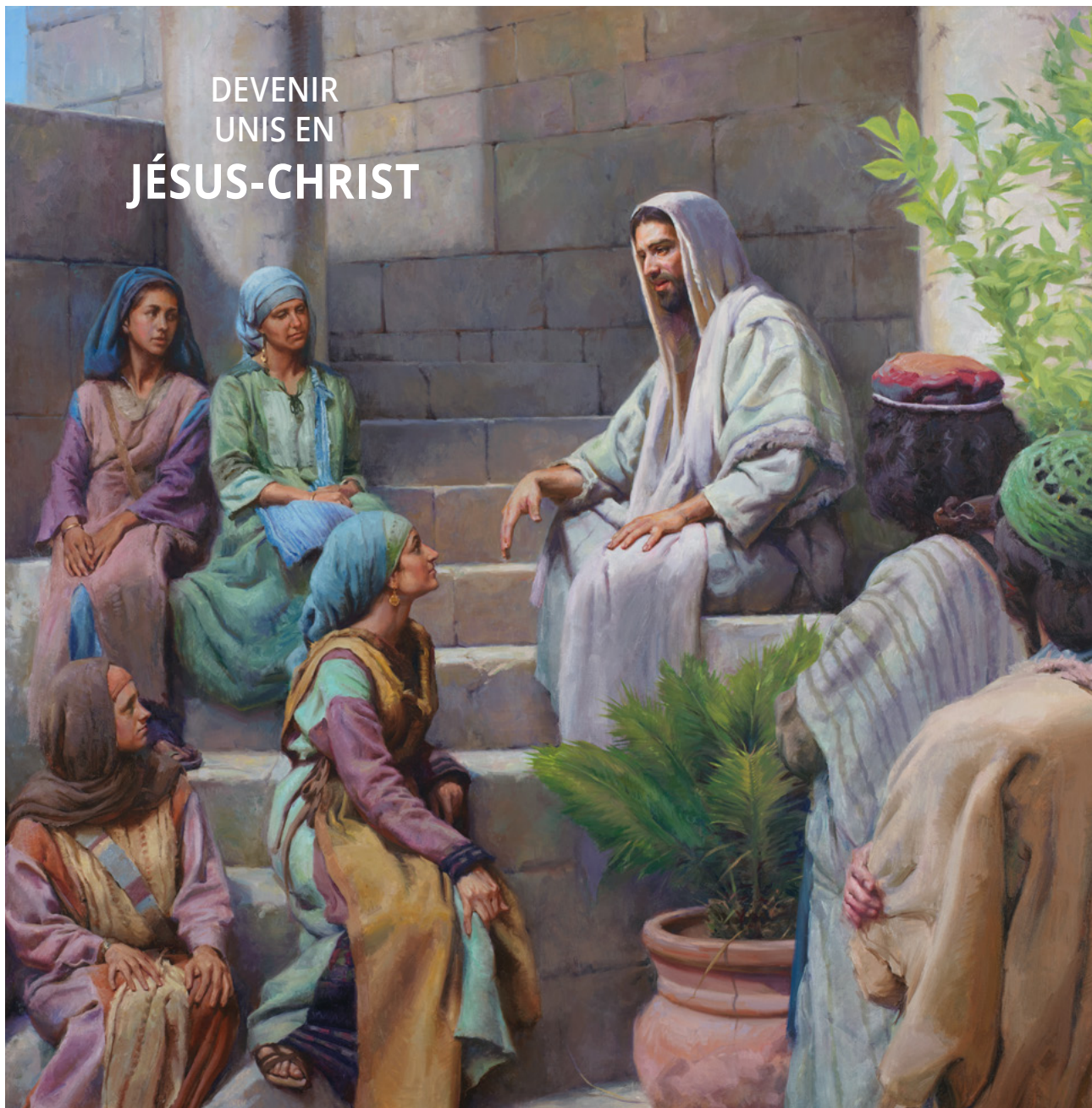


Le Liahona

Un guide pour nous orienter tous vers Jésus-Christ

DEVENIR
UNIS EN
JÉSUS-CHRIST



L'APPARTENANCE GRÂCE AUX ALLIANCES

Servir en tant que frères et sœurs
dans le Seigneur, p. 4

APERÇU DU NOUVEAU TESTAMENT

Les bénédictions d'une
foi persistante, p. 8



Unis en tant que sœurs et frères en Christ

Les voix des femmes et des hommes sont nécessaires pour accomplir l'œuvre du Seigneur. Bien qu'uniques, nous nous complétons les uns les autres, unis dans notre objectif commun d'être des disciples du Christ.

Nos différences ne doivent pas nous détourner de cet objectif. Au contraire, nos différences incluent nos talents et nos contributions qui, ensemble, renforcent notre impact dans l'œuvre mondiale du salut et de l'exaltation. Gerrit W. Gong, membre du Collège des douze apôtres, écrit dans ce numéro : « Nous prenons de meilleures décisions et nous avons plus de succès dans le service du Seigneur lorsque nous apprécions les contributions de chacun et que nous travaillons ensemble, frères et sœurs dans son œuvre » (page 4). Comment parvenir à une telle unité ? Nous devons avoir la foi que le Seigneur peut travailler avec nos différences pour le bien de son royaume.

Dans mon article à la page 8, je raconte ce que j'ai appris du récit du Nouveau Testament concernant la Cananéenne qui a cherché le Sauveur pour guérir sa fille. La femme n'était pas de la maison d'Israël, mais elle avait la foi que la puissance du Seigneur pouvait guérir son enfant. Cette foi remarquable l'a unie au peuple de l'alliance et a permis au miracle de s'accomplir.

Regardons le Sauveur dans tout ce que nous faisons, avec nos « cœurs [...] enlacés dans l'unité et l'amour les uns envers les autres » (Mosiah 18:21). Nous avons le privilège d'apprendre des différences puissantes des uns et des autres et de les valoriser comme le fait le Christ. Je suis très reconnaissante d'avoir un berger qui entend la voix unique de chacune de ses brebis.

Fraternellement,



Camille N. Johnson

Présidente générale de la Société de Secours

◀ *« Je vous dis encore que, si deux d'entre vous s'accordent sur la terre pour demander une chose quelconque, elle leur sera accordée par mon Père qui est dans les cieux.*

Car là où deux ou trois sont assemblés en mon nom, je suis au milieu d'eux. »

MATTHIEU 18:19-20



« Lorsque nous appartenons par alliance au Seigneur, nous nous appartenons aussi par alliance les uns aux autres. Des choses remarquables se produisent lorsque nous aimons le Seigneur et que nous coopérons, que nous nous conseillons et que nous nous servons les uns les autres ».

Gerrit W. Gong, page 4

À NE PAS MANQUER !

Magazine officiel de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours
Septembre 2023
Vol. 24, n° 9
Le Liahona 19047

SOMMAIRE

4 Frères et sœurs dans le Seigneur

Par Gerrit W. Gong

Entrer dans une relation d'alliance avec le Seigneur améliore également nos relations avec les autres.

8 Les miracles de Jésus

La douceur de la Cananéenne

Par Camille N. Johnson

12 Après un traumatisme : Renforcer la résilience et accueillir la guérison

Par le personnel des services d'aide à la famille

Si vous avez subi un traumatisme, vous pouvez trouver l'espoir et la guérison en Jésus-Christ.

18 Le service en action

Servir avec patience

20 L'Église est aussi présente ici

Taipei, à Taïwan

22 Principes de base de l'Évangile

Prendre soin des personnes dans le besoin

25 Récits de foi

Des personnes à instruire en prison

Par Jeffrey N. Redd

26 Les saints des derniers jours nous parlent

Histoires inspirantes de membres du monde entier à propos du Seigneur qui a su répondre à leurs besoins dans des circonstances difficiles.

36 Pour les parents

Adressez-vous à Dieu pour trouver un but et une direction

38 « Je voudrais que vous vous souveniez »

Par Kyle S. McKay

Nous devons surmonter notre condition d'oubli pour toujours nous souvenir de Jésus-Christ.

COUVERTURE



Son ministère mortel, tableau d'Albin Veselka

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 I. 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 : Alecia Schubert

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, MARRISSA 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.

Le Liahona (terme du Livre de Mormon désignant une « boussole » ou un « directeur ») est publié en albanais, allemand, anglais, arménien, bislama,

42 Reconnaissante de l'entendre

Par Marlene Sullivan

Il m'est difficile d'aller à l'église parce que je souffre d'une déficience auditive profonde, mais le Saint-Esprit et une histoire du Nouveau Testament m'ont donné une nouvelle perspective.

JEUNES ADULTES

30 Mériter et faire preuve d'empathie

Par Matthew L. Rasmussen

Pour devenir comme le Christ, il faut permettre à nos propres épreuves de nous rendre plus compatissants à l'égard de personnes dans le besoin.

34 Comprendre enfin ce que signifie être aimé de Dieu

Par Csaba Zétény Kozma

Savoir que je suis une enfant de Dieu me rappelle que je suis aimée, quoi qu'il arrive.

VIENS ET SUIS-MOI

44 Les voyages de l'apôtre Paul

Un regard sur les quatre voyages missionnaires de Paul, ainsi qu'un aperçu de cinq de ses épîtres.

46 1 Corinthiens 10-12 ; 15:2-8 ; 2 Corinthiens 8-13

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, la gestion des 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 ».

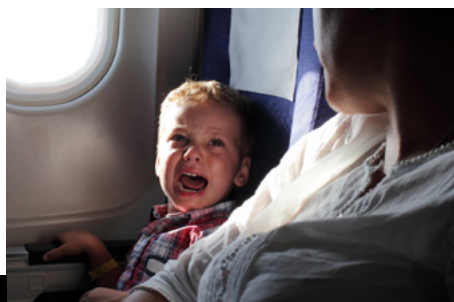
RETROUVEZ-NOUS EN LIGNE !

Vous trouverez d'autres numéros du magazine sur la page **liahona** [.ChurchofJesusChrist.org](http://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 courriel à **liahona** [@ChurchofJesusChrist.org](mailto:ChurchofJesusChrist@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

Vous pouvez configurer votre application Médiathèque de l'Évangile pour qu'elle vous avertisse lorsqu'un nouveau numéro du *Liahona* est disponible. Cliquez sur l'icône du menu, puis sur Paramètres, sur Notifications et enfin sur Nouveau contenu.



30

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

Pour les lecteurs aux États-Unis et au Canada : Septembre 2023, vol. 24, n° 9. 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 ci-dessous. **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.



FRÈRES ET SŒURS DANS LE SEIGNEUR

« Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils unique » et il nous a donné les uns aux autres.



Par Gerrit W. Gong

du Collège des douze apôtres

En partant de Capharnaüm, notre Sauveur s'est rendu dans une ville appelée Naïn. Près de la porte de la ville, il a vu un cortège funèbre. La mort prématurée d'un enfant unique a laissé une veuve démunie et livrée à elle-même.

« Le Seigneur, l'ayant vue, fut ému de *compassion* pour elle, et lui dit^o: Ne pleure pas^o!

Il s'approcha, et toucha le cercueil. Ceux qui le portaient s'arrêtèrent. Il dit : Jeune homme, je te le dis, lève-toi ! »

Le jeune homme s'est redressé et s'est mis à parler. Jésus « le rendit à sa mère » (voir Luc 7:11-15 ; italiques ajoutés).

Tout au long de son ministère, que ce soit auprès de la brebis perdue ou des quatre-vingt-dix neuf autres¹, notre Sauveur a parfaitement illustré la compassion, la foi, l'espérance, la charité, l'amour, le

pardon, la miséricorde et le service². Il nous lance à tous ces invitations : « Viens et suis-moi » (Luc 18:22) et devenez « tels que je suis » (3 Néph 27:27³).

« Tels que je suis »

Pour suivre l'exemple parfait de notre Sauveur et devenir comme lui, nous acceptons son invitation à marcher avec lui sur son chemin des alliances (voir Moïse 6:34). Nous le reconnaissons parfois par les ordonnances de salut et d'exaltation qui le jalonnent : le baptême et la confirmation pour recevoir



Le Christ a ramené à la vie le fils d'une veuve demeurant à Naïn.

le don du Saint-Esprit et devenir membre de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours ; l'ordination à la Prêtrise de Melchisédek (pour les frères) ; la dotation dans la maison du Seigneur (pour chacun d'entre nous), et le scellement au temple.

Une ordonnance nécessaire au salut et à l'exaltation nous enseigne l'alliance à laquelle elle est associée. C'est un acte sacré qui est accompli par la bonne autorité de la prêtrise. D'une certaine manière, nous pouvons considérer une ordonnance du salut et de l'exaltation comme un acte extérieur qui introduit dans notre vie, par le biais d'une alliance, un lien avec Dieu et son saint Fils.

En qualité de fils ou fille de Dieu, nous contractons nos propres alliances sacrées avec lui. Nous le faisons individuellement, en notre nom, un par un. Ce lien d'alliance avec Dieu nous donne du pouvoir, l'espérance et une promesse. Ces alliances changent notre nature même, sanctifient nos désirs et nos actions, et nous aident à nous débarrasser de l'homme ou la femme naturel lorsque nous nous soumettons aux murmures

du Saint-Esprit. Par alliance, grâce à l'expiation du Christ, notre Seigneur, chacun de nous peut devenir comme un enfant de Dieu, « soumis, doux, humble, patient, plein d'amour » (Mosiah 3:19).

Servir ensemble par alliance

« Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils unique » (Jean 3:16) et il nous a donné les uns aux autres. Le sentiment d'appartenance grâce aux alliances (être liés à Dieu et les uns aux autres par une alliance) nous pousse à remplir notre identité et notre objectif divins en communiant avec le ciel et en créant une collectivité de saints par l'amour et le service mutuels. Dieu ne fait pas acception de personnes : chacun a accès aux engagements par les alliances et au sentiment d'appartenance associé. Il invite chacun d'entre nous, femmes et hommes, mariés ou non, quelles que soient nos origines et notre situation, à aller à lui et à nous approcher les uns des autres par alliance.

Quand nous appartenons au Seigneur par alliance, nous nous appartenons aussi les uns aux autres. Des choses remarquables se produisent lorsque nous aimons le Seigneur, travaillons et tenons conseil ensemble et nous servons les uns les autres. Le service qui découle des alliances solidifie nos liens avec le Seigneur et les uns aux autres. Cela concerne notre relation avec notre Père céleste, avec notre famille, avec les assemblées de l'Église, la collectivité et nos ancêtres. En vivant conformément à nos alliances, nous perdons notre égoïsme et trouvons la meilleure version de nous-mêmes, centrée sur le Christ.



Le plan divin du bonheur conçu par Dieu

Russell M. Nelson a expliqué que dans le plan divin du bonheur conçu par Dieu, « les cieus sont tout autant ouverts aux *femmes* dotées du pouvoir de Dieu en raison des alliances de la prêtrise qu'elles ont contractées qu'aux hommes qui détiennent la prêtrise⁴ ».

Camille N. Johnson, présidente générale de la Société de Secours a fait remarquer : « Nous avons le droit d'accéder au pouvoir de la prêtrise en vertu de notre dignité personnelle⁵. » Elle a aussi cité le président Nelson : « Nous avons besoin de femmes qui savent accéder au pouvoir que Dieu accorde aux personnes qui respectent leurs alliances⁶. » Elle a ajouté que les personnes qui respectent leurs alliances et vivent avec foi, humilité et diligence, reçoivent des conseils, de l'inspiration, des dons de l'Esprit, des révélations et « de l'aide et de la force pour ressembler davantage à Jésus-Christ et à notre Père céleste⁷ ». En offrant chacun nos dons uniques en partenariat avec le Seigneur et les uns avec les autres, nous créons « un seul corps » (1 Corinthiens 12:13).

Dans le plan de Dieu, une mère et un père sont des compagnons et une aide semblables. Nous nous entraisons en qualité

de partenaires égaux dans l'amour et la droiture pour nous édifier mutuellement, répondre aux besoins de l'autre et à ceux de notre famille. Une condition préalable à la révélation et à l'inspiration dont les femmes et les hommes ont besoin est la pureté dans les pensées et les actions. Au foyer, maris et pères doivent présider avec douceur, gentillesse et amour sincère. Ce sont des qualités justes dont les hommes et les femmes ont besoin dans toutes leurs relations⁸.

Les cieus pleurent lorsque, dans toute relation, il y a abus, domination ou contrainte de quelque nature que ce soit de la part d'hommes ou de femmes. La persuasion, la longanimité, la gentillesse et la connaissance pure sont des qualités chrétiennes que nous cherchons tous à acquérir, que nous soyons mariés, célibataires, veufs ou divorcés (voir Doctrine et Alliances 121:41-42). Notre situation devant le Seigneur et dans son Église est déterminée par notre caractère et notre diligence à honorer nos alliances.

Tenir conseil

Dans le même esprit, au sein de l'Église du Seigneur, nous tenons conseil comme nous servons : ensemble. Dans les conseils, les dirigeants cherchent les idées de tous les participants. Je suis reconnaissant pour tous les hommes et les femmes extraordinaires aux côtés desquels j'ai eu le privilège de servir dans les conseils exécutifs de l'Église. Ces personnes nobles aident à rassembler Israël grâce au service missionnaire, nous préparent à rencontrer Dieu grâce au service de la prêtrise et de la famille, unissent les familles pour l'éternité par l'œuvre du temple et de l'histoire familiale, et s'occupent des personnes dans le besoin par l'intermédiaire des services d'entraide et d'autonomie.

Dans chaque situation, nous parvenons à de meilleures décisions et obtenons davantage de succès dans le service du Seigneur lorsque nous accordons de la valeur aux contributions des uns et des autres et travaillons ensemble en qualité de frères et sœurs dans son œuvre.

Je suis aussi reconnaissant que dans nos pieux et paroisses, dirigeants et membres, frères et sœurs soient unis dans l'œuvre du salut et de l'exaltation. Dans toute l'Église, sous la direction de dirigeants de mission dévoués, les conseils de dirigeants de mission comprennent des elders et des sœurs dirigeants formateurs qui guident nos missionnaires dont le travail et les responsabilités sont remarquables et importants. Dans l'armée américaine, les aumôniers saints des derniers jours, officiers hommes et femmes approuvés par l'Église, bénissent les personnes qui servent dans les différentes branches de l'armée⁹. Dans le cadre du service pastoral, nos jeunes gens et jeunes filles ont l'occasion et la nécessité de servir. Nous sommes tous unis dans le service.

Une des manières d'être témoins de Dieu est d'être témoins des ordonnances de l'Évangile rétabli. Les frères et les sœurs se tiennent en tant que témoins de baptêmes, pour les morts comme pour les vivants. Ils sont aussi témoins ensemble d'autres ordonnances dans la maison du Seigneur. C'est là que, sous la direction du président du temple qui détient les clés, les sœurs accomplissent les ordonnances sacrées pour les sœurs, comme les frères le font pour les frères.

Dallin H. Oaks, premier conseiller dans la Première Présidence, a déclaré que « le pouvoir de la prêtrise nous bénit tous. Les clés de la prêtrise dirigent aussi bien les femmes que les hommes, et les ordonnances de la prêtrise et l'autorité de la prêtrise s'appliquent aussi bien aux femmes qu'aux hommes. [...]

Quiconque agit dans un office ou un appel reçu d'une personne qui détient les clés de la prêtrise exerce l'autorité de la prêtrise dans l'accomplissement de ses devoirs¹⁰ ».

S'élever au-dessus du monde

En nous efforçant d'être « un », comme Jésus-Christ est un avec le Père (Jean 17:21), nous « revê[ons] le Seigneur Jésus-Christ » (Romains 13:14).

Nous sommes sanctifiés lorsque, grâce après grâce, nous apprenons et intégrons les vertus de Jésus-Christ. Nous aimons plus pleinement, pardonnons plus facilement, jugeons moins rapidement, servons et sacrifions plus volontiers, faisons preuve de compassion plus sincèrement et plus souvent.

Faisons confiance à la doctrine et à l'exemple du Christ, prenons plaisir à la vérité et devenons ses humbles disciples (voir 2 Néphi 28:14), en tant qu'individus et que frères et sœurs dans le Seigneur¹¹. ■

NOTES

1. Le Sauveur a guéri chacune des personnes suivantes et a eu compassion d'elles : deux hommes aveugles, assis au bord du chemin (voir Matthieu 20:30-34), un lépreux plein de foi (voir Marc 1:40-41), un homme possédé par un esprit impur (voir Marc 5:2-19). Quand Jésus a vu une grande foule, il a été « ému de compassion pour elle ». Il ne l'a renvoyée qu'après l'avoir nourrie avec quelques pains et poissons (voir Matthieu 14:14, 23). La compassion du Sauveur est aussi évidente dans ses paraboles concernant le roi qui a pardonné la dette, le bon Samaritain et le fils prodigue (voir Matthieu 18:27, 33 ; Luc 10:33 ; 15:20).
2. Dans *Prêchez mon Évangile, guide du service missionnaire* (2019), les qualités divines du Sauveur sont appelées « vertus chrétiennes » (voir le chapitre 6).
3. Quelle sorte d'hommes [et de femmes] devriez-vous être ? En vérité, je vous le dis, tels que je suis » (3 Néphi 27:27).
4. Russell M. Nelson, « Des trésors spirituels », *Le Liahona*, novembre 2019, p. 77.
5. « President Camille N. Johnson: What Must Women and Men Do to Have Access to Priesthood Power? », *Church News*, 30 octobre 2022, thechurchnews.com.
6. Russell M. Nelson, « Plaidoyer à mes sœurs », *Le Liahona*, novembre 2015, p. 97.
7. « President Camille N. Johnson: What Must Women and Men Do to Have Access to Priesthood Power? », thechurchnews.com.
8. Voir « La famille : Déclaration au monde », ChurchofJesusChrist.org.
9. C'est actuellement le cas dans plusieurs branches de l'armée des États-Unis.
10. Dallin H. Oaks, « Les clés et l'autorité de la prêtrise », *Le Liahona*, mai 2014, p. 49 et 51.
11. Voir Russell M. Nelson, « Vaincre le monde et trouver du repos », *Le Liahona*, novembre 2022, p. 96.





Par Camille N. Johnson

Présidente générale de la Société de Secours

LA DOUCEUR DE LA CANANÉENNE

Quel est le rôle de la foi et de la douceur dans notre quête des miracles dont nous avons besoin ?

Parmi les innombrables interactions que Jésus-Christ a eues au cours de son ministère terrestre, il en est une facile à oublier. Elle est courte, parfois mal comprise et concerne la femme de Canaan décrite dans Matthieu 15:21-28.

En étudiant le contexte, nous trouvons de belles vérités sur la patience et la compassion de Jésus-Christ en apprenant à connaître cette femme rarement mentionnée, d'une foi et d'une douceur exemplaires.

Le contexte

Dans Matthieu 14, nous voyons que le Sauveur était au courant de la mort de Jean-Baptiste, qui avait été décapité à la demande d'Hérodiade. En apprenant la mort de son cousin, Jésus a cherché à se retirer par bateau « dans un lieu désert », peut-être pour faire son deuil. Toutefois, des foules de gens l'ont suivi à pied (voir Matthieu 14:13). Dans sa grande compassion, le Christ a passé la journée avec le peuple et a accompli l'un de ses puissants miracles, nourrissant des milliers de personnes grâce à cinq pains et deux poissons (voir Matthieu 14:15-21).

Ce soir-là, le Sauveur a accompli un deuxième miracle majestueux. Il est monté sur la montagne, « à l'écart » de ses disciples, pour prier. Ces derniers naviguaient sur la mer de Galilée dans une barque battue par les flots et le vent. « Et [...] Jésus alla vers eux, marchant sur la mer », poussant ses disciples à déclarer : « Tu es véritablement le Fils de Dieu. » (Voir Matthieu 14:23-25, 33.)

Jésus s'est ensuite dirigé vers les côtes de Tyr et de Sidon, c'est-à-dire le Liban actuel. Il cherchait certainement « du repos, de la solitude ou l'occasion convenable d'instruire les Douze¹ ». C'est alors qu'une « femme cananéenne, qui venait de ces contrées, lui cria : Aie pitié de moi, Seigneur, Fils de David ! Ma fille est cruellement tourmentée par le démon » (Matthieu 15:22).



Sidon : Dans les temps anciens, les échanges commerciaux ont fait de cette ville l'une des plus importantes de la Phénicie.



Tyr : Une autre ville commerciale importante, située à 35 km au sud de Sidon. L'apôtre Paul a rendu visite aux membres de l'Église de cette région au cours de son ministère (voir Actes 21:3-7).



La guérison de la fille de la Cananéenne s'est produite quelque part dans la région située entre Sidon et Tyr, au nord de la Galilée.

La Cananéenne

De prime abord, il est remarquable que la femme se soit approchée de Jésus. Elle était Cananéenne, « de naissance païenne ». Son peuple était méprisé par les Juifs². Pourtant, sa foi en la puissance de Jésus-Christ et son amour pour sa fille l'ont poussée à implorer l'aide du Sauveur. James E. Talmage (1862-1933), du Collège des douze apôtres, a expliqué : « Le fait qu'elle appelât Jésus Fils de David montre qu'elle croyait qu'il était le Messie d'Israël³. »

Bien que nous ne sachions que très peu de choses sur cette mère païenne, nous pouvons supposer que sa foi était semblable à celle d'autres femmes mentionnées dans le Nouveau Testament. Tout comme la femme atteinte d'une « perte de sang » (Marc 5:25), Marie et Marthe de Béthanie, et Marie Madeleine, la Cananéenne a mis toute sa confiance dans le Sauveur. Elle comprenait qui il était et était sûre d'elle.

Au début, Jésus ne lui a pas répondu. Les disciples l'ont encouragé à la renvoyer parce qu'elle les dérangeait. Ils percevaient qu'elle le dérangeait dans sa quête de tranquillité⁴.

Jésus a finalement répondu. Pour expliquer son silence, il a déclaré : « Je n'ai été envoyé qu'aux brebis perdues de la maison d'Israël » (Matthieu 12:24).

La déclaration du Sauveur rend encore plus étonnant le fait que cette femme païenne vienne demander une bénédiction pour sa fille. Elle n'était pas de la maison d'Israël mais elle savait que Jésus-Christ

était le Messie, un roi. Bien qu'il ait clairement indiqué que sa mission s'adressait aux Juifs d'Israël, la femme croyait qu'il guérirait sa fille. Avec douceur, elle est tombée à ses pieds, reconnaissant sa royauté et son pouvoir (voir Marc 7:25), l'a adoré et imploré de nouveau : « Seigneur, secours-moi » (Matthieu 15:25).

La douceur et les miracles

La réponse de Jésus semble dure de nos jours. Il a dit : « Il n'est pas bien de prendre le pain des enfants et de le jeter aux petits chiens » (Matthieu 15:26). Les spécialistes de la Bible ont expliqué que, dans cette analogie, les « enfants » représentent les Juifs et les « chiens » les Gentils.

En d'autres termes, la responsabilité première du Christ était envers les Juifs. Il devait d'abord les nourrir (leur faire connaître l'Évangile) puis ils nourriraient (ou instruiraient) le reste du monde. Frère Talmage a expliqué : « Les mots, aussi durs qu'ils

puissent sonner à nos oreilles, elle les comprit dans l'esprit de l'intention du Seigneur. [...] Il est certain que la femme ne s'offensa pas de cette comparaison⁵. »

À nouveau, la réponse de cette brave femme est touchante, merveilleuse et douce : « Oui, Seigneur, mais les petits chiens mangent les miettes qui tombent de la table de leurs maîtres » (Matthieu 15:27).

Cette femme pleine de foi ne s'est pas découragée. Au lieu de s'offenser, elle a choisi d'avoir la foi. Sa réponse montre son espérance, même pour des miettes. Quelle foi incroyable que de croire qu'une miette de la table du Sauveur suffirait à vaincre ce qui tourmentait sa fille. Cette mère pleine de foi a fait preuve d'humilité et de douceur.

David A. Bednar, du Collège des douze apôtres a décrit la douceur comme « forte, pas faible. Elle est active, pas passive. Elle est courageuse, pas timide⁶ ». La femme de Canaan était en effet forte, active et courageuse en proclamant avec foi qu'un seul morceau de la puissance du Sauveur suffirait.

Enfin, Jésus-Christ a fait cette déclaration puissante que nous connaissons bien : « Femme, ta foi est grande ; qu'il te soit fait comme tu veux. » Nous voyons que chacun de nous est précieux et bienvenue dans notre parcours vers le Christ. Les Écritures nous confirment que « aussitôt, sa fille fut guérie » (Matthieu 15:28).

Qu'apprenons-nous ?

Frère Talmage a noté : « La persistance de la femme, dont on peut la féliciter, était basée sur la foi qui surmonte les obstacles apparents et persiste même dans le découragement⁷. »

Ce genre de foi durable en Jésus-Christ est précisément l'aspect sur lequel notre prophète bien-aimé, Russell M. Nelson, nous a conseillé de travailler : « La foi en Jésus-Christ est le *plus grand pouvoir* auquel nous ayons accès dans cette vie. Tout est possible à ceux qui croient⁸. »

Je rends hommage à la femme cananéenne qui était forte, active, courageuse et persévérante dans sa foi en Jésus-Christ, en qualité de Sauveur, Messie et Roi. Dans le Nouveau Testament, elle est un exemple de la foi et de la douceur dont doivent faire preuve tous les disciples de Jésus-Christ. Puisseons-nous persévérer sans nous décourager dans ce genre de foi dans le « souverain sacrificateur des biens à venir » (Hébreux 9:11). ■

NOTES

1. Voir James E. Talmage, *Jésus le Christ*, 1916, p. 387.
2. James E. Talmage, *Jésus le Christ*, p. 387.
3. James E. Talmage, *Jésus le Christ*, p. 387.
4. Voir James E. Talmage, *Jésus le Christ*, p. 388.
5. James E. Talmage, *Jésus le Christ*, p. 388.
6. David A. Bednar, « Doux et humble de cœur », *Le Liahona*, mai 2018, p. 32.
7. James E. Talmage, *Jésus le Christ*, p. 389.
8. Voir Russell M. Nelson, « Le Christ est ressuscité ; la foi en lui déplacera des montagnes », *Le Liahona*, mai 2021, p. 104.

La femme de Canaan a été forte, active et courageuse en proclamant avec foi qu'un seul morceau de la puissance du Sauveur suffirait.





APRÈS UN TRAUMATISME : RENFORCER LA **RÉSILIENCE** ET ACCUEILLIR LA **GUÉRISON**

Nous recevons la guérison lorsque nous recherchons l'aide du Sauveur et que nous développons notre autonomie émotionnelle.



Par le personnel des services d'aide à la famille

Au cours de leur vie, la plupart des gens vivent au moins un événement traumatisant. Nous l'avons constaté dans notre vie personnelle et professionnelle. Quelles sont les causes des traumatismes ? Une expérience difficile comme un accident de voiture, la perte de son emploi, une guerre, des violences physiques, une agression sexuelle, du harcèlement sévère, la perte d'un être cher, et bien d'autres choses encore.

Les traumatismes sont douloureux et, parfois, vous avez l'impression de ne pas trouver de soulagement. Pourtant, il est important de savoir que la douleur peut s'atténuer et que vous retrouverez la paix en vous appuyant sur votre Père céleste et votre Sauveur, Jésus-Christ.

Notre Père céleste nous permet d'éprouver des difficultés. Même s'il ne prévoit pas, ne crée pas ou n'approuve pas ces expériences, il peut aider toutes choses à concourir pour notre bien si nous avons confiance en lui (Doctrine et Alliances 90:24 ; voir aussi 2 Néphi 32:9).

Nous avons constaté que se tourner vers notre Père céleste et le Sauveur pour recevoir leur soutien est vital dans le processus de guérison. Leur paix guérit émotionnellement et spirituellement. Nous savons que dans leur amour et leur compassion, vous trouverez la force de guérir. Nous avons également trouvé des techniques qui vous permettront de vous appuyer sur vos forces personnelles et de progresser vers la guérison.

Chaque personne vit les événements traumatisants différemment. En effet, certains vivent un événement comme un traumatisme, tandis que d'autres se sentent seulement mal à l'aise. Pour cette raison, ne comparez pas votre expérience à celle des autres et ne la considérez pas non plus comme une expérience typique.

Réagir différemment aux événements

Sam et Lucy voyageait ensemble quand le conducteur du véhicule dans lequel ils se trouvaient s'est endormi et le véhicule a quitté la route. La voiture a fait plusieurs tonneaux. Sam n'a pas été gravement blessé et l'événement lui a paru anodin. Il était là pour reconforter Lucy, dont le bras cassé devait être plâtré.

Quelques semaines plus tard, lorsque l'occasion s'est présentée à Sam de voyager à nouveau, il s'est senti paniquer rien qu'à l'idée de passer de longues heures sur la route.

Sam subissait les retombées émotionnelles d'une expérience traumatisante. Il hésitait à en parler à qui que ce soit. Mais en discutant avec Lucy, il a appris qu'elle avait déjà eu un accident de voiture et qu'elle savait ce qu'il ressentait. Ils ont discuté de ce que Lucy avait appris de son expérience antérieure, comment elle avait exercé sa foi en Jésus-Christ, prié pour être guidée et bénéficié d'une aide psychologique pour surmonter ses difficultés.

L'espoir et la guérison par Jésus-Christ

Quel que soit notre traumatisme, la guérison peut venir du Sauveur Jésus-Christ. Grâce à l'expiation infinie du Sauveur, à sa compassion et à sa miséricorde, il peut guérir toutes les blessures subies au cours de cette existence mortelle, que cette guérison intervienne dans cette vie ou dans l'autre. Parfois, cela prend plus de temps que ce que nous attendons ou souhaitons pour nous, même avec le soutien divin du Sauveur. Mais il est capable de nous guérir (voir 3 Néphi 17:7).

« La lumière de Dieu est réelle. Elle est accessible à tous ! Elle donne la vie à tout. Elle a le pouvoir d'adoucir la souffrance de la blessure la plus profonde. »

Dieter F. Uchtdorf



Dieter F. Uchtdorf, du Collège des douze apôtres, a enseigné : « La lumière de Dieu est réelle. Elle est accessible à tous ! Elle donne la vie à tout. Elle a le pouvoir d'adoucir la souffrance de la blessure la plus profonde¹. »

Personne ne connaît notre souffrance aussi bien que notre Père céleste et le Sauveur. Le Seigneur « est descendu au-dessous de tout, en sorte qu'il a compris toutes choses, afin d'être en tout et à travers tout » (Doctrine et Alliances 88:6). Amy A. Wright, première conseillère dans la présidence générale de la Primaire, enseigne :

« Mes chers amis, nous avons tous dans notre vie quelque chose de brisé qui doit être réparé ou guéri. Lorsque nous nous tournons vers le Sauveur, gardons notre cœur et nos pensées en lui. Quand nous nous repentons, il vient à nous, 'avec la guérison sous ses ailes'². Il met ses bras avec amour autour de nous et dit : 'Ce n'est pas grave. Arrangeons cela ensemble !' »

Je témoigne que rien dans votre vie n'est brisé au point d'être hors de portée du pouvoir guérisseur, rédempteur et habilitant de Jésus-Christ². »

On trouve des exemples de guérison et des moyens de guérir dans les Écritures et dans la vie de nos familles, de nos amis et de nos ancêtres. Comment vos ancêtres ont-ils fait preuve de résilience³ ?

Notre identité éternelle

À l'âge de treize ans, Julio a été victime de sévices sexuels de la part de son oncle. Au fil du temps, il a commencé à s'éloigner de sa famille et à s'isoler. Parfois, il agissait comme si rien ne s'était passé, mais de temps en temps, il était submergé par les émotions. Il a toujours pu vivre sa vie, et même ressentir un bonheur intense, comme à la naissance de son fils. Il a aussi le sentiment d'être brisé. Son fils aura bientôt l'âge qu'avait

Julio lorsqu'il a été victime de sévices, et tandis que Julio envisage les expériences potentielles de son fils, il se débat avec des pensées et des sentiments concernant sa propre valeur et son identité éternelle.

Si les traumatismes font partie de notre expérience mortelle, ils ne constituent pas notre identité éternelle. Notre identité éternelle est celle d'un enfant de Dieu. Russell M. Nelson a enseigné :

« *Qui êtes-vous ?* »

En tout premier lieu, vous êtes un enfant de Dieu.

Deuxièmement, en tant que membre de l'Église, vous êtes un enfant de l'alliance. Et, troisièmement, vous êtes un disciple de Jésus-Christ⁴. »

En outre, un traumatisme n'est jamais le reflet de notre dignité ou de notre valeur. Joy D. Jones, ancienne présidente générale de la Primaire, a clarifié ces deux concepts lorsqu'elle a enseigné :

« Avoir de la *valeur* spirituelle revient à s'estimer de la manière dont notre Père céleste nous estime, et pas comme le monde le fait. [...] »

[...] Notre *dignité* s'obtient par l'obéissance. Si nous péchons, nous perdons en dignité, mais nous ne perdons jamais en valeur⁵ ! »


Les sévices que Julio a subis de la part de son oncle n'ont pas changé la dignité et la valeur de Julio. Il n'a jamais péché mais a été victime d'un péché. Il est parfois difficile de se souvenir de sa dignité et de sa valeur lorsqu'on a subi des sévices. Rappelez-vous que vous n'avez pas péché, que votre valeur n'a jamais diminué et que vous êtes digne de continuer à avancer sur le chemin de l'alliance.

Lorsque Julio a commencé à faire confiance au Seigneur, il a compris, grâce à lui, que les expériences mortelles ne changent rien à l'amour que notre Père céleste a pour nous. Il apprend maintenant que même si des choses terribles se sont produites, elles n'ont pas changé sa valeur fondamentale, son identité éternelle ou sa dignité.

Autonomie émotionnelle

Développer votre autonomie émotionnelle vous aidera à utiliser des ressources personnelles saines pour faire face aux défis et aux émotions difficiles. Vous pouvez développer votre résilience, c'est-à-dire votre capacité à vous adapter aux épreuves et à les gérer, y compris les traumatismes.

La résilience implique de rechercher le soutien et les conseils de notre Père céleste et de Jésus-Christ, de rendre service aux autres et d'accepter les leurs, selon les besoins et les circonstances.



Les actions suivantes, recommandées par des thérapeutes professionnels, vous aideront à développer votre résilience :

- 1. Tisser des liens avec d'autres personnes ;**
- 2. Améliorer votre santé physique ;**
- 3. Trouver un sens à votre vie ;**
- 4. Cultiver des pensées saines ;**
- 5. Demander de l'aide quand vous en avez besoin⁶.**

1. Tisser des liens avec d'autres personnes

Des relations saines favorisent souvent la guérison. Le fait d'être en contact avec des personnes qui vous renforcent et vous encouragent à vous tourner vers le Sauveur et notre Père céleste peut faire la différence dont vous avez besoin pour guérir plus complètement.

Sam s'est tourné vers Lucy, lui a fait part de ses craintes et de son malaise. Cette relation l'a aidé à devenir plus conscient et plus résilient. Elle l'a aidé à trouver des moyens de guérir émotionnellement et spirituellement.

Envisagez de vous fixer des objectifs pour renforcer les liens avec les personnes en qui vous avez confiance. Le service pastoral est l'un des moyens que nous utilisons pour tisser des liens avec les autres membres de l'Église.

2. Prendre soin de sa santé physique

Les traumatismes sont ressentis non seulement sur le plan émotionnel, mais aussi sur le plan physique. Nous pouvons ressentir une fatigue accrue, le cœur qui s'emballa, des maux de tête, des douleurs ou des torsions au niveau de l'estomac. Ces symptômes physiques nous informent que quelque chose ne va pas et que nous devons nous occuper de notre santé. Tout comme nous pouvons prendre soin de notre santé émotionnelle, nous pouvons également envisager des moyens de prendre soin de nous physiquement après un traumatisme.

Tout d'abord, notez les symptômes physiques que vous ressentez. Essayez ensuite de calmer votre corps en vous concentrant sur votre souffle et en ralentissant votre respiration. Essayez de reconnaître ce que vous ressentez lorsque votre respiration est rapide et saccadée par rapport à une respiration lente et mesurée.

Parfois, un traumatisme peut causer une blessure qui nous limite, alors faites ce qui est bon pour votre corps. Mais le mouvement, en particulier l'exercice physique, est utile. Certains aiment marcher ou courir, tandis que d'autres trouvent plus utile de travailler dur sur un projet.

Rappelez-vous de la Parole de Sagesse (voir Doctrine et Alliances 89). Essayer de masquer la douleur par des comportements ou des substances inutiles revient à « mettre un pansement sur une blessure profonde⁷ ». Aidez votre corps à gérer le stress et la douleur au lieu de les camoufler.

3. Trouver un but et un sens

Le but principal de notre vie est de nous préparer à retourner vivre avec notre Père céleste (voir Alma 12:24). Les traumatismes peuvent obscurcir cet objectif et nous empêcher de voir qui nous sommes. Trouver un but précis dans nos actions quotidiennes nous aide à aller de l'avant et même à nous souvenir de notre objectif principal dans la vie. Julio a commencé à aller de l'avant et à trouver un but à ses actions quotidiennes lorsqu'il a compris qu'il voulait aider son fils.

Trouver un sens au traumatisme peut nous aider à aller de l'avant, en reconnaissant que nos expériences nous donnent l'occasion de grandir et de ressembler davantage au Christ. Par exemple, il est plus facile de faire preuve de compassion à l'égard de la détresse d'une autre personne lorsque nous avons nous-mêmes vécu des expériences difficiles.

Des études ont montré qu'après un traumatisme, les gens font souvent l'expérience de ce que l'on appelle la « croissance post-traumatique ». Lorsqu'une personne fait l'expérience de la croissance post-traumatique, elle bénéficie d'une force accrue après une

expérience traumatisante, comme de meilleures relations, une plus grande appréciation de la vie ou de certaines qualités de la vie, ou une prise de conscience accrue des possibilités qu'offre la vie. Après avoir vécu un événement traumatisant, reconnaissez les façons dont vous avez grandi ou pouvez grandir grâce à cette expérience plutôt que de vous concentrer sur l'événement traumatisant lui-même.

4. Cultiver des pensées saines

Une expérience traumatisante peut avoir un impact sur la façon dont nous nous percevons et dont nous percevons le monde qui nous entoure. Après avoir vécu un traumatisme, nous pouvons avoir des pensées négatives. Des pensées telles que « Je suis faible », « Mon Père céleste ne m'aime pas » et « Je suis indigne » diminuent notre capacité d'être résilient. Ces pensées influencent souvent nos sentiments (voir Proverbes 23:11 ; Doctrine et alliances 6:36).

Après avoir reconnu vos pensées négatives, envisagez des pensées alternatives saines et réalistes et notez-les. Rappelez-vous ces pensées saines lorsque vous reconnaissez des pensées négatives dans votre esprit.

Pour en savoir plus sur la manière de procéder, consultez le chapitre 2 de *Puiser de la force dans le Seigneur : la résilience émotionnelle*, 2021.

Vous pouvez également prier, tenir un journal, méditer des Écritures ou un discours de conférence générale (voir Josué 1:8), ou appliquer d'autres pratiques de réflexion.

5. Demander de l'aide

Il convient parfois d'envisager une aide au-delà de vos propres ressources. Lucy a cherché de l'aide, ce qui lui a permis d'aider Sam. Pensez aux personnes, membres de votre famille, amis et responsables de votre paroisse, qui pourraient vous aider. La guérison d'un traumatisme est l'une des occasions où vous pouvez avoir besoin d'utiliser toutes les ressources potentielles dont vous disposez.

Le *Manuel général d'instructions* donne des indications sur les cas où il peut être approprié de demander l'aide de thérapeutes professionnels⁸.

Il est difficile de ne pas se focaliser sur l'événement traumatisant, mais lorsque nous suivons le conseil du prophète de fixer notre attention sur le Sauveur et son Évangile, « nos doutes et nos craintes s'envolent⁹ ». Rappelez-vous que vous êtes le fils ou la fille d'un Père céleste aimant. Si vous vous efforcez de vous rapprocher de lui et d'utiliser les ressources utiles à votre disposition, le Seigneur peut faire en sorte que toute expérience traumatisante vous soit bénéfique. ■

NOTES

1. Dieter F. Uchtdorf, « L'espérance de la lumière de Dieu », *Le Liahona*, mai 2013, p. 75-76.
2. Amy A. Wright, voir « Le Christ guérit ce qui est brisé », *Le Liahona*, mai 2022, p. 82, 84.
3. Voir Chakell Wardleigh Herbert, « Recognizing and Healing from Generational Trauma » (article en anglais et en version numérique uniquement), *Le Liahona*, janvier 2023, ChurchofJesusChrist.org.
4. Russell M. Nelson, « Des décisions pour l'éternité » (réunion spirituelle mondiale pour les jeunes adultes, 15 mai 2022), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
5. Joy D. Jones, « Une valeur inestimable », *Le Liahona*, novembre 2017, p. 14.
6. See « Building Your Resilience », American Psychological Association, Feb. 1, 2020, apa.org.
7. « Building Your Resilience », apa.org.
8. Voir *Manuel général d'instructions : Servir dans l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours*, section 31.3.6, ChurchofJesusChrist.org; voir aussi Justin K. McPheters et Rebecca M. Taylor, "Is Therapy Right for Me?" (article en anglais et en version numérique uniquement), *Ensign*, Feb. 2020, ChurchofJesusChrist.org ; Kevin Theriot, "Finding a Mental Health Professional Who's Right for You" (article en anglais et en version numérique uniquement), *Le Liahona*, janvier 2019, ChurchofJesusChrist.org.
9. Russell M. Nelson, « Attirer le pouvoir de Jésus-Christ dans notre vie », *Le Liahona*, mai 2017, p. 41.

EN SAVOIR PLUS

Les ressources suivantes sont disponibles sur ChurchofJesusChrist.org et dans l'application Médiathèque de l'Évangile :

- Des articles d'aide aux difficultés de la vie tels que « Sévices », « Addiction », « Mort, deuil et perte » et « Santé mentale et émotionnelle ».
- *Puiser de la force dans le Seigneur : la résilience émotionnelle*
- Kerri Nielsen, « Apprendre l'art du Guérisseur » (article en version numérique uniquement), *Le Liahona*, avril 2022, ChurchofJesusChrist.org.
- Le personnel des services d'aide à la famille, « Guérir d'un traumatisme relationnel », *Le Liahona*, août 2022.

Servir avec patience

Nous pouvons développer notre capacité à être plus patients, dans la vie et au service des autres.

Dans 2 Corinthiens 12:7-8, Paul raconte qu'il a prié trois fois pour qu'une « écharde dans la chair » lui soit enlevée. Mais sa prière n'a pas été exaucée par la disparition de l'épreuve. Au contraire, le Seigneur lui a dit : « Ma grâce te suffit. » Paul a fait preuve de patience et de foi dans sa réponse : « Je me glorifierai donc bien plus volontiers de mes faiblesses, afin que la puissance de Christ repose sur moi » (verset 9).

Le Seigneur a également enseigné à Moroni que, par la grâce de Jésus-Christ, nous pouvons apprendre et voir notre force croître : « Si les hommes viennent à moi, je leur montrerai leur faiblesse. Je donne aux hommes de la faiblesse afin qu'ils soient humbles ; et ma grâce suffit à tous les hommes qui s'humilient devant moi ; car s'ils s'humilient devant moi, et ont foi en moi, alors je rendrai fortes pour eux les choses qui sont faibles » (Éther 12:27).

Cultiver la patience

Si nous apprenons à connaître le Sauveur, nous saurons mieux comment il servirait à notre place. Comment pouvons-nous développer la vertu chrétienne qu'est la patience ?

- Il faut reconnaître que la vie mortelle est pleine de situations qui mettent à l'épreuve notre patience et qu'il est normal de se sentir parfois frustré. Rappelez-vous qu'avec de l'entraînement et la foi dans le Seigneur, nous pouvons améliorer notre réaction aux situations stressantes. Soyez patient dans vos efforts pour être plus patient !
- Demandez l'aide de Dieu lorsque vous avez du mal à être patient. Une respiration profonde et une prière aident à retrouver le calme et la paix.
- Écouter de la musique spirituelle qui crée un climat de paix peut vous aider à surmonter vos sentiments d'impatience.
- Reconnaissez le moment choisi par le Seigneur pour agir dans votre vie. Notre volonté et nos désirs doivent s'adapter à son calendrier.
- La patience est un état d'esprit. Rappelez-vous que le sentiment de frénésie ou le fait d'être constamment pressé améliore rarement notre vie.

Servir avec patience

Comme Paul, la plupart d'entre nous ont prié pour être soulagés à de nombreuses reprises au cours de leur vie, parfois beaucoup plus que trois fois. Parfois, c'est le bon moment pour accorder cette bénédiction, et d'autres fois, comme Paul, nous sommes instruits et fortifiés. Dans ces moments-là, apprenons à être patients et à attendre le moment choisi par le Seigneur.

Nous avons également besoin de la vertu chrétienne de la patience lorsque nous servons. Nous pouvons servir auprès des personnes qui ont des défis et des niveaux de compréhension de l'Évangile très variés, et il faut de la patience et de l'amour pour servir auprès de personnes qui peuvent ne pas être réceptives.



Idées pour servir avec patience

Parfois, notre tâche ministérielle consiste à aider les autres à être patient dans les épreuves. Voici comment aider :

- Montrer à la personne ou à la famille que nous l'aimons et que nous nous soucions d'elle malgré les difficultés qu'elle rencontre, même si elle pense, pour une raison ou une autre, qu'elle ne mérite pas d'être aimée.
- Faites-leur part d'expériences au cours desquelles vous avez dû apprendre la patience et montrez-leur que vous comprenez à quel point cela peut être difficile.

Aidez-les à sentir qu'ils ne sont pas seuls s'ils se sentent impatients ou frustrés.

- Priez pour qu'ils soient capables de faire preuve de patience dans les épreuves difficiles et faites-leur savoir que notre Père céleste entendra leurs prières afin qu'ils puissent ressentir cette force.
- Soyez attentifs lorsqu'ils ont besoin de parler à quelqu'un. En ayant un ami compréhensif nous sommes plus à même de supporter une épreuve ou une situation difficile.



POUR ALLER PLUS LOIN

Pour découvrir comment les leçons que nous tirons de la patience peuvent former notre caractère, améliorer notre vie et accroître notre bonheur, lisez le discours de Dieter F. Uchtdorf « Persévérer avec Patience », *Le Liahona*, mai 2010, p. 56-59.

Lisez et écoutez le magnifique chant « Slow Down » (basé sur Psaume 46:10) que l'artiste Sissel a chanté avec The Tabernacle Choir at Temple Square : thetabernaclechoir.org.





L'ÉGLISE EST AUSSI PRÉSENTE ICI

Taipei, (Taiwan)

La première église de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours à Taïwan, achevée en 1966, a été construite dans la capitale, Taipei, par des membres locaux. À Taïwan, l'Église compte aujourd'hui :



62 100 membres (environ)



16 pieux, 98 paroisses et branches, 2 missions



**1 temple à Taipei,
1 annoncé à Kaohsiung**

Aller au temple

La famille Ruan se rend à pied au temple de Taipei. Sœur Ruan raconte : « Aller au temple me rappelle les priorités de la vie et me donne une force spirituelle et un sentiment de paix. » Au cours de la conférence générale d'octobre 2021, le président Nelson a aussi annoncé qu'un deuxième temple serait construit à Kaohsiung.



Scannez le code pour en savoir plus

Prendre soin des personnes dans le besoin



L'exemple de Jésus-Christ

Jésus-Christ a aimé, réconforté et prié pour ceux qui l'entouraient. Il est allé « de lieu en lieu faisant du bien » (Actes 10:38). Suivons son exemple en aimant, en réconfortant, en servant et en priant pour ceux qui nous entourent. Cherchons toujours des moyens d'aider les personnes qui nous entourent.

En tant que membres de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, nous suivons l'enseignement du Seigneur et prenons soin des personnes dans le besoin. Nous prenons soin des autres en leur rendant service, en les aidant à devenir autonomes et en partageant ce que nous avons.

EN SAVOIR PLUS

Si vous avez des questions concernant le fait de prendre soin des personnes dans le besoin, adressez-vous à vos frères et sœurs du service pastoral, à vos dirigeants de paroisse ou de branche, ou aux missionnaires. Vous trouverez également des discours de conférence générale sur ce sujet et d'autres ressources dans la Médiathèque de l'Évangile (sur ChurchofJesusChrist.org ou sur l'application pour appareils mobiles).



Service pastoral

Le mot « *Servir* » est utilisé dans les Écritures et dans l'Église du Seigneur pour décrire la manière dont nous prenons soin les uns des autres. Les détenteurs de la prêtrise sont affectés en tant que frères de service pastoral à chaque personne ou famille de la paroisse ou de la branche. Des sœurs de service pastoral sont désignées pour chaque sœur adulte. Les frères et sœurs du service pastoral veillent à ce que l'on se souvienne de tous les membres de l'Église et à ce que l'on prenne soin d'eux.

Aider les autres à devenir autonome

Aidons les membres de notre famille et nos amis à devenir **autonomes** en les encourageant à trouver des solutions à long terme à leurs problèmes. Ensuite, soutenons-les pour atteindre leurs objectifs. Vous trouverez plus d'informations sur l'autonomie dans l'article du *Liahona* d'août 2023 sur les principes de base de l'Évangile.

Servir autrui

Il existe de nombreuses façons de servir ceux qui nous entourent et de répondre à leurs besoins temporels, spirituels et émotionnels. Apprendre à connaître les autres nous aide à mieux leur rendre service. Nous pouvons également prier pour être guidés et savoir comment aider.

D'APRÈS LES ÉCRITURES

« Car Dieu aime celui qui donne avec joie » (2 Corinthiens 9:7).

Nous apprenons à nos enfants à servir ceux qui sont dans le besoin (voir Mosiah 4:15-16).

Nous réconfortons les autres et les aidons à porter leurs fardeaux (voir Mosiah 18:8-9)



Partager ce que nous avons

Nous pouvons rendre service aux autres en partageant ce que Dieu nous a donné. Par exemple, nous pouvons donner de généreuses **offrandes de jeûne** ou faire un don au fonds d'aide humanitaire de l'Église. Nous pouvons également servir dans notre communauté et dans le cadre de nos **appels** dans l'Église.



Devoirs des dirigeants de l'Église

L'évêque supervise la prise en charge des personnes dans le besoin dans sa paroisse. Il utilise l'argent des offrandes de jeûne pour aider les membres qui ont des besoins. D'autres dirigeants, notamment ses conseillers et les présidences de la Société de secours et du collège des anciens, aident les membres à trouver des ressources qu'ils utiliseront pour répondre à leurs besoins.



Efforts humanitaires de l'Église

L'Église aide les populations du monde entier par des interventions d'urgence, des projets communautaires et d'autres programmes tels que l'approvisionnement en eau potable et la vaccination. Pour en savoir plus, voir Dallin H. Oaks, « Aider les pauvres et les affligés », *Le Liahona*, novembre 2022, p. 6.

TOP RIGHT: WORLD FOOD PROGRAMME IN KENYA

MOTS À RETENIR



Appel : responsabilité précise de servir dans l'Église. Les dirigeants de l'Église cherchent l'inspiration pour savoir qui le Seigneur voudrait qu'ils appellent.



Offrandes de jeûne : argent que nous donnons à l'Église lorsque nous jeûnons, au moins égal au montant que nous aurions dépensé pour les repas pendant le jeûne.



Autonome : être capable de subvenir à ses besoins et à ceux de sa famille.



Des personnes à instruire en prison

Par Jeffrey N. Redd, président de la mission d'Aguascalientes au Mexique, 2019-2022

À l'intérieur de la prison, sœur Llanos n'a jamais perdu de vue son objectif en tant que représentante de Jésus-Christ, enseignant à ses compagnes de cellule leur identité divine et la manière de prier.

Scannez le code
pour en savoir plus



Le baptême du vendredi soir

Par Zheng Liu, Massachusetts (États-Unis)

Mon désir de me repentir m'a aidé à trouver le Sauveur et son Église.

Après l'enthousiasme initial de venir de Chine aux États-Unis pour obtenir mon doctorat, j'ai été submergé par les nombreux travaux universitaires que je devais lire et écrire. Je ne savais pas non plus comment interagir avec mon directeur de thèse, ce qui a augmenté mon stress. Je me sentais perdu et seul, et je ne savais pas quoi faire.

J'en ai conclu que mes erreurs passées étaient à l'origine de ma souffrance et que je devais me repentir. C'était le soir, alors j'ai cherché « église » sur internet. J'ai découvert que l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours était la seule église ouverte jusqu'à 21 heures. Décidé à me repentir à l'église, je suis parti pour une heure de marche.

Lorsque je suis arrivé à l'église vers 18 heures, j'ai vu des lumières et j'ai entendu des rires et de la

musique à l'intérieur. J'ai fait le tour du bâtiment, mais je n'ai pas trouvé la porte. Par une fenêtre, j'ai vu un père jouer avec son fils dans l'une des salles. J'ai frappé à la fenêtre pour attirer son attention. Il m'a guidé jusqu'à la porte, m'a accueilli et m'a dit que quelqu'un était en train de se faire baptiser.

Je l'ai suivi et je suis entré dans une pièce où un homme bénissait un garçon qui venait d'être baptisé. Debout près de la porte, écoutant la bénédiction, j'ai eu le sentiment que Dieu me murmurait aussi des bénédictions. Mon cœur s'est réchauffé et j'ai ressenti ce qui, je l'ai appris plus tard, était le Saint-Esprit. J'ai aussi entendu une voix qui m'a dit que j'étais pardonné.

Après le baptême, je me suis réuni avec d'autres personnes et j'ai rencontré beaucoup de gens sympathiques. Je ne me sentais plus seul. Quelques mois plus tard, après avoir suivi les leçons missionnaires, j'ai été baptisé.

Le jour de mon baptême en 2018 à Cambridge, dans le Massachusetts, un frère a raconté comment notre Père céleste bien-aimé avait organisé ce baptême du vendredi. Il a expliqué que le baptême devait avoir lieu le dimanche suivant, mais qu'en raison d'un conflit d'horaire, il a dû être reporté au vendredi soir. Sans ce changement, je n'aurais peut-être jamais connu l'Église, notre Sauveur et notre Père céleste, ni mes frères et sœurs dans l'Évangile. ■



Donner soixante-douze exemplaires du Livre de Mormon

Par Laura A. Mikulecky, Texas (États-Unis)

Chaque fois que j'ouvrais la bouche pour parler du Livre de Mormon, le Saint-Esprit était avec moi.

Pendant la pandémie de la COVID-19, nous avons eu la chance de bénéficier de soins palliatifs pour mon mari, Claude, à notre domicile. Là, nos enfants et moi-même avons pris soin de lui jusqu'à ce qu'il nous quitte tranquillement pour notre foyer céleste.

Auparavant, Claude et moi avions prié pour savoir si nous devions transformer notre patio grillagé en chambre de soins palliatifs, où nous pourrions installer tout ce dont il aurait besoin pour se sentir à l'aise. Nous avons reçu la confirmation que nous devions le faire.

Pour réaménager le patio, plusieurs ouvriers devaient accéder à notre maison. Heureusement, le patio disposait d'une porte arrière, ce qui a permis aux ouvriers d'entrer et de sortir sans avoir à pénétrer dans les pièces principales de notre maison. Cela a été une grande bénédiction pendant les restrictions de la COVID-19.

Une fois la chambre de Claude terminée, des infirmières sont venues tous les jours. Elles étaient gentilles, aimantes et bien informées sur ce que nous devions faire pour assurer le confort de Claude.

Lorsque je suis devenue membre de l'Église, on m'a enseigné que chaque membre de l'Église est un missionnaire¹. Parce que j'aime faire connaître l'Évangile, j'ai commandé trois caisses du Livre de Mormon, chacune contenant vingt-quatre livres. J'ai fait le vœu d'offrir un livre à chaque personne qui entrerait dans notre maison.

J'ai marqué les sections importantes de chaque livre à l'aide d'une carte de visite que j'ai conçue et qui comporte une photo que j'ai prise du temple de Salt Lake. J'ai également collé mon témoignage sur la page blanche située au début



de chaque livre. Ensuite, avant de donner un livre à un ouvrier ou à une infirmière, je leur ai expliqué ce qu'était le Livre de Mormon.

J'ai été agréablement surprise par leurs réactions. Une seule personne a refusé de prendre le livre. Tous les autres voulaient en savoir plus. Certains m'ont remerciée abondamment, disant qu'ils avaient entendu parler du Livre de Mormon et qu'ils en voulaient un. Plusieurs personnes étaient tellement heureuses qu'elles m'ont même serrée dans leurs bras.

Je suis convaincue que cela s'est produit parce que chaque fois que j'ai ouvert la bouche pour parler du Livre de Mormon, le Saint-Esprit était avec moi. Je suis convaincue que les ouvriers et les infirmières ont ressenti l'Esprit. J'ai donné les soixante-douze livres et j'ai récemment passé une commande pour vingt-quatre livres supplémentaires. ■

NOTE

1. Voir Marianne Holman, « 'Every Member a Missionary' for 50 Years », *Ensign*, avril 2009, p. 77.

Veux-tu en savoir davantage ?

Par Michael J. Lantz, Utah (États-Unis)

L'un de mes compagnons de tente était différent des autres soldats, alors je lui ai demandé pourquoi.



L'auteur se fait baptiser par Thomas Salisbury au lac Sông Bé, au Vietnam.

Je me suis engagé dans l'armée américaine pour trois ans et je suis arrivé au Vietnam du Sud le jour de mon 20^e anniversaire. Au bout de huit mois, j'ai été affecté à une unité située au nord-ouest de Saïgon. J'ai rapidement remarqué que l'un de mes compagnons de tente, Thomas Salisbury, était différent des autres.

La différence était si frappante que j'ai fini par lui demander : « Tom, pourquoi es-tu si différent des autres ? ».

« Parce que je suis saint des derniers jours », a-t-il répondu.

« Qu'est-ce qu'un saint des derniers jours ? », ai-je demandé.

Il m'a donné rendez-vous avec lui et Harold Lewis, un ancien missionnaire qui servait d'assistant à l'aumônier de l'unité. Lors de notre première rencontre

dans une tente qui servait de petite chapelle, j'ai accepté de me faire baptiser si je croyais vraiment à ce qu'ils me disaient. J'ai également reçu un exemplaire du Livre de Mormon, que je gardais dans la poche inférieure de mon pantalon cargo et que je lisais chaque fois que j'avais du temps libre.

Plusieurs discussions ont suivi, et j'ai constaté que chaque leçon répondait aux questions que je me posais dans ma recherche de la vérité. Mais lorsque Tom et Harold m'ont demandé si je voulais être baptisé, j'ai dit non. Je ne savais pas comment je pourrais respecter tous les commandements qu'ils m'avaient enseignés.

Après avoir participé à une conférence de district à Saïgon, je me suis rendu en Australie pour une semaine de repos et de détente. C'est là que je me suis rendu compte combien les enseignements de l'Évangile étaient devenus importants pour moi. À mon retour au Vietnam, j'ai immédiatement annoncé à Tom que je souhaitais être baptisé.

Peu après, Tom m'a baptisé dans le lac Sông Bé, Harold m'a confirmé membre de l'Église et Timothy Hill, notre dirigeant de groupe de l'Église, m'a ordonné diacre.

Lorsque je suis rentré aux États-Unis six semaines plus tard, j'ai présenté l'Évangile à ma petite amie, qui est devenue ma femme. Elle a également adopté le message d'espoir de l'Évangile.

Je serai toujours reconnaissant à Tom de m'avoir demandé si je voulais en savoir plus. Son exemple et son invitation ont répondu à mon désir de trouver la vérité et de profiter des bénédictions de l'Évangile. ■

Guérie au temple

Par Phumelele Mkhize, KwaZulu-Natal (Afrique du Sud)

Dans le temple, j'ai ressenti une profonde assurance que le Seigneur m'aime et qu'il est attentif à mes problèmes.

Notre premier fils est mort-né en 2017. Neuf mois avant l'inauguration du temple de Durban, en Afrique du Sud, en 2020, notre deuxième fils est mort-né.

À l'époque, je me sentais comme Anne, dans l'Ancien Testament.

« Et, l'amertume dans l'âme, elle pria l'Éternel et versa des pleurs. » (1 Samuel 1:10).

Je me sentais impuissante et en colère, et je souffrais atrocement. J'ai lutté émotionnellement, physiquement et spirituellement. Tenir la barre de fer, c'était tenir un fil qui m'échappait peu à peu des mains. Je brûlais vraiment dans « la fournaise de l'adversité » (Ésaïe 48:10).

Je suis tellement reconnaissante d'avoir reçu l'aide et la guérison de ma famille, des Écritures et de la prière. J'ai également reçu l'aide de thérapeutes. Le point culminant de ma guérison s'est toutefois produit au temple.

Lorsque j'ai commencé à servir dans le temple, j'ai été peu à peu remplie d'une lumière accrue. Je me suis sentie chez moi. J'ai également ressenti une profonde assurance que le Seigneur m'aime et qu'il est attentif à mes problèmes.

En continuant à servir dans la maison du Seigneur, je me suis mise à regarder les noms de mes ancêtres d'une manière différente. Il ne

s'agissait pas seulement de noms. Je me suis rendu compte, par exemple, qu'une ancêtre était une fille, une mère, une grand-mère, une tante, une sœur, une nièce. Son décès avait dû être difficile pour les membres de sa famille lui ayant survécu. Mais les bénédictions offertes à cette ancêtre dans le temple par le biais des ordonnances sacrées par procuration constituent une grande et douce joie qui surpasse toute la douleur que ses parents vivants auraient pu ressentir à sa mort.

Cette compréhension m'a bénie tandis que je pensais à nos précieux garçons, à la nature éternelle de nos esprits et au plan de salut de notre Père céleste. La perte de nos garçons m'incite à faire de mon mieux pour vivre l'Évangile.

Certains jours sont plus difficiles que d'autres. Mais le fait de m'accrocher aux promesses de mes alliances rend ces jours plus faciles.

Pour reprendre les mots du président Russell M. Nelson, « [nos fils] nous manquent beaucoup. Néanmoins, grâce à l'Évangile rétabli de Jésus-Christ, nous ne sommes pas inquiets pour [eux]. En continuant d'honorer nos alliances avec Dieu, nous vivons dans l'attente de les retrouver¹ ». ■

NOTE

1. Russell M. Nelson, « Viens et suis-moi », *Le Liahona*, mai 2019, p. 88.



Mériter et faire preuve d'empathie

L'exemple parfait
du Sauveur
nous enseigne
le pouvoir de
l'empathie pour
bénir les autres.

Par Matthew L. Rasmussen

Département d'histoire de l'Église

Que se passe-t-il lorsque l'on combine un petit avion avec une mère débordée et un petit garçon irritable ? Une situation très stressante. Quelques rangées plus loin, j'ai assisté au drame. Cela s'est passé comme suit :

Le petit garçon : J'ai faim !

La maman : Regardons dans mon sac à main et voyons ce que j'ai.

Le petit garçon : Noooooon !

La maman : Mais tu n'as pas faim ?

Le petit garçon : Donne moi ça !

La maman : Te donner quoi ?

Le petit garçon : Ça !

La maman : Chéri, je ne te donnerai pas mon collier.

Le petit garçon : Je le veux !

Voilà qui vous donne une idée de la situation. Au cours des vingt minutes suivantes, la mère a utilisé toute une série de tactiques pour tenter de le calmer : corruption, diversion, humour, et même une ou deux menaces légères. Rien n'a fonctionné. « Ce n'est qu'un vol court », me suis-je rappelé. « Elle va s'en sortir. »

Mais elle n'allait pas bien. Le stress montait et elle a commencé à s'essuyer des larmes au coin des yeux. Bien que ne la connaissant pas, je me suis senti poussé à l'aider. Par réflexe, j'ai prié pour eux deux.

Je n'étais pas le seul passager affecté par la scène. Au moment où la tension émotionnelle a atteint son paroxysme, un autre passager lui est venu en aide. Il s'agissait d'une femme beaucoup plus âgée, assise juste de l'autre côté de l'allée. D'une grande gentillesse, elle s'est tournée vers la jeune mère, a prononcé quelques mots rassurants et lui a pris la main. C'était tout. Et c'était suffisant.

Ces deux femmes se sont tenues la main à travers l'allée pendant le reste du vol. Bien que le petit garçon continuait de s'époumoner avec une intensité spectaculaire, sa mère semblait sereine. C'était un miracle.

Empathie et compassion : deux traits de la vie de disciple

Dans notre vocabulaire moderne, ce miracle porte un nom : l'empathie. L'empathie, par définition, est l'acte sensible qui consiste à éprouver par procuration les pensées, les sentiments ou les expériences d'une autre personne. L'empathie est un terme moderne ; vous ne le trouverez nulle part dans les Écritures. Mais les linguistes ont remarqué que l'empathie est étroitement associée à la *compassion*. La compassion est un terme utilisé très fréquemment dans les Écritures.





L'empathie est la capacité de s'identifier à la douleur d'une autre personne, et la compassion est l'action charitable qui découle de cette capacité. Jésus-Christ a fait preuve d'empathie et de compassion lorsqu'il a servi, béni, guéri et expié. En tant que disciples du Christ, nous devons apprendre à éprouver de l'empathie et à faire preuve de compassion. Ce sont là quelques-uns des traits caractéristiques de la vie de disciple.

Lorsque l'empathie fait des merveilles, elle nous aide à comprendre la douleur, les besoins, la peur ou le chagrin d'une autre personne et à *y répondre*. Dans le cas de la jeune mère, une femme plus âgée, qui avait vraisemblablement des dizaines d'années d'expérience dans la prise en charge d'enfants et de petits-enfants, pouvait la reconforter parce qu'elle avait elle-même enduré des difficultés semblables. En vertu de sa propre expérience, elle était qualifiée pour agir en tant que consolatrice.

Qu'est-ce qui permet à Jésus-Christ de nous reconforter ? Neal A. Maxwell (1926–2004), du collège des douze apôtres, a enseigné : « Jésus sait comment nous secourir au milieu de nos peines et de nos maladies précisément parce que Jésus a déjà porté nos peines et nos maladies » (voir Alma 7:11-12). Il les connaît personnellement ; son empathie est donc méritée¹. »

Mériter son empathie et aider les autres

Quelles sont les difficultés que vous avez rencontrées et qui vous ont permis de « mériter » la capacité de faire preuve d'empathie et de compassion à l'égard des autres ? Avez-vous souffert des effets de la pauvreté, de sévices, de l'ignorance, de la maladie, de la négligence, du péché ou de luttes de toutes sortes ? Si c'est le cas, vous avez probablement émergé de vos souffrances plus sage, plus fort et plus sensible.

En bref, vous avez mérité votre empathie. Vous êtes prêt à faire la différence dans la vie de ceux qui souffrent. Par où commencer ? Voici deux suggestions :

Premièrement, efforcez-vous d'être plus sensible aux souffrances des autres. Malheureusement, il est possible d'être en compagnie d'une personne souffrante et de ne pas se rendre compte de sa souffrance. Comment devenir plus perspicace ? Nous pouvons apprendre de l'exemple de Jésus-Christ.

Après sa résurrection, lorsque Jésus a rendu visite aux Néphites, il leur a expliqué sa doctrine et leur a enseigné son Évangile. Lorsqu'il s'est arrêté, il a regardé le peuple et a dit : « Je vois que vous êtes faibles, que vous ne pouvez pas comprendre toutes [mes] paroles » (3 Néph 17:2). Jésus les a ensuite invités à rentrer chez eux, à se reposer, à réfléchir à ses enseignements et à revenir le lendemain, rafraîchis et prêts à continuer (voir 3 Néph 17:3).

Fin de l'histoire, n'est-ce pas ? Pas tout à fait. La perspicacité de Jésus s'est ensuite approfondie lorsqu'il a examiné les visages de ses disciples :

« Et il arriva que lorsque Jésus eut ainsi parlé, il jeta de nouveau les regards alentour sur la multitude, et vit qu'elle était en larmes et avait les regards fixés sur lui, comme si elle voulait lui demander de demeurer encore un peu avec elle.

« Et il lui dit : Voici, mes entrailles sont remplies de compassion envers vous » (3 Néphi 17:5-6). En les regardant plus attentivement, il les a vus plus complètement. Et cela l'a amené à répondre avec compassion.

Dans un monde déchu rempli de personnes déchues, nous n'avons pas besoin de regarder très loin avant de voir des larmes dans les yeux des enfants de notre Père céleste. Mais nous devons regarder. Comme le Sauveur, choisissons de voir les gens à travers le prisme de leurs besoins. Et une fois que nous voyons, nous pouvons servir.

Ulisses Soares du Collège des douze apôtres a noté que « lorsque nous nous efforçons intentionnellement d'avoir une attitude empreinte de compassion dans notre mode de vie, telle que celle montrée par le Sauveur, nous devenons plus sensibles aux besoins d'autrui. Grâce à cette sensibilité accrue, des sentiments d'intérêt véritable et d'amour imprégneront chacune de nos actions² ».

Deuxièmement, offrez le type d'aide que vous êtes le mieux à même de fournir. Après avoir perçu les besoins des Néphites à Abondance, Jésus leur a fait signe de s'approcher. Il a guéri leurs malades et béni leurs enfants. Il a fait des choses que seul le Sauveur du monde pouvait faire.

De même, vous et moi pouvons adapter nos expériences et nos capacités aux besoins des autres. Il ne nous est pas possible de résoudre les problèmes de tout le monde, mais nous pouvons alléger le fardeau de ceux dont nous comprenons les souffrances. Nous ne pouvons peut-être pas guérir un lépreux, mais nous pouvons reconforter les malades. Nous ne pouvons peut-être pas sortir quelqu'un de la pauvreté, mais nous pouvons partager des principes de prévoyance, partager un repas et faire une offrande de jeûne plus généreuse. Nous ne pouvons peut-être pas pardonner les péchés, mais nous pouvons pardonner à ceux qui nous ont offensés.

Mettre l'empathie en action

Que se passe-t-il lorsque l'on combine un petit avion avec une mère débordée et un petit garçon irritable ? L'occasion de faire preuve d'empathie et de compassion.

Notre avion a atterri et la jeune mère est partie, son bagage à main dans un bras, son petit garçon dans l'autre. Il s'est avéré qu'elle avait un autre vol devant elle et qu'elle était sur le point de le manquer. Je l'ai vue paniquer sur le tarmac lorsque ses bagages sont sortis. J'ai fait l'inventaire de ses affaires : poussette, siège-auto, valise, bagage à main, sac à langer. Elle avait besoin d'aide. Mon empathie devait se transformer en compassion.

Sans m'arrêter pour me présenter, j'ai pris ses nombreuses affaires et ai dit : « Je vais m'occuper de ça. Vous, prenez l'enfant. Courez jusqu'à votre porte d'embarquement. Je vais vous suivre. » Elle a accepté avec reconnaissance et nous avons couru à travers l'aéroport. Alors que nous approchions de la porte d'embarquement, j'ai vu une autre femme qui suppliait l'agent de la compagnie aérienne de maintenir l'avion au sol quelques minutes de plus. Nous nous sommes approchés, essouffés mais triomphants. La jeune mère et cette femme se sont embrassées avec des larmes de joie et de soulagement avant d'embarquer.

Ce petit acte de service n'a pas changé le monde, mais il a béni de manière significative la vie d'un enfant de Dieu dans le besoin. Tout comme il a aidé ma nouvelle amie à progresser vers sa destination physique, il m'a aidé à progresser vers ma destination spirituelle. Le choix de l'empathie et de la compassion m'a aidé à ressembler un peu plus à Jésus-Christ. Et cela m'a rendu heureux.

Où que nous soyons, au travail ou à l'école, à l'église ou dans un avion, soyons des représentants compatissants du Sauveur. Envers qui le Sauveur voudrait-il que vous fassiez preuve de compassion aujourd'hui ? ■

NOTES

1. Neil A. Maxwell, « De qui découlent toutes les bénédictions », *L'Étoile*, juillet 1997, p. 81.
2. Ulisses Soares, « La compassion immuable du Sauveur », *Le Liahona*, novembre 2021, p. 14.

Comprendre enfin ce que signifie être aimé de Dieu

J'avais perdu de vue la puissance qu'apporte la connaissance de mon identité divine.

Par Csaba Zétény Kozma

Lorsque j'étais jeune, ma famille a quitté la Hongrie pour s'installer en Allemagne. J'avais hâte de déménager, mais les neuf années qui ont suivies se sont avérées être les plus difficiles de ma vie.

J'ai eu du mal à apprendre l'allemand et j'ai toujours été assez sensible, ce qui a fait de moi une cible du harcèlement. Mon estime de moi-même s'est vraiment effondrée. Au fil du temps, j'ai eu le sentiment que personne ne m'aimait et j'avais peu d'espoir en l'avenir. Je me suis demandé si le monde se porterait mieux sans moi et j'ai même parfois eu des pensées suicidaires.

Mais d'une manière ou d'une autre, à travers toutes ces souffrances, je savais que j'avais reçu ma vie pour une raison, même si je ne la comprenais pas tout à fait. Je savais que je pouvais trouver la lumière du Sauveur même dans les moments les plus sombres (voir Éther 12:4). Lorsque le monde semblait se retourner contre moi, je savais où le trouver et ce qu'il pouvait faire pour moi si je le cherchais à travers les Écritures, la prière et en faisant de mon mieux pour être sa disciple. C'est vraiment le fait de vivre son Évangile qui m'a donné un peu de paix et m'a aidée à tenir le coup pendant cette période terrible.

Une vérité que j'avais perdue de vue

Finalement, ma famille et moi sommes retournés en Hongrie. J'avais obtenu mon diplôme de fin d'études secondaires et, bien que je ne me fasse plus harceler à l'école, j'avais encore une faible estime de moi-même. Les répercussions d'un tel traitement m'ont vraiment affectée, et il m'arrivait encore de douter de ma valeur personnelle.

En tant que jeune adulte, je voulais vraiment avoir confiance en moi pour prendre les grandes décisions de ma vie et choisir ce que je voulais accomplir.

Alors que j'étais en proie à ces doutes, je me suis sentie poussée à assister à une conférence pour jeunes adultes seuls en Europe de l'Est. J'avais besoin d'une direction spirituelle dans ma vie pour m'aider à améliorer mon estime de moi-même et j'ai prié pour trouver des réponses.

Un soir, lors de la conférence, j'ai eu la chair de poule lorsque l'orateur a commencé à parler du harcèlement qu'il avait subi pendant son enfance. Il a raconté comment il s'était autrefois senti sans valeur et invisible. Je me suis immédiatement mise à pleurer.

Il décrivait exactement ce que j'avais vécu.

L'orateur a continué et a fait part de la vérité à laquelle il s'était accroché pendant ces périodes difficiles, une vérité que j'avais perdue de vue :

« Je suis enfant de Dieu »

êtes littéralement des enfants d'esprit de Dieu. [...] Mais cette vérité éternelle est-elle gravée dans votre cœur ? [...]

Ne vous y trompez pas : votre potentiel est divin. Si vous cherchez diligemment, Dieu vous donnera des aperçus de ce que vous pouvez devenir¹. »

Aujourd'hui, lorsque je m'interroge sur ma valeur, je me rappelle toujours que je suis une enfant de Dieu et que ma vie est un don de sa part.

Souvenez-vous que vous êtes enfant de Dieu. Et n'oubliez jamais le pouvoir spirituel durable, transformateur et extraordinaire qui découle de l'acceptation de cette vérité. ■

L'auteure vit à Szeged (Hongrie).

NOTE

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

Adopter mon identité divine

À la fin de la veillée, des larmes me coulaient encore sur le visage. L'orateur l'a remarqué et m'a mis son bras autour des épaules. Il m'a dit qu'il n'avait pas l'habitude de venir en personne pour parler aux veillées, mais qu'il avait ressenti qu'une personne avait besoin d'entendre son message directement.

J'étais cette personne.


Cette expérience m'a montré à quel point notre Père céleste est conscient de l'existence de ses enfants et qu'il sait exactement comment nous atteindre pour que nous puissions ressentir ne serait-ce qu'une lueur de son amour parental parfait. Il savait que j'avais besoin d'entendre le message de cet orateur et m'avait dirigée au bon endroit au bon moment.

J'avais toujours connu la phrase « Je suis enfant de Dieu », mais ce n'est qu'à ce moment-là que la vérité qu'elle contient a pleinement résonné dans mon âme. J'ai vraiment compris ce que signifie être l'enfant d'un Dieu parfait qui nous aime tellement qu'il était prêt à sacrifier son propre Fils pour que nous puissions revivre et être rachetés de nos péchés. Qui m'aime tellement que, même s'il ne peut pas toujours me protéger de la douleur, il est avec moi à travers elle et peut m'aider à la surmonter, à en sortir grandie et à revenir à lui.

Il m'aime maintenant, et il m'a aimée infiniment pendant mes années de harcèlement, alors que j'avais le sentiment que personne d'autre ne m'aimait. Je sais maintenant que c'est parce que je connaissais cette vérité au plus profond de moi que j'ai choisi de continuer.

Russell M. Nelson a récemment parlé de la puissance de la connaissance de notre identité divine. Il a dit : « Mes chers amis, vous

POUR LES PARENTS



Adressez-vous
à Dieu pour
trouver un but
et une direction

Chers parents,

Notre Père céleste ne nous a pas envoyés sur terre sans nous guider. Grâce aux dons divins que sont les Écritures, la prière, les prophètes vivants, les uns les autres, et bien d'autres choses encore, nous pouvons nous tourner vers Dieu pour trouver un but et une direction. En lisant ce numéro du *Liahona*, réfléchissez aux ressources qu'il nous a données pour nous aider à trouver un sens à cette vie et à revenir à lui dans la prochaine vie.

DISCUSSIONS SUR L'ÉVANGILE

Notre rôle unifié dans le plan de Dieu

Vous pourriez lire en famille 1 Corinthiens 11:11 et discuter de ce que ce verset signifie. Lisez ensemble des passages de l'article de Gerrit W. Gong (page 4), qui explique le rôle commun des hommes et des femmes dans le plan du salut. Comment nos différences peuvent-elles nous unir au lieu de nous diviser ?

Le pouvoir guérisseur de la foi

Lisez ensemble Matthieu 15:21-28, qui parle de la femme de Canaan. À votre avis, pourquoi sa fille a-t-elle pu être guérie grâce à sa foi ? Lisez des passages de l'article de Camille N. Johnson à la page 8 pour mieux comprendre le rôle de la douceur et de la foi dans l'accès à la puissance du Seigneur.

Rappels quotidiens de Jésus-Christ

Demandez à votre famille : comment vous souvenez-vous du Sauveur dans votre vie ? Lisez les passages clés de l'article de la page 38 sur l'importance de se souvenir. Pensez à afficher chez vous une image ou une citation qui vous rappelle le Christ.

VIENS ET SUIS-MOI ACTIVITÉS EN FAMILLE

Se souvenir chaque jour des bénédictions du Christ

1 Corinthiens 15

Paul a enseigné aux saints à Corinthe « que Christ est mort pour nos péchés [...] qu'il a été enseveli, et qu'il est ressuscité le troisième jour » (1 Corinthiens 15:3-4). Il les a encouragés à « garder en mémoire » (1 Corinthiens 15:2) l'Évangile qu'il leur avait prêché. Invitez votre famille à jouer à ce jeu de mémoire :

1. Donnez à chacun le temps d'écrire une courte réponse à la question suivante : Quelle est l'une des bénédictions de l'Évangile dont vous bénéficiez grâce à l'expiation du Sauveur ? (Vous trouverez des idées dans 1 Corinthiens 15:19-29).
2. À tour de rôle, dites ce que vous avez écrit et répétez de mémoire ce que la personne qui vous a précédé a écrit.

Discussion : Comment pouvons-nous mieux nous souvenir des bénédictions que le Christ nous a données ? Envisagez de faire un plan familial pour penser chaque jour à une façon dont le Christ a béni vos vies.

Proposé par Mitzi Schoneman

TIRÉ DU MAGAZINE JEUNES, SOYEZ FORTS

Se préparer à la conférence générale

Découvrez des activités spéciales et des articles qui peuvent aider les jeunes à se préparer à la conférence générale d'octobre.

Apprendre à lâcher prise et à écouter

Kristin M. Yee parle du chemin inattendu et miraculeux qu'a pris sa vie lorsqu'elle était jeune fille quand elle a décidé de laisser le Seigneur influencer ses décisions importantes.

Faire face aux problèmes de santé mentale

Apprenez-en plus sur la façon de faire face aux problèmes de santé mentale que vous ou un proche pouvez rencontrer.

Leçons tirées des années d'adolescence de Joseph Smith

Voyez ce que les jeunes d'aujourd'hui peuvent apprendre des expériences de Joseph Smith il y a 200 ans.



TIRÉ DU MAGAZINE L'AMI

Aide pour *Viens et suis-moi*

Trouvez des activités hebdomadaires pour rendre votre étude des Écritures en famille amusante.

Femmes de foi

Lisez un message de Dallin H. Oaks sur les exemples fidèles des femmes de sa vie.

Santé émotionnelle et mentale

Le numéro de *l'Ami* de ce mois-ci contient des ressources pour aider à enseigner la santé mentale à vos enfants, y compris des histoires à propos du perfectionnisme et d'un missionnaire qui est rentré prématurément. Vous trouverez également des suggestions pour le bien-être adaptées aux enfants dans la section « Pour les enfants plus âgés ».





« JE VOUDRAIS QUE VOUS VOUS SOUVENIEZ »

MOSIAH 5:12

*Chacun d'entre nous a reçu des rappels personnalisés du Christ.
Faites-y attention et souvenez-vous de lui.*



Par Kyle S. McKay

Soixante-dix
Autorité générale,
historien et greffier de l'Église

Dans le cadre de notre expérience mortelle, nous sommes tous soumis non seulement à un voile d'oubli, mais aussi à une *condition* d'oubli. Le voile de l'oubli nous fait oublier des scènes et des vérités que nous avons connues dans notre état prémortel. Notre condition d'oubli nous conduit à oublier et à nous éloigner des vérités que nous avons apprises ou réapprises dans cette vie. Si nous ne surmontons pas notre condition d'oubli, nous deviendrons naturellement « prompts à commettre l'iniquité, mais lents à [nous] souvenir du Seigneur » (1 Néphî 17:45).

Rappels du Christ

Pour chaque commandement qu'il donne, Dieu promet de « préparer la voie pour [que nous] puissions accomplir ce qu'il [nous] commande » (1 Néphî 3:7). Pour que nous puissions obéir à son commandement de se souvenir, le Seigneur a préparé des rappels.

En effet, *toutes* les choses sont créées et faites pour témoigner du Christ et nous le rappeler (voir Moïse 6:63 ; voir aussi Alma 30:44). Il est prévu, par exemple, que nous nous souvenions de lui « dans la forêt, marchant à l'aventure, lorsque [nous entendons] le doux chant des oiseaux¹ ». Les pierres peuvent même crier en témoignage et en rappel de Jésus (voir Luc 19:40). En effet, la terre entière, tant par l'ouïe que par la vue, porte un témoignage magnifique et offre des rappels étonnants de son Créateur.

Les rappels apparemment aléatoires de toute la création sont complétés par les rappels plus formels que nous trouvons dans les ordonnances sacrées. Abinadi a enseigné que l'ancien Israël avait reçu des

ordonnances strictes à accomplir afin de « garder en eux le souvenir de Dieu et de leur devoir envers lui » (Mosiah 13:30). Les prophètes modernes ont enseigné la même chose. Le président Spencer W. Kimball (1895-1985) a déclaré : « Je suppose qu'il n'y aurait jamais d'apostat, qu'il n'y aurait jamais de crime, si les gens se souvenaient, se souvenaient vraiment, des alliances au bord de l'eau ou à la table de Sainte-Cène et dans le temple². »

L'expiation du Christ est à la fois universelle et individuelle. Il en va de même pour ses rappels. Ainsi, en plus des ordonnances uniformes offertes à tous, il nous donne des rappels variés et personnalisés de lui. Par exemple, de l'argile ou de la boue ordinaires ne sont pas susceptibles d'amener de nombreuses personnes à se souvenir de Jésus ou à être remplis d'émotion et de gratitude à son égard. Pourtant, l'homme qui a recouvré la vue lorsque Jésus lui a oint les yeux d'argile s'est probablement souvenu de Jésus avec tendresse chaque fois qu'il a regardé de la boue argileuse ! (voir Jean 9:6-7). Il est également peu probable que Naaman ait jamais

vu un fleuve, en particulier le Jourdain, sans penser au Seigneur qui l'y a guéri (voir 2 Rois 5:1-15). Chacun d'entre nous a reçu un ou plusieurs rappels personnalisés du Christ. Faites-y attention et souvenez-vous de lui.

Témoigner du Christ

Les annales et les histoires sont des éléments supplémentaires que le Seigneur a fait préparer pour nous aider à obéir à son commandement de se souvenir. Les Écritures, qui relatent les relations de Dieu avec ses enfants, parlent souvent de témoigner de lui ou d'en « rendre compte » (voir 2 Corinthiens 8:3 ; 1 Jean 5:7 ; 1 Néphi 10:10 ; 12:7 ; Doctrine et Alliances 109:31 ; 112:4).

Les documents sacrés, y compris les journaux personnels, nous aident à garder des traces. Les moments profonds avec l'Esprit sont un cadeau que, sur le moment, nous pensons ne jamais oublier. Mais notre condition d'oubli fait que même les expériences les plus profondes perdent de leur éclat avec le temps. Un journal, une photographie ou un enregistrement nous aideront non seulement à nous remémorer des moments profonds, mais aussi à faire revivre les émotions et l'Esprit que nous avons ressentis. C'est peut-être la raison pour laquelle le Seigneur a commandé à ses saints lors de la réunion

de l'organisation de l'Église : « un registre sera tenu parmi vous » (Doctrine et Alliances 21:1). Des annales correctement tenues élargissent notre mémoire, peuvent nous convaincre de nos erreurs et nous amener à Dieu (voir Alma 37:8).

En fin de compte, bien sûr, nous sommes capables de rendre compte de la vérité parce que nous avons reçu un témoignage de vérité de la part du Saint-Esprit, qui est « le témoignage du ciel » (Moïse 6:61). Dans ce rôle, le Saint-Esprit enregistre la vérité sur les « tables de chair, sur les cœurs » (2 Corinthiens 3:3). Il nous aide à nous souvenir du Christ et de tout ce qu'il nous a enseigné (voir Jean 14:26).

Le lien entre Jésus, les annales, le Saint-Esprit et le souvenir est illustré dans Moroni 10:3-5. Il nous est promis que si nous lisons le Livre de Mormon, des annales sacrées, dans un esprit de souvenir et que nous demandons à Dieu au nom du Christ avec un cœur sincère, une intention réelle et la foi en Christ, le Saint-Esprit nous manifestera la véracité du document. Et si ce témoignage particulier est vrai, alors Jésus est le Christ.

N'oubliez pas d'être racheté

Se souvenir de Jésus conduit à la rédemption et au salut. Considérez le rôle que le souvenir a joué dans la rédemption du jeune Alma. Lorsque l'ange est apparu à Alma, il lui a donné l'ordre de « ne plus chercher à détruire l'Église ». Mais avant même de prononcer ce décret, l'ange a déclaré : « *Souviens-toi* de la captivité de tes pères [...] et *souviens-toi* des grandes choses [que le Christ] a faites pour eux ; car ils étaient dans la servitude, et il les a délivrés » (Mosiah 27:16 ; italiques ajoutés).

Le mandat de l'ange de se souvenir n'était pas simplement une directive sage d'application générale. Pour Alma, il s'agissait d'un indice précis et aimant sur la manière dont il pourrait survivre à l'expérience de mort imminente qu'il était sur le point de vivre.

Une vingtaine d'années plus tard, Alma a raconté à son fils Hélaman, avec des détails dramatiques, ce qu'il a vécu lorsqu'il est resté paralysé et sans voix pendant trois jours, se repentant « presque jusqu'à la mort », (Mosiah 27:28). Après le départ de l'ange, Alma se souvenait bien, mais il ne se souvenait que de ses péchés.

« J'étais torturé d'un tourment éternel », a raconté Alma. « Oui, je me souvenais de tous mes péchés et de toutes mes iniquités, et à cause de cela, j'étais tourmenté par les souffrances de l'enfer » (Alma 36:12-13). L'idée de se tenir devant Dieu remplit Alma d'une telle « horreur inexprimable » qu'il pensait à s'échapper, non seulement par la mort, mais en étant « anéanti corps et âme » (Alma 36:14-15).





« concernant la venue d'un certain Jésus-Christ, un Fils de Dieu, pour expier les péchés du monde ». Puis il a dit :

« Alors, quand mon esprit s'empara de cette pensée, je m'écriai au-dedans de mon cœur : Ô Jésus, Fils de Dieu, sois miséricordieux envers moi qui suis dans le fiel de l'amertume et suis enserré par les chaînes éternelles de la mort.

« Et alors, voici, lorsque je pensai cela, je ne pus plus me souvenir de mes souffrances ; oui, je n'étais plus déchiré par le souvenir de mes péchés » (Alma 36:17-19).

Alma avait suivi l'ordre de l'ange de se souvenir. Il s'est souvenu de Jésus. Et tout comme Jésus avait délivré les ancêtres d'Alma de leur captivité, il a délivré Alma de la sienne.

Quelle tendre miséricorde et quelle puissante délivrance ! Quel étonnant changement de cœur et d'esprit ! Alma, qui quelques instants auparavant pensait échapper à la présence de Dieu en s'éteignant, imaginait maintenant Dieu et ses saints anges et « aspirait à être là-bas » (Alma 36:22).

Cette transformation miraculeuse a été activée par un simple souvenir. L'expérience d'Alma donne un sens littéral aux derniers mots du dernier sermon du roi Benjamin : « Et maintenant, ô homme, souviens-toi, et ne périras pas » (Mosiah 4:30).

Il se souvient de nous

Alors que nous nous efforçons de toujours nous souvenir de Jésus, il est important de garder à l'esprit qu'il se souvient toujours de nous. Il nous a gravés sur les paumes de ses mains (voir Ésaïe 49:16). Pensez-y : Jésus le bienveillant ne veut pas, ne peut pas, nous oublier, mais il oublie si facilement et si volontiers nos péchés qui l'ont tant meurtri.

Cela mérite que nous nous en souvenions. ■

NOTES

1. « Seigneur, mon Dieu », *Cantiques*, n° 44.
2. *Les enseignements de Spencer W. Kimball*, éd. Edward L. Kimball (1982), p. 112.

*Alma a suivi
l'ordre de l'ange
de se souvenir.
Il s'est souvenu
de Jésus.*

Il convient ici de faire une pause et de comprendre : Alma n'était pas simplement en train de payer une terrible pénalité de trois jours qui avait été prédéterminée comme étant la conséquence appropriée de ses péchés. Non, ces trois premiers jours, il n'était qu'au début de sa punition qui l'a vu « entouré des chaînes éternelles de la mort » (Alma 36:18 ; italiques ajoutés).

Il serait certainement resté dans cet état affreux pendant plus de trois jours, voire même indéfiniment, si, par miséricorde, il ne s'était pas souvenu, d'une manière ou d'une autre, que son père avait prophétisé

RECONNAISSANTE DE L'ENTENDRE

J'ai du mal à entendre à l'église, mais cette histoire tirée du Nouveau Testament m'a aidée à voir ma situation différemment.

Par Marlene Sullivan

Je souffre depuis de nombreuses années d'une déficience auditive profonde et je ne peux comprendre qu'environ vingt pour cent de ce qui est dit au pupitre lors de la plupart des réunions de l'Église. Parfois, ma surdité me donne l'impression d'être seule et mise à l'écart, comme lorsque l'assemblée rit d'une remarque amusante d'un orateur, mais pas moi parce que je ne l'ai pas entendue. Et je n'étais pas la seule. Des membres plus âgés de la paroisse m'ont confié qu'ils avaient également des difficultés à entendre.

Parfois, après avoir lutté pour comprendre un orateur à la voix douce lors de la réunion de Sainte-Cène ou lorsqu'un instructeur de l'École du Dimanche déclare qu'il n'est pas nécessaire d'utiliser le microphone parce que tout le monde peut entendre, je me demande pourquoi je vais même à l'église alors que j'entends si peu. Mon temps ne serait-il pas mieux employé à la maison à lire les leçons de *Viens, suis-moi* ou à étudier les Écritures ?

Pourtant, j'ai voulu être obéissante et j'ai continué à venir avec ma famille pour renouveler les alliances de mon baptême et me souvenir du Sauveur en prenant part à la Sainte-Cène. C'était toujours une bénédiction de ressentir l'Esprit et je me sentais toujours édifiée par les choses que je *pouvais* entendre.

Un dimanche, un membre du grand conseil a pris la parole lors de la réunion de Sainte-Cène, avec une de ces voix claires et retentissantes qui facilitent



l'écoute. Il a évoqué l'histoire du Nouveau Testament concernant la femme qui souffrait d'une perte de sang depuis douze ans et qui avait la foi qu'elle serait guérie si elle pouvait seulement tendre la main et toucher la robe de Jésus à son passage (voir Luc 8:43-48).

L'orateur a ensuite fait une remarque poignante qui m'a profondément frappée, en expliquant qu'en raison de son état, cette femme aurait été considérée comme impure et n'aurait très probablement pas été autorisée à se rendre à l'église. *Pendant douze ans !*

Les ramifications de cette situation m'ont étonnée. Bien que malade, cette femme ne l'était probablement pas au point de ne pas pouvoir se rendre à l'église, au moins occasionnellement. Mais en raison des mœurs de l'époque, elle n'était pas autorisée à s'y rendre. Quelle terrible épreuve pour une personne de foi !

Alors que je réfléchissais au chagrin qu'elle avait dû ressentir parce qu'on lui interdisait d'adorer Dieu avec d'autres croyants à cause de sa condition physique, quelque chose sur lequel elle n'avait aucun contrôle, l'Esprit m'a ouvert les yeux sur la façon dont sa situation se comparait à la mienne. J'ai compris que même si je ne pouvais pas participer pleinement, j'avais au moins le privilège d'assister aux réunions de l'Église et d'entendre ce que je pouvais. Cette femme n'avait pas le choix. J'ai eu honte des fois où j'avais brièvement envisagé de rester à la maison.

Immédiatement, Dieu a parlé à mon cœur, me faisant savoir qu'il ne voulait pas que je me sente *coupable*. Il voulait que je me sente *reconnaissante* ; reconnaissante du privilège d'aller à l'église et d'être fortifiée par la fréquentation de fidèles disciples du Christ. Même si je ne pouvais pas *tout* entendre, je pouvais comprendre *certaines* choses, et chacune d'entre elles a béni ma vie. Il y a aussi eu des moments particuliers où l'Esprit m'a aidée à comprendre les choses que je ne pouvais pas entendre.

Je me suis sentie reconnaissante d'avoir la liberté d'adorer Dieu et de profiter de la bénédiction d'aller dans sa maison. L'Esprit m'a témoigné qu'il était de loin préférable pour moi d'assister aux réunions de l'Église, de prendre part à la Sainte-Cène et d'apprendre ce que je pouvais, plutôt que de ne pas y assister du tout.

Ce jour-là, mon attitude a changé. Au lieu de me laisser abattre par mes limites, la paix m'a envahi le cœur et j'ai décidé de me concentrer sur les bienfaits de la fréquentation de l'église. J'ai décidé de faire un effort sincère pour être reconnaissante de ce que je *pouvais* entendre au lieu d'être découragée par ce que je ne pouvais pas entendre.

Dieter F. Uchtdorf du Collège des douze apôtres a dit : « Être reconnaissants dans les moments de détresse *ne signifie pas* que nous sommes satisfaits de notre situation. Cela *signifie* qu'à travers l'œil de la foi, nous regardons au-delà de nos difficultés actuelles¹. » La femme qui a tendu la main pour toucher le vêtement de Jésus m'a merveilleusement rappelé d'avoir suffisamment de foi dans le Seigneur pour voir au-delà de mes limites et suffisamment de confiance en Dieu pour savoir qu'il me bénira et me permettra de m'élever au-dessus de mes limites physiques.

La vie est pleine de défis de toutes sortes qui nous mettent à l'épreuve sur le plan spirituel, émotionnel ou physique, mais même pendant les périodes de détresse, nous sommes encouragés à être reconnaissants pour les bénédictions dont nous jouissons. Le Seigneur a dit :

« Mes amis, ne craignez pas ; que votre cœur soit réconforté ; oui, réjouissez-vous à jamais et rendez grâces en toutes choses ;

et toutes les afflictions que vous avez subies concourront à votre bien et à la gloire de mon nom, dit le Seigneur. » (Doctrine et Alliances 98:1, 3). ■

L'auteur vit en Utah (États-Unis).

NOTE

1. Dieter F. Uchtdorf, « Reconnaissant en toutes circonstances » *Le Liahona*, mai 2014, p. 76.





Les quatre voyages missionnaires de Paul

Les voyages de l'apôtre Paul



Paul a entrepris quatre grands voyages missionnaires, parcourant plus de 14 500 km en 14 ans. Sa volonté de parcourir de grandes distances pour prêcher le Christ a contribué à établir le christianisme dans toute la Méditerranée.

Paul a visité des villes dans tout l'Empire romain pour apporter le message du Sauveur non seulement aux Juifs, mais aussi aux païens : « Je me suis efforcé d'annoncer l'Évangile, non pas là où le Christ a été nommé » (Romains 15:20).

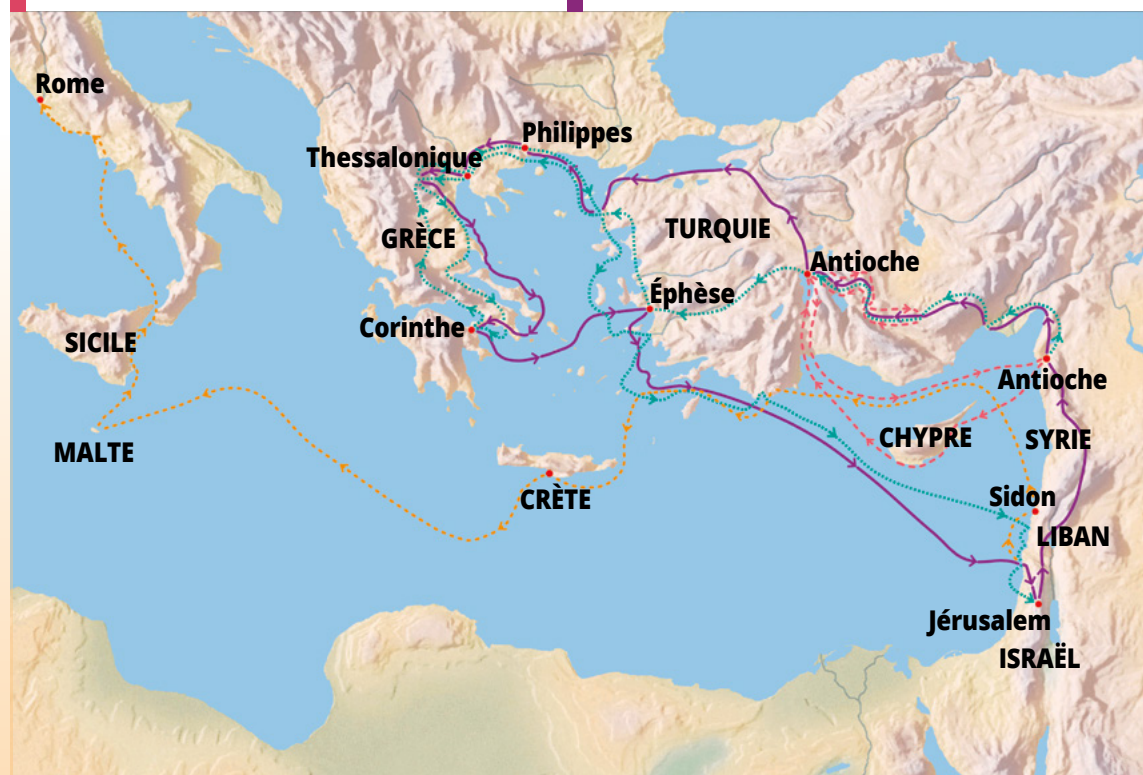
Ci-dessus, de gauche à droite : ruines d'une rue à Antioche (en Turquie) ; prison de Philippes ; illustration de Corinthe ; Colisée de Rome ; illustration de Corinthe ; arcade en pierre en Crète ; ruines à Corinthe.

Premier voyage (voir Actes 13:1-14:28)

- **Période** : aux alentours de 47-49 après J.-C.
- **Accompagné de** : Barnabé et Jean, surnommé Marc
- **Principales destinations** : Chypre, Turquie
- **Distance** : environ 2 250 km

Deuxième voyage (voir Actes 15:36 -18:22)

- **Période** : aux alentours de 50-53 après J.-C.
- **Accompagné de** : Silas, Timothée, Priscille et Aquilas, et Luc
- **Principales destinations** : Syrie, Turquie, Grèce, Jérusalem
- **Distance** : environ 4 500 km



Troisième voyage (voir Actes 18:23-21:15)

- **Période** : aux alentours de 54-58 après J.-C.
- **Accompagné de** : Timothée et Luc, entre autres
- **Principales destinations** : Turquie, Grèce, Liban, Israël
- **Distance** : environ 4 350 km

Quatrième voyage (voir Actes 27:1-28:16)

- **Période** : aux alentours de 59-60 après J.-C.
- **Accompagné de** : Gardes romains, Luc et d'autres
- **Principales destinations** : Israël, Liban, Turquie, Crète, Malte, Sicile, Rome
- **Distance** : environ 3 600 km

Épîtres de l'apôtre Paul

Deuxième partie



Éphésiens

- Aux membres de l'Église d'Éphèse (ville située dans l'actuelle Turquie)
- Écrit de Rome vers 60-62 après J.-C.
- **Objectif** : Instruire les convertis, promouvoir l'unité et encourager les saints à persévérer contre le mal
- **Enseignements clés** : La dispensation de la plénitude des temps, le salut par la grâce, l'organisation et le but de l'Église, et l'ordre dans la vie familiale



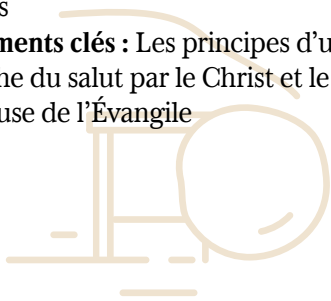
1 Thessaloniens

- Aux membres de l'Église de Thessalonique (ville située dans la Grèce actuelle)
- Écrit de Corinthe (ville de la Grèce actuelle) vers 50-51 après J.-C.
- **Objectif** : Offrir des encouragements et répondre aux questions sur la Seconde Venue
- **Enseignements clés** : S'aimer les uns les autres, la résurrection et la Seconde Venue



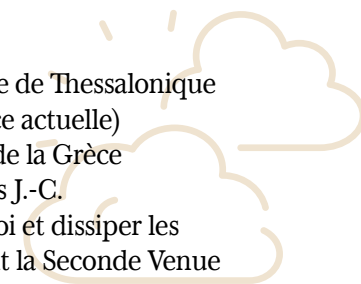
Philippiens

- Aux membres de l'Église de Philippi (ville située dans la Grèce actuelle)
- Écrit de Rome vers 60-62 après J.-C.
- **Objectif** : Louer les saints pour leur foi et leur sacrifice et mettre en garde contre les chrétiens corrompus
- **Enseignements clés** : Les principes d'une vie juste, la recherche du salut par le Christ et le sacrifice pour la cause de l'Évangile



2 Thessaloniens

- Aux membres de l'Église de Thessalonique (ville située dans la Grèce actuelle)
- Écrit de Corinthe (ville de la Grèce actuelle) vers 50-51 après J.-C.
- **Objectif** : Renforcer la foi et dissiper les malentendus concernant la Seconde Venue
- **Enseignements clés** : Le sort des injustes, la grande apostasie et l'importance de travailler pour subvenir aux besoins temporels



Colossiens

- Aux membres de l'Église de Colosses (ville située dans l'actuelle Turquie)
- Écrit de Rome vers 60-62 après J.-C.
- **Objectif** : Mettre en garde contre l'orgueil et souligner que la rédemption passe par le Christ
- **Enseignements clés** : La nature du Christ, bâtir une fondation sur Jésus-Christ, et acquérir des vertus chrétiennes



Sources

Informations basées sur le *Guide d'étude du Nouveau Testament pour les élèves du séminaire à domicile*, 2016, p. 265, 272-73, 278, 280-81, 284.



Comment pouvons-nous unir davantage nos congrégations ?

Paul a appris qu'il y avait des divisions entre les membres de l'Église dans la ville de Corinthe (voir 1 Corinthiens 11:18). En réponse, dans une lettre destinée aux Corinthiens, il les a suppliés afin qu'il n'y ait pas de « division dans le corps [de l'Église], mais que les membres aient également soin les uns des autres » (1 Corinthiens 12:25).

Nous pouvons prendre « soin les uns des autres » par des actes désintéressés d'amour et de charité. Paul a mentionné plusieurs façons de procéder pour rendre nos relations plus unifiées.

« Le Sauveur nous invite à vivre d'une manière plus sainte et plus élevée : sa manière d'aimer consiste à faire sentir à *chaque personne* qu'elle a vraiment sa place et que l'on a besoin d'elle. »

Sœur J. Anette Dennis, première conseillère dans la présidence générale de la Société de Secours, « Son joug est doux et son fardeau léger », Le Liahona, novembre 2022, p. 80-81.

Réjouissez-vous avec les autres et pleurez avec eux.

« Et si un membre souffre, tous les membres souffrent avec lui ; si un membre est honoré, tous les membres se réjouissent avec lui » (1 Corinthiens 12:26-26).

Effectuer des actes de service désintéressés.

« Que personne ne cherche son propre bien, mais que chacun cherche le bien d'autrui » (Traduction de Joseph Smith, 1 Corinthiens 10:24).



Unir nos témoignages du Sauveur.

« En effet, nous sommes plusieurs, nous sommes un seul pain et un seul corps, car nous participons tous à ce pain unique [le Christ] » (1 Corinthiens 10:17).

Aimer tout le monde.

« Ne soyez en scandale ni aux Grecs, ni aux Juifs, ni à l'Église de Dieu » (1 Corinthiens 10:32).



Quelles sont les victoires que nous apporte la résurrection ?

L'apôtre Paul a enseigné aux Corinthiens ce qu'était un corps ressuscité. Notre corps ressuscitera « incorruptible [...] glorieux [...] [et] plein de force » (1 Corinthiens 15:42-43). Paul enseigne aussi que « la mort [sera] engloutie dans la victoire » (1 Corinthiens 15:54) mais qu'est-ce que cette victoire ? Les citations suivantes nous aident à comprendre les victoires obtenues grâce à la résurrection.

VAINCRE LA MORT PHYSIQUE

« Car comme tous meurent en Adam, de même aussi tous revivront en Christ. »

1 Corinthiens 15:22



AVOIR UN CORPS PARFAIT ET IMMORTEL

« L'esprit et le corps seront de nouveau réunis sous leur forme parfaite ; membres et jointures seront rendus à leur forme propre »

Alma 11:43



RETROUVER SES PROCHES

« La résurrection nous donnera l'occasion d'être réunis avec les membres de notre famille. [...]

« [...]Nous avons tous pleuré suite à un décès. [...] Nous devrions tous louer Dieu de l'immortalité assurée qui rend provisoire la séparation par la mort et nous donne l'espoir et la force de continuer. »

Dallin H. Oaks, premier conseiller dans la Première Présidence, « La résurrection », *Le Liahona*, mai 2000, p. 19.



DISCUSSION

Ces vérités vous donnent-elles plus d'espoir pour l'avenir ? Comment allez-vous faire connaître ces vérités à ceux qui ont besoin de les entendre ?



L'apôtre Paul a enseigné que « la tristesse selon Dieu produit une repentance à salut [...] tandis que la tristesse du monde produit la mort » (2 Corinthiens 7:10). Lorsque nous péchons, nous pouvons ressentir la tristesse selon le monde, de la honte et du découragement. Pourtant, lorsque nous nous tournons vers le Sauveur pour nous repentir, nous l'invitons à transformer notre cœur et à changer notre chagrin en joie (voir Alma 36:18-20).

DISCUSSION

Lisez Doctrine et Alliances 18:9-13. Que pense le Sauveur de nous, malgré nos imperfections ? Comment pouvons-nous changer notre vision de nous-mêmes pour nous aligner sur la sienne ?

Comment la tristesse selon Dieu nous aide-t-elle à nous repentir ?

La tristesse selon Dieu et le vrai repentir

Lorsque nous ressentons la tristesse selon Dieu, nous reconnaissons nos lacunes et nous désirons mieux faire. Nous ressentons de l'espoir pour l'avenir et l'amour du Sauveur pour nous.

Réfléchissez à ces questions pendant que vous étudiez 2 Corinthiens 7 :

- Que signifie le fait d'avoir « votre tristesse [qui] vous a portés à la repentance » ? (verset 9).
- Quelles actions devons-nous entreprendre lorsque nous ressentons la tristesse selon Dieu ? (voir versets 10-11).

TRISTESSE SELON LE MONDE OU TRISTESSE SELON DIEU

« La tristesse selon le monde nous abaisse, annihile l'espoir et nous persuade de céder à d'autres tentations.

« La tristesse selon Dieu conduit à la conversion et au changement de cœur. Elle nous amène à haïr le péché et à aimer le bien. Elle nous encourage à nous relever et à marcher dans la clarté de l'amour du Christ. Le véritable repentir est une affaire de transformation, pas de torture ou de tourment. Il est exact que les regrets sincères et les vrais remords pour avoir désobéi sont souvent des étapes douloureuses et très importantes dans le processus sacré du repentir. Mais lorsqu'elle conduit au dégoût de nous-mêmes ou nous empêche de nous relever, la culpabilité est un obstacle, non un encouragement à nous repentir »

Dieter F. Uchtdorf, du Collège des douze apôtres, « Vous pourriez le faire maintenant ! », Le Liahona, novembre 2013, p. 56.





Comment simplifier ma vie pour me concentrer sur le Christ ?

L'apôtre Paul nous enseigne à nous concentrer sur « la simplicité à l'égard de Christ » (2 Corinthiens 11:3).

Vous arrive-t-il de rendre l'Évangile de Jésus-Christ plus complexe qu'il ne l'est ? Parfois, nous nous concentrons tellement sur les apparences extérieures ou sur des détails mineurs que nous commençons à nous sentir dépassés.

Simplifiez votre approche

Dieter F. Uchtdorf du Collège des douze apôtres a suggéré : « Si vous pensez que l'Évangile ne vous est pas vraiment bénéfique, je vous invite à prendre du recul, à examiner votre vie et à simplifier votre approche. Concentrez-vous sur les points de doctrine, les applications et les principes de l'Évangile fondamentaux. Je vous promets que Dieu vous guidera et vous bénira sur le chemin jusqu'à ce que vous deveniez un disciple accompli et l'Évangile vous sera vraiment plus bénéfique » (« L'Évangile est merveilleusement bénéfique ! », *Le Liahona*, novembre 2015, p. 22).

Quelle est la doctrine fondamentale, le principe ou l'application de l'Évangile sur lequel vous pourriez vous concentrer cette semaine ?

DISCUSSION

Comment l'invitation de Paul, « Examinez-vous vous-mêmes, pour savoir si vous êtes dans la foi », (2 Corinthiens 13:5) vous aide-t-elle à vous concentrer sur Jésus-Christ ?



SE REMETTRE D'UN
TRAUMATISME

*Documentation pour
l'espoir et la guérison*

12



JEUNES ADULTES

**TRANSFORMER
L'EMPATHIE
EN ACTION**

30

TOUTES CHOSES
TÉMOIGNENT DU CHRIST

**NOUS NOUS
SOUVENONS DE LUI
ET IL SE SOUVIENT
DE NOUS.**

38

METTRE EN PRATIQUE LE
NOUVEAU TESTAMENT

**COMMENT J'AI
APPRIIS À ÊTRE PLUS
RECONNAISSANTE**

42

