ÉGLISE DE JÉSUS-CHRIST DES SAINTS DES DERNIERS JOURS • DÉCEMBRE 2019

Le Liahona



Comment trouver la joie et le bonheur ?

Frère Bednar explique quelle est la source de la joie, page 18

Accepter ces quatre dons du Sauveur, page 6

Neuf stratégies que suivent les gens heureux, page 24

Comment inspirer et encourager les enfants et les jeunes, page 36

L'ÉGLISE EST
PRÉSENTE
ICI

Bangkok
(Thaïlande





Quelques faits sur l'Église en Thaïlande aujourd'hui :

1 Temple en construction à Bangkok

Membres de l'Église — **22 100**

41 Assemblées

Mission — **1**

74 Langues et dialectes parlés en Thaïlande

Lettres dans le nom officiel de Bangkok en thaï — **168**

1854	Premier missionnaire envoyé en Thaïlande (qui s'appelait Siam à cette époque)
1966	Organisation du district de Thaïlande ; consécration du pays à l'œuvre missionnaire par Gordon B. Hinckley ; baptême du premier autochtone.
1995	Organisation du pieu de Bangkok
2018	Russell M. Nelson, président de l'Église, visite Bangkok
2019	Cérémonie d'ouverture de chantier de la construction du temple de Bangkok le 16 janvier







Quatre dons du Sauveur
Russell M. Nelson
6



Ce que le récit de Noël nous enseigne au sujet du service pastoral
12



Servir les enfants et les jeunes
Brittany Beattie
36

Jésus-Christ : la source de la joie durable
David A. Bednar
18

Comment trouver la joie et le bonheur ?

Pour moi et beaucoup d'autres personnes, dans la quête de la joie ou du bonheur, une légère interrogation se pose, même une fois qu'on a fait le choix de mener une vie juste. Je me demande parfois : « Puisque je respecte les commandements, pourquoi ai-je autant de mal à me sentir heureux ? »

De nombreux facteurs peuvent contrarier notre sentiment de bonheur ou de bien-être, notamment la perte d'un emploi, la mort d'un être cher ou encore des problèmes de santé physique ou mentale. Pourtant, je suis convaincu aujourd'hui qu'aussi difficile que soit le chemin à parcourir, il y aura des jours meilleurs ! Dans mon article « La quête du bonheur », page 24, je fais part de la perspective de l'Évangile ainsi que des résultats de la recherche scientifique dans le but d'atteindre le bonheur, en particulier quand celui-ci semble hors de portée.

L'article de David A. Bednar, page 18, intitulé « Jésus-Christ : la source de la joie durable », nous enseigne ce qu'est la joie véritable et durable. Riche en enseignements scripturaires et prophétiques, son article est rempli d'enseignements essentiels pour notre bien-être éternel ainsi que pour trouver la joie durable ici-bas.

L'Écriture dit : « Adam tomba pour que les hommes fussent, et les hommes sont pour avoir la joie » (2 Néphi 2:25). Après les nuits les plus sombres, la lumière réapparaît toujours au matin.

David Dickson
Magazines de l'Église



Contenu

5 **Les nombreux visages du bonheur**
Qu'est-ce qui procure le bonheur dans la vie ?

6 **Quatre dons du Sauveur**
Par Russell M. Nelson
En recevant les dons que nous offre Jésus-Christ, nous deviendrons davantage semblables à lui.

8 **Musique**
Qui est cet enfant ?
Par William C. Dix

12 **Principes du service pastoral**
Ce que le récit de Noël nous enseigne au sujet du service pastoral
Voyez comment suivre l'exemple des personnes qui aimaient le Sauveur à sa naissance.

16 **Exemples de foi**
Fatu Gamanga — Province de l'Est, Sierra Leone
Fatu s'est appuyée sur les programmes d'alphabétisation et d'accès à l'autonomie de l'Église pour changer sa vie. Son témoignage lui donne de l'assurance.

18 **Jésus-Christ : la source de la joie durable**
David A. Bednar
Qu'est-ce que la joie, et comment l'obtenir ?

24 **La quête du bonheur**
Par David Dickson
Neuf stratégies pour vous aider à mener une vie plus heureuse, même dans les moments d'épreuves.

32 **Les saints des derniers jours nous parlent**
L'amour répare ce qui est brisé ; offrir à sa mère un cadeau éternel ; la solitude fait place à la gratitude ; le service guérit son cœur.

36 **Servir les enfants et les jeunes**
Par Brittany Beattie
Voici comment soutenir et encourager les jeunes et les enfants qui vous entourent à atteindre leur potentiel.

40 **Instruire les adolescents et les enfants**
Réussir les transitions
Sept choses à faire pour aider vos enfants à réussir les transitions importantes qu'ils doivent faire.

Brèves lectures



En couverture
Illustration
Chiara Riva

Rubriques

Jeunes adultes

42

Tout le monde s'est déjà senti seul un jour, mais Dieu peut nous donner la force d'aller de l'avant. Dans cette rubrique, des jeunes adultes expliquent comment ils font quand ils se sentent seuls, en particulier **comment ils se font de nouveaux amis**.



Les jeunes

51

Des frères **progressent ensemble** dans la prêtrise ; des jeunes du monde entier racontent **comment ils célèbrent Noël** ; le Seigneur attend de nous de l'amour, **pas des moqueries** ; un rendez-vous arrangé mène un jeune homme à l'Évangile ; et **comment prendre la décision de faire une mission**.



Enfants

L'Ami

À la découverte des lieux **où Jésus a marché**. Fais la connaissance de membres de l'Église de Colombie. Célèbre la naissance de Jésus, **la Lumière du monde**.



ARTICLES DE DÉCEMBRE PUBLIÉS EN VERSION NUMÉRIQUE UNIQUEMENT



5 conseils pour passer un bon Noël quand on est loin de chez soi

Par Alexandra Palmer

Voici comment vous sentir chez vous lorsque vous êtes loin de votre foyer.



L'hypoxie spirituelle et l'importance d'avoir de bons amis

Par Bella Harvey

Une jeune adulte d'Australie fait part de ses idées sur la valeur de l'amitié.



Des membres font part des bénédictions que leur apporte « *Viens et suis-moi* » !

Par Chakell Wardleigh

Lisez comment l'étude du Nouveau Testament a touché la vie des membres cette année !

EN SAVOIR PLUS

Dans l'application Bibliothèque de l'Évangile et sur liahona.ChurchofJesusChrist.org, vous trouverez :

- Le numéro du mois.
- Des articles uniquement au format numérique.
- D'anciens numéros.
- Un lien pour envoyer vos articles et vos commentaires.
- Un lien pour vous abonner ou offrir un abonnement.
- Des outils numériques pour améliorer votre étude.
- Une fonction pour transmettre vos articles et vos vidéos préférés.
- Un lien pour télécharger ou imprimer des articles.
- Un lien pour écouter vos articles préférés.

PRENEZ CONTACT AVEC NOUS

Envoyez vos questions et commentaires par courriel à liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Proposez des articles qui édifient la foi sur liahona.ChurchofJesusChrist.org ou par courrier à :
Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, États-Unis

DÉCEMBRE 2019 VOL. 20 N°12
LE LIAHONA 18612 140

Publication française de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours

Première Présidence : Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

Collège des douze apôtres : M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

Directeur de la publication : Randy D. Funk

Consultants : Becky Craven, Cristina B. Franco, Sharon Eubank, Walter F. González, Larry S. Kacher, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

Directeur administratif : Richard I. Heaton

Directeur des magazines de l'Église : Allan R. Loyborg

Directeur commercial : Garff Cannon

Rédacteur en chef : Adam C. Olson

Rédacteur en chef adjoint : Ryan Carr

Assistante de publication : Camila Castrillón

Équipe de rédaction : David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Arron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

Directeur artistique : J. Scott Knudsen

Directeur du maquettage : Tadd R. Peterson

Équipe de maquettage : Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Emily Chieko Remington, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Coordonnateur de la propriété intellectuelle : Collette Nebeker Aune

Directrice de la production : Jane Ann Peters

Équipe de production : Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrissa M. Smith

Pré-impression : Joshua Dennis, Ammon Harris

Directeur de l'impression : Steven T. Lewis

Directeur de la distribution : Nelson Gonzalez

Traduction : Olivier Defranchi

Traduction en français et adresse de la rédaction : Service des traductions de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, immeuble Le Botanic, 40 avenue de Lingenfeld, F-77200 Torcy

Distribution :

Corporation of the Presiding Bishop of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints

Steinmühlstrasse 16, 61352 Bad Homburg v.d.H., Allemagne

Abonnements pour l'année civile : Pour les abonnements, réclamations, changements d'adresse, veuillez vous adresser au

Service clientèle :

Numéro d'appel gratuit : 00800 2950 2950
Téléphone : +49 (0) 6172 4928 33/34
Courriel : orderseu@ChurchofJesusChrist.org
Magasin de l'Église en ligne : store.ChurchofJesusChrist.org
Prix d'un abonnement annuel : 9,20 Euros pour la France et 8,40 Dirhams marocains pour le Maroc.
Publié 12 fois par an.

Le Liahona (terme du Livre de Mormon désignant une « boussole » ou « directeur ») est publié en albanais, allemand, anglais, arménien, bislama, bulgare, cambodgien, cebuano, chinois, chinois (simplifié), coréen, croate, danois, espagnol, estonien, fidjien, finnois, français, grec, hongrois, indonésien, islandais, italien, japonais, khalkha, kiribati, letton, lituanien, malgache, marshallais, mongol, néerlandais, norvégien, ourdou, polonais, portugais, roumain, russe, samoan, slovène, suédois, swahili, tagalog, tahitien, tchèque, thaïlandais, tongien, ukrainien et vietnamien. (La fréquence de publication varie selon les langues.)

© 2019 Intellectual Reserve, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux USA.

Information sur le copyright : À moins d'indication contraire, les articles contenus dans le Liahona peuvent être copiés à des fins personnelles (comprenant les appels dans l'Église), mais non commerciales. Ce droit de reproduction peut être révoqué à tout moment. Les images ne peuvent pas être reproduites si une restriction est indiquée sur l'œuvre. Toute question sur le copyright doit être adressée à Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; adresse électronique : cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: December 2019 Vol. 20 No. 12. LE LIAHONA (USPS 311-480) French (ISSN 1522-919X) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $10.00 per year; Canada, $12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

LES NOMBREUX VISAGES DU BONHEUR



Voici quelques idées à propos de ce qui procure le bonheur dans la vie. À la page 24, nous explorons ce sujet en profondeur, notamment grâce à neuf stratégies pour être plus heureux.

« Dans les villages africains, on se salue en demandant : **‘COMMENT ALLONS-NOUS ?’** Cette façon de faire montre que la réussite ou le bonheur des autres sont aussi véritablement les nôtres. »

Desmond Tutu, archevêque émérite du Cap, Afrique du Sud, dans 14 th Dalai Lama, Desmond Tutu, *The Book of Joy : Lasting Happiness in a Changing World*, 2016.



« SANS BONNES PENSÉES, IL N’Y A PAS DE PAIX, et sans paix, il n’y a pas de bonheur. »

Mahatma Gandhi, *The Selected Works of Mahatma Gandhi: The Voice of Truth* (1968).

« Ce n’est pas le bonheur qui nous rend reconnaissants. C’est la **reconnaissance** qui nous **rend heureux.** »

David Steindl-Rast, moine catholique bénédictin, « Want to Be Happy ? Be Grateful », TEDGlobal 2013 (video), June 2013, ted.com.



« Si tu veux que les autres soient heureux, fais preuve de compassion ; et si tu veux toi-même **être heureux, fais preuve de compassion.** »

Dalai Lama, dans Dalai Lama and Howard C. Cutler, *The Art of Happiness: A Handbook for Living*, 2009.

« Le bonheur est l’objet et le but de notre existence.

‘Les hommes sont pour avoir la joie’ [2 Néphi 2:25]. La vertu, la justice, la fidélité, la sainteté et le respect des commandements de Dieu conduisent à une vie heureuse. »

David O. McKay, *Pathways to Happiness*, 1964



PHOTO D’UNE FAMILLE AVEC UNE PETITE FILLE PAR TIFFANY MYLOAN TONG
PHOTO D’UNE FAMILLE AVEC UNE JEUNE FILLE PAR RAUL SANDOVAL



Par Russell M. Nelson

Quatre dons DU SAUVEUR

Mes frères et sœurs bien-aimés, quelle merveilleuse période de l'année ! Examinons ensemble les bénédictions que nous recevons en nous concentrant sur la vie, la mission, la doctrine et l'expiation du Seigneur Jésus-Christ.

Pendant cette période, je vous invite à réfléchir à vos aspirations personnelles. Voulez-vous vraiment devenir de plus en plus comme Jésus-Christ ? Voulez-vous vraiment vivre avec notre Père céleste et avec les membres de votre famille pour toujours et mener la même vie que lui ? Si c'est le cas, il serait bon que vous acceptiez les nombreux dons que le Seigneur nous fait pour nous aider, pendant notre mise à l'épreuve sur la terre. Concentrons-nous sur *quatre* dons que Jésus-Christ fait à quiconque est disposé à les *recevoir* (voir Doctrine et Alliances 88:33).

Premièrement, il nous a donné la capacité infinie d'*aimer*. Elle comprend la capacité d'aimer les personnes déplaisantes et celles qui, non seulement *ne nous aiment pas*, mais, en plus, nous persécutent et nous maltraitent (voir Matthieu 5:44-45).

Avec l'aide du Sauveur, nous apprenons à aimer comme il a aimé. Cela exigera peut-être un changement de cœur, très certainement un adoucissement de notre cœur, tandis que le Seigneur nous enseigne comment *vraiment* prendre soin les uns des autres. Mes chers frères et sœurs, nous servirons vraiment à la manière du Seigneur en acceptant le don d'amour qu'il nous fait.



Le **deuxième** don du Seigneur est la capacité de *pardonner*. Grâce à son expiation infinie, vous pouvez pardonner aux personnes qui vous ont fait du mal et qui n'accepteront peut-être jamais de reconnaître la responsabilité des mauvais traitements qu'elles vous ont infligés. Le Sauveur vous accordera la capacité de pardonner à quiconque vous a maltraités de quelque façon que ce soit.



ILLUSTRATION PAR KATHLEEN PETERSON

Le **troisième** don du Sauveur est le *repentir*. Le Sauveur nous demande de changer notre intellect, notre connaissance, notre esprit et même notre souffle. Par exemple, lorsque nous nous repentons, nous respirons la reconnaissance envers Dieu, qui nous prête le souffle jour après jour (voir Mosiah 2:21). Et nous désirons utiliser ce souffle pour le servir, et pour servir ses enfants. Le repentir est un don magnifique. Il ne faut jamais redouter ce processus. C'est un don que nous devons recevoir avec joie et utiliser, dont nous devons nous saisir même, jour après jour dans nos efforts pour devenir davantage comme notre Sauveur.

Le **quatrième** don de notre Sauveur est en fait une promesse, la promesse de la *vie éternelle*. Tout le monde ressuscitera et connaîtra *l'immortalité*. Mais la vie éternelle désigne beaucoup plus qu'une durée. La vie éternelle est le genre de vie que notre Père céleste et son Fils bien-aimé Jésus-Christ mènent. Lorsque le Père nous offre la vie éternelle, il dit en substance : « Si vous choisissez de suivre mon Fils, si vous *désirez vraiment* devenir comme lui, alors, en temps voulu, vous vivrez comme nous et présiderez des mondes et des royaumes comme nous. »

Ces quatre cadeaux uniques nous apporteront de plus en plus de joie si nous les acceptons. Nous pouvons les recevoir parce que Jéhovah a condescendu à naître sur la terre. Il est né d'un père immortel et d'une mère mortelle. Il est né à Bethléem dans les conditions les plus modestes. Jésus-Christ est le don sublime de Dieu, le don du Père à tous ses enfants (voir Jean 3:16).

Nos pensées et nos sentiments étant concentrés sur le Sauveur du monde, que devons-*nous* donc faire pour recevoir ces dons qui nous sont offerts si volontiers par Jésus-Christ ? Comment pouvons-nous aimer comme il aime, pardonner comme il pardonne, nous repentir et devenir davantage comme lui et finalement vivre avec lui et notre Père céleste ?

Nous devons contracter et respecter des alliances sacrées. Nous *choisissons* de suivre le chemin de l'alliance du Seigneur, d'y progresser et d'y rester. Ce n'est pas un chemin compliqué. C'est *le* chemin de la véritable joie dans cette vie et de la vie éternelle par la suite.

Mes chers frères et sœurs, mon souhait le plus cher est que tous les enfants de notre Père céleste aient l'occasion d'entendre l'Évangile de Jésus-Christ et d'écouter ses enseignements. Et je souhaite que nous croyions et recevions l'amour que le Sauveur a pour chacun de nous. Son amour infini et parfait l'a poussé à expier pour vous et pour moi. Ce don, l'Expiation, nous permet de recevoir tous ses autres dons. ■

Extrait de la veillée de Noël 2018 de la Première Présidence.



QUEL EST L'ENFANT ?

D'après les paroles anglaises de William C. Dix

Duo ou chœur mixte à 2 voix

Air traditionnel anglais
Arrangement de Sally DeFord



© 1991 par Sally DeFord. Tous droits réservés.
Ce chant peut être copié pour une utilisation ponctuelle, non commerciale, pour usage personnel ou dans le cadre de l'Église.
Cet avertissement doit être porté sur chaque copie.

ILLUSTRATIONS JORGE COCCO SANTÁNGELO





13

nu des grands de la ter - re. Ve - nez a - do -
nos dou - leurs, nos mi - sè - res. C'est lui le Sau -

13

16

1.

rer l'En - fant qui est né de Ma - rie hum - ble - ment.
veur, l'En - fant qui est né de Ma - rie hum - ble -

16

19

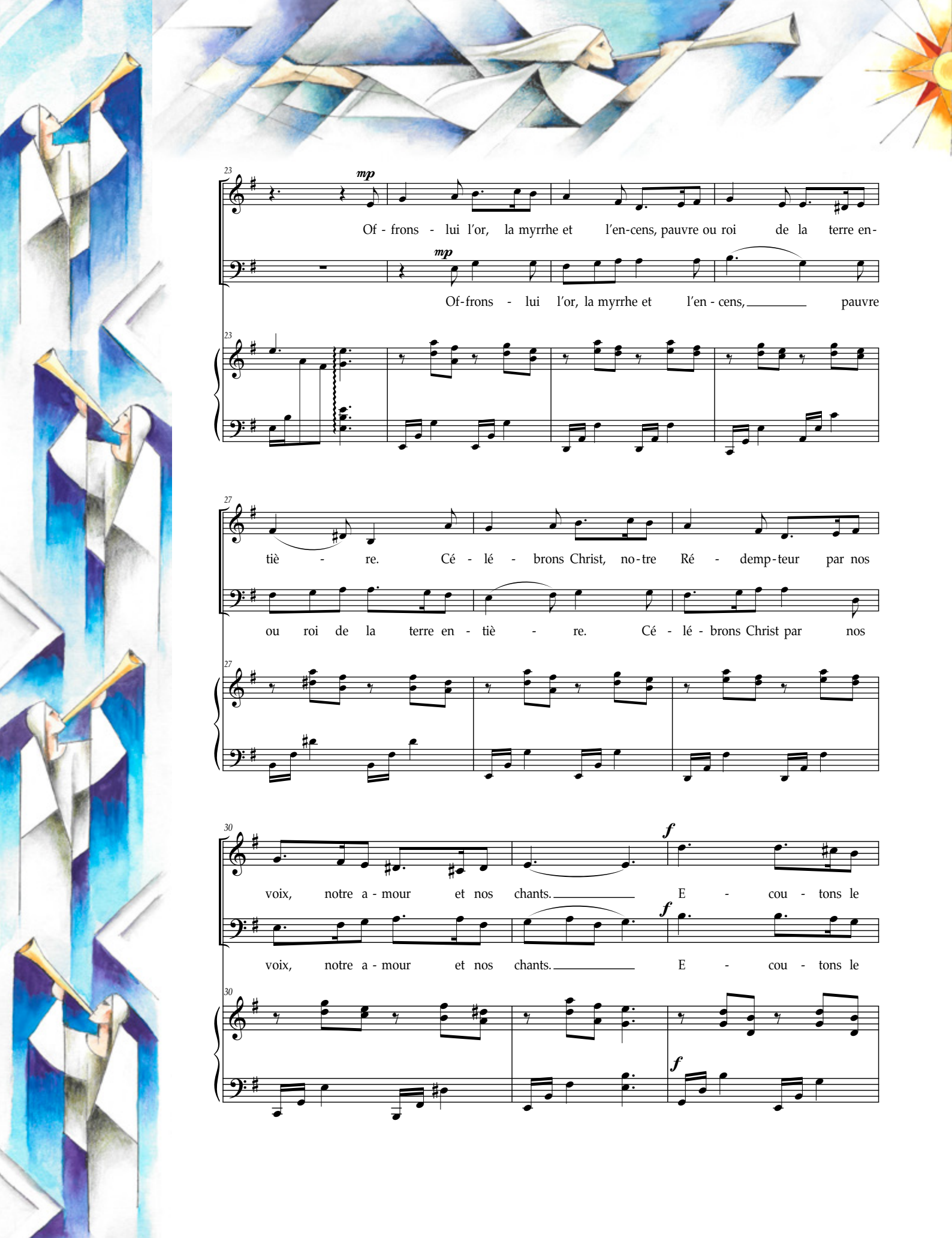
2.

ment.

19

mp




23
mp
Of - frons - lui l'or, la myrrhe et l'en-cens, pauvre ou roi de la terre en-
mp
Of-frons - lui l'or, la myrrhe et l'en - cens, pauvre
23
27
tiè - re. Cé - lé - brons Christ, no-tre Ré - demp-teur par nos
ou roi de la terre en - tiè - re. Cé - lé - brons Christ par nos
27
30
f
voix, notre a - mour et nos chants. E - cou - tons le
f
voix, notre a - mour et nos chants. E - cou - tons le
30
f



33

chant di - vin de Ma - rie, ber-ceuse et pri - è - re.

chant, le chant di - vin de Ma - rie, ber - ceuse et pri -

36

Ho - san - na au Roi des rois qui est né de Ma - rie hum-ble -

è - re. Ho - san - na au Roi né de Ma - rie hum-ble -

39

rit. *mp*

ment. De Ma - rie, est né hum-ble - ment.

rit. *mp*

ment. de Ma - rie hum - ble-ment.

rit.



Principes du service pastoral

Ce que le **récit de Noël** nous enseigne au sujet du **service pastoral**

« Là, c'est l'heureux temps où les enfants aiment attendre Noël en chantant. Contons l'histoire de l'Enfant Jésus, quand sur la terre un jour il est venu » (« C'est l'heureux temps », Chants pour les enfants*, p. 33).*

La période de Noël est le moment merveilleux où les brebis, les bergers, les étables et les étoiles prennent soudain un sens nouveau. Ils deviennent des éléments importants dans la réitération du récit de l'un des événements les plus importants de l'histoire humaine : la naissance de Jésus-Christ. De nombreuses familles disposent une crèche dans leur maison. D'autres mettent un point d'honneur à lire le récit de sa naissance ou à participer à une reconstitution historique. Comme toutes les histoires sur le Christ, le récit de sa naissance est rempli de leçons sur la manière de servir et de faire luire notre lumière pour éclairer le monde. Henry B. Eyring, deuxième conseiller dans la Première Présidence, a dit : « L'histoire de Noël est une histoire d'amour.

[…] Dans les récits de la naissance du Christ, nous pouvons voir et sentir qui il était et qui il est. Cela allège notre fardeau le long de notre parcours. Et cela nous amènera à nous oublier et à alléger le fardeau des autres[1]. »

« Il n'y avait pas de place pour eux dans l'hôtellerie » (Luc 2:7).

L'hôtelier n'a pas fait de place pour le Sauveur, mais nous n'avons pas à faire la même erreur ! Faisons de la place pour le Sauveur dans notre cœur en faisant de la place à nos frères et sœurs, à notre table, dans notre maison



UNE BONNE NOUVELLE QUI SERA POUR TOUT LE PEUPLE LE SUJET D'UNE GRANDE JOIE (L'ANGE APPARAÎT AUX BERGERS), DE WALTER RANE



et dans nos traditions. Rendons de nombreuses traditions familiales plus agréables et même plus mémorables en y incluant d'autres personnes. Daiana et sa famille ont pour tradition d'inviter quelqu'un à passer Noël avec eux. Chaque mois de décembre, ils discutent ensemble et décident qui ils aimeraient inviter[2]. Peut-être votre famille pourrait-elle adopter une tradition semblable. Peut-être qu'une personne que vous servez aimerait se joindre à votre famille pour chanter vos chants de Noël préférés. Vous pourriez aussi faire de la place à votre repas de Noël pour quelqu'un qui n'a pas de famille dans la région.

Quelle meilleure manière de célébrer le Sauveur que de suivre son exemple d'intégration ? Rappelez-vous qu'il invite tous à venir à lui et à prendre part à sa bonté, qu'il ne repousse aucun de ceux qui viennent à lui, noirs et blancs, esclaves et libres, hommes et femmes, qu'il se souvient des païens, et que tous sont pareils pour Dieu, tant le Juif que le Gentil (voir 2 Néphi 26:33). Faites de la place et intégrez les gens.

« Il y avait, dans cette même contrée, des bergers qui passaient dans les champs les veilles de la nuit pour garder leurs troupeaux » (Luc 2:8).

Cela semble tout à fait adapté que les bergers aient été les premiers à accueillir l'Enfant Jésus. Les prophètes d'autrefois appelaient Jésus-Christ le « Berger d'Israël » (Psaumes 80:1) et le « Berger de toute la terre » (1 Néphi 13:41). Le Christ lui-même a dit : « Je suis le bon berger. Je connais mes brebis » (Jean 10:14). Une des clés de notre rôle de berger dans le service pastoral est de connaître nos brebis et de veiller sur elles à la manière du Sauveur.

Avec les lumières qui scintillent et les décorations, nos regards sont attirés par beaucoup de choses pendant la période de Noël. Mais sans aucun doute trouvons-nous la plus grande

beauté de cette période quand nous nous souvenons de porter notre attention sur les personnes que nous servons et de veiller sur notre propre troupeau. Veiller signifie, par exemple, remarquer la friandise préférée d'une personne ou s'intéresser à ses projets de vacances. Nous veillons lorsque nous voyons les besoins des autres et y répondons, qu'ils soient évidents ou pas.

Quand Cheryl a subitement perdu Mick, son mari, elle était effondrée. À l'approche de son premier Noël sans lui, sa solitude grandissait. Heureusement, sa sœur de service pastoral était là. Shauna et son mari, Jim, ont convié Cheryl à de nombreuses sorties pendant les fêtes de fin d'année. Ils ont remarqué son manteau usé et ont décidé d'agir. Quelques jours avant Noël, Shauna et Jim ont apporté un cadeau à Cheryl : un nouveau manteau superbe. Ils connaissaient les besoins matériels de Cheryl, en l'occurrence un manteau chaud, mais aussi ses besoins émotionnels de réconfort et de compagnie. Ils ont agi pour satisfaire ces besoins de leur mieux et ont montré un bel exemple de la façon dont nous pouvons veiller sur notre troupeau[3].

« Les bergers se dirent les uns aux autres : Allons jusqu'à Bethléem » (Luc 2:15).

« Allons » est une invitation enthousiaste ! Les bergers ne se disaient pas que leurs amis seraient trop fatigués pour faire le voyage. Ils ne sont pas allés tranquillement à Bethléem chacun de leur côté. Ils se sont joyeusement adressés les uns aux autres, disant : « Allons ! »

Peut-être ne pouvons-nous pas convier nos amis à venir voir l'Enfant Jésus, mais invitons-les à ressentir l'esprit de Noël (c'est-à-dire l'Esprit du Christ) en servant avec nous. Bonnie L. Oscarson, ancienne présidente générale des Jeunes Filles, a dit : « Pour renforcer l'esprit de Noël, nous devons tendre généreusement la main aux personnes qui nous entourent et donner de nous-mêmes[4]. » Imaginez-vous tenant une chandelle. Les autres voient certainement la lumière qui s'en dégage et en bénéficient mais imaginez la chaleur qu'ils ressentiront si vous vous servez de votre chandelle pour allumer la leur et leur permettre ainsi d'avoir leur propre lumière.

Le Christ, lui-même, a dit que quiconque le suit aura la lumière de la vie (Jean 8:12). Une des façons de le suivre et de jouir de cette lumière promise est de servir à sa manière. Alors partagez votre lumière avec les autres en les invitant à servir avec vous ! Comment allez-vous, vous et les personnes que vous servez, servir ensemble ? Préparez ensemble vos plats préférés ou offrez à quelqu'un une surprise de Noël ou un message. Ensemble,



vous ressentirez la lumière qui se manifeste quand on suit l'exemple de service du Christ.

« Ils racontèrent ce qui leur avait été dit au sujet de ce petit enfant » (Luc 2:17).

Il est aisé d'imaginer la joie des bergers tandis qu'ils annonçaient la nouvelle incroyable de la naissance du Christ au plus grand nombre de gens possible. Proclamé par les anges, le Messie prophétisé était venu ! Il était là ! En fait, annoncer la bonne nouvelle du Sauveur est un thème majeur du récit de la Nativité. Les anges ont chanté. L'étoile a montré la direction. Et les bergers ont largement répandu la nouvelle.

Ajoutons notre voix au récit de Noël en annonçant la bonne nouvelle et en témoignant du Sauveur. Jean B. Bingham, présidente générale de la Société de Secours, a enseigné : « Ayant l'honneur de représenter le Sauveur dans votre service pastoral, demandez-vous : 'Comment puis-je transmettre la lumière de l'Évangile à cette personne ou à cette famille ? Qu'est-ce que l'Esprit m'inspire de faire[5] ? »

Voici quelques suggestions à prendre en considération si vous vous demandez comment rendre témoignage du Sauveur et de son Évangile :

- Trouvez une Écriture qui décrit vos sentiments envers le Sauveur ou exprime pourquoi vous lui êtes reconnaissant. Faites-en part aux personnes que vous servez.
- Envoyez un message par téléphone ou publiez-le sur les réseaux sociaux avec une vidéo de Noël. Il y en a quelques-unes de remarquables sur ChurchofJesusChrist.org !
- Racontez à un ami un souvenir spécial ou une tradition qui vous fait penser au Christ.

Ayez foi que le Saint-Esprit attestera la véracité de votre témoignage, tout comme il a témoigné à Siméon et Anne que le petit enfant Jésus était le Sauveur (voir Luc 2:26, 38).

Dieter F. Uchtdorf, du Collège des douze apôtres, a dit : « Pour honorer véritablement la venue du Sauveur dans le monde, nous devons faire ce qu'il a fait et tendre la main avec compassion et miséricorde à nos semblables. Nous pouvons faire cela chaque jour, en paroles et en actions. Puisse cela devenir notre tradition de Noël, où que nous soyons, être un peu plus gentils, pardonner davantage, moins juger, être plus reconnaissants et plus généreux, en partageant notre abondance avec les personnes dans le besoin[6]. » ■

NOTES

1. Henry B. Eyring, « Christmas Stories » (Veillée de la Première Présidence, 6 décembre 2009), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
2. Voir Daiana Melina Albornoz Díaz, « Partager Noël », *Le Liahona*, décembre 2007, p. 17.
3. Voir Cheryl Boyle, « He Would Have Bought It for You », *Ensign*, décembre 2001, p. 57.
4. Bonnie L. Oscarson, « Christmas Is Christlike Love » (Veillée de la Première Présidence, 7 décembre 2014), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
5. Jean B. Bingham, « Servir à la manière du Sauveur », *Le Liahona*, mai 2018, p. 104.
6. Dieter F. Uchtdorf, "Scatter Your Crumbs" (Veillée de la Première Présidence, 3 décembre 2017), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.

RACONTEZ VOS EXPÉRIENCES

Envoyez-nous le récit de vos expériences de service pastoral que vous avez rendu ou dont vous avez bénéficié. Allez sur le site liahona.ChurchofJesusChrist.org et cliquez sur « Envoyer un article ou un commentaire ».

VOICI L'AGNEAU DE DIEU, DE WALTER RANE



Fatu Gamanga

Province de l'Est, Sierra Leone



Grâce au programme d'alphabétisation de l'Évangile, Fatu n'a pas seulement appris à lire et à écrire, mais elle a aussi découvert l'Évangile de Jésus-Christ. Avant de devenir membre de l'Église, Fatu avait des difficultés à subvenir aux besoins de sa famille. Aujourd'hui, elle a développé des techniques d'autonomie et dirige sa propre affaire de fabrication et de vente de magnifiques tapis faits main. Elle sert aussi comme présidente de la Société de Secours de sa branche.

CHRISTINA SMITH, PHOTOGRAPHE

Avant de devenir membre de l'Église, j'avais essayé de gagner ma vie en vendant des tapis faits main, mais je n'avais pas assez d'argent pour acheter les matériaux. Je disais aux gens : « Si vous voulez un tapis, allez acheter ce qu'il faut et apportez-le moi, et je ferai votre tapis. Vous me paierez quand je l'aurai terminé. »

Maintenant que je suis membre de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, j'ai appris ce qu'était l'autonomie. L'Église m'a donné davantage de persévérance pour apprendre à lire, à écrire, à parler et pour faire en sorte de devenir autonome. Maintenant, je vais chez le tailleur pour demander les chutes de tissus qu'ils découpent des vêtements et laissent par terre. Je les achète à bas prix et les utilise pour faire mes tapis. Aujourd'hui, j'en vends bien plus que je n'en ai jamais vendu.

Depuis que je suis devenue membre de l'Église, ma vie a changé. Je suis passée de zéro à héros ! Je suis fière de connaître Jésus-Christ et je suis fière de son Église ! Je suis si reconnaissante envers l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours !

EN SAVOIR DAVANTAGE

Apprenez-en plus sur le parcours de foi de Fatu et découvrez d'autres photos dans la version en ligne de cet article ou dans la Bibliothèque de l'Évangile, à l'adresse suivante : **ChurchofJesusChrist.org/go/121916.**

Découvrez les avantages pratiques et spirituels de l'autonomie sur **ChurchofJesusChrist.org/self-reliance.**



Par David A. Bednar
du Collège des douze apôtres



Jésus-Christ
la source de la joie durable

Chaque membre de l'Église rétablie du Seigneur qui s'efforce de se rappeler et d'honorer ses alliances sacrées et de respecter les commandements peut recevoir le don de la joie durable.

J'ai assisté récemment à une réunion de témoignages d'une grande puissance spirituelle et j'ai écouté attentivement une sœur dévouée déclarer : « J'éprouve une grande joie grâce au plan de salut du Père. »

Il m'est immédiatement apparu évident que cette femme ne faisait pas que répéter des mots qu'elle avait entendus. La lumière qui brillait dans ses yeux, le ton spirituel digne de sa voix, l'éclat et la paix qui se dégageaient de son visage, tout en elle confirmait la véracité de ce qu'elle était en train de dire. Elle était emplie de joie. Elle irradiait la joie. En fait, elle se trouvait dans le processus qui l'amenait à ressembler davantage au Sauveur et à être empreinte de son image (voir Alma 5:14), recevant ainsi une plus grande joie.

L'expression de sa foi m'a rappelé les paroles de plusieurs cantiques connus :

Tous, avec foi saisissons nous de la barre de fer,
Et nous vaincrons mal et péché, suivant le chemin clair[1].

Venez, venez, sans craindre le devoir,
Travailler au progrès !
Mieux vaut lutter de tout son cœur,
Pour acquérir le vrai bonheur
Venez, joyeux, ne craignez rien,
Tout est bien ! Tout est bien[2] *! »*

Que ces mots réchauffent le cœur :
« Je sais qu'il vit mon Rédempteur[3] *! »*

NATIVITY: DE MICHAEL MALM
PHOTO D'ARRIÈRE-PLAN GETTY IMAGES

Et en cette période de Noël, nous chanterons

« La bonne nouvelle d'une grande joie, je vous apporte
À vous et à toute l'humanité[4]*. »*

et

Oh, quel bonheur ! Jésus viendra ! […]
Les monts, les champs, les prés, les bois
Éclateront de joie,
Éclateront de joie,
Éclateront en cris de joie[5].

Depuis qu'il est président de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, Russell M. Nelson lance fréquemment aux gens du monde entier une invitation qui contient cette promesse de joie : « Notre message au monde est simple et sincère : nous invitons tous les enfants de Dieu des deux côtés du voile à aller au Sauveur, à recevoir les bénédictions du saint temple, à connaître *une joie durable* et à se qualifier pour recevoir la vie éternelle[6]. »

Qu'est-ce exactement que cette joie que nous chantons et enseignons, et qu'il nous incombe d'offrir à toute l'humanité ? Et comment s'obtient-elle ? Étudions à présent la réponse à ces deux questions importantes.

QU'EST-CE QUE LA JOIE ?

La définition courante du mot joie dans le dictionnaire est : « *Sentiment* de plaisir [ou] de bonheur intense[7]. » Le Guide des Écritures, lui, décrit la joie comme étant un « *état* de grand bonheur découlant d'une vie juste[8] ». Il est intéressant de noter que notre perspective de l'Évangile nous permet de comprendre que la joie est davantage qu'un sentiment ou une émotion fugaces, que c'est un don spirituel et un état actuel et à venir. C'est la raison pour laquelle j'ai dit de la sœur qui a rendu témoignage qu'elle était emplie de joie et même irradiait de joie.

En père sage et aimant, Léhi a enseigné à ses fils que le but même de la vie dans la condition mortelle est que tout le monde ait la joie.

« Mais voici, tout a été fait dans la sagesse de celui qui sait tout.

« Adam tomba pour que les hommes fussent, et les hommes sont pour avoir la joie » (2 Néphi 2:24-25).

Adam et Ève ont résumé les leçons vitales qu'ils ont apprises du Père éternel et de leur propre expérience. Adam a déclaré : « Béni soit le nom de Dieu, car à cause de ma transgression, mes yeux sont ouverts, et *j'aurai de la joie* dans cette vie, et je verrai de nouveau Dieu dans la chair » (Moïse 5:10 ; italiques ajoutés).

Ève a dit : « Sans notre transgression, nous n'aurions jamais eu de postérité et nous n'aurions jamais connu le bien et le mal, *la joie de notre rédemption* et la vie éternelle que Dieu donne à tous ceux qui obéissent » (Moïse 5:11 ; italiques ajoutés).

Le plan du bonheur du Père permet à ses enfants d'obtenir un corps physique et d'acquérir une expérience terrestre, de choisir la justice en présence du mal et de la tentation et de contribuer au grand plan de notre Père céleste en se mariant honorablement et en devenant parents[9]. Finalement, lors de notre résurrection, « l'esprit et le corps [seront] unis pour ne plus jamais être divisés, pour qu'ils reçoivent *une plénitude de joie* » (voir Doctrine et Alliances 138:17, italiques ajoutés).

COMMENT LA JOIE S'OBTIENT-ELLE ?

Je trouve que le contraste entre une joie juste et les amusements du monde est instructif et nous permet de mieux comprendre la nature de la vraie joie. La joie vient de ce que nous exerçons notre foi en Jésus-Christ, recevons et honorons fidèlement des ordonnances et des alliances sacrées et nous efforçons de nous convertir profondément au Sauveur et à ses desseins. L'amusement a pour définition « distraction, divertissement[10] ». Une journée dans les attractions à Disneyland est amusante. Se préparer dignement et prendre part à l'ordonnance de la Sainte-Cène procure la joie.

La joie est avant tout spirituelle ; l'amusement est avant tout temporel. La joie est avant tout durable ; l'amusement est avant tout temporaire. La joie est avant tout profonde et riche ; l'amusement est avant tout superficiel. La joie est avant tout entière et complète ; l'amusement est avant tout partiel. La joie appartient avant tout à la vie terrestre et à l'éternité ; l'amusement n'appartient qu'à la vie terrestre.



HE HEALED THEM ALL, DE MICHAEL MALM

Combien il est important que nous ne confondions jamais la joie profonde et durable d'une vie de disciple dévoué avec l'amusement temporaire et superficiel !

Le Rédempteur est la source suprême et unique de la joie durable et éternelle. Le prophète Jacob a témoigné : « Mais voici, les justes, les saints du Saint d'Israël, ceux qui ont cru au Saint d'Israël, ceux qui ont enduré les croix du monde et en ont méprisé la honte, hériteront le royaume de Dieu qui a été préparé pour eux dès la fondation du monde, *et leur joie sera pleine à jamais.* » (2 Néphi 9:18, italiques ajoutés).

LA VÉRITABLE SOURCE DE JOIE

Du fait du plan de notre Père céleste et de l'expiation du Sauveur, le repentir sincère nous invite à nous tourner vers Jésus-Christ et à nous en remettre à lui, la véritable source de joie. Prêtez une attention particulière à ce que répond le peuple du roi Benjamin après avoir entendu ses enseignements sur l'expiation du Sauveur :

« Et alors, il arriva que lorsque le roi Benjamin eut fini de dire les paroles qui lui avaient été remises par l'ange du

Du fait de l'expiation du Sauveur, les difficultés et les afflictions nous invitent à lever les yeux vers Jésus-Christ, la véritable source de joie.

Seigneur, il jeta les regards autour de lui sur la multitude, et voici, elle était tombée par terre, car la crainte du Seigneur était venue sur elle.

« Et elle s'était vue dans son état charnel, encore moins que la poussière de la terre. Et elle s'écria d'une seule voix, disant : Oh ! sois miséricordieux, et applique le sang expiatoire du Christ, afin que nous recevions le pardon de nos péchés, et que notre cœur soit purifié ; car nous croyons en Jésus-Christ, le Fils de Dieu, qui a créé le ciel et la terre, et toutes choses, qui descendra parmi les enfants des hommes.

« Et il arriva que lorsqu'elle eut dit ces paroles, l'Esprit du Seigneur vint sur elle, *et elle fut remplie de joie*, ayant reçu le pardon de ses péchés, et ayant la conscience en paix, à cause de la foi extrême qu'elle avait en Jésus-Christ qui allait venir » (Mosiah 4:1–3, italiques ajoutés).

Du fait du plan de notre Père céleste et de l'expiation du Sauveur, l'obéissance nous invite à suivre Jésus-Christ, la véritable source de joie. Le Sauveur a dit à ses disciples :

« Si vous gardez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour, de même que j'ai gardé les commandements de mon Père, et que je demeure dans son amour.

« Je vous ai dit ces choses, afin que ma joie soit en vous, et *que votre joie soit parfaite*. » (Jean 15:10, italiques ajoutés).

« [E]t nul ne reçoit une plénitude s'il ne garde ses commandements.

« Celui qui garde ses commandements reçoit la vérité et la lumière jusqu'à ce qu'il soit glorifié dans la vérité et connaisse tout » (Doctrine et Alliances 93:27-28).

Du fait du plan de notre Père céleste et de l'expiation du Sauveur, le service nous invite à imiter la personnalité de Jésus-Christ, la véritable source de joie. J'ai lu récemment une déclaration de Kevin J Worthen, président



Le Rédempteur est la source suprême et unique de joie durable et éternelle.

de l'université Brigham Young, au sujet de la joie profonde. Elle disait : « J'en suis venu à croire que notre progression éternelle se mesure, en partie, à la joie que nous retirons du service[11]. »

Alma le Jeune a dit à son fils Hélaman : « À partir de ce moment-là jusqu'à maintenant, j'ai travaillé sans cesse, afin d'amener des âmes au repentir, afin de les amener à goûter à la *joie extrême* à laquelle j'ai goûté, afin qu'elles naissent aussi de Dieu et soient remplies du Saint-Esprit » (Alma 36:24 ; italiques ajoutés).

Rappelez-vous la joie d'Ammon, tandis qu'il faisait le récit de l'œuvre missionnaire qu'il avait accomplie parmi les Lamanites.

« Voici, *ma joie est pleine*, oui, *mon cœur déborde de joie*, et je me réjouirai à cause de mon Dieu.

« Voici, combien de milliers de nos frères n'a-t-il pas déliés des souffrances de l'enfer ; et ils sont amenés à chanter l'amour rédempteur, et cela à cause du pouvoir de sa parole qui est en nous ; n'avons-nous donc pas *tout lieu de nous réjouir* ? »

« […] Or, c'est *cela ma joie*, et mes grandes actions de grâces ; oui, et je rendrai grâces à mon Dieu à jamais » (Alma 26:11, 13, 37 ; italiques ajoutés).

Du fait du plan de notre Père céleste et de l'expiation du Sauveur, les difficultés et les afflictions nous invitent à lever les yeux (voir Ésaïe 40:26 ; Psaumes 123:1-2) vers Jésus-Christ, la véritable source de joie. La précieuse perspective de l'Évangile rétabli nous permet de tirer des leçons qui nous préparent pour l'éternité au travers de l'adversité vécue dans la condition mortelle. Nos afflictions et nos malheurs peuvent être « englouti[s] dans la joie du Christ » (Alma 31:38) et consacrés à notre avantage (voir 2 Néphi 2:2) « afin que [n]otre œuvre soit pour le bien-être de [n]otre âme » (2 Néphi 32:9). Ainsi, la joie perdure dans le temps et au travers des expériences bonnes et mauvaises grâce à notre connaissance du plan du Père et de l'expiation du Sauveur.

La foi au Seigneur Jésus-Christ, le repentir, l'obéissance, le service et la perspective de l'Évangile sur les épreuves que nous rencontrons dans la condition mortelle nous invitent tous à aller à la source de la joie durable : Jésus-Christ. Je vous invite à trouver, à étudier et à méditer, à l'aide de la prière, les principes supplémentaires qui vous permettront de recevoir cet important don spirituel de joie.

UNE PROMESSE JOYEUSE

La joie durable n'est pas une bénédiction réservée à quelques élus. Au contraire, chaque membre de l'Église rétablie du Seigneur qui s'efforce de se rappeler et d'honorer ses alliances sacrées et de respecter les commandements est à même de recevoir ce don, selon la volonté et le calendrier de Dieu. En cette période de Noël, puissions-nous, chacun, faire l'effort d'apprécier plus pleinement le don divin de la joie. Ce faisant, puissions-nous voir avec des yeux neufs et entendre avec des oreilles neuves tandis que nous chanterons pour le Seigneur, que nous éclaterons en cris de joie et que nous l'adorerons[12].

Je rends joyeusement un témoignage certain de la réalité et de la divinité du Seigneur Jésus-Christ. ■

Extrait d'un discours intitulé « Afin qu'ils aient la joie », prononcé le 4 décembre 2018 à l'université Brigham Young.

NOTES

1. « Soyons l'espoir des derniers jours », *Cantiques*, n °166.
2. « Venez, venez, sans craindre le devoir », *Cantiques*, n° 18.
3. « Je sais qu'il vit, mon Rédempteur », *Cantiques*, n° 73.
4. « While Shepherds Watched Their Flocks » *Hymns*, n° 211.
5. « Oh, quel bonheur ! Jésus viendra ! », *Cantiques*, n° 123.
6. Russell M. Nelson, « Mettons de l'ardeur », *Le Liahona*, mai 2018, p. 118-119.
7. Dictionnaire Larousse, « joie », italiques ajoutés.
8. Guide des Écritures, « joie », scriptures.ChurchofJesusChrist.org ; italiques ajoutés.
9. Voir « La famille : Déclaration au monde », *Le Liahona*, mai 2017, p. 145.
10. *Dictionnaire Larousse*, « amusement ».
11. Kevin J Worthen, « Enter to Learn; Go Forth to Serve » (discours d'ouverture de l'université Brigham Young, 16 août 2018), p. 3, speeches.byu.edu.
12. Voir « Oh, quel bonheur ! Jésus viendra ! »

NO HARM CAN BEFALL WITH MY COMFORTER NEAR, DE MICHAEL MALM

La quête du **BONHEUR**





PHOTOS GETTY IMAGES

Je vivais l'Évangile. Pourquoi le bonheur demeurait-il si insaisissable ?

Par David Dickson
Magazines de l'Église

C'était le milieu de la nuit. Mon sommeil agité s'est interrompu brusquement. Mes yeux se sont ouverts d'un coup. J'ai supplié : « Oh, non ! Pas encore ! »

Mais les tremblements ont commencé presque aussitôt. Dans un terrible accès de tremblements, aussi déroutants et inconnus que débilitants, tout mon corps a été pris de convulsions comme lors une crise d'épilepsie. Mes mains et mes pieds brûlaient d'une chaleur dont j'ignorais l'origine. Ma femme, réveillée en sursaut, m'a tenu fermement tout en me rassurant par sa présence tranquille.

Le bonheur, un état que j'avais considéré comme étant habituel pour moi à une époque, avait complètement disparu.

Si j'avais eu une question cette nuit-là, en dehors du fait que je ne savais ce qui m'arrivait physiquement (je l'ai appris par la suite), cela aurait été pourquoi je me sentais si malheureux alors que je m'efforçais de vivre l'Évangile de Jésus-Christ.

Il existe de nombreux obstacles possibles au bonheur. La méchanceté est, sans aucun doute, l'un d'entre eux (voir Alma 41:10). Cependant, même pour les fidèles, le bonheur semble parfois hors de portée.

Nous traversons tous des moments où nous avons besoin d'entendre que des jours meilleurs nous attendent. Peut-être traversez-vous un de ces moments actuellement ? Si c'est le cas, laissez-moi vous dire très sincèrement que des jours meilleurs vous *attendent* effectivement. J'espère que vous n'arrêterez pas de me lire en rejetant cette affirmation générale comme étant ridicule et naïve.

Je crois véritablement que, quelles que soient vos difficultés, vous pouvez trouver un plus grand bonheur.

Je vais vous expliquer pourquoi.

Qu'est-ce que le bonheur ?

Au fait, *Qu'est-ce que* le bonheur ? Est-ce le sentiment qu'on éprouve quand une personne glisse notre friandise préférée dans la boîte de notre déjeuner ? Est-ce une augmentation de salaire ? Épouser son conjoint pour l'éternité ? Se sentir purifié par le pouvoir de l'expiation de Jésus-Christ ?

Est-ce tout ce qui précède ?

Ce message étudiera ce que l'Évangile et la psychologie nous apprennent sur le bonheur. À la page 18 de ce numéro, David A. Bednar, du Collège des douze apôtres, enseigne la vérité essentielle que la joie véritable découle d'une vie centrée sur Jésus-Christ.

De même, Jeffrey R. Holland, du Collège des douze apôtres, a enseigné : « Avant toute autre chose, le bonheur suprême, la paix véritable et même quoi que ce soit de vaguement comparable à une joie scripturaire se trouvent premièrement, avant tout et à jamais lorsqu'on vit l'Évangile de Jésus-Christ. De nombreux autres systèmes de croyance et philosophies ont été essayés. En fait, on peut raisonnablement affirmer que quasiment tous les autres systèmes de croyance et philosophies ont été essayés au cours des siècles[1]. »

Si *toutes* les autres philosophies ont été essayées, il serait impossible d'en faire ici la liste exhaustive. Néanmoins, intéressons-nous à quelques mythes que fait circuler le monde sur la manière d'être heureux.

D'après le monde, le bonheur durable se trouve dans :

- la prospérité financière, en particulier si elle est *supérieure* à celle de nos voisins.
- la popularité.
- une vie aisée, remplie de loisirs et d'activités excitantes.
- les nombreux voyages et la découverte au plus près des merveilles de ce monde.
- un poste de pouvoir ou d'autorité dans la vie professionnelle, notre collectivité ou tout autre contexte.
- la modification de notre corps pour obtenir une certaine apparence.

Qu'est-ce que ces diverses stratégies ont en commun ? Premièrement, elles sont toutes liées aux circonstances. Cependant, comme Russell M. Nelson l'a enseigné, « la joie que nous ressentons dépend peu de notre situation mais entièrement de l'orientation de notre vie[2] ».

Encore une fois, sur quoi devons-nous porter notre attention pour trouver cette joie ? Le président Nelson a dit : « Pour les saints des derniers jours, Jésus-Christ est la joie[3] ! »

La joie, si on l'obtient, n'est pas une émotion simplement agréable à ressentir. Non, le président Nelson a décrit la joie comme étant « un principe […] essentiel à notre survie spirituelle[4] ».

Par conséquent la joie et le bonheur méritent clairement nos efforts. Et la plupart d'entre nous sont disposés à y travailler. Pourquoi alors est-ce que tant d'entre nous, y compris les justes, continuent-ils de peiner à les trouver ?

Tout d'abord, parce que ces efforts constituent la clé de la raison principale de notre présence ici-bas.

Ici pour progresser

Parfois, nous pensons que le bonheur consiste en une vie sans problème ni épreuve. Toutefois, une vie sans épreuve ne nous permettrait pas de progresser comme nous sommes censés le faire quand nous venons au monde.

Neal A. Maxwell (1926-2004), du Collège des douze apôtres, a enseigné :

« La vie […] ne peut pas être à la fois remplie de foi et dénuée de pression. […]

« […] Comment pourrions-nous donc nous attendre à traverser facilement la vie, en disant, en quelque sorte : 'Seigneur, donne-moi de l'expérience, mais pas de chagrin, pas de peine, pas de douleur, pas d'opposition, pas de trahison, et surtout pas d'abandon. Protège-moi, Seigneur, de toutes ces expériences qui ont fait de toi ce que tu es ! Puis fais que je vienne demeurer avec toi et partager toute ta joie[5] !' »

Il est clair que nous avons besoin d'épreuves pour grandir dans cette vie, et qu'être juste ne nous exempte pas de la souffrance. Examinez la vie de Joseph Smith, de Job, du peuple d'Alma et, surtout de notre Sauveur Jésus-Christ[6].

Non, une vie juste ne nous exempte *pas* de toute difficulté et de toute épreuve. Personne n'est épargné. Cependant, vous pouvez compter que Dieu vous aidera et vous guérira (voir Alma 36:3-27). Neil L. Andersen, du Collège des douze apôtres, a enseigné : « Pour vous, les justes, le guérisseur de notre âme guérira toutes vos blessures, en son temps et à sa manière[7]. »

Si vous vous sentez blessés, la guérison est à votre portée. Soyez certains de cela (voir Mosiah 14:4-5).

Bonheur et génétique

Voici un élément à prendre très tôt en considération : la recherche a démontré que notre humeur générale, notre santé mentale et le bonheur qui en découle au quotidien peuvent être influencés en grande partie par la génétique.

Tout le monde n'a pas la même morphologie ni la même couleur de cheveux. Tout le monde n'a pas non plus la même nature joyeuse. Mais ce n'est là qu'une pièce du puzzle.

Hank Smith, professeur de l'université Brigham Young, a écrit : « Que se passerait-il si vous aviez reçu des cartes vraiment mauvaises au jeu de l'ADN ? Cela signifierait-il que vous avez la tête sous l'eau, que vous ne serez jamais heureux et que vous ne pouvez rien y faire ? Absolument pas ! Si les éléments chimiques de votre cerveau ne fonctionnent pas comme ils le devraient à cause de prédispositions héréditaires (dépression, anxiété, etc.), il existe des médicaments et des habitudes qui peuvent ramener ces éléments à des niveaux sains[8]. »

Examinons quelques stratégies volontaires, certaines enseignées par l'Évangile, d'autres par la recherche scientifique, qui augmenteront nos possibilités d'être heureux.

NEUF STRATÉGIES QU'EMPLOIENT LES GENS HEUREUX



Stratégie 1 : Vivez l'Évangile

Comme le président Nelson, frère Holland, frère Bednar et d'autres personnes l'ont enseigné, le vrai bonheur s'obtient en vivant l'Évangile. L'Évangile de Jésus-Christ est aussi appelé le « plan du bonheur » (voir Alma 42:8). Les Écritures regorgent de conseils sur la nécessité de mener une vie juste pour accéder au vrai bonheur (voir 2 Néphi 2:13 et Mosiah 2:41, deux exemples parmi *tant d'autres*).

C'est simple, c'est puissant et c'est fondamental. En embrassant et en vivant pleinement l'Évangile de Jésus-Christ, vous faites le pas le plus important pour trouver une joie et un bonheur plus grands dans cette vie et dans la vie à venir.

Stratégie 2 : Passez vos journées à « œuvrer avec zèle à une bonne cause » (Doctrine et Alliances 58:27).

Hériter une fortune qui vous permette de vous prélasser sur la plage toute votre vie serait presque à coup sûr néfaste à votre bonheur, même si la logique du monde clame que non. La vérité est que nous avons besoin de rester engagés dans une activité utile pour être heureux.

« Franklin D. Roosevelt avait raison : 'Le bonheur ne se trouve pas dans la simple possession d'argent ; il se trouve dans la joie de l'accomplissement, dans l'excitation de l'effort créateur[9].' »

Un travail utile procure une satisfaction qui ne peut s'obtenir d'aucune autre façon.

Ulisses Soares, du Collège des douze apôtres, a enseigné que le bonheur est « le résultat d'un effort soutenu dans le temps pour obtenir quelque chose de plus important dans la vie[10] ». Cette œuvre utile va au-delà d'un type de travail ou de carrière professionnelle. Elle comprend le fait d'élever des enfants, de servir dans l'Église ou d'offrir bénévolement son temps et ses talents.

Stratégie 3 : Choisissez d'être reconnaissant

Le pouvoir qu'on reçoit en choisissant d'être reconnaissant transforme tant notre façon de penser au quotidien qu'il est souvent comparé à une manière de « recâbler notre cerveau ».

Soyons honnêtes : même lorsque tout va plutôt bien dans la vie, un œil perçant parviendra à détecter quelque chose dont il trouve à se plaindre. L'inverse est vrai aussi : quelle que soit la difficulté de notre situation, nous pouvons *toujours* trouver quelque chose dont nous sommes reconnaissants.

Et c'est à ce moment-là qu'il se produit quelque chose de merveilleux.

Je vous suggère une expérience simple mais puissante : essayez de tenir un journal de gratitude. Chaque jour, pendant au moins trois semaines, écrivez trois choses qui vous sont arrivées *ce jour-là* et pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. En outre, n'hésitez pas à ajouter des choses générales dont vous êtes reconnaissants, par exemple votre famille, les fleurs ou la nourriture.

Bientôt, vous vous apercevrez que, non seulement vous remarquez plus facilement ces éléments à ajouter à votre liste, mais qu'en fait, vous vous attendez à les trouver. Être plus reconnaissant vous permettra de trouver plus facilement de la joie dans votre situation actuelle, ce qui aura un effet important et direct sur votre bonheur[11].



Le magazine *Forbes* rapporte : « Cultiver la gratitude ne coûte rien et ne nécessite certainement pas beaucoup de temps, mais les bénéfices en sont énormes[12]. »

De quoi êtes-vous reconnaissant aujourd'hui ?



Stratégie 4 : Passez du temps à l'extérieur

Le fait de passer du temps dehors, surtout dans la nature, apporte toutes sortes de bienfaits : cela réduit le stress et abaisse le rythme cardiaque ou nous change les idées, par exemple.

Le magazine *Time* a publié une étude sur la capacité qu'a la nature de nous revitaliser. D'après cette étude : « Les gens commencent à se sentir régénérés psychologiquement après n'avoir passé que quinze minutes assis dehors, dans un parc ou une forêt[13]. »

Il est difficile d'être heureux lorsqu'on se sent constamment épuisé et stressé. Essayez de sortir au moins une demi-heure presque tous les jours de la semaine, plus si vous le pouvez. Pourquoi ne pas sortir et profiter de ces moments un peu plus souvent ?

Stratégie 5 : Limitez le temps passé devant les écrans

Passer trop de temps sur les écrans nuit à notre bonheur. Le temps que vous passez rivé sur votre écran de télévision, d'ordinateur, de tablette ou de téléphone s'accumule et peut avoir des effets négatifs sur votre santé mentale, en particulier si vous le passez sur les réseaux sociaux. L'auteur à succès, Jean M. Twenge, qui a étudié ce sujet en profondeur, explique : « Plus les gens passent de temps sur les écrans, plus ils risquent de présenter les symptômes de la dépression[14]. »

Le président Nelson a dit : « Si vous êtes plus attentifs à votre fil d'actualité sur les réseaux sociaux que vous ne l'êtes aux murmures du Saint-Esprit, vous vous mettez en danger spirituel, et vous courez le risque d'éprouver une solitude intense et de faire une dépression[15]. »

Alors n'hésitez pas à vous octroyer du temps loin de vos écrans. Vous vous en remercierez plus tard.

Stratégie 6 : Vivez dans le présent

Si vous êtes humain, il y a en gros cent pour cent de chances que vous ayez dit ou fait un jour quelque chose que vous regrettez, probablement même de nombreuses choses ! Ce qu'il y a d'étrange, en revanche, c'est que les gens ressassent souvent ces moments.

John Bytheway, auteur saint des derniers jours, aborde dans ses écrits les problèmes qu'il y a à ressasser le passé : « Les gens malheureux possèdent un bac de recyclage rempli des erreurs du passé. Chaque jour, ils ressassent leurs regrets et recyclent leurs remords. Leur langage est plein d'expressions telles que 'j'aurais dû', 'j'aurais fait', 'j'aurais pu', 'pourquoi n'ai-je pas ?' et 'si seulement'. Ils ne regardent jamais où ils vont parce qu'ils ne peuvent détourner leurs regards de là où ils viennent[16]. »

Il aborde aussi le problème complémentaire de trop se projeter dans l'avenir : « Les gens malheureux attendent qu'un événement extérieur les rende heureux. 'Quand j'aurai mon diplôme, je serai heureux.' Une fois qu'ils ont leur diplôme, ils disent : 'Quand j'aurai un travail, je serai heureux.' Une fois qu'ils ont un travail, ils disent : 'Bon, quand je serai marié, je serai heureux.' […] Si vous tenez à être malheureux, alors considérez la vie comme une salle d'attente, et le bonheur comme votre médecin[17]. »

En général, nous trouvons davantage de bonheur et de bien-être quand nous vivons et nous concentrons sur ce qui se passe dans notre vie au moment présent.

Dans les milieux de la santé mentale et de la psychiatrie, le terme « pleine conscience » est une façon raccourcie de décrire le fait d'être pleinement engagé dans l'instant présent.

Les experts de la santé mentale affirment : « Les peurs et les inquiétudes du passé et de l'avenir nous empêchent de profiter pleinement du présent[18]. »

Voici quelques conseils pour apprendre à vivre en pleine conscience :

1. Tenez un journal de la gratitude (voir stratégie 3 plus haut), spécialement en y mentionnant plusieurs choses dont vous êtes reconnaissant ce jour-là.
2. Passez du temps à méditer chaque jour. Trouvez un endroit tranquille, sans distraction, où vous asseoir. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Si des pensées vous viennent à l'esprit, prêtez-y attention puis laissez-les repartir, et recommencez alors à vous concentrer sur votre respiration. Cela peut sembler étrange, mais cet exercice mental est excellent pour se concentrer sur le présent.
3. Prêtez davantage attention aux tâches ordinaires que vous effectuez normalement en mode pilote automatique, comme laver la vaisselle, conduire ou même manger. Sentez l'eau savonneuse vous couler sur les mains. Observez les arbres, les gens et les bâtiments pendant que vous conduisez. Savourez le goût et la texture de chaque bouchée.
4. Priez pour remarquer les personnes qui ont besoin de votre aide aujourd'hui, puis soyez attentif et préparez-vous à agir.
5. Brisez votre routine, de temps en temps, et découvrez un nouvel itinéraire pour rentrer chez vous, parcourez les rayons inconnus d'un supermarché différent ou innovez lors de vos activités habituelles de la soirée.

Stratégie 7 : Ouvrez-vous aux autres

Pour le bonheur et la santé en général, il est vital d'accorder de l'importance à des relations constructives.

Le docteur Emma Seppäl écrit que « les fortes relations sociales :

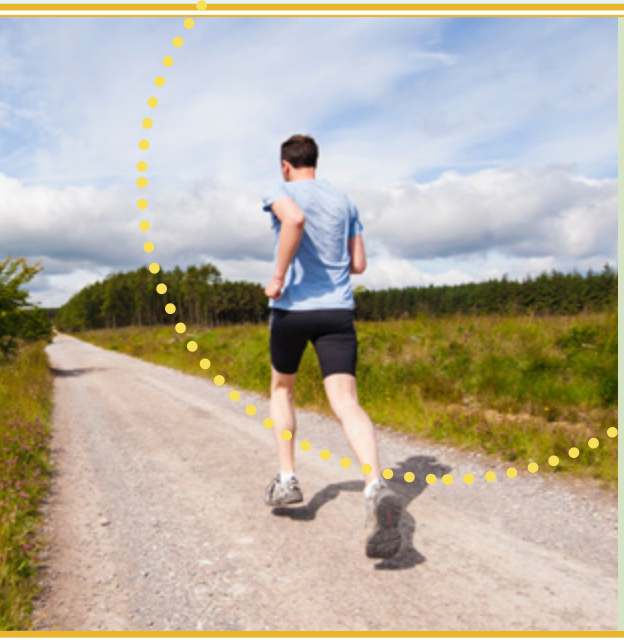
- augmentent nos chances de longévité de cinquante pour cent
- renforcent notre système immunitaire […]
- nous aident à nous rétablir plus rapidement après la maladie. »

Elle poursuit : « Les personnes qui ont davantage de relations avec les autres affichent des niveaux plus bas d'anxiété et de dépression[19]. »

S'agissant de relations constructives, il vaut mieux n'en avoir que peu, mais profondes, qu'un grand nombre, mais qui sont superficielles. Il n'est pas nécessaire que nous remplissions tout notre temps libre d'activités sociales, mais nous avons désespérément besoin de relations humaines. Même pour les personnes introverties, il existe de nombreuses manières d'approfondir leurs relations au sein de leur cercle d'amis ou familial.

Au sujet de la famille, Dieter F. Uchtdorf, du Collège des douze apôtres, a enseigné un jour que « dans les relations familiales, *l'amour* s'épelle en réalité *t-e-m-p-s*, temps[20]. »

Puisque vous avez déjà réussi à dégager du temps en rognant sur votre utilisation des écrans (ce n'est qu'un petit conseil !), vous pourriez en occuper une partie à des échanges en face en face. Cela peut être les visites de service pastoral, les équipes de sport, les clubs de philatélie… ou quoi que ce soit d'autre qui vous permet d'être en relation avec les autres et vous permet ainsi d'accroître votre bonheur et votre bien-être.



Stratégie 8. Prenez soin de votre temple

Une bonne qualité de sommeil, une alimentation appropriée et des exercices adéquats favoriseront grandement votre bonheur. Le centre de nos émotions se trouve dans notre cerveau qui, comme tous les autres organes de notre corps, bénéficie considérablement de nos efforts pour améliorer notre santé.

Ces efforts, que nous faisons pour améliorer notre santé, finissent donc par influer positivement sur notre cerveau, qui fait partie de notre corps physique. Cela nous aide à penser plus clairement, à nous concentrer plus rapidement et à stabiliser nos émotions.

Pour ce qui est des habitudes en matière de santé, une bonne règle élémentaire est de commencer doucement et de procéder à un changement à la fois. Commencez par de petites choses comme, lorsque c'est possible, marcher davantage ou améliorer votre alimentation. Les petits changements s'ajoutent les uns aux autres.

Stratégie 9 : Tournez vos regards vers l'extérieur

Les huit premières stratégies peuvent paraître plus évidentes que cette dernière, mais on trouve souvent le bonheur quand on ne se concentre pas dessus directement.

Frère Holland a enseigné : « Le bonheur n'est pas facile à trouver lorsqu'on le recherche activement. Il est généralement trop insaisissable, trop éphémère, trop subtil. Si vous ne l'avez pas déjà appris, vous le découvrirez dans les années à venir : la plupart du temps, le bonheur nous parvient lorsque nous nous y attendons le moins, lorsque nous sommes occupés à faire autre chose. Le bonheur est presque toujours un produit dérivé d'une autre entreprise[21]. »

Faites tout votre possible pour cultiver les stratégies et les habitudes menant au bonheur. Une fois que aurez fait tout ce que vous pouviez, alors viendra le moment de vous tourner vers l'extérieur et de permettre au bonheur de vous trouver, tandis que vous vous efforcez d'aider vos semblables.

Bonheur et trouble mental

Pour ce qui est des problèmes médicaux comme la dépression ou l'anxiété, le bonheur est plus complexe. Les tremblements survenus tard dans la nuit que j'ai mentionnés plus tôt se sont révélés être les symptômes de l'anxiété provoquée par la dépression clinique.

Au cours de ma vie, lorsque je me suis trouvé dans les affres des ténèbres et de l'incertitude inhérentes à la dépression, je ne parvenais pas davantage à « choisir d'être heureux » que de choisir ma taille ou la couleur de mes yeux.

Ce que je peux *toujours* choisir néanmoins, c'est de combattre les ténèbres. Je peux me tourner vers Dieu. Je peux utiliser tous les outils à ma disposition, qui vont de la foi et la prière à la médecine moderne.

En ce qui me concerne, ma capacité d'émerger avec succès de mes épisodes dépressifs implique toujours une approche aux multiples facettes. Je dois veiller à ma santé physique (exercice, alimentation, sommeil), à ma santé médicale (médicaments, vitamines, consultations chez le médecin), à ma santé émotionnelle (échanges, relations avec les autres) et à ma santé spirituelle (prière, étude des Écritures, service dans l'Église et au temple), tout cela de façon équilibrée.

En dépit de quelques « bas » douloureux au cours de mes années de dépression, j'ai la bénédiction de connaître le bonheur et la positivité *la plupart du temps* ! Je compatis profondément avec les personnes, parmi vous, qui sont affectées par des troubles psychiques de façon plus intense et plus persistante que je ne le suis ; mais même pour celles-là, je crois parfaitement que le Prince de la paix guérira toutes leurs peines (voir Jean 14:27).

La dépression raconte de nombreux mensonges au sujet du bonheur. Elle affirme que les choses ne s'amélioreront jamais. À ce mensonge en particulier, il existe un puissant antidote, pour moi en tout cas. Il s'agit de mon cantique préféré : « Va, ne crains pas ».

Va, ne crains pas : À la barre éternelle,
Ton Dieu connaît l'avenir, le passé.
Que tes espoirs, ni ta foi ne chancellent,
Tous les secrets te seront dévoilés[22].

Ce sont de belles vérités, n'est-ce pas ? Quand je repense à mon passé, je n'ai aucun doute que Dieu m'a béni, fortifié et guidé tout au long du chemin. Alors je sais qu'il sera là pour moi à l'avenir, tout comme je sais que Dieu vous guidera le long de votre chemin vers des jours plus heureux.

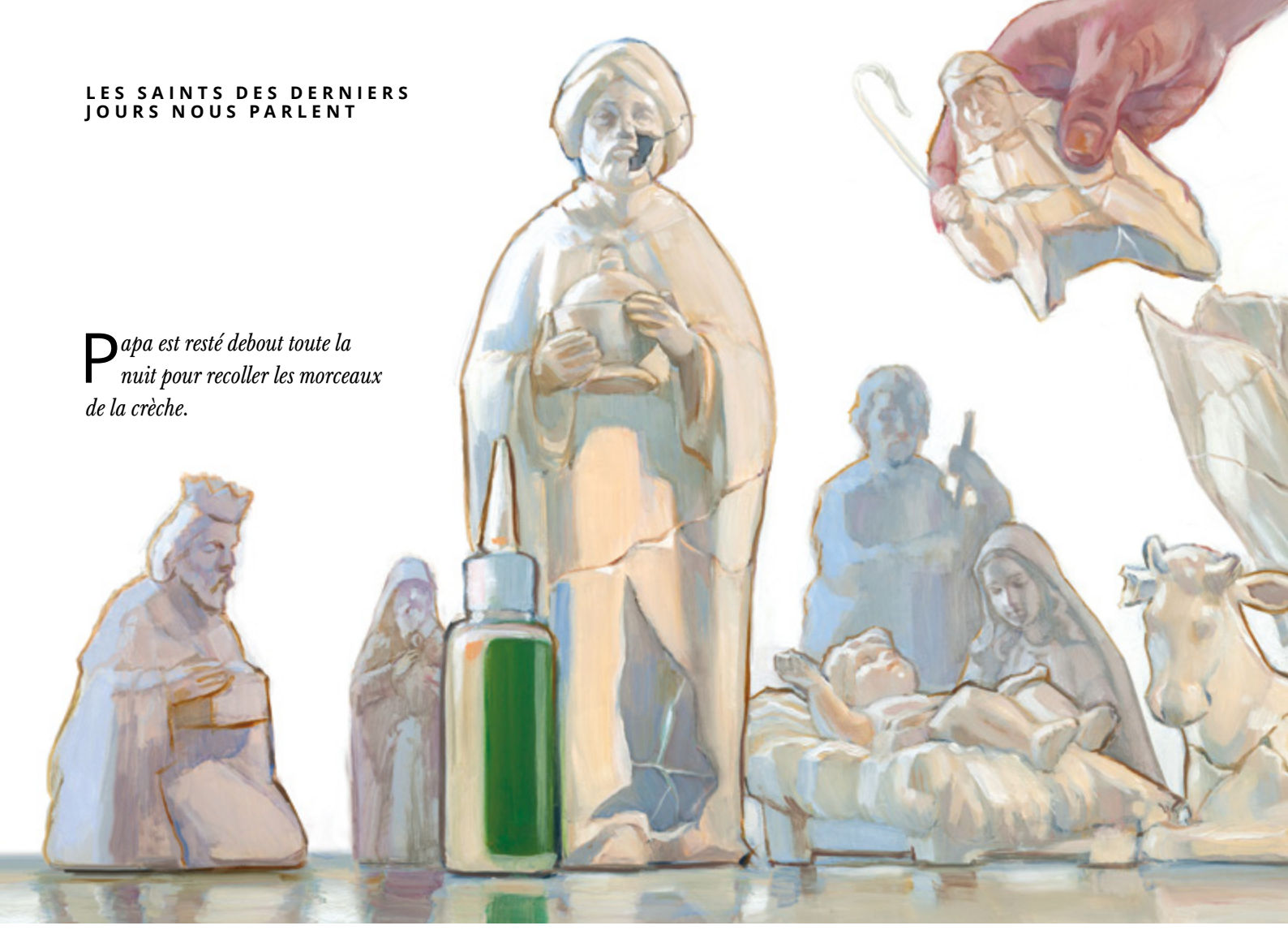
Grâce à lui, votre bonheur sera un jour complet. ■

NOTES

1. Jeffrey R. Holland, « L'Évangile, le chemin du bonheur » *Le Liahona*, septembre 2017, p. 17).
2. Russell M. Nelson, « Joie et survie spirituelle », *Le Liahona*, novembre 2016, p. 82.
3. Russell M. Nelson, « Joie et survie spirituelle », Le Liahona, novembre 2016, p. 82.
4. Russell M. Nelson, « Joie et survie spirituelle », Le Liahona, novembre 2016, p. 81.
5. Neal A. Maxwell, « Afin que vous ne vous lassiez point, l'âme découragée », *L'Étoile*, juillet 1991, p. 85.
6. Voir Ésaïe 53:7 ; Mosiah 23–24 et Joseph Smith, Histoire 1.
7. Voir Neil L. Andersen, « Blessés », *Le Liahona*, novembre 2018, p. 86.
8. Hank Smith, *Be Happy*, 2017, p. 17–18.
9. Arthur C. Brooks, « A Formula for Happiness », *New York Times*, 14 décembre 2013, nytimes.com.
10. Ulisses Soares, « Chemins vers le bonheur véritable », *Le Liahona*, avril 2018, p. 46.
11. Voir Russell M. Nelson, « Joie et survie spirituelle », *Le Liahona*, novembre 2016, p. 81-84.
12. Amy Morin, « 7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude That Will Motivate You to Give Thanks Year-Round », *Forbes*, 23 novembre 2014, forbes.com.
13. Florence Williams, « How Just 15 Minutes in Nature Can Make You Happier », *Time*, 7 février 2017, time.com.
14. Jean M. Twenge, « Have Smartphones Destroyed a Generation? » *The Atlantic*, septembre 2017, theatlantic.com.
15. Russell M. Nelson, « Ô vaillants guerriers d'Israël », (réunion spirituelle mondiale pour les jeunes, 3 juin 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
16. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable*, 2007, p. 57.
17. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable*, 2007, p. 33.
18. « Mindfulness », psychologytoday.com.
19. Emma Seppälä, « Connectedness & Health: The Science of Social Connection Infographic », 11 avril 2014, emmaseppala.com.
20. Dieter F. Uchtdorf, « Concernant les choses qui ont le plus d'importance », *Le Liahona*, novembre 2010, p. 22.
21. Jeffrey R. Holland, « L'Évangile, le chemin du bonheur », *Le Liahona*, septembre 2017, p. 16).
22. « Va, ne crains pas », *Cantiques*, n° 65.



Papa est resté debout toute la nuit pour recoller les morceaux de la crèche.



La crèche cassée

Lorsque j'étais enfant, j'attendais Noël avec impatience. Quand maman sortait les cartons de décorations, mes cinq frères et moi savions que la période de Noël commençait. Nous faisions toujours le sapin en famille. Je me souviens encore des ornements faits main et des nombreuses boules brillantes en verre coloré.

Mais il y avait une partie des décorations dont maman se chargeait elle-même. Ma grand-mère avait fabriqué pour maman une magnifique crèche en porcelaine blanche. Chaque année, maman plaçait la crèche sur le large manteau de la cheminée du salon. J'aimais m'asseoir et la regarder mettre chaque figurine en place. Sous chacune d'elle, elle plaçait une ampoule blanche raccordée à une guirlande lumineuse. Elle fixait, avec du ruban adhésif, une des extrémités de la guirlande au manteau de la cheminée pour la faire tenir puis branchait la prise derrière la chaise du coin. Quand le manteau s'éclairait, c'était magnifique !

Un soir, à l'approche de Noël, mes frères ont commencé à chahuter un peu. Les plus grands couraient après le plus jeune. Au milieu de la poursuite, il s'est caché derrière la chaise à côté de la cheminée. Quand mes frères l'ont trouvé, il a couru pour s'échapper, mais son pied s'est pris dans la guirlande de lumières placée sous la crèche. Les morceaux de ruban adhésif n'ont pas résisté à son mouvement de pied. La crèche délicate est tombée du manteau de la cheminée sur le sol en brique rouge, et s'est brisée en plusieurs morceaux.

Maman s'est précipitée dans le salon. Lorsqu'elle a vu ce qui s'était passé, elle a fondu en larmes et est partie dans sa chambre. Elle savait que c'était un accident, mais le mal était fait.

Ce soir-là, après que nous étions tous couchés, papa a sorti la pelle et le balai et a ramassé soigneusement les morceaux cassés. Puis il est resté debout toute la nuit pour recoller les morceaux ensemble.

La crèche porte toujours quelques cicatrices. Il manque une oreille au bœuf. Un des rois mages a une partie du visage en moins. Un des bergers est plus en colle qu'en porcelaine à certains

ILLUSTRATION ROSE DATOC DALL



endroits. Mais, miraculeusement, les figurines cassées ont été réparées.

Grand-mère a proposé de faire une nouvelle crèche, mais maman a refusé. Elle a dit que sa crèche avait une signification encore plus importante pour elle maintenant. Elle sert de symbole du dévouement de son mari aimant et de souvenir de notre Sauveur aimant.

Tandis que nous avançons sur les chemins escarpés de la vie, nous risquons tous de nous blesser d'une manière ou d'une autre. Nous pouvons même nous sentir brisés de façon irréversible. Mais nous avons un Sauveur, et nous pouvons être guéris grâce à ses mains aimantes. ■

Elizabeth Lloyd Lund, Utah (États-Unis)

Le plus beau cadeau que je pouvais offrir

Quand ma famille et moi avons commencé à aller à l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, j'ai ressenti en mon cœur que c'était ma mère qui nous avait guidés jusque-là.

Maman était soudainement morte le jour de Noël, deux ans plus tôt. Elle était une disciple de Jésus-Christ incroyablement fidèle et humble, mais elle n'avait jamais entendu parler de l'Évangile rétabli. Après avoir étudié pendant onze mois les enseignements de l'Église, mon mari, Navid, ma fille, Katie, et moi-même nous sommes fait baptiser le jour de Noël. Ce qui avait été autrefois un jour triste à cause du décès de ma mère devenait alors un jour de bonheur pour notre famille grâce à notre nouvelle vie dans l'Évangile.

Beaucoup de gens voulaient assister à notre baptême. J'ai été stupéfaite de voir plus d'une centaine de personnes présentes à dix heures du matin le jour de Noël ! Nous n'aurions pu nous sentir plus aimés.

Quelque temps avant mon baptême, le spécialiste du temple et de l'histoire familiale de pieu m'avait aidée à préparer le nom de ma mère ainsi que ceux de plusieurs autres de mes ancêtres décédés afin de les emporter au temple pour le baptême.

Le 19 janvier 2018, vingt-cinq jours après notre baptême et le jour de l'anniversaire de ma mère, nous avons effectué notre premier voyage au temple de Newport Beach, en Californie. J'étais un peu inquiète et ne savais à quoi m'attendre mais, lorsque je suis entrée dans le temple, j'ai éprouvé une grande sérénité. Cela ne ressemblait à aucun endroit où j'étais allée auparavant. Notre groupe s'est réuni dans le baptistère, où le président du temple a expliqué l'importance du baptême pour les morts et les bénédictions qui y sont liées. J'ai sangloté de joie en pensant à la bénédiction que ces baptêmes apporteraient à ma famille.

Après que Navid a été baptisé pour quelques hommes de ma famille, il m'a baptisée en faveur de quelques-unes des femmes. La première personne pour laquelle j'ai été baptisée a été ma chère et douce maman. Quand j'ai entendu l'expression « qui est morte », j'ai pleuré. Le fait d'entendre ces mots a rendu sa mort si réelle que c'en était douloureux. Mais j'ai pensé alors : Quel plus beau cadeau pourrais-je offrir à ma mère le jour de son anniversaire que le don du baptême au temple ?

J'ai hâte de faire de nombreux autres voyages au temple ! Je suis reconnaissante de savoir que, grâce aux ordonnances du temple, je peux être une source de bénédictions pour les personnes qui ont quitté ce monde. Quel merveilleux cadeau ! ■

Diane Davani, Californie (États-Unis)

Aimeriez-vous raconter une expérience relative à l'Évangile qui vous a fortifié ? Vous pouvez la soumettre à liahona.ChurchofJesusChrist.org.

Seul et reconnaissant à Noël

Dans mon enfance, Noël était pour moi le meilleur moment de l'année, pas seulement du fait des cadeaux, mais aussi parce que c'était une période de partage avec les personnes qui comptaient le plus dans ma vie, les membres de ma famille.

La famille représente tout pour moi et, tout au long des années, les traditions de Noël ont toujours été une occasion merveilleuse de s'amuser en famille. Elles continuent de réveiller en moi des souvenirs chers.

Mais le Noël dernier a été différent. J'avais un nouvel emploi qui m'obligeait à être loin de chez moi à Noël. Jusque-là dans ma vie, je n'avais manqué que deux Noël avec ma famille : les deux passés en mission. Avant même de partir pour mon voyage d'affaires, j'avais le cœur serré et ma famille me manquait. Toute la journée de Noël, je me suis dit : « Quel gâchis ! » Aucun travail ne valait ça !

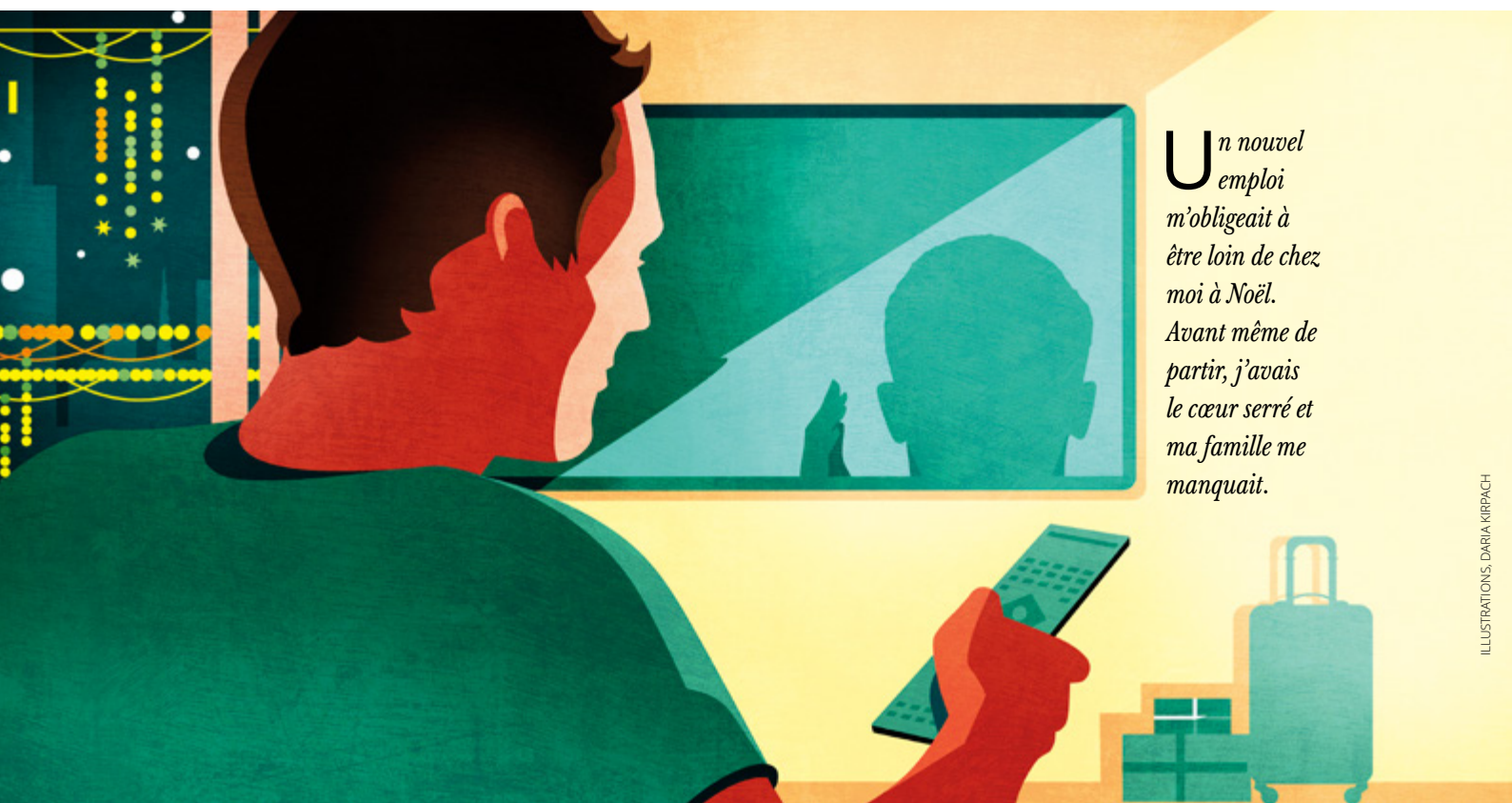
J'ai décidé de regarder un film à la télévision dans ma chambre d'hôtel. Un des personnages y exprimait combien il est important de dire merci. Ce n'était pas une partie importante du film, ni même une scène particulièrement émouvante, mais rien n'aurait pu me toucher davantage.

À cet instant, je me suis rendu compte que je ne m'étais jamais agenouillé le jour de Noël pour remercier notre Père céleste du don de son Fils, Jésus-Christ. Durant toutes les années où j'avais célébré Noël, je m'étais surtout concentré sur ma famille, les cadeaux et les jeux. En dépit de tous les efforts de mes parents et de mes grands-parents, je n'avais jamais vraiment mesuré l'importance du Sauveur par rapport à Noël. En famille, nous lisions le récit de sa naissance dans les Écritures, mais je n'avais jamais beaucoup réfléchi à sa signification à Noël.

Mes yeux se sont remplis de larmes tandis que je priais mon Père céleste. Je l'ai remercié du sacrifice qu'il avait fait en envoyant son Fils unique sur la terre et de la vie remarquable de sacrifice et de bonté que son Fils avait menée. Être seul et loin de ma famille à Noël me rendait toujours triste, mais cela a permis à notre Père céleste de m'enseigner une leçon que je n'aurais peut-être jamais apprise entouré de mes proches : le Sauveur était la raison même qui me donnait la possibilité d'avoir une famille !

Je suis reconnaissant que le fait d'être seul à Noël m'ait permis de comprendre un peu mieux le don infini inspiré par l'amour que nous a fait notre Père céleste, le don de son Fils. ■

Tyler Collins, Montana (États-Unis)



Un nouvel emploi m'obligeait à être loin de chez moi à Noël. Avant même de partir, j'avais le cœur serré et ma famille me manquait.

ILLUSTRATIONS, DARIA KIRPACH

N'importe qui sauf lui !



Quand j'ai entendu parler de l'initiative de Noël de l'Église « Éclairez le monde » et de la journée mondiale du service, je me suis dit : « Quelle bonne idée ! Je vais le faire. »

Quelques jours avant le 1er décembre, date de la journée mondiale du service, la pensée de quelqu'un que je devais aider m'est subitement venue à l'esprit. Aussitôt je me suis dit : « N'importe qui sauf lui ! » Cette personne m'avait profondément blessée pendant des années mais, plus son nom me revenait en tête, plus je savais que cette pensée me venait de l'Esprit.

J'ai fait part de mes réflexions à mon mari, et il m'a dit que cela me ferait du bien de rendre service à cet homme. Néanmoins, j'étais extrêmement inquiète à l'idée de l'aider. Je savais que je n'y parviendrais pas seule, aussi ai-je prié pour recevoir de la force et trouver quelqu'un qui m'accompagnerait. Finalement, j'ai téléphoné aux sœurs missionnaires, qui ont accepté de venir avec moi.

Le 1er décembre est arrivé ; j'étais si nerveuse que je tremblais en conduisant. Arrivées à l'appartement, nous avons prié ensemble. J'ai inspiré profondément plusieurs fois puis j'ai frappé à la porte. L'homme a ouvert la porte mais il n'a pas semblé me reconnaître. Je lui ai demandé s'il savait qui j'étais. Il pensait que j'étais juste une des sœurs missionnaires. Quand je lui ai dit qui j'étais, il a été surpris mais content que je vienne le voir. Il y a eu un moment de malaise quand je lui ai dit que c'était la journée mondiale du service et que nous souhaitions l'aider de quelque manière que ce soit.

J'ai délégué des tâches aux missionnaires et nous nous sommes mises à nettoyer son appartement. Au bout de deux heures, nous avons fini et sommes parties. Ce n'est que pendant que je conduisais sur le chemin du retour que je me suis rendu compte que je riais et me sentais heureuse. C'est alors que cela m'a frappée comme la foudre : Notre Père céleste m'avait ôté toute ma douleur, ma peine, mon amertume et tout mon chagrin. Ils avaient disparu ! J'étais libérée de toute l'angoisse que j'avais portée pendant tant d'années. Notre Père céleste m'avait bénie en m'accordant la force de pardonner enfin à cette personne. C'était merveilleux : comme mon cœur était léger !

Comme je suis reconnaissante d'avoir suivi l'inspiration qui me poussait à aider cet homme ! Mon Père céleste aimant savait que j'avais besoin de vivre cette expérience afin de progresser et de devenir davantage telle qu'il veut que je sois. ■

Marsha Lang, Pennsylvanie (États-Unis)

J'ai prié pour recevoir de la force et trouver quelqu'un qui m'accompagnerait. J'ai téléphoné aux sœurs missionnaires, qui ont accepté de venir avec moi.

ILLUSTRATION, PHIL I2I ILLUSTRATION



Servir les enfants et les jeunes

Tous les adultes, quel que soit leur appel, peuvent contribuer au développement des enfants et des jeunes de leur paroisse.

Par Brittany Beattie
Département de la prêtrise et de la famille

Notre Père céleste aimant nous a donné à chacun des talents, des dons, des passions et des centres d'intérêt uniques. Ces talents nous permettent de servir notre entourage tandis que nous nous efforçons de devenir « d'un seul cœur et d'un seul esprit » en suivant Jésus-Christ (Moïse 7:18). Cela inclut les efforts que nous faisons pour servir les enfants et les jeunes.

Que vous soyez instructeur de la Primaire, dirigeant de jeunes ou frère ou sœur de service pastoral, ou encore que vous interagissiez simplement avec les enfants et les jeunes à l'église, vous avez la capacité de les inspirer, les encourager, les édifier et les aider à devenir tels que notre Père céleste désire qu'ils soient.

Vos encouragements et votre service font partie du soutien de l'Église aux efforts accomplis au foyer. Vous devez cependant vous rappeler que les parents ont le rôle sacré et primordial de guider et soutenir leurs enfants dans leur progression. Cela est vrai même si les parents ne sont pas membres de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours ou sont non pratiquants dans l'Église. Donc, que peut être ce soutien de l'Église, et comment chacun de nous peut-il y contribuer ?

Les quatre idées suivantes seront utiles :

1. Connaissez les enfants et les jeunes.

Il est difficile d'apporter notre soutien aux autres si nous ne savons pas ce dont ils ont besoin. Connaissez-vous suffisamment les enfants et les jeunes de votre entourage pour savoir à quels objectifs ils travaillent, de quelle aide ils ont besoin ou ce qui a de l'importance à leurs yeux ? Par ailleurs, connaissez-vous aussi leurs points forts et leurs centres d'intérêt de façon à pouvoir les aider à se soutenir mutuellement lorsque l'occasion se présente ?

Par exemple, Jessica Ocampo, du Guatemala, s'est proposée pour garder David, le fils de son amie Lisbett, pendant que celle-ci servait au camp des Jeunes Filles. Jessica a demandé si elle pouvait aider David en quoi que ce soit pendant qu'elle le garderait, et Lisbett a répondu que David n'avait jamais appris à faire du vélo. Jessica a suggéré à ses fils d'apprendre à David à faire du vélo. Ils savaient aussi que David faisait partie de l'équipe de basket de la paroisse et se préparait à un tournoi, alors ils ont passé la journée à l'entraîner. David n'a peut-être pas fait de progrès en basket ce jour-là mais il a dit : « Ils m'ont montré qu'ils se souciaient vraiment de moi. » Il a ajouté : « J'ai toujours, sur mon téléphone, la vidéo de la fois où ils m'ont appris à faire du vélo. »

Idées supplémentaires

- Obtenez la permission des parents pour toute interaction avec leurs enfants en dehors des classes et des activités de l'Église. Évitez les situations où vous vous retrouvez seul avec un enfant ou un jeune. L'idéal est qu'un des parents soit présent pendant que vous vous occupez de son enfant. Il faut aussi veiller au respect des mesures de sécurité.



- Accueillez chaleureusement les enfants et les jeunes ainsi que leurs parents à l'église. Apprenez leur nom et demandez-leur comment s'est passée la semaine.
- Demandez aux personnes que vous servez et à leur famille ce qui les motive, ce qui les préoccupe ou ce qui les intéresse le plus. Découvrez à quoi ils se préparent. Ensuite, parlez avec eux et priez pour savoir s'il y a quoi que ce soit que vous puissiez faire pour leur apporter votre soutien.

2. Faites profiter les autres de vos talents et recherchez le moyen de les impliquer.

Vous avez passé toute votre vie à cultiver des compétences et des talents. Vous disposez d'une expérience unique et possédez des idées et des connaissances sur toutes sortes de sujets. Pouvez-vous faire profiter les enfants et les jeunes de vos talents et de votre sagesse pour les assister dans leurs objectifs de progression ? Pouvez-vous les aider à reconnaître les occasions qui leur permettront de réaliser les progrès qu'ils désirent ?

Olalekan Babatunde, d'Osun (Nigeria), est avocat. Son pieu a participé à des tests d'orientation professionnelle pour les enfants et les jeunes. Quand il a appris que cela avait inspiré un jeune homme de sa paroisse à devenir avocat, Olalekan lui a proposé son soutien. Il l'a aidé en lui disant quoi faire pour se préparer à aller en faculté de droit.

Maria Vashchenko, de Kiev (Ukraine), a noté l'influence qu'une femme a eue sur son fils de treize ans lorsqu'elle a eu connaissance des capacités musicales du garçon. La femme l'a invité à jouer du piano à un spectacle culturel précédant la consécration du temple de Kiev. À cette époque, il envisageait sérieusement d'arrêter la musique, mais il a accepté l'invitation.

Maria raconte : « Cela a été un tournant dans la vie de mon fils. Le concert a été merveilleux ! Après cela, nous avons dit à notre fils qu'il pouvait maintenant arrêter la musique, mais il a répondu que non. Il a obtenu son diplôme de l'école de musique avec d'excellentes notes, acquis la maîtrise de plusieurs autres instruments de musique, a commencé à écrire des musiques et des chansons et a créé un groupe musical. Lorsqu'il est allé en mission, il a organisé des activités musicales, joué les cantiques aux réunions de Sainte-Cène, dirigé une chorale de missionnaires et appris à jouer de la guitare et du piano aux amis de l'Église. Nous serons toujours reconnaissants envers la sœur qui a aidé notre fils à cultiver ses talents. » Cette sœur influente a fait la différence dans la vie du jeune homme simplement parce qu'elle connaissait ses compétences et l'a invité à les utiliser pour le bien des autres.

Idées supplémentaires

- Proposez d'enseigner vos compétences aux enfants et aux jeunes lors de l'une de leurs activités, ou demandez-leur de montrer leurs talents à la Société de Secours ou au Collège des anciens.
- Relisez votre bénédiction patriarcale en méditant sur vos talents et vos dons de l'Esprit susceptibles d'aider les autres dans leur progression, y compris des dons moins visibles que d'autres, comme celui de savoir écouter.
- Dressez une liste des points forts de chacun, les vôtres et ceux des autres, de façon à être prêt à aider les personnes qui pourraient bénéficier des connaissances de quelqu'un d'autre. Cela serait particulièrement utile de le faire en famille, en conseil de paroisse et en présidence de classes de jeunes et de collège.

3. Manifestez votre intérêt et prodiguez des encouragements

Notez l'approche d'un événement important auquel les enfants ou les jeunes participeront, et agissez. Envoyez un message d'encouragement. Demandez comment leurs projets se sont déroulés pendant la semaine. Soyez enthousiastes quant à leurs progrès et encouragez-les à continuer malgré les déceptions. Vous n'avez pas besoin de connaître tous les détails pour leur montrer votre soutien.

Un dimanche, à une époque où j'essayais de prendre l'habitude de me coucher tôt, un membre de la paroisse m'a entendue dire que j'espérais pouvoir dormir davantage cette semaine-là. Il m'a demandé ce que j'allais faire pour cela. Je me suis engagée à aller me coucher à l'heure prévue au moins une fois cette semaine. Il m'a dit : « Je te demanderai comment ça s'est passé la semaine prochaine. » Je l'ai cru, alors j'ai tenu mon engagement.

Bien sûr, la semaine suivante à l'église, il m'a demandé si j'avais atteint mon but (je l'avais fait !), et si j'allais recommencer la semaine suivante. Je savais qu'il allait faire le suivi, alors je l'ai fait. La semaine d'après, il m'a encouragée à atteindre deux fois mon objectif cette semaine-là. Et la semaine qui a suivi ? Il m'a engagée à le faire trois fois. Il a continué de m'encourager jusqu'à ce que mon objectif se transforme en une réelle habitude.

Des années plus tard, j'ai raconté cette histoire à une autre connaissance à l'église parce que j'avais perdu cette bonne habitude et que je savais que je devais la reprendre. « Je t'aiderai à poursuivre ton but », a-t-elle dit. Alors, chaque semaine, elle a fait le suivi avec moi jusqu'à ce que j'aie repris l'habitude de bien dormir. Au fil des années, ma famille et mes amis proches m'ont soutenue dans mon objectif de dormir suffisamment mais, les deux fois où cela a été le plus efficace, c'est lorsque des membres de la paroisse, dont je n'étais pas particulièrement proche, m'ont aidée à me fixer un but et à m'y tenir puis ont fait le suivi avec moi tout en me soutenant par leurs encouragements.

Idées supplémentaires

- Lorsque quelqu'un va faire montre de son talent pendant un concert ou un match, assistez-y et encouragez-le.
- Remarquez les progrès des autres et félicitez-les pour leurs efforts, par exemple pour un discours ou une leçon à l'église, une activité qu'ils ont aidé à planifier, un projet de service auquel ils ont participé ou une réussite scolaire dont vous avez entendu parler. Vos paroles seront une source de motivation importante pour les aider à poursuivre leurs objectifs les jours où c'est difficile.
- Si vous planifiez des activités pour que vos enfants acquièrent de nouvelles compétences, invitez d'autres personnes à se joindre à vous, en particulier si leur situation a un rapport avec ces buts.

4. Suivez le Saint-Esprit

Par-dessus tout, suivez le Saint-Esprit. Notre Père céleste et le Sauveur connaissent vos points forts et les besoins des autres. Ils savent quelle source de bénédictions vous pouvez être pour les enfants et les jeunes qui vous entourent. Priez pour savoir comment leur apporter votre soutien et des bénédictions, puis agissez avec foi. L'Esprit vous guidera dans vos efforts petits et simples pour produire des miracles (voir Alma 37:6).

L'appel du Sauveur d'être 'd'un seul cœur et d'un seul esprit » (Moïse 7:18) nous invite, jeunes et vieux, à nous unir dans nos efforts afin de devenir semblables au Sauveur et de suivre ses voies. En servant les enfants et les jeunes et en nous efforçant de les aider à progresser, nous découvrirons peut-être que nous progressons tout autant en retour.

Idées supplémentaires

- Vivez de manière à être digne de la compagnie constante du Saint-Esprit.
- Réservez un moment chaque semaine pour méditer sur la manière de contribuer à la progression des enfants et des jeunes de votre famille élargie, votre paroisse et votre collectivité.
- Appuyez-vous sur l'Esprit dans vos efforts pour vous développer personnellement. Tirez des leçons des échecs et continuez de progresser tout en recherchant le Saint-Esprit pour vous aider à grandir. ■

Réussir les **transitions**



Commencer l'école. Quitter la Primaire. Aller au temple. Obtenir un nouvel emploi. Passer son baccalauréat ou son examen de fin d'études secondaires. Faire une mission.

Ce ne sont là que quelques-unes des étapes de la vie de vos enfants, et elles nécessitent toutes une préparation spéciale. Les changements peuvent être impressionnants, mais il existe quelques outils qui les aideront à les réussir. Voici quelques conseils pour vous aider à guider vos enfants dans les transitions de la vie.

- **Soyez à l'écoute de ce qu'ils ressentent** vis-à-vis de la transition en question. Demandez-leur ce qui les enthousiasme et ce qui les inquiète. Soyez encourageants et comprenez leurs soucis. Parfois, une oreille compatissante est tout ce dont ils ont besoin pour ne pas craindre le changement à venir.
- **Donnez-leur le plus possible de renseignements** sur ce qui les attend dans la nouvelle situation. Par exemple, si votre enfant va faire des baptêmes au temple pour la première fois, donnez-lui un aperçu étape par étape de ce qui va se passer une fois dans le temple. Si vous déménagez dans une nouvelle ville, découvrez tout ce que vous pouvez sur la nouvelle école, la paroisse et le quartier. En réduisant l'inconnu, vous supprimez des sources d'anxiété. Ce que vos enfants apprennent les aidera à comprendre les nouvelles expériences qu'ils auront.



ILLUSTRATION DAVID GREEN

- **Élaborez un plan** pour gérer les situations nouvelles. Anticipez les problèmes possibles et réfléchissez avec eux à toutes les solutions pour y faire face. Aidez les enfants à trouver des réponses à leurs questions commençant par « Et si » : « Et si je monte dans le mauvais bus ? » « Et si je me sens seul au camp ? » « Et si je n'aime pas mon nouveau professeur ? » Proposez un plan de secours pour les cas d'urgence pour qu'ils soient rassurés : « Si tu es stressé, téléphone-moi. » « Si un cours est trop difficile, nous pourrons en parler avec ton professeur. »
- **Fortifiez-les** en leur rappelant les étapes qu'ils ont franchies auparavant et les outils dont ils disposent maintenant pour réussir. Employez un langage positif et motivant : « Tu as réussi cela ; tu peux réussir ceci ; » « Tu peux faire des choses difficiles. » « Tu possèdes tout ce dont tu as besoin. Tu es prêt. » « Je crois vraiment en toi. »
- **Assurez-les** que tout ira bien. Beaucoup de gens ont surmonté les mêmes difficultés, il y a de fortes chances pour qu'ils y arrivent aussi ! Rappelez-leur qu'ils peuvent demander l'aide de notre Père céleste à n'importe quel moment, n'importe où et à n'importe quel sujet.
- **Élaborez un système de soutien** pour que vos enfants ne se sentent pas seuls dans leur épreuve. Si vous avez eu une expérience semblable, racontez-la leur. Qu'avez-vous ressenti ? Comment vous êtes-vous adaptés à la situation ? Essayez de trouver une personne qui sera le « compagnon de transition » de votre enfant. Peut-il trouver un ami avec qui rester dans leur nouvelle classe de Primaire ? Connaissez-vous quelqu'un qui l'accompagnera dans son nouvel emploi ou sa nouvelle classe ? Qui seront ses colocataires à l'université ?
- **Avancez à son rythme.** Il est possible que votre enfant ait besoin qu'on le pousse un peu ou au contraire qu'on le fasse ralentir, mais n'essayez pas de trop changer son rythme naturel. Procédez à sa façon. S'il veut sauter à pieds joints dedans, assurez-vous qu'il dispose de tous les moyens nécessaires. S'il ne se sent pas encore prêt à avancer, ne le forcez pas à aller dans le grand bain. Encouragez-le gentiment à s'aventurer hors de sa zone de confort, mais allez-y doucement. Adaptez-vous aux besoins de votre enfant et cherchez l'inspiration de l'Esprit pour savoir comment l'aider au mieux. ■

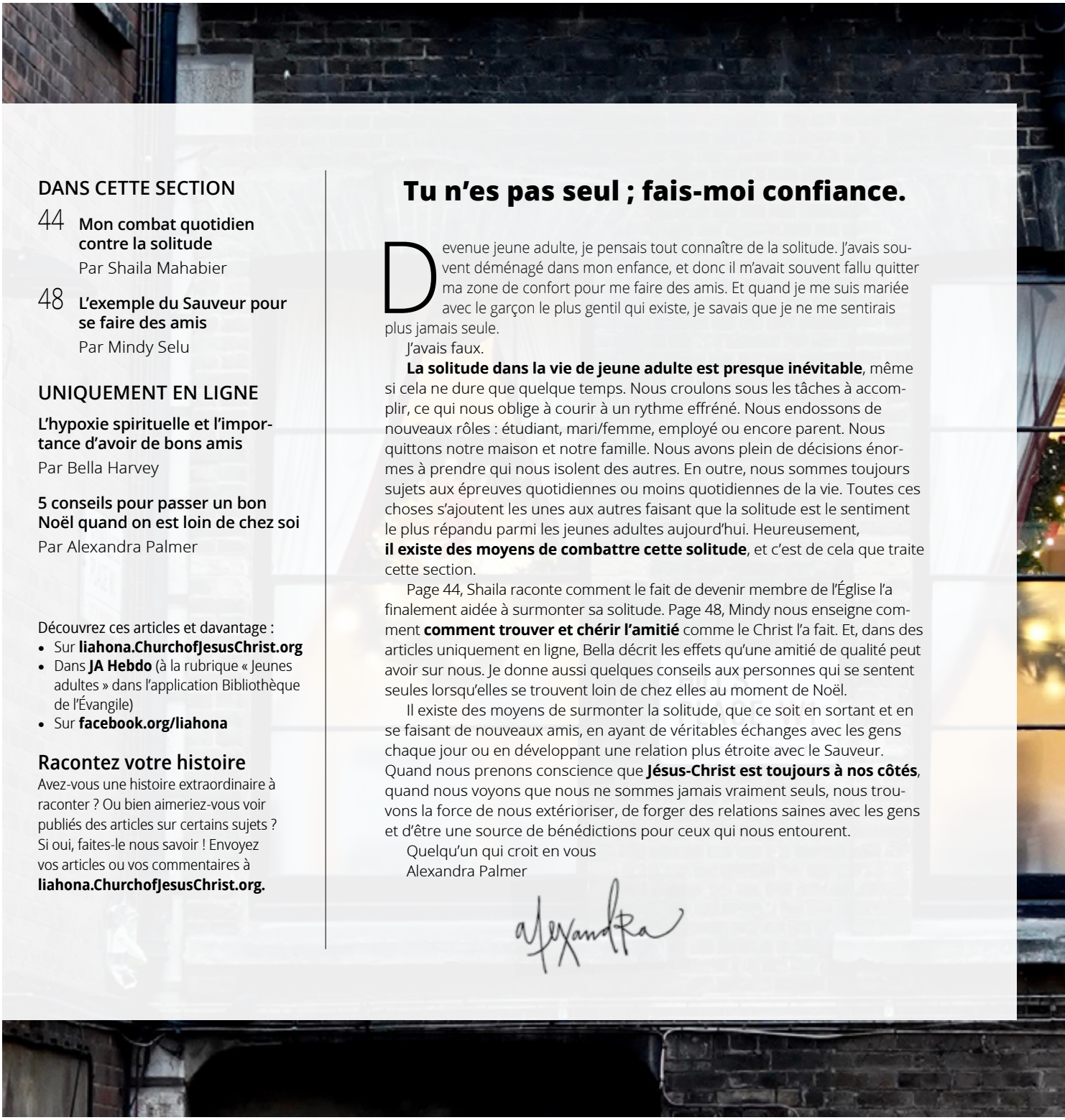
POUR LES ADOLESCENTS

Dans *Le Liahona* :

- « Est-ce que je vais m'ennuyer à la Société de Secours ? » juin 2018, p. 50
- « Mon premier jour au collège des anciens », juin 2018, p. 52.
- « Les adolescents et les alliances du temple », octobre 2013, p. 18.

Vous trouverez d'autres idées sur le site youth.ChurchofJesusChrist.org.

Jeunes adultes



DANS CETTE SECTION

44 **Mon combat quotidien contre la solitude**
Par Shaila Mahabier

48 **L'exemple du Sauveur pour se faire des amis**
Par Mindy Selu

UNIQUEMENT EN LIGNE

L'hypoxie spirituelle et l'importance d'avoir de bons amis
Par Bella Harvey

5 conseils pour passer un bon Noël quand on est loin de chez soi
Par Alexandra Palmer

Découvrez ces articles et davantage :
- Sur **liahona.ChurchofJesusChrist.org**
- Dans **JA Hebdo** (à la rubrique « Jeunes adultes » dans l'application Bibliothèque de l'Évangile)
- Sur **facebook.org/liahona**

Racontez votre histoire

Avez-vous une histoire extraordinaire à raconter ? Ou bien aimeriez-vous voir publiés des articles sur certains sujets ? Si oui, faites-le nous savoir ! Envoyez vos articles ou vos commentaires à **liahona.ChurchofJesusChrist.org.**

Tu n'es pas seul ; fais-moi confiance.

Devenue jeune adulte, je pensais tout connaître de la solitude. J'avais souvent déménagé dans mon enfance, et donc il m'avait souvent fallu quitter ma zone de confort pour me faire des amis. Et quand je me suis mariée avec le garçon le plus gentil qui existe, je savais que je ne me sentirais plus jamais seule.

J'avais faux.

La solitude dans la vie de jeune adulte est presque inévitable, même si cela ne dure que quelque temps. Nous croulons sous les tâches à accomplir, ce qui nous oblige à courir à un rythme effréné. Nous endossons de nouveaux rôles : étudiant, mari/femme, employé ou encore parent. Nous quittons notre maison et notre famille. Nous avons plein de décisions énormes à prendre qui nous isolent des autres. En outre, nous sommes toujours sujets aux épreuves quotidiennes ou moins quotidiennes de la vie. Toutes ces choses s'ajoutent les unes aux autres faisant que la solitude est le sentiment le plus répandu parmi les jeunes adultes aujourd'hui. Heureusement, **il existe des moyens de combattre cette solitude**, et c'est de cela que traite cette section.

Page 44, Shaila raconte comment le fait de devenir membre de l'Église l'a finalement aidée à surmonter sa solitude. Page 48, Mindy nous enseigne comment **comment trouver et chérir l'amitié** comme le Christ l'a fait. Et, dans des articles uniquement en ligne, Bella décrit les effets qu'une amitié de qualité peut avoir sur nous. Je donne aussi quelques conseils aux personnes qui se sentent seules lorsqu'elles se trouvent loin de chez elles au moment de Noël.

Il existe des moyens de surmonter la solitude, que ce soit en sortant et en se faisant de nouveaux amis, en ayant de véritables échanges avec les gens chaque jour ou en développant une relation plus étroite avec le Sauveur. Quand nous prenons conscience que **Jésus-Christ est toujours à nos côtés**, quand nous voyons que nous ne sommes jamais vraiment seuls, nous trouvons la force de nous extérioriser, de forger des relations saines avec les gens et d'être une source de bénédictions pour ceux qui nous entourent.

Quelqu'un qui croit en vous
Alexandra Palmer



PHOTO DE FEMME, GETTY IMAGES



Ma bataille quotidienne **contre la solitude**

Par Shaila Mahabier

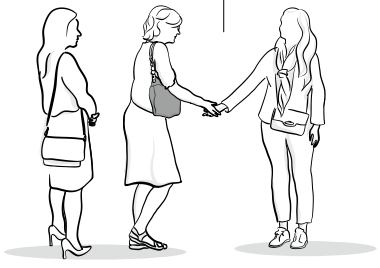
Durant ce qui m'a paru une éternité, je me suis sentie totalement seule. Au début, la solitude était un sentiment nouveau pour moi. En effet, je viens d'une famille de cinq personnes et enfant j'avais la joie d'être entourée de monde et de bruit à la maison. Je savais que je n'étais pas seule.

Malheureusement, à mon adolescence, mes parents se sont séparés. Après cela, j'ai vraiment commencé à me sentir seule. J'ai essayé de trouver quoi faire, de sortir de ma zone de confort pour me faire des amis à l'école. J'espérais pouvoir apprécier le fait d'y être entourée par de nombreux visages familiers, comme auparavant à la maison. Mais, bien que je fusse entourée de monde, je me sentais tout de même seule. Ce sentiment a diminué quelques années plus tard quand j'ai connu l'Église.

Un jour, les sœurs missionnaires ont frappé à notre porte et ma mère a ouvert. Je me rappelle qu'elle leur a dit : « Eh bien, je ne ne suis pas intéressée, mais ma fille certainement. Attendez, je vais la chercher. »

Quand j'ai commencé à leur parler, j'ai ressenti l'Esprit qui me disait de les écouter. Après quelques mois passés à écouter et à apprendre, j'ai su que c'était ce que je recherchais. Même si cela n'en a pas eu l'air au début, ma décision de me faire baptiser m'a non seulement aidée à me rapprocher du Seigneur mais aussi de la fin de ma bataille quotidienne contre la solitude.

À bien des égards, le fait de devenir membre de l'Église a augmenté la solitude que j'éprouvais depuis le divorce de mes parents. Mais cela m'a aussi aidée à trouver un moyen de m'en sortir.



IMAGES GETTY IMAGES

Mon sentiment de solitude une fois convertie

Quand j'ai décidé de me faire baptiser, ma famille n'était pas vraiment ravie de l'apprendre. Bien que ma mère et l'un de mes frères aient assisté à mon baptême, les autres membres de ma famille m'ont rejetée parce que nous ne partagions plus la même religion.

Au début, c'était très difficile, et je me suis sentie plus seule que jamais. Mais au bout de quelque temps, un de mes cousins a décidé de devenir un hindou fervent, ce qui était différent aussi des croyances du reste de notre famille. Il respectait mon choix d'être devenue membre de l'Église parce qu'il avait fait un choix similaire. Grâce à son exemple d'amour envers moi, certains autres membres de ma famille ont cessé de me fuir.

Cependant, à l'école, j'ai réalisé que je n'avais plus ma place. Et au travail, les gens me regardaient bizarrement quand je leur disais que je m'étais fait baptiser. Je n'éprouvais aucune honte, ma décision n'était pas mauvaise, et je le savais au plus profond de mon cœur, mais mes amis ne comprenaient pas mon nouveau style de vie, et la plupart ont cessé de me fréquenter.

Mes nouveaux amis

Au cours de toutes ces expériences difficiles, j'ai continué à prier, et je ressentais le réconfort qui m'avait été promis par l'Esprit lors d'une bénédiction de la prêtrise. Un jour, dans une prière, j'ai osé poser cette question : « Pourquoi est-ce que je me sens si seule ? » Alors j'ai reçu la réponse, ou plutôt la promesse, que je me ferais de nouveaux amis, qui me comprendraient.

Et c'est ce qui s'est passé. Je me suis fait de nouveaux amis, dont certains non membres de l'Église mais qui, néanmoins, me respectent et m'aiment. Je me suis aussi fait des amis dans l'Église, qui sont devenus comme une famille pour moi.

Étant de nature introvertie, cela n'était pas chose facile pour moi de parler aux gens. La plupart du temps, je les laisse plutôt venir à moi, mais au lycée, il n'y avait pas eu beaucoup de monde qui avait eu envie de me parler. J'étais donc heureuse de me souvenir de cette vieille astuce que j'avais apprise : sourire. Plus une personne sourit, plus cela la rend abordable. J'ai pris conscience que plus je souriais aux gens, plus ils m'adressaient la parole et plus cela me devenait facile de m'en faire des amis.







Se tenir aux côtés de notre Père céleste

La meilleure réponse que j'ai reçue à ma prière a été un discours de Thomas S. Monson (1927-2018), « Ne craignez pas d'être seul » (*Le Liahona*, novembre 2011, p. 66-67). Avec le temps, ce discours m'a appris une vérité essentielle au sujet de la solitude : on n'est jamais seul lorsqu'on se tient aux côtés du Seigneur.

Il y a encore des jours où cela m'est difficile de me tenir à ses côtés. La crainte que les autres se moquent de moi et de mes croyances m'est pénible. Certaines personnes me disent que toutes les religions, quelles qu'elles soient, sont absurdes et que je me laisse conduire comme un stupide mouton. Après qu'ils ont découvert ma religion, d'autres ont agi avec moi comme si j'étais atteinte d'une terrible maladie contagieuse. Toutes ces expériences ont fait naître en moi un léger sentiment d'insécurité et de solitude. Il s'agit d'une bataille quotidienne, mais je la gagne chaque jour, toujours et sans cesse, avec l'aide et le soutien entiers du Seigneur.

Je m'efforce de suivre l'Esprit jour après jour. À chaque fois que je l'écoute lorsque je parle avec les gens, son inspiration me permet de servir les autres. Cela me rappelle que je ne suis pas seule. Surtout, lorsque j'écoute l'Esprit, cela me donne l'occasion de rendre témoignage. Je me suis rendu compte qu'en faisant ainsi part de mes croyances, cela m'aide à avoir moins peur et à être mieux comprise par les autres. Avant même que je ne le réalise, je n'étais pas seule, quelle que soit la personne à qui je m'adressais à ce moment-là, mais j'étais avec l'Esprit. Avec l'Esprit à vos côtés, vous ne serez jamais seul.

Durant les nombreuses années et les nombreux moments où je me suis sentie seule, le Sauveur n'a cessé de me répéter que je suis sa fille bien-aimée et qu'il m'aime. Comment pourrais-je me sentir seule avec mon Père à mes côtés ? Comment pourrais-je me sentir seule si une prière seulement nous sépare ?

Dans ma bataille quotidienne contre la solitude, je fais appel à mon Père céleste, non seulement pour qu'il soit à mes côtés, mais pour qu'il m'aide à me tenir auprès de lui. Je sais qu'il ne m'a jamais laissée mener une bataille seule et qu'il a toujours été avec moi, car il m'aime. ■

L'auteur vit à Prague (République tchèque).

L'exemple du Sauveur dans la façon de se faire des amis

Par Mindy Selu
des magazines de l'Église

En tant que jeunes adultes, nous traversons tous des moments de solitude : on part faire ses études, on revient de mission, on vit des ruptures sentimentales, on est le seul membre de l'Église où l'on vit, nouveau dans la paroisse, célibataire, marié à quelqu'un qui est souvent loin du foyer, nouveau parent et bien plus encore. Certaines étapes de la vie ne nous facilitent pas du tout la tâche lorsqu'il s'agit de se faire des amis.

Mais cela ne veut pas dire que c'est impossible. Comme en toutes choses, la réponse se trouve en suivant le Sauveur. Ronald A. Rasband, du Collège des douze apôtres, a déclaré : « Dans l'amitié, comme dans tous les autres principes de l'Évangile, Jésus-Christ est notre modèle[1]. » Voici quelques-unes des choses que nous apprend l'exemple du Sauveur sur la façon de nous faire des amis.

Cherchez-en

Jésus accorde de la valeur à l'amitié. Il a eu besoin de l'aide et du soutien des autres (comme nous tous !) pour accomplir son ministère terrestre, mais au lieu d'attendre que les bonnes personnes se présentent à sa porte, il est allé les chercher ! Il est allé dans des endroits où il ne se rendait pas d'habitude (voir Luc 5:3-10 ; Marc 1:16 ; Jean 1:36) et il a même invité des gens à venir et à voir où il vivait (voir Jean 1:39).

Nous n'avons peut-être pas besoin d'amis pour les mêmes raisons que le Sauveur, mais il est quand même important que nous nous entourions de bonnes personnes. Si vous êtes à une étape de votre vie où vous éprouvez le besoin d'avoir des amis, cherchez-en. Participez aux réunions de l'Église et aux autres activités, présentez-vous, essayez de nouvelles choses, recevez des gens chez vous, servez sincèrement (qui que vous serviez, cette personne a certainement besoin d'un ami aussi !), et vous vous retrouverez de plus en plus entouré d'amis potentiels.

Recherchez ce qu'il y a de bon chez les autres

J'aime lorsque Jésus dit en rencontrant Nathanaël : « Voici vraiment un Israélite, dans lequel il n'y a point de fraude » (Jean 1:47). À chaque fois que je pense à ce verset, cela me rappelle que je dois chercher ce qu'il y a de bon chez les autres et le faire savoir.

Fred Rogers [producteur de l'émission américaine « Mister Rogers' Neighborhood, entre 1964 et 2001, N.D.T.], qui était en quelque sorte un expert pour se faire des amis, a également souligné le fait que chercher ce qu'il y a de meilleur chez les autres est une caractéristique chrétienne. Il a dit : « Je crois que savoir apprécier



PHOTO GETTY IMAGES

les gens est une chose sainte. Que lorsqu'on cherche ce qu'il y a de meilleur chez la personne avec qui on se trouve au moment présent, on agit comme Dieu. Aussi, en aimant et en appréciant son prochain, on prend part à quelque chose de véritablement sacré[2]. »

Priez pour vos amis

Une des expériences terrestres les plus mémorables au sujet du Sauveur est lorsqu'il a prié pour les autres. Les Néphites ont rapporté que « nul ne peut concevoir la joie qui [leur] remplit l'âme lorsqu['ils] l'entendi[rent] prier le Père pour [eux] » (3 Néphi 17:17). Nos prières ne seront peut-être pas aussi touchantes que les siennes, mais nous pouvons tout de même prendre le temps de prier pour les personnes dont nous nous soucions.

En plus de prier pour vos amis, vous pouvez aussi prier pour vous faire des amis. Tandis que vous « consulte[z] le Seigneur dans toutes [vos] actions » (Alma 37:37), y compris vos inquiétudes sur le fait de vous sentir seul et d'avoir besoin d'amis, il ne vous dirigera pas seulement « dans le bien », mais il vous dirigera aussi *vers* de bonnes personnes qui pourront devenir vos amis.

Regardez en direction du Sauveur

Jésus sait ce que nous ressentons quand nous éprouvons de la solitude.parce qu'il a été lui aussi « habitué à la souffrance » et à la solitude. (Mosiah 14:3). Donc même si nous sommes doués pour nous faire des amis, nous connaîtrons probablement des périodes ou des moments de solitude. Toutefois, celle-ci peut être aussi un moyen de nous rappeler du commandement divin de nous aimer les uns les autres (voir Jean 13:34).

> Nous traversons tous des périodes de solitude, mais l'exemple du Sauveur nous enseigne certaines choses sur la façon de nous faire des amis.

Si vous passez actuellement par une période difficile de solitude, observez l'exemple du Sauveur. Plus que quiconque, faites-vous en un ami. Lui et notre Père céleste ne vous abandonneront jamais. ■

NOTES

1. Ronald A. Rasband, « True Friendship », *New Era*, octobre 2016, p. 5.
2. Fred Rogers, discours d'ouverture à l'université Marquette, 2001, marquette.edu/universityhonors/speakers-rogers.shtml.





J'aime le temple

car c'est un endroit où l'on peut vraiment ressentir l'Esprit. C'est un lieu pur où l'on ressent véritablement l'amour du Christ.

J'ai vécu aux États-Unis pendant un an. Arrivée là-bas, je me suis sentie très seule pendant un certain temps. Ma famille et ma maison me manquaient, mais je rencontrais aussi d'autres problèmes. Je n'avais pas beaucoup d'amis à l'école, j'avais des difficultés avec la langue et la culture et aussi quelques soucis avec la famille chez laquelle je vivais.

Même à l'église, je me sentais parfois seule. J'avais envie de rentrer chez moi. Je voulais vraiment revoir ma famille.

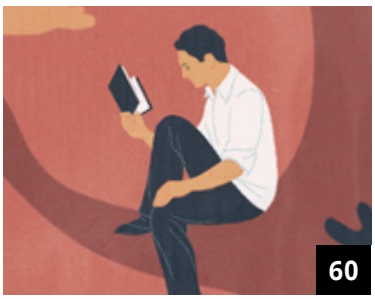
Mais j'ai commencé à penser à Jésus-Christ et à ses souffrances pour moi. J'ai prié et Dieu m'a réconfortée. Le temple était très proche de l'endroit où j'habitais, à six minutes seulement. Alors j'ai décidé d'aller au temple une fois par semaine, et cela a été une vraie bénédiction pour moi.

Les choses ont commencé à changer. Je me suis fait quelques bons amis, et Dieu a fait en sorte que je sois capable de poursuivre mon séjour loin de chez moi jusqu'à la fin. Je sais que j'ai trouvé du réconfort grâce à Jésus-Christ. Il m'a accordé de l'aide et de la force, et cela m'a donné du courage. Parfois, les gens pensent que l'expiation de Jésus-Christ se résume au repentir. Mais le Christ est aussi une grande source de réconfort. Je sais que je ne peux pas comprendre tout ce qu'il a enduré, mais que lui me comprend.

Yona C., dix-sept ans, France

PHOTO CHRISTINA SMITH

DANS CETTE SECTION



52 **Progresser ensemble**
Eric B. Murdock et Richard M. Romney

54 **Noël dans le monde**

58 **Vous ne devez pas vous moquer des autres**
Par David A. Edwards

60 **Un rendez-vous arrangé avec une sainte des derniers jours**
Joaquin E. Costa

62 **Questions et réponses : Partir en mission ? Comprendre l'Apocalypse ?**

64 **Le dernier mot : Jésus-Christ avait la mission de manifester l'amour de Dieu**
Jeffrey R. Holland



Progresser ENSEMBLE

Eric B. Murdock et Joshua J. Perkey
Magazines de l'Église

L'Église connaît de nombreux changements palpitants grâce à l'inspiration reçue par Russell M. Nelson. Deux de ces changements ont eu un impact direct sur les frères Clarkson, en Californie (États-Unis)

1. Les Jeunes Gens sont maintenant éligibles pour être ordonnés à un office de la prêtrise au mois de janvier de l'année au cours de laquelle ils auront douze ans, quatorze ans ou seize ans.
2. Les jeunes sont éligibles pour obtenir une recommandation à usage limité au mois de janvier de l'année au cours de laquelle ils auront douze ans.

Pour Matthew (quinze ans), Andrew (treize ans) et Isaac (onze ans), trois frères, ces changements ont amené de nouvelles occasions de servir et de progresser dans l'Évangile de Jésus-Christ, pas individuellement mais *ensemble*.

La première fois

En janvier 2019, Matthew, Andrew et Aaron ont tous vécu des événements pour la première fois. Andrew raconte : « Matthew est devenu prêtre, je suis devenu instructeur et Isaac est devenu diacre, tous les trois en même temps. Aucun de nous n'avait l'âge d'être avancé à ces offices avant. »

Il poursuit : « Mon premier jour en tant que prêtre, j'ai rompu le pain de la Sainte-Cène et je l'ai béni. J'étais extrêmement nerveux. Mes mains tremblaient un peu pendant que je faisais la prière, mais ça a été vraiment génial. »

Nouveau dans la Prêtrise d'Aaron, Isaac a maintenant la chance d'apprendre de ses frères aînés. Isaac remarque : « C'était super parce que j'étais avec mes frères et quelques-uns de leurs amis. J'ai ressenti l'Esprit lorsque j'ai distribué la Sainte-Cène pour la première fois. »

« J'ai baptisé mon frère ! »

En plus de recevoir la Prêtrise d'Aaron et de distribuer la Sainte-Cène, Isaac est aussi allé au temple pour faire des baptêmes. Son père l'a baptisé au début et puis, surprise,

« J'ai pu baptiser mon frère ! », s'exclame Matthew.

Isaac ajoute : « Je ne m'attendais absolument pas à ce que Matthew me baptise ! Mais il est prêtre maintenant, donc il a pu. Ça a vraiment été une expérience super. J'ai ressenti le Saint-Esprit. »

Chaque matin avant le séminaire

Matthew, Andrew et Isaac ne sont pas les seuls garçons dans la famille Clarkson. Il y en a quatre autres : Levi (neuf ans), Eli (sept ans), Sam (quatre ans) et Titus (deux ans), ainsi qu'un bébé en route.

Lorsque le président Nelson a invité les femmes de l'Église, à la conférence générale d'octobre 2018, à lire le Livre de Mormon avant la fin de l'année, Matthew,

PHOTOS RICHARD M. ROMNEY

Les frères Clarkson ont été bénis en servant dans leurs collèges de la prêtrise et en lisant le Livre de Mormon.

Andrew et Isaac, ainsi que leur père et leurs jeunes frères, ont décidé d'offrir leur soutien à leur mère. Ils ont dit : « Nous le lirons avec toi. » Chaque matin avant le séminaire, ils se sont levés pour lire ensemble.

Un défi qui change la vie

Andrew raconte : « Quand nous avons décidé de relever le défi, nous pensions que ça prendrait beaucoup de temps. J'étais inquiet de ne pas avoir assez de temps pour faire tout ce que j'avais à faire, comme jouer de la guitare ou passer du temps avec mes amis. Mais je me suis rendu compte que cela ne fonctionne pas comme ça. Plus je lisais le Livre de Mormon, plus il me semblait avoir de temps, en fait. J'ai réalisé que si je continuais de lire les Écritures autant que possible, ma vie serait équilibrée. Je dispose de plus de temps dans la journée. »

Matthew a eu du mal quand sa famille a commencé à lire tous les matins. Il raconte : « Je ne travaillais pas bien à l'école. J'avais du mal à faire mon étude personnelle des Écritures et des difficultés dans ma relation avec notre Père céleste, mais je gardais ça pour moi. Je n'en parlais pas à mes parents. »

Cependant, au fur et à mesure que Matthew a passé plus de temps à lire le Livre de Mormon, l'Évangile a commencé à devenir une priorité dans sa vie. Il a aussi fourni plus d'efforts à l'école. Il a travaillé dur et ses notes sont remontées.

« J'ai aussi pris conscience du grand amour de mon Père céleste et de mes parents, et de leur aide. Et j'ai un plus grand témoignage de Jésus-Christ. Il m'a aidé à surmonter mes mauvaises habitudes et à orienter ma vie dans la bonne direction. Je suis vraiment content que nous ayons relevé le défi du président Nelson en famille. Cela a changé ma vie. »

« Oh là là ! Ça fait beaucoup ! »

Isaac a vu aussi son témoignage renforcé en acceptant l'invitation du président Nelson. Il dit : « Nous entourions les mots *Dieu, Seigneur, Rédempteur, Sauveur* et *Christ* à chaque fois que nous les trouvions. Le jour où nous avons fini notre lecture, j'ai fait défiler les pages du Livre de Mormon et vu tous les mots que nous avions entourés. Je me suis dit : 'Oh là là ! Ça fait beaucoup !' Je n'avais jamais remarqué combien il y en avait. Je me suis senti beaucoup plus spirituel en lisant le Livre de Mormon. Je suis content que nous l'ayons fait. »

La vie est tellement plus belle

Matthew, Andrew et Isaac sont stupéfaits que leur famille ait terminé le Livre de Mormon juste en deux mois. Isaac affirme : « D'habitude, ça nous prend un an ! » Ensemble, ils ont découvert les bénédictions de suivre l'invitation du prophète.

Andrew déclare : « Si vous faites ce que vous êtes supposé faire, comme construire une relation avec notre Père céleste par la prière, étudier les Écritures et rester totalement pratiquant dans l'Église, la vie est tellement plus belle !

Ces trois frères se sont aidés mutuellement à progresser dans l'Évangile. Ils ont suivi le prophète, qui a appelé les membres à « faire grandir leur foi en notre Seigneur Jésus-Christ et en son expiation, à contracter et à respecter leurs alliances avec Dieu, et à fortifier [...] leur famille[1] ». ■

NOTE

1. Russell M. Nelson, « Remarques préliminaires », *Le Liahona*, novembre 2018, p. 7.



NOËL AUTOUR DU MONDE







« LE MOIS DE DÉCEMBRE, dans ma famille, représente l'unité. Nous aimons suivre l'exemple du Christ, et nous nous efforçons toujours de nous souvenir des actes qu'il a accomplis pour nous et des nombreuses bénédictions que nous avons reçues. Dans notre salon, nous avons une image du Sauveur, entourée d'une vingtaine de cœurs.

« Quand nous nous préparons à ouvrir nos cadeaux à minuit, je regarde d'abord ma famille puis l'image du Christ. Je suis fière d'avoir son image dans cette pièce, et je suis fière de me dire que ce qu'il désirait tellement pour ma famille est en train de se produire.

« Je projette de faire une mission à plein temps. Ces moments passés ensemble à Noël me donnent encore davantage le désir de faire connaître l'Évangile aux autres. Avec l'Évangile, Noël prend un sens tout à fait différent. Avec l'Évangile, tout ce qui a trait à Noël est centré sur le Christ et sur la famille, et cela me réconforte d'autant plus. »

Myrium G., Paris (France)

Aimerais-tu raconter comment tu célèbres Noël là où tu habites ? Envoie-nous ta photo et ton article, et nous les publierons peut-être l'année prochaine ! Envoie-les à liahona@ChurchofJesusChrist.org.

ILLUSTRATIONS DE NINA HUNTER

Quelles sont vos activités de Noël préférées ? Vous réunir pour aller chanter Noël à vos voisins ? Une sortie en luge suivie d'un chocolat chaud ? Un barbecue sur la plage ?

En dépit de ce que certains fabricants de cartes de vœux semblent décrire, Noël est célébré sous tous les climats, dans toutes les cultures et dans tous les endroits, souvent sans la moindre trace de neige en vue ni la plus légère odeur de pin.

Voici quelques façons dont les jeunes du monde entier célèbrent la naissance du Sauveur.



« À BANGALORE, on célèbre beaucoup Noël. Tout le monde le célèbre, hindous, musulmans ou chrétiens. Beaucoup de gens décorent un sapin de Noël et accrochent une étoile chez eux.

« Une des traditions que nous suivons dans notre famille, c'est de participer au calendrier 'Éclairez le monde' fourni par l'Église. Aussi, ma mère commence à préparer des gâteaux pour les voisins, les collègues, les amis et la famille. La veille de Noël, nous invitons tous les membres de notre famille à la maison. Nous commençons notre veillée de Noël chez nous à 22 h 30 : nous chantons des cantiques, lisons les Écritures et regardons des vidéos et des discours de Noël.



« Nous invitons les plus jeunes à placer l'Enfant Jésus dans le berceau, à minuit, le 25 décembre. Nous nous souhaitons tous un 'Joyeux Noël', nous coupons le gâteau, nous discutons toute la nuit et allons nous coucher très tard.

« Comme nous sommes reconnaissants que Jésus-Christ fasse partie de notre vie ! En lui, nous trouvons la joie éternelle. »

Ankita K., Bangalore (Inde)

« NOËL 2018 a été mon plus beau Noël. Il régnait un sentiment d'unité et d'amitié, et j'ai eu l'occasion de participer à une activité en faveur des réfugiés.

« J'ai fabriqué et enseigné aux personnes invitées au dîner comment créer des bottes en papier rouge et je leur ai demandé d'en placer une dans chaque assiette. Celles-ci sont venues avec des sacs à dos remplis d'articles d'hygiène personnelle à distribuer le dimanche.

« Pendant la soirée, nous avons regardé avec les réfugiés un film sur le Christ. Cela restera un Noël mémorable. »

Alexis L., Paris (France)









« NOUS METTONS EN PLACE ce stand de limonade en été, mais la période de Noël est l'occasion parfaite de l'utiliser pour offrir aux gens des biscuits et du chocolat chaud ! Je me sens plus proche de mon Sauveur lorsque je trouve des façons créatives de servir les autres. »

Brooklyn H., Alberta (Canada)

« J'AIME PASSER DU TEMPS avec mes sœurs, en particulier quand nous faisons des jeux ensemble. Pendant la période de Noël, nous dînons aux chandelles tous les soirs. Cela nous procure un sentiment de paix. La lumière des chandelles me rappelle notre Sauveur, la Lumière du monde. »

Dane H., Alberta (Canada)



« BEAUCOUP DE GENS CONSIDÈRENT les montagnes comme un lieu de paix où communier avec la nature et découvrir la beauté des créations de Dieu. Mais, ici, à Hawaï, nous ressentons et apprécions le pouvoir de Dieu dans la mer et toutes les merveilles qu'elle renferme.

« Chaque instant passé entourés de la nature et de la famille est une expérience qui nous rapproche les uns des autres. On se déconnecte des distractions de la vie et on se concentre sur la beauté environnante, tant dans ce que l'on voit que dans les personnes avec qui l'on partage ce moment.

« Quel meilleur moment que Noël pour se sentir plus proche de la terre et de notre famille, en comprenant qu'elles jouent toutes deux un rôle majeur dans le plan établi par notre Père céleste et notre Sauveur Jésus-Christ ?

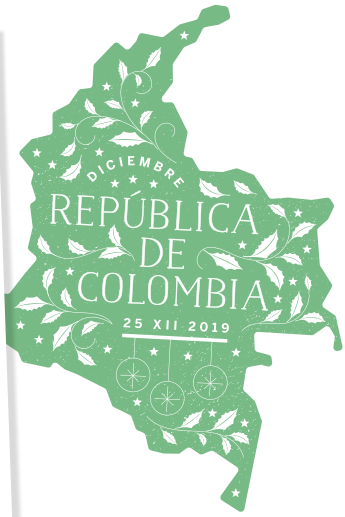
Diane A., photo de Zyrus A., Hawaï (États-Unis)



« MA FAMILLE EST TOUJOURS impliquée à Noël dans une activité de service d'un genre ou d'un autre. Une des choses que nous faisons est de distribuer de la nourriture et des friandises aux personnes dans le besoin. En servant les autres, nous montrons l'amour de Dieu. Mes parents m'ont appris la signification de Noël en me montrant le bon exemple et en servant les autres. Cela me permet de comprendre mon rôle sur la terre et le véritable sens de Noël.

Aaron S., Bangalore (Inde)





« PARFOIS, COMME NOUS SOMMES UNE FAMILLE NOMBREUSE, nous nous réunissons tous dans notre maison et la maison voisine. Nous mettons de la musique. Nous dansons. Nous nous retrouvons en famille le plus souvent possible pendant le mois de décembre, parce que nous n'avons pas école.

« Nous jouons. Nous discutons. Nous rions. Nous mangeons. C'est la tradition. Quand je vais à l'école, je n'ai pas le temps de faire tout cela avec ma famille. Alors nous essayons de maintenir ces traditions. La famille est ce qu'il y a de plus important. Ces traditions nous permettent de rester ensemble, en famille. »

Juan C., Barranquilla (Colombie)





Au Mexique, beaucoup de gens se retrouvent en famille et avec leurs amis pour casser des piñatas. Cela fait partie des traditions de Noël.

Remarque : Les jeunes ci-après, de Paradise, en Californie (États-Unis), réfléchissent à la signification de Noël après que l'incendie le plus meurtrier de l'histoire de la Californie a ravagé leur ville.

« APRÈS L'INCENDIE, je me suis rendu compte que les choses les plus importantes qu'on puisse avoir sont notre famille et nos amis. Aussi, bien que nous n'ayons pas eu beaucoup de cadeaux, c'était si bon d'être entouré de notre famille. Cela a été un moment heureux, même si ce n'était pas comme un Noël normal. »

Rachel W.

« C'ÉTAIT SUPER DE VOIR tout le monde dans la même galère, en quelque sorte, et dépendre socialement les uns des autres… J'ai appris que les biens matériels n'ont pas une grande importance. Le service, la famille et le temps passé ensemble sont ce qui compte le plus. La vie est précieuse. Les choses peuvent toujours mal tourner, c'est pourquoi nous devons profiter des bons moments tant qu'ils durent. C'est nous qui créons ces bons moments ! »

Billy A.

« J'AI AIDÉ à vider et à disposer les chargements de plusieurs camions de dons de jouets dans un entrepôt. Ensuite, nous avons ouvert les portes pour laisser entrer tout le monde. C'était vraiment bien de voir tous les enfants. Leurs yeux s'illuminaient. Ils étaient fous de joie ! Cela m'a rendue heureuse de les voir si heureux et en paix après avoir vécu quelque chose de si terrible. »

Audrey V.





VOUS NE DEVEZ PAS VOUS MOQUER DES AUTRES

La moquerie est très tendance, excepté aux yeux du Seigneur.

David A. Edwards
Magazines de l'Église

Pouvez-vous citer quelques-uns des signes des derniers jours ? Certains sont bien connus : le Rétablissement, la parution du Livre de Mormon, diverses catastrophes, la diffusion de l'Évangile ou encore la méchanceté généralisée. Alors voici un signe auquel vous n'avez peut-être pas pensé : la moquerie.

Deux auteurs du Nouveau Testament mentionnent qu'il y aura des moqueurs dans les derniers jours (voir 2 Pierre 3:3 ; Jude 1:18). Autrement dit, il y aura des personnes qui se moqueront et tourneront en ridicule Jésus-Christ, ses enseignements et ses disciples. Cependant, en qualité de disciples du Christ, il nous

ILLUSTRATION PHOTOGRAPHIQUE DAVID STOKER

LE SEIGNEUR NOUS A ENSEIGNÉ… QUE L'AMOUR, LA DOUCEUR, LA PATIENCE ET LA LONGANIMITÉ SONT SES VOIES.

est demandé d'être patients et longanimes (voir 2 Pierre 3:11-15), d'attendre sa venue et l'accomplissement de ses promesses, en demeurant dans sa miséricorde et en ayant compassion des autres (Jude 1:22).

Bien sûr, la moquerie n'est pas quelque chose de nouveau mais, assurément, elle semble se répandre. Et même si vous ne vous moquez jamais des choses de Dieu, l'habitude de se moquer n'est pas acceptable de la part d'un disciple de Jésus-Christ.

Et si on se moquait ? Non, merci.

Se moquer consiste à ridiculiser, à rire de quelqu'un ou à le railler. Cela inclut parfois d'imiter une personne de façon peu flatteuse, en prenant une voix amusante ou en exagérant ses gestes ou ses mimiques. On a tous vu faire ça. On le



voit partout. Les gens aiment ça, semble-t-il, mais pas le Seigneur.

Nulle part dans les Écritures la moquerie n'est approuvée. En fait, elle est expressément condamnée. Alma le Jeune a enseigné par exemple :

« Y en a-t-il un parmi vous qui se moque de son frère […] ?

« Malheur à un tel homme, car […] il doit se repentir, sinon il ne peut être sauvé ! » (Alma 5:30-31).

La moquerie est un symptôme du péché basique de l'orgueil. Et le sentiment de base derrière la moquerie est le mépris, le fait de regarder *les gens* de haut, pas seulement être en désaccord avec ce qu'ils disent ou ce qu'ils font.

Ce n'est pas ce que le Seigneur veut. Il a dit : « Que chacun estime son frère comme lui-même » (Doctrine et Alliances 38:24). Nous sommes tous égaux. Alma a demandé : « Persisterez-vous à penser que vous êtes meilleurs l'un que l'autre ? » (Alma 5:54). Ce genre de pensées conduisent à la moquerie. En se moquant, les gens cherchent un moyen de se placer au-dessus des autres.

En outre, les moqueurs essaient habituellement d'inciter les autres à se joindre à eux. Il y a une image dans le rêve de Léhi qui décrit bien cela. Les gens dans le grand et spacieux édifice « paraissaient se moquer et montrer du doigt » (1 Néphi 8:27). En nous montrant du doigt, ils tracent une ligne entre eux et nous voulant dire : « Vous feriez mieux d'être de notre côté, sinon on se moquera et on rira de vous. » Comme le malheur, la moquerie aime la compagnie. Cela s'explique en partie par le fait que souvent, au plus profond d'eux-mêmes, les orgueilleux manquent aussi incroyablement de confiance en eux.

Soyez humbles Ne vous moquez pas.

Avec toute la moquerie qu'on observe dans ce monde, il peut être tentant d'y prendre part. Ils ont l'air de s'amuser, dirait-on ! Tout le monde le fait, en particulier sur Internet et les médias sociaux ! Nous pourrions même être tentés de combattre le feu par le feu, en utilisant les armes du monde pour nous défendre, en montrant à notre tour du doigt les gens du grand et spacieux édifice et en leur faisant tester le goût amer de leur propre moquerie.

Mais encore une fois, ce n'est pas la voie du Seigneur.

« N'insulte pas ceux qui insultent » (Doctrine et Alliances 31:9).

« Aimez vos ennemis, bénissez ceux qui vous maudissent, faites du bien à ceux qui vous haïssent, et priez pour ceux qui vous maltraitent et qui vous persécutent » (Matthieu 5:44).

Il s'agit là de principes bien plus élevés que ceux du monde qui semblent dire : « Moquez-vous de tout le monde et de tout ce qui est différent de vous en quoi que ce soit. »

Il peut s'avérer difficile de supporter les moqueries des autres sans répondre par la pareille, parce que notre culture veut nous faire croire que la moquerie la plus brillante et la plus blessante remportera le concours visant à retenir l'attention des gens et susciter leur respect. Mais ce n'est pas vrai ! Le Seigneur nous a enseigné et montré que l'amour, la douceur, la patience et la longanimité sont ses voies.

Si nous sommes de vrais disciples de Jésus-Christ, nous ne nous moquerons pas de nos frères et sœurs parce notre cœur sera rempli de son amour pur (voir Moroni 7:47-48). ■



Par Joaquin E. Costa
Des soixante-dix

UN rendez-vous arrangé AVEC UNE SAINTE DES DERNIERS JOURS

L'engagement de Renée à vivre l'Évangile a changé ma vie.

Je n'ai pas grandi dans l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, mais grâce à certains membres que j'ai rencontrés, j'ai appris que lorsqu'une personne mène une vie pure et irréprochable, la lumière du Christ brille en elle. Elle devient un exemple puissant.

Le premier contact que j'ai eu avec l'Église fut par un de mes amis à l'université. C'était un très bon membre de l'Église qui avait fait une mission. J'avais grandi dans une famille catholique, alors il essayait souvent de lancer la conversation sur la religion. Mais je n'étais pas vraiment intéressé. Mon ami était très intelligent, néanmoins, et il a de nouveau essayé de me présenter l'Église en arrangeant un rendez-vous avec une sainte des derniers jours.

Notre premier rendez-vous

À la minute où Renée et moi sommes sortis ensemble lors de notre premier rendez-vous, je suis tombé fou amoureux d'elle. Elle était si belle ! Je voyais qu'il y avait quelque chose de spécial en elle. Très rapidement, j'ai été prêt à avoir une relation sérieuse avec elle et à former une famille, mais après plusieurs rendez-vous, elle m'a annoncé qu'elle ne sortirait plus avec moi car elle m'aimait « trop » et voulait se marier au temple. Pire encore pour moi, elle est partie en mission. Après ça, j'ai décrété que je n'aimais *pas* les saints des derniers jours.

Lorsqu'elle est rentrée de mission, notre ami commun m'a invité à une soirée pour que je voie Renée, et nous avons recommencé à passer du temps ensemble. J'étais diplômé de l'université et j'avais un très bon travail, et, de nouveau, je me sentais prêt à me marier. Je pensais que j'étais un bon parti, alors je lui ai fait ma demande. Elle a dit non.

Mes réticences lors des rendez-vous avec les missionnaires

Pour que notre relation se poursuive, j'ai accepté l'invitation à écouter les missionnaires. Un jour, Renée s'est approchée de moi les larmes aux yeux et m'a rendu témoignage du Livre de Mormon, me suppliant de le lire. Elle voulait que j'obtienne un témoignage de l'Évangile afin de réaliser son désir de se marier au temple. Je l'aimais et ne voulais pas la décevoir, donc j'ai dit que je le ferais. Mais bien qu'ayant accepté de rencontrer les missionnaires, je l'ai fait au départ pour gagner un peu plus de temps et convaincre Renée de m'épouser. Je n'avais aucun intention d'adopter une nouvelle religion.

ILLUSTRATION ALEX NABAUM



Grâce à la fidélité de Renée, j'ai acquis un témoignage personnel du Livre de Mormon et de cette Église.

Après quelques rendez-vous avec les missionnaires, je n'étais toujours pas intéressé. J'étais assis à écouter leurs leçons, mais je n'y prêtais pas vraiment attention ni n'essayais de ressentir l'Esprit. Mon cœur était fermé, parce que je n'écoutais pas les missionnaires pour moi-même, je les écoutais pour Renée. Les choses n'allaient nulle part, et je ne parvenais toujours pas à convaincre Renée que je ferais un bon mari pour elle sans avoir été baptisé. Elle est restée ferme dans ses croyances.

Ma personnalisation du Livre de Mormon

C'est alors qu'il y a eu un changement chez les missionnaires. Un nouveau missionnaire est arrivé pour m'instruire, et il a eu une idée. Il m'a fait ouvrir les Écritures à Alma 42 et m'a demandé de leur lire le chapitre à voix haute, verset après verset. Mais au lieu de m'en tenir aux mots exacts, il voulait que j'insère *mon* nom au cours de la lecture. Je n'avais pas vraiment envie de le faire, mais il a insisté.

Alors j'ai commencé par le premier verset. « Et maintenant Joaquin [...]. » Dès que j'ai lu ces mots, le livre a commencé à me parler. Alors que j'y mettais mon nom, j'ai ressenti le pouvoir d'un témoignage personnel.

La suite d'Alma 42 enseigne la chute d'Adam et Ève, puis vient finalement le plan de rédemption. Quand je suis arrivé au verset 29, j'ai lu : « Et maintenant, Joaquin, je désire que tu ne laisses plus ces choses-là te troubler », j'ai commencé à pleurer comme un bébé. Je n'avais jamais pleuré comme cela auparavant. J'ai su que le Livre de Mormon était vrai, mais je n'ai même pas pu finir de lire le chapitre. Quand je me suis finalement remis de mes émotions, j'ai dit aux missionnaires que je voulais me faire baptiser. Renée était tellement heureuse ! Je me suis fait baptiser, et elle a enfin accepté de m'épouser. Un an plus tard, nous étions scellés au temple de Buenos Aires (Argentine).

Je suis si reconnaissant de la détermination de Renée à vivre l'Évangile et à se marier au temple. Sa fidélité à son engagement lors de nos rendez-vous n'a pas seulement fortifié sa relation avec Dieu mais m'a aussi incité à étudier l'Évangile. Je sais pourquoi elle me paraissait si belle : parce qu'elle était si irréprochable, si pure et si aimante. Grâce à sa fidélité, j'ai acquis un témoignage personnel du Livre de Mormon et de cette Église. ■

Comment faire le choix de partir en mission ?



« Nous réaffirmons que l'œuvre missionnaire est un devoir de la prêtrise, et nous recommandons à tous les jeunes hommes qui sont dignes et qui en sont physiquement et mentalement capables, de répondre à l'appel à servir. Beaucoup de jeunes filles font aussi une mission, mais il ne leur est pas demandé de le faire, comme cela l'est des jeunes hommes. Nous assurons néanmoins aux jeunes sœurs de l'Église qu'elles apportent une précieuse contribution en mission. »

Thomas S. Monson (1927-2018), « Bienvenue à la conférence », *Le Liahona*, novembre 2012, p. 5.



Sois disposé à demander sincèrement au Seigneur

La mission n'est pas pour tout le monde, mais tout le monde peut demander honnêtement si la mission est pour lui ! Parfois, nous ne voulons pas partir, alors nous ne demandons même pas, ou bien nous demandons mais nous ne laissons pas de place à l'Esprit pour nous répondre vraiment. Nous devons demander à Dieu en toute sincérité ! Si tu obtiens ta réponse en cherchant honnêtement, tu ressentiras de la paix et de l'assurance quoi que le Seigneur te dise de faire, rester ou partir.

Ali B., vingt-deux ans, Utah (États-Unis)



Repens-toi

Une des choses qui m'ont aidé à partir en mission a été d'étudier ce qu'est le vrai repentir et de le vivre personnellement. En étudiant l'expiation du Sauveur et en appliquant personnellement ce que j'avais appris, j'ai ressenti une paix indescriptible. Ce sentiment m'a donné le désir d'aider les autres à éprouver cette même paix.

Frère Berdejo, vingt et un ans, Arequipa (Pérou)

Reste en contact avec le Seigneur

Notre Père céleste peut te répondre au travers des Écritures, d'un message d'Autorité générale ou même simplement du témoignage d'une autre personne. Tu recevras donc l'inspiration dont tu as besoin juste en restant en contact avec le Seigneur.

Samuel H., quatorze ans, Utah (États-Unis)



Rappelle-toi qu'il te répondra

Avant d'aller en mission, j'ai eu du mal à savoir si je devais partir. Finalement, j'ai décidé de le demander à notre Père céleste, qui sait réellement tout ce que nous traversons et si nous devons faire une mission. Par la prière, j'ai reçu la confirmation que je devais partir. Je sais que notre Père céleste exauce les prières. Adresse-lui tes questions, et il te répondra selon ta foi et selon sa volonté et son calendrier.

Sœur Terpend, vingt et un ans, Mission de Kingston (Jamaïque)

Tourne-toi vers ta famille et ta bénédiction patriarcale

Ma famille et ma bénédiction patriarcale m'ont aidée à me décider. Ma sœur fait actuellement une mission, et son exemple et son témoignage de l'œuvre missionnaire m'ont inspirée. Mon désir de servir aussi est devenu plus fort lorsque j'ai reçu ma bénédiction patriarcale qui disait que j'aurais la capacité de faire connaître l'Évangile aux autres.

Juliana P., seize ans, Nevada (États-Unis)

PHOTO D'UNE FILLE AVEC UN LIVRE, GETTY IMAGES



Qu'est-ce qui m'aidera à comprendre le livre de l'Apocalypse ?

Grâce aux prophètes modernes, nous comprenons mieux le livre de l'Apocalypse. Joseph Smith nous a donné quelques clés importantes. Par exemple :

- *Doctrine et Alliances 77.* Cette révélation, qui se présente sous forme de questions/réponses, nous fournit d'importants éclaircissements sur le livre de l'Apocalypse. Elle explique divers éléments des chapitres 4-11 et souligne leur rapport avec l'œuvre du Seigneur dans les derniers jours.
- *La traduction de Joseph Smith.* De nombreux versets de l'Apocalypse ont été clarifiés par Joseph Smith au cours de sa traduction inspirée de la Bible. Nous trouvons ces révisions dans les Aides à l'étude, sur scriptures.ChurchofJesusChrist.org

Joseph Smith nous a permis de voir que le livre de l'Apocalypse n'est pas le mystère insondable que certains pensent qu'il est. Il nous a aussi enseigné que, si Dieu n'a pas donné l'interprétation d'une vision, nous ne serons pas tenus pour responsables de ne pas la connaître (voir *History of the Church,*, vol. 5, p. 343). Il nous a permis de voir que le sujet principal de ce livre est Jésus-Christ et l'espérance qu'il nous donne de vaincre le monde et de retourner auprès de notre Père céleste.

Voir aussi le Guide des Écritures, « Apocalypse » et *Viens et suis-moi – Pour les personnes et les familles, Nouveau Testament 2019*, chapitres sur l'Apocalypse.

Qu'en pensez-vous ?

« J'ai des amis qui n'ont pas une bonne influence sur moi, mais nous sommes proches et je veux quand même rester ami avec eux. Que dois-je faire ? »

Envoie ta réponse et, si tu le souhaites, une photo haute définition avant le mercredi 15 janvier 2020 à **liahona.ChurchofJesusChrist.org** (clique sur « Transmettre un article ou des commentaires »).

Les réponses pourront être modifiées pour des raisons de longueur ou de clarté.

Les réponses sont un guide, non des déclarations officielles de la doctrine de l'Église.

Jésus-Christ avait la mission de manifester l'amour de Dieu

Jeffrey R. Holland
du Collège des douze apôtres

De nombreux objectifs magnifiques ont été accomplis dans la vie et le ministère du Seigneur Jésus-Christ mais on parle peu souvent d'un grand aspect de sa mission. Ses disciples ne le comprenaient pas complètement à son époque, et beaucoup de gens, dans la chrétienté actuelle, ne le saisissent toujours pas, mais le Sauveur en personne l'a souligné à maintes reprises. Il s'agit de la grande vérité que, dans tout ce que Jésus est venu dire et faire, y compris et surtout dans sa souffrance et son sacrifice expiatoires, il nous montrait qui est Dieu, notre Père éternel, à quel point il est dévoué à ses enfants de toutes les époques et de tous les pays. En parole et en action, Jésus essayait de nous révéler et de nous faire connaître personnellement la véritable nature de son Père, notre Père céleste.

Jésus est venu supplier les hommes d'aimer leur Père céleste comme il les a toujours aimés et les aimera toujours. Ils ont eu l'occasion de comprendre le plan de Dieu, la puissance de Dieu, la sainteté de Dieu, et même la colère et le jugement de Dieu. Mais l'amour de Dieu, l'insondable profondeur de son dévouement à ses enfants, ils ne les ont pas connus pleinement… avant la venue du Christ.

Ainsi, en nourrissant les affamés, en guérissant les malades, en dénonçant l'hypocrisie, en prêchant la foi, le Christ nous montrait la manière du Père, qui est « miséricordieux, plein de grâce, lent à la colère, longanime et plein de bonté [1]. Dans sa vie et surtout par sa mort, le Christ déclarait : « C'est la compassion *de Dieu* que je vous montre, autant que la mienne. »

Je rends personnellement témoignage aujourd'hui que Dieu est une personne réelle, vivante, qui connaît notre nom, entend nos prières et y répond, et nous chérit éternellement comme ses enfants d'esprit. Je témoigne que, au milieu des tâches merveilleusement complexes de l'univers, il recherche notre bonheur et notre sécurité avant toutes ses autres préoccupations divines.

Dans l'esprit du saint apostolat, je dis comme l'a dit l'un des hommes qui détenaient cet office jadis : « Et cet amour consiste, non point en ce que nous avons aimé Dieu, mais en ce qu'il nous a ainsi aimés et a envoyé son Fils comme victime expiatoire pour nos péchés. Bien-aimés, si Dieu nous a ainsi aimés, nous devons aussi nous aimer les uns les autres » (1 Jean 4:10–11), et l'aimer à jamais. ■

Extrait d'un discours donné à la conférence générale d'octobre 2003.

NOTE

1. Lectures on Faith, 1985, p. 42.

ILLUSTRATIONS MICHAEL MULLAN

Frère Holland nous enseigne que Jésus nous a montré la voie du Père en manifestant de l'amour dans tout ce qu'il disait et faisait. Il nous a invités à aimer Dieu et à nous aimer les uns les autres.

Comment montrer de l'amour ?

Partagez votre déjeuner avec un ami qui a oublié le sien.



Le Christ a nourri les affamés.

Le Christ a guéri les malades.

Rendez visite à une personne malade ou blessée et réconfortez-la.



Le Christ a enseigné la vérité.

Saisissez l'occasion de rendre témoignage.



Le Christ nous supplie d'avoir la foi.

Invitez un ami à l'église.





JEUNES ADULTES

VOUS VOUS SENTEZ SEUL ?

Quel que soit votre âge, vous surmonterez la solitude en vous tournant vers les autres et en nouant des liens véritables. Voici quelques façons d'y parvenir.

42

JEUNES

NOËL AUTOUR DU MONDE

54

VIENS ET SUIS-MOI !

UNE APPROCHE DES LIVRES DE JUDE ET DE L'APOCALYPSE

58, 63

ENFANTS

7 HISTOIRES ET ACTIVITÉS POUR NOËL

L'Ami

4 02186 12140 9 FRENCH

ÉGLISE DE
JÉSUS-CHRIST
DES SAINTS
DES DERNIERS JOURS

Décembre 2019

L'Ami

Section pour les enfants du magazine *Le Liahona* publié par l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours



Visite
la Colombie !
Voir pages A15-A19



La Lumière du monde



Henry B. Eyring
Deuxième conseiller dans la Première Présidence

La lumière est l'un des symboles les plus beaux de la naissance de Jésus-Christ. Lorsque Jésus est né, il a apporté la lumière à un monde enténébré.

Les prophètes avaient témoigné que la lumière serait un signe de la naissance du Sauveur. Des années avant la naissance de Jésus, Samuel le Lamanite avait prophétisé :

« Il y aura de grandes lumières dans le ciel, de sorte que pendant la nuit qui précédera sa venue, il n'y aura pas de ténèbres, de sorte qu'il semblera à l'homme qu'il fait jour.

« Et voici, une nouvelle étoile se lèvera, une étoile comme vous n'en avez jamais vu » (Hélaman 14:3, 5).

Cette étoile a guidé les rois mages jusqu'à Jésus pour l'adorer. Ils lui ont offert des cadeaux précieux : de l'or, de l'encens et de la myrrhe.

Je témoigne que Jésus est le Christ vivant. Souvenons-nous de lui et efforçons-nous de tout notre cœur d'aimer comme il aime. C'est là l'esprit de Noël. C'est l'esprit qui permet d'être véritablement heureux chaque jour. ●

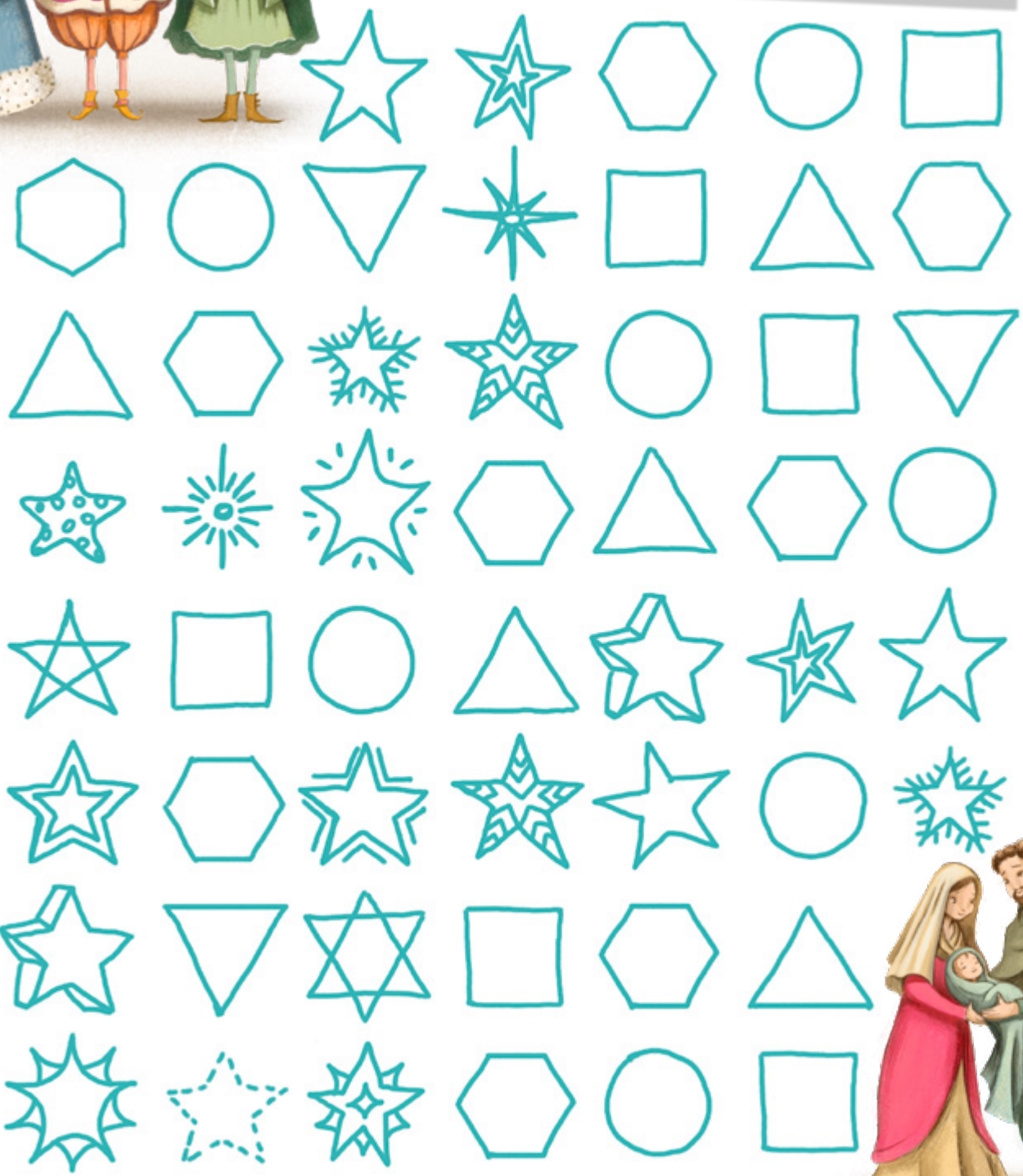
Article adapté de la veillée de Noël 2011 de la Première Présidence.

ILLUSTRATIONS VALERIA DOCAMPO

SUIS L'ÉTOILE



Lorsque Jésus est né, les rois mages ont suivi l'étoile. Colorie les étoiles ci-dessous pour aider les rois mages à trouver Jésus.





Sur les pas de Jésus



JE m'appelle Mary. Je vis en Israël avec ma famille. Nous avons eu de nombreuses expériences émouvantes en marchant là où Jésus a marché il y a longtemps.

D'après un entretien avec Amie Jane Leavitt

BETHLÉHEM

L'un des endroits spéciaux où nous sommes allés est Bethléhem, où Jésus est né. Marie et Joseph ont parcouru environ cent quarante-cinq kilomètres pour s'y rendre depuis Nazareth où ils habitaient. Nous avons visité une église qui a été construite à l'endroit où l'on pense que l'étable se trouvait.

Nous sommes aussi allés voir les champs près de Bethléem. Des bergers continuent d'y veiller sur leurs troupeaux, comme pendant la nuit où Jésus est né. Nous entendions le *bêlement* des moutons pendant que nous chantions « Dans la Judée, beau pays de Dieu » (Cantiques n° 131). Je me souviendrai toujours de ce que j'ai ressenti en chantant ce cantique.







LA MER DE GALILÉE

Voici la mer de Galilée. C'est un lac magnifique où Jésus a instruit des milliers de gens et accompli de nombreux miracles. J'y ai vraiment ressenti l'Esprit. Il s'en dégage un sentiment paisible qui me dit que des événements sacrés s'y sont produits.

J'aime aller dans les lieux où Jésus s'est rendu, comme le Jourdain, dans lequel il a été baptisé. Dans ces lieux, je marche calmement près de gens qui adorent Jésus en allumant des chandelles et en priant à genoux. J'ai toujours, dans le cœur, le sentiment que notre Père céleste et Jésus sont heureux de voir des personnes montrer leur amour pour eux.

JÉRUSALEM

Jérusalem est une grande ville. Le dimanche qui a précédé sa crucifixion, Jésus y est arrivé à dos d'âne (voir Matthieu 21:1-11). Les gens l'ont accueilli dans la ville en agitant des feuilles de palmier et en criant « Hosanna ! ».

Tous les ans, le dimanche précédant Pâques, les gens entrent dans Jérusalem en suivant le chemin qu'a pris Jésus. Ils portent des feuilles de palmier et chantent des cantiques sur Jésus. Une année, ma famille s'est jointe à d'autres chrétiens dans cette marche. C'était merveilleux de sentir l'amour de tous pour leur Sauveur.

Il n'est pas nécessaire de marcher là où Jésus a marché pour suivre ses pas. On peut suivre son exemple n'importe où ! ●





Vous pouvez regarder des vidéos sur les lieux où Jésus s'est rendu sur **ChurchofJesusChrist.org** Regardez « Les bergers apprennent la naissance du Christ » et « Jésus est ressuscité ».

Dix jours jusqu'à Noël

Aide ta famille à se préparer pour Noël ! À partir du 15 décembre, fais l'une de ces activités avec elle chaque jour. Puis, colorie l'étoile.

Voir le manuel familial Viens et suis-moi ! aux pages 194-197.

Sois particulièrement gentil aujourd'hui, comme Jésus le serait.

Cite l'une de tes Écritures préférées sur Jésus.

Aide une personne malade ou seule, comme Jésus le ferait.

Regarde la vidéo « La Nativité ».*

Joue la scène de la nativité (voir Luc 2).

Dis pourquoi tu es reconnaissant envers Jésus.

Chante un chant ou un cantique de Noël.

Fais un dessin de Jésus bébé.

Lis des paroles de Jésus dans les Écritures.

Relis ou regarde un discours de la veillée de Noël de la Première Présidence.*

*Retrouve les vidéos sur ChurchofJesusChrist.org.

Mon témoignage de Noël

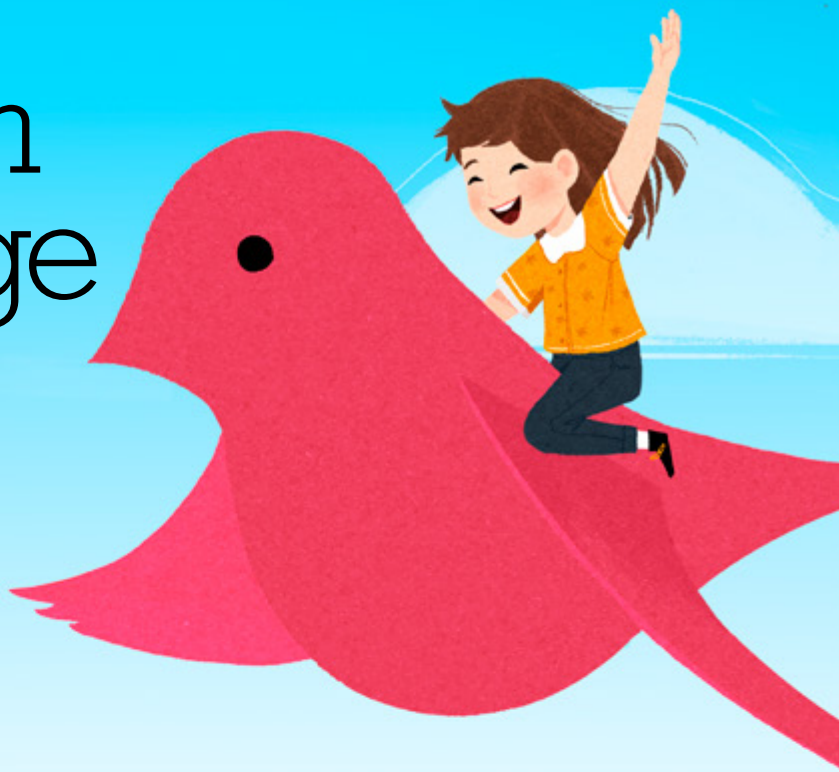
D'après les paroles anglaises de Larry Hiller
Musique de Michael F. Moody

Avec conviction ♩ = 76–84



© 2019 par Michael F. Moody et Larry Hiller. Tous droits réservés.
Ce chant peut être copié pour une utilisation ponctuelle, non commerciale, pour un usage personnel ou dans le cadre de l'Église.
Cet avertissement doit être porté sur chaque copie.

L'oiseau en papier rouge



Tout ce à quoi Ève pense, c'est que ses amis vont s'amuser sans elle.

Par Eve Dayton
(D'après une histoire vraie)

« J'étais malade, et vous m'avez visité » (Matthieu 25:36).

Ève aime la période de Noël. Sa classe à l'école a passé la matinée à colorier des cartes et à écouter de la musique joyeuse.

« On va lire, maintenant », dit madame Grunig. « Et si vous terminez toute votre lecture aujourd'hui et demain, vous n'aurez pas de devoir pendant les vacances de Noël. »

Tous les élèves de la classe d'Ève se réjouissent. Mais Ève n'a pas trop envie de se réjouir. Elle frissonne un peu en sortant son livre pour lire. Elle a très froid et a mal à la gorge. Ses yeux lui brûlent pendant qu'elle fixe les mots sur la page. À la fin de la journée d'école, Ève a mal à l'estomac aussi.

C'est enfin le moment de rentrer à pied à la maison, avec son frère et sa sœur, Tim et Wilma. D'habitude, ils s'amusent sur le chemin du retour. Ils jouent à chat ou construisent un bonhomme de neige. Mais aujourd'hui, tout ce qu'Ève veut faire, c'est rentrer à la maison et s'allonger.



Quand elle arrive à la maison, maman lui touche le front.

Elle dit : « Tu as de la fièvre. Il faut que tu boives beaucoup d'eau et que tu te reposes bien. »

Ève grimpe dans son lit et s'endort immédiatement. Le lendemain matin, tout le reste de la famille est occupé à se préparer pour la journée. Mais maman dit qu'Ève est trop malade pour aller à l'école.

Alors Ève se rappelle quelque chose qui la rend triste. Aujourd'hui, c'est la fête de Noël à l'école ! Ils vont finir leurs projets artistiques, chanter et manger des friandises. Elle *doit* absolument y aller !

Mais maman ne change pas d'avis.

Elle dit : « Je suis désolée que tu manques ta fête, ma chérie. Mais ta santé est plus importante. »

Ève commence à pleurer. Maman essaie de l'aider à se sentir mieux avec une bonne soupe. Mais tout ce à quoi Ève pense, c'est que ses amis vont s'amuser sans elle.

L'après-midi, Tim et Wilma rentrent de



l'école. Ils ont les joues rouges d'avoir joué dans la neige.

Wilma dit : « La fête à l'école était super. On a fait des oiseaux en papier rouge pour les accrocher à la maison. »

Tim sort quelque chose de sa poche.

« Et regarde, madame Grunig nous a donné un cadeau rien que pour toi. C'est pour que tu puisses faire un oiseau en papier rouge, toi aussi ! »

Ève sourit. « Vous pouvez me montrer ? »

Tim et Wilma montrent à Ève comment découper sur les pointillés et plier au bon endroit. Ils l'aident à faire un nœud avec la ficelle.

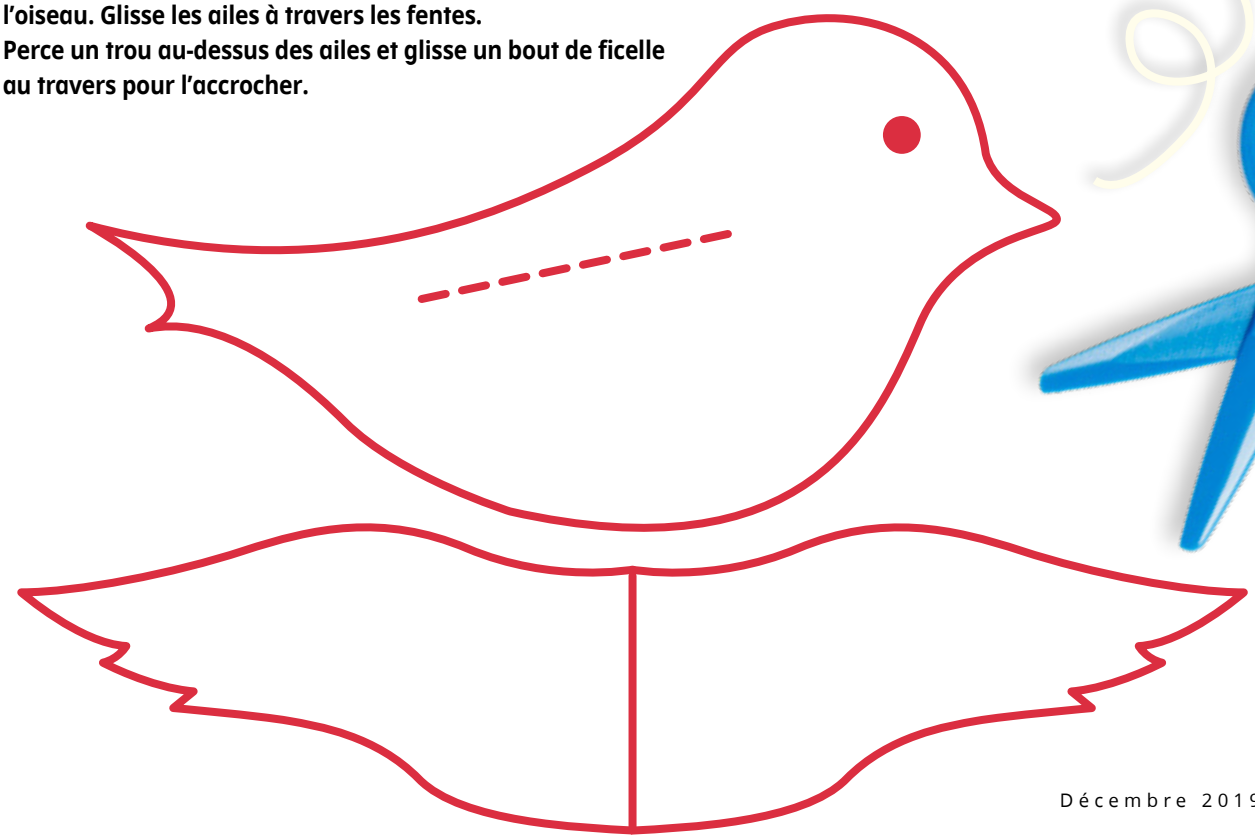
« Maman, regarde ce que j'ai fait ! », s'exclame Ève, en montrant sa nouvelle décoration de Noël préférée.

Ève se dit que madame Grunig est très gentille de s'être rappelée qu'elle était malade, et elle pense à la façon dont Tim et Wilma l'ont aidée aussi. Maintenant, chaque fois qu'Ève regarde son oiseau en papier rouge, elle ressent beaucoup d'amour. ●

L'auteur vit en Idaho (États-Unis).

Fais un oiseau en papier !

1. **Découpe cette page et colle-la sur du papier rouge. Puis découpe l'oiseau et les ailes.**
2. **Fais les fentes en découpant délicatement selon les pointillés sur l'oiseau. Glisse les ailes à travers les fentes.**
3. **Perce un trou au-dessus des ailes et glisse un bout de ficelle au travers pour l'accrocher.**

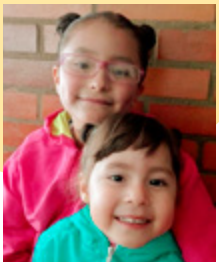


ILLUSTRATIONS ZHEN LIU

Leçon de choses

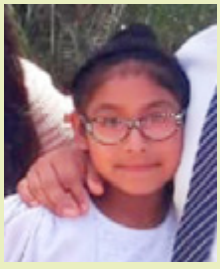


Des enfants de la Primaire de la province d'**Imbabura (Équateur)** ont chanté des chants de Noël dans une maternité et distribué des biscuits.



Je prie avec ma sœur et j'essaie d'être un bon exemple pour elle. Nous aimons nous promener pour observer les créations de notre Père céleste.

Vianca et Avril C., huit et quatre ans, Bogotá (Colombie)



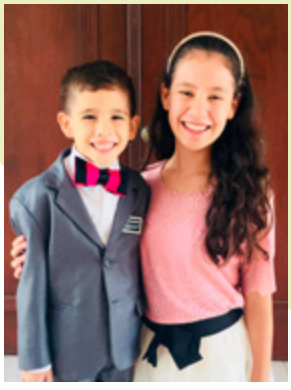
Je sais que mon Père céleste m'aime.

Stefania R., dix ans, Lima (Pérou)



J'ai participé à un projet « Mains serviables » et j'ai aidé à peindre le mur d'une école. J'aime aller à l'église le dimanche.

Jarede R., six ans, Paraná (Brésil)



Josue Thomas G., six ans, et Alexandra C., treize ans, de Durango (Mexique), sont cousins et meilleurs amis. Alexandra a dit qu'elle a ressenti l'Esprit pendant qu'ils regardaient la conférence générale, lorsque le prophète a annoncé les nouveaux temples. Thomas a aimé les histoires que le prophète et les apôtres ont racontées.



Celeste V., sept ans, Corrientes (Argentine)

MOTIFS D'ARRIÈRE-PLAN GETTY IMAGES



Par Vern P. Stanfill
du collège des soixante-dix

Les brebis et leur berger

« L'Éternel est mon berger » (Psaume 2:1).

J'ai grandi dans un ranch de bovins au Montana (États-Unis). Nous avions aussi environ trois cents moutons. Ma mère les avait achetés pour que nous gagnions de l'argent pour nos missions.

Mon travail consistait à prendre soin des agneaux qui n'avaient pas de mère pour s'occuper d'eux. Quand une brebis a plus d'un petit, il lui arrive de ne pas pouvoir prendre soin de tous ses agneaux. C'était donc moi qui m'en chargeais. Il y en avait de cinq à dix chaque année.

Tous les jours, je me rendais au pâturage dans notre petite voiture bleue, une coccinelle Volkswagen, et je donnais un coup de klaxon. Ensuite, j'ouvrais les portières de la voiture. Les agneaux arrivaient de toutes parts dans le champ. Ils connaissaient le bruit de la vieille Volkswagen. Ils sautaient à l'arrière du véhicule et je les conduisais à la grange pour les nourrir.

Nous ressemblons à ces petits agneaux. Nous vivons dans des endroits différents et nous rencontrons des difficultés différentes dans la vie. Mais Jésus tend la main à chacun de nous. Apprenons à entendre sa voix. Tournons-nous vers lui pour trouver le réconfort et la sécurité. Sentons-nous aimés par lui et notre Père céleste.

Quand j'ai regardé vers Jésus, le Berger de ma vie, celle-ci a changé. Quand nous plaçons notre vie entre les mains du Sauveur, nous ressentons son amour et apprenons à lui faire confiance. ●

Tiré d'une interview avec Christina Crosland.



ILLUSTRATION SHANE CLESTER

ILLUSTRATION DILLEEN MARSH



Histoires de J



1. Une colombe vol
2. Un homme bless
3. Des rochers près
4. Des oiseaux qui
5. Une femme tena
(voir Matthieu 25:1-1
6. Un homme assis



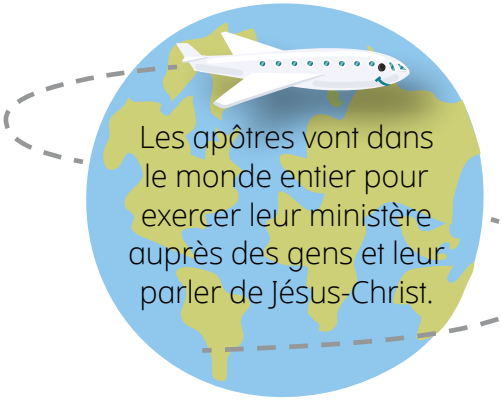
ésus

La page de coloriage s'inspire d'un magnifique vitrail du centre d'accueil des visiteurs du temple de Rome (Italie). Ce vitrail est rempli d'histoires racontées par Jésus et de nombreuses parties importantes de sa vie. Essaie de retrouver ces scènes. Qu'est-ce qu'elles nous enseignent sur Jésus ?

ant dans le ciel (voir Matthieu 3:16)
é transporté sur un âne (voir Luc 10:30-37)
d'une femme à côté d'un puits (voir Jean 8:7)
mangent des graines sur le sol (voir Matthieu 13:1-9)
nt une lampe et un flacon d'huile
3).
à côté d'un porc (Luc 15:11-32).

7. **Un panier rempli de pains et de poissons** (voir Luc 9:13-17)
8. **Une jeune fille tenant la robe de sa mère** (voir Marc 5:39-42)
9. **Un garçon regardant vers Jésus** (voir Marc 10:13-16).
10. **Un coq** (Luc 22:54-62)
11. **Un homme riche, debout, à un balcon** (voir Luc 12:16-21)
12. **Un bateau** (Marc 4:35-41)

Frère Gong en visite à en Italie





Gerrit W. Gong et Susan Gong se sont rendus en Italie pour la consécration du temple de Rome. C'est le premier temple construit dans un endroit où les apôtres de Jésus ont prêché à l'époque biblique !



Ces enfants sont venus assister avec leurs parents à la consécration du nouveau temple par le président Nelson. Quand ils en auront l'âge, ils pourront y faire des baptêmes !



Frère Gong, la Première Présidence et les autres apôtres ont été pris en photo dans le centre d'accueil des visiteurs tout neuf. Ils ont posé devant les statues de Jésus-Christ et de ses apôtres.

Retrouve la vidéo « Extraits de 'Le Christ vivant : Le témoignage des apôtres' » sur ChurchofJesusChrist.org.

Frère Soares en visite en Colombie



Les apôtres vont dans le monde entier pour exercer leur ministère auprès des gens et leur parler de Jésus-Christ.





Ulisses Soares a accompagné Dallin H. Oaks pour consacrer un nouveau temple en Colombie, dans la ville de Barranquilla.

De nombreux enfants sont venus assister avec leurs parents à la consécration du nouveau temple.



Bientôt, les enfants pourront y entrer pour être scellés à leur famille et faire des baptêmes.

Le président Oaks a invité un garçonnet et une fillette à sceller la pierre d'angle. Le temple a alors été terminé !





Après la cérémonie de la pose de la pierre d'angle, frère Soares a fait un discours dans le temple. Frère Oaks a fait une prière pour consacrer le temple au Seigneur. Maintenant, c'est la maison du Seigneur.

« Quoi que vous fassiez, gardez les yeux fixés sur le temple. »



Les jouets préférés de Martin

J. Ryan Jensen
des magazines de l'Église
(D'après une histoire vraie)

« Donne, Jésus l'a dit, car tu peux aimer aussi » (Chant pour les enfants, *p. 116*).

Martin se sent triste quand ses parents lui apprennent qu'ils vont déménager dans une autre ville en Colombie. Il ne veut pas quitter ses amis, sa maison, ni le lieu où il a grandi. Au lieu de l'air frais des montagnes, Martin va vivre près de l'océan, avec un air chaud et humide toute l'année. Il devra remplacer les soupes chaudes par des boissons fraîches, et les manteaux par des shorts. Et c'est sans compter la nouvelle école, la nouvelle paroisse et la nouvelle classe de la Primaire. Tout cela semble bien effrayant.

Un jour, maman et papa demandent à Martin ce qu'il pense du déménagement.

Il répond : « Cela ne me plaît pas. Je ne veux pas que tout change. »



Papa explique : « Je sais que ça peut être difficile de déménager. Beaucoup de choses vont changer, mais pas *tout*. Nous serons toujours là pour toi ! »

Martin répond : « C'est vrai. »

Maman ajoute : « Et tu auras toujours tes affaires. »

Martin réfléchit à cela un moment. Il aura toujours ses vêtements, ses chaussures et d'autres choses qu'il a l'habitude d'utiliser dans son ancienne maison, en particulier ses jouets. Martin est content de savoir qu'il pourra prendre ses jouets préférés. Il les emballe très soigneusement lorsqu'ils déménagent.

Au bout de quelque temps, Martin commence à s'habituer à sa nouvelle maison et sa nouvelle ville. Il est content que le déménagement n'ait pas été aussi difficile ni aussi effrayant qu'il le croyait.

Puis, un dimanche, en allant à l'église avec sa famille, Martin remarque plein de gens qu'il n'a jamais vus auparavant. La Primaire est remplie de nouveaux enfants. Il se demande d'où ils viennent. Il entend les personnes qu'il connaît parler de donner de la nourriture, des vêtements et des chaussures.

Après l'église, Martin demande à maman qui sont ces gens nouveaux.

Maman explique : « Ils ont dû quitter leur pays. Beaucoup d'entre eux ont tout laissé derrière eux, donc ils n'ont plus rien maintenant. »





« C'est pour ça que tout le monde veut les aider ? », demande Martin.

« C'est exact. Jésus nous a enseigné que nous devons aider les gens dans le besoin. Nous suivons son exemple en partageant ce que nous avons. »

Martin se dit que ce serait une bonne chose à faire.

Puis maman demande : « Beaucoup d'enfants de la Primaire n'ont que ce qu'ils ont pu faire rentrer dans leur sac à dos. Ils ont dû laisser leurs jouets. Tu penses que tu en aurais quelques-uns à leur donner ? »

« Non ! Ce sont mes jouets ! », s'exclame Martin. Il part en courant dans sa chambre.

Martin fait le tour de sa chambre du regard, les larmes aux yeux. Il ne veut pas donner ses jouets. Il les a transportés depuis son ancienne maison !

Il s'approche de sa caisse de jouets et regarde à l'intérieur. Il y voit son camion, son yoyo, sa *toupie*, son plus beau sac de billes et beaucoup d'autres de ses jouets préférés. Il les aime tous. Il ne peut en donner aucun !

Puis Martin se dit : « Et si je devais quitter ma maison et abandonner mes jouets préférés ? »

Quelques minutes plus tard, il va voir maman les bras remplis de jouets, pas des vieux jouets, mais ceux avec lesquels il joue tout le temps.

Maman a l'air surprise. « Tu n'as pas besoin de donner tes jouets préférés. »

Martin pose les jouets par terre et dit : « Les autres enfants avaient leurs jouets préférés, eux aussi. Je veux qu'ils aient les miens pour qu'ils soient un peu plus heureux. »

Maman prend Martin dans ses bras. « Je suis si fière de toi ! »

Martin ressent une chaleur dans son cœur. Il sait que donner aux autres est ce que Jésus ferait, et cela le rend heureux. ●

ILLUSTRATIONS JAMES HOLDER



DES ACTES SIMPLES

« Puissions-nous montrer notre amour et notre reconnaissance pour le [...] Sauveur par des actes simples et compatissants de service envers nos frères et sœurs, à l'église, et dans la collectivité. »

M. Russell Ballard, président suppléant du Collège des douze apôtres, « Trouver de la joie par un service aimant », *Le Liahona*, mai 2011, p. 49.

Bonjour de Colombie !





La Colombie se trouve dans le nord de l'Amérique du Sud. Ce pays de langue espagnole compte environ quarante-neuf millions d'habitants et à peu près deux cents mille membres de l'Église.



La Colombie a un climat tropical et beaucoup d'espèces de plantes et d'animaux. En fait, elle possède plus d'espèces d'oiseaux que tout autre pays ! Beaucoup d'entre eux ne se trouvent nulle part ailleurs dans le monde, comme ce tangara multicolore.



Cette fille est en train de manger une *arepa*, délicieuse galette de farine de maïs. En Colombie, elle se mange souvent accompagnée de fromage et de viande.



Ce mois marque le premier anniversaire de la consécration du temple de Barranquilla, en Colombie.





Voici une photo du nouveau temple. La Colombie possède aussi un autre temple, à Bogotá, la capitale.

Fais la connaissance de quelques amis de Colombie !



« Je suis très bénie et heureuse d'avoir l'Évangile. Je sais que Jésus-Christ vit et qu'il nous aime, et que Joseph Smith, le prophète, a rétabli cette Église. Je suis reconnaissante d'avoir un prophète qui nous guide. »

Camila R., dix ans, Valle del Cauca (Colombie)



« Je sais de tout mon cœur que notre Père céleste et Jésus-Christ vivent et qu'ils nous aiment. Ils ont donné à Joseph Smith la révélation pour traduire le Livre de Mormon et le rendre accessible à tout le monde. »

Luis V., douze ans, Valle del Cauca (Colombie)

Es-tu de Colombie ? Écris-nous ! Nous aimerions faire ta connaissance.



Le 7 décembre, c'est *el Día de las Velitas*, le jour des petites chandelles. Les gens démarrent la période de Noël en éclairant les rues avec des milliers de chandelles.

Merci d'avoir visité la Colombie avec nous ! À l'année prochaine !



ILLUSTRATIONS KATIE MCDEE
PHOTOS D'OISEAU, DE FILLE MANGEANT UNE AREPA ET DE GARÇON ALLUMANT DES CHANDELLES PAR GETTY IMAGES
PHOTO DE FILLE DEVANT LE TEMPLE DE BOGOTÁ PAR FRANK AUGUSTO BORDA GARCIA

Jésus est né



À Noël, nous célébrons la naissance de Jésus-Christ.

Jésus est né à Bethléem. Sa mère s'appelait Marie et elle était mariée à un homme du nom de Joseph.



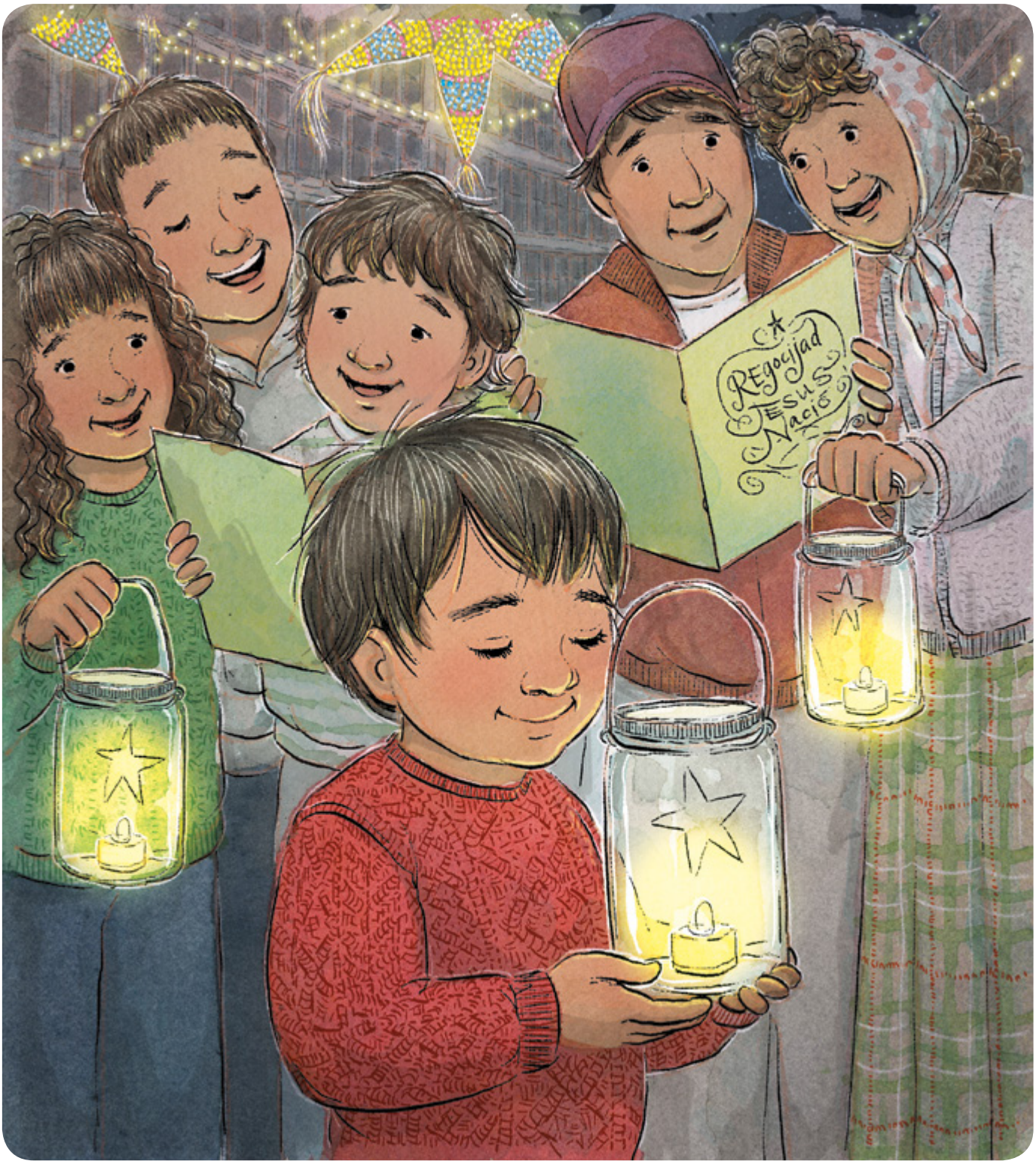


Marie et Joseph ont amené Jésus au temple à Jérusalem. Là, un homme appelé Siméon a pris le bébé Jésus dans ses bras. Il a ressenti le Saint-Esprit qui lui disait que Jésus était le Fils de Dieu.

Une femme appelée Anne a vu le bébé Jésus, elle aussi, et elle a su qu'il était le Sauveur. Elle est allée parler de lui aux autres.



ILLUSTRATIONS APRYL STOTT



Je pense à Jésus au moment de Noël.
Il vit vraiment. Il m'aime ! ●

Voir le manuel familial *Viens et suis-moi !* aux pages 194-197 et le manuel de la Primaire aux pages 193-196.

Noël parle de Jésus



ILLUSTRATION APRYL STOTT

ÉGLISE DE
JÉSUS-CHRIST
DES SAINTS
DES DERNIERS JOURS

Chers Parents,

Ce mois-ci, nous célébrons la naissance de Jésus-Christ. Il est la lumière du monde, notre bon Berger. Nous espérons que ces pages de *L'Ami* aideront votre famille à se souvenir de lui tout au long du mois :

- Message de Henry B. Eyring (page A2)
- Article sur Jésus bébé (page A20)
- Article sur les lieux où Jésus a vécu (page A4)
- Jeux et activités manuelles (pages A3, A6, A9)
- Coloriages (pages A12 et A23)
- Chant de Noël (page A7)

Vos enfants trouveront-ils toutes les fois où les mots *Jésus, Christ* ou *Noël* sont utilisés dans le magazine ? Vous pourriez les aider à écrire « J'aime Jésus-Christ parce que… » puis à dessiner ou écrire ce qu'ils aiment en lui.

Nous vous aimons !

L'Ami

Comment envoyer l'œuvre d'art ou le récit de votre enfant au *Liahona*

Allez sur le site liahona.ChurchofJesusChrist.org et cliquez sur « Envoyer un article ou un commentaire ». Ou envoyez un courriel à liahona@ChurchofJesusChrist.org avec le nom, l'âge et la ville de votre enfant, ainsi que la permission suivante : « Moi, [insérez votre nom], autorise l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours à utiliser ce que mon enfant a envoyé dans les magazines, sur les sites et sur les plates-formes de médias sociaux de l'Église. » Nous sommes impatients de les recevoir !



Trouve le liahona caché dans ces pages !

TABLE DES MATIÈRES

A2 Message de la Première Présidence : La Lumière du monde

A4 Sur les pas de Jésus.

A6 Dix jours jusqu'à Noël

A7 Musique : Mon témoignage de Noël

A8 L'oiseau de papier rouge

A10 Leçon de choses

A11 Les brebis et leur berger

A12 Histoires de Jésus

A14 Les apôtres autour du monde : Frère Gong, du Collège des douze apôtres, en visite en Italie.

A15 Les apôtres autour du monde : Frère Soares, du Collège des douze apôtres, en visite en Colombie

A16 Les jouets préférés de Martin

A18 Bonjour de Colombie !

A20 Histoires tirées des Écritures : Jésus est né

A23 Coloriage : Noël c'est Jésus

COUVERTURE DE *L'AMI*
Illustration Stephanie Dehennin

© 2019 INTELLECTUAL RESERVE, INC. TOUS DROITS RÉSERVÉS.

FRENCH
4 02186 12140 9