

AOÛT 2023

Le Liahona

Un guide pour nous orienter tous vers Jésus-Christ

VIVRE UNE
VIE DE
FOI



**VENIR
AU CHRIST**

La quête de toute une vie, p. 4

**PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT
POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES**

Guider les enfants vers le Sauveur, p. 16



Aller de l'avant avec foi au Christ

- ◀ « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos.
« Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur ; et vous trouverez du repos pour vos âmes.
« Car mon joug est doux, et mon fardeau léger. »

MATTHIEU 11:28-30

Aussi sombre notre situation soit-elle et aussi seuls nous sentions-nous face aux épreuves, il existe toujours un moyen d'aller de l'avant si nous suivons le chemin des alliances et recherchons l'inspiration de notre Sauveur et notre Père céleste aimants. Dans ce numéro, Neil L. Andersen, du Collège des douze apôtres, parle de l'importance de rechercher la foi en Jésus-Christ tout au long de notre vie (page 4). Il écrit : « Il n'est pas très difficile de choisir la foi en Jésus-Christ quand nous sommes spirituellement remplis d'énergie, mais nous devons aussi choisir la foi quand la vie devient difficile. »

Mon article et l'un des articles pour les jeunes adultes de ce numéro se concentrent sur l'une des épreuves fréquentes que de nombreuses familles et personnes affrontent dans notre monde moderne : la pornographie (pages 8, 34). Dallin H. Oaks, premier conseiller dans la Première Présidence, a enseigné que les personnes aux prises avec la pornographie ne sont pas « mauvaises ou perdues à jamais » (« Se remettre du piège de la pornographie », *Le Liahona*, octobre 2015, p. 55). Tout le monde peut trouver la force de surmonter l'emprise de la pornographie en édifiant sa foi en Jésus-Christ et en puisant dans les ressources de ses amis, des membres de sa famille, des dirigeants ecclésiastiques et des professionnels de la santé mentale.

Dans mon article, je décris différents degrés d'usage de la pornographie et je cite des façons précises de surmonter cet usage à chacun de ces degrés. Je souligne l'importance des ressources spirituelles et le rôle directeur essentiel que joue le Saint-Esprit pour apporter un soutien dans la victoire sur la pornographie.

J'espère que ce numéro vous aidera à ressentir la paix et l'amour de votre Père céleste et de votre Sauveur, Jésus-Christ, et vous aidera à comprendre qu'avec la foi véritable, il est possible de surmonter n'importe quel obstacle de la vie.



Brian J. Willoughby

Professeur à l'institut de vie familiale, université Brigham Young



« Le Sauveur ne se tient pas au bout du chemin de notre quête, attendant simplement que nous venions à lui. Au contraire, il se tient à côté de nous et nous montre le chemin. »

*Neil L. Andersen,
page 4*

À NE PAS MANQUER !

Magazine officiel de l'Église
de Jésus-Christ des Saints
des Derniers Jours
Août 2023
Vol. 24 n° 8
Le Liahona 19046

SOMMAIRE

4 « Venez à moi » : La quête spirituelle de toute une vie

Neil L. Andersen

Pour rester concentrés sur les vérités éternelles, il faut du courage, de l'engagement et l'aide des cieux.

8 Trouver de l'espoir et de l'amour dans le combat contre la pornographie

Par Brian J. Willoughby

Les étapes de la guérison.

14 Le service en action Rendre service dans le cadre du service pastoral

16 Guider les enfants vers le Sauveur

Par Joel B. Randall

Constater l'impact du programme pour les enfants et les jeunes sur le développement personnel.

22 Principes de base de l'Évangile L'autonomie nous fortifie

25 Récits de foi Il est là pour moi

Par Joseph David (« J. D. ») Evans

26 Les saints des derniers jours nous parlent

Histoires inspirantes de membres du monde entier sur le fait de suivre l'Esprit.

36 Pour les parents Notre voyage personnel vers Dieu

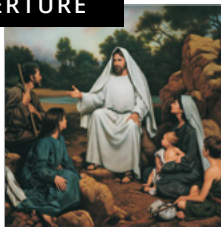
38 Pas de retraite pour les fidèles Comment aider ma petite-fille ?

Par Christy Monson

40 Les miracles de Jésus La pièce de monnaie dans la bouche du poisson

Par S. Mark Palmer

COUVERTURE



Écoutez-le, tableau de Simon Dewey

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

Rédacteur : Randall K. Bennett

Rédacteur adjoint : Ricardo P. Giménez

Consultants : Jan E. Newman, Michael T. Ringwood, Kristin M. Yee

Directeur général : Richard L. Heaton

Directeur des magazines de l'Église : Adam C. Olson

Responsable de l'équipe de publication : Lee Gibbons

Directeur commercial : Garff Cannon

Rédacteur en chef : Martin Baron

Rédacteurs en chef adjoints : Brittany Beattie, Ryan Carr, C. Matthew Flitton, Mindy Selu

Assistante de publication : Nancy Sutton

Équipe de rédaction : Garrett H. Garff,

Chakell Wardleigh Herbert, Michael R. Morris, Alison R Wood
Stagiaires de la rédaction : Jessica Anne Lawrence, Rebecca E. Wright

Directeur artistique : Tadd R. Peterson

Concepteurs graphiques : Fay P. Andrus, Michael Dunford, David Green, Colleen Hinckley, Scott M. Mooy

Stagiaire de conception : Ashley Skinner

Coordonnatrice de la propriété intellectuelle : Priscilla Biehl Motta

Directeur de la production :

Ammon Harris

Production : Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Zane R. Gray II, Bryan W. Gygi, Marrison M. Smith, Rohn Solomon

Directeur de l'impression : Steven T. Lewis

Directeur de la distribution : Nelson Gonzalez

Adresse postale : Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, États-Unis.

JEUNES ADULTES

30 Vos stratégies d'adaptation vous aident-elles ou vous nuisent-elles ?

Par Gabrielle Shiozawa

Modifier vos habitudes vous aidera à vous ressourcer, à vous concentrer et à exercer une plus grande maîtrise.

34 Mon espoir d'une vie exempte de pornographie

Par David J.

J'ai demandé de l'aide en étant honnête et ouvert à propos de mes difficultés.

VIENS ET SUIS-MOI

44 Qui était l'apôtre Paul ?

Un aperçu de la vie de Paul et de quatre de ses épîtres.

46 Actes 22-28 ; Romains et 1 Corinthiens 1-7

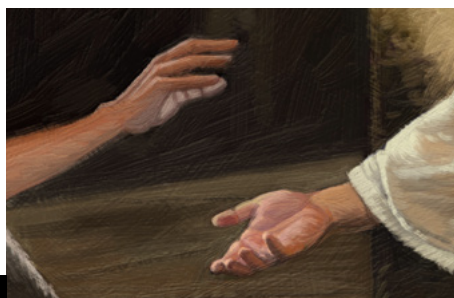
Courts articles pour appuyer votre étude du Nouveau Testament.

ENCORE PLUS DE NOUVEAUX ARTICLES DU MAGAZINE LE LIAHONA

Chaque mois, vous trouverez des articles supplémentaires du magazine *Le Liahona* sur liahona.ChurchofJesusChrist.org et dans l'application Médiathèque de l'Évangile. Les sujets varient et comprennent des récits de membres et des idées concernant *Viens et suis-moi*, les adultes seuls, le rôle de parent, comment faire face aux difficultés de la vie avec foi et plus encore.

JA HEBDO

Vous trouverez d'autres articles pour les jeunes adultes dans la section *JA hebdo* de la Médiathèque de l'Évangile : rubrique « Magazines » ou « Adultes » > « Jeunes adultes ».



34

RETROUVEZ-NOUS EN LIGNE !

Vous trouverez d'autres numéros du magazine sur la page **liahona.ChurchofJesusChrist.org**. Utilisez le lien qui se trouve sur cette page pour poser des questions, faire des commentaires et raconter vos expériences.

Vous pouvez nous joindre par courrier électronique à **liahona@ChurchofJesusChrist.org** ou par courrier à l'adresse suivante :
Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, Utah
84150-0023, États-Unis

NOTIFICATIONS DE L'APPLICATION MÉDIATHÈQUE DE L'ÉVANGILE

Configurez votre application Médiathèque de l'Évangile pour être averti lorsqu'un nouveau numéro du magazine *Le Liahona* est disponible. Cliquez sur l'icône menu, puis paramètres, notifications et nouveau contenu.

Le Liahona (terme du Livre de Mormon désignant une « boussole » ou un « 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, kiribati, letton, lituanien, malgache, marshallais, mongol, néerlandais, norvégien, ourdou, polonais, portugais, roumain, russe, samoan, serbe, slovaque, slovène, suédois, swahili, tagalog, tahitien, tchèque, thaïlandais, tongien, ukrainien et vietnamien. (La fréquence de publication varie selon les langues.)

© 2023 Intellectual Reserve, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux États-Unis.

Information sur le copyright : Sauf indication contraire, les articles contenus dans *Le Liahona* peuvent être copiés à des fins personnelles (y compris dans le cadre d'un appel dans l'Église), mais non commerciales. Ce droit peut être révoqué à tout moment. Toute reproduction des images est interdite si une restriction est indiquée dans la référence qui accompagne l'œuvre. Les questions portant sur les droits d'auteur doivent être adressées à Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 5, Salt Lake City, UT 84150, États-Unis ; adresse électronique : cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada : Août 2023 Vol. 24 n° 8. LE LIAHONA (USPS 311-480) Anglais (ISSN 1080-9554) est publié mensuellement par l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, États-Unis. Le prix de l'abonnement annuel aux États-Unis est de 10 \$; au Canada, 12 \$ plus taxes applicables. Frais de port des périodiques

payés à Salt Lake City (Utah). Tout changement d'adresse doit être signalé soixante jours à l'avance. Veuillez joindre l'étiquette d'un magazine récent ainsi que l'ancienne et la nouvelle adresse. Les demandes d'abonnement pour les États-Unis et le Canada doivent être envoyées au centre de distribution de Salt Lake City à l'adresse suivante. **Assistance pour les abonnements : 1-800-537-5971.** Les règlements par carte de crédit (American Express, Discover, MasterCard, Visa) peuvent être effectués par téléphone ou sur store.ChurchofJesusChrist.org. (Informations postales pour le Canada : Publication Agreement #40017431)

RECEVEUR DES POSTES : envoyez tout UAA au CFS (voir DMM 507.1.5.2). INSTALLATIONS NON POSTALES ET MILITAIRES : envoyez les changements d'adresse à Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, États-Unis.



« VENEZ À MOI » : LA QUÊTE SPIRITUELLE DE TOUTE UNE VIE



Par Neil L. Andersen
du Collège des douze apôtres

Apprendre à connaître et à aimer le Seigneur Jésus-Christ est un processus qui se poursuit tout au long de votre vie.

En tant que disciples du Seigneur Jésus-Christ, nous nous réjouissons de son invitation : « Venez à moi ». Il nous invite à prendre son joug sur nous et à recevoir ses instructions (Matthieu 11:28-29). Cela signifie que nous croyons en lui et que nous adoptons volontiers son nom, ses enseignements et ses commandements.

Nous venons tous sur terre avec des qualités et des talents différents et nous avons tous des expériences de vie uniques. Mais pour chacun d'entre nous, le fait de mettre Jésus-Christ en premier dans notre vie doit être la quête de *toute* une vie. Par une vie de foi, d'étude, de prière et de repentir, nous apprenons à le connaître et à l'aimer de plus en plus.

Nous vivons dans un monde rempli de difficultés et de distractions. Pour garder notre attention sur ce qu'il y a d'éternel, pour vivre une vie de foi en Jésus-Christ et pour faire l'expérience d'une conversion continue au cours des nombreuses décennies de notre vie, il nous faut du courage et de l'engagement, ainsi que l'aide des cieux.

Trouvez de la force dans les ordonnances et les alliances

Une aide importante venant des cieux se manifeste sous la forme d'ordonnances et d'alliances du temple qui nous maintiennent « ancrés, enracinés, établis et inébranlables¹ » dans notre quête pour aller au Sauveur.

Le président Nelson a enseigné que le fait d'« entrer dans une relation d'alliance avec Dieu nous lie à lui d'une manière qui facilite *tout* dans la vie ». Il n'a *pas* dit que contracter des alliances rend la

vie *facile*, « mais vous placer sous le joug du Sauveur signifie que vous avez accès à *sa* force et à *son* pouvoir rédempteur² ».

Certains se demandent peut-être pourquoi le Seigneur ordonne à son prophète de construire et de consacrer tant de temples sur la terre. Dans ce monde de plus en plus chaotique, la sécurité et les rappels de nos ordonnances et de nos alliances sont essentiels. Ils nous permettront de continuer à avancer sur ce que nous appelons aujourd'hui le chemin des alliances.

Le président Nelson a dit : « Les ordonnances du temple et les alliances que vous y contractez sont la clef pour renforcer votre vie, votre mariage, votre famille et votre capacité de résister aux attaques de l'adversaire. Le culte au temple [...] fortifiera votre engagement de rester sur le chemin des alliances³. »

Menez une vie digne du Saint-Esprit

J'ai toujours aimé ces paroles de l'apôtre Paul, écrites il y a près de deux mille ans mais toujours totalement vraies aujourd'hui :

« Personne ne connaît les choses de Dieu, si ce n'est l'Esprit de Dieu.

« Or nous, nous avons reçu [...] l'Esprit qui vient de Dieu, afin que nous connaissions les choses que Dieu nous a données par sa grâce.

« Nous en parlons [...] avec des discours [...] qu'enseigne l'Esprit. [...]

« Mais l'homme animal ne reçoit pas les choses de l'Esprit de Dieu, car elles sont une folie pour lui, et il ne peut les connaître, parce que c'est spirituellement qu'on en juge » (1 Corinthiens 2:11-14).

Les vérités spirituelles et l'inspiration du Saint-Esprit ne peuvent pas être pleinement décrites par des mots. Elles constituent « les profondeurs de Dieu » (verset 10), « préparées pour ceux qui l'aiment » (verset 9).

Parce que nous recevons le don du Saint-Esprit lors de notre baptême, nous devons nous efforcer de vivre de manière à être dignes de son influence constante en faisant attention à ce que nous faisons, à ce que nous disons et à ceux avec qui nous passons notre temps. Ce faisant, la lumière spirituelle viendra avec plus de sûreté dans notre âme, nous permettant d'être « [fondés], non sur la sagesse des hommes, mais sur la puissance de Dieu » (verset 5).

Le président Nelson nous a conseillé de choisir de « s'abstenir de tout ce qui chasse l'Esprit⁴ » et de « faire l'effort spirituel requis pour bénéficier du don du Saint-Esprit et entendre la voix de l'Esprit plus fréquemment et plus clairement⁵ ».

Accrochez-vous à vos expériences spirituelles

Lorsque Paul raconte sa puissante conversion pendant son voyage vers Damas, il dit : « Tout à coup, vers midi, une grande lumière venant du ciel resplendit » (Actes 22:6). La lumière était si grande qu'il a été aveuglé, puis il a entendu la voix du Seigneur.

Il est intéressant de noter que ceux qui étaient avec Paul ont aussi vu la lumière mais n'ont pas entendu la voix (voir Actes 22:9).

Pourquoi ? Ont-ils cru Paul, ou ont-ils tenté de le convaincre qu'il avait imaginé l'expérience ?

Après des expériences spirituelles exceptionnelles, certains peuvent se demander : « Ai-je vraiment ressenti ceci ? » ou « Ai-je simplement imaginé cela ? » Mais ceux qui sont sages, comme Paul, n'oublient pas et ne mettent pas de côté les expériences spirituelles. Ils s'y accrochent et les gardent toujours à l'esprit.

Dans les années qui ont suivi la Première Vision, le prophète Joseph Smith a dû faire face à une opposition et à des persécutions fréquentes, mais il a continué à témoigner avec ferveur que le Père et le Fils lui étaient apparus. « Je le savais », a dit Joseph, « et je savais que Dieu le savait, et je ne pouvais le nier » (Joseph Smith, Histoire 1:25).

Joseph n'a jamais oublié ou renié ses expériences spirituelles. Il s'y est accroché toute sa vie. Dans les moments difficiles, il se souvenait de ces moments pour se rassurer sur l'amour de Dieu et se fortifier dans l'œuvre que le Seigneur lui avait confiée.

Nous ne verrons peut-être jamais une vision céleste ou n'entendrons peut-être jamais directement la voix du Seigneur, mais *nous* vivons quand même des expériences spirituelles. Nous devons nous y accrocher. Elles nous fortifient dans notre quête pour aller au Christ et notre conversion se poursuit.

Choisissez la foi

En tant que président de mission, quand des missionnaires venaient me dire que tout était difficile, je leur racontais souvent les difficultés de l'apôtre Paul et ce que nous apprenons de ses épreuves.

Paul nous dit qu'il a été battu cinq fois de coups et trois fois de verges. Il a été lapidé une fois et a fait naufrage trois fois (voir 2 Corinthiens 11:24-25). Au cours de ses voyages, Paul a été « en péril sur les fleuves, en péril de la part des brigands, en péril de la part de ceux de [sa] nation, en péril de la part des païens » et même « en péril parmi les faux frères ». Il a été chassé des villes, emprisonné et a souffert « dans le travail et dans la peine, exposé [...] à la faim et à la soif » et « au froid et à la nudité » (2 Corinthiens 11:26-27).

Peu de gens auront des épreuves aussi intenses que celles de Paul, mais nous en aurons tous. Personne n'est à l'abri. Et souvent, les épreuves arrivent au moment où nous nous y attendons le moins. Comment Paul a-t-il tenu bon face aux « tribulations », « détresses », « troubles » et « travaux » qu'il a endurés ? (2 Corinthiens 6:4-5). Paul savait que nous pouvons être « comme attristés, et nous sommes toujours joyeux ; [...] comme n'ayant rien, et nous possédons toutes choses » (2 Corinthiens 6:10), parce qu'il avait lui-même choisi de garder la foi en Jésus-Christ.

Il n'est pas très difficile de choisir de garder la foi en Jésus-Christ lorsque nous nous sentons spirituellement rechargés, mais nous devons aussi le faire lorsque la vie devient difficile. Nous nous rendrons compte que le Sauveur ne se tient pas au bout de notre quête et n'attend pas simplement que nous venions à lui. Au contraire, il se tient à nos côtés et nous montre le chemin. En effet, il *est* le chemin (voir Jean 14:6). Le président Nelson a dit : « Le Sauveur nous *élève* au-dessus de l'attraction de ce monde déchu en nous accordant plus de charité, d'humilité, de générosité, de gentillesse, de discipline, de paix et de *repos*. »

Ses promesses s'accompliront

Je suis reconnaissant d'avoir la certitude que Jésus est le Christ. Il est notre Sauveur, notre Rédempteur, notre Ami bien-aimé et notre Avocat auprès du Père. Tout au long de ma vie, je suis parvenu à ressentir de plus en plus son amour et la réalité de son existence. Je témoigne qu'apprendre à le connaître et à l'aimer est un privilège sacré de la condition mortelle.

Quand nous venons à Jésus-Christ, il nous promet la rémission de nos péchés, une « nouveauté de vie » (Romains 6:4) et du « repos pour notre âme » (Matthieu 11:29). En fin de compte, il nous promet la vie éternelle avec lui, son Père, ses disciples dévoués et les membres justes de notre famille.

Un jour, nous nous agenouillerons à ses pieds. Ce jour-là, notre âme se réjouira quand il accomplira toutes les promesses qu'il a faites aux personnes qui sont venues à lui « d'un cœur pleinement résolu » (3 Néphi 18:32), qui ont grandi dans leur amour pour lui et qui ont cherché à ressentir sa présence divine tout au long de leur vie.

Ce sera un moment particulièrement sacré, le point culminant de notre voyage spirituel ! ■



Trouver de la force dans les ordonnances et les alliances



Menez une vie digne du Saint-Esprit



Accrochez-vous à vos expériences spirituelles



Choisissez la foi



Ses promesses s'accompliront

NOTES

1. Neal A. Maxwell, « Overcome ... Even As I Also Overcame, » *Ensign*, mai 1987, p. 70 ; voir aussi Éphésiens 3:17 ; Colossiens 1:23 ; 2:7 ; 1 Pierre 5:10 ; 2 Pierre 1:12.
2. Russell M. Nelson, « Vaincre le monde et trouver du repos », *Le Liahona*, novembre 2022, p. 97.
3. Russell M. Nelson, « Tandis que nous allons de l'avant ensemble », *Le Liahona*, avril 2018, p. 7.
4. Russell M. Nelson, « Vaincre le monde et trouver du repos », p. 96.
5. Russell M. Nelson, « Révélation pour l'Église, révélation pour notre vie », *Le Liahona*, mai 2018, p. 96.
6. Russell M. Nelson, « Vaincre le monde et trouver du repos », p. 97.



TROUVER DE L'ESPOIR ET DE L'AMOUR DANS LE COMBAT CONTRE LA PORNOGRAPHIE

Il y a toujours de l'espoir lorsqu'on sait quelles sont les étapes claires à suivre sur le chemin de la guérison.

Par Brian J. Willoughby, titulaire d'un doctorat

Professeur à l'institut de vie familiale, université Brigham Young

En tant que professionnel conduisant des recherches sur les effets de la pornographie et professeur à l'université Brigham Young en vie familiale, je suis consulté par de nombreuses personnes qui sont aux prises avec la pornographie ou qui cherchent de l'aide pour leurs êtres chers. On me pose parfois ce genre de questions : « Est-ce que je parviendrai un jour à surmonter mon problème de pornographie ? » ou bien « Est-ce que cela a vraiment de l'importance si je regarde de la pornographie ? » Ces questions montrent à quel point il peut être complexe de traiter un problème lié à l'usage de la pornographie.

Les Écritures et les prophètes modernes enseignent que Jésus-Christ offre l'espérance et l'amour à tous, quels que soient leurs afflictions ou péchés actuels. Le prophète Éther a enseigné que « quiconque croit en Dieu peut espérer avec certitude un monde meilleur, oui, une place à la droite de Dieu, espérance qui vient de la foi » (Éther 12:4). Cette espérance certaine, née de la foi, promet un avenir meilleur à toutes les personnes qui exercent leur foi en notre Père céleste et Jésus-Christ.

Il est également vrai que depuis des années, les dirigeants de l'Église nous ont mis en garde à maintes reprises contre les risques liés à la pornographie¹. De plus, des recherches approfondies révèlent que le fait de regarder de la pornographie est nocif et nuit aux relations². Malgré ces vérités fondamentales, il peut parfois être difficile d'aborder un problème de pornographie ou de le surmonter.

Après avoir passé des années à essayer de comprendre les effets de la pornographie, j'ai clairement constaté que le fait de regarder délibérément de la pornographie a des effets profondément néfastes sur les personnes et les familles. Il est aussi clair pour moi que beaucoup de personnes ont du mal à trouver des voies qui les éloigneront de la pornographie et à échapper aux ténèbres qui empièteront toujours sur leur bonheur. C'est parfois difficile de trouver l'espérance sans connaître les étapes claires à suivre sur le chemin de la guérison. Pour cette raison, je vous donne ci-dessous quelques mesures précises à prendre pour s'éloigner de la pornographie.

Bien que chaque guérison comporte des aspects communs, notamment la foi en Dieu, l'honnêteté et la recherche d'aide, les étapes précises de la guérison sont différentes selon le niveau d'implication d'une personne dans la pornographie. Dallin H. Oaks, premier conseiller dans la Première Présidence, a décrit quatre niveaux d'implication dans la pornographie : (1) l'usage compulsif ou la dépendance, (2) l'usage intensif ou habituel, (3) l'usage occasionnel et (4) l'exposition accidentelle³. Pour les trois premiers niveaux d'implication, je vous suggérerai des mesures positives que vous et vos proches pourrez prendre dans votre combat contre l'usage de la pornographie.

1. COMBATTRE UN USAGE COMPULSIF (DÉPENDANCE)



Avec le temps, l'usage de la pornographie crée souvent chez une personne une envie forte et compulsive de regarder ou d'écouter davantage de pornographie et ce, de façon plus fréquente. La dépendance à la pornographie limite notre liberté de choisir. Si vous en êtes dépendant, vous aurez probablement du mal à penser ou à vous consacrer à d'autres activités ou relations importantes, y compris votre famille et vos amis. Bien que le repentir et le retour sur le chemin des alliances soient toujours possibles, la dépendance à la pornographie peut engendrer le désespoir, la dépression et l'anxiété.

Mesures utiles

Concentrez-vous sur votre identité divine. Le fait de vous concentrer sur votre identité de fils ou de fille de Dieu vous aidera à vous rappeler que vous êtes capable de grandes choses, notamment de surmonter votre usage de la pornographie. Beaucoup de personnes dépendantes à la pornographie se sentent désespérées, mais si vous vous souvenez de votre identité et de votre objectif divins, vous trouverez plus facilement la force d'avoir foi au Seigneur et d'agir (voir Philippiens 4:13).

Parlez de ce problème avec d'autres personnes. Les tentations et les désirs compulsifs de regarder de la pornographie peuvent contribuer à un profond sentiment de solitude. L'une des meilleures manières de lutter contre la forte envie de rester caché et de laisser les choses empirer est de parler ouvertement de votre usage de la pornographie. Recherchez du soutien auprès des membres de votre famille, de vos amis et des dirigeants de l'Église, ainsi que de professionnels, afin que votre combat ne soit pas un combat que vous menez seul.

Trouvez un thérapeute local spécialisé dans les dépendances sexuelles. Les professionnels de la santé mentale vous aideront à comprendre les raisons pour lesquelles vous vous tournez vers la pornographie. Ils vous aideront à traiter les schémas compulsifs qui limitent votre capacité d'utiliser votre libre arbitre pour trouver la joie et le bonheur.

Devenez membre d'un groupe de traitement de la dépendance. Les sessions de groupe de traitement de la dépendance et d'autres aides de la collectivité peuvent vous mettre en relation avec les personnes qui cherchent à guérir et vous fournir des guides, des messages d'espoir et des exemples positifs⁴. Le chemin de la dépendance est différent pour chacun, mais en entendant les récits et les difficultés des autres, vous apprendrez que vous n'êtes pas censé traverser les épreuves seul et que vous pouvez être édifié et encouragé par d'autres personnes qui se sont trouvées dans des situations semblables.

2. COMBATTRE UN USAGE INTENSIF ET HABITUEL

Toutes les personnes prises au piège de la pornographie n'en sont pas dépendantes. Vous êtes peut-être prisonnier de votre habitude consistant à regarder de la pornographie, mais ne correspondez pas à la définition clinique de la dépendance. Il est possible que vous considériez cela comme une « mauvaise habitude » récurrente. Même si les conséquences liées à ce niveau d'implication dans la pornographie sont moins graves que pour la dépendance, elles ont néanmoins des effets néfastes sur votre vie.

Par exemple, l'usage régulier de la pornographie nuit à votre capacité de ressentir de la charité et peut créer des attentes irréalistes vis-à-vis des relations sexuelles et de l'amour. Vous risquez de développer des pensées et des sentiments égoïstes dans vos relations intimes et d'avoir ainsi plus de difficultés à ressentir et à exprimer le genre d'amour qui approfondit et renforce les relations. Cela s'explique par le fait que même un usage occasionnel de la pornographie favorise la convoitise, un substitut de l'amour basé sur des désirs et des comportements égoïstes contraires à la volonté de Dieu⁵. Le Seigneur a enseigné : « Et celui qui regarde une femme pour la convoiter reniera la foi et n'aura pas l'Esprit » (Doctrine et Alliances 42:23).

Mesures utiles

Demandez de l'aide. Se sentir pris au piège par un usage régulier de la pornographie peut être éprouvant. Vous avez peut-être l'impression que votre usage de la pornographie ne justifie pas l'intervention d'un professionnel de la santé mentale ou vous avez peur de vous tourner vers vos amis et les membres de votre famille pour obtenir de l'aide. Il est important de se rappeler que rechercher cette aide est une première étape importante. Vos proches peuvent vous aider à surveiller l'utilisation que vous faites de votre téléphone ou d'Internet et vous inviter à rendre des comptes. En ayant des conversations et des occasions régulières de faire le point avec un membre de votre famille ou un ami aimant, vous trouverez dans ce soutien relationnel un moyen supplémentaire de contrecarrer votre usage intensif de la pornographie.

Apprenez à reconnaître les événements ou les émotions qui déclenchent votre désir de regarder de la pornographie. Pour beaucoup de gens, ce désir peut être déclenché par le stress, le rejet ou d'autres émotions négatives. Il vous sera utile de noter les situations où vous risquez d'avoir envie de regarder de la pornographie. Une fois ces situations reconnues, toutes les personnes impliquées qui en seront informées connaîtront les situations à éviter et les moments où vous aurez le plus besoin de soutien et d'encouragement.

Profitez de divertissements sains. L'usage intensif de la pornographie est souvent déclenché par des émotions négatives. Une autre mesure utile consiste donc à se concentrer sur des activités de loisirs positives ou des passe-temps qui soulagent le stress et vous permettent de vous ressourcer. Même si ces occupations seules n'éliminent pas la tentation de regarder de la pornographie, en vous investissant dans des activités positives, vous serez moins souvent confronté à l'envie irrépressible de regarder de la pornographie. Grâce à ces occupations, vous vous sentirez heureux et détendu.

Invitez la lumière de Dieu dans votre vie. Pensez à associer les passe-temps positifs à des efforts pour accroître la lumière spirituelle qui découle de l'engagement dans l'Évangile. Vous obtiendrez la lumière de l'Évangile en lisant les Écritures, en priant chaque jour et, si possible, en allant au temple. Dieter F. Uchtdorf, du Collège des douze apôtres, a déclaré : « Dieu promet l'espérance de sa lumière ; il promet d'illuminer le chemin devant nous et de nous montrer comment sortir des ténèbres⁶. »

3. COMBATTRE UN USAGE OCCASIONNEL



Pour certains, l'usage de la pornographie n'est pas une habitude régulière ni une dépendance. Vous pouvez regarder de la pornographie de temps en temps, mais de manière irrégulière. Vous pourriez être tenté de réduire cet usage inhabituel à quelque chose de peu inquiétant, mais le président Oaks a enseigné : « Comme avec tout comportement pécheur, l'utilisation volontaire de la pornographie chasse le Saint-Esprit⁷. » Cette érosion de votre sensibilité spirituelle fait partie des effets négatifs importants liés à un usage occasionnel de la pornographie. Satan veut se servir de la pornographie pour détruire votre lien avec l'amour et le pouvoir spirituel que le Saint-Esprit vous donne.

Mesures utiles

Recherchez l'Esprit. L'une des étapes clés pour surmonter un usage occasionnel de la pornographie est de s'efforcer de rester proche de l'Esprit de Dieu chaque jour. Parce que votre Père céleste vous connaît parfaitement, il sait comment vous aider parfaitement. Si vous avez l'impression d'avoir perdu le contact avec l'Esprit, prenez dès aujourd'hui l'engagement de vous concentrer sur le Christ, de vous souvenir de vos alliances et les respecter, et d'entamer le processus du repentir afin que le Saint-Esprit puisse de nouveau vous guider et vous soutenir. Si vous écoutez les murmures quotidiens du Saint-Esprit et que vous ressentez chaque jour l'amour de Jésus-Christ et de notre Père céleste, vous résisterez mieux aux tentations ou aux désirs de regarder de la pornographie qui surgiraient.

Définissez et maintenez des limites claires vis-à-vis de votre accès à la pornographie. Gardez votre téléphone portable loin de votre lit la nuit, utilisez des filtres ou d'autres logiciels de surveillance sur vos appareils électroniques pour établir des barrières entre vous et l'océan de contenus pornographiques en ligne. Bien que ces limites ne suffisent généralement pas à modifier un usage habituel de la pornographie, elles peuvent limiter les dérapages et réduire les tentations.

L'espérance en Christ

Où que vous soyez sur l'échelle de l'usage de la pornographie, il vous sera toujours possible de prendre des mesures et des décisions pour devenir plus fort face à la pornographie et finalement la surmonter. Vous retrouverez de l'espoir en utilisant votre libre arbitre pour prendre les décisions claires de non seulement vous abstenir de pornographie, mais aussi de définir des stratégies proactives pour améliorer votre résilience personnelle.

L'Évangile nous promet de merveilleuses bénédictions lorsque nous plaçons notre espérance en Jésus-Christ. Frère Uchtdorf a témoigné : « Aussi sombre que semble le chapitre de notre vie aujourd'hui, grâce à la vie et au sacrifice de Jésus-Christ, nous pouvons espérer et être assurés que la fin du livre de notre vie surpassera nos plus grandes attentes⁸. » M. Russell Ballard, président suppléant du Collège des douze apôtres, a enseigné : « Quand nous avons l'espérance en Christ, nous comprenons qu'il nous est nécessaire de contracter et de respecter des alliances sacrées et que, lorsque nous le faisons, nos désirs et nos rêves les plus chers peuvent se réaliser par son intermédiaire⁹. »

Le fait de regarder intentionnellement de la pornographie a-t-il un effet négatif sur notre vie ? Les réponses de nos prophètes modernes et de la science moderne s'accordent : oui. Cela signifie-t-il que les personnes aux prises avec la pornographie sont destinées à une vie terrible et peu gratifiante ? Non. La beauté de l'Évangile réside dans la promesse que nous pouvons toujours nous repentir, progresser sur le chemin des alliances et jouir de nouveau du Saint-Esprit et de l'amour de Dieu dans notre vie. Il nous est promis que nous pouvons « tout [faire] par celui qui [nous] fortifie » (Philippiens 4:13). La pornographie détruit tant de choses sacrées et bonnes, mais nous pouvons nous en débarrasser en nous appuyant sur Jésus-Christ et son pouvoir guérisseur, et en appliquant les suggestions présentées dans cet article. ■

NOTES

1. Voir, par exemple, Jeffrey R. Holland, « Plus de place à l'ennemi de mon âme », *Le Liahona*, mai 2010, p. 44-46 ; Neil L. Andersen, « Le pouvoir dans la prêtrise », *Le Liahona*, novembre 2013, p. 92-95 ; Linda S. Reeves, « Se protéger de la pornographie – un foyer centré sur le Christ », *Le Liahona*, mai 2014, p. 15-17.
2. Voir, par exemple, Brian J. Willoughby et autres auteurs, « Curvilinear Associations between Pornography Use and Relationship Satisfaction, Sexual Satisfaction, and Relationship Stability in the United States », *Computers in Human Behavior*, vol. 125, décembre 2021, sciencedirect.com ; Samuel L. Perry et Cyrus Truieifer, « Till Porn Do Us Part? A Longitudinal Examination of Pornography Use and Divorce », *Journal of Sex Research*, vol. 55, n° 3, mars/avril 2018, p. 284-296, tandfonline.com.
3. Dallin H. Oaks, « Se remettre du piège de la pornographie », *Le Liahona*, octobre 2015, p. 50-55.
4. Le programme de traitement de la dépendance parrainé par l'Église se trouve sur **addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org**. Vous pouvez vous joindre à un groupe en ligne ou voir si un groupe se réunit dans votre région.
5. Voir, par exemple, Joshua J. Perkey, « L'amour, par opposition à la convoitise », *Le Liahona*, octobre 2016, p. 30-35.
6. Dieter F. Uchtdorf, « L'espérance de la lumière de Dieu », *Le Liahona*, mai 2013, p. 70.
7. Dallin H. Oaks, « Se remettre du piège de la pornographie », p. 53.
8. Dieter F. Uchtdorf, « Le pouvoir infini de l'espérance », *Le Liahona*, novembre 2008, p. 22-23.
9. M. Russell Ballard, « L'espérance en Christ », *Le Liahona*, mai 2021, p. 54.

UN CHEMIN D'ESPOIR ET DE GUÉRISON

Un mari et sa femme racontent comment la pornographie les a affectés et comment ils y font face :

La paix viendra

Après avoir lutté pendant des années contre une dépendance à la pornographie, j'ai appris que le repentir n'est pas un événement mais un processus. En y repensant, je vois la main de Dieu dans ma vie, me conduisant le long du chemin. La foi, les prières et le soutien de ma femme et de ma famille m'ont aidé plus qu'ils ne le sauront jamais. Avec l'aide de Dieu, j'espère devenir le mari et le père qu'ils ont toujours mérités.

À travers mes difficultés, notre Père céleste nous préparait, ma famille et moi, à recevoir une plus grande joie et la guérison. J'ai appris que le Sauveur seul est la source de force et de réconfort qui apportent la guérison. Ce n'est que lorsque je me suis tourné vers notre Père céleste et Jésus-Christ d'un cœur pleinement résolu que j'ai reçu la force de vaincre ma dépendance. C'est un exercice quotidien de revêtir toutes les armes de Dieu et de remplir ma vie de choses qui favorisent la présence du Saint-Esprit, mais cela m'apporte la paix et la joie.

Remettre ce fardeau au Seigneur

Après avoir accompagné mon mari pendant treize ans dans sa lutte contre la pornographie, j'ai senti mes espoirs s'élever. J'en avais assez de la douleur et de la méfiance. J'avais le sentiment que mes prières n'étaient pas exaucées, malgré toutes ces années passées à prier pour qu'il surmonte cette dépendance et que mon cœur guérisse. Dans ce moment de désespoir presque total, je me suis retrouvée à genoux, suppliant le Seigneur de m'aider à lui remettre ce fardeau. Cela a été pour moi une expérience spirituelle très marquante. Presque instantanément, dès la fin de ma prière, je me suis sentie plus légère. J'avais enfin remis ce fardeau au Seigneur. Mon espérance était renouvelée. La clé qui m'a permis d'aller de l'avant a été de me rendre compte que ce n'était pas à moi de résoudre le problème de mon mari ou de porter le poids de sa dépendance. J'ai enfin été capable d'accepter le pouvoir habilitant de l'expiation du Christ et lui permettre de me guérir.

Rendre service dans le cadre du service pastoral

Nous pouvons devenir davantage semblables au Sauveur en apprenant à servir comme lui.

Nous pouvons profondément changer les choses en servant sincèrement et de manière naturelle.



Jésus-Christ « est venu, non pour être servi, mais pour servir » (Matthieu 20:28). Le service fait partie du service pastoral parce que servir est ce que le Sauveur a fait. Maintes et maintes fois, il s'est arrêté pour écouter, guérir, instruire, prier et même travailler pour les gens qui l'entouraient, malgré l'épuisement, les nombreuses exigences de son ministère ou les cris des foules.

Le Nouveau Testament mentionne aussi d'autres personnes qui ont œuvré de façon désintéressée à l'édification

de l'Église primitive, notamment Phœbé, qui a apporté son « aide à plusieurs » (voir Romains 16:1-2) ; Priscille et son mari, Aquilas (voir Actes 18:1-3 ; Romains 16:3-5) et plusieurs autres (voir Romains 16:6-15). Bien que les détails d'une grande partie des services qu'ils accomplirent n'aient pas été rapportés, ces premiers saints constatèrent un besoin et y répondirent.

Parfois, le service est un sacrifice qui implique que l'on consacre des heures, des jours ou même des

années à une cause, et parfois c'est aussi simple que de faire une prière en faveur d'un ami. Quelquefois, ce n'est pas *ce que* nous faisons qui fait une différence dans la vie des autres, mais le simple fait d'être là pour eux.

Servir comme le Sauveur l'a fait, c'est servir sincèrement, tendrement et de tout son cœur, même quand cela ne nous arrange pas.



POUR ALLER PLUS LOIN

- Apprenez à prier avec diligence afin d'entendre la voix du Seigneur et de mieux comprendre ce qu'il veut que nous fassions pour la personne que nous servons (voir Henry B. Eyring, « Bénis en son nom », *Le Liahona*, mai 2021, p. 68).
- Lisez comment un couple s'est retrouvé dans une situation de service pastoral inconfortable et l'a résolue plus tard (voir Joy D. Jones, « Pour lui », *Le Liahona*, novembre 2018, p. 50).
- Lisez comment Jésus considère notre service quand nous agissons avec « une sincérité d'intention évidente » et non en « espérant être vus, remarqués, félicités » (voir Cristina B. Franco, « La joie du service désintéressé », *Le Liahona*, novembre 2018, p. 55).
- Regardez M. Russell Ballard décrire le récit où Jésus demande à Pierre s'il l'aime. Le président Ballard applique cette question à notre vie et à la manière dont nous pouvons servir au milieu de l'incertitude (voir « M'aimes-tu plus que ne m'aient ceux-ci ? » ChurchofJesusChrist.org/media).

Tourner son cœur vers le service

En apprenant à connaître le Sauveur, nous saurons mieux comment servir en son nom. Comment pouvons-nous acquérir la vertu chrétienne consistant à servir de bon gré ?

1. Réfléchissez à ce que signifie servir à la manière de Jésus-Christ. Qu'a-t-il fait ? Comment s'y est-il pris ? Comment allons-nous mettre en application ces principes dans notre façon de servir ?
2. Beaucoup de bénédictions découlent du service désintéressé, notamment l'oubli de nos fardeaux et de nos soucis, même si ce n'est que temporaire. Mais Jésus a servi par amour et c'est ainsi que nous espérons le faire aussi !
3. Servir les autres, c'est le servir lui (voir Matthieu 25:40).
4. Nous ne sommes jamais quelqu'un de trop important pour servir : « Le plus grand parmi vous sera votre serviteur » (Matthieu 23:11).
5. Nous pouvons rechercher l'inspiration du Saint-Esprit par la prière. Si la pensée de faire le bien nous vient à l'esprit, elle est inspirée (voir Moroni 7:13).

« Ne temporisons pas quand il s'agit de suivre les murmures de l'Esprit » (Thomas S. Monson, « L'Esprit fait vivre », *L'Étoile*, rapport de la conférence d'avril 1985, p. 61).

6. « Les hommes [et les femmes] doivent œuvrer avec zèle à une bonne cause, faire beaucoup de choses de leur plein gré et produire beaucoup de justice » (Doctrine et Alliances 58:27).
7. N'ayez pas peur de servir en ayant recours à votre créativité, vos talents et vos centres d'intérêt personnels.
8. Un service n'a pas besoin d'être immense. Rappelez-vous que même les choses simples font une différence, comme être là pour un ami, que ce soit avec un repas chaud, une carte manuscrite ou même un SMS. L'important est d'être les mains du Sauveur ici sur terre.

Nous nous sentons parfois mal à l'aise de proposer nos services, mais avec la pratique et à l'aide de la prière, nous apprendrons à servir au mieux. Avec le temps, il est possible que le service devienne l'une des activités les plus naturelles et les plus agréables de notre vie quotidienne.



GUIDER LES ENFANTS VERS LE SAUVEUR

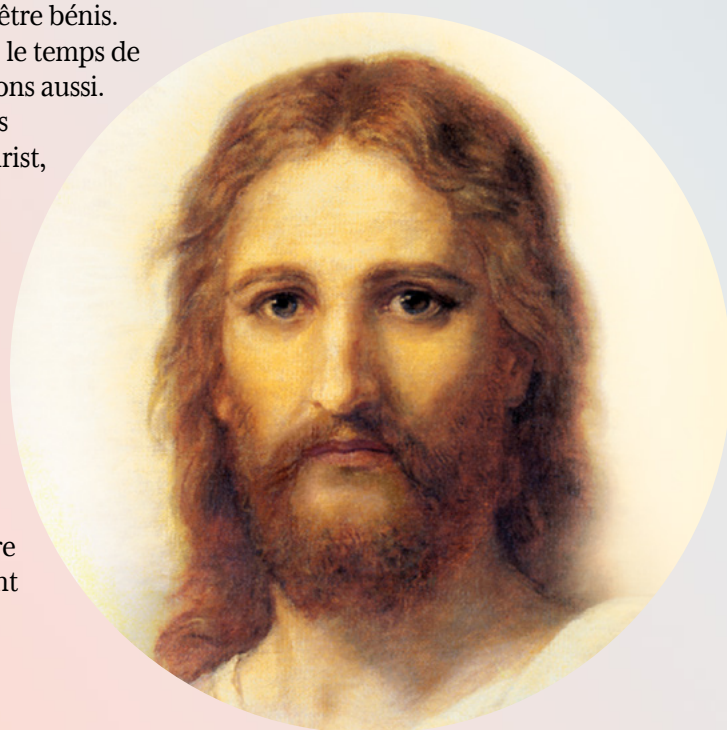
Le programme de développement pour les enfants et les jeunes est une source d'inspiration pour progresser à la manière du Christ, pas à pas.

Par Joel B. Randall

Magazines de l'Église

Malgré le poids de sa mission, le Sauveur a pris le temps de servir les enfants. Il les a invités à venir à lui et à être bénis. (Voir Marc 10:13-16.) Tout comme le Christ a pris le temps de guider les enfants dans leur plus jeune âge, nous le pouvons aussi.

En 2019, l'Église a lancé le programme pour les enfants et les jeunes afin de les aider à édifier leur foi en Jésus-Christ, ainsi qu'à reconnaître et à comprendre les murmures du Saint-Esprit à mesure qu'ils découvrent le plan que notre Père céleste a conçu pour eux. Il les aide à progresser personnellement et à prendre part à l'œuvre du salut et de l'exaltation. Le principe au cœur de ce programme est de guider les jeunes en « suivant l'exemple du Sauveur pendant leur croissance¹ ». Nous apprenons dans les Écritures que « Jésus croissait en sagesse, en stature, et en grâce devant Dieu et devant les hommes » (Luc 2:52). Ce modèle inspiré des débuts de la vie du Sauveur aide les jeunes à progresser de quatre façons : intellectuellement, physiquement, spirituellement et socialement.



En réfléchissant aux activités et aux projets de service présentés ci-dessous, demandez à vos enfants ce qu'ils aimeraient faire. Vous trouverez des idées supplémentaires sur le site childrenandyouth.ChurchofJesusChrist.org.

Spirituel

« *Jésus croissait 'en grâce devant Dieu'. Fais ton possible pour croître spirituellement en manifestant ton amour pour Dieu et ton désir de suivre l'Évangile².* »

Gloria Pereira, une mère chilienne, dit : « [Les enfants] construisent leur identité spirituelle en se fixant des buts en harmonie avec leur personnalité et leurs désirs. »

Daniela Moreira, présidente de la Primaire à Mendoza (Argentine), dit que les enfants de sa paroisse s'efforcent de comprendre l'objectif du temple. Pour atteindre cet objectif, ils se sont rendus sur le site de la construction du temple de Mendoza. Ils ont aussi appris comment les familles peuvent être scellées au temple, puis ils ont construit des maquettes de temples.

Daniela dit : « Les activités du domaine spirituel sont celles qui marquent le plus les petits. Ils apprennent à reconnaître et à ressentir la compagnie constante du Saint-Esprit et à se familiariser avec ce sentiment. »

Idées d'activités spirituelles : Organise une réunion de témoignage ; mémorise ton Écriture préférée ; organise une soirée questions-réponses avec l'épiscopat ou la présidence de branche ; assiste à un baptême ; fais de l'histoire familiale pour préparer des noms pour le temple ; lis les Écritures indiquées sous tes cantiques préférés ; pendant un temps, passe-toi des réseaux sociaux.

Social

« *Jésus croissait 'en grâce [...] devant les hommes'. Améliore tes relations sociales en traitant chacun avec amour³.* »

Melissa Lara, du Mexique, raconte comment sa fille, Dayra, s'est fixé le but d'offrir des messages d'encouragement pendant la pandémie de COVID-19 : « Elle a décoré des pierres avec des inscriptions et les a distribuées dans notre quartier en les déposant devant la porte des gens. » Lorsqu'elle est arrivée devant une maison, une femme âgée a ouvert la porte et lui a demandé



Dayra, une jeune fille de Nuevo León (Mexique), a écrit des mots d'encouragement sur des pierres qu'elle a peintes pour les donner à ses voisins.



Des enfants d'une paroisse de Tamaulipas (Mexique) ont appris à transformer de vieux vêtements en sacs à main faits maison.

ce qu'elle faisait. Une fois que Dayra a expliqué son projet, la femme lui a demandé quel message elle avait pour elle. Dayra lui a dit : « Continuez d'aller de l'avant. Nous sommes avec vous. »

Melissa raconte : « Les larmes aux yeux, la dame a répondu : 'Merci, ce sont les mots que j'avais besoin d'entendre. Je traverse une épreuve et j'ai prié. Puis tu es venue chez moi pour m'apporter le message dont j'avais besoin.' Je suis reconnaissante que ma fille ait rendu témoignage. Elle m'a dit : 'Maman, je ne savais pas que ce que je faisais aurait cet effet.' »

Idées d'activités sociales : Discute avec une personne qui exerce le métier de tes rêves ; instruis un frère ou une sœur plus jeune ; écris des lettres aux missionnaires ; assieds-toi avec quelqu'un de nouveau au déjeuner ; invite un ami à une activité de l'Église ; mémorise le nom des membres de la paroisse ou de la branche ; présente-toi à un voisin que tu ne connais pas ; organise un dîner officiel pour apprendre les règles de bienséance.

Physique

« *Jésus croissait 'en stature'. Apprends à travailler et à prendre soin de ton corps, de ta santé mentale et des créations de Dieu⁴.* »

Karla Duarte, une mère du Nicaragua, donne cet exemple : « Plusieurs enfants se sont fixé le but de participer aux activités de nettoyage à la maison, d'apprendre à préparer un plat et de créer de petits jardins avec l'aide d'autres membres de la famille. »

Lorsque nous prenons soin de notre corps comme d'un temple, nous permettons au Saint-Esprit de demeurer en nous. La santé varie en fonction des besoins et des capacités, mais les jeunes peuvent se fixer des buts uniques pour l'améliorer.

Idées d'activités physiques : Mets en place une routine d'exercices amusants ; fais une randonnée ; arrache les mauvaises herbes dans le jardin d'un voisin ; prépare un kit d'urgence de soixante-douze heures ; discute de la dépression avec un professionnel de santé ; entraîne-toi à respirer profondément et à te détendre le corps ; prépare des repas sains ; étudie la Parole de Sagesse ; exerce-toi aux premiers secours.

Intellectuel

« *Jésus croissait 'en sagesse'. Étudie à l'école, acquiers de nouvelles aptitudes et développe tes talents⁵.* »

Avigail Rodriguez, de Bolivie, a vu son fils, Bruno, âgé de six ans à l'époque, se fixer et atteindre l'objectif d'apprendre les Articles de Foi. Bruno ne savait pas bien lire mais, d'après Avigail, le fait d'atteindre ce but l'a aidé à devenir « un excellent lecteur ». Son but suivant était de lire le Livre de Mormon en entier avant son baptême, et il l'a atteint.

Les enfants peuvent développer leurs connaissances dans les domaines qui les incitent à apprendre. De l'astronomie à la zoologie, il y a toujours quelque chose à découvrir.



Des membres de l'île d'Upolu (Samoa) ont préparé des repas à apporter aux malades.



Une paroisse du Missouri (États-Unis) en a appris davantage sur le Livre de Mormon lors d'une activité intitulée « Camp Néphi ».

Idées d'activités intellectuelles : Organise une soirée de talents ; écris dans ton journal ; lis un livre ; observe les étoiles dans le ciel ; apprends à jouer d'un instrument de musique ; confectionne des origamis ; étudie le fonctionnement des appareils photo ; mène des expériences scientifiques ; exerce-toi à écrire de longs mots.

Le rôle des parents

Même si l'on encourage les enfants à participer à des activités et à des projets de service dans le cadre de la paroisse ou de la branche, les progrès inspirants qu'ils accompliront commencent chez eux. Le Seigneur déclare aux parents : « Je vous ai commandé d'élever vos enfants dans la lumière et la vérité » (Doctrine et Alliances 93:40). Les dirigeants des jeunes peuvent apporter leur soutien, mais ce sont les parents qui connaissent le mieux leurs enfants. Ils travailleront individuellement avec leurs enfants à leur progression personnelle, parce que « nos talents et nos buts sont vraiment aussi uniques que nous le sommes⁶ ».

Russell M. Nelson a exhorté les parents à donner « aux enfants de l'amour, des encouragements et des conseils ». Il a ajouté : « Mais résistez à la tentation de faire les choses à leur place. Ils se débrouilleront mieux en exerçant leur libre arbitre⁷. »

Anahi Hernández, une mère du Mexique, raconte : « Au début, j'ai suggéré à mes enfants quels buts se fixer,

comme jouer du piano. Mais je me suis rendu compte que le programme se concentre sur ce que les *enfants* veulent apprendre et développer. »

Anahi a permis à ses enfants de choisir les activités qu'ils voulaient essayer : « Chaque fois que j'invitais mes enfants à travailler sur leurs buts, je leur demandais : 'Que veux-tu apprendre ?' 'Que veux-tu essayer de faire ?' Alors ils expriment leurs désirs et j'apprends à mieux les connaître. »

Les enfants et les jeunes veulent progresser

Inspirés par la lumière du Christ, nos enfants sont désireux d'apprendre, de progresser et de servir. Ils veulent devenir comme leur Sauveur grâce à leur progression personnelle.

Shelem Castañeda, présidente de la Primaire d'une branche du Mexique, dit : « Je donne aux enfants de onze ans le rôle de dirigeant, et ils organisent de nouvelles activités et prennent l'initiative de les mener à bien. Je suis émerveillée par leur maturité et leur disposition à aider et à apprendre. »

Les enfants ont droit à la révélation personnelle en découvrant un objectif important et en y travaillant à l'aide de la prière. Notre but est de « laisser les jeunes diriger⁸ » en reconnaissant qu'ils peuvent et veulent vraiment progresser.

Alors, par où commencer ? Cole Rosenberg, consultante des jeunes d'une paroisse aux États-Unis,



Karla, dix ans, de Managua (Nicaragua), s'est fixé le but d'apprendre à peindre.

explique : « Nous nous efforçons de montrer à quoi ressemble une planification réussie, puis nous nous mettons en retrait et laissons les jeunes organiser des sessions de planification et réaliser des activités. »

Aidez vos enfants (1) à reconnaître les murmures du Saint-Esprit, (2) à se fixer des buts, (3) à planifier comment les atteindre, (4) à agir conformément à ce plan et (5) à réfléchir à leur expérience. En général, plus les enfants sont âgés, plus ils sont capables de suivre ces étapes par eux-mêmes.

En suivant ces cinq étapes, les enfants deviennent intendants de leur progression grâce à des plans, des initiatives et le désir chrétien de s'améliorer.

La mission du programme de développement pour les enfants et les jeunes est d'« aider les enfants, les jeunes et leur famille à avancer sur le chemin des alliances en faisant face aux difficultés de la vie⁹ ». En guidant les enfants et les jeunes de l'Église vers leur Sauveur, souvenons-nous de sa progression. Nous avons l'honneur de constater personnellement cette progression. ■

NOTES

1. « Lance-toi ! », *Développement personnel : Livret pour les jeunes*, 2019, p. 16.
2. « Suis le Sauveur », *Développement personnel : Livret pour les jeunes*, p. 5.
3. « Suis le Sauveur », *Développement personnel : Livret pour les jeunes*, p. 5.
4. « Suis le Sauveur », *Développement personnel : Livret pour les jeunes*, p. 5.
5. « Suis le Sauveur », *Développement personnel : Livret pour les jeunes*, p. 5.
6. Bonnie H. Cordon, face-à-face avec Gerrit W. Gong, diffusion mondiale, 17 novembre 2019, facetoface.ChurchofJesusChrist.org.
7. Russell M. Nelson, « Diffusion spéciale pour le programme de développement pour les enfants et les jeunes », diffusion vidéo d'introduction du programme de développement pour les enfants et les jeunes, 29 septembre 2019, childrenandyouth.ChurchofJesusChrist.org.
8. Russell M. Nelson, « Diffusion spéciale pour le programme de développement pour les enfants et les jeunes ».
9. Programme de développement pour les enfants et les jeunes de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours : Guide d'introduction pour les parents et les dirigeants, 2019, p. 1.

L'autonomie nous fortifie



Principes d'autonomie

Pour devenir autonome il faut recevoir une éducation, être obéissant et travailler dur. Nous faisons de notre mieux pour prendre soin de nous-mêmes, et nous pouvons demander de l'aide aux autres lorsque c'est nécessaire. Cependant, pour devenir véritablement autonomes, nous devons aussi apprendre à avoir foi en Jésus-Christ. Puis, dans nos efforts pour trouver des solutions par nous-mêmes, il nous fortifiera.

Être autonome signifie être capable de subvenir à nos besoins et à ceux de notre famille. Quand nous sommes autonomes, nous pouvons aussi mieux servir le Seigneur et prendre soin des autres. Mais l'autonomie ne signifie pas que nous devons affronter nos difficultés seuls. Nous pouvons demander de l'aide à nos amis, à notre famille, aux membres de la paroisse ou de la branche ainsi qu'à des professionnels quand nous en avons besoin.

EN SAVOIR PLUS

Vous trouverez des discours de conférence générale sur ce sujet et d'autres ressources dans la Bibliothèque de l'Évangile (sur ChurchofJesusChrist.org ou dans l'application pour appareils mobiles). Vous pouvez aussi en discuter avec les membres de la paroisse ou de la branche ou avec les missionnaires.



Autonomie spirituelle

Nous pouvons édifier notre autonomie spirituelle en fortifiant notre témoignage de Jésus-Christ. Pour ce faire, nous prions, nous étudions les Écritures, nous allons à l'église, nous obéissons aux commandements et nous faisons d'autres choses qui nous rapprochent du Christ. Le fait de savoir qu'il est disposé à nous aider nous donnera la foi pour rester forts même lorsque la vie est difficile.



Autonomie temporelle

L'autonomie temporelle est la capacité de subvenir à nos besoins physiques et à ceux de notre famille. Cela comprend la nourriture, le logement, la santé et d'autres besoins. Nous y parvenons en faisant de bonnes études, en acquérant ou en développant les capacités nécessaires, en travaillant dur, en utilisant notre temps avec sagesse et en gérant correctement notre argent.



Autonomie émotionnelle

L'autonomie émotionnelle est la capacité de s'adapter aux difficultés émotionnelles avec courage et foi. Nous avons tous des difficultés et des épreuves. Grâce à l'Évangile, nous savons que nous pouvons choisir comment réagir à celles-ci. En faisant preuve de foi au Seigneur, nous augmentons notre capacité d'affronter d'autres épreuves avec davantage d'espérance.

TIRÉ DES ÉCRITURES

Nous devons rechercher la connaissance par l'étude et par la foi (voir Doctrine et Alliances 88:118).

Le Seigneur pourvoira aux besoins de son peuple, mais cela doit se faire à sa façon (voir Doctrine et Alliances 104:15-16).



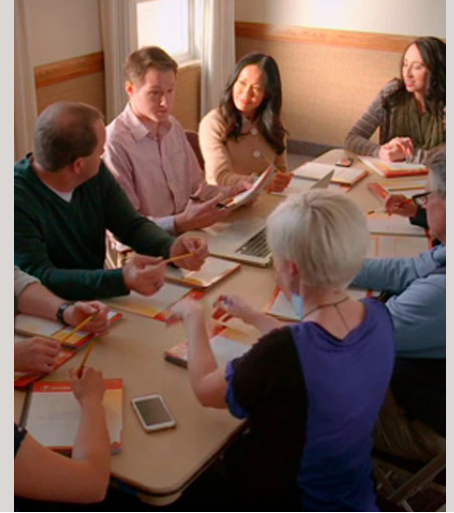
Éducation

Nous devons toujours apprendre. Dieu veut que nous éduquions notre esprit et améliorions nos compétences tout au long de cette vie et de la suivante. Plus nous apprenons, plus nous sommes capables d'avoir une bonne influence et de subvenir à nos besoins, à ceux de notre famille et à ceux des personnes dans le besoin.



Bénédictions de l'autonomie

Les prophètes ont enseigné que plus nous développerons notre autonomie, plus nous recevrons de paix et d'espérance. Nous serons capables d'aider notre famille et d'autres personnes dans le besoin. Nous serons bénis en voyant davantage de possibilités s'offrir à nous et nous pourrions continuer à progresser.



Ressources de l'Église

Votre pieu propose peut-être des groupes d'autonomie. On y enseigne des principes d'autonomie et des compétences telles que la gestion de l'argent ou la recherche d'un meilleur emploi. Vous trouverez de la documentation relative à ce sujet dans la Médiathèque de l'Évangile. Sélectionnez « Livres et leçons », puis « Autonomie ».

GROUPES D'AUTONOMIE

Voici quelques-unes des ressources de l'Église pour améliorer l'autonomie spirituelle, temporelle et émotionnelle. Vous pouvez vous adresser à votre évêque ou à votre président de branche pour obtenir des renseignements supplémentaires.



Finances personnelles pour l'autonomie



Des études pour un meilleur emploi en vue de devenir autonome



Puiser de la force dans le Seigneur : la résilience émotionnelle



Il est là pour moi

Par Joseph David (« J. D. ») Evans (Virginie, États-Unis)

Quand ma femme est morte subitement dans un accident de la route, j'ai été ébranlé dans ma foi. Cependant, j'ai choisi de croire et j'ai été récompensé dans ma foi par une paix de l'esprit renforçant ce choix.

Suite de l'histoire



Le coût en vaudrait-il la peine ?

Par Maria Gleyciane Santos de Almeida, Ceará (Brésil)

J'ai reconnu la voix du Saint-Esprit et j'ai accepté le prix demandé par le chauffeur de taxi pour nous emmener à l'église.

Pour des raisons professionnelles, j'ai envoyé mes trois filles passer quinze jours avec ma mère dans la petite ville d'Itarema, dans l'État brésilien de Ceará. L'unité la plus proche de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours se trouve à environ soixante kilomètres, la branche d'Itapipoca.

Cela m'ennuyait que mes filles ne puissent pas prendre la Sainte-Cène deux dimanches de suite. Ma mère est une membre fidèle, mais elle ne pourrait pas se rendre à l'église avec mes trois filles et les trois filles de ma sœur, qui lui rendaient aussi visite.

Deux semaines plus tard, le samedi, je me suis rendue à Itarema pour récupérer mes filles. Une fois arrivée, j'ai demandé à un chauffeur de taxi : « Quel serait votre prix pour nous emmener ma mère, six enfants et moi, à Itapipoca demain ? »

Sa réponse m'a attristée. Cela coûterait presque tout l'argent que j'avais apporté avec moi. Tandis que je réfléchissais au coût du trajet, une question m'est venue à l'esprit : « Qu'est-ce que cela vaut pour toi de prendre la Sainte-Cène ? » J'ai reconnu la voix de l'Esprit et j'ai accepté le prix demandé par le chauffeur de taxi.

J'ai enseigné à mes filles que le pain et l'eau de la Sainte-Cène recouverts d'une nappe blanche nous aident à penser au

corps et au sang du Sauveur, à ce qu'il a fait pour nous et à l'importance de nous souvenir de lui. La Sainte-Cène me rappelle qu'il est là pour moi et que je veux être là avec lui.

Le lendemain, quand nous sommes entrés dans la salle de la Primaire de la branche d'Itapipoca avec six enfants, la présidente de la Primaire a paru particulièrement reconnaissante. Quelques minutes plus tard, des amis de ma paroisse d'origine à Fortaleza sont arrivés avec leurs quatre enfants.

Après la Primaire, nous avons eu la bénédiction de prendre la Sainte-Cène et de renouveler nos alliances avec le Seigneur. Après la Sainte-Cène, nous avons appris

pourquoi la présidente de la Primaire était si heureuse de nous voir. Ce dimanche-là, la Primaire présentait le programme de la réunion de Sainte-Cène, mais il n'y avait que quelques enfants.

En présentant le programme, la présidente de la Primaire a dit : « Dieu a répondu à mes prières. Il a envoyé dix enfants de plus prêts à chanter et à participer au programme. »

Je me réjouis d'avoir suivi les murmures de l'Esprit la veille. Prendre la Sainte-Cène et vivre cette expérience spirituelle inestimable valait le sacrifice financier. ■



Puis-je avoir ce livre ?

Par Maria Teresa de Jesus, Veracruz (Mexique)

J'ai douté de mon impression spirituelle jusqu'à ce que la femme devant moi m'interroge sur le Livre de Mormon.

À l'âge de dix-neuf ans, obéissant à l'appel du prophète, je me suis préparée à faire une mission à plein temps. J'ai rapidement reçu un appel à servir dans la mission de Hermosillo (Mexique).

Alors que j'attendais d'entrer au centre de formation des missionnaires de Mexico, je me suis inquiétée de la façon dont j'allais faire connaître l'Évangile. Je me suis demandé ce que je devais faire pour me préparer.

Un matin, avant de partir au travail, j'ai mis un nouvel exemplaire du Livre de Mormon dans mon sac. Puis j'ai prié : « Père céleste, aide-moi à savoir comment donner ce Livre de Mormon à la personne que tu m'enverras. » Puis je suis partie travailler.

Après le travail, je suis allée à l'institut de religion. À ce moment-là, j'avais oublié que j'avais mis ce livre dans mon sac. Cependant, quand je suis montée dans le bus pour rentrer chez moi, je me suis assise à côté d'une jeune femme qui lisait la Bible.

J'ai eu une forte impression qui disait : « C'est la personne. » J'ai douté de l'impression au début, mais je l'ai ressentie de nouveau.

En sortant mon Livre de Mormon, j'ai dit : « Excusez-moi, ce livre est très spécial pour moi et j'aimerais vous le donner. »

« Non, merci », a-t-elle répondu l'air méprisant. Pointant du doigt sa Bible, elle a ajouté : « Ce livre me suffit. » Puis elle s'est levée et est partie, me laissant seule sur ma rangée de sièges.

J'étais restée assise là, me sentant rejetée et stupide, m'interrogeant sur ce que j'avais ressenti, quand la femme devant moi s'est retournée et a dit : « Excusez-moi, vous voulez toujours donner ce livre ? »

Apparemment, son mari et elle avaient entendu ma conversation avec la jeune femme.

« Bien sûr ! » ai-je répondu.

Pendant que nous parlions, j'ai appris que le couple voulait lire le Livre de Mormon. Ils voulaient aussi en savoir davantage sur l'Église. Je me suis réjouie de répondre à leurs questions.

Ce jour-là, j'ai personnellement appris que « le champ blanchit déjà pour la moisson » et que « si [nous] éprouv[ons] le désir de servir Dieu [nous sommes] appelés à l'œuvre » (Doctrine et Alliances 6:3 ; 4:3).

Après tout, Dieu avait fait de moi un instrument entre ses mains. Aujourd'hui, l'œuvre missionnaire est ce qu'il y a de plus précieux dans ma vie. ■

Tu as le temple

Par Nobuko Maeda, Tokyo (Japon)

Je suis reconnaissante d'avoir toujours reçu de la force en servant dans le temple du Seigneur.



Nobuko et Osamu Maeda en 1996.

Les missionnaires à plein temps m'ont enseigné l'Évangile et je me suis fait baptiser en 1972, à l'âge de dix-sept ans. Trois ans plus tard, j'étais organiste dans la réunion au Budokan de Tokyo au cours de laquelle le président Kimball (1895-1985) a annoncé la construction du temple de Tokyo.

Après sa consécration en 1980, je m'y rendais tous les mois, depuis la ville de Sendai. Je quittais le travail le vendredi soir pour y aller le lendemain. Mon désir d'aller au temple grandissant, j'ai déménagé à Tokyo en 1981.

Mon mari, Osamu, a été appelé comme président de pieu peu après notre mariage. Il a servi diligemment et a participé à la construction de l'annexe du temple. Avec son aide, celle de nos enfants et celle du Seigneur, mes parents sont devenus membres de l'Église vingt ans après mon baptême.

Juste après leur conversion, j'ai subi une opération chirurgicale car j'avais un cancer de la mâchoire supérieure. Le jour de mon opération, le président du temple (dans lequel j'étais organiste et servante des ordonnances) a jeûné et prié pour moi. Après l'opération, il

m'était difficile de parler, de manger, de chanter et de faire d'autres choses simples.

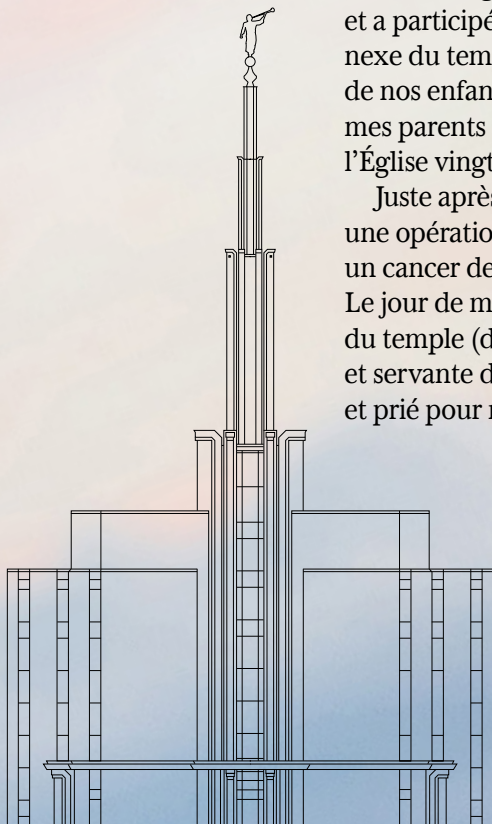
Le président du temple m'a dit : « Même si tu ne peux pas parler, tu peux jouer de l'orgue ! »

Cela m'a donné le courage de reprendre mon service après ma rémission. En jouant de l'orgue dans la chapelle du temple, j'ai été remplie de l'Esprit du Seigneur et je me suis sentie fortifiée spirituellement et physiquement. J'ai souvent remercié et prié en silence pour les paroles des cantiques.

Dix ans après mon intervention chirurgicale, on a également découvert que mon mari avait un cancer. Il a fait des allers-retours à l'hôpital. Avant de mourir, il m'a dit : « Tu as le temple, alors tout ira bien. »

Le temple a toujours été au centre des décisions importantes que j'ai prises dans ma vie de fidèle. En jouant de l'orgue dans la chapelle du temple chaque jour, j'ai acquis une plus grande compréhension du plan de rédemption du Seigneur, surtout après l'appel de mon mari de l'autre côté du voile.

Je suis reconnaissante du fait que je reçois toujours de la force en servant dans le temple du Seigneur. Là, nous sommes guidés et fortifiés pour supporter les souffrances et les difficultés de cette vie. ■



Là où nous devons être

Par Joel B. Randall, des magazines de l'Église

Je suis reconnaissant que Dieu nous ait laissés nous perdre afin que nous trouvions celle qui avait besoin d'être guidée.

Au Pérou, dans la zone côtière humide d'Ilo, tout le monde avait sa résidence secondaire semblait-il, alors il y avait toujours beaucoup de portes auxquelles mon collègue missionnaire et moi pouvions frapper. La plus grande partie de notre porte-à-porte s'effectuait par rangée d'immeubles de trois étages composés de douze appartements identiques. Il était facile de s'y perdre.

Un soir, nous avons voulu rendre visite à une femme que nous avons rencontrée. Nous avons trouvé son étage et son numéro d'appartement, mais nous sommes allés par erreur dans l'immeuble juste à côté du sien. Nous avons frappé et, quand un jeune homme a ouvert la porte, nous nous sommes rendu compte que nous étions au mauvais appartement.

Mais avant que nous puissions expliquer notre erreur, le jeune homme a dit : « Ah, frères, c'est bien de vous voir. Ma grand-mère est allée au magasin, mais elle devrait revenir d'une minute à l'autre. Entrez. »

L'air confus, nous sommes entrés et nous sommes assis sur le canapé. Lorsque la grand-mère est arrivée quelques minutes plus tard, elle a été ravie de nous voir.

Toujours perplexes, nous lui avons demandé comment elle connaissait les missionnaires. Elle a expliqué qu'ils l'avaient instruite deux ans auparavant, mais que lorsque son emploi du temps était devenu trop chargé, ils avaient cessé de lui rendre visite.

Le soir où nous sommes justement venus, elle avait le sentiment d'être sans valeur. Elle avait passé une semaine difficile. Elle était dépassée par son travail, fatiguée, et avait le sentiment que rien de ce qu'elle faisait n'avait vraiment d'importance. Puis nous sommes arrivés, avons illuminé sa journée et lui avons donné une deuxième chance de trouver un but grâce à l'Évangile de Jésus-Christ. Notre visite inattendue a été le signe de Dieu lui montrant qu'elle avait de la valeur à ses yeux.

Nous étions allés au mauvais appartement, mais nous étions exactement là où nous devons être. En nous trompant, nous avons été amenés à retrouver cette fille de Dieu. Dans notre erreur d'orientation, Dieu nous a guidés vers elle.

Après notre départ, nous avons trouvé la femme à qui nous avions prévu de rendre visite. Elle n'a même pas remarqué que nous étions en retard. Je me demande ce qui serait arrivé si nous avions trouvé le bon appartement dès le début.

En allant là où nous l'avions prévu, nous aurions manqué une occasion de parler de l'amour du Sauveur à une personne qui en avait grand besoin. Mais Dieu s'est servi de notre erreur pour nous indiquer où il avait besoin que nous allions. Je suis reconnaissant qu'il nous ait laissés nous perdre afin que nous trouvions celle qui avait besoin d'être guidée. ■



Vos stratégies d'adaptation vous aident-elles ou vous nuisent-elles ?

Par **Gabrielle Shiozawa**

Magazines de l'Église

Je pensais que mes mauvaises habitudes m'aidaient, mais elles m'empêchaient d'avancer dans la vie.

J'ai grandi en pensant qu'il fallait craindre, combattre et éviter les émotions désagréables telles que la tristesse et la frustration. Mais en fait, toutes les émotions que nous ressentons font partie de notre vie dans la condition mortelle. Ce sont des instructeurs perspicaces et de grands catalyseurs pour nous aider à progresser. Neal A. Maxwell (1926-2004), ancien membre du Collège des douze apôtres, a enseigné : « La condition mortelle nous donne de nombreuses occasions de devenir plus semblables au Christ : d'abord en réussissant à faire face aux difficultés de la vie¹. »

Nous avons tous besoin d'outils pour faire face aux épreuves de la vie et aux émotions qui les accompagnent. Les mécanismes d'adaptation sont des modèles de comportement que nous utilisons pour nous aider à affronter des situations stressantes et des sentiments désagréables. Cela peut consister à détourner notre attention de nos problèmes ou à en parler avec un ami².

Pendant une grande partie de ma vie, j'ai essayé de contrôler mes sentiments, notamment en faisant abstraction de mes émotions difficiles ou en les repoussant pour éviter de les affronter. Tout au long de mon adolescence, j'ai développé des mécanismes d'adaptation négatifs en m'attachant à être perfectionniste parce que je pensais que si je ne commettais jamais d'erreur, j'évitais d'être blessée. De plus, je ne demandais jamais d'aide par peur de faire porter le poids de mon fardeau à d'autres personnes.

Mais j'ai fini par comprendre que les habitudes que j'avais depuis si longtemps pour gérer mon stress ou mon anxiété me faisaient du mal et ne m'aidaient pas. Je me suis rendu compte que je devais apprendre à faire face à mes difficultés et ce, de manière plus saine. Il m'a fallu beaucoup de réflexion personnelle, de recherche et de pratique pour désapprendre les stratégies d'adaptation négatives que j'avais appliquées par le passé. J'ai acquis une meilleure compréhension de la façon dont l'expiation de Jésus-Christ peut m'aider à changer et à devenir « une nouvelle créature » (2 Corinthiens 5:17) avec l'aide du Sauveur. J'apprends maintenant à gérer mes émotions difficiles en me servant de mes difficultés pour devenir davantage semblable au Christ.

Développez des mécanismes d'adaptation sains

Le problème avec les mécanismes d'adaptation malsains est qu'ils peuvent apporter un soulagement à court terme, mais aggraver les problèmes à long terme. Les comportements de contournement peuvent tous se transformer en dépendances et vous distraire de la réalité, ce qui rend la prise en charge de vos problèmes encore plus difficile.

Les mécanismes d'adaptation ne doivent pas avoir pour objectif de vous distraire de la réalité ou d'éviter un problème que vous rencontrez. Ils doivent au contraire vous aider à vous ressourcer, à vous concentrer, à vous souvenir de votre identité

personnelle et à acquérir le sentiment de contrôle nécessaire pour affronter les situations et les sentiments auxquels vous êtes confrontés³.

Dans le domaine de la santé mentale, il existe généralement deux types de mécanismes d'adaptation sains : l'un est basé sur le problème (prendre des mesures pour résoudre vos problèmes) et l'autre est basé sur les émotions (changer d'état d'esprit avant d'aborder vos problèmes pour éviter une réaction motivée par la peur). Le mécanisme d'adaptation basé sur le problème pourrait s'apparenter à la décision d'élaborer un budget lorsque vous traversez une situation financière difficile. Le mécanisme d'adaptation basé sur

les émotions peut consister à prendre le temps de faire de l'exercice ou d'écouter de la musique calme pour se remettre d'une journée difficile.

En tant que disciple du Christ, je me rends compte que je m'appuie davantage sur des mécanismes d'adaptation basés sur la spiritualité. Dans les moments difficiles, il est tout aussi important de garder une vision éternelle, de se tourner vers des ressources édifiantes et de s'appuyer sur la foi en Jésus-Christ que de faire appel à d'autres mécanismes d'adaptation pour trouver la force de faire face aux difficultés.

Selon les situations, ces différents mécanismes sont tous utiles et peuvent même être conjugués.

Voici quelques exemples de mécanismes d'adaptation sains que vous pouvez essayer :

Basés sur la spiritualité :

- Tournez-vous vers des ressources édifiantes qui vous rapprochent du Christ, comme les Écritures, les discours de conférence et les cantiques.
- Lisez votre bénédiction patriarcale pour avoir une perspective éternelle supplémentaire.
- Priez et méditez sur ce que Dieu cherche peut-être à vous enseigner.
- Rendez service en accomplissant des ordonnances du temple, en apportant un repas à un voisin ou en faisant de l'histoire familiale.

Basés sur le problème :

- Établissez une liste de choses à faire et accomplissez-les une par une.
- Définissez des limites saines, comme dire non aux demandes qui vous stressent inutilement.
- Améliorez votre gestion du temps en rédigeant des listes de choses à faire, en utilisant des minuteurs ou en limitant le temps que vous passez sur vos appareils électroniques.
- Demandez du soutien à vos proches, à vos collègues, à vos dirigeants de l'Église et à des amis de confiance.

Basés sur les émotions :

- Adoptez une routine qui vous apaisera et vous permettra de prendre soin de vous, par exemple en faisant de l'exercice, en passant du temps avec des êtres chers ou en prenant un bain.
- Faites preuve de compassion envers vous-même en vous rappelant que tout le monde passe de mauvaises journées et affronte des émotions difficiles.
- Exercez-vous à la pleine conscience en méditant, en faisant une liste de tout ce dont vous êtes reconnaissant ou en tenant un journal.
- Appelez un ami pour lui parler et qu'il vous aide à voir les choses sous un autre angle.





« Grâce à Jésus-Christ, nous recevons la force d'opérer des changements durables. Si nous nous tournons humblement vers lui, il augmentera notre capacité de changer. »

Rebecca L. Craven

Changez vos habitudes

On ne change pas ses habitudes du jour au lendemain, mais cela vaut la peine de découvrir des manières nouvelles et saines de gérer les difficultés. Chaque fois que vous choisissez de réagir plus sainement, la vie devient plus facile et vous développez votre résilience émotionnelle, vos capacités et votre comportement chrétien.

Voici quelques suggestions qui m'ont aidée à acquérir de meilleures habitudes qui pourraient vous être utiles :

Faites confiance à notre Père céleste et à Jésus-Christ pour obtenir de l'aide. Rebecca L. Craven, deuxième conseillère dans la présidence générale des Jeunes Filles, a dit : « Grâce à Jésus-Christ, nous recevons la force d'opérer des changements durables. Si nous nous tournons humblement vers lui, il augmentera notre capacité de changer⁴. » Dieu veut nous aider à apprendre. Même lorsque nous revenons à de vieilles habitudes ou cédon aux tentations, soyons réconfortés en sachant qu'il ne nous laissera pas lutter seuls.

Nous pouvons surmonter nos mauvaises habitudes et opérer un changement durable grâce à notre Sauveur. Russell M. Nelson a enseigné :

« Vaincre le monde ne signifie évidemment pas devenir parfait dans cette vie, ni que vos problèmes disparaîtront comme par magie, ce ne sera pas le cas. Et cela ne signifie *pas* que vous ne ferez plus d'erreurs. Mais vaincre le monde signifie que votre résistance au péché augmentera. Votre cœur s'adoucirà à mesure que votre foi en Jésus-Christ augmentera [voir Mosiah 5:7]. [...] »

« Chaque fois que vous recherchez les murmures de l'Esprit et les suivez, chaque fois que vous faites quelque chose de bien, des choses que 'l'homme naturel' ne ferait pas, vous vainquez le monde⁵. »

Rappelez-vous que vous avez adopté des habitudes pour des raisons particulières. Vous ne vous accrochiez pas à de mauvaises habitudes si elles ne vous servaient pas d'une manière ou d'une autre, même si le « service » en question est un faux sentiment de joie ou de sécurité. Par exemple, ma tendance à être perfectionniste m'évitait d'affronter mes craintes de ne pas satisfaire aux attentes des autres.

Mais lorsque j'ai lâché prise, je me suis sentie beaucoup plus légère ! En reconnaissant consciemment le problème que vous évitez par vos mécanismes d'adaptation négatifs, vous parviendrez à élaborer délibérément un plan plus sain pour gérer vos sentiments.

Le fait de vous poser ces questions vous aidera à prendre conscience de vous-même et à réagir différemment :

- Quel besoin cette habitude négative essaie-t-elle de satisfaire ?
- Quelle émotion cette habitude m'aide-t-elle à éviter ?
- Quelle option plus saine puis-je choisir pour répondre à ce besoin ?

Faites de vos bonnes habitudes des outils pratiques.

Faites en sorte que le mécanisme d'adaptation le plus sain soit le choix le plus facile à faire en supprimant d'autres tentations ou obstacles. Jason Whiting, professeur à l'université Brigham Young, a raconté un jour l'histoire d'un jeune homme qu'il a aidé face à un problème de pornographie, qu'il utilisait comme mécanisme d'adaptation. L'homme savait qu'il était plus sujet à la tentation lorsqu'il était seul, stressé ou fatigué, alors il évitait les appareils électroniques dans ces moments-là et s'efforçait à la place de rédiger son journal, de veiller à bien dormir, de lire les Écritures et de faire de l'exercice⁶. Mettez toutes les chances de votre côté et facilitez-vous l'accès à de meilleurs choix !

Soyez indulgent envers vous-même. Il est humain de ne pas être à la hauteur même lorsque l'on fait de son mieux. Vous n'avez pas besoin de perfectionner vos stratégies d'adaptation en un seul jour. Tout est une question d'entraînement ! Ressemblons à Néphi qui, en référence à ses efforts pour rédiger des Écritures sacrées, a dit : « Et maintenant, si je me trompe [...] à cause de la faiblesse qui est en moi, selon la chair, [...] je voudrais m'excuser » (1 Néphi 19:6).

Il faut du temps pour changer, et j'apprends encore à faire face aux difficultés sainement. Pourtant, grâce à la foi, la patience et la pratique, j'ai déjà vu de grandes améliorations dans ma façon de gérer les difficultés. Je sais que si vous vous tournez vers le Christ et croyez en votre capacité de progresser, vous pourrez acquérir de meilleures habitudes qui vous aideront à mener une vie plus paisible et plus maîtrisée. ■

NOTES

1. Neal A. Maxwell, « Appliquez le sang expiatoire du Christ », *L'Étoile*, janvier 1998, p. 25-26.
2. Allaya Cooks-Campbell, « How Coping Mechanisms Help Us Manage Difficult Emotions and Situations », BetterUp, 22 février 2022, betterup.com/blog/coping-mechanisms.
3. Amy Morin, « Healthy Coping Skills for Uncomfortable Emotions », Verywell Mind, 6 septembre 2022, [verywellmind.com/forty-healthy-coping-skills](https://www.verywellmind.com/forty-healthy-coping-skills).
4. Rebecca L. Craven, « Continuez de changer », *Le Liahona*, novembre 2020, p. 59.
5. Russell M. Nelson, « Vaincre le monde et trouver du repos », *Le Liahona*, novembre 2022, p. 96-97.
6. Voir Jason Whiting, « Comment vaincre un monde dominé par l'immoralité sexuelle », *Le Liahona*, juin 2022, p. 18-19.

Mon espoir d'une vie exempte de pornographie

J'avais une vision radicale basée sur le tout ou rien concernant la manière de surmonter mon problème de pornographie, mais un changement de perspective m'a donné de l'espoir en moi-même et en Jésus-Christ.

Par David J.

J'ai été exposé à la pornographie pour la première fois quand j'avais huit ans. Je n'avais aucune idée que c'était mauvais parce que personne ne m'en avait parlé auparavant. Mais à l'âge de dix-sept ans, quand j'ai commencé à m'intéresser à l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, je me suis rendu compte que ce penchant auquel je me livrais depuis des années n'était pas en accord avec les commandements ni les principes de l'Évangile. J'ai décidé de renoncer à mon habitude lorsqu'après avoir cherché à mieux connaître l'Église, j'en suis devenu membre.

Au début, je pensais qu'il serait facile d'arrêter mes recherches de contenus pornographiques. J'étais capable de m'en passer pendant quelques jours sans aucun problème. Mais ensuite, face à certains facteurs de stress, je retombais dans mon habitude. Cela s'est produit de nombreuses fois. J'éprouvais beaucoup de honte et je craignais que les gens ne pensent que j'étais une personne sinistre et abominable. Je l'ai donc caché à tout le monde.

Demander de l'aide

Cependant, j'ai commencé à me sentir poussé à demander de l'aide. Seul, je ne pouvais rassembler la volonté nécessaire pour m'abstenir de pornographie que quelque temps.

Quand j'ai finalement été honnête avec mon évêque et mon meilleur ami, ils ont fait preuve de compassion et m'ont aidé à arrêter. Je suis parti en mission et, avec l'aide de mon président de mission, je n'ai eu aucun problème pendant que j'étais missionnaire.

Mais une semaine après mon retour chez moi, la pandémie de COVID a débuté. Seul, anxieux et déprimé, j'ai repris mon ancienne habitude. Je menais un combat presque quotidien, mais j'avais appris à être ouvert, aussi ai-je redemandé de l'aide à mes proches.

J'ai commencé des études à l'université Brigham Young. Je savais que je devais maîtriser mon problème, cependant, même lorsque j'essayais de faire de mon mieux, je dérapais quand j'étais

seul et stressé. Chaque fois que j'essayais et que j'échouais, j'avais l'impression de revenir à la case départ. Je lisais mes Écritures, je priais constamment et je faisais tout ce que je pouvais pour rester proche du Christ, mais je perdais espoir. La pornographie entravait mes progrès dans la vie de nombreuses manières, en particulier sur le plan spirituel.

Puis j'ai découvert un club à BYU où les élèves confrontés à un problème de pornographie se réunissaient pour se soutenir mutuellement. Les personnes que j'ai rencontrées ont fait preuve de beaucoup d'amour et de soutien. Dès le début, elles m'ont aidé à raviver mon espoir de mener une vie exempte de pornographie.

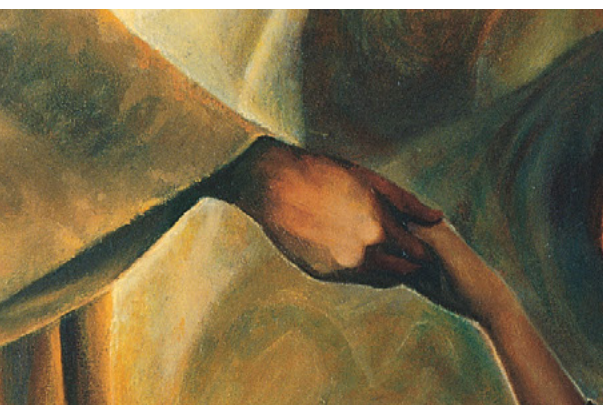
Faire des efforts est la clé

La foi, l'espérance et le groupe à qui je devais rendre des comptes au quotidien m'ont aidé à m'abstenir de pornographie pendant plus longtemps. Je tenais une semaine sans pornographie, puis deux semaines, puis un mois. Je parvenais à atteindre des périodes de temps dont j'étais incapable auparavant. C'était un miracle. J'ai appris que, pour progresser, il fallait que j'aie de petits buts au lieu de penser que c'était une question de tout ou rien.

Je suis pleinement conscient que mon parcours pour surmonter la pornographie n'est pas achevé. La pornographie est un problème compliqué et résulte souvent de besoins non satisfaits ou d'autres difficultés sous-jacentes qu'il est nécessaire de résoudre. Statistiquement parlant, je pourrais déraiper à nouveau, mais mon état d'esprit a changé.

Je fais des efforts. Je m'efforce chaque jour de me tourner vers des ressources temporelles et spirituelles, et vers Jésus-Christ pour m'aider à m'améliorer. La lueur vacillante de mon espérance augmente chaque fois que je choisis de me détourner de la pornographie. Ce sentiment est extraordinaire.

Je pensais être une personne abominable parce que j'avais ce problème, mais les paroles prononcées par Bradley R. Wilcox, deuxième conseiller dans la présidence générale des Jeunes



Gens, me donnent de l'espoir : « Certains reçoivent à tort le message qu'ils ne sont pas dignes de participer pleinement à l'Évangile parce qu'ils ne sont pas parfaitement dénués de mauvaises habitudes. Le message de Dieu est qu'être digne ne signifie pas être parfait. Être digne c'est être honnête et essayer. Nous devons être honnêtes avec Dieu, avec les dirigeants de la prêtrise et avec les autres personnes qui nous aiment, et nous devons nous efforcer de respecter les commandements de Dieu et ne jamais abandonner simplement parce que nous trébuchons¹. »

Comme le garçon mentionné dans son discours qui était aux prises avec la pornographie, je m'efforce de viser « de petits objectifs atteignables » et « une croissance progressive », au lieu d'avoir des « attentes basées sur la méthode du tout ou rien² ».

J'ai fait de gros progrès pour surmonter la pornographie grâce à l'aide que j'ai reçue de dirigeants de l'Église et d'amis aimants. Mais ce sont aussi des habitudes saintes qui m'ont aidé. Pendant les moments les plus difficiles, je me sentais souvent indigne de prendre part aux pratiques spirituelles ; je croyais à tort que notre Père céleste et Jésus-Christ avaient honte de moi. Cependant, j'ai appris qu'ils m'invitent toujours avec amour à me tourner vers eux par les Écritures, la prière et le culte au temple afin d'accéder à leur pouvoir guérisseur, en particulier dans les moments les plus sombres.

Je n'ai aucun doute que, si je continue de faire des efforts, je pourrai un jour retourner auprès de mon Père céleste en sachant que j'ai fait de mon mieux. Et je pleurerai aux pieds de mon Sauveur, Jésus-Christ, parce qu'il aura rendu cela possible. Je ne peux exprimer toute ma reconnaissance pour le don de son expiation et pour toutes les chances qu'il m'accorde tandis que je continue d'essayer.

La foi et l'espérance en Christ

Si vous êtes confronté à un problème de pornographie, sachez que vous n'êtes pas seul. N'abandonnez pas. Le chemin de la victoire demande du temps, de la foi et des efforts. Vos efforts pour obtenir de l'aide signifient que vous êtes sur le bon chemin. Tournez-vous vers Dieu. Tournez-vous vers les personnes qui vous aiment. Demandez de l'aide. Soyez honnête et humble. Faites savoir à vos dirigeants de l'Église que vous menez ce combat.

Jésus-Christ est à vos côtés dans vos efforts pour remporter la victoire, quel que soit le nombre de tentatives que vous devez faire. Il connaît la bonté de votre cœur et votre valeur divine. Vos efforts ont une valeur *inestimable* pour lui et, si vous faites preuve de foi, il fera preuve de miséricorde envers vous pour vous aider à surmonter votre faiblesse (voir Éther 12:27). Comme Russell M. Nelson l'a dit : « La foi en Jésus-Christ est le *plus grand pouvoir* auquel nous ayons accès dans cette vie. Tout est possible à ceux qui croient³. » ■

NOTES

1. Bradley R. Wilcox, « Être digne ne signifie pas être parfait », *Le Liahona*, novembre 2021, p. 62.
2. Bradley R. Wilcox, « Être digne ne signifie pas être parfait », p. 62.
3. Russell M. Nelson, « Le Christ est ressuscité ; la foi en lui déplacera les montagnes », *Le Liahona*, mai 2021, p. 104 ; italiques dans l'original.

POUR LES PARENTS



Notre voyage
personnel
vers Dieu

Chers parents,

Comme nous le voyons dans le numéro de ce mois, nous avançons dans notre voyage vers la perfection en ayant foi en notre Père céleste et Jésus-Christ, en nous repentant, en contractant et en respectant des alliances sacrées et en recherchant l'inspiration de Dieu dans notre vie.

DISCUSSIONS SUR L'ÉVANGILE

Notre quête pour aller au Christ

Demandez à vos enfants ce que signifie faire une quête. Lisez les enseignements tirés de l'article de Neil L. Andersen, à la page 4, sur notre quête pour aller au Christ. Quels sont les outils qui nous fortifient dans ce voyage ?

Encourager à progresser selon le modèle du Christ

Discutez avec vos enfants de leurs objectifs à long terme, notamment de carrière professionnelle, de mission ou de mariage au temple. Lisez les idées mentionnées aux pages 14-17. Ensemble, planifiez des activités qui aideront vos enfants à atteindre leurs objectifs.

Minimiser l'exposition à des contenus inconvenants

À l'aide de l'article de la page 8, parlez de l'espoir lié à la possibilité de se repentir si on est aux prises avec la pornographie. Élaborez un plan familial pour minimiser les risques d'exposition à des contenus inconvenants dans les médias tels que la télévision et l'Internet.

TIRÉ DU MAGAZINE JEUNES, SOYEZ FORTS

Les jeunes ont un rôle unique dans le plan du salut et peuvent personnellement apprendre ce qu'est ce rôle en recevant leur bénédiction patriarcale. Discutez des questions de cette page lors de la soirée au foyer et expliquez comment l'inspiration divine peut aider les membres de votre famille à se préparer aux difficultés de la vie et à les surmonter.

Qu'est-ce qu'une bénédiction patriarcale ?

Cette bénédiction déclare le lignage d'une personne dans la maison d'Israël et « donne des directives inspirées du Seigneur¹ », notamment des promesses, des bénédictions, des dons spirituels et des mises en garde précises. Elle est donnée par un patriarche avec l'autorisation de l'évêque ou du président de branche.

Quel âge dois-je avoir pour la demander ?

« Les dirigeants de la prêtrise ne doivent pas fixer d'âge minimum pour qu'un membre reçoive sa bénédiction patriarcale². » Le bénéficiaire doit être suffisamment âgé pour reconnaître le caractère sacré de cette bénédiction.

Comment me préparer ?

Rapprochez-vous de Dieu par le repentir, l'étude des enseignements des prophètes et le sacrifice des choses du monde. À l'aide de la prière, réfléchissez à des questions sur votre rôle dans le plan de notre Père céleste et renforcez votre désir de suivre sa volonté.

Pour en apprendre davantage sur la manière de se préparer à cette bénédiction, lisez « Prêt pour ma bénédiction patriarcale » dans le numéro de Jeunes, soyez forts de ce mois-ci.



TIRÉ DU MAGAZINE L'AMI

Numéro spécial sur le baptême

Ce mois-ci, *l'Ami* porte sur le baptême, la confirmation et le fait d'être membre de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours ! Lisez un message spécial de la Première Présidence, découvrez d'autres enfants qui ont été baptisés et confirmés, et faites des activités pour aider votre enfant à en apprendre davantage sur l'alliance du baptême.

Pour commander ultérieurement d'autres exemplaires de ce numéro spécial, rendez vous sur store.ChurchofJesusChrist.org.

Activités en ligne Viens et suis-moi

Ce mois-ci, trouvez des activités hebdomadaires sur friend.ChurchofJesusChrist.org pour rendre votre étude des Écritures en famille amusante.

NOTES

1. *Manuel général d'instructions : Servir dans l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours*, section 18.17, ChurchofJesusChrist.org.
2. *Manuel général d'instructions*, section 18.17.



Comment aider ma petite-fille ?

Par Christy Monson

Notre petite-fille (je l'appellerai Heather) était une enfant joyeuse et pétillante. Elle avait toujours le sourire aux lèvres. Mais quand elle a eu douze ans, tout cela a changé. Elle est devenue anxieuse, avait parfois des crises d'angoisse et a commencé à se faire du mal. Elle restait chez elle au lieu d'aller à l'école et se cachait dans sa chambre.

Ses parents m'ont téléphoné, très inquiets. J'ai écouté et j'ai compati. Mais ce n'était pas à moi de leur dire quoi faire. Cela leur incombait ; c'était leur rôle de parents. Mon rôle de grand-parent était d'écouter et de proposer des idées tandis qu'ils cherchaient ce qu'il fallait faire.

Ils ont trouvé un soutien médical et une thérapie pour Heather. Au cours des mois suivants, ses progrès semblaient lents. Sa mère a pris des dispositions pour que Heather suive ses cours en ligne parce qu'elle manquait beaucoup l'école. Heather a continué à se confiner dans sa chambre et à se limiter aux arts plastiques.

Que pouvais-je faire ?

Prier

Je me suis agenouillée tous les jours pour prier pour Heather. Nous avons prié avec toute la famille, mais Heather continuait à s'isoler. Je voulais que Dieu fasse de nouveau d'elle la petite fille heureuse qu'elle avait été.

Tandis que je continuais à prier, l'Esprit m'a rappelé un enseignement donné par Gordon B. Hinckley (1910-2008), ancien président de l'Église : « N'oubliez jamais que ces petits enfants sont les fils et les filles de Dieu et qu'il vous les a confiés pour que vous veilliez sur eux, qu'il était parent avant vous et qu'il n'a pas renoncé à ses droits et à ses devoirs envers ses enfants¹. »

Avoir confiance en Dieu

J'ai commencé à prier pour que tout se passe selon la volonté de Dieu, son calendrier et ses directives, pas les miens. Je devais respecter le fait qu'il était le Père céleste de Heather. J'ai cherché à écouter l'Esprit et à ne pas simplement prier dans la panique pour que ma volonté soit faite. Je savais qu'il prendrait soin de Heather. J'ai lu et relu 3 Néphi 18:20 : « Et tout

J'ai cherché à faire confiance à la volonté de Dieu parce que Heather appartenait à notre Père céleste avant qu'elle ne nous appartienne.



ce que vous demanderez de juste au Père, en mon nom, croyant le recevoir, voici, cela vous sera donné. » Notre Père céleste l'avait promis, alors j'ai décidé de lui faire confiance.

Aimer

L'Esprit m'a rappelé que j'étais la grand-mère et que je pouvais aimer Heather d'une manière différente de celle de ses parents. Je devais juste lui montrer que j'aimais sa compagnie. Nous nous sommes envoyé des SMS. Nous avons parlé du fait que nous étions toutes les deux filles de Dieu et discuté de l'Évangile. Elle a réalisé plusieurs œuvres d'art rien que pour moi. Je la serrais dans mes bras à chaque fois que j'en avais l'occasion. Nous cuisinions, faisions les magasins et regardions ses films préférés ensemble.

Au fil des mois, elle a commencé à aller mieux. Aidée de sa mère, elle a fait une leçon de *Viens et suis-moi* lors de notre vidéoconférence familiale. D'autres fois, elle a parlé d'une Écriture. Elle a fait des biscuits avec sa tante et des jeux avec ses cousins.

Petit à petit, la vie de Heather a commencé à changer. Elle s'est liée d'amitié avec une jeune fille du

quartier en promenant son chien. Ses parents l'ont encouragée à rester pour la classe des Jeunes Filles le dimanche, pas seulement la réunion de Sainte-Cène. Elle s'est fait une nouvelle amie lors d'une activité pour les jeunes. Se sentant plus forte, Heather a décidé d'essayer de reprendre les cours en présentiel. Elle s'en sort maintenant bien à l'école et aime le séminaire.

Être reconnaissant

À chaque pas que Heather a fait, j'ai éprouvé une immense reconnaissance. Je suis reconnaissante pour ses parents, sa famille élargie, les jeunes filles et leurs dirigeantes, et pour son instructrice du séminaire dévouée. J'exprime ma gratitude pour ces anges sur la terre dans mes prières quotidiennes.

Heather n'a pas une vie parfaite, mais elle a acquis de la sagesse, de la force et du courage à travers cette épreuve. Elle offre de nouveau son sourire joyeux et pétillant aux personnes qui l'entourent. Elle devient une adolescente capable de se fixer des objectifs et de trouver des solutions. Dieu est le Père céleste de Heather et l'aidera à devenir la

meilleure personne possible. Ses parents terrestres sont réceptifs à l'Esprit et, avec son aide, s'efforcent de la guider. Je continue de les écouter quand ils ont besoin de parler et je fais toujours preuve d'amour.

La vie de chaque personne est différente. Notre Père céleste sait le mieux comment bénir chacun de nous.

Je suis reconnaissant que nous ayons la possibilité de « veiller constamment les uns sur les autres² ». Je me sens bénie au travers des épreuves familiales parce que c'est ainsi que notre Père céleste m'instruit. « Sois humble, et le Seigneur, ton Dieu, te conduira par la main et te donnera la réponse à tes prières » (Doctrine et Alliances 112:10).

Il est mon Père céleste qui me guide, aussi bien que celui de Heather. ■

L'auteur vit en Utah (États-Unis).

NOTES

1. Gordon B. Hinkley, « Paroles du prophète vivant », *L'Étoile*, mai 1998, p. 26.
2. Voir Erich W. Kopischke, « Aborder le sujet de la santé mentale », *Le Liahona*, novembre 2021, p. 38.





LA PIÈCE DE MONNAIE DANS LA BOUCHE DU POISSON

*Que nous apprend ce miracle sur la façon dont
le Seigneur accomplit son œuvre ?*



**Par S. Mark
Palmer**
des soixante-dix

De temps en temps, nous lisons dans le Nouveau Testament un récit qui se démarque des autres paraboles et miracles. C'est le cas du miracle de l'impôt du temple qui se trouvait dans la bouche d'un poisson.

Ce miracle fait l'objet de peu d'attention ou de commentaires et peut facilement passer inaperçu, car il ne comporte que quatre versets :

« Lorsqu'ils arrivèrent à Capernaüm, ceux qui percevaient les deux drachmes s'adressèrent à Pierre, et lui dirent : Votre maître ne paie-t-il pas les deux drachmes ?

« Oui, dit-il. Et quand il fut entré dans la maison, Jésus le prévint, et dit : Que t'en semble, Simon ? Les rois de la terre, de qui perçoivent-ils des tributs ou des impôts ? de leurs fils, ou des étrangers ?

« Il lui dit : Des étrangers. Et Jésus lui répondit : Les fils en sont donc exempts.

« Mais, pour ne pas les scandaliser, va à la mer, jette l'hameçon, et tire le premier poisson qui viendra ; ouvre-lui la bouche, et tu trouveras un statère. Prends-le, et donne-le-leur pour moi et pour toi » (Matthieu 17:24-27).

Le miracle

Pourquoi Matthieu est-il le seul à avoir inclus ce miracle dans son récit du ministère du Seigneur ? Était-ce parce que Matthieu, ayant été collecteur d'impôts, s'est senti particulièrement concerné par cette situation ? Était-ce parce que Matthieu était originaire de Capernaüm, là où le miracle s'est produit ? Ou bien était-ce pour montrer un autre exemple du pouvoir miraculeux de Jésus-Christ de commander non seulement aux éléments (voir Matthieu 8:23-27) mais aussi aux poissons de la mer ? (voir Genèse 1:28).

En méditant sur ces versets, nous apprenons beaucoup de la façon dont le Sauveur a répondu à son apôtre Pierre. La plupart des miracles accomplis par Jésus-Christ étaient des actes divins permettant de bénir les autres. Cependant, ce miracle semble plutôt être une occasion d'enseigner qui aiderait Pierre et les autres apôtres à devenir dirigeants dans le royaume. Par ses paroles et ses actes, Jésus leur a enseigné son identité en tant que Fils de Dieu, son pouvoir de discerner ce que Pierre venait de dire aux collecteurs d'impôts, son « omniscience stupéfiante » qui lui a permis de savoir

exactement où se trouverait un poisson particulier¹ et son désir de ne jamais offenser inutilement ou devenir une pierre d'achoppement pour ceux dont la foi est faible (voir 1 Corinthiens 8:9-10 ; 9:22).

Un apôtre des derniers jours décrit avec éloquence ce miracle comme permettant à Jésus de « réaffirmer de manière miraculeuse sa filiation divine à Pierre. Il était sur le point d'accomplir un miracle inhabituel et unique, comme aucun autre miracle qu'il ait jamais accompli. Il paierait un impôt qu'il ne devait pas, avec de l'argent qu'il n'avait pas gagné, pour apaiser des personnes qu'il préférait ne pas offenser² ».

Contexte historique

L'impôt, ou tribut, annuel du temple, s'élevait à deux drachmes, ou un demi-sicle, et devait être payé par chaque homme adulte en Israël, bien que les prêtres et les rabbins s'en considéraient généralement exemptés. Le but de ce tribut était de financer l'entretien et les activités du temple. Il s'agissait d'une évaluation ecclésiastique et non d'une exigence gouvernementale.

Cet impôt était à l'origine appelé « l'argent du rachat » à l'époque de Moïse. Si quelqu'un devait être exempté de cette taxe, c'était bien sûr le Messie, celui qui expierait les péchés de toute l'humanité³. Pourtant, malgré l'engagement hâtif de Pierre auprès des collecteurs d'impôts, le Seigneur, plutôt que de le réprimander, lui a donné de précieuses leçons.

Comme c'était souvent le cas, Jésus a enseigné en posant d'abord des questions qui poussent à la réflexion. Ces questions ont permis à Pierre de comprendre que le Seigneur n'était pas soumis à un tel impôt,

puisque'il est le Fils de Dieu et que le temple est la maison du Père et du Fils. Mais ensuite, avec une douceur parfaite, il a soutenu l'engagement pris par son apôtre et l'a aidé à comprendre que ce n'était pas le moment d'offenser inutilement. Alors qu'il aurait été facile d'obtenir le demi-sicle nécessaire de manière ordinaire, Jésus a utilisé cette occasion pour fortifier la foi de ses apôtres en montrant à Pierre son pouvoir miraculeux de commander même un poisson dans la mer.

Leçons apprises

Réfléchissez aux leçons que Pierre et les autres apôtres ont apprises et comment elles s'appliquent à nous :

1. Pierre a appris que Jésus-Christ peut discerner ses pensées. Avant même que Pierre ne parle, Jésus savait déjà ce que Pierre avait dit à ceux qui étaient venus chercher le tribut. Plus tard, Pierre a utilisé ce même don de discernement quand Ananias et Saphira ont menti au sujet de leurs offrandes (voir Actes 5:1-11).

2. Jésus a enseigné que, quelles que soient les exigences matérielles ou financières, le Seigneur fournira un moyen d'avancer son œuvre, que ce soit par des moyens miraculeux ou ordinaires.

Un exemple moderne de la « pièce de monnaie dans un poisson » s'est produit alors que Brigham Young et Heber C. Kimball voyageaient en diligence à travers l'Indiana et l'Ohio pour se rendre en mission en Angleterre. Ils ont commencé leur voyage en ne disposant que de 13,50 dollars et ne s'attendaient pas à pouvoir voyager bien loin avec la diligence. Cependant, à chaque arrêt, lorsque Brigham Young fouillait dans sa malle, il trouvait miraculeusement l'argent nécessaire pour payer leur voyage jusqu'au prochain arrêt⁴. À leur arrivée, ils avaient fini par déboursier plus de 87 dollars. Comme l'indique un journal de la Première Présidence de 1860 : « [Brigham Young] était allé dans sa malle, et, à sa grande surprise, il y avait trouvé de l'argent et, jusqu'à ce jour, il ne savait [pas] comment il était arrivé là, si ce n'est par un agent invisible du monde céleste pour faire avancer la proclamation de l'Évangile⁵. »

3. Lorsque cela est nécessaire, le Seigneur accomplit des miracles pour réaliser les promesses faites par les dirigeants de son Église. En 1967, le président Spencer W. Kimball a promis que si les membres de l'Église faisaient leur part, le rideau de fer en Europe et le rideau de bambou en Asie tomberaient pour permettre à l'œuvre missionnaire de progresser dans le monde entier⁶. À cette époque,



cette possibilité semblait lointaine, impensable et même fantaisiste. Pourtant, en l'espace de vingt ans, ces murs se sont écroulés de manière inattendue, voire miraculeuse.

4. Bien qu'en tant que disciples du Christ nous sachions que nous avons raison, il y a des moments où insister ou exiger que les autres reconnaissent notre exactitude ne ferait que causer une offense inutile. Pire encore, nous risquerions de devenir une pierre d'achoppement dans la progression spirituelle de quelqu'un d'autre.

Une expérience vécue par James E. Faust (1920-2007), ancien conseiller dans la Première Présidence, illustre parfaitement cette douceur et cette volonté de ne pas devenir une pierre d'achoppement. « Son

fil, Marcus, souhaitait aller avec lui au temple de Washington D.C. pour participer à une session de dotation du temple. Lorsque le président Faust a présenté sa recommandation pour être admis, une recommandation spéciale utilisée par les Autorités générales, le servant du temple ne les a pas reconnus, ni lui ni la recommandation, et lui a refusé l'accès. 'Plutôt que de mettre l'homme dans l'embarras en lui disant qui il était, papa s'est poliment excusé et nous sommes tous partis'⁷. »

Je suis reconnaissant du récit de Matthieu concernant la pièce de monnaie dans le poisson. Une fois de plus, un miracle impliquant la pêche

est montré à Pierre, le pêcheur si humain et si impulsif⁸. Ce récit nous donne l'espoir que le Seigneur nous aidera également à progresser malgré nos erreurs. Comme Pierre, apprenons de l'exemple de notre Maître, qui était patient avec les imperfections et humble bien qu'il ait tout pouvoir.

Comme les apôtres d'autrefois, puissions-nous reconnaître que le Seigneur est le Fils de Dieu, confiants qu'il peut, de manière miraculeuse, nous fournir les moyens d'accomplir ses desseins. Dans notre service et nos relations avec les autres, puissions-nous réfléchir à toute parole ou action qui pourrait être une pierre d'achoppement, en particulier pour ceux qui sont fragiles dans leur foi. ■

NOTES

1. Voir Neal A. Maxwell « We Can't Comprehend the Capacity of God », *Church News*, 22 février 2003, thechurchnews.com.
2. Voir Bruce R. McConkie, *The Mortal Messiah*, 1980, vol.3, p. 76.
3. Voir James E. Talmage, *Jésus le Christ*, 1916, p. 455.
4. Voir Historical Department office journal, 16 février 1859, p. 164, bibliothèque d'histoire de l'Église.
5. President's Office Journals, 18 janvier 1860, p. 28, fichiers Brigham Young, bibliothèque d'histoire de l'Église.
6. Voir *The Teachings of Spencer W. Kimball*, comp. par Edward L. Kimball, 1982, p. 582.
7. Carrie A. Moore, « Remembering President James E. Faust », *Deseret News*, 11 août 2007, deseret.com.
8. Voir Luc 5:4-11 ; voir aussi Jean 21:1-24 (remarquez que ce miracle s'est produit plus tard).



Qui était l'apôtre Paul ?



Contexte

- Nom juif : Saul
- Né à Tarse, une ville de la Turquie moderne
- A obtenu la nationalité romaine à la naissance
- A grandi dans un foyer respecté et religieux
- A été envoyé pour étudier à Jérusalem et est devenu pharisien
- Les pharisiens considéraient le christianisme comme une perversion du judaïsme, alors Saul « ravageait l'Église » (Actes 8:3) dans le but de défendre sa religion.

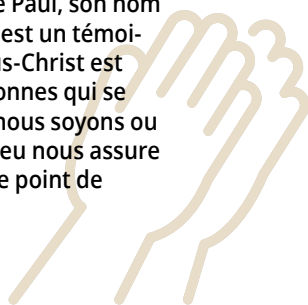


Conversion

Pendant que Saul se rendait à Damas pour arrêter les disciples du Christ, « une lumière venant du ciel resplendit autour de lui » (Actes 9:3). Après être tombé à terre, il entendit une voix qui lui disait : « Saul, Saul, pourquoi me persécutes-tu ? » (Actes 9:4). Le Christ commanda à Saul, maintenant aveugle, d'aller à Damas et d'attendre de recevoir de nouvelles instructions.

Après trois jours de cécité, Saul reçut la visite du disciple Ananias, qui lui rendit la vue (voir Actes 9:17-18). Saul s'est ensuite fait baptiser et s'est rendu à Jérusalem, mais les disciples « le craignaient, ne croyant pas qu'il fût un disciple » (Actes 9:26).

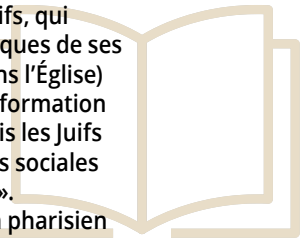
Saul a été appelé à accomplir son ministère auprès des Gentils et, à partir de ce moment-là, la Bible l'appelle Paul, son nom latin. La conversion de Paul est un témoignage que l'Évangile de Jésus-Christ est accessible à toutes les personnes qui se repentent et que, « où que nous soyons ou quoi que nous ayons fait, Dieu nous assure avec amour qu'il n'y a pas de point de non-retour¹ ».



Pourquoi Paul ?

Paul était un apôtre qui pouvait instruire « les Gentils dans les pays non juifs, qui était capable de résister aux critiques de ses propres compatriotes (même dans l'Église) et qui avait la connaissance et la formation nécessaires pour instruire à la fois les Juifs et les Gentils de toutes les classes sociales au sein de tout l'empire romain² ».

Paul, citoyen romain et ancien pharisien qui parlait l'hébreu, le grec et le latin, était particulièrement qualifié pour remplir cette responsabilité (voir Actes 9:15).



Message central

En tant qu'apôtre, Paul a témoigné de Jésus-Christ et de son pouvoir rédempteur. « Le thème central de tous ses écrits est comment Jésus-Christ a racheté le monde et comment les saints peuvent jouir des bénédictions de son expiation³. »



NOTES

1. Gerrit W. Gong, « Le feu de camp de notre foi », *Le Liahona*, novembre 2018, p. 41.
2. Robert J. Matthews, « Saul of Tarsus: Chosen for a Special Need », *Ensign*, septembre 1987, p. 62.
3. David Rolph Seely et Jo Ann H. Seely, « Paul: Untiring Witness of Christ », *Ensign*, août 1999, p. 26.

EN PARTANT DE LA GAUCHE : PAUL PRÊCHANT AUX JUIFS DE LA SYNAGOGUE DE DAMAS, À PARTIR DE SCÈNES DE LA VIE DE SAINT PAUL (MOSAÏQUE); ÉCOLE BYZANTINE DU 12^e SIÈCLE; BRIDGEMAN IMAGES; SAINT PAUL ÉCRIVANT, TABLEAU DE JACOB ADRIANUS SCALAVARIE (1650); TABLEAU DE KAREL SKRETA, BPK BERLIN/GETTY IMAGES/ALTE GALERIE ALTE MEISTER, STÄTTLICHE KUNSTSAMMLUNGEN, DRESDEN; DE LA BIBLE DE L'ÉGLISE : L'APÔTRE PAUL, TABLEAU DE HANS-JOACHIM WILHELM; PAUL PRÊCHE L'ÉVANGILE DANS D'AUTRES PAYS, TABLEAU DE PAUL MANN, 1740; TABLEAU ALLEMAGNE/ELKE ESTEL; THANS-PETER KLUTY/ART RESOURCE; NY; PAUL PRÊCHE L'ÉVANGILE DANS D'AUTRES PAYS, PHOTO © CHRISTIE'S IMAGES/BRIDGEMAN IMAGES; DE ANDREI RUBLEV/BRIDGEMAN IMAGES; ST. PAUL, TABLEAU D'ETIENNE PARROCEL, PHOTO © CHRISTIE'S IMAGES/BRIDGEMAN IMAGES

Épîtres de l'apôtre Paul

Première partie



Romains

- Aux membres de l'Église de Rome
- Écrit depuis Corinthe vers 55-56 apr. J.-C.
- **Objectif** : Favoriser l'unité, clarifier la doctrine et se préparer à la visite de Paul à Rome
- **Enseignements clés** : La foi, le salut et devenir plus semblables au Christ en dépit de notre nature déchue

2 Corinthiens

- Aux membres de l'Église de Corinthe
- Écrit depuis la Macédoine vers 55-57 apr. J.-C.
- **Objectif** : Remercier les personnes qui ont obéi à son épître précédente et les mettre en garde contre les faux instructeurs
- **Enseignements clés** : L'esprit de la loi, surmonter les épreuves et l'autorité de prêcher l'Évangile

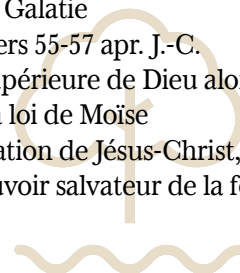
1 Corinthiens

- Aux membres de l'Église de Corinthe
- Écrit depuis Éphèse vers 55-56 apr. J.-C.
- **Objectif** : Fortifier les saints contre la division et l'immoralité
- **Enseignements clés** : Unité, dons spirituels, charité et édifier une fondation sur Jésus-Christ



Galates

- Aux membres de l'Église de Galatie
- Écrit depuis la Macédoine vers 55-57 apr. J.-C.
- **Objectif** : Enseigner la loi supérieure de Dieu alors que les saints revenaient à la loi de Moïse
- **Enseignements clés** : L'expiation de Jésus-Christ, les fruits de l'Esprit et le pouvoir salvateur de la foi en Jésus-Christ



« Car je suis le moindre des apôtres, je ne suis pas digne d'être appelé apôtre, parce que j'ai persécuté l'Église de Dieu.

« Par la grâce de Dieu je suis ce que je suis, et sa grâce envers moi n'a pas été vaine ; loin de là, j'ai travaillé plus qu'eux tous, non pas moi toutefois, mais la grâce de Dieu qui est avec moi. »

1 Corinthiens 15:9-10



Remarque sur les sources

Renseignements tirés du *Nouveau Testament : Guide d'étude pour les élèves du séminaire à domicile*, 2016, p. 217, 228, 250, 261.



Comment le Sauveur peut-il me délivrer de mes épreuves ?

Lorsque Paul déposa du bois dans un feu, « une vipère en sortit par l'effet de la chaleur et s'attacha à sa main » (Actes 28:3). Mais il « secoua l'animal dans le feu, et ne ressentit aucun mal » (verset 5). Nous rencontrons tous des difficultés, des tentations et des faiblesses dans la condition mortelle et, comme Paul, par notre foi en Jésus-Christ et notre obéissance à ses commandements, nous pouvons « secouer » nos épreuves et trouver du soulagement en faisant confiance au pouvoir de Dieu de nous délivrer.

DISCUSSION

Le Sauveur a promis à ses disciples « le pouvoir de marcher sur les serpents [...] et [que] rien ne pourra[it leur] nuire » (Luc 10:19). Quels sont les « serpents » ou épreuves que le Seigneur vous a aidés à surmonter dans votre vie ?



Les tentations ?

« Lorsque les tempêtes de la vie arrivent, vous pouvez rester fermes parce **vous vous tenez sur le roc de votre foi en Jésus-Christ**. Cette foi vous conduira au repentir quotidien et au respect constant des alliances. Alors vous vous souviendrez toujours de lui. Et à travers les tempêtes de haine et de méchanceté, vous vous sentirez fermes et pleins d'espoir². »



Comment surmonter...

les difficultés ?

« La foi au Rédempteur est un principe d'action et de pouvoir. Lorsque que nous **agissons en accord avec les vérités de son Évangile**, nous sommes dotés de la capacité spirituelle d'avancer résolument, malgré les difficultés de la condition mortelle, et en nous concentrant sur les bénédictions offertes par le Sauveur¹. »



Les faiblesses ?

« **Le respect de nos alliances** permet au pouvoir du Sauveur de nous purifier tandis que nous apprenons par l'expérience, qu'il s'agisse d'erreurs de jugement mineures ou d'échecs importants. Notre Rédempteur est là pour nous rattraper lorsque nous tombons **si nous nous tournons vers lui**³. »

NOTES

1. David A. Bednar, « Mais nous ne fîmes pas attention à eux », *Le Liahona*, mai 2022, p. 14 ; caractères gras ajoutés.
2. Henry B. Eyring, « Rester fermes dans les tempêtes », *Le Liahona*, mai 2022, p. 29 ; caractères gras ajoutés.
3. Jean B. Bingham, « Nos alliances avec Dieu nous fortifient, nous protègent et nous préparent à la gloire éternelle », *Le Liahona*, mai 2022, p. 67 ; caractères gras ajoutés.



Comment me convertir davantage à l'Évangile ?

Dans l'épître aux Romains, l'apôtre Paul enseigne que la conversion exige plus que de simplement croire. Nous devons agir avec foi et nous repentir de nos péchés pour changer notre nature et être convertis à l'Évangile de Jésus-Christ.

Trois façons de fortifier votre conversion

Parlez de votre foi avec les autres. Tout comme le fait d'enseigner un concept vous aidera à mieux le comprendre, le fait de témoigner de l'Évangile vous aidera à édifier votre foi. Comment allez-vous montrer que vous n'avez « [pas] honte de l'Évangile » du Christ (Romains 1:16) ?



Méditez sur la signification de vos actions. Paul enseigne que nos actions doivent refléter notre niveau de conversion intérieure (voir Romains 2:21-23, 28-29). Comment allez-vous donner plus de sens aux expressions extérieures de votre foi, comme prendre la Sainte-Cène, rendre service ou aller au temple ?

« Il ne suffit pas d'agir superficiellement. Les commandements, les ordonnances et les alliances de l'Évangile ne sont pas la liste des dépôts à faire sur un compte céleste. L'Évangile de Jésus-Christ est un plan qui nous montre comment devenir ce que notre Père céleste désire que nous devenions. »

Dallin H. Oaks, premier conseiller dans la Première Présidence,
« Ce que nous devons devenir »,
Le Liahona, janvier 2001, p. 40.

Souvenez-vous de votre alliance du baptême. Lorsque vous vous êtes fait baptiser, vous avez fait alliance de vous repentir de vos péchés grâce à l'expiation du Christ (voir Romains 6:4-6). Vous ne vous sentez peut-être pas profondément converti à l'Évangile maintenant, mais chaque jour est une occasion de renouveler votre alliance avec Dieu et de lui ressembler davantage. Comment montrerez-vous au Seigneur que vous voulez être converti à son Évangile ?





En tant qu'enfants de Dieu, nous avons une nature divine, mais nous sommes nés dans un monde déchu. Nous sommes captifs du péché. L'apôtre Paul appelle cela « l'esprit de servitude » (Romains 8:15). Dans sa miséricorde, Dieu nous donne un moyen de nous libérer. Lorsque nous contractons des alliances avec lui, nous sommes libérés de l'esprit de servitude et recevons « l'Esprit d'adoption » (Romains 8:15).

DISCUSSION

Quelles promesses Dieu me fait-il lorsque je contracte des alliances avec lui ? (Voir Romains 8:17-18.) Quelles sont mes responsabilités en tant qu'héritier de Dieu ? (Voir Romains 12.)

Que veut dire Paul par « Esprit d'adoption » ?

L'Esprit d'adoption

À l'époque de Paul, l'*adoption* signifiait désigner un héritier en dehors de la famille. La personne adoptée se joignait alors à son nouveau foyer, prenait un nouveau nom et recevait un héritage.

Paul utilise l'expression « Esprit d'adoption » en analogie avec le peuple de l'alliance de Dieu. Lorsque nous contractons des alliances avec Dieu, nous prenons sur nous le nom du Christ. Grâce à nos alliances, nous devenons plus que ses enfants. Nous recevons « l'Esprit d'adoption » et devenons ses héritiers. Si nous demeurons dignes, nous hériterons de tout ce que Dieu a (voir Doctrine et Alliances 84:38).



« Connaissez la vérité concernant ce que Dieu le Père et son Fils, Jésus-Christ, vous ont offert.

« En bref, ils vous ont tout offert !

« [...] [Le] plan [de notre Père céleste] nous permet littéralement de recevoir les plus grandes bénédictions de toute l'éternité, notamment la possibilité de devenir 'cohéritiers [du] Christ' [Romains 8:17]. »

Russell M. Nelson, « Des décisions pour l'éternité » (réunion spirituelle mondiale pour les jeunes adultes, 15 mai 2022), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.





Comment traiter mon corps comme un temple ?

Russell M. Nelson a enseigné :
« Le don de notre corps physique est un miracle extraordinaire.
« [...] Votre corps, quels que soient ses dons naturels, est [...] le temple de votre esprit¹. »

Mais parfois, nous critiquons notre apparence ou aimerions que notre corps soit différent. Nous risquons de nous laisser emporter par les tendances ou les principes du monde qui nous font oublier ce que notre corps est censé être. Ce sont des temples pour notre esprit et pour le Saint-Esprit.

Trouver des réponses dans 1 Corinthiens 6

Pour qui mon corps est-il un temple ? (Voir 1 Corinthiens 6:19.)

Mon corps m'appartient-il ou appartient-il à Dieu ? (Voir 1 Corinthiens 6:20.)

Le président Nelson a donné ce conseil :

« Chaque fois que vous vous regardez dans un miroir, considérez votre corps comme votre temple. [...] « [Réfléchissez à] la manière dont vous allez prendre soin de votre corps et l'usage que vous en ferez. « [Réfléchissez aux] qualités spirituelles que vous allez décider de cultiver². »

DISCUSSION

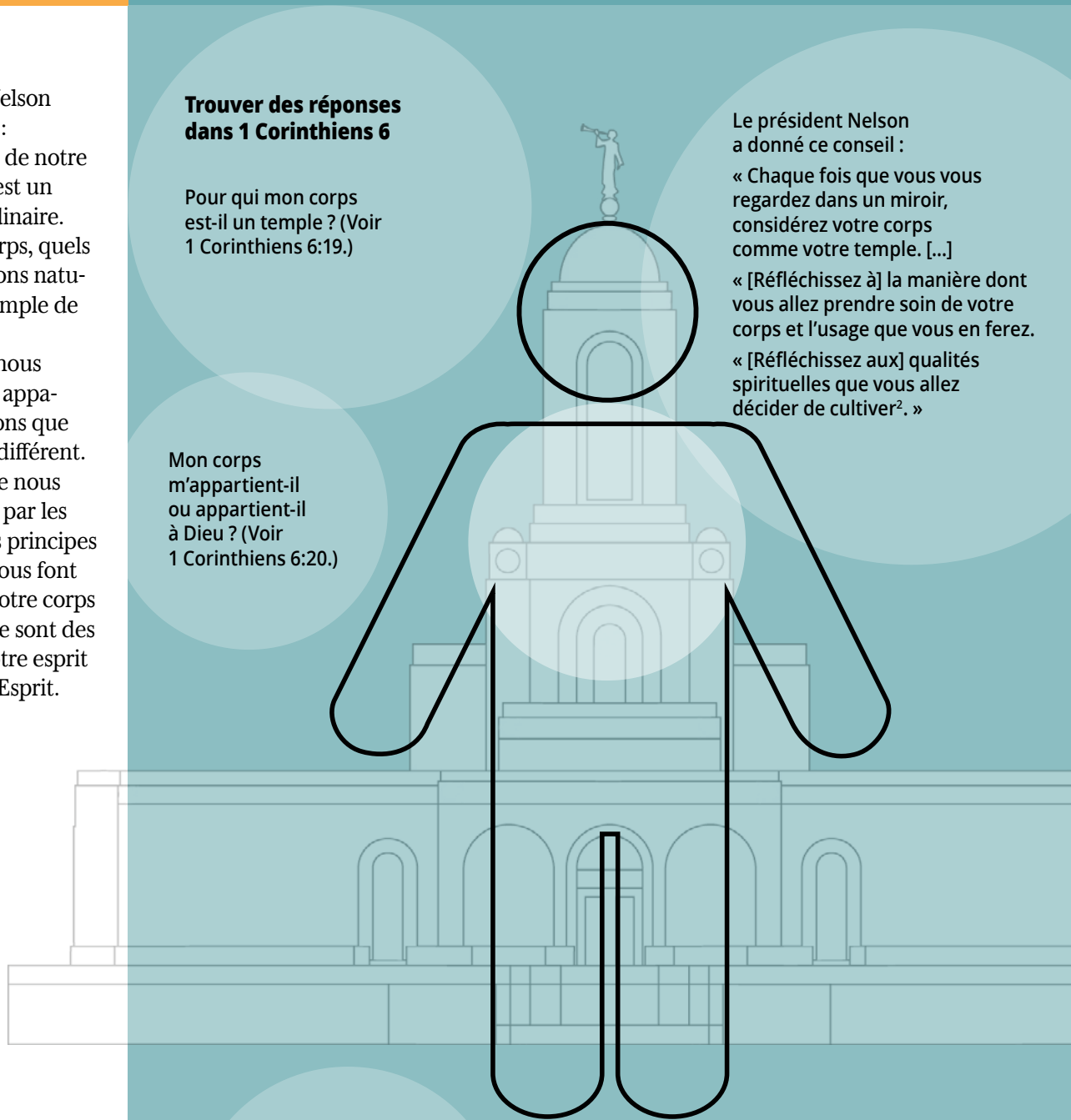
Que ferez-vous pour traiter votre corps comme un temple ? (Réfléchissez aux directives révélées par notre Père céleste, telles que la Parole de Sagesse et la loi de chasteté.)

Pour aller plus loin

Voir la section « Votre corps est sacré » dans *Jeunes, soyez forts : un guide pour faire les bons choix*, 2022, p. 22-29.

NOTES

1. Russell M. Nelson, « Votre corps : un don magnifique à chérir », *Le Liahona*, août 2019, p. 50.
2. Russell M. Nelson, « Des décisions pour l'éternité », *Le Liahona*, novembre 2013, p. 107.



LUTTER CONTRE
LA PORNOGRAPHIE

*Comment obtenir de l'aide
et de l'espoir ?*

8, 34



JEUNES ADULTES

**COMMENT GÉRER
DES ÉMOTIONS
DIFFICILES ?**

30

GRANDS-PARENTS

**AIDER VOS PETITS-
ENFANTS**

38

LES MIRACLES DE JÉSUS

**QUATRE LEÇONS
TIRÉES DU RÉCIT SUR
LA PIÈCE DANS LA
BOUCHE DU POISSON**

40

