

La Parole de Sagesse, «Principe accompagné d'une promesse»

Leçon
22

Objectif Recommander aux élèves d'obéir au conseil de la Parole de Sagesse, comme aux autres conseils du Seigneur concernant la santé physique.

Préparation

1. En vous aidant de la prière, étudiez la documentation et les Écritures suivantes:
 - a. Doctrine et Alliances 89 (la Parole de Sagesse).
 - b. Doctrine et Alliances 49:19–21; 59:15–21; 88:124 (Écritures supplémentaires).
 - c. *Notre patrimoine*, pages 25–26.
2. Lisez le contenu de cette leçon dans le *Guide d'étude de l'élève* (35686 140). Prévoyez de vous y reporter durant la leçon.
3. Demandez à un élève de se préparer à résumer le contexte historique de la Parole de Sagesse (*Notre patrimoine*, pages 25–26).
4. Vous pouvez apporter des images représentant des aliments sains pour les montrer dans la troisième partie de la leçon.

Développement proposé pour la leçon

Activité pour capter l'attention Selon les besoins, utilisez cette activité ou une autre de votre choix pour commencer la leçon.

Lisez l'histoire suivante racontée par Gordon B. Hinckley:

«Un jour, un évêque m'a parlé d'une femme qui était venue demander une recommandation [à l'usage du temple]. Quand il lui a demandé si elle observait la Parole de Sagesse, elle a dit qu'il lui arrivait de temps en temps de boire une tasse de café. Elle a ajouté: «Frère, vous n'allez pas laisser une tasse de café m'empêcher d'aller au temple?». À quoi il a répondu: «Sœur, vous n'allez sûrement pas laisser une tasse de café vous empêcher d'aller à la Maison du Seigneur.» (*L'Etoile* juillet 1990, p. 45).

Expliquez que la Parole de Sagesse est une loi simple et claire. Beaucoup de gens connaissent les dangers physiques qu'ils courent s'ils désobéissent à cette loi. Il est important de se souvenir de ces conséquences, mais il est aussi important de se rappeler les bénédictions physiques et spirituelles que nous recevons en obéissant à la Parole de Sagesse. Cette leçon traite de ces grandes promesses.

Commentaire et application des Écritures En vous aidant de la prière, choisissez les éléments de la leçon qui répondront le mieux aux besoins des élèves. Incitez les élèves à faire part d'expériences qui traitent des principes mentionnés dans les Écritures.

1. Pourquoi la Parole de Sagesse a-t-elle été révélée?

Expliquez que notre Père céleste nous a donné un corps dans un but divin. C'est une partie essentielle de son plan pour notre progression éternelle. À cause de son importance, notre Père céleste nous a donné la tâche d'en prendre soin. Dans notre dispensation, comme dans les temps anciens, il a révélé des principes de bonne santé pour

nous aider à garder un corps pur et sain. Notre obéissance à ses principes montre l'amour et la reconnaissance que nous éprouvons pour lui.

Demandez à l'élève désigné de résumer le contexte historique de la Parole de Sagesse qui figure aux pages 25–26 de *Notre patrimoine*. Vous pouvez montrer l'image du magasin de Newel K. Whitney à la page 128 de ce manuel. Joseph Smith, le prophète, a reçu la Parole de Sagesse dans ce magasin.

- Lisez 1 Corinthiens 3:16–17 et 6:19–20 avec les élèves. D'après ces versets, pourquoi est-il important de prendre soin de notre corps? (Expliquez que notre corps est un temple et qu'il est sacré pour le Seigneur. Nous devons le garder pur parce que c'est la demeure de notre esprit, que Dieu a engendré. Le fait de respecter notre corps en tant que temple de Dieu montre que nous avons le témoignage que nous sommes ses enfants. Cela permet aussi à notre corps de rester pur afin que le Saint-Esprit puisse y résider. Mettez l'accent sur le fait que la manière dont nous prenons soin de notre corps nous affecte spirituellement.)
- Lisez D&A 89:4 avec les élèves. D'après ce verset, pour quelles raisons le Seigneur a-t-il donné la Parole de Sagesse? Quels sont les exemples des «mauvaises intentions et des desseins qui existent... dans le cœur des conspirateurs» concernant les substances dangereuses mentionnées dans la Parole de Sagesse? (On peut citer les représentations déformées dans la publicité et les loisirs qui associent ces substances au bonheur et au succès.)
- En quoi la Parole de Sagesse est-elle une manifestation de l'amour que Dieu a pour nous? En quoi cela prouve-t-il que Joseph Smith était bien un prophète et voyant? (Expliquez que le Seigneur a révélé la Parole de Sagesse à Joseph Smith, le prophète, longtemps avant que la vérité de ces principes soient pleinement prouvée par des études scientifiques. Cette révélation a prévu l'épidémie actuelle de l'utilisation de ces drogues. Elle nous met en garde et nous protège contre les problèmes liés à notre époque.)

2. Les conseils du Seigneur concernant ce qui n'est pas bon pour le corps

Note à l'instructeur: Lorsque vous enseignez les deuxième et troisième parties de cette leçon, mettez l'accent sur les principes de santé de base que le Seigneur a révélés. Évitez les discussions sur les modes en matière de santé, les régimes particuliers et les autres sortes d'aliments et de boisson. Mettez l'accent sur le fait que le Seigneur n'a pas précisé tout ce que nous devons manger et éviter. «Ce genre de révélation n'est pas nécessaire, a dit Joseph Fielding Smith. La Parole de Sagesse est une loi de base. Elle montre la voie et nous donne suffisamment d'enseignements concernant les aliments et les boissons... Si nous suivons sincèrement ce qui est écrit avec l'aide de l'Esprit du Seigneur..., nous saurons ce qui est bon et ce qui est mauvais pour le corps» («Your Question: The Word of Wisdom», *Improvement Era*, février 1956, pp. 78–79).

Écrivez au tableau *Pas pour le corps* et les références d'Écriture suivantes. Lisez chaque référence d'Écriture avec les élèves. Écrivez ensuite ce qu'elle décrit.

- a. D&A 89:5–7. (Le vin ou des boissons fortes.)
- b. D&A 89:8. (Le tabac.)
- c. D&A 89:9. (Les boissons brûlantes, définies comme étant le thé et le café.)

Expliquez qu'en plus de ces substances, nous ne devons pas:

- a. Utiliser une substance qui contient des drogues illégales.
- b. Utiliser une substance qui crée une dépendance, sauf sur ordre d'un médecin compétent.

c. Employer abusivement une ordonnance ou un médicament.

- Quelles sont les conséquences de l'utilisation de ces substances dangereuses? (Discutez des conséquences physiques et spirituelles. Les paragraphes suivants sur l'alcool et le tabac sont des exemples. Si vous instruisez des jeunes, vous pouvez vous référer à la brochure *Jeunes, soyez forts*, pages 12–13 [34285 140].)

La Première Présidence a déclaré: «Enivrés d'alcool, les hommes ont perdu la raison; leur capacité de donner des conseils a été détruite; leur jugement et leur vision ont disparu... L'alcool a causé plus de malheur et de misère, brisé plus de cœurs et de foyers, commis plus de crimes et rempli plus de cercueils que toutes les guerres du monde» (Conference Report, octobre 1942, p. 8).

Chaque année, près de 2,5 millions de personnes dans le monde meurent prématurément à cause du tabac. Son utilisation fait aussi du tort à des millions d'innocentes victimes. Chaque année, plus de 3 millions de bébés naissent avec des handicaps à cause du tabagisme de leur mère. Les non-fumeurs qui inhalent régulièrement la fumée des fumeurs subissent un taux de maladies respiratoires bien supérieur aux autres et ils ont trois fois plus de risques de mourir d'un cancer des poumons. Le tabac à mâcher ou à priser crée la même dépendance que les cigarettes, et ceux qui l'utilisent ont un risque de cancer cinquante fois supérieur aux non-fumeurs (voir James O. Mason, «I have a Question», *Ensign*, septembre 1986, pp. 59–61).

- L'utilisation de substances interdites par la Parole de Sagesse progresse dans de nombreuses parties du monde, surtout parmi les jeunes. En quoi la publicité incite-t-elle les gens à utiliser ces substances? (Discutez des faux messages de ces publicités.) Comment les copains et les autres incitent-ils à utiliser ces substances? (Vous pouvez discuter de ce qui peut être fait pour résister à des incitations comme «Un tout petit peu ne peut pas te faire du mal», «Une seule fois ne peut pas te faire du mal», «Tout le monde le fait» et «Personne ne le saura».) Quelles sont les autres choses qui incitent les gens à utiliser ces substances?
- En quoi des infractions apparemment minimales à la Parole de Sagesse peuvent-elles être nuisibles?
- Que pouvons-nous faire pour nous fortifier afin de résister à la tentation d'utiliser des substances dangereuses? (Incitez les élèves à raconter des expériences où ils ont résisté à la tentation d'enfreindre la Parole de Sagesse.) Comment les jeunes peuvent-ils s'entraider pour obéir à la Parole de Sagesse?
- Comment les parents peuvent-ils enseigner correctement la Parole de sagesse à leurs enfants et comment peuvent-ils les aider à y obéir? (Voir le *Recueil d'idées pour les soirées familiales*, [31106 140], pages 228–231.)
- Les substances dangereuses qui sont interdites par la Parole de Sagesse créent une dépendance. Pourquoi est-il dangereux d'être dépendant de ces substances? Comment est-il possible de surmonter la dépendance aux drogues et aux substances dangereuses?

Mettez l'accent sur le fait qu'il reste de l'espoir pour ceux qui luttent pour se sortir de cette dépendance. Pour la vaincre, il faut généralement un fort désir et une grande discipline personnelle, ainsi que le repentir et l'aide du Seigneur. La famille, les amis et les dirigeants de l'Église peuvent aussi apporter leur aide, et, dans certains cas, une aide médicalisée peut être nécessaire. Incitez les élèves à dire comment des personnes ont réussi à se débarrasser d'une dépendance à des substances dangereuses.

3. Les conseils du Seigneur sur ce qui est bon pour le corps

Écrivez au tableau *Bon pour le corps* et les références d'Écriture suivantes. Lisez chaque référence d'Écriture avec les élèves. Écrivez ensuite un résumé à côté de la référence. Si vous avez apporté des images d'aliments sains, montrez-les maintenant (voir le 4e point de la section «Préparation»).

- a. D&A 89:10. (Les herbes salutaires – les légumes et les plantes nutritives.)
 - b. D&A 89:11. (Les fruits.)
 - c. D&A 89:12; voir aussi D&A 49:19. (La chair des bêtes et des volailles.)
 - d. D&A 89:14–17. (Les grains.)
 - e. D&A 88:124. (Se coucher tôt et se lever tôt – dormir suffisamment.)
- Que signifie utiliser la nourriture «avec prudence»? (D&A 89:11; voir aussi D&A 59:18–20; on peut répondre que nous devons manger des aliments qui nourrissent notre corps et faire preuve de modération en ce qui concerne le type d'aliment et la quantité que nous consommons). Que signifie utiliser de la nourriture «avec actions de grâces»? (D&A 89:11). Comment pouvons-nous montrer au Seigneur que nous sommes reconnaissants de la nourriture qu'il nous donne?
 - Quelles directives le Seigneur nous a-t-il données concernant l'utilisation de la viande? (Voir D&A 89:12; voir aussi D&A 49:19, 21.) Quelles directives nous a-t-il données concernant l'utilisation des céréales? (Voir D&A 89:14, 16.)
 - Quel conseil nous a-t-il donné concernant le sommeil? (Voir D&A 88:124.) En quoi le fait de dormir suffisamment nous affecte-t-il physiquement et spirituellement?

Brigham Young a dit: «Au lieu de faire le travail de deux jours en un, la sagesse recommande [aux saints] que s'ils désirent une longue vie et une bonne santé, ils permettent au corps, après suffisamment d'efforts, de se reposer avant d'être entièrement épuisé. Lorsqu'ils sont épuisés, certains prétendent qu'ils ont besoin de stimulants... Mais au lieu de ce genre de stimulants, ils devraient récupérer par le repos.» (*Discourses of Brigham Young*, compilé par John A. Widtsoe, 1941, p. 187).

4. Les bénédictions promises à ceux qui obéissent à la Parole de Sagesse

Le Seigneur a révélé la Parole de Sagesse comme «principe accompagné d'une promesse» (D&A 89:3). Écrivez au tableau *Bénédictions promises* et les références d'Écriture suivantes. Lisez chaque référence d'Écriture avec les élèves. Écrivez ensuite chaque promesse à côté de la référence.

- a. D&A 89:18. (La santé physique.)
 - b. D&A 89:19. (La sagesse et de grands trésors de connaissance.)
 - c. D&A 89:20. (La capacité de courir sans se fatiguer et de marcher sans faiblir.)
 - d. D&A 89:21. (La protection de l'ange destructeur.)
- Quelle bénédiction avez-vous reçue en obéissant à la Parole de Sagesse? (Incitez les élèves à parler des bénédictions physiques et spirituelles qu'ils ont reçues.)

Vous pouvez expliquer que généralement, ceux qui obéissent à la Parole de Sagesse vivent plus longtemps et ont une meilleure qualité de vie que s'ils n'y obéissent pas. Cependant, certaines personnes ont des maladies ou des handicaps graves tout en y obéissant. Expliquez qu'elles peuvent recevoir des bénédictions spirituelles grâce à leur obéissance à la Parole de Sagesse, même si leurs difficultés physiques continuent. De plus, les promesses du Seigneur sont valables pour l'éternité, et

ceux qui ne reçoivent pas dans cette vie toutes les bénédictions promises les recevront plus tard.

- En quoi l'obéissance à la Parole de Sagesse nous aide-t-elle à «trouver de la sagesse et de grands trésors de connaissance, oui, des trésors cachés»? (D&A 89:19). (Discutez de la manière dont l'obéissance à la Parole de Sagesse peut aider une personne à utiliser ses capacités mentales. Voyez aussi en quoi cela peut aider une personne à recevoir des trésors spirituels de connaissance, tels que le témoignage, la connaissance des vérités divines, la révélation personnelle, la bénédiction patriarcale ainsi que les ordonnances et les alliances du temple.)

Boyd K. Packer, du Collège des Douze, a dit: «J'ai compris... qu'un des objectifs fondamentaux de la Parole de Sagesse concerne la révélation... Si une personne sous l'influence de substances dangereuses peut à peine entendre une discussion ordinaire, comment peut-elle comprendre les murmures spirituels qui touchent ses sentiments les plus subtils? Bien que la Parole de Sagesse soit une loi de santé de grande valeur, elle peut en avoir encore plus pour vous spirituellement que physiquement» (Conference Report, octobre 1979, pp. 28–29; ou *Ensign*, novembre 1979, p. 20).

- En quoi la promesse du Seigneur citée dans D&A 89:20 s'applique-t-elle à nous physiquement? En quoi s'applique-t-elle à nous intellectuellement et émotionnellement? (On peut répondre que nous serons plus forts intellectuellement et émotionnellement, que nous aurons plus de maîtrise personnelle et d'autonomie.) En quoi cette promesse s'applique-t-elle à nous spirituellement? (Voir Hébreux 12:1–3. On peut répondre que nous aurons plus de force pour résister à la tentation et pour «courir avec persévérance» vers la vie éternelle.)

- En quoi la promesse du Seigneur citée dans D&A 89:21 s'applique-t-elle à nous?

Expliquez qu'anciennement, juste avant l'exode au cours duquel les enfants d'Israël ont quitté l'Égypte, l'ange destructeur épargna les premiers-nés israélites parce que les gens avaient obéi au prophète Moïse en aspergeant leur porte du sang d'un agneau (Exode 12). De même, si nous «[marchons] dans l'obéissance aux commandements», y compris à la Parole de Sagesse, l'ange destructeur nous épargnera, ce qui signifie que nous serons sauvés de la mort spirituelle et que nous recevrons la vie éternelle grâce au sang expiatoire de Jésus-Christ (voir Boyd K. Packer, *L'Etoile*, juillet 1996, p. 20).

Conclusion

Mettez l'accent sur le fait que le Seigneur nous a donné la Parole de Sagesse parce qu'il nous aime et qu'il se soucie de notre bien-être physique et spirituel. Expliquez que la Parole de Sagesse est plus qu'un code de santé physique; c'est aussi la clé de grandes bénédictions spirituelles. Suggérez aux élèves d'évaluer s'ils traitent leur corps de leur mieux, d'après les conseils de santé du Seigneur. Témoignez que si nous suivons ses conseils, il accomplira ses promesses et nous bénira physiquement et spirituellement.

Idées pédagogiques supplémentaires

Vous pouvez utiliser une ou plusieurs des idées suivantes pour compléter le plan de la leçon.

1. L'obéissance à la Parole de Sagesse résoudrait les problèmes économiques du monde

- Heber J. Grant, septième président de l'Église, a enseigné que «La Parole de Sagesse... résoudrait les problèmes économiques... de chaque... pays, si les peuples

du monde y obéissaient» (Conference Report, avril 1936, p. 48). Comment cela se pourrait-il?

Pensez à la quantité de terre, d'argent et d'autres ressources nécessaires pour produire des substances dangereuses, pour en faire la publicité, pour les acheter et pour soigner les conséquences de leur utilisation. Par exemple, en 1985, le coût des soins de santé et de la perte de productivité dus à l'utilisation du tabac était environ de 65 milliards de dollars aux États-Unis (voir *Ensign*, septembre 1986, p. 61). Les coûts de la production et de l'utilisation de l'alcool sont aussi très élevés. Réfléchissez à l'impact économique potentiel si ces ressources étaient utilisées pour une cause bénéfique au lieu d'une cause destructive.

2. L'obéissance à la Parole de Sagesse entraîne d'autres bienfaits

Des sociologues ont découvert que les membres de l'Église qui vivent l'Évangile, notamment la Parole de Sagesse, ont plus de chances d'avoir un mariage heureux et une vie de famille satisfaisante. Ils ont moins de risques d'avoir un rapport sexuel avant le mariage ou de commettre l'adultère, de faire une dépression et de devenir délinquant, perversi ou asocial (voir Robert L. Millet et Noel B. Reynolds, eds., *Latter-day Christianity: 10 Basic Issues*, brochure, 1998, pp. 46–47).

3. L'obéissance à la Parole de Sagesse permet à un missionnaire d'enseigner avec puissance

L'obéissance à la Parole de Sagesse a béni un missionnaire d'une manière inattendue. Alors qu'il parlait à un homme de la Parole de Sagesse, ce dernier l'a regardé dans les yeux et lui a demandé: «Êtes-vous en train de me dire que vous n'avez jamais touché à la drogue, fumé une cigarette ou goûté de l'alcool quel qu'il soit?» Le missionnaire a regardé l'homme et a dit d'une voix assurée: «Non monsieur, jamais.»

Par la suite, ce missionnaire a décrit l'expérience suivante: «Une puissance m'a envahi à l'instant et j'ai su pourquoi j'avais toujours obéi à la Parole de Sagesse. Je suis reconnaissant d'avoir pu, à ce moment de ma vie, témoigner avec puissance de l'importance de la Parole de Sagesse parce que j'y avais toujours obéi.»

4. «Ne cours pas plus vite et ne travaille pas au-delà des forces... qui te sont [données]» (D&A 10:4)

- Quel conseil le Seigneur donne-t-il à Joseph Smith dans D&A 10:4? (Voir aussi Mosiah 4:27.) En quoi ce conseil s'applique-t-il à notre santé? Quels dangers y a-t-il à ne pas obéir à ce conseil?

5. Les tatouages et les perçages du corps

L'apôtre Paul a enseigné que notre corps est saint pour le Seigneur et que c'est un temple dans lequel le Saint-Esprit peut entrer (1 Corinthiens 3:16; 6:19–20). De même que nous ne devons pas souiller notre corps en prenant des substances dangereuses, nous ne devons pas souiller sa surface externe par des tatouages ou des perçages inhabituels. Ce genre de modifications peut avoir des conséquences physiques, sociales et spirituelles négatives (voir David A. Burton, «I Have a Question», *Ensign*, février 1999, pp. 52–53.)