ÉGLISE de DIEU UNIE
association internationale

eTrait d'Union
Le journal des membres francophones
N° 44 - Août 2025



Comprendre le stress : causes et effets

Le stress est une réaction naturelle aux défis et aux menaces perçues que vous rencontrez dans la vie. Dans de nombreux cas, il remplit une fonction importante : il peut vous motiver à agir, à résoudre des problèmes et même à assurer votre survie dans des situations dangereuses.

Le stress peut provenir d'événements et de circonstances externes, tels que les exigences professionnelles, les pressions financières ou des changements inattendus dans votre vie, qui échappent souvent à votre contrôle immédiat. Il peut également provenir de facteurs internes, notamment vos pensées, vos perceptions et vos réactions émotionnelles, domaines dans lesquels vous avez une certaine marge de manœuvre. La manière dont vous choisissez d'interpréter ces événements et d'y réagir joue un rôle majeur dans le niveau de stress que vous ressentez.

Si le stress à court terme peut être utile pour vous motiver à agir, le stress chronique ou à long terme peut avoir de graves répercussions sur votre santé physique et mentale. Au fil du temps, il peut contribuer à l'apparition de problèmes de santé tels que les maladies cardiaques, l'obésité, l'hypertension artérielle et la dépression.

Le stress à long terme et son impact sur la santé

Pour réduire le risque de problèmes de santé liés au stress, il est important d'adopter des habitudes de vie saines. Voici quelques pratiques clés qui peuvent vous aider à gérer votre stress et à améliorer votre bien-être général :

- Donnez la priorité au sommeil :
Visez sept à neuf heures de sommeil de qualité chaque nuit. Un repos adéquat est essentiel à la régulation émotionnelle, au fonctionnement du cerveau et à la santé physique.

- Restez actif et passez du temps à l'extérieur :
Faites au moins 30 minutes d'exercice trois à cinq fois par semaine. L'activité physique stimule la production de sérotonine et d'endorphines, des substances chimiques du cerveau qui combattent naturellement l'anxiété et la dépression.

- Mangez bien :
Une alimentation équilibrée et nutritive favorise l'équilibre chimique du cerveau et améliore ses mécanismes d'adaptation. Les aliments riches en nutriments aident à stabiliser l'humeur et le niveau d'énergie.

- Évitez les comportements addictifs :
Les mécanismes d'adaptation malsains, tels que la pornographie, la consommation excessive d'alcool, la consommation de drogues illicites, le jeu et les achats compulsifs, peuvent apporter un soulagement temporaire, mais ils aggravent souvent le stress et entraînent des dommages à long terme. Recherchez des moyens sains de gérer et de surmonter les difficultés émotionnelles.

- Traverser les moments difficiles
Comment apporter la paix et le calme dans les situations difficiles ? En période de stress et de difficultés, il est essentiel de cultiver un état d'esprit pieux, qui contraste avec les attitudes anxieuses encouragées par le monde et notre adversaire, Satan le diable. Développer des habitudes spirituelles enracinées dans la foi peut aider à apporter une paix authentique, même au milieu des tempêtes de la vie.

Sept façons de trouver le calme en période de stress

Voici sept façons d'apporter calme et clarté dans les situations difficiles :

1. Faites confiance à Dieu
Placez votre confiance dans la puissance, la sagesse et le timing de Dieu. Rappelez-vous qu'Il est aux commandes, même lorsque les circonstances semblent insurmontables. « A celui qui est ferme dans ses sentiments tu assures la paix, la paix, parce qu'il se confie en toi. » (Ésaïe 26:3).

2. Concentrez-vous sur le moment présent
Évitez de vous perdre dans les regrets du passé ou l'anxiété pour l'avenir. Jésus a enseigné de ne pas s'inquiéter pour demain (Matthieu 6:34). Rester dans le présent aide à réduire la peur et augmente la conscience de l'attention constante de Dieu.

3. Recherchez la paix de Dieu
Dieu offre une paix qui dépasse l'entendement humain (Philippiens 4:6-7). Prenez le temps de prier, de vous calmer et de Lui demander le calme que Lui seul peut vous donner.

4. Développez une attitude reconnaissante
Pratiquer la gratitude vous permet de détourner votre attention des problèmes et de vous concentrer sur les bénédictions de votre vie. La reconnaissance nourrit le contentement et renouvelle l'esprit. « Et que la paix de Christ, à laquelle vous avez été appelés pour former un seul corps, règne dans vos cœurs. Et soyez reconnaissants. » (Colossiens 3:15).

5. Lâchez prise
Vous n'êtes pas censé porter tout le poids seul. Remettez vos soucis à Dieu (1 Pierre 5:7), en Lui faisant confiance pour prendre soin de vous et vous donner la force dont vous avez besoin.

6. Méditez sur la Parole de Dieu
Les Écritures sont une source de vérité, de réconfort et de direction. Méditer sur les promesses de Dieu vous aide à aligner votre pensée sur la Sienne, en particulier dans les moments difficiles. « Je médite tes ordonnances, j'ai tes sentiers sous les yeux. » (Psaumes 119:15)

7. Trouvez du soutien dans l'Église
Vous n'êtes pas seul. Appuyez-vous sur votre famille spirituelle pour trouver encouragement, prière et aide pratique. « Portez les fardeaux les uns des autres, et vous accomplirez ainsi la loi de Christ. » (Galates 6:2)

Recadrer vos pensées : le pouvoir de la foi pour réduire le stress

L'anxiété survient souvent lorsque votre cerveau perçoit une menace, qu'elle soit réelle ou imaginaire. Dans les deux cas, la réponse au stress du corps est déclenchée. C'est pourquoi apprendre à recadrer vos pensées, à voir les défis à travers le prisme de la foi et de la vérité, peut être si puissant. En remplaçant intentionnellement les pensées anxieuses par des pensées positives et remplies de foi issues de la Parole de Dieu, nous pouvons réduire, voire éliminer le stress, renforçant ainsi notre résilience émotionnelle et spirituelle.

— Roy Fouch, Steve Myers

Nouvelles de l'Œuvre

Projet *Good Works* au Zimbabwe

En mai 2024, *Good Works* a reçu une demande de fonds pour approfondir un puits foré existant, fournir un réservoir d'eau de réserve et aider à installer un système d'irrigation au Zimbabwe. La famille était confrontée à une pénurie d'eau due à une sécheresse persistante, qui entraînait une insécurité alimentaire. Grâce à un accès à davantage d'eau, elle espérait pouvoir irriguer sa ferme et approvisionner en eau les membres du village.



Enfants s'approvisionnant en eau au puits

Maintenant que les travaux sont terminés, la ferme affiche d'excellents résultats, avec des récoltes abondantes et de l'eau pour les agriculteurs et leur communauté.

De Douglas Kachilima (agriculteur au Zimbabwe) :

« Nous tenons à exprimer notre sincère gratitude à *Good Works* pour son soutien à notre projet d'approfondissement du puits. Les fonds qui nous ont été accordés ont joué un rôle déterminant dans la transformation de nos activités agricoles et l'amélioration de l'accès à l'eau potable pour notre famille et notre village.

« Notre projet initial consistait à approfondir le forage (de 40 mètres à 80 mètres), à installer des panneaux supplémentaires pour notre pompe de 0,75 HP, un réservoir de réserve et un support, un système d'irrigation par aspersion et un tubage pour le puits. Après avoir évalué nos besoins en eau pour l'agriculture commerciale, nous avons réalisé que notre pompe existante de 0,75 HP (qui pompe 1 700 litres par heure) ne serait pas suffisante. Nous avons décidé de passer à une pompe de 2 HP qui peut pomper 6 000 litres par heure et alimenter huit arroseurs.

« Nous avons commencé à cultiver du maïs dans le but d'irriguer nos cultures. La pompe fonctionne efficacement et nous sommes actuellement en train de créer des potagers et d'agrandir le verger, qui compte désormais 216 arbres fruitiers différents.

« L'abondance de l'approvisionnement en eau a également ouvert de nouvelles perspectives : une entreprise spécialisée dans la culture sous contrat de pois mangetout et de pois sucrés destinés à l'exportation vers l'Europe envisage de s'associer avec nous, sous réserve que certaines conditions soient remplies, telles que la pose d'une clôture et l'installation d'un système d'irrigation goutte à goutte. Cette évolution pourrait nous permettre de développer nos activités agricoles et d'améliorer nos perspectives économiques.

« Notre prochaine étape consiste à installer un réservoir sous pression, un manomètre et un interrupteur pour contrôler automatiquement la pompe, afin qu'elle se mette en marche et s'arrête lorsque les robinets sont ouverts.

« Ma famille et ma communauté apprécient le soutien que *Good Works* nous a apporté. Votre contribution a eu un impact sur notre communauté. »



Un champ irrigué à partir du puits amélioré



Construction en cours



Récolte de fruits

Nomination d'un nouveau trésorier et d'un directeur des opérations financières pour l'Église de Dieu, *association internationale*

Nous sommes heureux d'annoncer que, grâce à un processus collaboratif entre le Conseil des anciens et le bureau du président, deux nouveaux postes de direction ont été pourvus dans le domaine financier de l'Église.

Theodore (Ted) Budge, ancien doyen associé principal et directeur de l'exploitation de la Keck School of Medicine de l'Université de Californie du Sud (USC), a été nommé trésorier de l'Église de Dieu Unie ; et Linda S. Api, comptable agréée (CPA) et professionnelle de la comptabilité et de la finance depuis de nombreuses années, a été nommée directrice des services financiers chargée de superviser et de diriger les questions fiscales et comptables de l'Église.

M. Budge, qui est un ancien de l'Église, apporte une expérience considérable à la fonction de trésorier, ayant précédemment occupé des postes de direction, de directeur financier et de comptable public. Linda Api a occupé le poste de contrôleuse interne dans diverses entreprises en Californie et dans l'Ohio, et possède également une expérience en comptabilité publique en tant qu'expert-comptable agréé. Mme Api occupera un poste à temps plein à Cincinnati, tandis que M. Budge exercera ses fonctions à temps partiel, à titre bénévole, et se rendra de la Californie du Sud à l'Ohio lorsque cela sera nécessaire.

M. Budge et Mme Api ont tous deux pris leurs nouvelles fonctions immédiatement après leur nomination.

Au service du Christ,

— *Tim Pebworth, John Elliott*

Vente aux enchères caritative ABC



Le dimanche 30 mars, les étudiants de l'Ambassador Bible College (ABC) ont organisé leur vente aux enchères caritative annuelle. Cet événement sert en quelque sorte de « projet de fin d'études », car il leur permet d'apprendre à organiser un événement majeur comprenant des rafraîchissements, des décorations et un programme de divertissement élaboré. Les étudiants renforcent également leurs relations, leurs compétences et leur caractère en surmontant les nombreux défis liés à un projet de cette envergure.

Plus de 100 membres de l'église ont participé à l'événement. Lors des enchères en direct, ils ont pu acquérir une grande variété de desserts offerts par des donateurs. Une vente aux enchères silencieuse a également eu lieu, proposant divers objets décoratifs et articles ménagers. Les fonds récoltés par les étudiants lors de cet événement serviront à achever la construction d'un nouveau bâtiment pour l'Église au Bénin. Il sera utilisé pour les assemblées du sabbat et pour des programmes d'alphabétisation pour les femmes, en français et en anglais.

Sur le site edunie.org...

Mise à jour application des Cantiques



Nous avons récemment publié une mise à jour pour l'application des cantiques pour Android et iOS. Cette mise à jour comprend un index scriptural et thématique, une copie du calendrier des jours saints et la possibilité de lire automatiquement la liste de lecture par défaut de tous les cantiques ou une liste de lecture personnalisée créée par l'utilisateur, ce qui est idéal pour les directeurs de cantiques qui choisissent leur répertoire pour un sabbat donné.

Nous continuons à corriger les bugs et à améliorer l'expérience utilisateur globale, mais si vous constatez un dysfonctionnement, vous pouvez nous contacter info@edunie.org

En plus de lire les paroles des cantiques, vous pouvez également écouter l'accompagnement au piano, avec ou sans chœur.

L'application « United Church of God Hymnal » (Cantiques EDU) est disponible avec des cantiques en anglais, allemand, espagnol, français, néerlandais et italien.

Si vous avez déjà téléchargé l'application, il vous faudra retourner sur votre site de téléchargement pour obtenir la mise à jour.

Bonne écoute !

— *Corbin Rose, développeur web senior*

Quelques statistiques de notre bureau à Martignas...

AU MOIS DE AOÛT



Suivez-nous sur les réseaux !!

EDU France
7 chemin de Monfaucon, Lot 21- 33127 Martignas-sur-Jalle