



TOGETHER

Édition n°7: été 2025 - français

#dowhatUcan

Étudier ensemble: Marie et Elisabeth - "Prenez un peu de repos"

La vie et le ministère ont tous deux une façon de nous surprendre avec l'inattendu - même si nous essayons d'anticiper certaines choses. Imaginez Marie, la jeune Marie. Elle avait, sans aucun doute, pris connaissance des conversations sur les prophéties concernant la venue du Messie. Pourtant, dans notre nature humaine, nous reconnaissons que des choses peuvent arriver, mais nous pensons rarement que "cela va m'arriver ou m'arrivera". Je suis sûr que c'était aussi le cas pour elle.

Comme nous le lisons dans Luc 1, Marie n'était pas la seule à être confrontée à un tournant soudain dans sa vie. Sa cousine, Élisabeth, était elle aussi enceinte à un moment inattendu de sa vie. C'est dans ce récit que je trouve des instructions et des encouragements pour nous aujourd'hui. Venez à l'écart et reposez-vous un peu. Oui, vous !

Tout d'abord, reconnaissons que, bien souvent, nous ne voyons pas les virages et les collines de la vie trop longtemps à l'avance. Deuxièmement, rappelons-nous qu'il n'est pas recommandé d'attendre de "récupérer" après avoir traversé une saison difficile, car nous ne pouvons jamais être sûrs de la durée des saisons. Troisièmement, convenons que toutes les saisons difficiles ne sont pas mauvaises. Cependant, même lorsque de "bonnes choses" se produisent, nous pouvons prendre le temps de "nous échapper" et de nous reposer. Oui, même au beau milieu de tout cela !

Marie et Élisabeth vivaient chacune la période la plus excitante, mais aussi la plus incertaine de leur vie. Elles étaient fidèles et pleines de foi. Je peux imaginer, cependant, que même en étant remplies de foi et de confiance dans le fait que Dieu peut tout faire, elles avaient encore à traiter leurs pensées et leurs émotions. C'est un cadeau si précieux qu'ils se sont fait l'un à l'autre ! Luc 1:39-56 nous raconte cette grande visite. Quel temps de repos et d'encouragement pour ces deux-là ! Ils ne pouvaient pas être conscients de tout ce qui les attendait, mais ils ont pris le temps de se cacher et de se reposer. Bien sûr, pour Marie, les implications culturelles de sa grossesse étaient importantes - mais quelle attention lui a été accordée dans le plan de Dieu pour lui donner un endroit où aller et quelqu'un à comprendre au moment où elle en avait le plus besoin !

Bien qu'il y ait beaucoup de choses que nous pourrions continuer à creuser à partir de ce magnifique récit, je prie pour que vous soyez encouragés de deux manières simples :

- Que vous vous autorisiez à vous réserver du temps "au milieu de tout" pour vous éloigner et vous reposer.
- Dans la mesure du possible, que vous soyez aussi une personne et un lieu d'encouragement et de repos pour quelqu'un qui vous est proche.

Nous avons besoin les uns des autres ! Et, ma chère, j'ai besoin que vous soyez forte, encouragée et reposée !

Défi : Je te mets au défi, cher ami, de regarder ton calendrier et de réserver des moments de repos et de rafraîchissement, seul ou avec un ami de confiance. Tendez la main à quelqu'un qui, selon vous, aurait besoin d'un peu de temps libre... allez prendre un café, faites une excursion d'une journée ! Prenez un peu de repos !

Harmony Pace, Directrice de la Euro Ladies Ministries



TOGETHER

Édition n°7: été 2025 - français

#dowhatUcan

Diriger ensemble: La force dans l'attente

Le repos: plus facile à dire qu'à faire. Il n'est pas étonnant que le Seigneur se soit reposé le 7e jour de la Création après Sa bonne œuvre. De toute évidence, il n'avait pas besoin de pause ; au contraire, son action a servi d'exemple pour nous tous. Comme l'Omnipotent se reposait, nous devrions faire de même. Au milieu de ce monde en évolution rapide, nous devons nous rappeler que le repos est essentiel à notre bien-être mental, physique et spirituel.

Le Seigneur savait exactement ce qu'il faisait quand il nous a commandé d'observer le sabbat et de le sanctifier. La recherche montre que le repos améliore notre mémoire, renforce notre capacité à gérer le stress et renforce notre système immunitaire, parmi de nombreux autres avantages. À l'inverse, le manque de repos altère nos fonctions exécutives, augmente les niveaux de cortisol, nous rend plus vulnérables aux maladies et augmente notre risque d'anxiété et de dépression. Le Psaume 127:2 nous dit: *"C'est en vain que tu te lèves de bonne heure et que tu te reposes tard, en mangeant le pain d'un labeur anxieux; car il donne à sa bien-aimée le sommeil."* Ésaïe 40:31 dit: *"Mais ceux qui attendent le Seigneur renouvelleront leur force; ils s'élèveront avec des ailes comme des aigles; ils courront et ne se laisseront pas; ils marcheront et ne faibliront pas."*

Nous ne sommes pas conçus pour traverser cette vie bien remplie seuls, et pourtant, nous oublions si souvent de donner la priorité à la mise de côté du temps pour se reposer et attendre le Seigneur. Dans notre humanité, nous sommes pris dans nos tâches et nos responsabilités, négligeant de déposer ces mêmes choses aux pieds de notre Père céleste et de nous asseoir à ses pieds comme Marie l'a fait. Si nous le faisons, nous nous retrouverions beaucoup plus légers, plus calmes, plus forts et reposés.

Si nous retournons à Ésaïe 40:8, nous trouvons une belle raison de nous reposer dans le Seigneur : Sa puissance et Sa force sont sans fin. *"Ne le saviez-vous pas? N'avez-vous pas entendu? Le Seigneur est le Dieu éternel, le Créateur des extrémités de la terre. Il ne s'évanouit pas et ne se lasse pas; Sa compréhension est insondable. Il donne de la force à celui qui est faible, et à celui qui n'a pas de force, il augmente la force. Même les jeunes gens s'évanouiront et seront fatigués, et les jeunes gens tomberont épuisés; mais ceux qui attendent le Seigneur renouvelleront leur force; ils s'élèveront avec des ailes comme des aigles; ils courront et ne se laisseront pas; ils marcheront et ne faibliront pas."* Le Seigneur donne de la puissance à ceux qui sont faibles. Lorsque nous sommes faibles et agités, il nous fortifie et calme nos âmes. Il est la Source Inépuisable qui fournit tout ce dont nous avons besoin pour accomplir Sa volonté dans cette vie.

Matthieu 11:28-30 dit: *"Venez à moi, vous tous qui peinez et qui êtes chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous, et apprenez de moi, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez du repos pour vos âmes. Car mon joug est doux, et mon fardeau est léger."* Le repos n'est pas simplement pour les vacances ou certains jours de l'année, mais devrait être un principe continuellement pratiqué dans nos vies. S'asseoir à ses pieds et prendre soin de son temple (notre corps) renouvelle notre corps, notre esprit et notre esprit. Si nous sommes accablés, épuisés ou épuisés, nous ne pouvons pas diriger efficacement, ni accomplir correctement la volonté de Dieu pour nos vies. Mais, lorsque nous cherchons le repos dans l'eau vive de son esprit, nous trouvons une source de joie et de paix qui donne de la force et qui dépasse toute compréhension. Dans le Seigneur, nous trouvons tout ce dont nous avons besoin!

Philippiens 4:6-7: Ne vous inquiétez de rien, mais en tout, par la prière et la supplication, avec des actions de grâces, faites connaître vos demandes à Dieu. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ.

Candace Lindholm



TOGETHER

Édition n°7: été 2025 - français #dowhatUcan

Chatter ensemble: Crystal Wallace

Je m'appelle Crystal Wallace. Mon mari Kevin et moi-même sommes missionnaires au Royaume de Belgique. Je suis la mère bénie de deux belles filles, de trois petites-filles adorables et d'un beau petit-fils.

Depuis combien de temps dirigez-vous des ministères pour les femmes?

Mon mari et moi sommes dans le ministère depuis 42 ans et j'ai dirigé des groupes de femmes par intermittence tout au long de cette période.

Quelle est l'Écriture qui décrirait le mieux vos ministères auprès des femmes?

Je n'ai pas d'Écriture particulière à l'esprit, mais dans une église où mon mari était pasteur, notre devise était "Sisters Unite !" (Les sœurs s'unissent). Notre objectif était de rassembler les sœurs et de les soutenir mutuellement.

Quel a été votre plus grand défi dans le cadre du ministère de la condition féminine?

Mon plus grand défi a été les attentes que j'ai placées en moi. Il m'est arrivé, par le passé, de ne pas vouloir participer à un événement si je ne me sentais pas capable de le faire parfaitement. J'ai fini par comprendre que tous les efforts que je faisais étaient appréciés par les participantes. En tant qu'épouses et mères elles-mêmes, elles comprenaient la charge de travail qui pèse sur les épaules d'une femme et étaient reconnaissantes pour tout événement organisé, qu'il soit grand et sophistiqué ou petit et simple.

Quelle a été votre plus grande victoire dans le cadre du ministère des femmes?

Nous avons eu dans nos groupes des femmes qui avaient été tellement blessées dans leur passé qu'elles avaient érigé des murs autour de leur cœur et ne voulaient laisser entrer personne. Mais j'ai eu la bénédiction de voir ces murs s'effondrer au fur et à mesure que nous établissions des relations et que nous passions du temps ensemble à partager et à étudier la Parole de Dieu. J'ai vu l'ampoule s'allumer dans la vie de ceux qui réalisaient enfin qui ils étaient en Christ. Pour moi, c'est la plus grande victoire !

Quel conseil donneriez-vous pour motiver les femmes à faire partie des ministères des femmes?

Vous n'obtiendrez probablement jamais que toutes les femmes de votre église participent à tous les événements pour dames, et cela peut être décourageant. Cependant, concentrez-vous sur celles qui participent et faites de votre mieux pour elles.

Qu'avez-vous essayé qui fonctionne le mieux?

J'ai d'abord commencé à organiser des réunions mensuelles, mais j'ai constaté que la participation était très imprévisible. Parfois, il y avait beaucoup de femmes présentes, mais souvent il n'y en avait que quelques-unes. Finalement, j'ai axé nos réunions sur des occasions spéciales telles que la fête des mères, la Saint-Valentin, Noël, etc. J'ai mis en place une planification spéciale pour ces réunions et j'ai constaté qu'elles étaient mieux suivies.

J'ai également participé à des études bibliques et des études de livres pour dames. Elles se tenaient séparément des réunions de femmes et étaient très bien suivies. J'ai trouvé que ces études créaient une atmosphère dans laquelle les femmes s'ouvraient et partageaient davantage sur elles-mêmes qu'elles ne l'auraient fait lors d'une réunion plus formelle de femmes.

Qu'avez-vous essayé qui n'a pas fonctionné du tout?

Le seul événement que j'ai tenté et que je n'ai jamais répété était un événement d'un week-end pour nos jeunes adolescentes. Cet événement a demandé beaucoup de temps, d'efforts et d'argent et, malheureusement, les jeunes femmes n'ont pas semblé apprécier cet effort.

Avez-vous une ressource spécifique que vous aimeriez partager?

J'aime organiser des événements à thème et une fois que j'ai décidé d'un thème, il y a tellement de bonnes ressources en ligne disponibles. Pinterest est une excellente option, mais je me contente généralement de rechercher sur Google le thème que je cherche et de préciser qu'il s'agit d'un groupe de dames de l'église, et il y a beaucoup d'aides à disposition.



TOGETHER

Édition n°7: été 2025 - français

#dowhatUcan

Chatter ensemble: Crystal Wallace (suit)

Votre ministère des dames a-t-il mené des actions de sensibilisation auprès de la communauté? Parlez-nous-en.

Plutôt que d'échanger des cadeaux lors de notre réunion de Noël, j'ai demandé à chaque femme d'apporter un petit cadeau pour notre refuge local pour femmes. J'ai demandé à l'avance au refuge ce dont il avait besoin et j'ai fourni cette liste aux femmes. Les femmes ont apporté leurs articles à notre fête de Noël et nous avons constitué des sacs-cadeaux individuels. Nous avons inclus une carte dans chaque sac qui assurait à la dame que nous prions pour elle et nous avons également inclus des informations sur notre église.

Pour témoigner de la puissance de ce type d'événement, l'une des femmes de notre église conduisait un bus scolaire. Un jour, l'une de ses élèves est montée dans le bus et lui a montré une carte que sa mère avait reçue dans un sac cadeau. Cette carte était celle de notre église et provenait d'un sac cadeau que nos dames avaient offert au refuge!

Quels conseils ou encouragements donneriez-vous à quelqu'un qui débute?

Zacharie 4:10 nous dit de "ne pas mépriser les petits commencements". Même si vous êtes peu nombreuses, créez et maintenez un ministère féminin dans votre église. Étudiez la Parole ensemble, priez ensemble, buvez du thé ou du café ensemble, partagez ensemble. Toute grande chose a eu un petit début!



TOGETHER

Édition n°7: été 2025 - français #dowhatUcan

Se réunir ensemble

Mon mari et moi essayons de prendre des vacances chaque année, mais la plupart du temps nous retournons au Canada ou aux États-Unis pour rendre visite à notre famille et à nos amis. Ces voyages sont toujours l'occasion de renouer avec nos proches et nous chérissons chaque moment passé ensemble ; je ne les échangerais pour rien au monde. Cependant, à vrai dire, nous revenons généralement en Europe plus fatigués qu'avant notre départ.

Cette année a été différente. En mai, nous avons pris ce que j'appellerai de "vraies" vacances. Plutôt que de rentrer chez nous pour rendre visite à notre famille et à nos amis, nous avons passé neuf jours sur l'île de Crète à nous détendre, à profiter du soleil, à découvrir de nouveaux sites, à lire, à nous promener et, parfois, à ne rien faire du tout ! Honnêtement, je ne me souviens pas de la dernière fois où nous avons pris des vacances et où je suis rentrée à la maison reposée et détendue. C'était merveilleux!

En tant que femmes, nous avons tant à faire la plupart du temps. Il y a toujours des événements familiaux, des événements professionnels et des événements religieux qui remplissent nos calendriers. La vie peut être écrasante et nous affecter physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement.

L'Écriture a beaucoup à dire sur le repos physique, et Dieu lui-même en est le premier exemple. Au début, Dieu s'est lancé dans un projet de création de six jours, mais le septième jour, il s'est reposé de tout ce qu'il avait fait (Genèse 2:2). Jésus a spécifiquement demandé à ses disciples de "venir à l'écart, dans un endroit isolé, et de se reposer un peu" (Marc 6:31, CSB.) Les foules avaient été si grandes et ces hommes avaient été si occupés qu'ils n'avaient même pas eu le temps de manger. Cela vous semble-t-il familier?

Les vacances d'été approchent et je prie pour que votre famille ait l'occasion de "partir dans un endroit isolé et de se reposer un peu". Votre corps, votre âme et votre esprit en ont besoin!

MAIS, si vous ne pouvez pas prendre de vacances officielles, vous avez quand même besoin de vous reposer! Les femmes de votre église ont besoin de se reposer. Pourquoi ne pas transformer votre prochaine réunion en une soirée de repos et de détente? Vous pourriez donner à la salle une atmosphère de spa en tamisant les lumières, en jouant de la musique instrumentale douce en arrière-plan et en mettant à la disposition des dames des bassins d'eau chaude pour qu'elles y trempent leurs pieds pendant que vous donnez une dévotion sur le repos. Vous pourriez préférer donner à votre salle une atmosphère de plage en affichant de belles photos de plage au mur et en demandant à chaque dame d'apporter sa chaise de plage préférée pour se détendre. Ou pourquoi ne pas combiner le thème de la plage avec celui du luau hawaïen? Un pique-nique estival dans un parc local ou dans le jardin de quelqu'un pourrait être une excellente option. Cette idée de pique-nique serait encore meilleure si vous aviez la possibilité de le faire au bord d'un lac.

Vous pourriez demander aux femmes de raconter leurs vacances préférées ou de donner des conseils sur ce qu'elles font pour que les vacances soient une expérience reposante. Si la lecture est une activité reposante pour elles, quel livre recommanderaient-elles? Quel est leur lieu de vacances préféré?

Voici quelques idées de dévotion à considérer :

- Genèse 2:2 ; Hébreux 4:9-10 - Et Dieu se reposa
- Marc 6:31 - Venez à l'écart et reposez-vous un peu
- Matthieu 11:28 - Je vous donnerai du repos
- Jérémie 6:16 ; Psaume 62:1 ; Matthieu 11:29 - Le repos de l'âme
- I Rois 5:4 - Le repos de tous côtés

Profitez de votre été, mesdames ! Prenez du temps pour vous ! Reposez-vous, détendez-vous et renouvez-vous physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement !



TOGETHER

Édition n°7: été 2025 - français #dowhatUcan

Enseigner ensemble

S'éloigner et se Reposer un Peu

Les apôtres, s'étant rassemblés auprès de Jésus, lui racontèrent tout ce qu'ils avaient fait et tout ce qu'ils avaient enseigné. Jésus leur dit : « Venez à l'écart dans un lieu désert, et reposez-vous un peu. » Car il y avait beaucoup d'allants et de venants, et ils n'avaient même pas le temps de manger. (Marc 6:30-31)

Cela vous semble-t-il familier ? Surtout quelqu'un qui exerce un ministère ? La traduction de Marc 6:31 pourrait avoir été écrite pour nous, aujourd'hui ! Et la solution de Jésus pour des serviteurs occupés et fatigués - qui réussissaient à faire exactement ce pour quoi il les avait envoyés - était de s'éloigner des foules et de se reposer un peu. En effet, le culte du Roi exige que l'on s'épanche encore et encore, et nous devons disposer d'un temps et d'un lieu où nous pouvons reposer nos corps physiques, faire le vide dans nos têtes, reprendre contact avec notre but et notre mission afin de pouvoir continuer.

Que faites-vous pour vous détendre ? Récupérer ? Renouveler vos forces ? Nous devons tous, sans aucun doute, maintenir notre dévotion personnelle quotidienne et le temps que nous passons avec Jésus, mais il arrive que les exigences du ministère soient si écrasantes que nous avons besoin d'un petit quelque chose de plus pour reconstituer la vertu et le "vouloir" qui ont été épuisés. Voici quelques idées et ressources qui pourraient aider chacun d'entre nous à préserver sa santé, son équilibre et sa tranquillité d'esprit face aux exigences toujours croissantes du ministère.

- **MARCHE !** Allez marcher ! Enfilez vos baskets, branchez vos écouteurs et partez pour une belle et longue promenade qui fait battre le cœur et remuer le sang ! Ne vous arrêtez pas pour regarder les fenêtres - gardez cela pour plus tard ! Mais mettez-vous en route et marchez rapidement et sûrement pendant 30 minutes à une heure chaque jour. Les bienfaits pour la santé sont incommensurables ! Le niveau de stress diminuera, la circulation sanguine et le renouvellement de l'oxygène augmenteront, le tour de taille et le tour de hanches diminueront ! Sans parler du fait que c'est totalement gratuit - sans aucun coût ! Nous sommes une société beaucoup trop sédentaire et notre santé et notre niveau de stress le démontrent. Alors, chassez vos ennuis en marchant ! Respirez profondément l'air frais et le soleil (ou le smog !!), dites bonjour à quelqu'un que vous ne connaissez pas, chantez avec votre playlist préférée, laissez le Seigneur déposer des miséricordes fraîches et nouvelles et une onction dans votre esprit chaque jour. Tu n'en seras que meilleur !
- Prenez un bain moussant ! Si vous avez la bénédiction d'avoir une vraie baignoire chez vous, utilisez-la de manière proactive ! Bannissez les enfants et le chien pendant une heure, allumez une bougie, ajoutez des bulles et plongez dans le bain pendant un moment ! Prendre une heure de temps pour soi vous aidera à reconstituer vos forces pour pouvoir servir ceux qui dépendent de vous. Le même principe s'applique même sans baignoire - une longue douche chaude PRIVÉE peut faire des merveilles pour relâcher les tensions dans le cou, le dos et les épaules. Essayez quelques disques d'eucalyptus dans le fond de la douche - ils aideront à ouvrir les voies respiratoires et les pores et permettront au corps de se rajeunir.
- Lire un livre ! Un vrai livre ! Nous passons tous trop de temps à regarder des images et pas assez à exercer notre cerveau par la lecture. La lecture, avec son traitement actif du langage et du texte, favorise une compréhension plus profonde, la rétention de la mémoire et l'imagination. La lecture offre de nombreux avantages, depuis la compréhension et la pensée critique chez l'enfant jusqu'à la prévention de la démence chez les personnes âgées. Les mots croisés, le Sudoku et d'autres défis écrits, bien qu'amusants et relaxants, constituent également un excellent "entraînement mental". Un exercice très démodé, mais efficace, consisterait à choisir un livre à lire à haute voix en famille. Lisez un chapitre ensemble chaque soir, laissez du temps pour les commentaires et les questions, et voyez comment votre famille se rapproche !
- Trouvez-vous un passe-temps ! Trouvez une activité manuelle pour occuper vos mains et permettre à votre cerveau de se détendre, comme le crochet, le tricot, la peinture, la couture, la rénovation de meubles, la fabrication de courtpointes, la confection de magnifiques accessoires pour les cheveux ou le travail du cuir. Quelque chose qui ne consiste PAS à faire défiler les médias sociaux ! Les possibilités sont aussi infinies que votre créativité. Non seulement le travail manuel vous aidera à vous détendre et à évacuer le stress, mais il y a toujours la possibilité de vendre vos créations pour gagner un peu plus d'argent. Quel genre de soulagement du stress ce serait !

Suite....



TOGETHER

Édition n°7: été 2025 - français

#dowhatUcan

Enseigner *ensemble*

S'éloigner et se Reposer un Peu

- Jouez à un jeu ! Sortez les jeux de société et mettez votre famille au défi de faire un match ! Le temps de qualité passé ensemble autour de la table à jouer est inestimable. Déclarez une zone sans médias (téléphones portables interdits !!) pour rendre ce moment encore plus spécial. Réapprenez à parler, face à face, les uns avec les autres ! Vous serez surpris de voir comment vos enfants s'ouvriront à nouveau à la conversation avec vous, une fois qu'ils sentiront qu'ils ont toute votre attention et que personne n'a les yeux rivés sur un écran.

L'Ecclésiaste 3 nous dit qu'il y a un temps pour tout, et que c'est un don de Dieu que de permettre à chacun de jouir du fruit de son travail. Si nous ne prenons pas le temps de nous éloigner et de nous reposer pendant un certain temps, nous nous retrouverons démantelés. Même Dieu s'est reposé le 7e jour de tous ses travaux créatifs - comment pourrions-nous, en tant que simples humains, faire moins ?