LE JOURNAL

RESSOURCES POUR FEMMES DE PASTEURS

Vol. 35 | Deuxième Trimestre 2018

Sur-connecté

LE JOURNAL
Vol. 35
Numéro 2
2018

SUR LA COUVERTURE

La technologie a-t-elle remplacé le temps que vous passez avec votre famille à la maison ? Contrôlez-vous vos gadgets ou vous contrôlent-ils ? Dans ce numéro, nous verrons comment vous déconnecter de vos appareils et vous reconnecter à la vie !

ARTICLES

04 **ESPOIR POUR LES BLESSÉS**
Connaissez-vous une victime d'addiction ? Voici comment proposer votre aide.
Juliet Van Heerden

08 **UNE GÉNÉRATION EN DANGER**
Les relations rendent les enfants plus résilients.
Costin Jordache

10 **VAIS-JE FAIRE LE SILENCE ?**
Cherchez-le dans le silence.
Amanda Walter

12 **NE LAISSEZ PAS VOS ENFANTS LIRE CECI**
Éteignez ces écrans et profitez du grand air.
Jared Thurmon

18 **PARLER DES RÉSEAUX SOCIAUX**
Que doit faire un parent ?
Jean Boonstra

RUBRIQUES

03 **ÉDITORIAL**
La grande déconnection

06 **RÉFLEXIONS MISSIONNAIRES**
Se créer du temps

11 **ASTUCES POUR S'ÉPANOUIR**

14 **STYLE DE VIE**
Prescription : Gratitude

17 **SOYONS PRATIQUES !**
Une critique constructive?

20 **AFFAIRE DE FAMILLE**
Devenir une famille qui gère judicieusement la technologie

23 **ENFANTS**
Vivre POUR DE VRAI !

27 **CHÈRE DEBORAH**

28 **NOUVELLES D'AILLEURS**

SOURCES BIBLIQUES :
Sauf mention contraire, les citations bibliques sont empruntées à la Bible Louis Segond (LSG), © 1910, Alliance Biblique Universelle.

PHOTOS :
www.dreamstime.com, www.freepik.com

COVER PHOTO:
freelyphotos.com | D. Simumpande

COORDINATRICES DES DIVISIONS : MINISTÈRE AUPRÈS DES FEMMES DE PASTEUR ET FAMILLE

Afrique centrale et orientale : Winfrida Mitekaro
intereuropéenne : Elvira Wanitschek
eurasienne : Alla Alekseenko
interaméricaine : Cecilia Iglesias
nord-américaine : Donna Jackson
Asie-Pacifique Nord : Lisa Clouzet
sud-américaine : Marli Peyerl
Pacifique Sud : Pamela Townend
Afrique australe et océan Indien : Margret Mulambo
Asie du sud : Sofia Wilson
Asie-Pacifique Sud : Helen Gulfan
transeuropéenne : Patrick Johnson
Afrique centrale et occidentale : Sarah Opoku-Boatang

Shepherdess INTERNATIONAL

Le Journal : Ressources pour femmes de pasteurs *est une publication trimestrielle de* Shepherdess International produite par Shepherdess International, *une entité de l'Association pastorale au niveau de la Conférence générale des Églises adventistes du 7e jour.*

BUREAU DE LA RÉDACTION :
12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, MD 20904-6600
Téléphone : 301-680-6513
Fax : 301-680-6502

Courriel : lowes@gc.adventist.org
Rédactrice en chef : Janet Page
Rédactrice adjointe : Shelly Lowe
Correctrice : Becky Scoggins
Mise en page : Lori Peckham
Conception graphique : Erika Miike
Révision : Valérie Moorooven
Traduction : Wenda Mourande

Imprimé aux États-Unis
www.ministerialassociation.org/spouses/

La grande déconnection

UN COUPLE EST ASSIS L'UN EN FACE DE L'AUTRE dans un restaurant. De légers sourires plissent la commissure de leurs lèvres alors qu'ils regardent avec adoration les petits écrans ensorcelants qu'ils ont dans les mains.

Une famille se détend dans sa salle de séjour, passant un moment de qualité ensemble. Maman salive devant la recette d'un mets succulent postée sur Instagram, papa rit d'un tweet posté sur Twitter, les enfants ont leurs yeux rivés sur leur écran d'ordinateur — ils sont captivés par les scènes rapides et colorées qui défilent.

Qu'est-ce qui cloche dans ces deux scénarios ? Ces deux familles passent-elles vraiment du temps ensemble ? Qu'en est-il de l'effet que la stimulation artificielle a sur leur développement social, mental et spirituel ? Pour des millions de personnes dans le monde, l'usage de média ou, oserais-je le dire, *l'addiction,* a profondément impacté non seulement leurs relations mais aussi la façon dont ils appréhendent la vie en général.

Carolyn Crist, une journaliste freelance en santé et science, déclare ceci : « Durant ces dernières années, les recherches ont commencé à démontrer à quel point les média sociaux peuvent être nocifs pour notre cerveau. Ils peuvent diminuer notre maîtrise de soi, ce qui peut augmenter notre désir de dépenser et alimenter des fringales. Ils peuvent nous rendre plus vulnérables aux pressions exercées par notre entourage. Il semblerait qu'ils blessent notre estime de soi et accentuent nos sentiments de solitude, de frustration et de colère, lorsque nous nous comparons aux autres. Et nos conversations virtuelles peuvent sérieusement endommager notre perception de l'interaction personnelle quotidienne. »[1]

Psychology Today dans un de ses récents articles parus en ligne abonde dans le même sens :

« Avez-vous déjà vu une maman s'esclaffer alors que son bébé tente de "balayer" une vraie photo, ou tapoter du doigt un poster ou des livres comme si c'était un écran tactile ? Cela paraît mignon, pourtant il révèle quelque chose de plus profond sur le cerveau de l'enfant — une internalisation que *toute action produit une réaction immédiate*, et que toute stimulation suscite une réaction rapide.

« **Ceci est vrai dans le monde virtuel, mais *nulle part ailleurs*.** Quand chaque balayage de doigt produit des couleurs, des formes et des sons, le cerveau de l'enfant réagit joyeusement à la dopamine neuro-transmettrice, l'élément clé de notre système de satisfaction qui est associé à la sensation de plaisir. La dopamine qui se répand dans le cerveau peut être presqu'addictif, et quand un enfant s'habitue un peu trop à un effet immédiat suite à une stimulation, il apprendra à préférer interagir avec un appareil tel un smartphone — **c'est-à-dire une gratification et une réaction immédiate, — plutôt qu' à une connexion du monde réel** » (emphase incluse).[2]

Cette information est alarmante à plusieurs niveaux. Cela n'a jamais été le genre de vie préconisé par Dieu. Il nous a créés avec un besoin intense d'intimité, une aspiration pour l'interaction personnelle et la connexion avec les autres. Il nous a créés afin que nous ayons des cerveaux sains, capables de se maîtriser (Galates 5.22, 23). Ce sentiment de gratification immédiate — obtenir ce que l'on veut quand on le veut — est addictif et trompeur, plus particulièrement en terme spirituel. Lorsque mes prières ne sont pas exaucées tel que je le veux ou quand il me convient, comment est-ce que je perçois Dieu ?

Les média ont-ils des choses extraordinaires à offrir ? Bien entendu ! Utilisés à bon escient, les média sont incroyablement profitables. Cependant des limites doivent être poser afin de contrôler le temps qu'on y passe et ce que l'on voit.

Dans ce numéro de *Le Journal*, vous trouverez des articles traitant spécifiquement du temps passé devant les écrans. Nous souhaitons vous proposer un point de vue équilibré tant sur les avantages que sur les défis liés à l'exposition aux média. Nous prions que vous soyez bénies. J

[1] pastemagazine.com/articles/2017/02/on-the-mind-your-brain-on-social-media.html.

[2] psychologytoday.com/blog/behind-online-behavior/201604/what-screen-time-can-really-do-kids-brains).

Beth Thomas *est une femme de pasteur et maman de deux enfants très occupée. Elle est conseillère à la rédaction de* Le Journal *et habite dans le Maryland avec sa famille.*

Espoir pour les blessés : militer contre l'addiction

GUÉRISON PARMI LES ADVENTISTES

« BONJOUR, JE M'APPELLE JULIETTE, » ai-je commencé en me présentant à ma classe de l'École du sabbat. « Je suis croyante et reconnaissante envers notre Seigneur Jésus-Christ. Je suis un bourreau de travail et une perfectionniste qui aime tout contrôler. Ma drogue préférée est la nourriture. »

Si vous étiez dans mon groupe, vous auriez répondu : « Salut Juliette ! » et je me serais sentie un peu moins vulnérable et un peu plus courageuse d'avoir partagé, au sein d'un groupe, une vérité toute crue à mon sujet, un sabbat matin.

Cela m'a pris des années, des années durant lesquelles Dieu a, petit à petit, fait disparaître des couches de honte. Adventiste de troisième génération, l'Église ne m'est pas inconnue. Par contre, « laver mon linge sale à l'église » ne m'est pas familier. J'ai grandi avec une culture d'Église où les gens sont assis bien rangés, tels des canards, et bien vêtus. Nous souriions, hochions la tête et lancions avec ardeur « Bon sabbat ». Si d'aventure, nous n'étions pas heureux un sabbat, nous nous gardions bien de le laisser paraître.

Presque tout au long de mes douze années de mariage avec un conjoint toxicomane, le sabbat fut pour moi un jour où je ressentais un mélange de soulagement, d'espoir et d'appréhension : soulagement s'il était assis à mes côtés sur le banc, espérant qu'il soit « libéré de toute emprise et sobre », et appréhension que quelqu'un découvre ce vilain secret de famille. Bien que nous étions actifs, l'Église était souvent synonyme de solitude. Naïvement, je croyais que nous étions le seul couple à lutter contre les effets corrosifs de l'addiction. Avec le recul, j'ai constaté que je me trompais. Nous n'étions tout simplement qu'une statistique non prise en compte dans notre Église. Il y en avait tant d'autres dans les rangs. Il n'y avait aucun lieu sain et sûr où nous pouvions chercher de l'aide et aucune ressource spécifique n'était à notre disposition.

Cela remonte à plus de dix ans maintenant. Bien que la cocaïne ait fini par avoir raison de mon mariage, Dieu continue à restaurer chaque rêve que je pensais perdu. En 2007, j'ai été humiliée au plus haut point quand la façade de la famille chrétienne heureuse que j'avais érigée avec soin s'est effondrée. Dans le sillage du divorce, j'ai découvert mes propres besoins de guérir de la douleur et des mauvaises habitudes que j'avais adoptées comme mécanismes de défense. Puisque mon mari n'était plus là pour prendre tous les blâmes, je n'ai eu d'autre choix que de me

Je suis persuadé que celui qui a commencé en vous cette bonne œuvre la rendra parfaite pour le jour de Jésus-Christ.

regarder en face. Quelle avait été ma part de responsabilité dans ce cycle infernal de l'addiction qui avait régenté notre union ? Pourquoi avais-je réagi à chaque situation inconfortable avec un contrôle motivé par la peur ? Comment m'y prendre pour ne pas répéter les mêmes erreurs dans de nouvelles relations ?

En quête de réponses, j'ai découvert un programme laïc visant à restaurer l'individu et centré sur le Christ, tenu dans une Église de la ville. J'ai appris les principes bibliques de la restauration et j'ai commencé à les appliquer à ma propre situation. J'ai accepté cette vérité que je ne suis pas mon péché ni le péché dont j'ai été la victime. C'est à ce moment-là que j'ai embrassé l'idée que ma véritable identité se trouve en mon Sauveur, Jésus-Christ. J'ai commencé à vivre en me basant sur la promesse de Philippiens 1.6 : « Je suis persuadé que celui qui a commencé en vous cette bonne œuvre la rendra parfaite pour le jour de Jésus-Christ. »

Plusieurs années se sont écoulées. Je suis à présent la femme d'un pasteur adventiste aimant. Ma vie est totalement différente mais je n'ai pas oublié la douleur qui me rongeait lorsque j'étais assise dans les bancs de l'église, sabbat après sabbat, alors que mon mariage était brisé et que mon esprit était blessé. Malheureusement, en tant que femme de pasteur, je vois et j'entends trop d'histoires comparables à la mienne. L'addiction détruit des familles de l'intérieur, que ce soit l'addiction à la nourriture, à l'alcool, aux substances illégales ou à la pornographie.

Kiti Freier Randall, Ph.D., directeur des Services psychologiques en pédiatrie à l'hôpital universitaire de Loma Linda, fait partie du conseil de la *National Alliance for Drug Endangered Children* (Alliance nationale pour enfants en danger face à la drogue). Dans un article paru dans *Adventist Review* intitulé *Substance Abuse in the Family* (Abus de substance au sein de la famille), Randall déclare : « Nous préférons croire que l'abus de substance n'a pas cours au sein des familles de nos églises ; cependant, en tant que psychologue qui a eu le privilège d'assurer des formations pour l'Église adventiste sur divers comportements liés à la santé dans plus de quarante pays, je puis vous assurer que l'abus de substances est une lutte réelle pour de nombreuses familles adventistes » (8 juillet 2014). En ce qui me concerne, accepter que ce problème existe, ou être compatissant envers ces chrétiens victimes de l'addiction, n'est pas suffisant. Je me sens poussée à faire la différence au sein de mon Église locale et au sein de l'Église adventiste en général. Ma vision et ma passion seraient que chaque congrégation mette en place ce programme en douze étapes centré sur le Christ, où des groupes d'hommes et de femmes peuvent trouver espoir, guérison et harmonie qui découlent de l'obéissance à la loi du Christ, portant les fardeaux les uns des autres (Galates 6.2), disant toujours la vérité avec amour (Ephésiens 4.15) et confessant humblement leurs fautes tout en priant les uns pour les autres (Jacques 5.16).

La honte, le silence et la peur engendrent l'isolation. La guérison se produit dans un contexte de communauté saine où l'on se sent en sécurité et soutenu. Les personnes qui luttent contre l'addiction et ceux qui les aiment ont besoin d'espoir. Dans le *Ministère de la Guérison,* Ellen White évoque cet espoir :

« Le Christ honorait l'homme de sa confiance et le mettait ainsi dans l'obligation d'être fidèle à sa parole. Il avait de la considération même pour les plus bas tombés… . Animés de son esprit, nous considérerons tous les hommes comme nos frères, ayant les mêmes tentations et les mêmes épreuves que nous, tombant et essayant de se relever, luttant contre découragement et les difficultés, avides d'aide et de sympathie. Alors nous nous approcherons d'eux en prenant garde de ne jamais les décourager ni les repousser, mais en nous efforçant d'éveiller l'espoir dans leurs cœurs. » (p. 138)

En réponse au taux alarmant d'addiction parmi les adventistes, les ressources venant de source confessionnelle et traitant de guérison sont de plus en plus disponibles.

Beaucoup de ressources sont accessibles à *Adventist Recovery Ministries (Ministère adventiste de guérison)*, une ressource officielle de la Division nord-américaine. Hope Channel et 3ABN proposent aussi des programmes tels *Unhooked (D*écroché) et *Celebrating Life in Recovery (C*élébrer la vie en cours de guérison) afin d'informer et de donner des outils traitant des addictions. Des livres tels *The Journey to Wholeness,* par Jackie Bishop et Shelley Curtis, et une édition spéciale guérison de *Vers Jésus,* sont disponibles dans les librairies adventistes.

Je suis enchantée de toutes ces ressources. J'ai bon espoir que nos Églises saisiront l'opportunité qui leur est offerte pour devenir une référence pour les victimes d'addictions. Voulez-vous vous joindre à moi pour suivre les pas de Jésus-Christ et devenir ainsi une personne qui, au sein de votre congrégation et de votre communauté, offre de l'espoir ? i

---

Juliet Van Heerden *est écrivain et femme de pasteur. Son blog,* Sowing Hope in Hearts Wounded by Addiction (Redonner espoir aux cœurs meurtris par l'addiction)*, se trouve sur julietvanheerden.com. Cet article est apparu pour la première fois dans le numéro du 20 août 2016 de* Southwestern Union Record. *Reproduit avec permission.*

Se créer du temps

NOUS NOUS SOMMES RETROUVÉS, mon mari et moi, sur le divan d'un conseiller en Papouasie, Indonésie. Ce qui nous a poussé à y aller était amusant. En tant que femme de pasteur depuis vingt-et-un ans, je désirais savoir comment m'y prendre pour mieux écouter mon mari. Je savais que dans le ministère, nos maris doivent fréquemment porter des fardeaux lourds et confidentiels. Je reconnaissais aussi volontiers que quand nos maris étaient blessés, c'étaient leur épouse qui saignai ! Ma mission était de découvrir comment être davantage à l'écoute — sans me vider de mon sang !

Fermement et avec assurance, j'ai donc rencontré quelques psychologues de passage qui venaient des États-Unis. Je voulais apprendre et recueillir des informations. Ils ont apprécié mon sujet et ont également tenté de comprendre ce qui me motivait. J'ai admise qu'être missionnaire avait été un défi. Ils m'ont écouté avec empathie et ont comparé mon mari à un « attrapeur de lances professionnel ». Que pensez-vous de cette description ? Peut-être avez-vous connu ce genre de situation. Avez-vous parfois l'impression que votre mari doit attraper des lances qui lui parviennent de tous les côtés ? Après m'avoir écoutée, les conseillers ont émis le souhait de rencontrer mon mari, Darron. Ainsi, nous nous sommes retrouvés sur le fameux divan de consultation.

En toute honnêteté, Darron n'en ressentait pas le besoin. Cependant, nous avions un dicton dans notre ministère qui disait « les gens en bonne santé demandent de l'aide ». Ainsi, reconnaissants que nous pouvions toujours tirer quelque chose de positif à partager avec d'autres personnes, nous étions là, sur ce divan !

Après avoir écouté Darron, les psychologues étaient très surpris de le voir en si bonne santé et aussi du regard qu'il portait sur sa vie professionnelle. Ils lui ont déclaré leur appréciation pour son endurance et sa détermination, trait hérité de son père.

Prenez le temps de vous connecter avec votre époux chaque semaine — pour la gloire et en l'honneur de Dieu.

Ils nous ont demandé ce que nous faisions pour préserver notre mariage. Je leur ai déclaré que dans six semaines, nous partions en vacances. Nous avions réservé un Airbnb dans le Tennessee pour trois semaines et nous ne serions que nous deux.

En règle générale, nous passons 90% de nos congés avec la famille et les amis. Les conseillers nous ont félicité d'avoir mis ce temps de côté mais nous ont demandé ce que nous faisions pour nous créer un moment à passer ensemble avant ces vacances et à notre retour !

Cela vous parle-t-il ? Est-il parfois difficile de trouver systématiquement du temps à passer en couple ? Ces psychologues, dont l'objectif était de maintenir les missionnaires dans leur champ au lieu d'avoir à les renvoyer chez eux, nous ont fermement conseillé de prendre du temps (au moins une fois par semaine) pour une activité en couple, afin de survivre aux lances qui visaient mon mari. Ils nous ont fortement recommandé de le faire pour « la gloire et l'honneur de Dieu ». Ce moment comptait comme un moment de travail. Ce moment était aussi vital que tout le reste. Wouah ! Que cela était clairvoyant !

Donc, pendant les six semaines suivantes, nous nous sommes efforcés d'être plus attentifs à l'autre… mais le ministère était prenant, tout comme une maison animée par quatre garçons et des étudiants missionnaires qui rentraient chez eux. Enfin ces trois semaines tant attendues sont arrivées. Des mois d'anticipation ont engendré chez moi des frustrations puisque je devais m'occuper de mon mari qui venait tour juste de se casser une côte. Je sais que cela a l'air terriblement égoïste, mais j'étais tellement frustrée. Darron ne pouvait pas courir (une bonne façon pour nous de nous débarrasser de ces nourritures riches des vacances), d'ailleurs il n'était pas d'humeur à s'amuser, tout lui faisait mal. Et cela me blessait ! Je devais vraiment soumettre à Dieu mon attitude et lui permettre de m'insuffler son esprit d'amour et de remédier à mes déceptions.
De plus, cela confirmait ce que notre thérapeute essayait de nous enseigner : nous ne devons pas miser sur des expériences grandioses, le plus important est d'entretenir des activités simples sur une base régulière. Je sais que le Seigneur essayait gentiment de m'enseigner cette leçon durant ce moment difficile.

Voilà. Ce n'est pas une belle histoire. C'est une histoire faite de blessures par des lances et de luttes à essayer de trouver du temps à passer ensemble dans une vie chargée. Je ne suis pas fière de mes déceptions et de mon esprit égoïste.

Néanmoins, nous grandissons, et j'espère que notre histoire vous servira de leçon. J'espère que vous passerez du temps avec votre mari chaque semaine afin de vous connecter et de vous relaxer de façon ludique et rafraîchissante, *pour la gloire et l'honneur de Dieu.* Avouons-le : le ministère est dur, que ce soit dans un district de plusieurs églises, au sein d'une congrégation en plein épanouissement ou en tant que missionnaire. Satan ne souhaite rien de plus que de nous épuiser pour nous faire abandonner. Faisons ce qui est de notre ressort pour protéger et restaurer notre premier amour et nous détendre ensemble. Cela nous aidera à garder toutes les flèches enflammées du diable en perspective. J

Après vingt-deux années en tant que femme de pasteur missionnaire, Ruth Boyd a le sentiment qu'elle émerge de sa chrysalide et qu'elle est à une étape de sa vie où elle devient enfin un papillon. Elle aime écrire, parler, encourager les femmes qui sont dans le ministère, prendre soin des autres, peindre, aller à l'aventure avec son mari et apprendre à « attendre ». Elle sert actuellement en Indonésie, plus précisément en Papouasie, avec son mari et deux de leur quatre fils. Ses deux autres fils poursuivent leurs études aux États-Unis.

Une génération en danger

DANS UN MONDE PEUPLÉ DE FAMILLES brisées et d'enfants vulnérables, l'Église adventiste se qualifie distinctement pour offrir un soutien social et une santé holistique. Ce message a été le point fort de deux sessions plénières présentées par le Dr. Kiti Freier Randall, dans le cadre de la conférence *Reach the World* de 2017 à Budapest.

Le Dr. Randall, de l'université de Loma Linda, une psychologue pour enfants ayant des troubles du neuro-développement, travaille beaucoup avec les enfants à risque. Dans ses interventions, elle a mis l'emphase sur le rôle du foyer dans le développement de l'enfant. « Bien que, dans la société, d'autres institutions de soutien jouent un rôle, c'est au sein de la famille que le développement affectif est profitable et prend tout son sens. »

Le Dr. Randall a souligné le contraste qui existe entre cette affirmation idyllique et la réalité qui est que de nombreux facteurs mettent les enfants du monde en danger, notamment la malnutrition, les abus, l'accès limité à l'éducation et l'obésité, mais cette liste n'est pas exhaustive.

Un des facteurs à risque que le Dr. Randall a mis en exergue est l'addiction à la technologie. « Un usage excessif ou inadapté de la technologie peut avoir un impact sur la santé physique ou mentale d'un enfant, » dit-elle, « provoquant ainsi des effets négatifs, tels le trouble du sommeil, la dépression et l'anxiété. Réagissant aux applaudissements spontanés de l'auditoire, la psychologue pour enfants a vivement encouragé les parents à ne pas exposer les enfants de moins de deux ans à la technologie. « Il y a un problème quand c'est la technologie qui se charge d'élever nos enfants » a-t-elle ajouté.

« Notre Église est en mesure d'offrir à ces enfants ce dont ils ont besoin. Notre Église possède tous les éléments dont nous avons besoin pour changer positivement la trajectoire. »

Lors de sa seconde intervention, le Dr. Randall a présenté un aspect plus réjouissant du thème évoqué. La science se focalise de plus en plus sur l'idée de résilience, « cette capacité à maintenir ou à développer un fonctionnement effectif face à des facteurs majeurs de stress de la vie quotidienne. » Des facteurs tels le support social, la connectivité, les activités significatives et les exercices mènent à un accroissement de la résilience.

Le Dr. Randall a déclaré que durant ses trente années de carrière à travailler auprès des enfants à risque de par le monde, elle a réalisé que « notre Église est en mesure d'offrir à ces enfants ce dont ils ont besoin. Notre Église possède tous les éléments dont nous avons besoin pour changer positivement la trajectoire. Nous avons la capacité de leur proposer une vie pleine de sens et l'espoir. Nous avons la capacité de leur apporter du réconfort et une relation avec des adultes sains tout en leur donnant accès à des activités saines. Si vous consultez la littérature scientifique qui traite de ce qui est nécessaire pour que nos enfants soient résilients » a déclaré Randall en conclusion, « tout ce qui est proposé peut être envisagé comme une mission pour notre Église, et je crois que nous sommes appelés à le faire, appelés à donner de nous-mêmes dans le cadre d'une relation positive et saine avec de jeunes individus, et ainsi faire la différence dans leur vie. »

Les professionnels de la santé mentale se trouvant dans l'auditoire étaient tous du même avis. « Je suis tout à fait d'accord avec le Dr. Randall, » a déclaré le Dr. Gabor Mihalec, un thérapeute familial qui assume aussi la fonction de directeur du Département de la famille au sein de l'Union des fédérations de Hongrie. « Il faut absolument que quelqu'un brise cette chaîne ici et maintenant. Et je pense que nous, en tant qu'Église, en tant que pasteurs, en tant que membres, en tant qu'éducateurs de la vie familiale, avons un don particulier et une opportunité unique d'avoir un aperçu de la vie des familles qui font face à ces situations. »

Costin Jordache *est directeur de la communication et rédacteur pour la* Revue adventiste.

Vais-je faire silence ?

Nous vivons dans un monde bruyant.

Il y a quelque temps de cela, alors que je travaillais à mon bureau, j'ai entendu le générique d'un jeu télévisé bien connu. Cela ne pouvait venir de notre petit appartement car nous n'avions ni télé ni enceinte ; qui plus est, j'étais toute seule à la maison. Quand le sol a commencé à trembler au rythme des vibrations sonores, je me suis rendue compte que le son provenait de nos voisins du bas qui mettaient souvent la télé à fond.

J'ai changé d'endroit et me suis alors installée dans le bureau de mon mari. À peine étais-je confortablement assise dans son fauteuil mœlleux pivotant que l'alarme d'une voiture s'est déclenchée. Le bruit a duré un bon moment avant de s'arrêter. Puis, un camion est passé en trombe dans le voisinage. C'était à croire que le chauffeur l'avait fait sciemment dans le but de se faire remarquer car tout le voisinage l'a entendu !

Je me suis dit que c'était, peut-être, enfin, mon tour… à mon tour d'avoir un peu de calme. C'est alors que les gens de la rue d'à côté ont commencé à crier, et le camion d'une épicerie (je ne savais même pas que cela existait) a entamé sa ronde dans le quartier, ses haut-parleurs vociférant « The Entertainer » (« L'artiste »). Les voisins du bas ont commencé à se quereller et un train particulièrement long est passé au même moment. A en juger par les divers sons émis, chaque wagon avait un klaxon différent !

Nous vivons dans un monde bruyant — ou du moins, c'est mon cas. Où que nous allions, nous sommes étouffés par le bruit. La musique tonitruante s'échappe des haut-parleurs des centres commerciaux, alors que dans les cafés la musique est plus feutrée ! Les véhicules qui passent ont aussi leurs propres vrombissements et vibrations. Si votre ordinateur est un tant soit peu comme le mien, il émet presque constamment un bourdonnement (peut-être devrais-je le faire vérifier…). Parfois nous faisons du bruit pour masquer un autre bruit, comme placer des écouteurs sur nos oreilles ou mettre en marche le ventilateur durant la nuit. Des études ont montré que tant de pollution sonore pourrait à la longue provoquer une augmentation de la pression artérielle et les risques de crise cardiaque.

Les oreilles ne sont pas les seules parties du corps à être affectées par le bruit. Les panneaux d'affichage bombardent nos yeux tout comme les couvertures de magazines à la caisse des supermarchés, sans compter tous les textos, emails et notifications de Facebook. Les étiquettes des produits semblent nous hurler dessus. Notre nez est tout le temps sollicité par des odeurs émanant des pots d'échappement, des nourritures grasses, des parfums et des plastiques. Notre cerveau est noyé sous des tonnes d'informations qu'il ne cesse de traiter et il s'arrête à peine pour faire une pause.

Nous vivons dans un monde bruyant. Est-ce votre cas ? À un moment dans ma vie, le bruit était devenu un ami permanent. Je ne pouvais être nulle part sans avoir quelque chose qui jouait en arrière-plan pour me tenir compagnie et chaque surface de mon espace vital était occupée.

Cela m'a pris des années pour réaliser la douceur d'un moment calme. À présent, je prends du temps pour rechercher le silence. Quand je le fais, mes pensées me reviennent clairement pour me rappeler que le bruit et le désordre ne sont que des distractions qui m'empêchent d'entendre la voix douce et tendre de Dieu.

Si cela fait un moment que vous êtes chrétiens (ou si vous avez vu ces photos de paysages naturels où y sont inscrits des versets), alors ces mots du Psaume 46.10 ne vous sont pas inconnus : « Arrêtez, et sachez que je suis Dieu: Je domine sur les nations, je domine sur la terre. » Dans un monde si bruyant, comment cela serait-il encore possible ?

Face à ce genre de questions, je me réfère toujours à l'exemple de Jésus. Luc 5.16 déclare : « Et lui, il se retirait dans les déserts, et priait. » Et Marc 1.35 nous apprend qu'Il se réveillait très tôt et se retirait dans les lieux solitaires pour prier.

J'ignore comment cela se passe pour vous mais me réveiller aux aurores ne m'enchante pas toujours ! Cependant, je ne regrette jamais les heures tranquilles du matin passées à écouter la voix de Dieu. Pas de fouillis mental. Pas de distraction. Pas de bruit. Je peux profiter d'une paix qu'on ne peut ressentir que le matin et le Seigneur profite pour m'apaiser de son amour (Sophonie 3.17).

Prenez un moment aujourd'hui, chaque jour, et savourez en silence la présence du Seigneur. Sachez qu'Il est Dieu. En méditant sur les Écritures, apprenez à le connaître et suivez son exemple.

Nous vivons dans un monde bruyant. Allons-nous faire silence ?

Amanda Walter *est enseignante et heureuse d'être mariée à son mari pasteur, Jonathan. Ils servent à l'Ouest du lac Michigan. Cet article a paru dans* The Shepherdess Voice, *(le numéro d'août/septembre 2017) la lettre d'information officielle des femmes de pasteurs dans la Fédération du Michigan, et aussi sur le* Collegiate Quarterly blog, *en juillet 2017.*

ASTUCES POUR ~~SURVIVRE~~ S'ÉPANOUIR

AVEZ-VOUS DÉJÀ EU LE SENTIMENT de ne pas avoir assez de temps pour la lecture de la bible ? La technologie d'aujourd'hui nous offre une bénédiction extraordinaire : la possibilité d'écouter la Bible. Bien que cela ne puisse se substituer au temps passé seul avec Dieu, la Bible en version audio peut-être écoutée sur votre smartphone ou sur un ordinateur, lorsque vous faites votre ménage, que vous conduisez, que vous faites vos exercices, la vaisselle, ou avant d'aller vous coucher.

Analysez votre journée — pouvez-vous penser à un moment où vous êtes occupée mais où vous pouvez quand même écouter la Bible ? Votre connexion avec Dieu va s'intensifier alors que vous vous focalisez davantage sur Lui et Sa Parole. Ecouter peut aider à faire passer le temps quand vous allez d'un endroit à un autre. Ecouter vous permet de méditer sur quelque chose de profitable au lieu de laisser vagabonder votre imagination lorsque vous faites votre ménage, et vous serez ainsi remplies de la paix de Dieu et de sa joie. Votre mari et vos enfants pourraient aussi profiter de ces bénédictions en écoutant la Bible au cours de la journée, plus particulièrement s'ils sont de ceux qui apprennent en écoutant. (Plusieurs livres d'Ellen White sont également disponibles en version audio sur l'application EGW ou sur Internet.)

Ne perdons pas la moindre minute de notre précieux temps, mais passons notre journée en compagnie de Dieu et de sa Parole !

« Que ce livre de la loi ne s'éloigne point de ta bouche; médite-le jour et nuit, pour agir fidèlement selon tout ce qui y est écrit; car c'est alors que tu auras du succès dans tes entreprises, c'est alors que tu réussiras. » (Josué 1.8).

Quelqu'un aurait-il partagé avec vous une « astuce pour survivre », ou y aurait-il fait allusion en votre présence ? N'hésitez surtout pas à la partager en nous l'envoyant à cette adresse : spouses@ministerialassociation.org.

Citations spéciales

« Les parents ne devraient pas se sentir obligés de réprimer les activités de leurs enfants, mais il est primordial qu'ils comprennent qu'il est essentiel de les guider et de les former pour qu'ils prennent la bonne direction. Ces impulsions actives sont semblables à des vignes, qui laissées à elles-mêmes, recouvrent souches et broussailles, adoptant ainsi un support inadéquat. Si les vignes ne sont pas dotées d'un tuteur approprié, elles gaspillent en vain leurs énergies. Il en va de même pour les enfants. Leurs activités doivent être orientées dans la bonne direction. Gardez leurs mains et leurs esprits occupés afin qu'ils fassent des progrès tant sur le plan physique que mental. »

Child Guidance, p. 35

« Le temps passé en exercices physiques n'est pas perdu. ... Il est indispensable de faire travailler chacun de nos organes et de développer chacune de nos facultés si l'on veut fournir un meilleur travail. Si le cerveau est constamment mis à contribution tandis que les autres fonctions restent inactives, il en résulte une perte de force physique et mentale. L'organisme est privé de tonus, l'esprit perd de sa vigueur, et il en résulte une agressivité morbide. »

Le foyer chrétien, p. 480

« Dieu a prévu pour chacun des distractions dont riches et pauvres peuvent profiter: le plaisir que l'on éprouve à cultiver des pensées pures, à agir avec désintéressement, à prononcer des paroles de sympathie et à témoigner de la bonté autour de soi. Ceux qui se dévouent à un tel service diffusent la lumière du Christ, qui illumine des vies assombries par la tristesse. »

Le foyer chrétien, p. 495

Ne laissez pas vos enfants lire ceci

L'exposition aux écrans diminue la créativité de nos enfants et peut-être aussi la nôtre.

Quand on a demandé à Steve Jobs, le co-fondateur d'Apple, ce que pensaient ses enfants au sujet de l'iPhone, il a répondu : « Les enfants ne l'utilisent pas. Chez nous, c'est interdit. »

Et avant que vous vous disiez que c'est une réponse atypique de la part d'un titan de la technologie, sachez qu'une école de la baie de San Francisco se voit presqu'entièrement dépourvue de technologie. Son nom : la *Waldorf School of the Peninsula* (École Waldorf de la Péninsule), où iPhones, iPads, ordinateurs, etc, y sont interdits. Dans cette école, les parents de soixante-quinze pourcent de ces enfants sont des cadres de la Silicon Valley.

Alors, quel est le problème des écrans qui pousse quelques-uns des plus riches innovateurs au monde à en interdire l'accès à leurs enfants ?

Il nous est dit que le prophète Samuel s'est rendu chez Jessé afin d'y oindre le futur roi d'Israël. À son arrivée, il a vu sept beaux jeunes hommes qui avaient tous la stature pour être roi. Pourtant, celui que Dieu avait choisi n'était pas celui auquel Samuel pensait.

« *Et l'Eternel dit à Samuel: Ne prends point garde à son apparence et à la hauteur de sa taille, car je l'ai rejeté. L'Eternel ne considère pas ce que l'homme considère; l'homme regarde à ce qui frappe les yeux, mais l'Eternel regarde au cœur* » *(1 Samuel 16.7).*

Qu'y a-t-il donc de si spécial chez David qui le rendait plus apte à diriger que ses frères ? Les détails qui nous sont connus nous montrent qu'il passait le plus clair de son temps dans la nature, prenant soin des animaux, et usait de sa créativité pour écrire des textes et composer des morceaux de musique.

LA SAGESSE : ANCIENNE ET NOUVELLE

Parlant du développement du caractère, Ellen White, qui a beaucoup écrit sur les bonnes pratiques en ce qui concerne le développement et l'éducation des enfants, déclare qu'Adam et Eve en Eden se sont vus octroyer « l'ouvrage le plus favorable à leur épanouissement — la charge des plantes et des animaux. » (*Education*, p. 55).

Ellen White développe également l'idée radicale que « la seule salle de classe pour des enfants âgés entre huit et dix ans devrait être le grand air, au milieu des fleurs qui éclosent et des paysages magnifiques de la nature. Et leurs livres de classe devraient être les trésors de la nature ». (*Christian Education*, p. 9).

Prendre soin des plantes et des animaux et passer un temps considérable à l'extérieur semble révolutionnaire dans un monde de gadgets. Alors, quel est le problème des écrans ?

« J'ai travaillé avec des centaines de personnes dépendantes à l'héroïne et à la méthamphétamine en cristaux, et je suis arrivé à la conclusion qu'il est plus aisé de traiter quelqu'un dépendant à l'héroïne et à la méthamphétamine, que quelqu'un dépendant aux écrans, » a déclaré Nicholas Kardaras, auteur de *Glow Kids: How Screen Addiction is Hijacking Our Kids.*

Kardaras est un des meilleurs experts du pays en toxicomanie. Dans son ouvrage, il détaille comment un usage compulsif de la technologie et la dépendance aux écrans peuvent endommager neurologiquement le développement du cerveau d'un enfant, au même titre que l'addiction aux stupéfiants. Grâce à des recherches avancées, des essais cliniques sur des personnes intoxiquées par les écrans et l'expérience acquise en traitant une variété d'autres addictions, l'auteur explore une réalité alarmante, à savoir que les enfants « sont en train de freiner leurs aptitudes créatrices » en étant constamment connectés.[1]

Si vous êtes déjà parents ou sur le point de l'être, cette dernière phrase devrait retenir votre attention. Les heures passées devant les écrans durant les années de développement de l'enfant freinent-elles son potentiel de vie ? Il semblerait que la réponse soit affirmative.

Alors, quel est le problème des écrans qui poussent quelques-uns des plus riches innovateurs au monde à y interdire l'accès à leurs enfants ?

Pourquoi la créativité est-elle si importante ? Une étude menée par l'université Oxford montre que quarante-sept pourcent des emplois courent le risque d'être remplacés par des machines dans les vingt prochaines années. Nous devons nous assurer que nos enfants aient un avantage compétitif, voire de sérieuses chances de survie, afin qu'ils s'épanouissent au cours des années à venir sur le marché du travail. Si l'automatisation met en péril la moitié de nos emplois, quelles sont les aptitudes qui vont nous permettre de nous démarquer ? Mark Cuban, billionnaire et entrepreneur américain semble croire que « les employeurs seront bientôt à la recherche de candidats qui excellent en pensée créatrice et critique. »[2]

Être parents de nos jours n'est pas chose aisée. Lorsque nous sommes pressés de tous côtés par le stress de la vie, il est tellement facile de donner un smartphone ou une tablette à un enfant pour l'occuper. Prenez l'exemple des jeux vidéo, pouvons-nous savoir ce qui se passe dans le cerveau en développement ?

Kadaras déclare : « Cependant, avec les jeux vidéos, l'enfant reste assis et joue pendant des heures, produisant un taux élevé d'adrénaline. Ce n'est pas une bonne chose. Des recherches ont démontré que les derniers jeux en vogue augmentent de façon importante le taux de dopamine, le neurotransmetteur clé associé au plaisir et au besoin de satisfaction, et le neurotransmetteur clé dans la dynamique de l'addiction. Une étude a démontré que les jeux vidéo augmentent la dopamine au même titre que le sexe et presqu'autant que la cocaïne. Donc, cette combinaison de dopamine et d'adrénaline est un puissant stimulant favorisant l'addiction. »[3]

LE SCEAU DE DIEU — OU CELUI DE LUCIFER

Nous ne connaissons que trop bien ce scénario. Nous voyons un enfant qui est tellement dépendant des écrans ou aux jeux qu'il préfère profiter de son monde virtuel plutôt que du monde réel. « La raison pour laquelle cet effet est plus fortement ressenti chez les enfants que chez les adultes — bien que nous connaissions bon nombre d'adultes dépendants des écrans — est que les enfants n'ont pas un cortex frontal totalement développé, cette partie du cerveau qui contrôle le mouvement, la prise de décision et l'impulsivité. »[4]

Les neuropsychologues savent à présent que le cortex frontal est le filtre et le centre de commande qui détermine notre façon d'envisager le monde et comment nous déterminons le bien et le mal. C'est aussi l'endroit où se détermine l'intelligence émotionnelle est déterminée. Selon la recherche, cette partie du cerveau ne se développe pas avant l'âge de vingt ans environ et atteindra sa maturité pas avant l'âge de vingt-cinq ans.[5]

Je trouve cela intéressant parce qu'au temps de l'ancien Israël, un homme ne pouvait être prêtre avant ses trente ans.

« Les recherches ont démontré que l'abus de drogues aussi bien que l'abus des écrans freinent le cortex frontal et réduisent la matière grise dans cette partie du cerveau. Des jeux hyper stimulants sont donc des épées à double tranchant. Non seulement ils sont addictifs mais en plus, cette addiction se perpétue en impactant négativement la partie du cerveau qui contrôle l'impulsivité et la prise de bonne décision. »[6]

Les Écritures font souvent référence au front. Dieu y appose son sceau ou sa marque, ou c'est Lucifer qui le fait. Le concept sous-jacent fait, à vrai dire, référence au lobe frontal. C'est le siège du jugement, de la moralité et du caractère et s'y rajoutent la créativité et la pensée critique.

« Le peuple de Dieu est scellé sur son front, » écrit Ellen White. « Ce n'est ni un sceau ni une marque visible, mais un enracinement dans la vérité, sur le plan intellectuel aussi bien que spirituel, qui les rend inébranlables. » (*Maranatha*, p. 200).

Alors que nous transmettons ce témoin d'espoir à la prochaine génération, efforçons-nous d'être le plus novateur possible, même si cela nous oblige à faire un retour vers le futur !

---

[1] https://www.vice.com/en_us/article/how-screen-addiction-is-ruining-the-brains-of-children.

[2] https://www.inc.com/betsy-mikel/mark-cuban-says-this-will-soon-be-the-most-sought-after-job-skill.html.

[3] https://www.vice.com/en_us/article/how-screen-addiction-is-ruining-the-brains-of-children.

[4] *Ibid.*

[5] Arain, M.; Haque, M.; Johal, L., et al. "Maturation of the Adolescent Brain." *Neuropsychiatric Disease and Treatment*. 2013:9:449-461. doi:10.2147/NDT.S39776.

[6] https://www.vice.com/en_us/article/how-screen-addiction-is-ruining-the-brains-of-children.

Cet article a paru pour la première fois dans *Adventist Review* en ligne, le 18 avril 2017.

Jared Thurmon *dirige Stratégie et Innovation pour* Adventist World (Le monde adventiste) *et* Adventist Review (La revue adventiste).

Prescription : Gratitude

UNE DOSE QUOTIDIENNE POUR AMÉLIORER SANTÉ ET LONGÉVITÉ

ATTENDANT MON TOUR à la caisse d'une boutique artisanale locale, j'ai fini par remarquer le couple qui était derrière moi, principalement parce que tous deux étaient chargés de paniers.

Quand je leur ai fait remarquer que c'était le bon jour pour profiter du rabais sur les paniers, l'homme a répliqué : « Oh, nous achetons toujours notre stock de paniers à cette période de l'année, et ce que vous voyez là n'est qu'une part de ce dont nous avons besoin. »

La dame m'a expliqué qu'à la fin de chaque année, ils avaient pour habitude d'offrir un panier rempli de nourriture et de cadeaux à tous leurs employés pour leur témoigner leur gratitude pour leurs heures de service loyal envers la compagnie.

Et l'homme d'ajouter : « Et nous délivrons personnellement les paniers au domicile de chaque employé. »

La gratitude est la « reconnaissance pour un service, pour un bienfait reçu ; sentiment affectueux envers un bienfaiteur » *Le Petit Larousse.*

En tant qu'enfants, la première chose que l'on nous apprend est de dire « merci » pour la gentillesse manifestée à notre égard. C'est une tendance inhérente chez l'humain, déjà très tôt, de croire que l'attention et la faveur de ceux qui nous entourent est un dû. Apprendre à dire « merci » est en fait le point de départ pour ressentir la reconnaissance et la gratitude. Quand les parents expliquent à leurs enfants pourquoi ils doivent exprimer leur gratitude, en disant par exemple : « Dis merci à papy pour le bon moment passé au parc », les enfants apprennent à associer joie et succès à la gratitude.

L'ingratitude est une des caractéristiques humaines les plus détestées et elle peut briser les relations de façon définitive, tout en décourageant d'autres actes de bonté. Par contre, la gratitude est une qualité hautement désirable qui peut rendre la vie de tout le monde plus plaisante. Des recherches ont démontré qu'une attitude empreinte de gratitude peut avoir un effet bénéfique sur la santé en général :

- Atténue la pression artérielle et les battements du cœur
- Favorise un sommeil plus calme
- Réduit le cholestérol
- Réduit les souffrances et les douleurs
- Améliore la réponse immunitaire
- Contribue à la longévité
- Crée une relation plus heureuse

« Méditez sur vos bénédictions présentes, dont chacun est abondamment pourvu, et non sur vos malheurs passés, dont chacun a fait au moins une fois l'expérience. »

Charles Dickens

- Améliore la capacité à se focaliser sur les souvenirs heureux
- Encourage une approche plus optimiste
- Améliore l'image et le soin apporté à soi-même
- Rehausse la capacité à réfléchir et à prendre des décisions
- A un impact positif sur la carrière professionnelle
- Promeut une spiritualité plus profonde

OÙ FILE LE TEMPS ?

Au fur et à mesure que nous vieillissons, nos vies sont de plus en plus chargées. Il semble que nous n'avons du temps que pour les impératifs quotidiens et les responsabilités. Nous avons tendance à faire des efforts mentaux inutiles simplement en essayant de comprendre ce qui cloche — nos échecs, nos opportunités ratées, nos problèmes relationnels, nos réactions face au changement, les crises et nos incertitudes quant à notre avenir. Comment faire place à la gratitude dans une existence si stressante ?

COMMENCEZ SIMPLEMENT

Commencez un journal axé sur la gratitude. Prenez le temps, chaque jour, de noter uniquement un événement positif de votre journée — un moment spécial passé avec un membre de votre famille, un ami ou un collègue ; une agréable surprise (si petite soit-elle) ; un problème résolu ; ou une occasion où vous avez été encouragée.

Avoir à l'esprit ne serait-ce qu'une bénédiction peut faire remonter à la surface le souvenir d'une autre, puis encore une autre, engendrant graduellement chez vous calme et joie. Le stress et son lot d'effets négatifs sur votre santé sont ainsi diminués. La résolution cognitive des problèmes s'améliore grâce à une perception émotionnelle plus équilibrée.

N'OUBLIEZ PAS DE DIRE « MERCI »

Il y a longtemps de cela, dix hommes se sont vus subitement guéris de la lèpre alors qu'ils se dirigeaient vers le temple pour se faire examiner par un prêtre. Nous applaudissons joyeusement celui qui est revenu vers Jésus, pour tomber à ses pieds, avec des louanges et des remerciements. Pour un miracle si extraordinaire, nous sommes convaincus que des remerciements étaient tout à fait mérités. En principe, c'est cette idée qui nous vient généralement à l'esprit quand nous pensons à cet épisode. Cependant, comme c'est le cas de toutes les histoires bibliques, ce bref récit comporte d'importants concepts, si nous l'examinons d'un peu plus près.

« Ressentir de la gratitude et ne pas l'exprimer, c'est comme emballer un cadeau et ne pas l'offrir. »

William A. Ward

1. Tout ce qui nous arrive de bien n'est pas le fruit du hasard. Chaque jour**,** nous sommes encouragés, édifiés et bénis par les personnes qui font partie de notre vie. Ajoutez-y les moments spéciaux, tels un magnifique coucher du soleil, la guérison d'une maladie, la protection au milieu du danger, la paix en plein chaos et l'exaucement de nos prières et cela nous donne l'image nette d'un Père Céleste aimant, qui orchestre délibérément et gracieusement des circonstances pour aider et égayer notre périple sur terre. « Toute grâce excellente et tout don parfait descendent d'en haut, du Père des lumières, chez lequel il n'y a ni changement ni ombre de variation. » (Jacques 1.17)

2. La gratitude doit être exprimée. Des études ont démontré que les gens qui se sentent appréciés et valorisés par un membre de la famille, un superviseur, un ami ou un collègue sont prêts à faire un effort supplémentaire pour cette personne. De la même façon, le ciel répond à nos expressions de gratitude en affermissant notre foi, afin que nous recevions encore plus de dons de la part de Dieu, notamment la joie et la paix. « L'âme qui répond à la grâce de Dieu ressemblera à un jardin arrosé. Sa vigueur germera promptement; sa lumière se lèvera dans l'obscurité et la gloire du Seigneur resplendira sur elle. » (Ellen G. white, *Jésus-Christ*, p. 338). L'ingratitude nous empêche de reconnaître et d'être bénis par les multiples bienfaits venant du ciel.

EN RÉSUMÉ

On ne peut dire que du positif sur la gratitude. Ressentir la gratitude signifie reconnaître les joies simples de la vie. Cela signifie aussi cesser de se focaliser sur les choses qui nous manquent pour se concentrer sur tout ce que l'on a. Plus nous exprimons la gratitude par des paroles et des gestes à ceux qui nous entourent et à Dieu, Celui de qui viennent toutes nos bénédictions, plus ce sentiment peut potentiellement grandir. En nous exerçant à exprimer de la gratitude, nous pouvons devenir plus heureux, plus résistants, en meilleure santé et en général devenir quelqu'un dont la compagnie est agréable.

LECTURE RECOMMANDÉE :

1. Amy Newmark and Deborah Norville, *Chicken Soup for the Soul: The Power of Gratitude: 101 Stories about How Being Thankful Can Change Your Life.*

2. Ellen G. White, *Jésus-Christ*, p. 348.

Rae Lee Cooper *est infirmière de métier. Son époux, Lowell, et elle-même ont deux enfants mariés et trois adorables petits-enfants. Elle a passé la majeure partie de son enfance en Extrême-Orient et a ensuite œuvré en tant que missionnaire aux côtés de son époux en Inde pendant 16 années. Elle aime la musique, l'art créatif, la cuisine et la lecture.*

Une critique constructive ?

PENDANT TRENTE ANS, j'ai pris du plaisir à écouter mon mari prêcher. Mais, comme il le sait, après avoir écouté une centaine de ses sermons, j'ai parfois quelques idées sur la façon dont il pourrait les améliorer.

La plupart du temps, je garde ces idées pour moi-même. Après tout, je ne suis pas une théologienne ou un pasteur chevronné. Pourtant un sabbat, alors que Steve et moi rentrions à la maison après l'Église, il m'a demandé : « Alors, qu'as-tu pensé du sermon ? » J'ai donné une réponse honnête, me focalisant exclusivement sur plusieurs points qui pouvaient être améliorés.

Ce jour-là, j'ai appris que « les idées visant à améliorer les sermons », selon la perspective de l'épouse, seraient probablement mieux reçues par nos maris pasteurs si nous mélangions « le bon et le mauvais ». Il serait même plus judicieux, par égard pour eux, de laisser s'écouler un peu de temps entre le sermon et la critique. Peut-être attendre la fin du déjeuner du sabbat avant de partager nos remarques bien intentionnées ?

Je suis certaine que, même si cela ne fait pas longtemps que vous êtes femme de pasteur, il vous est parfois arrivé de ne pas être d'accord avec ce que dit votre mari du haut de la chaire ou en public. Alors que faire ? Votre époux a-t-il réellement besoin de critiques de la part de sa femme. Devez-vous taire vos inquiétudes ou les exprimer ? J'ai demandé à quelques femmes de pasteurs de longue date ce qu'elles en pensaient et des conseils sur le sujet.

Plusieurs femmes de pasteurs ont déclaré qu'elles avaient pour habitude d'en parler à leurs époux une fois à la maison, si cela leur tenait trop à cœur. Une épouse attentionnée a déclaré que « si » son mari lui demandait son avis, elle plaçait le commentaire négatif entre deux commentaires positifs. Elles étaient nombreuses à déclarer qu'elles priaient pour leur mari pendant qu'il prêchait. Une autre idée pertinente était d'examiner nos propres émotions d'abord afin de déterminer le motif de notre gêne. Si cela s'avère légitime, alors nous pouvons exprimer notre gêne plutôt que de formuler une critique.

Parfois, les femmes de pasteurs avec de jeunes enfants (peut-être pas si jeunes que ça) trouvent que la prédication de leur mari est trop longue. Une femme a déclaré qu'elle tapotait sa montre afin que son mari comprenne qu'il était trop long. Renée a raconté qu'une fois, elle avait fait signe à son mari de raccourcir et ce dernier l'avait interpellé de la chaire ! Elle a dit que la congrégation en avait ri ; cependant, elle ne le ferait plus jamais. Un autre couple s'est quant à lui mis d'accord sur un signe visant à clore un sujet si cela rendait un des conjoints mal à l'aise.

Pour en découvrir davantage sur ce sujet, lisez ce petit livre *I'm More Than the Pastor's Wife (Je suis plus que la femme du pasteur)* par Lorna Dobson. « Un moment mal choisi, comme par exemple, reprendre son mari sur un détail insignifiant immédiatement après le service alors qu'il aspire au calme, n'aura pour effet que de l'accabler moralement. »

Lorna raconte aussi comment elle voulait corriger les faiblesses grammaticales de son époux durant les sermons, cependant il n'appliquait quasiment jamais ses corrections. Avec le temps, quelques membres d'Église (diplômés en langue) le corrigèrent. Elle s'est rendue compte qu'il acceptait plus volontiers de se faire corriger par eux que par elle, qui paraissait être « une gouttière continue dans un jour de pluie » (Proverbes 27.15).

Peut-être êtes-vous toujours en osmose avec votre prédicateur. Si ce n'est pas le cas, j'espère que quelques-unes des idées partagées vous apporteront une nouvelle perspective sur la façon dont vous prierez et apporterez votre soutien à l'homme que Dieu a mis à vos côtés. Que les bénédictions accompagnent chacune d'entre vous qui servez de façon si merveilleuse. Je vous apprécie toutes.

Malinda Haley *est femme de pasteur, mère de trois enfants adultes, puéricultrice et avant tout la servante de Dieu. Elle habite à Nashville, dans le Tennessee, avec son mari, Steve, président de la Fédération du Kentucky-Tennessee.*

Parler des réseaux sociaux :

QUE DOIT FAIRE UN PARENT ?

« Maman, s'il-te-plaît, est-ce-que je peux avoir un compte Facebook ?

– Non, tu ne peux pas avoir un compte Facebook !

– Mais papa et toi, vous en avez un ! Je ne peux pas ? Allez, s'il-te-plaît ! »

Nous avons eu cette conversation, mon mari et moi, avec nos enfants pré-adolescents plus de fois qu'il m'est possible de m'en rappeler. La conversation se terminait toujours de la même façon — les enfants déçus et les parents qui se sentent coupables.

Notre génération n'a aucune référence parentale pour ce genre de conversations. Facebook et d'autres réseaux sociaux tels Snapchat, Twitter, et Instagram sont des phénomènes récents. Nous ne pouvons pas revenir en arrière pour essayer de nous rappeler comment nos parents avaient géré ce problème. L'augmentation des sites dédiés aux réseaux sociaux est peut-être récente mais leur présence est largement répandue et il semblerait que, sous une forme ou une autre, ils sont là pour durer.

Combien de fois cette conversation n'a-t-elle pas eu lieu au moment du dîner aux États-Unis ? Une étude menée par la *Kaiser Family Foundation* révèle qu'elle est de plus en plus fréquente. L'accès à internet et aux smartphones est monté en flèche. Le sondage mené par *Kaiser*[1] en 2009 auprès des 8 à 18 ans a révélé que les enfants passaient en moyenne vingt-deux minutes par jour sur les réseaux sociaux.[1] Au cours de la dernière décennie, l'utilisation journalière des média a atteint les neuf heures pour l'adolescent moyen (incluant les réseaux sociaux, la musique, le streaming et autres) et six pour ceux âgés entre 8 et 12 ans.

Quels sont les effets de tout ce temps passé sur les réseaux sociaux et comment les parents devraient-ils s'y prendre pour en contrôler l'accès à leurs enfants ? Différentes approches sont à envisager dépendant de l'âge des enfants.

Le Congrès a adopté une loi qui régule la communication avec les enfants sur internet : le *Children's Online Privacy Protection Act (COPPA)*. Récolter des informations en ligne, sans le consentement des parents, auprès d'enfants âgés de moins de 13 ans est illégal. COPPA protège ceux qui sont socialement et émotionnellement en pleine croissance — nos enfants. La plupart des sites de réseaux sociaux, hormis, Twitter et YouTube, sont accessibles uniquement aux personnes âgées de plus de 13 ans.

Malgré cela, c'est devenu une pratique courante pour les parents, de permettre à leurs enfants de falsifier leurs dates de naissance afin d'avoir accès à Facebook et autres sites du même genre. Cela place ces enfants dans un espace social qu'ils pourraient ne pas maîtriser en toute sécurité. De plus, le message transmis sur la valeur de l'honnêteté est clairement négatif.

LES AVANTAGES

Y a-t-il des avantages aux réseaux sociaux ? Oui, sans hésitation. Ils sont des extensions de la vraie vie sociale des jeunes. En 2006, un sondage mené auprès d'adolescents néerlandais a démontré que les remarques et les commentaires positifs sur les réseaux sociaux amélioraient l'estime de soi des adolescents.[2] Ces sites peuvent s'avérer être des espaces propices à la communication aves les amis et les parents et peut aider à relativiser la distance géographique qui pourrait exister entre eux.

En 2011, l'Académie américaine des pédiatres a publié un rapport clinique sur l'impact qu'avaient les réseaux sociaux sur les enfants. Le Dr. Gwenn S. O'Keeffe, la collaboratrice principale, a établi que les réseaux sociaux pouvaient être bénéfiques aux enfants. Les sites dédiés aux réseaux sociaux peuvent améliorer les aptitudes techniques des adolescents tout en leur fournissant un exutoire créatif dans le domaine de l'écriture et de la musique.[3] Ils peuvent s'avérer bénéfiques quand ils deviennent l'extension du réseau social des adolescents ; un réseau social non virtuel, sain et mature.

LES PROBLÈMES

Pour la plupart des parents, ce ne sont pas les bienfaits des réseaux sociaux qui leur viennent immédiatement à l'esprit mais plutôt les problèmes qui résultent de leurs utilisations.

La sécurité de l'enfant est la préoccupation majeure de la plupart des parents. L'internet offre l'anonymat aux prédateurs. L'adolescente de quatorze ans qui « aime les chiots » pourrait en réalité être un « monstre aux dents acérées ». Cette pensée donnerait des frissons à tout parent.

Aussi effrayant que cela peut paraître, une étude de l'Académie américaine de pédiatrie a démontré que le risque le plus encouru par les adolescents sur internet ne vient pas d'étrangers mais de leurs pairs.[4]

Il y a de cela une génération, les brutes étaient cantonnés à la cour de l'école ou aux petites ruelles peu fréquentées. De nos jours, avec la recrudescence de réseaux sociaux, nos enfants peuvent être brutalisés dans leur salle de séjour. La cyberintimidation se produit quand les réseaux sociaux sont utilisés pour véhiculer des informations embarrassantes, non fondées ou menaçantes, sur une autre personne. Les victimes de ces sites sont monnaie courante et sont sujettes à la dépression, l'anxiété, certains allant même jusqu'au suicide.[5] Les informations partagées via les réseaux sociaux peuvent être vues par un grand nombre de personnes et une fois créées, peuvent s'avérer impossibles à éliminer.

QUE FAIRE ?

Les réseaux sociaux ne vont pas disparaître de sitôt, alors comment gérer cela en tant que parents ? O'Keeffe est d'avis que les parents aient un rôle important à jouer. Nous devons dialoguer avec nos enfants et nous éduquer sur la technologie qu'ils utilisent.[6] Une compréhension claire de ces sites est la meilleure façon pour nous permettre de faire partie de l'univers social virtuel de nos enfants. Il est impératif de s'y plonger totalement et d'apprendre les paramètres de confidentialité des sites. Nos enfants prennent de nombreuses leçons de conduite avant que nous ne les laissions prendre seuls le volant. De la même façon, nos enfants doivent être amplement préparés avant d' aller seul en quête d'informations !

Dans l'ancien Israël, les parents étaient instruits sur la façon dont ils devaient parler avec leurs enfants des plans de Dieu quant à la manière dont ils devaient mener leurs vies. Nos prédécesseurs avaient appris qu'ils devaient avoir une conversation avec leurs enfants quand ils étaient à la maison, quand ils sortaient, à leur réveil et à leur coucher.[7] À présent, nous pouvons ajouter à cette liste : quand ils se connectent. Les valeurs et la morale que nous voulons inculquer à nos enfants chaque jour doivent être renforcés quand nous évoquons avec eux leur vie sociale virtuelle.

Discutez de ce que c'est que l'empathie avec vos enfants. Rafraîchissez leur mémoire quant aux conséquences de leurs paroles et de leurs actes sur les autres. Des mots qui pourraient sembler impersonnels quand nous utilisons notre clavier, peuvent avoir un impact cinglant sur un des enfants de Dieu. Rappelez à leur mémoire le plan de Dieu pour eux — un plan qui comprend l'honnêteté, la sollicitude et la confiance.

La génération précédente a grandi dans les couloirs bondés des académies, dans des champs herbeux ou derrière des caisses enregistreuses en guise de premier travail. Les enfants font encore la même chose, mais ils passent aussi du temps assis devant un ordinateur ou sur leur smartphone.

Il se pourrait que vous n'ayez aucune référence parentale en ce qui concerne les réseaux sociaux mais ce n'est pas grave. Vous pourrez prendre des décisions à ce sujet de la même manière que vos parents ont pris des décisions sur les adolescents depuis des générations. Je ne sais pas ce que devrait être votre décision quand vos enfants vous demanderont l'autorisation d'avoir un compte sur un des réseaux sociaux. Par contre, je sais que la réponse devrait commencer par « Parlons-en. »

---

1 V. Rideout, U. Foehr, and D. Roberts, *Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds* (Menlo Park, Calif.: Kaiser Family Foundation, 2010), p. 20.

2 P. M. Valkenburg, J. Peter, and A. Schouten, "Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-being and Social Self-esteem," *CyberPsychology and Behavior* 9: 581-590.

3 G. S. O'Keeffe, and K. Clarke-Pearson, "The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families," *Pediatrics*, March 28, 2011, pp. 800-804, retrieved from http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2011/03/28/peds.2011-0054.

4 *Ibid*., p. 801.

5 *Ibid*.

6 *Ibid*., p. 803.

7 Deut. 11:19.

***Jean Boonstra** est présentatrice adjointe pour* La voix de la prophétie. *Cet article a paru pour la première fois sur* Adventist Review *en ligne, Octobre 2011.*

Devenir une famille qui gère judicieusement la technologie

IL Y A SIX ANS DE CELA, MON TÉLÉPHONE portable me permettait uniquement de passer des appels. Le tout dernier que j'ai fait office d'ordinateur, d'appareil photo, de calculatrice, d'agenda, de Bible, de guide de l'École du Sabbat, de librairie, de bloc-notes pour les courses, de conseiller bancaire, de système de divertissement, de carte routière et j'en passe. Mon smartphone m'aide à organiser mon agenda qui est très complexe et me permet de rester en contact avec mon mari quand les plans changent. Nous pouvons converser par Skype quand je voyage, voir nos petits-enfants et regarder des sermons édifiants et des vidéos. Nous avons même expérimenté notre propre séminaire de mariage sur www.toucantogether.com.

DES DISPOSITIFS DANGEREUX

Il ne fait aucun doute que notre utilisation intensive du numérique, d'applications, de jeux et de média sociaux comporte des risques incroyables. Les enfants ont accidentellement accès à la pornographie. De dangereux étrangers forment nos enfants. Les adolescents sont dépressifs et anxieux à cause de l'énorme pression exercée par leurs pairs, par le biais des média sociaux, du bizutage virtuel, de l'humiliation et des sextos. L'internet sert de babysitter à nos enfants et ne s'intéresse nullement à leur bien-être.

VERS L'INCONNU

Nos dispositifs de poche ont le pouvoir de prendre le contrôle de notre vie, de créer des addictions, d'alimenter notre anxiété, de détruire notre innocence, de tarir notre joie et de nous détourner de Dieu et des autres. Nous n'avons pas la sagesse des générations précédentes pour nous aider à naviguer dans ces eaux toujours en mouvements où les gadgets, utiles certes, sont oh combien dangereux ! Il nous est difficile de garder une longueur d'avance sur nos enfants afin de les guider et de les protéger, parce qu'ils nous ont devancés et explorent déjà de nouvelles possibilités qui dépassent notre imagination. Nous vivons au sein d'une vaste expérience sociale en matière de technologie. Et d'ici que les scientifiques comprennent les conséquences complexes sur notre cerveau, notre santé, nos relations et notre développement spirituel, il sera trop tard pour réparer les dégâts potentiellement catastrophiques.

FAIRE LE POINT

Il est sage de se tenir informé afin de pouvoir se protéger et protéger ceux que nous aimons des dangers invisibles qui s'échappent de cette « boîte de Pandore » que représente cette technologie que nous avons toujours à portée de mains. Commencez par réfléchir à l'effet que produit déjà l'utilisation de l'internet et des écrans dans votre foyer et discutez ensemble des préoccupations qu'elle suscite.

- Hormis pour le travail ou les études, combien d'heures passe chaque personne sur son appareil chaque jour (ordinateur, téléphone, tablette) ?
- En quoi ces dispositifs enrichissent-ils ou détruisent-ils votre vie familiale, votre bien-être, votre vie spirituelle, vos activités dans le service ou le ministère et vos études ?
- Quels effets négatifs a l'utilisation de ces dispositifs sur votre propre vie ? Que faites-vous pour y remédier ?
- Quand est-ce que l'utilisation de ces dispositifs s'avèrera-t-elle être, le plus vraisemblablement, une nuisance au sein de votre foyer ? Quel effet produit-elle sur chaque individu ? Quels changements devraient être effectués ?
- De quelle façon gérez-vous judicieusement les dispositifs se trouvant chez vous ? Quelle est l'aide qui vous permet d'y parvenir ?
- Comment ces dispositifs vous aident-ils à vivre vos valeurs chrétiennes ? À l'inverse, comment vous empêchent-ils de les vivre ?

UN GUIDE SPIRITUEL

Voici quelques valeurs bibliques qui nous aideront à ériger de sages barrières autour de nos dispositifs.

- Philippiens 4.8 : Des valeurs positives nous aident à évaluer quelles activités sont vraies, justes, nobles, agréables, vertueuses et dignes de notre temps et de nos efforts.
- Esaïe 26.3 : L'utilisation de nos écrans nous aide-t-elle à expérimenter la paix et à nous focaliser sur Dieu, ou est-ce que nos activités s'avèrent-elles être des distractions qui nous prennent notre temps, créent de l'anxiété tout en nous stimulant à outrance ?
- Romains 12.9-18 : La sagesse contenue dans ces versets est un guide positif pour entretenir des relations saines. En quoi l'utilisation de nos dispositifs affecte-t-elle notre capacité à aimer correctement, à faire preuve d'empathie face à l'émotion des autres, à témoigner du respect et à exercer la bonté et l'hospitalité ?
- Galates 5.22, 23 : Comment nos activités sur nos dispositifs nous permettent-elles de vivre une vie dans laquelle l'Esprit est à l'œuvre ?

QUELQUES ASTUCES POUR RÉGLEMENTER L'UTILISATION DES ÉCRANS DANS VOTRE FOYER

- Informez-vous. Lisez des ouvrages instructifs publiés par des chrétiens, tels *Left to their Own Devices? Confident Parenting in a World of Screens*[1] et *The Tech-Wise Family*.[2]
- Visitez www.covenanteyes.com et téléchargez gratuitement le livre électronique *Parenting the Internet Generation*.
- Visitez http://www.vodafone.com/content/digital-parenting.html/# pour y découvrir des astuces et des idées susceptibles d'aider vos enfants à être forts et tenaces face au monde virtuel.

- Faites des recherches sur les jeux et les applications que vos enfants utilisent afin de vous familiariser à leur contenu, pour les aider à faire de bons choix.
- Vérifiez les commentaires d'autres parents concernant les applications, les vidéos et les jeux sur www.pluggedin.com (point de vue chrétiens) et www.commonsensemedia.org.
- Parlez du danger que représente la pornographie virtuelle avec vos enfants dès que possible. Utilisez le livre *Good Pictures, Bad Pictures: Porn-Proofing Today's Young Kids*.[3] Ce livre explique les dangers de la pornographie en des termes accessibles aux enfants et propose une procédure simple qui leur permet d'avoir les bons réflexes s'ils sont accidentellement confrontés à la pornographie.

- Faites des activités en famille. Allez en randonnée, nagez, faites du bateau ou du ski. Marcher ensemble dans la nature est un merveilleux moyen pour s'exposer aux aventures, acquérir des aptitudes utiles, parler et s'émerveiller devant ce que Dieu a réellement créé. Laissez vos enfants vous voir mettre de côté vos appareils, à une heure précise, chaque soir.
- Soyez un bon modèle. Utilisez vos propres appareils avec intégrité. Que les enfants voient que vous les éteignez tous à la même heure chaque soir.
- Soyez transparents. Les couples doivent s'échanger leurs mots de passe. Les parents devraient avoir accès aux téléphones et écrans de leurs enfants à tout moment, afin d'assurer leur sécurité.
- Surveillez et passez en revue l'utilisation de chacun. Gardez les chambres dépourvues d'écrans. Focalisez-vous sur le développement de valeurs propres à la famille pour gérer les activités nécessitant un écran, plutôt que d'imposer des restrictions externes.
- Essayez quelques-unes des idées de la rubrique *Soyons Pratiques* de ce numéro, figurant dans les pages destinées aux enfants. Faites de ce type d'activité un moment particulier de votre routine familiale. Passez du temps ensemble.
- Établissez des règles de base en tant que famille. Par exemple, les téléphones sont rassemblés dans une zone de réalimentation une fois tout le monde rentré et une heure avant le coucher. Afin d'avoir une heure d'utilisation d'écran, chaque personne devrait accomplir une tâche correctement, terminer les devoirs, préparer et manger un repas ensemble, avoir le culte de famille, passer quinze minutes à effectuer une activité physique et quinze autres dans une activité sans écran ; par exemple un passe-temps. Quand tout cela aura été fait, les téléphones pourront être utilisés pour un moment préalablement déterminé, mais tous ces dispositifs doivent « être mis au lit » au moins une heure avant le coucher. À voir https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx pour savoir comment créer une stratégie familiale autour des média. ∎

---

1 Hill, K. *Left to their Own Devices? Confident Parenting in a World of Screens*. Muddy Pearl, 2017.

2 Crouch, A. *The Tech-Wise Family*. BakerBooks, 2017.

3 Jenson, K. A. and Poyner, G. *Good Pictures, Bad Pictures: Porn-Proofing Today's Young Kids*.

Karen Holford *est directrice du département de la famille pour la Division transeuropéenne.*

Vivre POUR DE VRAI !

AIMEZ-VOUS JOUER À L'ORDINATEUR, sur une tablette ou un téléphone ? La technologie est très utile. Elle nous aide à apprendre, à travailler, à nous connecter les uns aux autres et à partager la bonne nouvelle de l'amour de Dieu avec les autres. Mais, à l'instar d'autres bonnes choses, elle peut aussi nous empêcher d'apprendre, de travailler, d'aider les autres, de passer des moments agréables en famille et d'adorer Dieu. Quand le temps que nous passons sur nos gadgets nous empêche de passer du temps avec Dieu, ou notre famille et nos amis, alors il est nécessaire que nous déterminions qui commande ! Laissons-les de côté et passons de vrais moments de bonheur dans le monde réel !

GARDER VOS APPAREILS SOUS CONTRÔLE

Rassemblez votre famille et décidez ensemble du meilleur moyen de contrôler tous les écrans du foyer. Certaines familles disent que leurs enfants ont le droit d'utiliser leurs appareils mobiles pendant une heure chaque jour, uniquement après les devoirs, le dîner en famille, le culte du soir, l'accomplissement d'une tâche ménagère et dix minutes de rangement dans leur chambre. Dans d'autres familles, tous les appareils mobiles sont « couchés » pour la nuit, sur un plateau dans la cuisine ou enfermés dans un placard, afin que tout le monde puisse bénéficier d'une bonne nuit de sommeil. Quelles sont les règles qui pourraient aider votre famille à contrôler le temps passé devant les écrans ?

Voici une liste de choses amusantes à faire pour DE VRAI — dans un MONDE RÉEL, avec des PERSONNES RÉELLES — parce que c'est tellement mieux que d'expérimenter la vie devant un petit écran !

UNE CHASSE AU TRÉSOR

Lisez 2 Corinthiens 9.6-11. Fouillez votre maison et récupérez toutes les pièces qui traînent. Demandez aux adultes de la maison de vous donner un peu de monnaie. Additionnez-les et voyez si vous en avez suffisamment pour financer un présent sur le site d'ADRA (https://giftcatalog.adra.org). Quand vous aurez réuni la somme nécessaire, demandez à un adulte de payer ce cadeau en ligne pour vous. Ensuite, priez pour les personnes qui vont en bénéficier.

UN ARC-EN-CIEL DE GRATITUDE

Lisez Psaumes 100 et 107. Demandez à chaque membre de votre famille de trouver six raisons d'être reconnaissants. Chaque objet doit avoir une des couleurs de l'arc-en-ciel : rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo et violet. Alignez tous ces objets afin de former un arc-en-ciel. Il vous en manque ? Allez, trouvez-en d'autres ! Ensuite, faites une belle photo.

DES FOYERS CÉLESTES

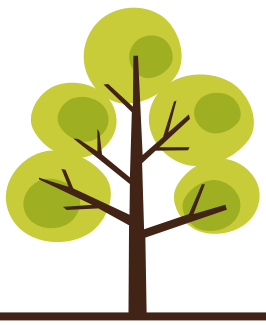
Lisez Jean 14.1-3. Selon vous, comment sera votre maison au ciel ? Qu'avez-vous chez vous ici sur terre dont vous auriez aussi besoin au ciel ? Qu'est-ce qui ne vous sera pas nécessaire ? En famille, essayez de créer un foyer céleste imaginaire dans une vieille boîte à chaussures. Utilisez du matériel brillant pour la décorer.

DES COMPÉTENCES D'ADULTES

Demandez à un adulte de votre famille de vous enseigner une compétence utile à la vie de tous les jours — quelque chose que vous devriez savoir pour devenir un adulte calme et couronné de succès. Ensemble, dressez une liste de ce qui vous semble important à savoir et si possible, acquérez une nouvelle compétence chaque mois.

LA BONTÉ EST PASSÉE PAR ICI !

Lisez Éphésiens 4.32. Fabriquez des cœurs en papier, d'environ 10 cm de large. Inscrivez sur chaque cœur « La bonté est passée par ici ! » Offrez à chaque membre de votre famille quatre ou cinq cœurs. Dès que vous accomplirez un acte de bonté pour quelqu'un, laissez-leur un cœur pour le leur faire savoir. Vous pourriez faire un lit, nettoyer des chaussures, ranger, mettre la table, sortir les poubelles, etc.



UN ARBRE GÉNÉALOGIQUE

Demandez à vos parents de vous aider à construire un arbre généalogique. Visitez ou téléphonez aux membres de votre famille. Demandez-leur de partager avec vous leurs meilleurs souvenirs. Rassemblez dans un livre tous ces souvenirs.

LANCER DE SEPT !

Lisez Hébreux 13.16. Trouvez sept vêtements ou jouets que vous n'utilisez plus et dont vous n'avez plus besoin. Demandez aux adultes de votre foyer si vous pouvez les offrir à vos plus jeunes frères ou sœurs, ou alors, faites-en don à une friperie.

JEUX D'OBJETS BIBLIQUES

Munissez-vous d'un sac en toile ou d'une taie d'oreiller. Cherchez dans votre maison des petits objets mentionnés dans les récits bibliques (tels les cailloux, les graines, des vêtements de petite taille, des petites pièces, des jouets en forme de poissons ou d'oiseaux, un morceau de filet de pêche, des formes de bœufs ou de moutons, une petite bougie, un morceau de bois, des fleurs artificielles, un petit jeu pour bébés, un jouet en forme d'arbre, une étoile dorée, un jouet en forme de bateau). Placez tous ces petits objets dans le sac. À tour de rôle, sans regarder, tirez un objet du sac. Citez un récit où il est fait mention de cet objet, remettez-le dans le sac et donnez-le à la personne suivante. Si le même objet est retiré plus d'une fois, une nouvelle histoire ou un nouveau verset biblique doit être mentionné.

MERCI !

Adressez des petits mots de remerciements à chaque membre de votre famille ou fabriquez des cartes que vous leur offrirez. Remerciez-les pour quelque chose qu'ils auraient fait et qui vous aurait rendu très heureux. Glissez les cartes dans leur pyjama afin de leur faire une belle surprise avant le coucher !

LA BOÎTE AUX LETTRES

Il est plus agréable de lire une vraie lettre que tu reçois dans ta boîte aux lettres plutôt qu'un courriel rapide. Écris de ta plus belle écriture une lettre en bonne et due forme que tu adresseras à un parent âgé. Rajoutes-y un dessin, un marque-page, un poème, une histoire ou un collage de fleurs et de feuilles pressées. Tu leur feras tellement plaisir ! Écrire des lettres aux gens peut s'avérer être un passe-temps amusant et peut-être vous répondront-ils ?

LA CHASSE À L'AMOUR

Lisez le psaume 103. Cherchez chez vous cinq objets qui vous rappellent l'amour de Dieu. Ensuite, montrez-les aux membres de votre famille et expliquez-leur la raison de votre choix.

CONSTRUISEZ UNE CABANE

Ensemble, construisez une cabane. Beaucoup de familles juives construisent des cabanes et y vivent quand ils célèbrent la moisson. Essayez de construire une cabane avec votre famille, à l'intérieur ou à l'extérieur. Essayez de la rendre suffisamment solide pour pouvoir y passer au moins une nuit et essayez même d'y faire cuire quelque chose.

DITES-LE SUR LE TROTTOIR !

Utilisez de la craie pour écrire un message d'encouragement ou un verset biblique sur le trottoir devant chez vous. Ajoutez-y des décorations pour attirer l'attention des gens. Laissez de nouveaux messages régulièrement chaque semaine afin d'habituer les gens à les attendre avec impatience.

À L'AIDE !

Faites quelque chose de gentil. Discutez avec votre famille d'un projet simple que vous pourriez faire ensemble afin d'aider les autres. Vous serez en quelque sorte les mains et le cœur de Dieu dans le monde ! Cela est bien plus excitant que tout ce que vous pourriez faire sur un écran.

DES RÉFLEXIONS CRÉATIVES

Quand vous lisez une histoire biblique ou un verset que vous appréciez particulièrement, créez quelque chose afin d'illustrer vos idées. Fabriquer quelque chose ou noter vos idées vous aidera à percevoir cette histoire sous un nouveau jour. Cela n'a pas besoin d'être parfait parce que cela n'implique que Dieu et vous. Constituez-vous une collection artisanale et des matériaux recyclés, afin de les utiliser dans vos projets.

STATIONS D'ACTION !

Passer du temps devant des écrans nous empêche de mouvoir notre corps de manière saine. Assurez-vous de bouger et de vous étirer dès que vous le pouvez. Ecoutez votre chant de louange préféré et créez vos propres gestes pour illustrer le chant.

EXPLOREZ LA NATURE

Utilisez des crayons de cire et du papier à décalquer afin de fabriquer des calques d'écorces d'arbres. Déposez le papier par-dessus l'écorce. Tenez-le fermement et frottez le côté du crayon de cire sur le papier. Les motifs de l'écorce émergeront. Répétez l'exercice sur plusieurs écorces afin d'en comparer les textures. Ou encore retournez une souche pourrie et observez tous les organismes vivants qui grouillent en dessous. Choisissez un bout de terrain et voyez combien d'espèces de plantes, de petites créatures et de pierres vous pourriez y trouver. Observez les étoiles la nuit et voyez combien d'étoiles et de constellations vous pouvez identifier. Louez Dieu pour toutes les choses réelles et extraordinaires qu'Il a créées.

UNE SCÈNE BIBLIQUE

Utilisez vos légos pour recréer une scène d'une histoire biblique. Voyez si vous parvenez à deviner l'histoire des autres. Pas de légos ? Utilisez tout ce que vous pourriez trouver ou des choses de la nature.

Envoyez-nous un courriel ou écrivez-nous (une vraie lettre !). Racontez-nous comment votre famille procède pour gérer les heures passées devant les écrans, et dites-nous quelles sont les VRAIES activités que vous préférez ?

Karen Holford *aime s'amuser pour de vrai avec ses trois petits-enfants.*

Chère Déborah,

Mon époux est très pris par l'implantation d'une nouvelle église. Il est toujours absent, nous laissant régulièrement seuls, nos deux enfants et moi. Bien que je sois très contente de l'expansion qu'expérimente cette église, cela a transformé, c'est le moins qu'on puisse dire, notre quotidien et notre vie de famille. Je suis émerveillée par les innombrables opportunités qui se présentent dans cette merveilleuse aventure. Cela me fait plaisir de voir mon mari ainsi engagé dans son ministère, mais au fond, je me sens très seule et notre vie « d'avant cette nouvelle église » me manque.

Comment retrouver mon enthousiasme et continuer à apporter mon soutien tout en luttant contre ces sentiments ?

Amicalement,
Celle qui navigue en solo

Chère *Celle qui navigue en solo,*

Récemment, j'ai entendu une femme de pasteur de longue date décrire un scénario similaire. Elle a expliqué comment la solitude s'est installée très tôt dans leur ministère pastoral. Elle a partagé sa peine quant à l'absence de son mari qui lui manquait et sa déception face au temps limité qu'il pouvait passer en famille.

Elle avait deux options. La première : continuer en espérant qu'avec le temps le sentiment de solitude s'atténuerait. La seconde : discuter avec son époux de la possibilité d'un nouvel emploi du temps. Elle choisit cette dernière option !

Croyez-le ou pas, son mari ne s'était pas du tout rendu compte de ce qu'elle ressentait. Il a fait immédiatement les changements nécessaires et a délégué quelques responsabilités à d'éventuels dirigeants. Cela s'est avéré bénéfique pour la famille, pour la nouvelle église implantée et pour les nouveaux dirigeants !

Dans la plupart des cas comme le vôtre, une conversation à cœur ouvert peut remédier à plusieurs problèmes, qu'ils soient réels ou perçus en tant que tels ! Voici quelques idées d'activités à réaliser lorsque votre mari doit s'acquitter de ses engagements dans le ministère :

1. Rencontrez chaque semaine d'autres épouses de dirigeants pour un moment convivial, un moment d'étude et de prière.
2. Planifiez des « temps de jeux » avec vos amies et leurs enfants.
3. Faites du pain ou autre chose pour les partager avec vos voisins.
4. Dès que l'occasion se présente, joignez-vous à votre mari dans l'accomplissement de ses responsabilités.

Quand nous travaillons ensemble et que nous nous encourageons mutuellement, nous pouvons faire progresser le ministère de nos époux et étendre le royaume. Nous sommes appelés à une vocation spéciale, un groupe de femmes appelées à servir Dieu en tant que femmes de pasteurs.

Soyez bénies dans votre ministère !
Déborah

Division intereuropéenne

En Roumanie, les femmes de pasteurs ont assisté à une convention intitulée « Co-pilote pour le ciel. » Elles étaient plus de 130 à assister aux réunions sur la Bible, l'éducation des enfants, la communication avec les adolescents, la formation des leaders dans l'Église et sur bien d'autres sujets. En tant que femmes de pasteurs, nous faisons toutes parties de la même famille dans le service et nous avons besoin du soutien de celles qui partagent les mêmes luttes. Le Pilote par excellence veut porter chaque femme de pasteur au-delà des nuages, vers un lieu de lumière et de splendeur, où elle pourra être une bénédiction.

Les femmes de pasteurs de la Fédération du nord de la Transylvanie.

Les femmes de pasteurs de la Fédération d'Oltenia.

Les femmes de pasteurs de la Fédération du sud de la Transylvanie.

Les femmes de pasteurs de la Fédération de Moldavie.

Les femmes de pasteurs de Roumanie prient toutes ensemble.

Les femmes de pasteurs de la Fédération de Mutenia.

Division de l'Asie du Nord et du Pacifique

En Octobre 2017, l'association des femmes de pasteurs de la Mission de Mongolie a distribué vingt-neuf machines à coudre dans vingt-neuf foyers pastoraux. Ces machines seront utilisées pour promouvoir l'évangélisation grâce à des projets pratiques, tout en étant une bénédiction directe pour la famille pastorale. Des fonds pour ce projet ont été récoltés grâce à l'organisation de ventes de charité et de ferventes prières. De généreux sponsors de la Corée et des États-Unis ont aussi aidé à financer ce projet. Priez pour les femmes de pasteurs de la Mongolie alors qu'elles sont à la recherche de moyens pour être une source de bénédiction pour leur foyer, leurs églises et leur communauté.

Mme. Sun Hwa Shin, la coordinatrice (à droite), de l'association des femmes de pasteurs de la Mongolie, offre une des machines à coudre.

Une groupe de femmes reconnaissantes pour les machines à coudre qu'elles ont reçues.

Le président de la Mission de Mongolie (assis, le deuxième sur la droite) en compagnie de Mme Shin et de plusieurs couples pastoraux.

Division de l'Asie du Sud

SECTION DU SUD DE ANDHRA

La section d'Andhra Sud a organisé une journée de formation à l'intention des femmes de pasteurs et a réuni trente-cinq participantes. Figurait au programme une session sur le rôle des femmes de pasteurs et la nécessité d'être une femme vertueuse. Les conjoints ont aussi passé du temps à faire de l'exercice, à rendre des témoignages et à apprécier la nourriture.

La section « Shepherdess » d'Andhra Sud se réunit autour de leurs responsables Mme Sofia Wilson de SUD et Mme Krupa Victor de ECIU.

L'UNION DE L'OUEST DE L'INDE

En Juin 2017, les femmes de pasteurs de l'Union de l'ouest de l'Inde ont tenu un conseil consultatif à Pune. Elles ont été encouragées par le président de cette division, le pasteur Wilson, qui leur a déclaré que « la prière et l'étude de la Bible étaient la base de la vie spirituelle de chaque femme de pasteur ». La rencontre s'est terminée par un service de consécration.

Mme. Sofia Wilson présente des séminaires intitulés « Femmes vertueuses » et « Une femme selon le cœur de Dieu » à Pune.

Une prière de consécration a été offerte pour les femmes de Pune.

Une prière de consécration a été offerte pour les femmes de Pune.

L'UNION DU SUD CENTRAL DE L'INDE

Les femmes de pasteurs du Sud Central de l'Inde ont tenu un comité consultatif en 2017. Plusieurs intervenants ont pris la parole autour du thème « Choisies pour servir ». Les femmes de pasteurs ont été encouragées à choisir ce qu'elles voulaient faire de l'appel qu'elles avaient reçu. La rencontre s'est achevée par un service de consécration et une prière.

Les femmes de pasteurs se rencontrent dans le Sud Central de l'Inde.

Division de l'Asie du Sud et du Pacifique

Les responsables « Shepherdess » se réunissent au Cambodge.

Division de l'Afrique centrale et occidentale

En décembre 2017, les responsables pastoraux du Sud du Soudan se sont rencontrés en Ouganda. C'était la première fois que l'occasion leur était offerte de se rencontrer en tant que groupe. Loué soit le Seigneur pour ce moment spécial de fraternité dont ils ont pu profiter.

Les femmes de pasteurs du Sud du Soudan se réunissent en Ouganda.

Les couples pastoraux du Sud du Soudan se réunissent en Ouganda.

En Février 2018, les femmes de pasteurs du Cameroun se sont réunies dans le cadre de rencontres pastorales.

Les femmes de pasteurs assistent à des formations au Cameroun.

Les femmes de pasteurs se réunissent au Cameroun.

10 DAYS OF PRAYER

A DEEPER EXPERIENCE

January 9–19, 2019

"And this is eternal life, that they may know You, the only true God, and Jesus Christ whom You have sent."

JOHN 17:3, NKJV

WWW.TENDAYSOFPRAYER.ORG