se remettant de deux talons écrasés.

En regardant mon fils de quinze ans s'asseoir à côté d'elle et lui tenir la main pendant qu'elle lui parle de sa reconnaissance envers les soignants du centre de réadaptation et du fait que Dieu est si bon, je me rends compte qu'elle

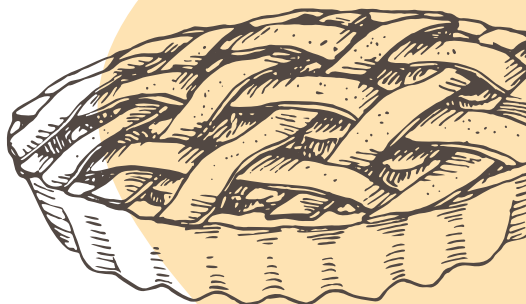
dirige toujours à côté plutôt qu'en face. Sa vie est la leçon, et c'est une belle leçon. Lorsque vous perdez et que vous perdez énormément, Dieu est suffisant. Lorsque vous avez mal et que vous souffrez beaucoup, il est suffisant. Quels que soient vos besoins, lui seul est suffisant.

Pendant des années, j'ai pensé que ses tartes étaient la quintessence de la douceur, mais récemment, j'ai compris la vérité. Ces tartes ne font pas le poids face à la douceur de celle qui les a faites. Je te salue, Sweet Poe, créatrice de tartes, guide des âmes. Que le parfum de ta vie continue à nous rapprocher du Roi. ❀



RACHEL est l'épouse de Brent, pasteur de la *First Apostolic Church* à Aurora dans l'Illinois.

Rachel est écrivaine et oratrice qui partage les expériences de sa vie réelle, principalement ses erreurs et les choses à refaire.





Accepter,

croire,

aimer,

accueillir,

LES INDIVIDUS ET LES FAMILLES
TOUCHÉS PAR LES HANDICAPS



ABLE MINISTRY

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

ABONNEZ-VOUS À NOTRE BULLETIN
EN VISITANT LADIESMINISTRIES.COM

FACEBOOK: ABLE MINISTRY UPCI

636.229.7895



Pour les moments où il n'est pas suffisant

L'année dernière, alors que je dînais avec une amie, elle m'a parlé d'un passage en Deutéronome auquel je n'avais pas prêté beaucoup d'attention auparavant. Son commentaire est venu après que j'ai exprimé ma frustration à l'égard de la saison actuelle de ma vie, car j'avais l'impression qu'il me manquait quelque chose d'important.

Le passage du Deutéronome 18 décrit comment les Lévités n'ont pas reçu de terres en héritage au sein d'Israël. Au contraire, c'est Dieu lui-même qui était leur héritage. Ils devaient vivre uniquement des offrandes présentées au Seigneur.

Au début, lorsque mon amie a partagé ce texte, j'ai eu l'impression que les Lévités étaient lésés. Honnêtement, j'ai eu ce sentiment à l'égard de l'Écriture parce que je le ressentais dans ma propre vie.

Je parle souvent de la thérapie et, en tant qu'adulte célibataire, le fait d'avoir quelqu'un qui offre une perspective

impartiale et pieuse a été d'une valeur inestimable. Au cours d'une séance, j'ai partagé mes sentiments de déception, mes rêves non réalisés de mariage, d'enfants, et même la tristesse de voir ma famille ne pas servir le Seigneur.

Ma psychologue écoutait gracieusement, hochait la tête et prenait conscience de ce que je ressentais. Puis, elle m'a posé une question qui m'a profondément touchée : « Sera-t-il suffisant pour vous si vous n'obtenez jamais ce que vous voulez ? »

À son insu, le Seigneur m'avait posé la même question quelques jours plus tôt, par le biais de l'Écriture que mon amie a partagée au cours du repas.

Elle a ensuite révélé que Dieu lui avait posé la même question à la suite d'un bouleversement personnel dévastateur. Elle a admis que sa réponse initiale était « Non », et nous avons toutes deux ri de cette réponse honnête. Mais en passant du temps avec Jésus et en travaillant sur sa douleur, elle a commencé à le voir plus

clairement, lui et son but pour sa vie. Peu à peu, sa réponse est passée du « Non » au « Oui », au fur et à mesure que sa relation avec lui s'approfondissait.

VOCALISER

J'ai entendu des gens dire que nous ne devrions pas présenter nos plaintes au Seigneur d'une manière vive ou brutale. Je ne sais pas trop d'où vient cette idée, car, dans les Psaumes, David a souvent exprimé ses frustrations et ses questions à Dieu. Tout au long de la Bible, les gens se sont lamentés et ont présenté leurs préoccupations au Seigneur. Il aspire à une connexion honnête et intime avec nous, même si cela commence par l'expression de nos plaintes.

DEMANDER SON AIDE

Je suis en train d'apprendre qu'il est normal de demander de l'aide à Dieu lorsque je me sens incapable d'en faire assez ou que je n'en ai pas assez. Il est plus que suffisant; par lui, nous avons accès à tout ce qu'il est et à tout ce qu'il a. Jésus n'est pas seulement une ressource, il est la source inépuisable de tout ce dont nous avons besoin.

« Et mon Dieu pourvoira à tous vos besoins selon sa richesse, avec gloire, en Jésus-Christ. » (Philippiens 4 : 19)

« C'est pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps, de quoi vous serez vêtus. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ? Regardez les oiseaux du ciel : ils ne sèment ni ne moissonnent, et ils n'amassent rien dans des greniers; et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux ? Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie ? »

Parfois, ce dont nous avons besoin, c'est d'une perspective plus claire de lui. D'autres fois, nous avons besoin d'une amie pour marcher à nos côtés ou même d'une provision financière supplémentaire. Quel que soit le besoin, il est la source.

Chaque fois que vous avez l'impression que Dieu n'est pas suffisant, il n'y a pas de mal à être honnête sur ces sentiments. Demandez-lui de se montrer fort dans votre vie et d'apporter de la compréhension là où vous avez des difficultés. Demandez-lui de vous aider à voir clair et de révéler sa présence de manière à affirmer qu'il est plus que suffisant.

La vie nous réserve des surprises. Il y aura des moments où vous vous sentirez perdue ou abandonnée, où vos prières resteront sans réponse ou bien les moments où les difficultés vous paraîtront insurmontables. Dans ces moments-là, n'oubliez pas de lui confier votre cœur et de ne pas laisser le doute vous envahir.

Ayez confiance qu'il vous entend, même lorsque vous ne sentez pas sa présence. Soyez assurée qu'il est la source et qu'il sera toujours suffisant pour tout ce dont vous avez besoin. ✨



DINECIA GATES

détient deux diplômes en communication ; elle aime les voyages, les fleurs, les petits gâteaux, la plage et le café. Elle est ministre accréditée de l'ÉPUI à double vocation, et sert de diverses manières dans son église locale, *New Life St. Louis*, au Missouri.



Le Dieu suffisant

L'un des sujets les plus beaux dans le livre de Philippiens est le rappel que notre joie en Christ ne dépend pas de nos circonstances.

En écrivant depuis une prison, Paul encourage les Philippiens — et nous en tant que croyants — à trouver la joie en Christ, peu importe ce à quoi nous faisons face. Le livre de Philippiens est récemment devenu l'un de mes livres préférés parce qu'il souligne une vérité puissante : Jésus n'est pas seulement une part de nos vies ; il en est le centre. Une vérité demeure à travers les épreuves et les bénédictions, à travers la souffrance et la victoire : Jésus est suffisant.

Tout au long de Philippiens, Paul a fait référence au fait que Christ est suffisant. Dans Philippiens 4 : 11-12 (SG21), Paul

a dit : « ... j'ai appris à être satisfait de ma situation. Je sais vivre dans la pauvreté et je sais vivre dans l'abondance. Partout et en toutes circonstances j'ai appris à être rassasié et à avoir faim, à être dans l'abondance et à être dans le besoin. »

La joie de Paul ne provenait pas de ses circonstances, mais de la force inébranlable qu'il trouvait dans la présence de Dieu. Le secret que Paul avait découvert était simple, mais profond : la vraie joie et la vraie paix ne se trouvent qu'en Jésus.

Cette vérité — que Dieu est suffisant — est transformatrice. Dieu ne nous a jamais promis une vie remplie de richesse, de parfaite santé, ou de bonheur comme le monde le définit. Il nous a plutôt promis quelque chose de plus grand : lui-même.

Paul nous rappelle que la vie ne serait

pas exempte de problèmes. Pourtant, au milieu des difficultés, nous trouvons un Sauveur qui est suffisant. Jésus n'est pas venu pour supprimer toute souffrance, mais pour nous suffire. Il n'est pas le moyen d'atteindre un but; il est le but. Il est notre joie, espoir et paix. Et cela est suffisant.

Dans notre vie quotidienne, il est facile de baser notre espoir sur les choses temporaires : notre santé, nos possessions, nos relations, ou nos capacités. Mais ces choses sont éphémères et fragiles — ils ne seront jamais suffisants. En tant qu'enfants de Dieu, notre espoir doit être enraciné en Jésus qui est éternel.

Lorsqu'arrivent les adversités, nous ne devons pas oublier que nous ne trouverons pas le plus grand trésor dans ce que nous pouvons acquérir lors de notre vie, mais plutôt dans la présence de Christ. Peu importe si nous avons beaucoup ou peu, si notre santé est solide ou fragile, Jésus demeure le même — et il est suffisant.

Cette vérité est particulièrement pertinente dans le contexte de nos foyers et nos familles. Dans les périodes de paix ou de difficulté, notre foyer peut être l'endroit où nous nous appuyons activement sur Jésus. Pour les parents, il s'agit de diriger les enfants à savoir que Dieu est suffisant pendant les moments joyeux ainsi que les moments difficiles. Pour les adultes avec un nid vide, il peut s'agir de cultiver une atmosphère familiale de foi, où Jésus est le centre de toute conversation et de toute décision.

Bien que les familles puissent être une grande bénédiction, ce n'est pas l'intention de Dieu qu'elle soient notre source ultime de contentement. Quand notre joie est enracinée en Jésus, nous pouvons naviguer sur les hauts et les bas de la vie en faille avec un sens plus

profond de paix et de confiance. Quand les difficultés se produisent — une relation tendue, le stress financier, ou les troubles de santé — notre premier réflexe devrait être de courir vers Jésus, sachant qu'il est suffisant.

La beauté de l'Évangile est ceci : Peu importe ce à quoi nous faisons face, soit l'adversité, soit la bénédiction, Jésus est suffisant. Son amour est immuable, sa grâce est suffisante, et ses promesses sont certaines. Il est suffisant. 🌸

APPLICATION PERSONNELLE

Comment la réalité que Jésus est suffisant change-t-elle la manière dont vous regardez vos circonstances actuelles ?

Quelles sont les choses dans votre vie dans lesquelles vous avez tendance à baser votre espoir plutôt qu'en Christ ? Comment pourriez-vous rediriger votre attention vers lui ?

Comment pourriez-vous cultiver un cœur reconnaissant pour les bénédictions et les épreuves dans votre vie ?



AIMEE MYERS est ministre accréditée qui sert à *Eastwind Pentecostal Church* avec son mari David, comme pasteur principal. Elle aime être la maman de Gregory, Luke et Sophia, et enseigne avec grande joie les études bibliques.

Gardiennes de souvenirs



LES MOMENTS TRANQUILLES

*«Que cela soit écrit pour la génération future, et que le peuple qui sera créé célèbre l'Éternel!»
(Psaumes 102 : 19)*

Pendant mon enfance, je suis sûre que mes parents m'ont raconté des histoires de leurs jeunes années. Parce que j'étais petite, je n'écoutais pas toujours attentivement. Maintenant, je me rends compte que j'aurais dû leur demander de m'en dire davantage. Avec leur génération qui n'est plus là, j'ai un tas de questions, mais il n'y a personne pour répondre.

Que demanderais-je à mes parents s'ils étaient encore parmi nous? J'aimerais savoir comment ils se sont rencontrés, qui les a présentés, et quand ils ont su que «C'est la bonne personne pour moi». Je voudrais aussi savoir sur leur parcours

spirituel. Je sais que ma mère avait 14 ans lorsqu'elle et sa belle-mère ont été baptisées et ont reçu le Saint-Esprit. Je sais très peu sur mon père. Je me souviens du fait qu'il m'a raconté deux miracles qu'il a connus en tant que nouveau croyant. J'aimerais savoir comment ils ont tous les deux entendu parler de l'expérience pentecôtiste. Quels problèmes mes parents ont-ils eus? Qui les a encouragés? Tant d'éléments de leurs histoires sont inconnus, et cela m'attriste.

En pensant aux nombreuses choses que j'aurais pu apprendre de mes parents, j'ai commencé à réfléchir à des souvenirs particuliers que je devrais enregistrer dans

mon propre intérêt et celui de ceux qui suivront. J'ai récemment acheté un journal simple et me suis mise à noter les souvenirs spéciaux au fur et à mesure qu'ils me revenaient à l'esprit. Rien de sophistiqué, et les pensées ne sont pas dans un ordre particulier. J'aurais dû commencer ce projet il y a longtemps. Les détails deviennent flous avec le temps.

Vous pensez peut-être «Mais je ne suis pas écrivaine. Je ne pourrais pas faire une telle chose». Il n'est pas nécessaire d'être écrivaine. Pensez que vous êtes une «gardienne de souvenirs». Les choses que je voudrais savoir sur mes parents et de ceux de cette génération sont peut-être ce que vous souhaitez transmettre à vos enfants et petits-enfants. Racontez-leur votre parcours spirituel. Quand avez-vous été baptisée et reçu le Saint-Esprit? Est-ce que quelqu'un vous a contactée pour parler de l'Évangile? Qui vous a servi de mentor et vous a encouragée dans votre marche avec Dieu? Quels sont les miracles que Dieu a faits dans votre vie ou celle d'autres membres de la famille? Y avait-il des circonstances qui ont éprouvé votre foi, mais vous ont fait croître spirituellement? N'oubliez surtout pas d'inclure les souvenirs bons et amusants et les fois où vous avez été mise au défi.

La génération suivante doit reconnaître que Dieu est fidèle dans les moments bons et difficiles. Elle doit savoir qu'il tient ses promesses et ne nous laissera jamais tomber. Laissez-les entendre des histoires sur les miracles de Dieu dans votre famille.

Dieu nous a chargés de transmettre cette vérité glorieuse à la génération future. Ne laissez pas votre histoire dans l'ombre. Transmettez-la. Le passage d'une seule génération suffit pour oublier la vérité. 🌸

«Pour qu'elle soit connue de la génération future, des enfants qui naîtraient, et que, devenus grands, ils en parlent à leurs enfants»

(Psaume 78 : 6)

APPLICATION PERSONNELLE

Connaissez-vous votre héritage spirituel? Est-ce que la génération précédente a partagé son histoire avec vous?

Combien de l'histoire de votre famille, y compris l'histoire spirituelle, avez-vous transmis à vos enfants?

Avez-vous préservé votre histoire de guérison, vos prières exaucées, vos besoins satisfaits, et la direction divine?

Quels sont les souvenirs importants à transmettre à la génération suivante?



MARY LOUDERMILK

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



La foi peut déplacer les montagnes

Les problèmes de la vie peuvent être accablants, nous forçant à choisir de porter nos fardeaux seules ou de confier nos soucis à Dieu, faisant confiance en ses promesses de prendre soin de nous.

J'ai connu des moments où je ne pouvais pas voir comment Dieu pouvait arranger les choses pour mon bien. Pourtant, à plusieurs reprises, il a dépassé mes attentes et prouvé sa fidélité de manière inimaginable.

Dans mes luttes, j'ai été encouragée et fortifiée par les témoignages des autres — histoires de guérison, de délivrance, de provision, entre autres. Leurs expériences ont fait croître ma foi et m'ont rappelé que Dieu pouvait et allait m'aider dans ma vie.

Dans cet article, je partage des témoignages des femmes qui ont vécu des problèmes et connu la main miraculeuse de Dieu. Je prie pour que votre foi s'élève à mesure que vous lisez ce que Dieu a fait.

Il y a des années, nous avions des problèmes financiers. Un soir, pendant que je préparais le dîner, j'ai réalisé que mon garde-manger et mon frigo étaient vides — plus de nourriture pour ma famille pour le jour suivant. Cette nuit-là, j'ai prié et j'ai placé la situation entre les mains de Dieu, puis je me suis couchée et j'ai dormi paisiblement.

Tôt le lendemain matin, quelqu'un a frappé à la porte et nous a réveillés. Un homme de notre église, debout à la porte nous a demandé si nous avions besoin des aliments. Il a expliqué que récemment il avait dû faire entrer sa mère dans une maison de retraite et avait nettoyé sa cuisine, ainsi qu'un énorme congélateur rempli de viande. Il a apporté des conserves, des articles non périssables, des condiments, et davantage — tout ce dont on pouvait imaginer. Mon article préféré a été un sac de 10 kg de noix de pecan décortiquées ! Il y avait trois glacières de 4 pieds de hauteur remplies de produits congelés et réfrigérés.

TRACIE KILLINGSWORTH
DAINGERFIELD (TEXAS)



Le 31 décembre 2023, je souffrais terriblement d'une douleur sciatique. Mon mari a dit : « Tu ne peux pas aller à l'église aujourd'hui; tu n'arrives même pas à marcher. » J'ai répondu : « Je vais y aller, et je serai guérie. » Avec l'aide des autres, je suis arrivée à mon siège.

Durant le service, Dieu a dit : « Marche vers l'autel. » J'ai répondu : « Mon Dieu, jusqu'à maintenant, je suis incapable de marcher, mais je vais essayer. » J'ai réussi à faire la moitié de la distance vers l'autel quand il a dit : « Marche autour du sanctuaire. » J'ai répondu : « Seigneur, tu exagères

là ! » Néanmoins, j'ai attrapé la main d'une sœur et j'ai fait le tour de l'église.

En revenant à ma chaise, le Saint-Esprit m'a touché, et je me suis mise à danser. Pendant que je dansais dans l'Esprit, j'ai ressenti un clic dans ma hanche et j'ai pensé que mon état s'est empiré. Toutefois, à la fin du service quand je me suis levée, je me suis rendu compte que la douleur avait complètement disparu — je suis sortie de l'église en marchant sans douleur !

Trois semaines plus tard, j'étais dans une conférence et j'ai pris plusieurs volées d'escaliers et n'ai eu aucune douleur.

ANGIE REVELS
TY TY (GÉORGIE)



Un matin, je me suis levée de bonne heure, essayant de prendre un peu de temps pour prier avant que mes trois petits se réveillent, et j'ai décidé de faire la lessive en même temps. Quand j'ai ouvert la porte de la laveuse, j'ai eu l'impression que mon souffle était coupé. J'ai senti que le Seigneur me disait de prendre les enfants et de sortir de la maison. Il n'y avait pas de fumée, pas d'odeur, et rien ne semblait anormal, mais je savais qu'il fallait que j'obéisse à sa parole.

Bref, quand les pompiers sont arrivés après que je les ai appelés, ils sont à peine rentrés dans la maison quand les compteurs se sont déclenchés, signalant un taux léthal de monoxyde de carbone. Le chef des pompiers a appelé mon mari plus tard dans la soirée pour prendre de nos nouvelles et a dit que si nous n'étions pas sortis de la maison comme nous l'avions fait, nous aurions péri en moins de quatre minutes. Je serai à jamais reconnaissante pour le murmure doux et léger de Dieu ce jour-là.

CHRISTY HARPER
LIVONIA (MICHIGAN)

Je serai à jamais reconnaissante pour le murmure doux et léger de Dieu ce jour-là.



Durant les années 1980, pendant que je démarrais une église de mission à domicile dans le Maryland, par mégarde j'ai pris une mauvaise sortie d'autoroute, et mon fils de six ans et moi sommes trouvés dans le *Baltimore Harbor Tunnel*. Je n'avais qu'un dollar et 25 centimes en poche, et le péage coûtait 75 centimes dans un sens, alors 1,50 \$ en total. J'ai paniqué. Nous venions juste d'aménager là; j'étais une fille de la campagne et ne savais pas à quoi m'attendre. J'avais peur de me faire arrêter si je n'avais pas assez d'argent pour payer le péage.

Nous avons payé et fait demi-tour. J'ai dit à mon fils : «Demandons à Jésus de faire un miracle». À l'approche du péage, je me suis garée sur le côté, cherchant quelqu'un pour expliquer notre situation. En sortant de la voiture, une pièce de 25 centimes a atterri par terre près de mon pied. Pensant que j'ai fait tomber une pièce de ma main, je me suis baissée pour la ramasser — mais j'avais toujours les deux pièces dans ma main. Mon fils s'est mis à crier : «Il l'a fait! Il l'a fait! Il l'a fait». En effet, il l'a fait!

DARLA TOVAR
DALLAS (TEXAS)

Mon mari et moi avions besoin d'une roulotte de voyage pour évangéliser. Nous avons remarqué une en vente sur le côté d'une autoroute bien fréquentée et nous savions que ce serait hors prix pour nous, mais nous avons quand même appelé. Nous avions raison; elle était beaucoup trop chère.

En allant prêcher dans une ville voisine chaque mois, nous passions devant la roulotte, et elle était toujours là. Au bout d'un mois, nous avons rappelé pour voir si le prix avait baissé, mais ce n'était pas le cas. Nous avons attendu encore un mois, et finalement, au bout de quatre mois, l'homme a demandé quel était notre budget. Nous lui avons dit et il a soupiré. Il a dit : «En quatre mois, vous êtes les seuls à appeler». Il a discuté avec sa femme, et ils nous l'ont offerte à presque la moitié du prix d'origine.

Toutes les bêtes des montagnes par milliers sont à Dieu — et les roulettes sur les autoroutes très fréquentées, aussi. C'était tout ce pour quoi nous avons prié — plus grand et mieux que ce que nous aurions pu nous permettre sans son aide.

BREANA HENRY
ODESSA (TEXAS)



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