



# MON PARCOURS

VERS L'AUTONOMIE



# INSTRUCTIONS POUR L'ANIMATEUR

Les **instructions pour l'animateur de la réunion spirituelle** figureront toujours dans les encadrés violets. Vous trouverez des aides supplémentaires à la direction d'une réunion spirituelle à la page 13.

## COMMENT UTILISER CE LIVRET

Ce livret est conçu pour être utilisé dans le cadre d'une réunion spirituelle. Cependant, il peut l'être également dans d'autres situations, notamment :

- Lors de leçons des cinquièmes dimanches.
- Lors de réunions de la prêtrise ou de la Société de Secours.
- Au foyer.
- Dans d'autres contextes pertinents.

LORSQUE VOUS VOYEZ CES INDICATIONS, SUIVEZ CES DIRECTIVES :				
LIRE	REGARDER	DISCUTER	MÉDITER	ACTIVITÉ
Une personne lit à haute voix pour tout le groupe.	Le groupe regarde la séquence vidéo.	En petits groupes (de deux à huit personnes), échangez vos réflexions pendant deux à quatre minutes.	Méditez personnellement et écrivez en silence pendant deux à trois minutes.	Travaillez seul ou en petits groupes (de deux à huit personnes) pendant un temps donné.

Une réunion spirituelle du programme « Mon parcours » ne doit pas durer plus de quatre-vingt-dix minutes.

Publié par l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours  
Salt Lake City, Utah

© 2016 Intellectual Reserve, Inc.

Tous droits réservés.

Imprimé aux États-Unis

Approbation de l'anglais : 8/16

Approbation de la traduction : 8/16.

Traduction de *My Path for Self-Reliance*

French

14068 140

# MESSAGE DE LA PREMIÈRE PRÉSIDENTE

Chers frères et sœurs,

Le Seigneur a déclaré : « J'ai l'intention de pourvoir aux besoins de mes saints » (D&A 104:15). Cette révélation est une promesse du Seigneur qu'il déversera des bénédictions temporelles et ouvrira les portes de l'autonomie, qui est la possibilité de pourvoir aux nécessités de la vie pour nous et pour les membres de notre famille.

Ce livret a été préparé pour aider les membres de l'Église à apprendre et à mettre en pratique les principes de la foi, de l'instruction, du travail et de la confiance dans le Seigneur. En acceptant et en vivant ces principes, vous serez mieux à même de recevoir les bénédictions temporelles promises par le Seigneur.

Nous vous invitons à étudier et à appliquer diligemment ces principes et à les enseigner aux membres de votre famille. Ce faisant, vous serez béni.

Vous apprendrez ce que vous devez faire pour parvenir à une plus grande autonomie. Vous aurez ainsi davantage d'espérance et de paix, et vous progresserez.

Soyez assuré que vous êtes un enfant de notre Père céleste. Il vous aime et ne vous abandonnera jamais. Il vous connaît et il est prêt à vous donner les bénédictions temporelles et spirituelles de l'autonomie.

Fraternellement,

La Première Présidente

# MON PARCOURS VERS L'AUTONOMIE

## COMMENT COMMENCER

- Animateur :**
1. Commencez par une prière (et chantez un cantique, si vous le souhaitez).
  2. Un membre de la présidence de pieu peut faire une présentation de trois à cinq minutes et rendre témoignage.
  3. Un membre du comité d'autonomie du pieu invite le groupe à ouvrir son livret à la page 2 et à suivre pendant qu'il lit les trois paragraphes ci-dessous.

Bienvenue à cette réunion spirituelle sur le programme « Mon parcours vers l'autonomie ». L'objectif de cette réunion est de vous faire comprendre pourquoi et comment devenir davantage autonome. Au lieu d'avoir un orateur qui fait un exposé au groupe, nous discuterons des principes en petits groupes, nous lirons ensemble, méditerons et noterons nos réflexions.

La partie la plus importante de cette expérience sera l'inspiration que vous recevrez par l'intermédiaire de l'Esprit, lorsque le Seigneur vous montrera ce que vous pouvez faire pour devenir plus semblable à lui. Nous vous recommandons de noter ces impressions au fur et à mesure que vous les recevez et ensuite d'agir en conséquence.

À la fin de cette réunion, vous aurez l'occasion de choisir un groupe d'autonomie qui pourra vous aider à atteindre l'un des objectifs suivants :

- Trouver un emploi ou améliorer votre emploi actuel
- Mieux gérer vos finances personnelles et familiales
- Choisir un parcours éducatif et réussir vos études
- Développer votre petite entreprise

Mais pour l'instant, apprenons à mieux nous connaître.

**Animateur** : Demandez aux participants de prendre un instant pour se présenter brièvement aux autres personnes assises à leur table. Chaque présentation ne devrait pas prendre plus de trente ou quarante secondes.

## QU'EST-CE QUE L'AUTONOMIE ?

**Lire** : Le but de cette initiative est d'aider les personnes à se donner les moyens de devenir autonomes. L'autonomie n'est pas uniquement le fait d'avoir un bon emploi, des réserves alimentaires ou de l'argent à la banque. L'autonomie est « **la capacité, l'engagement et l'effort** de subvenir aux nécessités **spirituelles et temporelles** de la vie pour soi-même et sa famille. Lorsque les membres sont autonomes, ils sont plus aptes à **rendre service** et à s'occuper d'autrui », et le travail est remis à l'honneur comme principe directeur dans leur vie (*Manuel 2 : Administration de l'Église*, 2010, 6.1.1).

**Discuter** : Qu'est-ce qui caractérise une personne autonome ? Est-ce qu'une personne autonome compterait sur l'aide du gouvernement ou de l'Église si elle pouvait travailler elle-même pour subvenir à ses besoins ?

## L'AUTONOMIE EST ESSENTIELLE AU SALUT

**Lire** : Thomas S. Monson a enseigné : « Soyons autonomes. Le salut ne peut être obtenu selon aucun autre principe » (« Principes directeurs de l'entraide personnelle et familiale », *L'Étoile*, février 1987, p. 3 ; citant Marion G. Romney, dans Conference Report, octobre 1976, p. 167).

**Discuter** : En devenant plus autonome, comment devenez-vous semblable à notre Père céleste ?

## LE TEMPOREL ET LE SPIRITUEL NE FONT QU'UN

### ACTIVITÉ DE GROUPE (trois à quatre minutes)

Discutez en groupe de quelques nécessités temporelles et spirituelles de la vie. Énumérez-en ci-dessous.

NÉCESSITÉS TEMPORELLES DE LA VIE	NÉCESSITÉS SPIRITUELLES DE LA VIE

**Lire :** Dieter F. Uchtdorf a enseigné : « Comme les deux faces d'une pièce de monnaie, le temporel et le spirituel sont inséparables » (« Pourvoir aux besoins à la façon du Seigneur », *Le Liahona*, novembre 2011, p. 53). Dans les Écritures, le Seigneur a déclaré : « Pour moi toutes les choses sont spirituelles, et je ne vous ai jamais donné, en aucun temps, de loi qui fût temporelle » (D&A 29:34).

**Discuter :** Comment le fait de trouver un emploi et gagner sa vie peut-être une affaire à la fois temporelle et spirituelle ?

## À QUEL POINT ÊTES-VOUS AUTONOME TEMPORELLEMENT ET SPIRITUELLEMENT ?

### ACTIVITÉ PERSONNELLE (cinq minutes)

L'autonomie exige **la capacité, l'engagement et l'effort**. Cochez la case qui vous décrit le mieux. Soyez honnête avec vous-même. Si vous êtes gêné de cocher ces cases en public, dissimulez vos réponses.

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
J'ai les compétences nécessaires pour pourvoir à mes besoins.					
J'ai établi un budget et je m'y tiens.					
J'économise de l'argent.					
Je n'ai pas de dettes (sauf celles liées aux études ou à l'achat d'un bien immobilier).					
Ma vie est centrée sur les choses les plus importantes.					
Je prie et je lis les Écritures quotidiennement.					
Je ressens l'inspiration quotidienne de l'Esprit dans ma vie.					
Je paie ma dîme et mes offrandes de jeûne.					
Je prends la Sainte-Cène chaque semaine.					
Je suis digne d'une recommandation à l'usage du temple.					
J'ai un emploi qui pourvoit à mes besoins.					
Je subviens à mes besoins sans avoir à compter sur les programmes gouvernementaux.					
Je règle mensuellement mon loyer ou rembourse mon prêt immobilier.					
Je reçois les soins médicaux nécessaires.					
Mes enfants peuvent faire des études.					
Je suis en mesure de servir les autres lorsqu'ils sont dans le besoin.					

**Méditer :** Avez-vous besoin de changer autre chose afin de devenir autonome ?  
À quoi ressemblera votre vie lorsque vous aurez amélioré les points ci-dessus ?

---



---



---

## COMMENT PUIS-JE DEVENIR PLUS AUTONOME ?

### 1. Le Seigneur peut vous aider à devenir plus autonome

**Regarder :** « Je pourvoirai aux besoins de mes saints », disponible sur [srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos). (Pas de vidéo ? Continuez à lire.)

#### ACTIVITÉ DE GROUPE (cinq minutes)

---

Vous trouverez ci-dessous la lettre lue par Dieter F. Uchtdorf dans la séquence vidéo.

En groupe :

1. Lisez les paragraphes à tour de rôle.
2. Pour chaque paragraphe, faites ce qui suit :
  - o Soulignez les bénédictions précises promises par la Première Présidence.
  - o Entourez ce que vous devez faire pour recevoir ces bénédictions.
  - o Discutez brièvement de ce que vous apprenez.

---

*Chers frères et sœurs,*

*Le Seigneur a déclaré : « J'ai l'intention de pourvoir aux besoins de mes saints » (D&A 104:15). Cette révélation est une promesse du Seigneur qu'il déversera des bénédictions temporelles et ouvrira les portes de l'autonomie, qui est la possibilité de pourvoir aux nécessités de la vie pour nous et pour les membres de notre famille.*

*Ce livret a été préparé pour aider les membres de l'Église à apprendre et à mettre en pratique les principes de la foi, de l'instruction, du travail et de la confiance dans le Seigneur. En acceptant et en vivant ces principes, vous serez mieux à même de recevoir les bénédictions temporelles promises par le Seigneur.*

*Nous vous invitons à étudier et à appliquer diligemment ces principes et à les enseigner aux membres de votre famille. Ce faisant, vous serez bénis. Vous apprendrez ce que vous devez faire pour parvenir à une plus grande autonomie. Vous aurez ainsi davantage d'espérance et de paix, et vous progresserez.*

*Soyez assuré que vous êtes un enfant de notre Père céleste. Il vous aime et ne vous abandonnera jamais. Il vous connaît et il est prêt à vous donner les bénédictions temporelles et spirituelles de l'autonomie.*

*Fraternellement,*

*La Première Présidence*

---



**Méditer :** Que puis-je faire personnellement pour recevoir « davantage d'espérance et de paix, et [pour] progresser » comme la Première Présidence l'a promis ?

---

---

---

---

---

---

## 2. Les Écritures peuvent vous aider à devenir plus autonome

**Lire :** Le Seigneur nous aide de maintes façons lorsque nous faisons preuve de foi en lui. Les Écritures sont l'un des outils qu'il nous a donnés. Le prophète Néphî a enseigné : « Faites-vous un festin des paroles du Christ, car voici, les paroles du Christ vous diront tout ce que vous devez faire » (2 Néphî 32:3).

**Discuter :** À quelle occasion les Écritures vous ont-elles guidé dans votre vie personnelle ?

### ACTIVITÉ DE GROUPE (cinq à sept minutes)

---

Le Livre de Mormon est un outil pour notre époque. Si nous appliquons les versets du Livre de Mormon à notre vie, nous recevrons tous les conseils nécessaires. En groupe, **lisez** chaque déclaration ci-dessous des prophètes et des apôtres, et **discutez-en**. Soulignez les bénédictions promises si nous étudions et appliquons les Écritures.

**Henry B. Eyring** : « Consulter les Écritures pour apprendre ce qu'il faut faire, cela change tout. [...] Nous y trouverons des réponses. Je crois que le Seigneur a prévu tous nos problèmes et tous nos besoins, et il a placé de l'aide pour nous dans les Écritures. Il nous suffit de la chercher » (« Discussion sur l'étude des Écritures », *Le Liahona*, juillet 2005, p. 10).

**Boyd K. Packer** : « Il n'existe pas de problème majeur contre lequel la connaissance des Écritures ne peut pas nous protéger » (« Teach the Scriptures », *Teaching Seminary Preservice Readings Religion 370, 471, et 475*, 2004, p. 75).

**Richard G. Scott** : « Le Livre de Mormon contient la réponse aux problèmes que nous rencontrons dans la vie quotidienne » (« The Power of the Book of Mormon in My Life », *Ensign*, octobre 1984, p. 10).

**M. Russell Ballard** : « Le Livre de Mormon est, de tous les livres que je connais, la plus grande source que nous ayons pour répondre aux problèmes qui se posent à nous » (dans « Nous ajoutons notre témoignage », *L'Étoile*, décembre 1989, p. 13).

**Russell M. Nelson** : « Voulez-vous vous débarrasser d'une mauvaise habitude ? Voulez-vous améliorer vos relations familiales ? Voulez-vous accroître votre spiritualité ? Lisez le Livre de Mormon ! Il vous rapprochera du Seigneur Jésus-Christ et de son pouvoir plein d'amour » (« Un témoignage du Livre de Mormon », *Le Liahona*, janvier 2000, p. 85).

---

**Méditer** : Lorsque je cherche à devenir plus autonome, que puis-je faire pour recevoir davantage de conseils personnels des Écritures ?

---

---

### 3. Vous joindre à un groupe d'autonomie peut vous aider à commencer

**Lire :** Afin de vous aider à devenir plus autonome, vous avez la possibilité de vous joindre à un groupe d'autonomie dans votre paroisse ou votre pieu. Un groupe d'autonomie est un groupe de personnes qui se réunit pour apprendre des compétences pratiques dans les domaines de l'emploi, de l'instruction et des finances, et pour les mettre en application.

En général, les groupes d'autonomie se réunissent deux heures par semaine pendant trois mois. Les réunions se déroulent de la même façon que celle-ci. Les membres du groupe lisent et discutent ensemble, se livrent à des activités, et méditent personnellement afin que le Saint-Esprit puisse leur indiquer comment agir.

Un groupe d'autonomie diffère de la plupart des cours de l'Église. Il n'y a pas d'instructeur ! Le groupe fonctionne plutôt comme un conseil, et le Saint-Esprit en est l'instructeur. Les membres du groupe discutent ensemble tout en apprenant de nouvelles compétences, en résolvant des problèmes, en s'engageant à faire certaines choses pendant la semaine, et en faisant rapport de leur progrès.

Les membres du groupe tissent également de solides amitiés et ressentent l'amour de Dieu tout en travaillant ensemble. En devenant membre d'un groupe, non seulement cela vous sera profitable, mais vous pourrez être très utile à d'autres personnes dans leur parcours vers l'autonomie !

**Regarder :** « The Power of the Group », disponible sur [srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos). (Pas de vidéo ? Continuez à lire.)

**Animateur :** Invitez une personne qui a déjà fait partie d'un groupe d'autonomie, s'il y en a une, à parler brièvement de son expérience (pas plus de trois minutes).

#### **À quel groupe d'autonomie dois-je me joindre ?**

**Regarder :** « Choosing a Self-Reliance Group », disponible sur [srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos). (Pas de vidéo ? Lisez les résumés de groupes de la page 11.)

**ACTIVITÉ PERSONNELLE (trois à quatre minutes)**

Lisez seul les affirmations ci-dessous et **encerclez** celle(s) qui s'appliquent à vous. Vous trouverez un résumé de chaque groupe à la page 11.

	Trouver un meilleur emploi	Finances personnelles	Des études pour un meilleur emploi	Lancer mon entreprise et la développer
1. J'ai besoin d'argent immédiatement.	✓			
2. Je suis au chômage.	✓			
3. J'ai besoin d'un meilleur emploi.	✓			
4. Je veux économiser de l'argent.		✓		
5. Je veux me débarrasser de dettes.		✓		
6. Je veux être prêt financièrement pour l'avenir.		✓		
7. J'ai besoin de faire des études ou de suivre une formation pour trouver un meilleur emploi ou me lancer dans une nouvelle carrière.			✓	
8. J'ai besoin d'aide pour choisir mon parcours éducatif.			✓	
9. Je veux réussir mes études.			✓	
10. Je veux en apprendre davantage sur les offres d'études de l'Église, telles que Pathway (voir page 12).			✓	
11. J'ai une entreprise.				✓
12. J'ai les moyens de lancer une entreprise.				✓
13. Je peux subvenir à mes besoins pendant que je lance une entreprise.				✓
14. Je veux faire croître ma foi en Jésus-Christ.	✓	✓	✓	✓

**Lire :** Opérer des changements dans notre vie exige de la foi et des efforts. Pour progresser, vous devez être déterminé à faire ce qui suit :

- Être présent chaque semaine (généralement deux heures par semaine pendant trois mois).
- Respecter les engagements pendant la semaine.
- Encourager les autres membres du groupe à réussir.
- Effectuer environ quatre à dix heures de travail par semaine en dehors des réunions du groupe.

**Méditer :** Quel est le groupe qui correspond le mieux à ma situation ? Suis-je disposé à prendre ces engagements afin de devenir plus autonome ?

## RÉSUMÉS DE GROUPES

Dans chacun des quatre groupes d'autonomie, les membres étudient des principes tirés du livret *Ma fondation pour l'autonomie*, et s'y exercent. L'étude de ces principes et de ces compétences de base se fait au début de chaque réunion car elle permet aux membres du groupe de progresser temporellement et spirituellement, quel que soit le parcours choisi. Leur foi au pouvoir qu'a Jésus-Christ de subvenir à leurs besoins grandira. Ils perfectionneront également des compétences essentielles, notamment la gestion du temps, la communication et la résolution de problèmes.

### Trouver un meilleur emploi



À l'intention des personnes qui cherchent du travail ou un meilleur emploi. Les membres du groupe apprendront à identifier les possibilités, les réseaux, à se présenter de façon professionnelle et à se préparer aux entretiens. Ils se fixeront également des objectifs en matière de contacts et d'entretiens.

### Finances personnelles



À l'intention des personnes qui veulent avoir une meilleure maîtrise de leurs finances. Les membres du groupe apprendront comment se débarrasser des dettes, se protéger des difficultés financières, et investir pour l'avenir. Ils créeront un plan financier et respecteront un budget. Il est recommandé aux conjoints de participer ensemble.

### Des études pour un meilleur emploi



À l'intention des personnes qui ont besoin de faire des études ou de suivre une formation supplémentaire pour obtenir un emploi. Les membres du groupe rechercheront, créeront et présenteront des projets professionnels et éducatifs. Ils consacreront également du temps chaque semaine à perfectionner des techniques qui leur permettront de devenir des apprenants plus efficaces.

### Lancer mon entreprise et la développer



À l'intention des personnes qui ont déjà une entreprise ou les moyens d'en lancer une. Les membres du groupe découvriront les caractéristiques et les compétences des bons chefs d'entreprise. Ils s'exerceront à la comptabilité, au marketing et à la gestion de la trésorerie. Ils parleront à des chefs d'entreprise, à des clients, à des fournisseurs et élaboreront des plans pour développer leur affaire.

## CHOISIR UN GROUPE

Un membre du comité d'autonomie va maintenant vous aider à vous organiser en groupes d'autonomie. Une fois que vous avez choisi votre groupe, notez les renseignements suivants.

### MES RÉUNIONS DE GROUPE D'AUTONOMIE

Jour : \_\_\_\_\_

Heure : \_\_\_\_\_

Lieu : \_\_\_\_\_

Nom de l'animateur : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

**Animateur** : L'autorité présidente veut peut-être rendre un court témoignage.

Terminez par une prière.

## POSSIBILITÉS D'ÉTUDES DU DEE

Le Département d'Éducation de l'Église (DEE) offre des possibilités bon marché de faire des études qui peuvent aboutir à un meilleur emploi. Par exemple :

- Mini cours et formations en ligne du LDS Business College qui vous permettent de vous qualifier pour un emploi précis, progresser dans votre emploi actuel ou obtenir un certificat. Ces cours se font dans un délai de quinze minutes à douze semaines et peuvent aboutir à un entretien d'embauche garanti.
- Pathway est un programme d'une année qui vous permet de vous préparer à aller ou à retourner à l'université. Les étudiants suivent des cours en ligne et participent localement à des rassemblements. À la fin du programme, les étudiants peuvent obtenir un certificat ou un diplôme d'écoles locales, de BYU Idaho ou du LDS Business College. Pathway exige un niveau d'anglais moyen.

Afin de découvrir ce qui est disponible dans votre région, consultez [churcheducation.lds.org](http://churcheducation.lds.org).

## COMMENT PRÉSENTER UNE RÉUNION SPIRITUELLE SUR LE PROGRAMME « MON PARCOURS »

### Instructions pour un comité d'autonomie de pieu

- Avant la réunion spirituelle :**
- Réviser et compléter le livret vous-même.
  - Commandez suffisamment de livrets *Mon parcours vers l'autonomie* pour les participants sur le site ([store.lds.org](http://store.lds.org)).
  - Apportez suffisamment de stylos ou de crayons pour les participants.
  - Installez suffisamment de tables rondes dans la salle culturelle.
  - Placez des membres du comité d'autonomie à chaque porte afin de souhaiter la bienvenue aux participants et de se joindre à eux autour des tables.
  - Demandez à quelqu'un qui a fait partie d'un groupe précédent de raconter son expérience au cours de la réunion spirituelle, si c'est possible (voir page 9).
  - Rendez-vous sur le site [srs.lds.org/report](http://srs.lds.org/report) pour télécharger le formulaire de rapport de réunion spirituelle à compléter pendant la réunion.
- Pendant la réunion spirituelle :**
- Disposez un membre du comité à chaque table afin d'encourager la participation des membres et de canaliser les commentaires.
  - Rappelez aux participants qu'ils doivent mettre leurs téléphones portables en mode silencieux.
  - Vous pourriez commencer la réunion par un chant, une prière et une petite bienvenue (trois à cinq minutes) du dirigeant de la prêtrise ou du membre du comité d'autonomie du pieu.
  - Suivez la documentation telle qu'elle est présentée dans le livret.
  - Demandez à chaque animateur de groupe de noter le nom et le numéro de téléphone de chacune des personnes de son groupe. Lors de la première réunion, chaque animateur complètera un formulaire d'inscription plus détaillé.
  - Si le pieu couvre un grand secteur géographique, le comité de pieu peut scinder les groupes selon le lieu de résidence des participants.
- Après la réunion spirituelle :**
- Rendez-vous sur le site [srs.lds.org/report](http://srs.lds.org/report) pour saisir les renseignements notés sur le formulaire de rapport de réunion spirituelle.

ÉGLISE DE  
JÉSUS-CHRIST  
DES SAINTS  
DES DERNIERS JOURS

Services de l'autonomie  
FONDS PERPÉTUEL D'ÉTUDES

