

JUIN 2021

Le Liahona

Un guide pour nous mener à Jésus-Christ



GARDER NOS
ENFANTS
PRÈS DE
NOTRE CŒUR

L'HARMONIE AU FOYER

Expérience de frère Holland, p. 8

AU SERVICE DES PARENTS

Résoudre les problèmes ensemble, p. 12, 16



 L'ÉGLISE EST PRÉSENTE ICI

Freetown (Sierra Leone)

Freetown, capitale et ville la plus peuplée du Sierra Leone, compte plus d'un million d'habitants. C'est aussi un centre de force de l'Église, avec trois pieux, un programme d'institut et de séminaire, huit centres d'histoire familiale et bientôt un temple. L'Église est présente au Sierra Leone depuis 1988 et compte :



22 787 membres



79 assemblées



1 mission

Partenaires égaux

À l'intérieur des terres, dans la ville de Kenema, Johathan Cobinah, président de pieu, et sa femme, Amarachi Nneka Cobinah, font la lessive ensemble. Jonathan explique : « Nous nous aidons mutuellement en partenaires égaux. C'est ce que nous enseignes la déclaration sur la famille. »





« Prenez courage, petits enfants, car je suis au milieu de vous et je ne vous ai pas abandonnés. »

DOCTRINE ET ALLIANCES 61:36



LE CHRIST ET LES ENFANTS, TABLEAU DE MINERVA TEICHERT

Comment l'Évangile fortifie notre famille

Il y a plusieurs années, nous avons décidé en famille de faire nos valises, de quitter notre maison et de partir à l'aventure à l'étranger. Tandis que nous nous préparions pour le voyage, nous discutons fréquemment afin de veiller à être tous unis dans notre décision, car elle allait affecter chacun de nous différemment.

En plus de mettre dans nos valises ce dont nous avions physiquement besoin, nous avons dit que pour nos besoins spirituels, nous « emporterions » l'habitude de prier, d'étudier les Écritures et d'aller à l'église. Au fil de nos voyages, nous avons bénéficié grandement d'aller à l'église dans des lieux très différents de ceux dont nous avons l'habitude et de communier avec les saints locaux. À la page 22, vous découvrirez l'un de ces endroits, Dubaï, et les principes moraux communs inattendus que nous avons trouvés chez nos voisins musulmans.

Notre appartenance à l'Église nous intègre dans un réseau d'amour et de soutien, une famille dans l'Évangile à laquelle nous appartenons tous. Ma voisine, Jamie, est un grand exemple de service envers mes enfants. Par exemple, alors que ma fille attendait d'entrer au centre de formation des missionnaires et que je travaillais pendant la journée, Jamie l'a accompagnée plusieurs fois au temple quand je ne pouvais pas le faire.

- À la page 16, vous découvrirez d'autres manières de soutenir les parents par le service.
- À la page 8, vous trouverez les conseils de frère Holland pour garder nos enfants proches de nous.
- À la page 12, vous découvrirez des manières d'améliorer vos conseils de famille.

Prenez plaisir à lire ce numéro tout en réfléchissant à la manière d'utiliser les principes de l'Évangile pour élever vos enfants et d'autres qui ont été placés dans votre vie.

Fraternellement,

Carol Chomjak



« Chacun d'entre nous, habitants de cette magnifique planète, a la responsabilité sacrée de prendre soin de tous les enfants de Dieu [...], peu importe qui ils sont et où ils se trouvent. »

– *Gérald Caussé,*
évêque président,
page 21

ARTICLE DE FOND

Magazine officiel de
l'Église de Jésus-Christ des
Saints des Derniers Jours

Junin 2021
vol. 22 n° 6
Le Liahona 17470 140

COUVERTURE



Photo AdobeStock

SOMMAIRE

- 6** Principes de base de l'Évangile
Qu'est-ce que la Divinité ?
- 8** Garder nos enfants près de notre cœur
Par Jeffrey R. Holland
Nous ne devons jamais nous éloigner de nos enfants. Nous devons continuer d'essayer.
- 12** Quatre moyens d'améliorer les conseils de famille
Par Elizabeth Pinborough
Conseils pour travailler ensemble en famille afin de résoudre les problèmes et trouver une plus grande harmonie.
- 14** Pour les parents
La Divinité et l'amour du prochain
- 16** Principes du service pastoral
Comment soutenir les parents par le service pastoral
- 18** Servir à la manière du Christ les personnes déplacées, forcées de partir de chez elles
Par Emily Abel et Aubrey Parry
Principes pour rendre un service chrétien aux réfugiés et autres personnes dans le besoin.
- 22** À l'église à Dubaï
Par Carol Chomjak
Nous avons été surpris de découvrir combien nous avons en commun avec les personnes que nous avons rencontrées.
- 26** Les saints des derniers jours nous parlent
Histoires de foi vécues par des membres du monde entier.
- 30** Vieillir et rester fidèle
Proches ou distants
Par Rod Jeppsen
Lorsque les enfants ont grandi et quitté le foyer, les conjoints doivent tisser entre eux un lien émotionnel fiable.

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 : Marcos A. Aidukaitis, Michelle D. Craig, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Jeremy R. Jaggi,

Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Bradley R. Wilcox

Directeur administratif : Richard I. Heaton

Directeur des magazines de l'Église : Aaron Johnston

Directeur commercial : Garff Cannon

Rédacteur en chef : Adam C. Olson

Rédacteur en chef adjoint : Ryan Carr, C. Matthew Flitton, Mindy Selu

Assistante de publication : Enish C. Dávila

Équipe de rédaction : Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh Herbert, Michael R. Morris, Richard M. Romney, Margaret Willes

Editorial Interns : Emily Abel, Aubrey Parry

Directeur du maquetage : Tadd R. Peterson

Équipe de maquetage : Fay Andrus, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr

Design Interns : Betsy Peterson, Hailey Wagner

Coordonnateur de la propriété intellectuelle : Collette Nebeker Aune

Directeur de la production : Ammon Harris

Équipe de production : Ira Glen Adair, Andrea Bird, Julie Burdett, José Chavez, 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

VIENS ET SUIS-MOI

25 Femmes des débuts du Rétablissement : Teliï a mis ses talents à contribution pour faire connaître l'Évangile

Par Ryan W. Saltzgeber

Moment marquant de la vie d'une Polynésienne.

34 Doctrine et Alliances 60-70

Articles hebdomadaires à l'appui de votre étude des Doctrine et Alliances.

38 Ce qui vient d'en haut est sacré

Par Jorge M. Alvarado

Aucun des commandements de Dieu, y compris la dîme, ne doit être pris à la légère.

JEUNES ADULTES

42 Comment guérir de toute difficulté – un pas à la fois

La guérison prend parfois du temps mais elle est toujours possible grâce au Christ.

46 Où était mon miracle instantané ?

Par Erika Lamb

Les bénédictions promises finiront par arriver.

48 En supplément pour vous !

Découvrez les autres articles en version numérique de ce mois-ci pour les jeunes adultes.

ENCART DES PAGES DE L'INTERRÉGION

Selon la disponibilité, trouvez des articles concernant votre interrégion de l'Église encartés au centre du *Liahona*.

ARTICLES PUBLIÉS EN VERSION NUMÉRIQUE UNIQUEMENT

Les articles suivants se trouvent dans le numéro du mois dans la Médiathèque de l'Évangile :

Ce que m'a appris mon bénévolat dans un camp de réfugiés

Par Carly Harris

Teliï : Amie, enseignante et dirigeante

Par Ryan W. Saltzgeber

AUTRES LIENS

Vous trouverez les numéros du magazine sous forme audio, numérique et imprimable sur le site liahona.ChurchofJesusChrist.org. Utilisez le lien qui se trouve sur cette page pour poser des questions, faire des commentaires et raconter vos expériences.

De plus, vous pouvez nous joindre par courriel à liahona@ChurchofJesusChrist.org ou par courrier à l'adresse suivante :
Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT
84150-0023, États-Unis



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.)

© 2021 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 5, Salt Lake City, UT 84150, USA; adresse électronique : cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

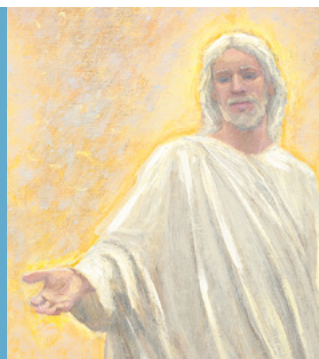
For Readers in the United States and Canada: March 2021 Vol. 22 No. 3. LE LIAHONA (USPS 311-480) French (ISSN 1522-919X) is published monthly by The

Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. 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 Post 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.

Qu'est-ce que la Divinité ?

Notre Père céleste, Jésus-Christ et le Saint-Esprit sont trois êtres distincts qui ont un objectif commun.



Un jour, le rédacteur d'un journal a demandé à Joseph Smith, le prophète, quelles étaient les croyances des membres de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours. En réponse, le prophète a écrit treize déclarations que nous appelons les Articles de Foi. Le premier dit : « Nous croyons en Dieu, le Père éternel, et en son Fils, Jésus-Christ, et au Saint-Esprit » (Premier article de foi). Ces trois êtres constituent ce que nous appelons la Divinité.

Dieu, le Père éternel

Dieu a un corps ressuscité de chair et d'os. Il est le Père de notre esprit. Il aime tous ses enfants d'un amour parfait. Dieu est parfait, tout-puissant et omniscient. Il est juste, miséricordieux et bienveillant. Avant de naître, nous vivions en tant qu'esprits avec Dieu. Il nous a envoyés sur terre pour que nous apprenions et progressions. Le plus grand désir de Dieu est que chacun de ses enfants revienne vivre avec lui après la mort. Il nous enseigne que, pour retourner en sa présence, nous devons suivre Jésus-Christ.

Jésus-Christ

Jésus-Christ possède aussi un corps ressuscité de chair et d'os. Il est le Fils premier-né de Dieu. Avant notre venue sur terre, Dieu l'a choisi pour être notre Sauveur. Cela signifie que Jésus est venu sur terre pour nous montrer l'exemple, enseigner son Évangile, expier pour nos péchés et nous sauver de la mort. Grâce à Jésus-Christ, nous pouvons recevoir le pardon de nos péchés lorsque nous nous repentons. Jésus-Christ a aussi subi de nombreuses choses afin de nous comprendre et nous aider. Jésus-Christ est mort et est revenu à la vie, permettant ainsi à tout le monde de ressusciter.

Le Saint-Esprit

Le Saint-Esprit est le seul membre de la Divinité qui ne possède pas de corps physique. C'est un esprit. Le Saint-Esprit est capable de communiquer directement avec notre esprit. Il nous témoigne que Dieu est réel et que Jésus-Christ est notre Sauveur. Le Saint-Esprit agit en messager de Dieu pour nous guider et nous fait éprouver de l'amour ou du réconfort. Quand nous nous faisons baptiser et confirmer, nous recevons le don du Saint-Esprit. Après notre baptême, le Saint-Esprit restera constamment auprès de nous si nous respectons les commandements de Dieu.



La première vision de Joseph Smith

Au fil du temps, les gens se sont trouvés dans la confusion concernant la Divinité. Ils étaient en désaccord sur la nature de Dieu, de Jésus-Christ et du Saint-Esprit. C'est l'une des raisons pour lesquelles la première vision de Joseph Smith était aussi importante. Il a vu que notre Père céleste et Jésus-Christ ont un corps et sont des êtres distincts.

Distincts mais unis

Les Écritures et les prophètes modernes nous enseignent que Dieu, Jésus-Christ et le Saint-Esprit sont des êtres distincts qui partagent un même but : notre immortalité et notre vie éternelle (voir Moïse 1:39). Comme les membres d'une même équipe, ils œuvrent ensemble pour nous aider chaque jour. Nous nous sentons plus proches d'eux quand nous nous repençons de nos péchés et choisissons le bien.

Écritures sur la Divinité

- Notre Père céleste et Jésus-Christ sont un en but (voir Jean 10:30).
- Notre Père céleste a parlé à son Fils (voir Matthieu 3:16-17).
- Jésus-Christ a parlé à son Père (voir Jean 11:41).
- Jésus-Christ a prié pour qu'un jour nous devenions « uns » (voir Jean 17:11).
- Joseph Smith a vu notre Père céleste et Jésus-Christ (voir Joseph Smith, Histoire 1:17).
- Le Saint-Esprit témoigne que Jésus-Christ est notre Sauveur (voir Jean 15:26).

MOTS À RETENIR

Nous espérons que vous avez aimé apprendre qui est la Divinité. Voici d'autres mots de l'Évangile utilisés dans ce numéro :

Bénédictions de prêtrise : Bénédiction de guérison et de réconfort venant de Dieu par l'intermédiaire d'hommes qui détiennent l'autorité de la prêtrise (voir page 25).

Dîme : Don d'un dixième de nos revenus pour l'édification du royaume de Dieu sur la terre (voir page 39).

Jeûne : Le fait de se passer de nourriture et d'eau pendant vingt-quatre heures dans le but de se rapprocher de Dieu (voir page 45).



**Jeffrey R.
Holland**

Du Collège des
douze apôtres

GARDER NOS ENFANTS près de notre cœur

*Nous ne devons jamais nous éloigner de nos enfants.
Nous devons constamment essayer, leur tendre la main,
prier, les écouter.*

Note de la rédaction : Ce mois-ci, en lisant la section 68 des Doctrine et Alliances, notez aux versets 25 à 28 le conseil du Seigneur aux parents. Pour nous aider à nous souvenir de l'immense responsabilité qu'ont les parents, nous publions à nouveau l'expérience mémorable que frère Holland, alors président de l'université Brigham Young, a racontée lors de la session de la prêtrise de la conférence générale d'avril 1983. Il était accompagné de son fils adolescent, Matt.

Lest de plus en plus clair que nous devons enseigner l'Évangile personnellement à notre famille, en vivre les enseignements dans notre foyer ou courir le risque de découvrir trop tard qu'une instructrice de la Primaire, un consultant de la prêtrise ou un instructeur du séminaire n'a pas *pu* faire ce que nous n'avons pas *voulu* faire pour eux.

Voici quelques paroles d'encouragement concernant cette grande responsabilité. Ce que je chéris dans ma relation avec [mon fils] Matt, c'est qu'avec sa mère, sa sœur et son frère, il est mon ami le plus proche et le plus cher. Je préfère être ici à cette réunion de prêtrise ce soir avec mon fils qu'avec n'importe quel autre homme au monde. J'aime me trouver avec lui. Nous parlons beaucoup ensemble. Nous rions beaucoup. [...] Je prie pour lui, il m'est arrivé de pleurer avec lui et je suis immensément fier de lui. [...]

Au début de notre mariage, ma jeune famille et moi travaillions dur tandis que je terminais un troisième cycle dans une université de Nouvelle-Angleterre. [Ma femme], Pat, était présidente de la Société de Secours de notre paroisse et j'étais dans la présidence de pieu. J'étudiais à plein temps et j'enseignais à mi-temps. À l'époque, nous avions deux jeunes enfants, peu d'argent et beaucoup de pression. En fait, notre vie était un peu comme la vôtre. [...]



Un soir, je suis rentré à la maison après de longues heures à l'université en ayant l'impression d'avoir tout le poids du monde sur les épaules. Tout me paraissait particulièrement exigeant, décourageant et sombre. Je me demandais si l'aube poindrait jamais. Puis, comme j'entrais dans notre petit appartement d'étudiant, j'ai été accueilli par un silence inhabituel dans la pièce.

« Que se passe-t-il ? », ai-je demandé.

« Matthew a quelque chose à te dire », a répondu Pat.

« Matt, qu'est-ce que tu veux me dire ? » Il jouait tranquillement avec ses jouets dans le coin de la salle en faisant comme s'il ne m'entendait pas. « Matt, ai-je dit un peu plus fort, tu as quelque chose à me dire ? »

Il s'est arrêté de jouer, mais n'a pas levé immédiatement les yeux. Puis il m'a regardé, ses grands yeux bruns remplis de larmes et, souffrant comme seul un enfant de cinq ans peut le faire, il a dit : « Je n'ai pas été gentil avec maman, ce soir, et je lui ai répondu. » Puis il a fondu en larmes, tout son petit corps secoué de sanglots. La faute d'un enfant avait été relevée, il s'était confessé et cela lui avait coûté de le faire, sa progression se poursuivait et la réconciliation aurait pu merveilleusement s'engager avec amour.

Tout aurait pu être extraordinaire, si je n'étais pas intervenu. J'ai honte au-delà des mots de vous raconter comment j'ai réagi. Je me suis mis en colère ! Matt n'en était pas la seule cause ; c'étaient les mille et une autres choses que j'avais en tête ; mais lui ne le savait pas et je n'avais pas assez de maîtrise pour l'admettre. C'est lui qui a tout pris.

Je lui ai dit à quel point j'étais déçu et à quel point je croyais pouvoir en attendre davantage de lui. [...] Ensuite j'ai fait ce que je n'avais jamais fait auparavant dans sa vie. Je lui ai dit qu'il devait aller immédiatement se coucher, que je ne ferais pas la prière avec lui et que je ne lui raconterais pas d'histoire avant qu'il s'endorme. En reniflant, il a obéi et est allé au pied de son lit, tout seul, pour faire sa prière. Puis il a mouillé de larmes son petit oreiller alors que son père aurait dû être présent pour les essuyer.

Si vous pensez que le silence était lourd à mon arrivée, il l'était



encore plus alors. Pat n'a pas dit un mot. C'était inutile. Je me suis senti horriblement mal.

Plus tard, quand nous nous sommes agenouillés près de notre lit, ma faible prière pour bénir mon foyer a résonné dans mes oreilles d'une manière horriblement creuse. Je voulais me relever immédiatement et aller trouver Matt pour lui demander pardon, mais il était paisiblement endormi depuis longtemps.

En ce qui me concerne, l'apaisement a tardé à venir mais j'ai fini par m'endormir et je me suis mis à rêver, ce qui m'arrive rarement. J'ai rêvé que Matt et moi chargions deux voitures pour un déménagement. Pour quelque raison sa mère et sa petite sœur n'étaient pas là. Lorsque j'ai eu terminé, je me suis tourné vers lui et lui ai dit : « Bien, Matt, tu conduiras une voiture moi l'autre. »

Obéissant sagement, mon fils de cinq ans a grimpé sur le siège et essayé de saisir le gros volant. Je me suis dirigé vers l'autre voiture et ai démarré le moteur. Tandis que je commençais à m'éloigner, j'ai regardé pour voir comment il s'en sortait. Il essayait, il essayait de toutes ses forces. Il essayait d'atteindre les pédales, mais il ne le pouvait pas. Il tournait aussi des boutons et appuyait sur d'autres pour essayer de démarrer. Il pouvait à peine voir par-dessus le tableau de bord, mais il me fixait de ses beaux yeux marron immenses, remplis de larmes. Comme je partais, il s'est écrié : « Papa, ne me laisse pas. Je ne sais pas comment faire. Je suis trop petit. » Et je suis parti.

Peu après dans mon rêve, je me suis brusquement rendu compte avec horreur de ce que j'avais fait. J'ai arrêté ma voiture en catastrophe, ai ouvert précipitamment la portière et me suis mis à courir de toutes mes forces. J'ai abandonné la voiture, les clés, nos affaires, tout, et j'ai couru. Le trottoir était si chaud qu'il me brûlait les pieds, et les larmes m'aveuglaient tandis que je m'efforçais d'apercevoir mon enfant quelque part à l'horizon. J'ai continué à courir, priant, suppliant pour être pardonné et pour trouver mon fils sain et sauf.

Au détour d'un virage, alors que j'étais sur le point de m'effondrer d'épuisement physique et émotionnel, j'ai vu la voiture que j'avais laissée à Matt. Elle était garée avec soin sur le bord de la route et il riait et jouait à côté. Jouant et s'amusant avec lui, un homme âgé était là. Matt m'a aperçu et a crié quelque chose comme : « Salut, papa. Viens. Nous nous amusons. » Il était clair qu'il m'avait déjà pardonné et avait oublié ma terrible transgression contre lui.

Mais je craignais le regard du vieil homme qui suivait tous mes mouvements. J'ai essayé de dire « Merci », mais ses yeux étaient remplis de chagrin et de déception. J'ai murmuré une excuse maladroite, et l'inconnu a dit simplement : « Vous n'auriez pas dû le laisser seul à faire cette chose difficile. Cela ne vous avait pas été demandé. »

Le rêve s'est terminé ainsi et je me suis assis d'un coup dans mon lit. Mon oreiller était maintenant mouillé de sueur et de larmes. J'ai rejeté les couvertures et me suis précipité vers le petit lit de camp métallique de mon fils. À genoux et en pleurs, je l'ai entouré de mes bras et lui ai parlé pendant qu'il dormait. Je lui ai dit que tous les pères commettent des fautes, mais qu'ils ne le font pas exprès. Je lui ai dit que ce n'était pas sa faute si ma journée avait été mauvaise. Je lui ai dit que, lorsque les petits garçons ont cinq ou quinze ans, les pères l'oublient parfois et croient qu'ils ont cinquante ans. Je lui ai dit que je voulais qu'il soit un petit garçon longtemps, longtemps parce que, bien trop tôt, il grandirait et serait un homme et ne jouerait plus par terre avec ses jouets quand je rentrerais à la maison. Je lui ai dit que je l'aimais, lui, sa mère et sa sœur plus que tout au monde et que, quelles que soient les difficultés que nous avons dans la vie, nous les affronterions ensemble. Je lui ai dit que jamais plus je ne retiendrais mon affection ou mon pardon et que je priais pour que jamais il ne les retienne pour moi. Je lui ai dit que j'étais fier d'être son père et que j'essaierais de tout mon cœur d'être digne de cette grande responsabilité.

Eh bien, je n'ai pas été le père parfait que j'ai fait le vœu d'être cette nuit-là mais je veux encore l'être, et j'essaie toujours. Je crois à ce sage conseil de Joseph F. Smith : « Mes frères, [...] si vous gardez vos [enfants] près de votre cœur, à portée de vos bras, si vous leur faites sentir que vous les aimez [...] et si vous les gardez proches de vous, ils ne s'éloigneront jamais beaucoup de vous¹. [...] »

[...] Nous ne devons jamais nous éloigner de nos enfants. Nous devons constamment essayer, leur tendre la main, prier, les écouter. Nous devons les garder à la portée de nos bras. ■

NOTE

1. *Enseignements des présidents de l'Église* : Joseph F Smith, 1998, p. 255.

Quatre moyens d'améliorer les conseils de famille



Comment allez-vous collaborer en famille pour résoudre les problèmes et trouver une plus grande harmonie ?

Par Elizabeth Pinborough

Il se produit beaucoup de choses dans les familles. Les enfants tombent malades. Il y a des réparations à faire. Le travail, les activités et l'Église se disputent notre temps. Cela peut être écrasant !

Comment faire pour rapprocher les membres de votre famille, avec tout ce qui se passe ?

Heureusement, notre Père céleste nous a donné un modèle de vie et de communication familiales appelé les conseils de famille. Voici plusieurs moyens de les faire fonctionner dans votre famille.

1. Les conseils sont des conversations, pas des sermons

M. Russell Ballard, président suppléant du Collège des douze apôtres, a enseigné : « Les conseils de famille ont toujours été nécessaires. En fait, ils sont éternels. Nous appartenions à un conseil de famille dans l'existence prémortelle, quand nous vivions avec nos parents célestes, nous leurs enfants d'esprit¹. »

Nos conseils de famille suivent le modèle de ce conseil céleste. Les mères et les pères tiennent conseil ensemble avec leurs enfants. Les jeunes adultes seuls peuvent tenir conseil avec des familles et des amis de confiance. La tenue d'un conseil fait appel à un ensemble de principes qui permettront de mieux résoudre les problèmes dans votre foyer. Vous vous demandez peut-être : « Comment vais-je faire cela avec mes enfants ? Ce que j'ai à dire ne les intéresse pas vraiment. »

Si vous abordez un conseil de famille comme un sermon, vous passerez à côté de son potentiel. Par contre, une atmosphère joyeuse se créera si chacun a l'impression qu'il fait partie de la solution.

Astuce : les nouveaux livrets pour les enfants et pour les jeunes² constituent des ressources utiles pour les conseils auxquels vos enfants participent. Utilisez ce temps ensemble pour planifier des activités, vous fixer des objectifs d'étude des Écritures et travailler au développement de chacun.

2. Les conseils créent des liens.

Cette connexion régulière pendant les conseils vous aidera à voir ce qui se passe réellement chez chaque membre de votre famille. Chacun doit être impliqué dans l'élaboration de solutions qui font avancer les choses et la fixation de buts personnels. Lorsque les membres de la famille collaborent aux prises de décisions, ils se développent individuellement et la famille devient plus unie.

Certains conseils peuvent être planifiés ; d'autres peuvent avoir lieu spontanément. Décidez de ce qui marche le mieux pour votre famille.

Astuce : Regardez ou lisez le discours de conférence du président Ballard, « Les conseils de famille³ ». Demandez à votre famille des idées pour tenir plus efficacement les conseils. Prenez des notes et appliquez aux prochains conseils ce que vous avez appris.

3. Fêtez et collaborez

Les conseils de famille ne servent pas uniquement à résoudre des problèmes graves. Que faire si votre



femme vient d'avoir une promotion professionnelle ? Vous pourriez fêter sa réussite lors de votre prochain conseil de famille. Peut-être pourriez-vous prendre l'habitude d'exprimer votre gratitude. Demandez à chacun de dire à tour de rôle ce pour quoi il est reconnaissant.

Faites des conseils de famille un événement que tout le monde attend avec impatience. Si chaque membre de votre famille, du plus grand au plus petit, sait qu'il sera entendu et estimé, il aura à cœur de participer.

Astuce : Choisissez un objet spécial que chacun tiendra pendant qu'il parle. Veillez à ce que tout le monde puisse parler à tour de rôle et que tout le monde prête l'oreille.

4. Moins de WIFI signifie plus de toi et moi

Songez à demander à chaque participant de ranger son appareil

numérique pendant les conseils. Lorsque vous parlez face à face avec les enfants sans distraction, ils se sentent valorisés. Si vous priez ensemble et pour chacun, cela favorisera la présence de l'Esprit dans votre foyer. Personne n'est tenu de résoudre les problèmes seul. Vous montrez l'exemple de ce que signifie rechercher l'aide de Dieu quand les choses deviennent difficiles.

Astuce : Lisez dans Sujets de l'Évangile l'article intitulé « Les conseils de famille⁴ ». Notre Père céleste veut nous guider dans nos décisions et nos problèmes quotidiens. Êtes-vous à l'écoute de l'Esprit pendant les conseils de famille ?

Si vous tenez déjà des conseils de famille, réfléchissez à ce que vous allez faire pour vous améliorer. Si vous n'en tenez pas encore, aujourd'hui est le moment idéal pour

essayer. Commencez doucement et observez comment les conseils de famille se transforment en un moment joyeux où les membres de la famille apprennent et se soutiennent mutuellement. ■

NOTES

1. M. Russell Ballard, « Les conseils de famille », *Le Liahona*, mai 2016, p. 63.
2. Voir childrenandyouth.ChurchofJesusChrist.org.
3. M. Russell Ballard, « Les conseils de famille », *Le Liahona*, mai 2016, p. 63-65.
4. Sujets de l'Évangile, « Conseils de famille », topics.ChurchofJesusChrist.org.

La Divinité et l'amour du prochain

Chers parents,

Le numéro de ce mois-ci couvre des sujets tels que la Divinité, le rôle des parents, le pardon et le service que nous devons rendre à tous les enfants de Dieu, d'où qu'ils viennent et où qu'ils aillent. Les articles ci-dessous vous aideront à enseigner ces principes au foyer.



DISCUSSIONS SUR L'ÉVANGILE

La Divinité

Utilisez la section « Principes de base de l'Évangile » à la page 6 pour enseigner à vos enfants qui est la Divinité. Quel est le rôle individuel de notre Père céleste, de Jésus-Christ et du Saint-Esprit ? Comment travaillent-ils ensemble pour accomplir leurs desseins ? Comment allez-vous travailler avec votre famille dans une plus grande unité afin d'accomplir de grandes choses ?

Conseils de famille

On nous a enseigné que les conseils de famille ont toujours été nécessaires et sont éternels (voir M. Russell Ballard, « Les conseils de famille », *Le Liahona*, mai 2016, p. 63). L'article de la page 12 donne des recommandations permettant de tenir des conseils de famille efficaces. Comment votre famille vattelle les appliquer ?

Art d'être parent

Page 8, Jeffrey R. Holland, du Collège des douze apôtres, explique la leçon importante qu'il a apprise et qui lui a permis de se rapprocher de son fils. Lisez cet article avec votre conjoint et discutez de ce que vous ferez pour garder vos enfants près de votre cœur.



Tendre la main aux réfugiés

Il nous est demandé de chercher à l'aide de la prière comment rendre service aux personnes qui ont été chassées de chez elles, notamment aux réfugiés qui vivent dans notre région. Lisez l'article de la page 18. Discutez de ce dont les gens de votre région ont besoin et déterminez ce que vous pouvez faire pour leur rendre service et nouer des liens d'amitié.

Complément à Viens et suis-moi

Vous trouverez aux pages 34-37 de la documentation pour compléter votre étude en famille des Doctrine et Alliances ce mois-ci.

ÉTUDE EN FAMILLE EN S'AMUSANT

Faites-le tourner

Doctrine et Alliances 64:33

1. Tout le monde s'assoit en cercle. Discutez de petits actes de gentillesse que les membres de la famille peuvent faire les uns pour les autres.
2. Mettez un crayon au milieu du cercle.
3. Faites-le tourner à tour de rôle.
4. La personne vers qui la pointe du crayon s'arrête doit mimer autant d'actes de gentillesse qu'elle le peut en une minute.
5. Continuez jusqu'à ce que chacun ait eu l'occasion de participer.

Discussion : Quels actes de gentillesse pouvons-nous faire à l'égard de nos voisins, des membres de la paroisse, de nous-mêmes ? Comment de petits actes simples mènent-ils à de grandes choses ?

Proposé par Mitzi Schoneman

DANS LE NUMÉRO DU MOIS DU MAGAZINE JEUNES, SOYEZ FORTS

« Faire connaître l'Évangile de façon naturelle »

Parfois, c'est intimidant de parler de l'Évangile aux autres. L'article suivant contient deux histoires qui enseignent aux jeunes qu'il peut être amusant et facile d'être missionnaire ! Discutez-en avec votre famille et trouvez d'autres manières de faire connaître l'Évangile.

« Rester fort »

Dans cet article, Lisa L. Harkness, première conseillère dans la présidence générale de la Primaire, présente trois principes tirés de Josué 24:15 sur la manière de rester fort dans l'Évangile.

Questions et réponses

Vous avez du mal à établir des liens avec votre adolescent ? Lisez les idées et suggestions de jeunes du monde entier sur la manière de créer des liens

avec leurs parents. Discutez en famille pour savoir comment vous améliorer. Cet article répond également à une question sur l'estime de soi et sur le fait que le Seigneur veut que nous soyons humbles sans toutefois nous rabaisser.

Pause-détente

Cette section est l'occasion de prendre du bon temps ! Votre adolescent et vous réussirez-vous à résoudre le mystère de l'énigme de la graine ?



DANS CE NUMÉRO DU MAGAZINE L'AMI

Viens et suis-moi pour les enfants

Vous trouverez des idées et des activités pour la famille dans « Les Écritures en s'amusant ». Pour les plus jeunes, vous trouverez des aides pour la leçon *Viens et suis-moi* dans la section Pour les tout-petits.

Histoire mensuelle tirée des Écritures

Lisez l'histoire sur le courage de Mary Elizabeth et de Caroline Rollins qui ont sauvé les pages du Livre des Commandements d'émeutiers en colère.

Invitation Mains serviables

Aidez vos enfants à faire l'activité du mois proposée par l'équipe des

Mains serviables ! Vous trouverez aussi un message spécial de Sharon Eubank, première conseillère dans la présidence générale de la Société de Secours, sur d'autres enfants qui rendent service dans le monde entier.

Apprendre la résilience

Enseignez la résilience à vos enfants avec cette page du journal du mois.

Le service pastoral chez soi

Lisez « Une prière pour papa » pour découvrir ce qu'une petite fille du Guatemala s'est sentie poussée à faire pour rendre service à son père.

Comment soutenir les parents par le service pastoral

Les parents ont besoin d'amour et de soutien dans leur rôle divin de mère et de père.

Ils rencontrent souvent des problèmes difficiles. Le soutien aimant des frères et sœurs de service pastoral peut être déterminant pour le bien-être des parents et des enfants. Dieu bénira nos efforts si nous recherchons des manières de fortifier les parents et les enfants que nous connaissons.

Anne et Kara venaient toutes les deux d'arriver dans leur paroisse quand Anne a été chargée de veiller sur Kara et sa jeune famille. Une amitié s'est rapidement nouée entre les deux femmes. Anne, qui était jeune mariée, aimait aider Kara et ses quatre filles, dont la plus jeune était bébé et la plus âgée avait sept ans. Un jour, le bébé de Kara a eu une fracture du crâne qui a nécessité une opération.

Anne s'est impliquée et a veillé sur les autres enfants jusqu'à ce que leur grand-mère arrive pour prendre le relais. Lorsque la grand-mère est arrivée, Anne lui a demandé si elle avait besoin d'aide puis a apporté le dîner à la famille ce soir-là. Elle a aussi pris des dispositions pour que les voisins apportent des repas pendant quelques jours.

Le lendemain, quand elle est allée prendre des nouvelles de la famille de Kara, Anne a remarqué qu'une des filles était inquiète au sujet de sa petite sœur. Aussi, pour lui accorder une attention personnelle, elle lui a demandé de l'aider à faire des biscuits. Anne a aussi envoyé un message texte au conseil de paroisse pour lui faire savoir ce qui était arrivé, ajoutant qu'elle le tiendrait informé de la situation. Au cours de la semaine suivante, tandis que le bébé recevait des soins médicaux, Anne a continué d'informer le conseil de paroisse et de répondre aux besoins de la famille. L'aide d'Anne a permis à Kara, mère en situation difficile et angoissante, d'avoir du temps et l'esprit en paix.

Conseils pour le service pastoral afin d'aider et de soutenir les parents

1. Faites baisser la tension importante que ressentent les parents. Si une famille est en situation de stress, votre relation peut réduire la tension qui empêche les parents d'être présents de manière stable et aimante pour leurs enfants.



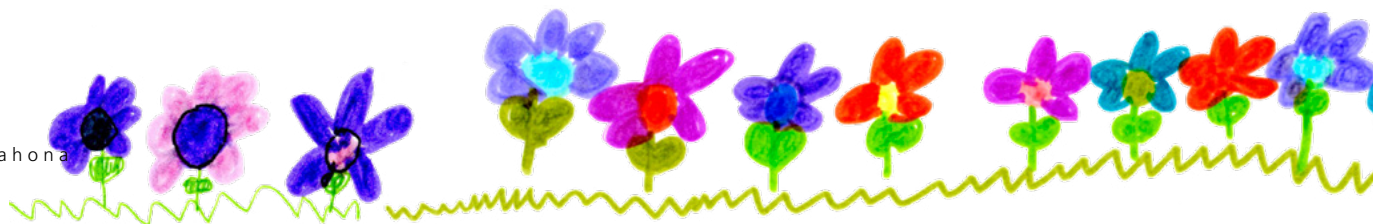
Voici quelques manières d'aider :

- Cherchez à comprendre la source du stress. Servez-leur d'écho en écoutant attentivement. Suivez l'inspiration.
- Enseignez-leur comment trouver un travail, aidez-les à tenir leur budget et à trouver des possibilités d'études ou de formation.
- Aidez-les à se mettre en contact avec des ressources utiles, telles que les cours sur l'autonomie, ou bien aidez-les à remplir les formulaires pour obtenir une aide ou des services financiers.

2. Renforcez l'aptitude des parents à supporter la charge.

Notamment :

- En leur fournissant *quelques* ressources et documents de l'Église qui les aideront dans leur situation spécifique.





- En leur réservant du temps pour les soutenir émotionnellement en les écoutant et les réconfortant.
- En donnant à un parent la possibilité de se consacrer du temps.

3. Encouragez-les à avoir de la résilience et de l'espoir en :

- Exprimant votre espérance et votre foi dans le Christ et en les aidant à se tourner vers lui pour avoir de la paix et du soutien.
- Les aidant à apprécier la beauté des moments difficiles et compliqués de la vie de parent et en leur donnant l'assurance qu'ils ne sont pas seuls dans les moments douloureux.
- Leur montrant de l'amour et en les félicitant pour l'excellent travail qu'ils font.

4. Donnez-leur l'occasion de se changer les idées. L'une des plus grandes difficultés pour les parents qui traversent des épreuves est de trouver suffisamment d'énergie pour jouer et se distraire avec leurs enfants. Vous les y aidez en :

- Organisant un dîner ou une soirée jeux.
- Célébrant les moments importants pour eux, tels que les anniversaires, les fêtes ou d'autres événements marquants.
- Les invitant à se joindre à vous pour l'une de vos activités. ■

DOCUMENTATION SUPPLÉMENTAIRE

- Vous trouverez de la documentation sur la santé mentale, le handicap et d'autres sujets sur [ChurchofJesusChrist.org/study/life-help](https://www.ChurchofJesusChrist.org/study/life-help).

« Oh, non ! Je suis là pour t'aider ! »





Servir à la manière du Christ les personnes déplacées, forcées de partir de chez elles

Les personnes déplacées n'ont pas seulement besoin de ressources ; elles ont aussi besoin de liens profonds et que l'on prenne soin d'elles.

Par Emily Abel et Aubrey Parry
Magazines de l'Église

Devoir fuir son foyer est probablement l'événement le plus traumatisant dans la vie de quelqu'un. La violence, les difficultés économiques et les troubles politiques peuvent obliger des familles à abandonner leur foyer sans prendre le temps de rassembler les biens auxquelles elles tiennent ou qui leur sont nécessaires. Les membres de la famille sont souvent séparés au cours du voyage dangereux de plusieurs centaines de kilomètres qu'ils font pour trouver la sécurité. Il arrive que les enfants soient témoins ou victimes d'un manque extrême de nourriture et de préjudices physiques. Ces



Une famille syrienne reçoit de l'aide au Liban. Du fait de la guerre en Syrie, onze millions de Syriens ont perdu leur maison. Le Sauveur a lui-même été réfugié et est profondément conscient des personnes qui traversent cette épreuve.

personnes n'ont qu'un seul espoir : que leur voyage difficile les mène en lieu sûr.

Au cours des dix dernières années, au moins cent millions de personnes ont fui leur foyer pour trouver refuge ailleurs, soit dans leur pays, soit à l'étranger¹. Avec de



Une bénévole de Latter-day Saint Charities rend visite à un camp de réfugiés en Jordanie. Les travailleurs humanitaires suivent les principes du code humanitaire, code qui nous guidera également lorsque nous venons en aide à des réfugiés et autres personnes déplacées.

histoire *est* celle que nous avons vécue il n'y a pas tant d'années². »

Il n'est pas nécessaire de remonter bien loin pour nous souvenir du temps où les saints des derniers jours ont été violemment chassés de leurs maisons et privés de leurs moyens de subsistance. Nous voyons aussi la différence que certains de leurs voisins ont faite pendant leur exode. Quand les saints ont été chassés de l'État du Missouri, les habitants de Quincy (Illinois) les ont accueillis et les ont aidés. Ces gens ont été des exemples de service chrétien et ont « empêché qu'il y ait davantage de victimes parmi les saints des derniers jours que ce qu'il aurait pu y avoir³ ».

Le Sauveur a également vécu en réfugié au cours de sa vie terrestre. Après s'être rendu dans des camps de réfugiés de par le monde, Brett MacDonald, de Latter-day Saint Charities, a dit : « Jésus et ses parents ont été réfugiés en Égypte pendant un temps ; on ressent l'influence que le Sauveur avait sur les gens qui souffrent et l'intérêt sincère qu'il leur portait⁴. »

tels chiffres, la détresse des populations déplacées est très préoccupante. En nous appuyant sur l'exemple du Sauveur, nous trouverons des manières de rendre service aux personnes dans le besoin.

Reconnaître les traits communs de notre histoire

Pour les saints des derniers jours, les personnes déplacées devraient être plus qu'un reportage qui passe aux informations ; nous devrions les considérer comme nos prochains (voir Matthieu 22:39) des personnes avec qui nous, et le Sauveur lui-même, avons une histoire commune. Patrick Kearon, de la présidence des soixante-dix, a dit : « Leur

Suivre un code humanitaire aujourd'hui

Aujourd'hui, nous avons des occasions de tendre la main et d'offrir la même aide que les membres de l'Église ont reçue de leurs voisins au dix-neuvième siècle. Mais nos frères et sœurs déplacés aujourd'hui ont besoin de plus que de ressources ou d'argent ; ils ont aussi besoin de liens profonds et de service chrétien.

De nombreuses organisations humanitaires, dont Latter-day Saint Charities, suivent un code éthique humanitaire qui nous aide à rendre service aux personnes déplacées. Ce code s'applique à l'œuvre humanitaire en général mais il contient aussi des principes

QUE PUIS-JE FAIRE POUR RENDRE SERVICE AUX PERSONNES DÉPLACÉES ?

- Concentrez-vous sur les relations. Si des personnes déplacées vivent près de chez vous, apprenez leur nom.
- Posez-vous la question suivante : « Si cette personne était un membre de ma famille, en quoi cela changerait-il mon opinion d'elle ? »
- Parlez aux personnes déplacées de leurs projets d'avenir.
- Demandez-leur ce qui les aiderait le plus.
- Proposez d'aider gracieusement les personnes déplacées à apprendre la langue de leur pays d'accueil et d'autres choses nécessaires.
- Faites la connaissance de vos prochains afin de rendre service ensemble.



En nous efforçant de tisser des liens, nous découvrirons des manières efficaces de servir. À gauche : Une sœur de l'Église donne à une mère réfugiée une couverture qui appartenait à son fils adoptif. Ci-dessous : Aidons les réfugiés à apprendre la culture locale, par exemple des recettes de cuisine qu'ils ne connaissent peut-être pas.

de l'Évangile qui nous aideront à fortifier plus efficacement « les mains languissantes et [affermir] les genoux qui chancellent » (Doctrine et Alliances 81:5).

Principe d'humanité

Le principe d'humanité enseigne que, lorsque nous servons, nous nous efforçons de considérer chaque personne comme un enfant de Dieu. Cela paraît simple mais il est parfois difficile de s'en souvenir quand les gens sont différents de nous dans l'apparence, le comportement, la langue ou les croyances.

Pour vous aider à voir le divin en chacun, posez-vous la question suivante : « Si la personne était un membre de ma famille ou un être cher, en quoi mon opinion d'elle serait-elle différente ? »

C'est la question qu'une femme membre de l'Église s'est posée quand la Société de Secours a organisé une fête prénatale pour une mère réfugiée qui habitait sa ville.

La présidence de la Société de Secours a pris contact avec une agence locale de relocalisation de réfugiés afin de trouver une mère que les sœurs aideraient. Une fois le contact établi avec une mère et sa famille, la présidence lui a rendu visite chez elle et lui a demandé ce qui l'aiderait le plus. (Un aspect important du principe d'humanité consiste à respecter le libre arbitre des réfugiés en leur demandant comment ils aimeraient être aidés



puis en écoutant sincèrement leur réponse.)

La présidente de la Société de Secours a proposé une fête prénatale en expliquant que c'était un moyen de célébrer l'arrivée d'un nouvel enfant et de faire des cadeaux dont le bébé et la mère auraient besoin. La famille de réfugiés a convenu que cela lui serait utile.

Lorsque la paroisse a commencé à planifier la fête, une sœur, qui avait adopté un nouveau-né du Guatemala, a découvert qu'elle était particulièrement sensible aux êtres qui arrivent dans un nouveau foyer. Pendant le long processus d'adoption, cette sœur avait passé le temps en faisant une couverture piquée pour son futur bébé. En comparant l'expérience d'adoption de son fils à ce futur bébé de réfugiés, elle a voulu créer un lien avec la famille en lui donnant la couverture piquée qu'elle avait confectionnée.

Lors de la fête prénatale, cette femme a expliqué ce qui la liait à la mère réfugiée en décrivant de quelle manière son jeune fils était arrivé dans un nouveau foyer et à quel point elle avait aimé l'envelopper dans la couverture à son arrivée. La femme a donné la couverture à la mère réfugiée en disant : « J'espère que votre bébé l'aimera aussi. »

Principe d'impartialité

Russell M. Nelson a enseigné :

« Dieu n'aime pas une race plus qu'une autre. [...] Il invite *tout le monde* à venir à lui, 'noirs et blancs, esclaves et libres, hommes et femmes' [2 Néphi 26:33]. [...]

« [...] Aujourd'hui, j'exhorte nos membres du monde entier à montrer la voie en abandonnant toute attitude et comportement empreints de préjugés⁵. »

Les paroles du président Nelson aident à expliquer le principe d'impartialité. Lorsque nous servons, nous ne devons pas faire de distinction en fonction de la nationalité, de la race, du sexe, des croyances religieuses, de la classe sociale ou des opinions politiques. Nous servons notre prochain même s'il est différent de nous.

Nous voyons un exemple d'impartialité dans la parabole du Christ sur le bon Samaritain dans Luc 10. Le Samaritain, qui était culturellement un paria parmi les Juifs, n'a pas hésité à aider quelqu'un d'un milieu différent. Il s'est même soucié du devenir de l'homme blessé et a essayé de faire tout le nécessaire pour lui garantir la guérison.

Après avoir énoncé cette parabole, le Christ a enseigné à ses disciples que le bon Samaritain a agi en prochain de l'homme blessé en lui témoignant de la miséricorde. Le Christ a ensuite commandé : « Va, et toi, fais de même » (Luc 10:37).

Principe d'indépendance

Lorsqu'on apporte de l'aide humanitaire, l'indépendance signifie servir sans intérêt personnel. Au contraire, nous devons servir dans le but de promouvoir l'indépendance et l'autonomie. Cela peut signifier aider les personnes déplacées à trouver des moyens de mettre leurs talents à contribution dans leur nouveau cadre de vie ou les aider à acquérir des compétences telles qu'une nouvelle langue ou la connaissance des règles culturelles d'interaction locales. En devenant plus indépendantes, les personnes ont plus

de contrôle sur leurs décisions et sont mieux à même d'apporter une contribution à la société grâce à leurs propres talents.

Nicole, membre de l'Église aux États-Unis, a demandé à des réfugiés de sa région ce qu'ils voulaient apprendre pour être plus indépendants. Ils ont répondu qu'ils voulaient savoir faire de la cuisine américaine. Nicole a convenu avec d'autres sœurs de la paroisse d'un moment pour enseigner aux réfugiés à faire du pain et des petits pains, et leur fournir les ustensiles pour les faire chez eux. En leur enseignant comment le faire par eux-mêmes, Nicole a aidé les réfugiés à devenir plus indépendants en s'adaptant à de nouvelles manières de cuisiner⁶.

Nous promouvons aussi l'indépendance en permettant aux personnes dans le besoin de s'aider mutuellement. Lorsque nous apportons un soutien, si les personnes dans le besoin prennent l'initiative de se prendre en charge et d'aider les autres, elles établissent des liens les unes avec les autres. Cela leur permet d'édifier la communauté où elles vivent et de devenir une force les unes pour les autres.

Servir davantage à la manière du Sauveur

Comme l'a dit Gérard Caussé, évêque président, « chacun d'entre nous, habitants de cette magnifique planète, a la responsabilité sacrée de prendre soin de tous les enfants de Dieu [...], peu importe qui ils sont et où ils se trouvent⁷ ». La meilleure manière de rendre service, c'est souvent de nous concentrer sur les personnes de notre collectivité.

Un membre, qui s'estime béni d'avoir tissé des liens personnels avec des réfugiés, a affirmé : « Le simple fait de vouloir leur tendre la main, de les aider et de les aimer fait une grande différence. Et une fois que l'on connaît une famille, on se rend compte que chacun a sa propre histoire⁸. » La découverte de l'histoire des autres nous aide à les voir comme des enfants de Dieu et à les servir davantage comme le ferait le Sauveur. ■

Les auteurs remercient chaleureusement Sharon Eubank et Samantha Butterworth, de Latter-day Saint Charities, pour leurs contributions à cet article.

NOTES

1. Haut Commissariat des Nations Unies pour les Réfugiés (HCNUR), « 1% de l'humanité déracinée, selon le rapport statistique des tendances mondiales du HCNUR », 18 juin 2020, unhcr.org
2. Patrick Kearon, « Un refuge contre la tempête », *Le Liahona*, mai 2016, p. 111.
3. Jeffrey R. Holland, « The Mormon Refugee Experience » (transcription), 12 septembre 2016, newsroom.ChurchofJesusChrist.org.
4. Courriel envoyé par Brett Macdonald, 10 septembre 2020.
5. Russell M. Nelson, « Laissez Dieu prévaloir », *Le Liahona*, novembre 2020, p. 94.
6. Voir Nicole Johansen, « Baking Class for Congolese Refugees », ChurchofJesusChrist.org.
7. Gérard Caussé, dans « Bishop Caussé Gives Keynote Address at UN Conference in Geneva », 17 septembre 2019, newsroom.ChurchofJesusChrist.org.
8. Voir Aubrey Eyre, « 'Reach Out and Help' Resettled Refugees, Says Relief Society General President » (article), 21 juin 2019, ChurchofJesusChrist.org.

À L'ÉGLISE à Dubaï

Jamais je ne me suis sentie mal à l'aise d'être membre de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours dans un pays musulman.

Par Carol Chomjak

Ma famille et moi sommes arrivés à Dubaï (Émirats arabes unis) à l'automne 2013 et nous étions impatients d'aller à l'église. Dans les différents endroits où nous sommes allés à l'église, notre expérience a toujours été confortablement prévisible. Nous aimons franchir des portes pour la première fois, sachant d'avance ce qui va se passer, et faire instantanément partie du groupe de personnes que nous rencontrons pour la première fois.

Nos attentes ont été comblées lorsque nous nous sommes intégrés à ce groupe aimant de saints des derniers jours expatriés, originaires de nombreux pays ; notre foi et notre engagement ont grandi durant notre séjour à Dubaï. Je n'oublierai jamais le temps passé à Dubaï et les gens merveilleux que j'y ai rencontrés grâce à la possibilité d'aller à des réunions de l'Église, comme j'ai toujours eu la chance de pouvoir le faire. J'espère que les dirigeants des Émirats arabes unis comprennent le cadeau qu'ils nous ont fait en nous permettant de vivre notre culte.

Ce à quoi je ne *m'attendais* pas, c'est de voir à quel point ma foi a grandi au contact de gens qui n'étaient pas membres de ma religion. Je n'ai jamais vécu dans un endroit où Dieu était aussi universellement au centre de la vie des gens.

Communiquer sa confiance en Dieu

J'ai trouvé agréable et rafraîchissant de parler de l'influence de Dieu et de la religion dans ma vie sans que mes interlocuteurs dénigrent mes propos ou s'en offusquent. J'ai éprouvé cela parce que presque tout le monde à Dubaï parlait comme moi, ce qui créait un lien immédiat entre nous.

Un jour, j'étais assise sur les bancs de la piscine à côté d'une autre mère attendant que nos enfants terminent leur cours de natation, et j'ai fait part de certaines épreuves que je traversais et de mon découragement. Cette mère musulmane a répondu par des paroles bienveillantes et encourageantes, et a exprimé sa certitude que Dieu veillait sur nous et nous aiderait à les surmonter. Pas son Dieu. Pas mon Dieu. Notre Dieu.




Mon mari Aaron, nos enfants et moi sommes allés à Jumeirah Beach, sur la côte du Golfe Persique.



Notre centre de pieu à Abu Dhabi.



En camping à « Quart Vide », la plus grande étendue de sable au monde.



Un jour, alors que ma fille et moi nous dirigions vers le métro, une femme dubaïote nous a gentiment proposé de nous emmener dans sa voiture et nous a raconté que son fils avait des problèmes de santé qui exigeaient qu'ils aillent aux États-Unis pour son traitement. Son récit était ponctué de marques de foi et de confiance dans la volonté et l'attention aimante de Dieu. Je lui ai dit que je prierais pour sa famille et pour elle, ce qu'elle a accepté avec compréhension et amour.

Compris et accepté

Les rencontres avec d'autres familles faisant l'école à la maison étaient toujours sécurisantes et familières. Presque toutes les religions étaient représentées dans ce groupe. Quand nous parlions de Dieu, de la prière et du culte, chacun se sentait compris et accepté par tous. Même parmi les chrétiens, il existe différentes religions. Quand je me réunissais avec d'autres chrétiens faisant l'école à la maison, c'était agréable d'être pleinement acceptée malgré ma religion et mes croyances particulières. Nous avons des valeurs morales et des pratiques communes en raison de notre dévouement à Dieu.

En parlant à une mère hindoue dont les enfants prenaient des cours de soutien avec ma fille, j'ai vu, lorsqu'elle a expliqué comment elle passe la journée à prier et à méditer, à quel point sa foi et sa croyance étaient au cœur de sa vie.

Valeurs communes

Pour finir, je dois dire à quel point j'ai aimé vivre dans un endroit où il y avait une adhésion aux principes mêmes que mon mari

et moi enseignons à nos enfants. Nous leur enseignons à prendre soin de leur santé en ne consommant ni alcool ni drogue. Nous leur enseignons la moralité et la pudeur dans leur tenue vestimentaire et leur présentation. L'une des choses que nous avons le plus aimées dès les premiers jours de notre arrivée à Dubaï est le panneau sur la porte du centre commercial indiquant la tenue vestimentaire et la conduite attendues. Ma famille et moi avons instantanément fait la remarque qu'on aurait dit que cela avait été tiré directement des principes du fascicule *Jeunes, soyez forts*. Cela nous a beaucoup plu !

À Dubaï, jamais je ne me suis sentie mal à l'aise d'être une femme qui croit au Christ et qui craint Dieu. Au contraire, je me suis sentie encouragée et fortifiée dans mes croyances par les personnes que je rencontrais. Je n'ai jamais ressenti cela aussi universellement nulle part ailleurs où j'ai vécu.

Quand ma famille a entendu l'annonce de la construction du temple de Dubaï lors de la conférence générale d'avril 2020, nous sommes restés bouche bée et nous nous sommes regardés, totalement stupéfaits. Nous étions heureux qu'un temple soit construit au Moyen-Orient ! Mon cœur déborde de joie pour les nombreux membres de l'Église qui vivent dans cette région. Je suis très reconnaissante que les dirigeants des Émirats arabes unis aient autorisé que soit érigée une maison sainte parmi leurs maisons saintes, ces belles mosquées qui parsèment le paysage. Cette époque est vraiment importante et inoubliable. ■

L'auteur vit en Utah (États-Unis).

Telii a mis ses talents à contribution pour faire connaître l'Évangile

Ryan W. Saltzgeber

Département d'histoire de l'Église

Comme Telii, chacun de nous peut trouver des manières de rendre service à son prochain, d'enseigner l'Évangile et de défendre ses convictions.

En mai 1844, Telii et son mari, Nabota, ont proposé à Addison Pratt, missionnaire de l'Église originaire des États-Unis, de l'héberger chez eux, sur l'île de Tubuai, dans le Pacifique. Telii et Nabota ont appris à frère Pratt à parler leur langue et lui ont enseigné leur mode de vie insulaire. Ils lui ont fourni un toit et de la nourriture, et Telii entretenait même ses vêtements.

De nombreuses personnes curieuses venaient voir frère Pratt chez Telii et Nabota. Telii et Nabota l'écoutaient interpréter les Écritures, enseigner les principes de l'Évangile et donner des bénédictions. Telii a vu plusieurs personnes guéries par des bénédictions de la prêtrise. Elle a commencé à amener tous les malades qu'elle connaissait à frère Pratt pour qu'il les bénisse.

Telii et Nabota ont fait partie des premiers habitants de Tubuai à entrer dans l'Église. Ils sont devenus les meilleurs amis de frère Pratt et l'ont aidé à prêcher l'Évangile. Telii a traduit des cantiques et des Écritures



de l'Église et les a adaptés sous forme de *himene*, qui est un style de chant local. Le soir, elle se réunissait souvent avec des personnes pour leur enseigner ses chants. C'est au cours de ces réunions, qui duraient parfois jusqu'à minuit, que ses parents et amis ont découvert les principes de l'Évangile et les Écritures. Bientôt plusieurs personnes se sont fait baptiser.

Plus tard, quand des missionnaires protestants sont arrivés à Tubuai pour réprimander les personnes qui étaient devenues membres de l'Église, Telii leur a résisté et a « si bien défendu ses arguments à partir des Écritures » qu'ils n'ont pas pu les réfuter¹.

Telii et Nabota étaient engagés à faire connaître l'Évangile et à apporter leur soutien aux missionnaires. Ils ont

accompagné frère Pratt et d'autres missionnaires dans leurs déplacements pour prêcher l'Évangile dans toutes les îles. Partout, Telii a enseigné ses chants, fourni de la nourriture et apporté son soutien à son prochain, et amené des malades pour que les missionnaires les bénissent. ■

Vous trouverez d'autres articles sur la vie de service de Telii dans la version numérique de ce numéro ou dans « Histoires du monde : Polynésie française » dans la Bibliothèque de l'Évangile.

NOTE

1. Addison Pratt journal, 16 septembre 1845, médiathèque d'histoire de l'Église, Salt Lake City.

Le liahona que Dieu m'a montré

Par Godwin Aonohemba Timiun (Benue, Nigeria)

Au début, j'avais l'impression que c'était un blasphème de dire que l'Église de Jésus-Christ avait été rétablie.

J'étais étudiant de troisième cycle en Australie et je faisais souvent le trajet entre mon domicile et les restaurants du quartier d'affaires du centre de Melbourne. Au cours de l'un de ces trajets, j'ai vu sur le sol une carte avec un portrait de Jésus-Christ. Une voix intérieure m'a dit avec insistance de la ramasser.

Je l'ai fait et j'ai parcouru attentivement la carte. Puis j'ai cherché un meilleur endroit pour laisser le portrait miniature du Sauveur, en vain. J'ai donc emporté la carte chez moi et l'ai mise sur une étagère.

Trois jours plus tard, alors que j'allais déjeuner, j'ai rencontré deux missionnaires. Nous avons pris rendez-vous pour un enseignement et ils m'ont tendu une carte semblable à celle que

j'avais trouvée. Quand je suis rentré chez moi, j'ai comparé les deux cartes. Elles venaient toutes les deux de l'Église des missionnaires.

Quand ils sont venus me voir, ils ont rendu témoignage de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours. Au début, leur témoignage me mettait mal à l'aise. J'avais l'impression que c'était un blasphème de dire que l'Église de Jésus-Christ avait été rétablie et qu'elle était la seule Église vraie sur terre, mais deux éléments ont piqué mon intérêt.


Premièrement, j'ai lu dans les Écritures que « la crainte de l'Éternel est le commencement de la sagesse »
(Psaumes 111:10).

J'avais besoin de sagesse et voulais craindre le Seigneur afin de recevoir la sagesse. Je me suis dit que je ne pouvais pas le craindre si je ne le connaissais pas. Par conséquent, ce que les missionnaires m'enseignaient était important parce que j'avais besoin de connaissances au sujet du Seigneur.

Deuxièmement, je suis arrivé à la conclusion que le Seigneur m'avait guidé pour trouver la carte que j'avais ramassée. Pendant toutes les années où j'ai vécu à Melbourne, je n'ai jamais vu la même carte par terre. J'en ai conclu que les cartes n'étaient pas jetées négligemment.

À mesure que je suivais les leçons missionnaires, je devenais plus heureux et j'ai été submergé par la connaissance que m'apportait ce nouvel enseignement. Je me suis fait baptiser peu après. Aujourd'hui, je suis scellé à ma femme et à mes enfants pour le temps et pour l'éternité, et j'ai maintenant le même témoignage que celui que les missionnaires m'ont rendu : l'Église de Jésus-Christ a été rétablie par l'intermédiaire de Joseph Smith, le prophète. L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours est la seule Église vraie sur terre et est guidée par un prophète vivant. ■





Angela Andrea Fernandez Rios Antofagasta (Chili)

Chaque petite amélioration nous apportait du bonheur. Bientôt, Agatha bougeait la tête. Ensuite, elle s'asseyait. Quand elle a commencé à sourire, nous avons su que notre foi et nos prières avaient été exaucées. Et quand elle a dit « Maman » pour la première fois, j'ai ressenti une grande joie.

EN SAVOIR D'AVANTAGE

- Lisez l'histoire d'Angela sur : [ChurchofJesusChrist.org/go/62127](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/62127).

PHOTO LESLIE NILSSON

Les bénédictions que je n'avais pas reconnues

Par Nerissa A. Molejon (Quezon City, Philippines)

Il a fallu que j'aie des épreuves pour voir comment mon Père céleste me bénit.

Quand je suis arrivée dans le lieu de ma troisième affectation dans la mission de Bacolod (Philippines), la saison des pluies avait déjà commencé. J'ai été envoyée dans une charmante petite ville entourée de fermes dans le nord-ouest de Negros, une île du sud.

En décembre 2014, l'ouragan Ruby a frappé la province. Les dégâts n'ont pas été trop graves dans notre région mais les routes de terre sont devenues boueuses et glissantes. Malgré le mauvais temps, nous avons continué à travailler.

L'un des endroits les plus prometteurs pour nous était une petite bourgade à la périphérie de la ville. Toutes les personnes que nous instruisions ainsi que les convertis récents étaient des paysans. Parce qu'ils travaillaient dans des plantations de canne à sucre pendant la journée, nous les instruisions l'après-midi et le soir.

Pour nous rendre dans cette bourgade, il nous fallait traverser à pied des champs boueux, en faisant attention aux chiens, aux grenouilles, aux

serpents et aux moustiques. Nous avions toujours une lampe de poche et un parapluie. Les membres de l'Église nous raccompagnaient chez nous à la nuit tombée.

Par moments, j'avais envie d'abandonner. Je n'étais pas certaine de pouvoir traverser des plantations boueuses de cannes à sucre tous les jours. J'ai donc prié pour recevoir de l'aide. J'ai reçu cette réponse : « Achetez des bottes de pluie ! »

C'est ce que ma collègue et moi avons fait. J'étais très heureuse d'avoir des bottes mais j'ai vite déchanté parce qu'elles étaient lourdes et inconfortables. J'avais les pieds qui transpiraient et elles m'empêchaient de marcher vite.

Un soir, après nos leçons, nous sommes rentrées chez nous et avons mis nos chaussures habituelles pour le prosélytisme. Puis nous sommes parties à un autre rendez-vous en ville. En marchant, je me sentais *légère*. J'étais heureuse de porter de nouveau mes chaussures en plastique. Je me suis demandé pourquoi j'étais soudain reconnaissante pour

des chaussures que j'avais portées durant toute ma mission.

En réponse, la pensée suivante m'est venue : « Les bottes de pluie ont fait la différence. » Jusque-là, je ne m'étais pas rendu compte à quel point mes chaussures en plastique étaient confortables.

Tout d'un coup, les épreuves et les difficultés de ma mission me sont revenues à l'esprit. Mes chaussures en plastique avaient été un ami quotidien peu apprécié. Pendant que j'essayais de comprendre mes émotions contradictoires, j'ai perçu une voix qui disait : « Tu traverses des épreuves et des difficultés dans la vie afin de pouvoir apprendre à reconnaître les bénédictions et en être reconnaissante. »

J'ai compris que je devais traverser des épreuves afin de pouvoir apprécier les bénédictions de notre Père céleste. Dans mes épreuves, j'ai pris conscience de mes bénédictions et j'en suis devenue reconnaissante. ■

Un moment personnel avec le Sauveur

Par Annelise Gardiner (Idaho, États-Unis)

C'était une expérience unique, ou y en aura-t-il d'autre ?

Des cris ont retenti à travers les arbres tandis que les gens couraient pour éviter la lave et les chutes de pierres. J'étais derrière la scène en train d'écouter la bande sonore qui retentissait à plein volume des hauts parleurs répartis sur la colline.

Cet été-là, je participais au spectacle son et lumière de la colline Cumorah qui évoquait plusieurs événements du Livre de Mormon. J'avais obtenu un rôle de danseuse dans une scène de moisson (voir 1 Néphi 18:23-24) et d'incrédule (voir 3 Néphi 1:4-21) mais tout le monde, y compris le personnel, faisait partie de la scène suivante.

Un projecteur s'est allumé sur un personnage habillé de blanc, semblant flotter au-dessus du gradin le plus haut de la scène. Ce n'était pas le véritable Sauveur, bien entendu, juste un étudiant bénévole comme moi. Mais, à ce moment précis, sur la scène, j'ai imaginé le véritable Sauveur se tenant à sa place.

Je l'ai imaginé avançant vers moi, qui le regardais droit dans les yeux.

J'ai été submergée par des sentiments suscités par l'Esprit. J'ai eu à ce moment-là un avant-goût de ce que sera la rencontre avec mon véritable Sauveur. J'ai chéri cette expérience spirituelle unique.

Six mois plus tard, une citation de W. Christopher Waddell, alors deuxième conseiller dans l'Épiscopat président, a changé mon point de vue : « Chaque dimanche, nous avons la possibilité de vivre une expérience similaire à celle qu'ont racontée les survivants de la grande destruction qui a eu lieu au moment de la crucifixion du Sauveur, décrite dans le Livre de Mormon¹. »

J'étais abasourdie. Était-il possible que je ressente chaque semaine ce que j'avais ressenti sur scène ce soir-là ? Plus j'y pensais, plus je comprenais que le fait de prendre la Sainte-Cène est une expérience



personnelle avec le Sauveur, tout comme s'agenouiller devant lui et sentir la marque des clous dans ses mains et dans ses pieds.

Il n'est pas nécessaire de faire partie d'un spectacle pour ressentir l'amour et la compréhension du Sauveur ou pour visualiser un moment personnel avec lui. Nous en avons l'occasion chaque semaine. Chaque dimanche, il attend pour nous montrer son amour et sa compréhension. Tout ce que nous avons à faire, c'est d'aller à lui. ■

NOTE

1. W. Christopher Waddell, « Êtes-vous prêts ? », réunion spirituelle de l'université Brigham Young, 5 novembre 2019, p. 6, speeches.byu.edu.



Proches ou distants

Par Rod Jeppsen

Psychothérapeute clinicien

Les couples dont les enfants ne vivent plus avec eux et qui viennent me consulter décrivent souvent l'expérience du « nid vide » ainsi : « C'est arrivé si vite ! Il nous semble qu'hier encore nous attendions que le premier enfant arrive et, soudain, les enfants sont grands et sont partis. Les années ont filé à toute vitesse ! Maintenant, nous nous regardons et nous nous disons : 'Qu'avons-nous en commun ?' »

Pas de liste magique

Vous vous dites peut-être : « Cet article est exactement ce dont j'ai besoin ! » ou : « C'est exactement ce dont mon conjoint a besoin ! » Vous aspirez peut-être à une liste de suggestions révolutionnaires sur la façon de faire face à la vie quand les enfants ont quitté le nid familial. Mais voici la vérité que j'ai découverte au cours de mes années comme conseiller conjugal : pour la plupart, une liste de choses créatives à faire ou de manières de recréer des liens fonctionne rarement à long terme, *à moins qu'il existe une relation émotionnelle fiable.*


Que nous vivions à Oulan-Bator (Mongolie) ou à São Paulo (Brésil), nous sommes tous des fils et des filles de Dieu. Nous sommes humains et avons des émotions. Nous les exprimons différemment selon notre culture ou notre éducation mais nous en avons tous : solitude, rejet, peur, tristesse, bonheur et joie. Même dans les cultures où plusieurs générations vivent sous le même toit, lorsque les enfants deviennent adultes, leurs parents s'éloignent souvent l'un de l'autre.

Les couples dont les enfants ont quitté le nid familial me disent souvent : « Nous n'avons plus rien en commun. » S'ils ne comparent que ce que l'un aime faire à ce que l'autre veut faire, c'est généralement vrai. *En l'absence de lien émotionnel, nous pouvons être dans la même pièce que notre conjoint et cependant nous sentir seul.*

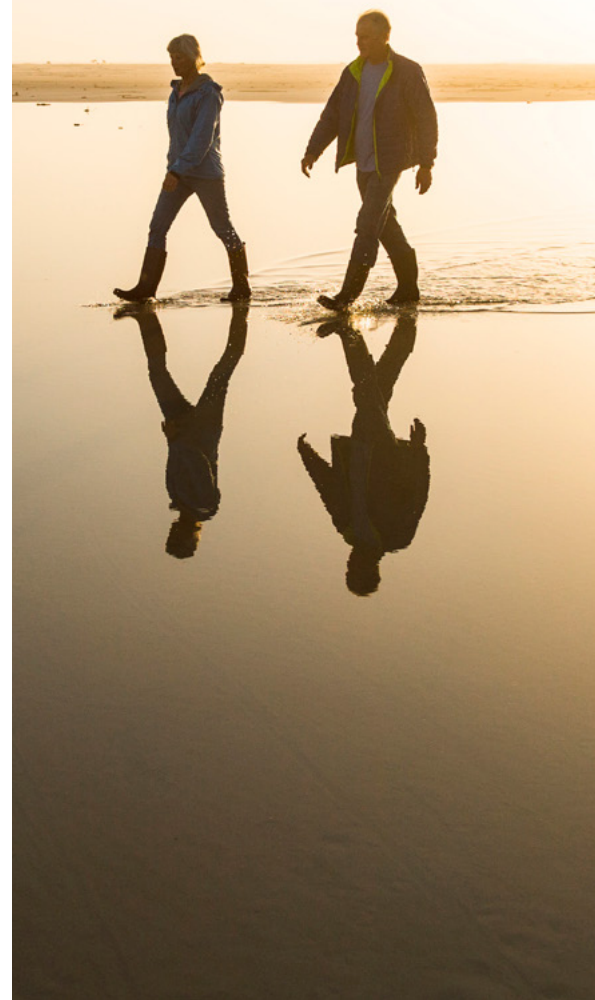
Que peuvent donc faire les conjoints pour regarder dans la même direction et non chacun de son côté ? Commençons par aborder le passé.

Le passé de chacun affecte le mariage

Nous venons tous d'horizons différents. Nos expériences avec nos parents, nos frères et sœurs, les membres de notre famille élargie, nos amis et nos collègues façonnent ce que nous faisons dans notre mariage et ce que nous en attendons. Par exemple, dans notre enfance et notre adolescence, les personnes qui ont pris soin de nous étaient-elles



Comment votre couple va-t-il évoluer maintenant que le nid familial est vide ?





ILLUSTRATIONS CAROLYN VIBBERT

émotionnellement proches ou distantes ? En fonction de notre passé, posons-nous deux questions essentielles :

- À quel point voulons-nous être proche émotionnellement de notre conjoint ?
- Sommes-nous disposés à laisser notre conjoint entrer dans notre espace émotionnel ?

Si nous nous concentrons sur le comportement de notre conjoint au lieu de voir l'histoire qui a fait naître ce comportement, nous produisons souvent une rigidité qui empêche la douceur de s'exprimer. Si nous cherchons à comprendre et à avoir de la compassion pour les moments difficiles que notre conjoint a vécus dans son enfance et son adolescence, cela suscite généralement en nous le désir de mieux le soutenir. La compassion, la douceur et la tendresse sont un terrain fertile pour faire part de ses émotions. Apprendre à parler de nos sentiments avec notre conjoint est un catalyseur qui produit la sécurité et la connexion émotionnelles.

Russell M. Nelson a donné le conseil suivant : « *Communiquez bien avec votre conjoint. [...] Les conjoints ont besoin de moments en privé, pour faire des observations, pour parler et pour s'écouter réellement*¹. »

PHOTOS GETTY IMAGES

Qualifier, ressentir, admettre et communiquer

Même après des années de mariage, c'est parfois difficile de parler de sujets délicats. Mais voici quelques étapes qui facilitent le processus :

1. **Qualifiez vos émotions.** Mettez un nom sur elles, tel que « désespoir », « attentes » ou « enthousiasme ».
2. **Ressentez-les.** Ralentissez. Posez-vous la question : « Où et quand est-ce que je remarque ce sentiment ? »
3. **Admettez-les.** Les émotions ont un but. Ne faites honte ni à vous ni à votre conjoint à cause de ces sentiments. Cherchez l'aide et les conseils de notre Père céleste.
4. **Parlez-en.** Quand vous parlez de vos émotions à votre conjoint, cela vous rapproche souvent l'un de l'autre. Dans Sujets de l'Évangile, nous lisons : « Les conjoints peuvent affermir leur mariage en prenant le temps de parler ensemble, de s'écouter mutuellement, d'être attentionnés et respectueux et d'exprimer souvent leur affection et leur tendresse². »



À tout âge, les conjoints peuvent renforcer leur relation en apprenant à reconnaître, admettre et comprendre leurs émotions, et à en parler ensemble. Il est utile d'appliquer deux principes inspirés : (1) « Le mari et la femme ont la responsabilité solennelle de s'aimer et de se chérir » et (2) le mari et la femme doivent « s'aider en qualité de partenaires égaux³ ».

Procédez par un « démarrage en douceur »

John Gottman, éminent chercheur sur la vie conjugale, reconnaît que la capacité de discuter et de résoudre les questions et les émotions difficiles est essentielle à la réussite du mariage. Il a élaboré un modèle qu'il appelle le « démarrage en douceur ». Le conjoint qui a un problème définit avec douceur le cadre dans lequel le problème sera abordé, au lieu de critiquer son partenaire. Il y a quatre parties :

1. **Exprimez ce que vous ressentez.** Concentrez-vous sur ce que vous ressentez, non sur ce que votre conjoint fait ou dit. Par exemple : « Je suis inquiet(ète), soucieux(se), j'ai peur, je suis angoissé(e). » Exprimez vos sentiments à la première personne, par exemple, « Je ressens [...] ».
2. **Parlez d'une situation ou d'un événement précis.** Essayez de parler clairement et directement. Évitez d'évaluer ou de juger votre conjoint. Mentionnez aussi ce que vous traversez à cause de l'événement et des sentiments qu'il suscite en vous.
3. **Énoncez un besoin positif.** Décrivez ce qui est important pour vous dans la relation. Demandez à votre conjoint de prendre des mesures positives pour répondre à vos besoins. Exprimez votre demande avec courtoisie. Un « s'il te plaît » ou « j'aimerais » peuvent faire beaucoup.
4. **Exprimez votre reconnaissance.** Faites des compliments à votre conjoint concernant ce qui marche pour vous.

Blessures d'attachement

La plupart d'entre nous sont soit profondément reconnaissants soit profondément désireux d'avoir un lien émotionnel avec leur conjoint. Comme il est dit dans les Écritures, « dans le Seigneur, la femme n'est point sans l'homme, ni l'homme sans la femme » (1 Corinthiens 11:11). Si nous allons vers notre conjoint dans le besoin et que, quelle qu'en soit la raison, celui-ci n'est pas disponible ou capable de nous apaiser, il est hautement probable que nous connaissions ce que Sue Johnson appelle une blessure d'attachement. Ces blessures engendrent des réactions négatives qui se manifestent sous plusieurs formes :

- **L'attaque.** Nous nous déchaînons contre notre conjoint et l'attaquons parce qu'il n'est pas là, en utilisant des déclarations absolues du genre : « Tu n'as jamais été là pour moi. Ce dont j'ai besoin t'importe peu. »
- **L'apaisement.** Nous nous rangeons à l'avis de notre conjoint dans l'espoir que la discussion ne se prolongera ou ne s'intensifiera pas, mais rien n'est résolu et le résultat est généralement une accumulation de rancœur.
- **La défense.** Nous fournissons des preuves, comme un avocat général, sur les raisons pour lesquelles



notre réaction est justifiée par les circonstances actuelles.

- **Le désengagement.** Nous nous retirons et nous enfermons dans le mutisme. Nous gardons nos distances et ne parlons que des nécessités de la vie courante, sans réelle connexion.
- **La poursuite.** Nous avons si intensément besoin d'une connexion que nous continuons à poser des questions, exiger des réponses, demander de prendre des engagements et tenter de garder le contrôle du calendrier, non pas pour le bien de la relation mais pour apaiser nos sentiments froissés.

Ces réactions ne sont pas anormales lorsque nous avons le sentiment d'avoir perdu l'attachement que nous avions avec l'être aimé. Mais elles sont dangereuses parce qu'elles peuvent entraîner un cycle négatif. Premièrement, la blessure

de l'attachement ; deuxièmement, la réaction négative ; ensuite une réaction négative à la première réaction, et le cycle recommence. De cette façon, chaque conjoint contribue à la poursuite du cycle et est également blessé par lui.

Intimité physique et émotionnelle

Clairement, l'intimité est une composante importante du mariage. En fait, on pourrait dire qu'elle est une composante *à plusieurs facettes* du mariage. Se sentir proches l'un de l'autre, avoir un véritable contact physique et ressentir un lien émotionnel fort sont des aspects qui sont tous liés.

L'intimité émotionnelle nourrit le lien et la proximité qui approfondissent et enrichissent l'intimité sexuelle. Il est difficile pour le conjoint qui a un faible désir sexuel de s'engager sexuellement s'il ressent peu ou pas de lien émotionnel. À cet égard, un lien émotionnel régulier et profond crée un refuge sécurisant pour l'intimité sexuelle.

Avec l'âge, l'intimité sexuelle peut devenir plus difficile. Dans certains cas, un médecin ou un psychothérapeute compétent fournira des idées et de l'aide. Mais je crois qu'il peut être d'une valeur inestimable de maintenir un contact physique par des choses aussi simples que s'embrasser avant de dormir, se tenir régulièrement la main ou se serrer affectueusement dans les bras.

Une meilleure liste

Maintenant, si vous désirez toujours trouver cette liste de choses créatives à faire ou ces manières de retisser des liens entre vous pendant les années après le départ de vos enfants du cocon familial, voici la bonne nouvelle : si vous conservez tous les deux votre lien émotionnel, ou si vous le renouvez, il sera plus facile de dresser une liste à laquelle vous contribuerez tous les deux. Ce sera *votre* liste, et, parce que c'est vous qui l'aurez établie, vous aurez plus de chances de la suivre. Les couples qui tissent des liens émotionnels plus solides travaillent généralement plus étroitement ensemble et trouveront des solutions pour leur mariage, quels que soient leur passé, leurs loisirs, leurs intérêts ou leurs activités. ■

NOTES

1. Voir Russell M. Nelson, « Nourrir le mariage », *Le Liahona*, mai 2006, p. 37.
2. « Mariage », Sujets de l'Évangile, topics.ChurchofJesusChrist.org
3. « La famille : Déclaration au monde », ChurchofJesusChrist.org.





Pourquoi Emily Richards eut « quelque chose à dire »

Emily Richards monta jusqu'à la chaire étroite à la réunion de l'Association nationale pour le droit de vote des femmes, à Washington D. C. Elle savait que ce serait l'une des expériences les plus cruciales de sa vie. C'était en 1889 et le sujet du droit de vote des femmes en Utah et celui du mariage plural faisaient l'objet de débats animés. Emily était nerveuse mais elle se sentait bien préparée pour parler au nom de son foyer, des femmes et de sa religion.

NOTES

1. Orson F. Whitney, *History of Utah*, 1904, vol. 4, p. 605.
2. Dans Orson F. Whitney, *History of Utah*, vol. 4, p. 605.
3. Dans *At the Pulpit: 185 Years of Discourses by Latter-day Saint Women*, éd. Jennifer Reeder et Kate Holbrook, 2017, p. xxii-xxiii.

Une source a rapporté : « On craignait que la dame d'Utah ne fût pas capable de se faire entendre dans la salle, d'autres orateurs ayant échoué dans ce domaine, mais, à la surprise et à la joie générales, son timbre clair pénétra jusqu'au moindre recoin du bâtiment et son discours fut un véritable triomphe¹. »

Il n'existe pas d'enregistrement de ce qu'Emily dit ce jour-là, mais un journaliste rapporta qu'elle avait parlé pendant une demi-heure environ. Elle fit un « exposé organisé et bien argumenté », énonçant des faits et des idées qui « désarmèrent tout préjugé ». Le reporter ajouta que les paroles d'Emily étaient empreintes d'un « esprit doux » qui adoucit de nombreux cœurs ce jour-là à l'égard du territoire d'Utah².

Cependant, Emily n'avait pas toujours été une oratrice éloquent. Elle rapporta les conseils qu'Eliza R. Snow, présidente générale de la Société de Secours à cette époque, lui avait donnés : « La première fois [que sœur Snow] m'a demandé de prendre la parole lors d'une réunion, je n'ai



pas pu et elle m'a dit : 'Ce n'est pas grave, mais quand on vous redemandera de parler, essayez et ayez quelque chose à dire', et je l'ai fait³. »

Emily prit ce conseil à cœur et veilla à être préparée pour parler quand elle devait le faire. Comme Emily Richards, nous devons être prêts en tout temps à « ouvrir la bouche » (Doctrine et Alliances 60:2) et à proclamer la parole de Dieu.

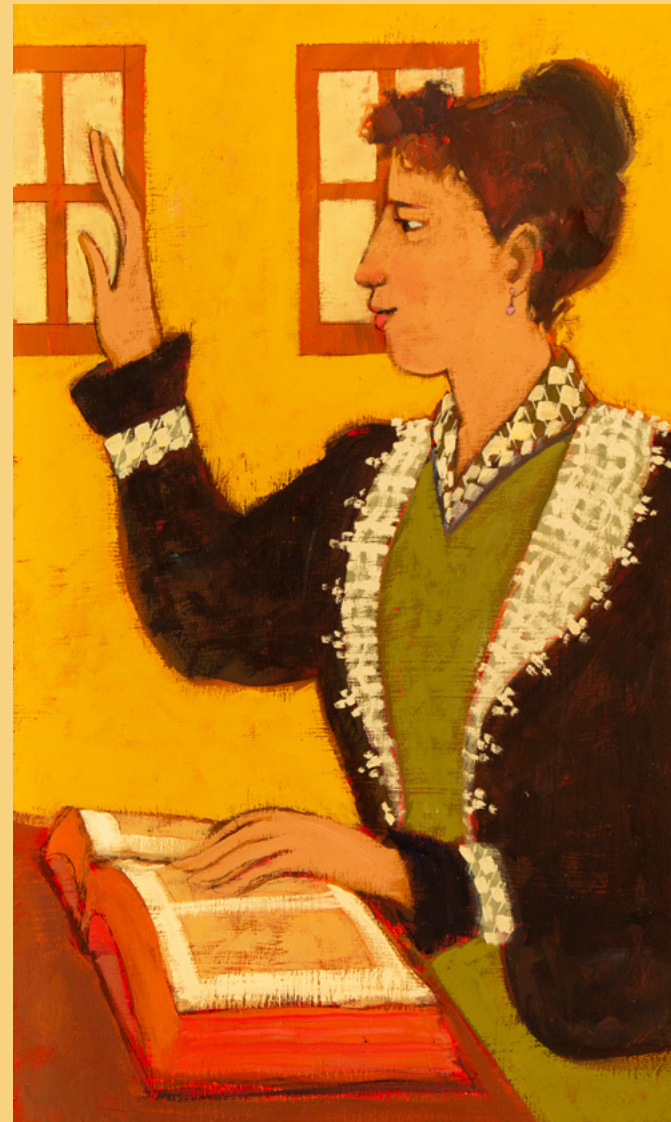


ILLUSTRATION KATHLEEN PETERSON

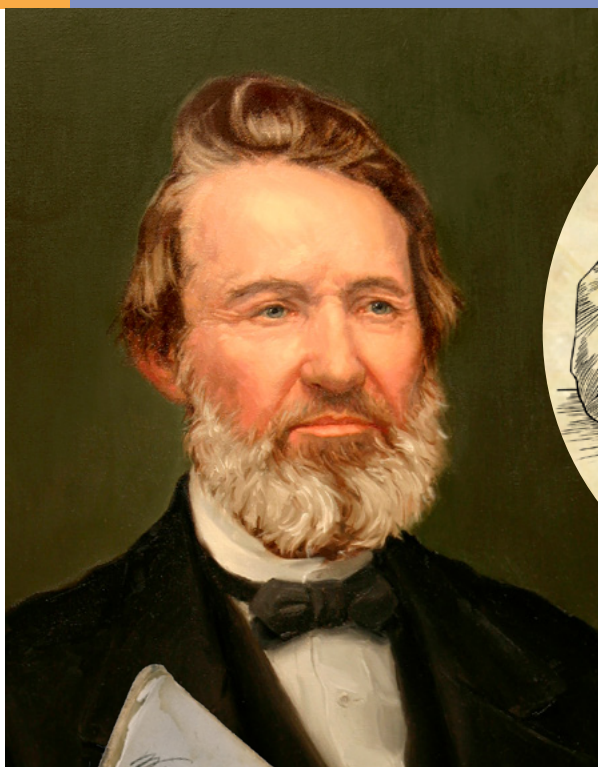


Doctrine et Alliances 67-70

21 – 27 JUIN

Les révélations sont-elles venues de Dieu ?

Novembre 1831 : William E. McLellin écoute attentivement tandis qu'il assiste à une conférence de l'Église avec Joseph Smith et d'autres anciens. Quelques jours auparavant, Joseph lui a donné une révélation qui répondait à cinq questions que William n'avait posées qu'à Dieu (voir Doctrine et Alliances 66). À présent, les participants à la conférence ont décidé de publier les révélations du prophète dans un ouvrage intitulé le Livre des commandements (appelé plus tard Doctrine et Alliances).



Le défi : Certains anciens ne sont pas convaincus que les révélations viennent de Dieu. Ils pensent que le langage dans lequel elles sont écrites n'est pas assez raffiné. Pour répondre à cette affirmation, le Seigneur lance un défi : « Désignez celui d'entre vous qui a le plus de sagesse » et faites-lui écrire quelque chose qui soit « semblable » aux révélations. Si personne n'y arrive, les anciens pourront dire que les révélations ne sont pas vraies. Si aucun n'y arrive, ils devront « rendre témoignage » que les révélations viennent de Dieu (voir Doctrine et Alliances 67:5-8).

« [données] par l'inspiration de Dieu » et qu'elles « sont pour le profit de tous les hommes et sont effectivement [vraies]² ».

NOTES

1. Voir « History, 1838-1856, volume A-1 [23 December 1805–30 August 1834] », p. 162, josephsmithpapers.org.
2. Voir « Testimony, circa 2 November 1831 », p. 121, josephsmithpapers.org.

DISCUSSION

Comment acquérir le témoignage des révélations que les prophètes reçoivent à notre époque ?

Le résultat : William, ancien instituteur, relève le défi du Seigneur et essaie d'écrire une révélation. Il échoue¹. L'échec de William renforce son témoignage que Joseph Smith est un prophète. Avec d'autres anciens présents à la conférence, William signe une déclaration affirmant qu'il sait « par l'intermédiaire du Saint-Esprit » que les révélations ont été



Doctrine et Alliances 63-66

7 – 20 JUIN

À plusieurs endroits des Doctrine et Alliances, le mot *Sion* est utilisé pour désigner un lieu physique de rassemblement des saints (la ville de Sion, par exemple) ou pour identifier le peuple du Seigneur, « ceux qui ont le cœur pur » (Doctrine et Alliances 97:21). Une meilleure connaissance de ces différentes définitions vous aidera à mieux comprendre où Sion se trouve et qui y habite.



Qu'est-ce que Sion ?



La ville de Sion

En 1831, par l'intermédiaire de Joseph Smith, le prophète, le Seigneur a demandé aux saints des derniers jours de se rassembler et d'édifier Sion à Independence, au Missouri (voir Doctrine et Alliances 62:2-4 ; 63:24-48). Voici plusieurs descriptions qui en ont été données à l'époque :

Elle était située dans une région où ne se trouvaient que « deux ou trois magasins, quinze à vingt maisons d'habitation, faites principalement de rondins fendus aux extrémités¹ ».

Une autre personne a décrit Independence comme étant « remplie de promesses » mais ne contenant que « cinq ou six cabanes en rondins mal équarris, deux ou trois maisons de planches, deux ou trois semblants d'hôtels, des pseudos tavernes [et] quelques magasins² ».

Eliza Lyman a décrit le peu que sa famille avait après y avoir emménagé :

« Nous [...] occupions une petite maison de briques que mon père avait louée pour l'hiver parce qu'il n'avait pas encore eu le temps d'en construire une. Nous avons vécu très pauvrement cet hiver-là, parce que les habitants de la région ne mangeaient pas grand chose d'autre que du pain de maïs et du bacon, et cultivaient très peu de quoi que ce soit ; en conséquence, il n'y avait pas grand chose à acheter, mais je me rappelle que nous avons un tonneau de miel et les quelques légumes que nous réussissions à trouver mais pas de pain de blé parce qu'on ne pouvait pas en acheter dans la région³. »

Partis de ces débuts modestes, en 1833 les saints avaient construit une ville florissante de 1 200 habitants. Cependant, à l'automne de la même année, des émeutiers les ont chassés du comté puis, en 1838, de tout l'État du Missouri.

NOTES

1. Ezra Booth, « Mormonism—No. VI », *Ohio Star*, 17 novembre 1831, p. 3.
2. Charles Joseph Latrobe, *The Rambler in North America*, 1835, 1:104.
3. Journal d'Eliza P. Lyman, février 1846 – décembre 1885, p. 8-9, Bibliothèque d'histoire de l'Église, Salt Lake City.

INDEPENDENCE, MISSOURI, 1837, TABLEAU D'AL. ROUNDS ; DESSIN AU TRAIT GREG NEWBOLD ; ILLUSTRATION D'UNE ASSEMBLÉE AVEC L'AUTORISATION DU MUSÉE D'ART DE L'ÉGLISE

OÙ EST SION AUJOURD'HUI ?

« Maintenant le rassemblement a lieu dans chaque pays. Le Seigneur a décrété que l'établissement de Sion (voir Doctrine et Alliances 6:6 ; 11:6) se faisait dans tous les endroits où il a permis aux saints de naître et où il leur a donné leur nationalité. Le lieu de rassemblement des saints brésiliens est le Brésil ; le lieu de rassemblement des saints nigériens est le Nigeria ; le lieu de rassemblement des saints coréens est la Corée. Sion, c'est 'ceux qui ont le cœur pur' (Doctrine et Alliances 97:21). Sion est partout où sont des saints fidèles. »

Russell M. Nelson, président de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, « L'avenir de l'Église : Préparer le monde à la seconde venue du Sauveur », *Le Liahona*, avril 2020, p. 9-10.



COMMENT ÉTABLISSONS-NOUS SION À NOTRE ÉPOQUE ?

« Sion est Sion en raison du caractère, des attributs et de la fidélité de ses citoyens. Souvenez-vous : 'Le Seigneur appela son peuple Sion, parce qu'il était d'un seul cœur et d'un seul esprit, et qu'il demeurait dans la justice ; et il n'y avait pas de pauvres en son sein' (Moïse 7:18). Si nous voulons établir Sion dans nos foyers, dans nos branches, dans nos paroisses et dans nos pieux, nous devons nous élever à la hauteur de ces principes. Il sera nécessaire (1) d'être unis, d'un seul cœur et d'un seul esprit, (2) de devenir un peuple saint individuellement et collectivement et (3) de prendre soin des pauvres et des nécessiteux avec une telle efficacité que nous éliminerons la pauvreté de parmi nous. Nous ne pouvons attendre que Sion vienne pour que ces choses se produisent : Sion viendra seulement quand elles se produiront. »

D. Todd Christofferson, du Collège des douze apôtres, « Venez à Sion », *Le Liahona*, novembre 2008, p. 38.







Par Jorge M.
Alvarado
des soixante-dix

Ce qui vient d'en haut est sacré

Les commandements du Seigneur ne doivent pas être pris à la légère.

A l'âge de quinze ans, j'ai décidé de mettre la loi de la dîme à l'épreuve. Je travaillais aux caisses d'un supermarché à mettre les courses dans des sacs pour les clients à Ponce (Porto Rico). Toutes les deux heures, j'avais quinze minutes de pause. Pendant la pause, je comptais l'argent que j'avais reçu en pourboires ; ensuite, je mettais ma dîme de côté. Quand j'ai commencé à le faire de manière systématique, j'ai remarqué que le montant de mes pourboires augmentait ! Je ne sais pas si c'était le résultat d'une intervention divine mais je savais que je respectais un commandement et que, lorsque nous respectons les commandements, tôt ou tard nous recevons des bénédictions.

Évidemment, les bénédictions ne viennent pas toujours exactement comme nous le souhaiterions. Après avoir payé la dîme pendant quelque temps, j'ai su que ce que je faisais était sacré. Je ne donnais pas simplement de l'argent à l'Église. Je traitais avec respect ce que le Seigneur avait dit et je m'assurais de payer la dîme régulièrement et promptement. J'étais heureux de participer dans la mesure de mes moyens à l'édification du royaume de Dieu.

J'ai oublié ma dîme

Puis, un dimanche matin, j'ai pris plus de temps que d'habitude pour me réveiller. Mes parents voulaient arriver de bonne heure à l'église si bien que, quand j'ai fini par me lever, il fallait que je me dépêche. Ce n'est qu'en arrivant à l'église que je me suis rendu compte que j'avais laissé l'argent de ma dîme à la maison. Je me suis dit : « Je la paierai la semaine prochaine. » Mais je me sentais mal à l'aise. Je voulais que notre Père céleste sache que j'étais obéissant.

Après les réunions, nous avons découvert en rentrant chez nous que nous avions été cambriolés. Les bijoux, une caméra vidéo, à peu près tout ce qui avait de la valeur avait été volé. Je me suis précipité dans ma chambre et j'ai fouillé le tiroir où j'avais laissé ma dîme. Elle aussi avait disparu. Je me sentais encore plus



Je me suis précipité dans ma chambre et j'ai fouillé le tiroir où j'avais laissé ma dîme. Elle aussi avait disparu.

mal à l'aise. Je me suis dit que, si je m'étais souvenu d'emporter ma dîme à l'église, elle n'aurait pas disparu.

Ensuite, je me suis senti poussé à dire à mon père : « Ne t'inquiète pas. Tout va s'arranger. La personne qui nous a cambriolé a pris l'argent du Seigneur, donc il a pris quelque chose qui est sacré. » Je pensais que le Seigneur ne laisserait pas passer cela.

Mais je pense qu'il voulait que j'apprenne à être plus prudent avec ce qui lui appartenait. Peu de temps après, le voleur a été arrêté et *tout* a été récupéré, excepté l'argent de ma dîme. Afin de réparer, j'ai pris le même montant dans mes économies et l'ai apporté à l'évêque le dimanche suivant. Depuis, j'ai toujours essayé de payer ma dîme à temps. Je sais que la dîme est une loi de Dieu, et cela signifie que je dois la prendre au sérieux.

Ne pas traiter les choses sacrées à la légère

À la section 63 des Doctrine et Alliances, le Seigneur enseigne un principe sacré : l'obéissance. « Voici, moi, le Seigneur, je fais entendre ma voix, et elle sera obéie » (verset 5). Ce qu'il énonce « est sacré et doit être dit avec prudence » (verset 64).

Au moment où cette révélation a été reçue, Joseph Smith était critiqué par plusieurs personnes qui s'étaient tournées contre lui. Ezra Booth en faisait partie. Il avait été pasteur d'une autre religion mais avait décidé de se

faire baptiser après avoir vu Joseph Smith guérir miraculeusement le bras d'une femme par le pouvoir de la prêtrise.

Cependant, Ezra Booth a rapidement perdu la foi dans ce dont il avait été témoin. Il s'est mis à critiquer le prophète. Il n'a pas compris que les signes ou les miracles ne produisent pas à eux seuls une foi durable. Quand il a commencé à traiter les choses sacrées à la légère, il s'est égaré et est devenu un homme méchant et rebelle (voir le verset 2).

Je trouve intéressant que, lorsque le Seigneur parle de notre obéissance, il parle aussi de *ses* choix. Ses choix ne sont pas aléatoires et arbitraires ; ils sont fondés sur la doctrine et les principes. À la section 82 des Doctrine et Alliances, il déclare : « Moi, le Seigneur, je suis lié lorsque vous faites ce que je dis » (verset 10).

Pour moi, cela signifie qu'il promet que, si nous sommes obéissants, il tiendra toujours ses promesses. Il nous protégera. Il nous guidera. Nous ne devons pas chercher de signes pour convaincre les autres de la vérité ou pour prouver notre foi, mais les signes et les miracles se produisent et se produiront en résultat de la foi en Jésus-Christ associée à la volonté de Dieu (voir Doctrine et Alliances 63:9-10). En fait, notre obéissance a une influence sur la capacité du Seigneur de nous bénir. C'est quelque chose de profond pour moi.

Ses jugements sont justes

Un autre principe de l'obéissance est que la destruction et les jugements qui s'abatront sur les méchants, bien que difficiles à entendre ou à imaginer, seront justes. Si l'obéissance n'était pas enseignée et exigée, il ne pourrait en être ainsi. Mais, parce que les lois éternelles ont des conséquences éternelles, celui qui recevra les conséquences saura que les jugements du Seigneur sont justes (voir Mosiah 16:1). « Toute chair saura que je suis Dieu » (Doctrine et Alliances 63:6).

C'est au Seigneur qu'il revient d'accorder les récompenses et d'infliger les punitions.

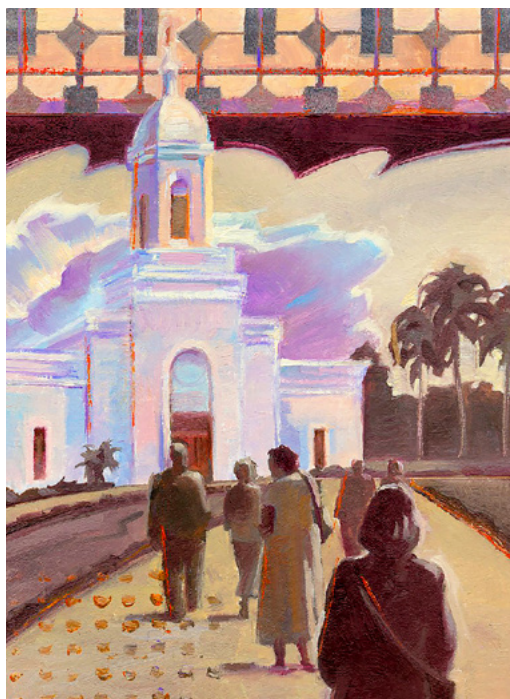
Quand il prévient les gens qui se rebellent, il le fait par amour pour eux, afin de les encourager à retourner dans le droit chemin pendant qu'ils le peuvent encore, « car sans la foi, nul n'est agréable à Dieu » (verset 11).

« Celui qui persévère dans la foi et fait ma volonté, celui-là vaincra » (verset 20) et « à celui qui garde mes commandements, je donnerai les mystères de mon royaume, et ils seront en lui une source d'eau vive, jaillissant jusque dans la vie éternelle » (verset 23).

« Par la parole [et] par la fuite »

En fait, le Seigneur dit que nous devons non seulement être obéissants nous-mêmes, mais que nous devons aussi encourager les autres à l'être. Il dit : « Que chacun prenne la justice dans ses mains [...] et élève une voix d'avertissement aux habitants de la terre, et annonce, tant par la parole que par la fuite, que la désolation s'abattra sur les méchants » (verset 37).

« Tant par la parole que par la fuite » J'aime cette expression. Les personnes qui sont obéissantes fuient le monde et se rassemblent en Sion. Autrefois, cela signifiait se rassembler au siège de l'Église ; aujourd'hui, cela signifie se rassembler dans des lieux de justice, notamment au temple. Comme l'a dit



le président Nelson, « chacun de nous a besoin de la force et de l'accompagnement spirituels permanents que *seule* la maison du Seigneur peut offrir¹ ».

Tandis que nous nous rassemblons en Sion, cela doit être un message pour les autres. En d'autres termes, les gens doivent remarquer que nous ne participons pas à certaines choses. Nous évitons certains endroits ; nous fuyons vers les temples, les églises et notre foyer. Les autres doivent voir clairement ce que nous consommons et ne consommons pas, ce que nous regardons et ne regardons pas, ce que nous lisons et ne lisons pas, ce que nous disons et ne disons pas. *Notre fuite loin du monde doit être remarquée et elle sera en soi un message adressé aux gens qui désobéissent.*

En outre, le Seigneur attend de nous que nous fassions entendre notre voix. Tout en fuyant les maux du monde, nous devons aussi annoncer les gloires de l'Évangile. Tout normalement et naturellement, les gens seront curieux de savoir pourquoi nous ne prenons pas part à certaines choses du monde, et nous devons avoir le courage de leur répondre, non par condescendance ou par pitié, mais par amour et désir sincère de les sauver.

Dieter F. Uchtdorf, du Collège des douze apôtres, a dit fort justement : « Je ne vous demande pas de vous tenir debout au coin d'une rue avec un mégaphone et de crier des versets du Livre de Mormon ! Ce que je vous demande, c'est de chercher toujours les occasions de parler de votre foi de manière naturelle lors de vos échanges avec les gens, en personne et en ligne. Je vous demande d'être 'des témoins' [Mosiah 18:9] du pouvoir de l'Évangile en tout temps et, lorsque c'est nécessaire, de l'exprimer par des mots². »

Faire ce qui est juste

Quand j'ai commencé à payer la dîme, il y a de nombreuses années, je ne me rendais pas compte de toute la signification de ce que je faisais. Mais je savais que c'était juste et que je devais prendre les commandements de Dieu au sérieux parce que ce qui vient d'en haut est sacré. Je trouve aussi intéressant que la section 63 parle également des décisions financières et des dons à l'Église, et qu'elle donne la promesse suivante du Seigneur : « Celui qui est fidèle et persévère vaincra le monde.

Celui qui envoie des trésors au pays de Sion recevra un héritage dans ce monde, et ses œuvres le suivront ainsi qu'une récompense dans le monde à venir » (versets 47-48). ■

NOTES

1. Russell M. Nelson, « Devenir des saints des derniers jours exemplaires », *Le Liahona*, novembre 2018, p. 114.
2. Dieter F. Uchtdorf, « L'œuvre missionnaire : Exprimez ce que vous avez dans le cœur ! », *Le Liahona*, mai 2019, p. 17.

JEUNES ADULTES



COMMENT GUÉRIR

de toute difficulté – un pas à la fois

Que vous essayiez de guérir de l’emprise de la pornographie, de problèmes de santé mentale, d’un traumatisme passé ou de quoi que ce soit d’autre, ce guide peut vous aider à trouver comment y arriver grâce au Christ.

Par la rédaction du *Liahona*

« Et j’ai été guéri instantanément ! »
« Et je n’ai plus jamais été tenté par la pornographie ! »
« Et ma dépression a complètement disparu. Je ne suis même plus jamais triste ! »

Ces exclamations semblent presque trop belles pour être vraies, n’est-ce pas ?

Nous avons tous lu des histoires aux « fins heureuses » qui y ressemblent énormément. Des histoires de gens luttant contre de grandes difficultés qui, dans un moment glorieux, surmontent leurs tentations, leurs faiblesses ou leurs afflictions et sont complètement guéris.

Quand nous lisons ce genre d’histoires, nous pouvons être réellement inspirés et avoir l’espoir de guérir pour de bon de nos combats et de nos difficultés mais, souvent, s’insinuent dans un coin de notre tête d’autres pensées telles que :

« Pourquoi ai-je *toujours* des difficultés avec cela alors que j’ai fait tant d’efforts pour le surmonter ? »

« Je fais de mon mieux pour me tourner vers le Sauveur mais je n’arrive toujours pas à

pardonner à la personne qui m’a blessé. »

« Je pense qu’au point où j’en suis, je ne surmonterai jamais cette difficulté. »

Bien que notre esprit essaie de nous convaincre du contraire, la vérité, c’est que nous pouvons *tous* être guéris. C’est la promesse que le Sauveur nous fait. La guérison ne se produira peut-être pas d’un coup, en fait, probablement pas, mais, avec nos efforts sincères et avec son aide, elle est totalement possible. Voici quelques conseils sur la façon de rechercher le pouvoir guérisseur du Seigneur, une étape à la fois.

RECONNAÎTRE que la guérison est un parcours

La première chose dont nous devons prendre conscience lorsque nous avançons vers la guérison, c’est que c’est un chemin de progression. Voici quelques vérités à garder à l’esprit concernant ce parcours :

- Si nous nous tournons vers le Sauveur tout au long de ce chemin, il nous guidera vers les ressources et l’aide dont nous avons besoin, et nous donnera de la force et

nous guidera dans nos efforts. « Lorsque le Sauveur saura que vous voulez véritablement faire appel à lui, lorsqu'il sentira que le désir le plus cher de votre cœur est de bénéficier de son pouvoir, le Saint-Esprit vous fera savoir exactement ce que vous devez faire¹. »

- On ne progresse pas en un jour, en un mois ni même en quelques années parfois. Le temps que prend la guérison est différent pour chacun.
- Que vous essayiez de guérir d'une habitude indésirable, de dépendances, de problèmes de santé mentale ou même d'un traumatisme, n'oubliez pas que cela implique souvent un changement d'habitudes enracinées concernant notre manière de penser et de réagir. Et cela prend du temps.
- Souvent, il nous faut apprendre à prendre conscience de problèmes sous-jacents, tels que des modes de pensée malsains et des sentiments négatifs, avant de pouvoir faire le nécessaire pour surmonter nos problèmes.
- Le processus de guérison est jalonné de hauts et de bas.

Si vous êtes découragé, sachez que vous n'êtes pas seul – même Néphi a eu du mal parfois et est retombé dans ses faiblesses (voir 2 Néphi 4). Après la mort de son père, ce prophète à la foi inébranlable a décrit à quel point il était contrarié d'être aux prises avec la tristesse, le chagrin et les tentations. Mais Néphi termine en témoignant qu'il continuera d'essayer et de faire confiance au Seigneur dont il sait qu'il l'aidera au bout du compte à surmonter ses difficultés.

CONNAÎTRE le pouvoir d'essayer et d'avoir des aspirations justes

Souvent, nous ne nous attendons pas à ce qu'après une expérience difficile, le chemin de la guérison soit rempli de revers, d'erreurs, de découragement, d'impatience et de turbulences. Ce ne sera probablement pas une trajectoire rectiligne fonctionnant parfaitement et sans effort dès le premier essai. Et c'est acceptable. Parce que ces revers sont ce qui nous aide à nous appuyer davantage sur notre Sauveur.

Le Seigneur n'attend pas de nous que nous surmontions tout immédiatement. Mais, *par contre*, il attend de nous que nous fassions des efforts et que nous ayons le désir

d'être guéris, parce que nos désirs les plus sincères sont ce qui fait toute la différence pour atteindre nos objectifs et devenir ce qu'il veut que nous soyons. Le Seigneur opère selon les désirs de notre cœur. Comme le président Nelson l'a enseigné, « le Seigneur aime les efforts, parce que les efforts apportent des récompenses qui ne peuvent venir autrement² ».

Par conséquent, si vous avez encore du mal à ne pas céder à la tentation, si vous êtes encore plongé dans l'obscurité d'un problème de santé mentale ou si le souvenir d'un traumatisme passé vous empêche encore de dormir la nuit, continuez simplement d'essayer. Faites l'effort nécessaire, persévérez et accrochez-vous à la foi et à l'espérance en Jésus-Christ.

Si vous continuez d'essayer, les justes aspirations de votre cœur *seront* exaucées et vous connaîtrez le miracle de la guérison (voir Mosiah 2:41).

S'EXERCER à être compatissant envers soi-même

Il est normal d'avoir du mal à franchir les différents stades du processus de guérison. Mais il est tout aussi important d'être bienveillant et patient envers soi-même que de faire des efforts pour guérir. Le dégoût de soi n'a jamais aidé personne à réussir. Quelle que soit l'étape de la guérison à laquelle vous vous trouvez, soyez bienveillant envers vous-même et souvenez-vous que le Sauveur aura toujours compassion de vous. Voici quelques façons de pratiquer la compassion à l'égard de soi-même :

- Rappelez à votre souvenir le temps que prend la guérison et les efforts qu'elle exige de votre part.
- Prenez conscience du fait que de nombreux problèmes découlent de besoins non satisfaits ou de mécanismes de défense appris dans l'enfance et qui sont difficiles à changer.
- Reconnaissez que vous changez, même si vous avez des revers. Souvenez-vous que vos aspirations profondes vous aideront à opérer des changements durables.
- Concentrez-vous sur vos progrès. Regardez tout le chemin que vous avez parcouru. (Si vous ne l'avez pas encore fait, trouvez une manière de suivre votre progression.)

- Traitez-vous comme vous traiteriez quelqu'un que vous aimez et qui essaie de guérir.
- Réfléchissez à ce que vous avez appris et à la manière dont vos difficultés vous ont aidé à progresser spirituellement. Notre Père céleste a le moyen de transformer nos épreuves difficiles en expériences qui concourent à notre bien (voir Doctrine et Alliances 122:7).
- Sur le chemin de la guérison, parlez de votre combat à quelqu'un qui vous aime et vous apportera son soutien. Veillez à maintenir des distances et demandez-lui de respecter votre intimité.

UTILISER des outils pratiques ainsi que des outils spirituels

Notre Père céleste et Jésus-Christ sont toujours là pour nous aider et nous guider dans notre processus de guérison. Ils nous ont donné d'innombrables outils spirituels tels que la prière, le jeûne, les Écritures et l'assiduité à l'église et au temple, qui ont une immense influence sur le chemin de la guérison.

Notre Père céleste nous a aussi donné d'autres ressources que les outils spirituels pour nous aider à guérir et il veut que nous les utilisions. Par exemple, Kyle S. McKay, des soixante-dix, a parlé d'une femme toxicomane. Lorsqu'elle était au plus bas, elle a ressenti « la bonté immédiate de Dieu » mais elle a eu néanmoins besoin de l'aide des autres. Frère McKay a expliqué : « La guérison [...] et [la] délivrance définitive ont pris beaucoup de temps, des mois de traitement, d'entraînement et de thérapie, au cours desquels elle a été soutenue et parfois portée par la bonté de Dieu³. »

Notre guérison nécessite des efforts et des outils. Les médecins, les médicaments, les psychothérapeutes et les groupes de soutien sont d'excellentes ressources pour nous aider à guérir. Jeffrey R. Holland, du Collège des douze apôtres, a donné ce conseil : « Demandez conseil à des personnes dignes de foi, possédant une formation certifiée, des compétences professionnelles et de bonnes valeurs. [...] Notre Père céleste attend de nous que nous utilisions *tous* les dons merveilleux qu'il a fournis dans cette dispensation glorieuse⁴. »

Se souvenir du pouvoir guérisseur de Jésus-Christ

Somme toute, où que nous nous trouvions sur le chemin de la guérison, sachons que nous pouvons tous être complètement guéris grâce au Sauveur, Jésus-Christ, et à son expiation.

Parfois, nous parlons de l'expiation de Jésus-Christ sans véritablement savoir comment accéder à son baume guérisseur, mais le processus pour le faire est assez simple en réalité, et personnel (voir 1 Néphé 15:14). Tandis que nous utilisons les outils spirituels qui nous ont été donnés, tels que la prière, le jeûne et l'assiduité à l'église et au temple, nous établissons un lien individuel avec le Sauveur. Le fait de rechercher son influence dans notre vie quotidienne peut aussi nous aider à voir qu'il est avec nous.

N'oubliez pas que la guérison se fait par étapes tandis que nous allons vers le Sauveur, bien qu'il soit important de nous rendre compte que certaines de nos blessures et difficultés les plus profondes peuvent ne pas guérir dans cette vie. Mais sa grâce peut nous porter et nous soutenir, changer notre perspective ou nous donner la force de continuer à avancer et à trouver une véritable joie quoi qu'il en soit.

En attendant, gardons dans notre cœur la promesse d'Ulisses Soares, du Collège des douze apôtres : « Si nous nous efforçons continuellement de surmonter nos difficultés, Dieu nous accordera le don de la foi pour être guéris et le don d'accomplir des miracles. Il fera pour nous ce que nous ne sommes pas en mesure de faire pour nous-mêmes⁵. »

Un jour, « tout sera [régénéré] » (Alma 11:44) et nous serons capables de déclarer : « J'ai été complètement guéri ».

Quel jour glorieux ce sera ! ■

NOTES

1. Russell M. Nelson, « Attirer le pouvoir de Jésus-Christ dans notre vie », *Le Liahona*, mai 2017, p. 42.
2. Russell M. Nelson dans « Un appel d'une grande noblesse » de Joy D. Jones, *Le Liahona*, mai 2020, p. 16.
3. Voir Kyle S. McKay, « La bonté immédiate de Dieu », *Le Liahona*, mai 2019, p. 106.
4. Voir Jeffrey R. Holland, « Comme un vase brisé », *Le Liahona*, novembre 2013, p. 41.
5. Ulisses Soares, « Nous charger de notre croix », *Le Liahona*, novembre 2019, p. 114.

Où était mon miracle instantané ?

En lisant de quelles façons le Sauveur a guéri instantanément des gens, j'étais découragé parce que je n'avais jamais vu une telle bénédiction dans ma vie.

Par Erika Lamb

Je prie depuis des mois pour bénéficier d'un miracle. En septembre 2019, j'ai subi une opération des sinus et une complication inattendue m'a fait partiellement perdre l'usage d'un œil. On m'a opérée d'urgence pour essayer de réparer l'œil endommagé et mon chirurgien était certain que je serais complètement guérie en trois mois. J'ai aussi reçu plusieurs bénédictions de la prêtrise au cours desquelles, chaque fois, la guérison complète m'a été promise.

Mais les trois mois se sont écoulés et rien n'a changé.

On m'a promis la guérison. Plusieurs fois. Mais les dates d'intervention ont été reportées ; j'ai eu d'autres contretemps et déceptions, et mon œil est encore loin d'être guéri.

Cette expérience m'a causé des mois de difficultés mentales, émotionnelles, spirituelles et physiques. Mais, chaque fois que je reçois une bénédiction, on me promet de nouveau que je serai guérie.

Cela m'a poussée à réfléchir. Que faire lorsque nous attendons des miracles qui semblent tarder et que le ciel semble silencieux ? Comment aller de l'avant quand nous sommes coincés entre deux zones par les événements de la vie ?

Je ressasse cette question depuis un moment maintenant, essayant de trouver un sens à ma situation. Je pense aussi à tous les miracles dont j'ai lu le récit dans les Écritures.

J'ai étudié toutes les fois où Jésus a accompli un miracle ou guéri quelqu'un pendant son ministère. Et, pour être honnête, j'ai été contrariée au début, parce que chaque fois qu'on amenait quelqu'un au Christ, il le guérissait immédiatement.

- La femme atteinte d'une perte de sang touche son manteau et elle est instantanément guérie. (Voir Marc 5.)
- L'aveugle de naissance demande à être guéri, et le Christ lui dit d'aller se laver au réservoir de Siloé. Dès qu'il le fait, il est guéri. (Voir Jean 9.)
- Le lépreux cherche à être guéri et, en un instant, il est complètement purifié. (Voir Matthieu 8.)
- À la fille de Jaïrus qui était morte, le Sauveur commande de se lever de la mort, et elle le fait. Immédiatement ! (Voir Marc 5.)
- L'homme qui est possédé est immédiatement libéré quand le Christ s'adresse à lui. (Voir Luc 4.)



Je n'arrivais pas à comprendre. Tous ces miracles étaient instantanés ; alors pourquoi est-ce que j'attendais encore le mien ? Cela semblait si injuste !

Mais, après un peu de réflexion, j'ai été frappée par la vérité : ces miracles étaient immédiats, mais les personnes qui ont été guéries ont d'abord enduré leurs épreuves et leurs souffrances pendant longtemps.

- La femme atteinte d'une perte de sang a été affligée pendant douze ans et avait épuisé toutes ses ressources émotionnelles et financières avant que le miracle arrive.
- Toute sa vie, l'aveugle n'avait rien connu d'autre que sa cécité avant d'avoir la bénédiction de recouvrer la vue.
- Le lépreux a subi l'apparition terrifiante de la lèpre et la douleur de la maladie, vivant en paria pendant je ne sais combien de temps avant d'être guéri.
- La fille de Jaïrus avait souffert au point de mourir avant que son miracle ne se produise.
- L'homme possédé avait été enchaîné par les esprits impurs pendant longtemps avant qu'une occasion de liberté ne se présente.

Cela m'a montré que, parfois, les miracles ne se produisent pas au moment où la souffrance commence. Avant d'être guérie, chacune de ces personnes a parcouru un chemin de douleurs et d'épreuves. Certains

plus longs que d'autres, mais le miracle de la guérison s'est *toujours* produit.

J'aimerais savoir combien de temps durera mon épreuve mais il se peut que le but soit que je ne le sache pas. Les difficultés ouvrent des possibilités. Nous pouvons choisir de laisser nos épreuves nous façonner et nous modeler pour devenir la meilleure version de nous-mêmes. Nous pouvons utiliser cette période d'attente pour nous rapprocher du Dieu qui nous a faits. Nous pouvons établir des liens avec les personnes qui souffrent et éprouver de l'empathie pour elles.

Tandis que nous attendons un miracle, nous avons toujours la possibilité de faire le bien, de progresser et de nous développer.

Je m'accroche à l'espoir et à la foi que ma guérison miraculeuse se produira et qu'un jour, les promesses que j'ai reçues s'accompliront. Mais, d'ici là, je peux être présente sur mon chemin avec cette douleur. Je peux utiliser ce temps d'attente pour devenir meilleure, plus sage, plus forte, plus douce, plus patiente et plus humble. Je peux approfondir ma relation avec notre Père céleste et mon Sauveur, Jésus-Christ.

Quels que soient le miracle ou la promesse que vous attendez en ce moment, aussi longue que soit l'attente, ne perdez pas espoir. Tout ce que notre Père céleste a promis s'accomplira. Mais les miracles se produisent selon son calendrier, pas selon le nôtre. Ne perdez pas espoir en lui. Ne pensez pas que le ciel est muet. Dieu vous prépare la voie. Concentrez-vous sur le présent et faites de votre mieux pour progresser aujourd'hui le long de votre chemin. Un pas à la fois. Continuez à vous accrocher à l'espérance tandis que vous attendez votre miracle.

Il se produira. ■

L'auteur vit en Utah (États-Unis).

EN SUPPLÉMENT POUR VOUS !

Vous trouverez d'autres articles spécialement destinés aux jeunes adultes dans la version numérique du numéro de juin du *Liahona* dans la Médiathèque de l'Évangile (sur le site ChurchofJesusChrist.org ou l'application pour appareils mobiles).

Ce mois-ci, vous trouverez plus d'articles sur le thème suivant : Comment trouver grâce à l'expiation du Sauveur la guérison de sévices, d'une dépendance, d'un traumatisme, d'une peine de cœur, etc.

ARTICLES EN VERSION NUMÉRIQUE

Je m'appuie sur le Christ en tant que membre de l'Église amputée et homosexuelle.

Par Sheyla Ruiz Leon, Utah (États-Unis)

Comment puis-je pardonner quand c'est très difficile ?

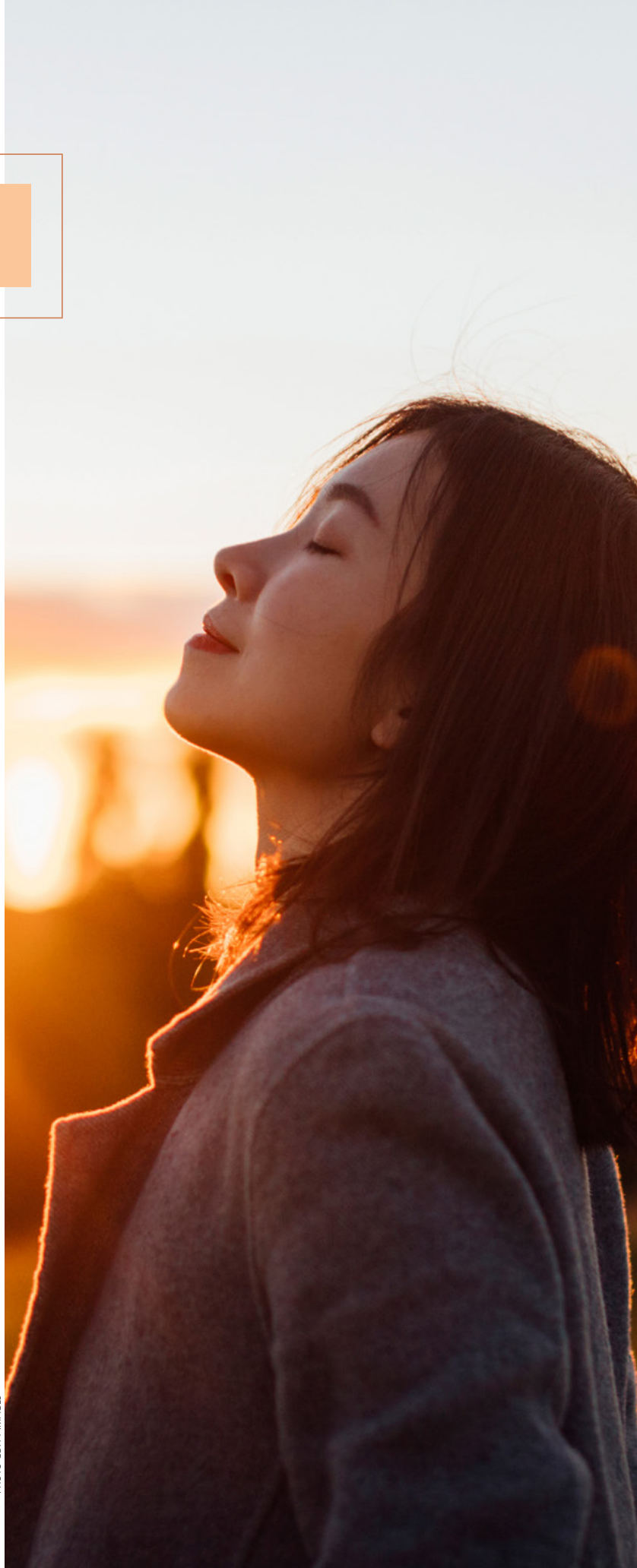
Par Sierra Shirk, Tennessee (États-Unis)

JA HEBDO

Vous trouverez aussi de nouveaux articles chaque semaine dans JA Hebdo, rubrique « Publics », section « Jeunes Adultes » de l'application Médiathèque de l'Évangile.

Depuis le champ de la mission : Ce que notre Père céleste m'a enseigné concernant le changement de cœur

Anonyme



Comment l'Église aide les réfugiés



Des millions de personnes ont été chassées de chez elles au cours des dernières années, provoquant ainsi l'une des plus grandes crises humanitaires que le monde ait connues.

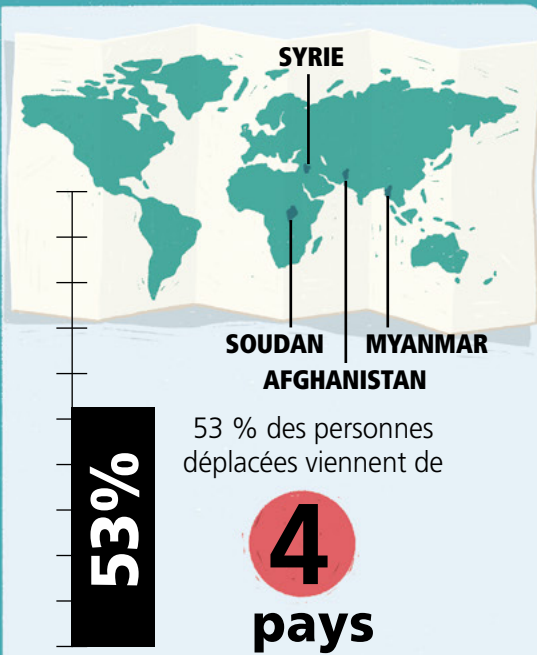
100 millions

de personnes ont été déplacées de force au cours des dix dernières années.



67 % restent dans leur pays d'origine mais manquent de produits de première nécessité

33 % sont des réfugiés forcés de fuir leur pays, dont la moitié n'a pas dix-huit ans



Latter-day Saint Charities a participé à

387 projets pour des réfugiés

dans

48 pays et territoires au cours de l'année 2019



UGANDA



8 centres de développement pour jeunes enfants construits pour répondre aux besoins de près de

3 000 enfants réfugiés et

210 enseignants diplômés

YÉMEN



1 100 élèves ont reçu des fournitures pour leurs études

40 salles de classe construites

48 000 enfants ont reçu des repas nutritifs



60 salles de classe transportables fournies pour

1 800 enfants déscolarisés et déplacés dans le pays



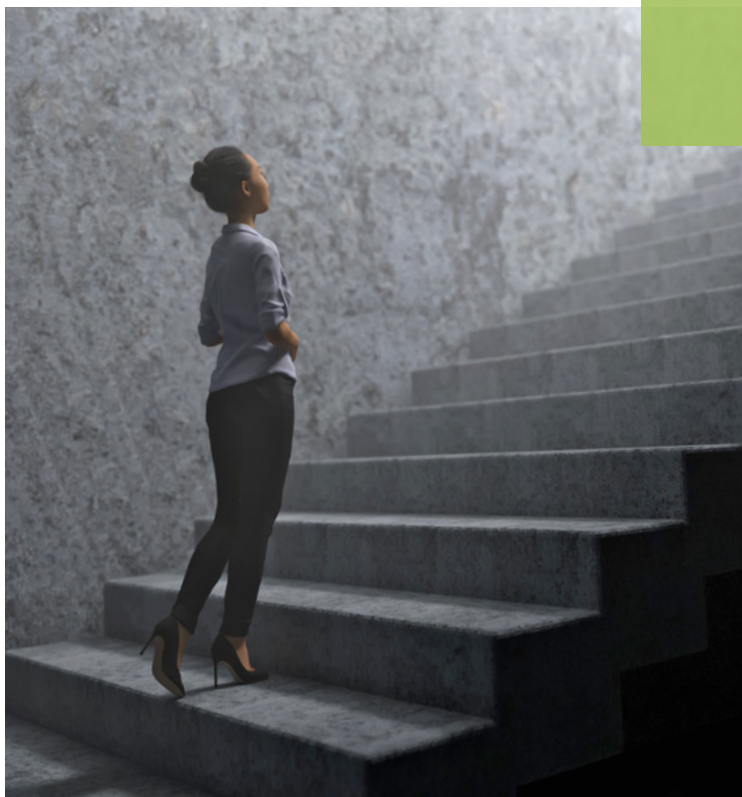
AFGHANISTAN



JEUNES ADULTES

*Étapes pour guérir
grâce au Christ*

42



LA DIVINITÉ

**TROIS ÊTRES,
UN BUT**

6

PARENTS DONT LES
ENFANTS ONT QUITTÉ LE
NID FAMILIAL

**COMMENT
MAINTENIR LE
LIEN AVEC VOTRE
CONJOINT**

30

DOCTRINE ET ALLIANCES

**RÉFLEXIONS SUR LES
SECTIONS 60-70**

34, 38

