

JUILLET 2024

Le Liahona

Un guide pour nous mener à Jésus-Christ



POURQUOI NOUS
FAISONS CONNAÎTRE
NOS CROYANCES

**AIDER LES GENS A
VENIR AU CHRIST**

Il existe partout des occasions, p. 4

**AIMER, FAIRE CONNAÎTRE
ET INVITER**

Planter les semences de l'Évangile, p. 10, 12



« Ne parle que de repentir à cette génération. Garde mes commandements, aide à promouvoir mon œuvre selon mes commandements, et tu seras béni. »

DOCTRINE ET ALLIANCES 11:9



PHOTO MATTHEW REIER

C'est aujourd'hui qu'il faut faire connaître l'Évangile du Sauveur

Russell M. Nelson a déclaré : « Il n'y a jamais eu de période de l'histoire du monde où la connaissance de notre Sauveur est plus vitale personnellement et nécessaire pour *chaque âme humaine* » (« La vérité pure, la doctrine pure et la révélation pure », *Le Liahona*, novembre 2021, p. 6). C'est la raison pour laquelle nous acceptons l'invitation et le commandement du Sauveur de faire connaître son Évangile (voir Matthieu 28:19).

C'est une œuvre importante à laquelle nous pouvons *tous* participer. Dans ce numéro, frère Cook, du Collège des douze apôtres, enseigne : « Il existe *partout* des occasions d'aider d'autres personnes à venir au Christ, en leur montrant notre amour, en leur faisant connaître nos croyances et en les invitant à se joindre à nous pour connaître la joie de l'Évangile de Jésus-Christ » (page 4).

Nous éprouvons une grande reconnaissance à l'égard de chaque jeune homme et de chaque jeune femme qui fait une mission dédiée à l'enseignement ou au service, mais, comme je le déclare dans mon article publié dans ce numéro, « nous avons besoin de beaucoup, beaucoup plus de personnes en première ligne : une armée de missionnaires *et* de membres ».

J'ajoute aussi : « C'est aujourd'hui qu'il faut que nous fassions preuve de force morale et de courage et que nous proclamions l'Évangile » (page 40). Tandis que vous étudierez les efforts missionnaires d'Ammon, d'Abish et d'autres personnages du Livre de Mormon ce mois-ci, je vous invite à réfléchir à la façon de transmettre la joie de l'Évangile du Sauveur aux personnes qui vous entourent.

Eduardo Gavarret
des soixante-dix



« Si nous plaçons notre confiance dans le Seigneur et nous engageons à son service, il nous montrera comment faire connaître son Évangile. »

Quentin L. Cook,
page 4

À NE PAS MANQUER !

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

Juillet 2024
Vol. 25 n° 7
Le Liahona 19293

COUVERTURE



Photo Cody Bell

SOMMAIRE

4 La grande œuvre du seigneur et notre grande occasion

Par Quentin L. Cook

Répandre l'Évangile de manière simple, naturelle et spontanée bénéficie grandement au royaume.

10 Le courage d'offrir ce qui a le plus de valeur pour moi

Par Tannie M. Flammer

Je me suis fixé l'objectif d'offrir un Livre de Mormon chaque fois que je partais en voyage.

12 Récit d'une réussite missionnaire : 60 années après

Par Christy Monson

La semence de l'Évangile que mon mari avait plantée quand il était jeune missionnaire a porté des fruits des décennies plus tard.

14 Conversations familiales sur le suicide

Par Becca Aylworth Wright

Le fait de parler du suicide permet d'éviter le passage à l'acte.

20 L'Église est aussi présente ici Nairobi (Kenya)

22 Votre corps : Prendre soin de ce don divin

Par Gail Newbold

Comment acquérir de l'autodiscipline pour prendre soin de notre corps ?

25 Récits de foi Dieu m'a montré que j'avais une raison d'être

Par Posenai Patu

26 Les saints des derniers jours nous parlent

Des membres de l'Église du monde entier racontent des histoires inspirantes de foi.

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

Collège des douze apôtres : 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, Patrick Kearon.

Rédacteur : Randall K. Bennett

Rédacteur adjoint : Ricardo P. Giménez

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

Directeur général : Jason J. Mitchell

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

Responsable de l'équipe de publication : Lee Gibbons

Directeur commercial : Garff Cannon

Coordinateurs : Dillon Boss, Clark Miles

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 : Alyssa Nicole Bradford, Kate Noel Giles, Emma Hebertson

Directeur artistique : Michael Dunford

Concepteurs graphiques : Ira Glen Adair, Fay P. Andrus, Julie Burdett, David Green, Bryan W. Gygi, Colleen Hinckley, Stephen Neilsen

Stagiaire de la conception : Marlee Palmer

Directeur des opérations de la production : Ammon Harris

Production : Baylie Escamilla, Evany Pace, Marrissa M. Smith, Derek Washburn

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.

40 Une merveilleuse préparation à la vie

Par Eduardo Gavarret

Ce que les jeunes adultes apprennent pendant leur mission sera une bénédiction pour eux à jamais.

44 Pas de retraite pour les fidèles Ne manquez pas l'occasion de servir en tant que missionnaire d'âge mûr

Par Norman C. Hill

JEUNES ADULTES

30 Comment pouvais-je avoir confiance en Dieu alors que j'avais l'impression d'être seule ?

Par Hiu Yan Lam (Heidi)

Je peux prendre la responsabilité de mon témoignage malgré des circonstances négatives.

34 Les deux vérités qui m'ont permis de comprendre l'humilité

Par David Adriano

Comment gérons-nous l'orgueil et le sentiment de ne pas être à la hauteur dans notre vie ?

VIENS ET SUIS-MOI

36 Alma 22 ; 33-34

Articles pour approfondir votre étude du Livre de Mormon.

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 de l'Église et des idées pour les parents, les jeunes adultes, l'étude de *Viens et suis-moi*, 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 ».



30

RETROUVEZ-NOUS EN LIGNE !

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

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

NOTIFICATIONS DE L'APPLICATION MÉDIATHÈQUE DE L'ÉVANGILE

Configurez votre application Médiathèque de l'Évangile pour être averti lorsqu'un nouveau numéro du *Liahona* est disponible. Cliquez sur l'icône du menu, puis sur Paramètres, Notifications et enfin Nouveau contenu.

Le Liahona (terme du Livre de Mormon désignant une « boussole » ou un « directeur ») est publié en albanais, allemand, anglais, arménien, bislama, bulgare, cambodgien, cebuano, chinois, chinois (simplifié), coréen, croate, danois, espagnol, estonien, fidjien, finnois, français, grec, hongrois, indonésien, islandais, italien, japonais, kiribatien, 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).

© 2024 Intellectual Reserve, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux États-Unis.

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

For Readers in the United States and Canada: July 2024 Vol. 25 No. 7. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of

Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. **Subscription helpline: 1-800-537-5971.** (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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





Par
Quentin L. Cook
du Collège des
douze apôtres

LA GRANDE ŒUVRE DU SEIGNEUR **ET** **NOTRE GRANDE** **OCCASION**

*Lorsque nous aimons, faisons connaître et invitons,
nous œuvrons avec le Seigneur pour aider chaque
précieuse âme à venir à lui.*

Tous les prophètes de cette dernière et grande dispensation ont enseigné aux membres de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours qu'ils doivent faire connaître l'Évangile rétabli de Jésus-Christ. De mon vivant, plusieurs exemples me viennent à l'esprit :

David O. McKay (1873-1970), qui était prophète quand j'étais jeune, a déclaré : « Chaque membre est un missionnaire¹ ! »

Spencer W. Kimball (1895-1985) a enseigné : « C'est dès maintenant que nous devons apporter l'Évangile à de plus en plus d'endroits et de gens » et « nous devons allonger la foulée² » en faisant connaître l'Évangile autour de nous.

Gordon B. Hinckley (1910-2008) a dit : « Nous avons beaucoup de travail, notre responsabilité d'aider à trouver des personnes à instruire est énorme. Le Seigneur nous a donné la mission d'enseigner l'Évangile à toute la création. Cela requerra tous [nos] efforts³. »

Enfin, le président Nelson a enseigné : « L'œuvre missionnaire est une partie essentielle du grand rassemblement d'Israël. Ce rassemblement est l'œuvre la plus importante qui se produise sur la terre aujourd'hui. Rien d'autre n'est comparable en intensité. Rien d'autre n'est comparable en importance. Les missionnaires du Seigneur, ses disciples, sont engagés dans le plus grand défi, la plus grande cause et la plus grande œuvre sur terre aujourd'hui⁴. »

J'en ai acquis le témoignage personnel lorsque j'étais jeune missionnaire dans la mission britannique. J'en suis encore plus sûr aujourd'hui. En tant qu'apôtre du Seigneur Jésus-Christ, je témoigne qu'il existe *partout* des occasions d'aider d'autres personnes à venir au Christ, en leur montrant notre amour, en leur faisant connaître nos croyances et en les invitant à se joindre à nous pour connaître la joie de l'Évangile de Jésus-Christ.

L'œuvre va de l'avant

J'ai eu le privilège d'être affecté au département de l'œuvre missionnaire de l'Église lorsque la première édition de *Prêchez mon Évangile* a été présentée en 2004 et de nouveau lorsque la deuxième édition a été publiée en 2023. Je crois que *Prêchez mon Évangile* a été profondément bénéfique à l'œuvre missionnaire.

La nouvelle édition de *Prêchez mon Évangile* comprend tout ce que nous avons appris depuis 2004, les directives inspirées de chaque membre de la Première Présidence et du Collège des douze apôtres, et les changements apportés pour faire connaître l'Évangile en cette ère numérique. Certains de ces changements ont entraîné des succès considérables.

Nous avons découvert que répandre l'Évangile de manière simple, naturelle et spontanée en appliquant les principes « aimer, faire connaître et inviter » bénéficie grandement au royaume. C'est ainsi que Jésus-Christ a fait connaître l'Évangile lorsqu'il vivait sur terre. Il a fait don de sa vie et de son amour, et a invité chacun à venir à lui (voir Matthieu 11:28). La tâche d'aimer, de faire connaître et d'inviter comme il l'a fait est une bénédiction et une responsabilité particulières pour chaque membre de l'Église.

Commencez par faire preuve d'amour

Dans le jardin de Gethsémané et sur la croix, Jésus-Christ a pris sur lui les péchés du monde et a enduré toutes les peines, subissant « des souffrances, et des afflictions, et des tentations de toute espèce » (Alma 7:11). Elles l'« ont fait trembler de douleur, [lui], le plus grand de tous, et [l']ont fait saigner à chaque pore » (Doctrine et Alliances 19:18). Grâce à son expiation et à sa résurrection, Jésus-Christ a rendu le salut et l'exaltation possibles pour tous.

Quand nous nous tournons vers le Sauveur et méditons sur tout ce qu'il a fait pour nous, notre cœur se remplit d'amour pour lui. Il tourne ensuite notre cœur vers les autres personnes et nous commande de les aimer (voir Jean 13:34-35) et de leur faire connaître son Évangile (voir Matthieu 28:19 ; Marc 16:15). Si les personnes de notre entourage sentent que nous les aimons sincèrement et que nous nous soucions d'elles, elles ouvriront peut-être leur cœur à notre message, tout comme le roi Lamoni a ouvert son cœur pour recevoir l'Évangile grâce à l'amour et au service d'Ammon (voir Alma 17-19).

Quand nous parlons de l'Évangile, commençons par faire preuve d'amour. Si nous parlons avec amour aux gens, en nous souvenant qu'ils sont nos frères et sœurs, et des enfants aimés de notre Père céleste, nous aurons des occasions de leur dire ce que nous savons être vrai.

Œuvrez avec zèle et faites connaître l'Évangile

Personne ne s'est consacré plus diligemment à la proclamation de l'Évangile que M. Russell Ballard (1928-2023). Dans son dernier discours de conférence générale, il a témoigné que « [l'une des] choses les plus glorieuses et les plus merveilleuses que quiconque puisse savoir [est] que notre Père céleste et le Seigneur, Jésus-Christ, se sont révélés en ces derniers jours et que Joseph [Smith] a été suscité pour rétablir la plénitude de l'Évangile éternel de Jésus-Christ⁵ ».

Tout au long de sa vie, et dans la plus grande partie du monde, le président Ballard s'est empressé de transmettre ce précieux message à tout le monde. Il nous a incités à faire de même. Il a enseigné que nous



**« Je crois de tout mon cœur que nous
connaîtrons de grandes réussites si nous
invitons les gens à assister à la réunion de
Sainte-Cène et les aidons à reconnaître les
bénédiction qu'ils peuvent recevoir en le
faisant. »**

Pour des suggestions sur la manière d'inviter les gens à la réunion de Sainte-Cène,
voir Eric B. Murdock, « Choses à faire et à ne pas faire lorsqu'on invite des amis à
l'église », *Le Liahona*, octobre 2022, p. 14-15.

pouvons faire connaître l'Évangile « en étant de bons voisins et en faisant preuve de sollicitude et d'amour ». Ce faisant, nous donnons « l'exemple de l'Évangile et des bénédictions qu'il a à offrir⁶ ». Nous témoignons aussi de ce que nous *savons* et *croyons* et de ce que nous *ressentons*. Frère Ballard a enseigné : « Un témoignage pur [...] est porté par le pouvoir du Saint-Esprit dans le cœur des personnes disposées à le recevoir⁷. »

Proclamer l'Évangile rétabli de Jésus-Christ était le plus grand désir de frère Ballard. Comme lui, nous pouvons œuvrer avec zèle à proclamer l'Évangile en parole et en action. On ne sait jamais qui parmi nous recherche la lumière de l'Évangile et ne sait pas où la trouver (voir Doctrine et Alliances 123:12).

Lancez des invitations sincères

En aidant les gens à venir au Christ, nous les invitons à connaître la joie que le Sauveur et son Évangile apportent. Nous pouvons le faire en les invitant à venir à une activité, à lire le Livre de Mormon ou à rencontrer les missionnaires. Nous pouvons également leur lancer une invitation sincère à assister avec nous à la réunion de Sainte-Cène.

Nous assistons à la réunion de Sainte-Cène chaque semaine pour « ador[er] Dieu et pren[dre] la Sainte-Cène pour nous souvenir de Jésus-Christ et de son expiation⁸ ». C'est un moment propice pour ressentir l'Esprit, se rapprocher du Sauveur et renforcer notre foi en lui.

Alors que nous cherchons des moyens d'aimer, de faire connaître et d'inviter, notre planification et nos efforts devraient inclure l'objectif d'aider les gens à assister à la réunion de Sainte-Cène. S'ils acceptent notre invitation et viennent à la réunion de Sainte-Cène, il est plus probable qu'ils avancent sur le chemin du baptême et de la conversion. Je crois de tout mon cœur que nous connaissons de grandes réussites si nous invitons les gens à assister à la réunion de Sainte-Cène et les aidons à reconnaître les bénédictions qu'ils peuvent recevoir en le faisant⁹.

Le Seigneur nous guidera

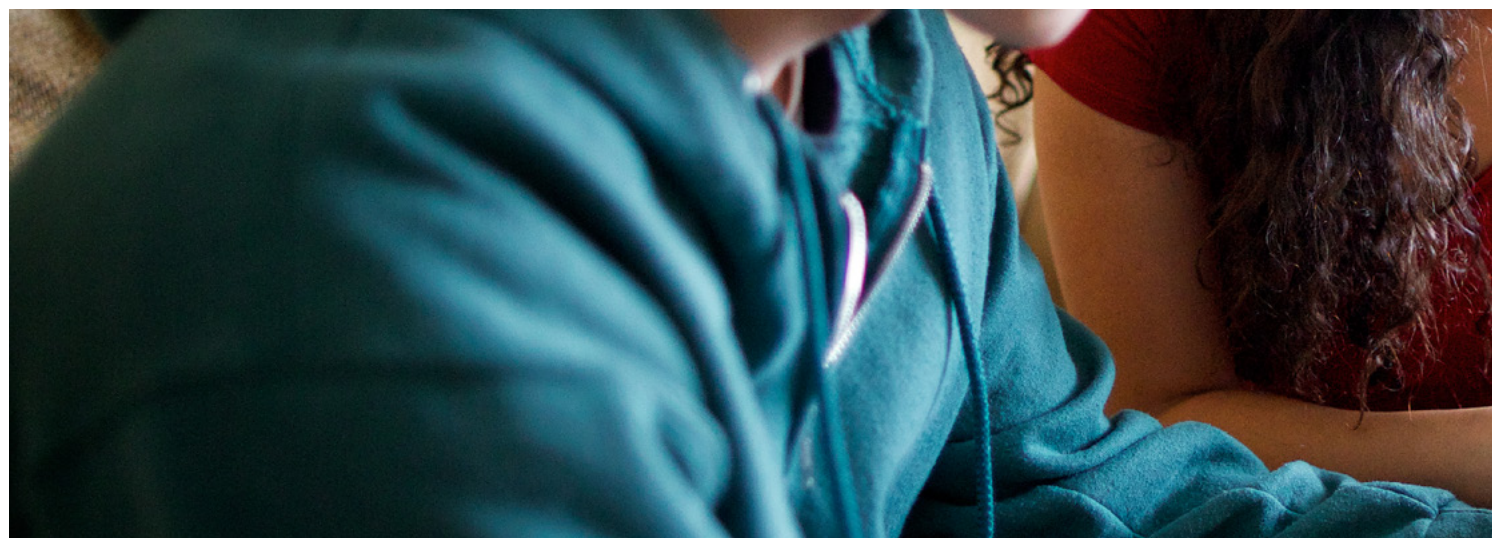
On ne sait jamais quelles réussites et difficultés on aura en aimant, en faisant connaître et en invitant. Les fils de Mosiah sont allés « de ville en ville, et d'une maison de culte à l'autre [...] parmi les Lamanites, pour prêcher et enseigner la parole de Dieu parmi eux ; et ainsi, ils [ont commencé] à avoir un grand succès ». Grâce à leurs efforts « des milliers furent amenés à la connaissance du Seigneur » et beaucoup « furent convertis [et] n'apostasièrent jamais » (Alma 23:4-6).

Même si ce n'est pas comme cela que les choses finiront à chaque fois, le Seigneur a promis d'œuvrer à nos côtés parce que chaque âme lui est précieuse. Si nous plaçons notre confiance dans le Seigneur et nous engageons à son service, il nous montrera comment faire connaître son Évangile en aimant les gens, en leur faisant part de nos expériences et de notre témoignage, et en les invitant à se joindre à nous pour le suivre.

« [Notre] joie sera grande » (Doctrine et Alliances 18:15) quand nous saisissons les occasions qui nous sont données d'aider le Seigneur Jésus-Christ dans sa grande œuvre qui consiste à lui amener des âmes. ■

NOTE

1. *Enseignements des présidents de l'Église* : David O. McKay, 2003, p. xxiii.
2. *Enseignements des présidents de l'Église*, Spencer W. Kimball, 2006, p. 284, 288.
3. Gordon B. Hinckley, « Cherchez les agneaux, païssez les agneaux », *L'Étoile*, juillet 1999, p. 121. Ce discours a été prononcé le 21 février 1999 lors d'une diffusion par satellite depuis le Tabernacle de Salt Lake City.
4. Russell M. Nelson, « L'alliance éternelle », *Le Liahona*, octobre 2022, p. 8-9.
5. M. Russell Ballard, « Au grand prophète », *Le Liahona*, novembre 2023, p. 74.
6. M. Russell Ballard, « Le rôle essentiel des membres dans l'œuvre missionnaire », *Le Liahona*, mai 2003, p. 40.
7. M. Russell Ballard, « Souvenez-vous de ce qui importe le plus », *Le Liahona*, mai 2023, p. 107.
8. *Prêchez mon Évangile : Un guide pour faire connaître l'Évangile de Jésus-Christ* (2023), p. 87.
9. Voir *Prêchez mon Évangile*, p. 172.



LE COURAGE D'OFFRIR CE QUI A LE PLUS DE VALEUR POUR MOI

Par Tannie M. Flammer

*Pour suivre
l'exemple de mon
évêque et de sa
femme, je m'étais
fixé l'objectif
d'offrir un Livre
de Mormon
chaque fois que je
partais en voyage
dans le cadre de
mon activité de
cheerleader.*

Quand j'étais enfant, j'aimais observer la façon dont les poules de ma grand-mère rassemblaient leurs poussins sous leurs ailes pendant les orages pour les protéger. Cette image est devenue encore plus importante à mes yeux après que j'ai lu un passage à ce sujet dans le Livre de Mormon (voir 3 Néphi 10:4-6). Lorsque j'étais jeune adulte, mon évêque et sa femme, qui voyageaient beaucoup pour leur travail, m'ont raconté qu'ils offraient un Livre de Mormon à quelqu'un lors de chacun de leurs déplacements.

Leur récit m'a inspirée. Je les admirais et leur exemple m'a touchée. J'ai décidé que, si j'avais un jour l'occasion de voyager en dehors de l'Utah (États-Unis), je suivrais leur exemple et que j'offrirais

un Livre de Mormon à chaque fois.

Dans le cadre de mon activité de cheerleader pour l'université Brigham Young, j'ai souvent voyagé avec mon équipe. Avant le premier déplacement, j'ai acheté un Livre de Mormon et j'ai écrit mon témoignage à l'intérieur. Je voulais acquérir le courage d'offrir à d'autres personnes ce qui a le plus de valeur pour moi : mon témoignage et le Livre de Mormon. Je voulais ressembler à mon évêque et à sa femme. Je désirais ressembler à Jésus-Christ. Je désirais aider à rassembler les gens et leur permettre de venir à lui.

J'ai vite appris que si je priais avant chaque voyage afin d'être guidée vers la personne qui en avait besoin, celle-ci se manifestait au bon moment et au bon



endroit, et je pouvais alors lui offrir le Livre de Mormon naturellement et facilement. Plus j'acquerrais de pratique, plus cela devenait facile de faire ce cadeau. Mes voyages ont pris davantage de sens. J'étais toujours ravie de trouver la personne bénie par notre Père céleste qui allait recevoir ce témoignage sacré du Christ.

Lors de mes voyages, je méditais sur ces questions : « Où dois-je aller pour trouver celui ou celle vers qui notre Père céleste m'envoie cette fois-ci ? Que puis-je lui dire pour lui faire ressentir à quel point le Livre de Mormon est précieux pour moi ? » Mes pensées et mes actions étaient davantage centrées sur autre chose que mes propres besoins ou divertissements, et je ressentais un plus grand amour pour chaque personne que je rencontrais. J'essayais de la voir avec les yeux du Sauveur. Je priais pour elle afin qu'elle accepte le don divin que notre Père céleste m'avait envoyée lui apporter.

J'étais triste quand ma dernière année d'université est arrivée à sa fin. Être cheerleader pour BYU avait été le

rêve de toute ma vie. Quoi qu'il arrive, j'aurais eu de la joie à vivre cette expérience incroyable de cheerleader, mais l'occasion d'offrir un exemplaire du Livre de Mormon lors de chaque voyage a enrichi ma vie de façon magnifique et inattendue.

En offrant le Livre de Mormon, j'ai trouvé un moyen simple et efficace de donner encore plus de sens à mon expérience à l'université. Je sais que les personnes auxquelles j'ai offert le Livre de Mormon ont été particulièrement préparées à le recevoir. Je sais aussi qu'au milieu de la tapisserie incroyable de ma vie, notre Père céleste a tissé une grâce tendre et aimante : il m'a permis de ressentir son amour pour ses enfants d'une manière spéciale lors de chacun de mes voyages.

Après avoir obtenu mon diplôme de fin d'études, j'ai décidé de continuer de chercher des personnes auxquelles je pourrais rendre témoignage. Au fil du temps, j'ai acquis une plus grande capacité de témoigner et cela est devenu plus facile pour moi. J'ai appris à ne plus avoir peur de rendre mon témoignage. Je crois qu'avec la pratique et en demandant l'aide de Dieu, nous pouvons tous parvenir à rendre notre témoignage avec plus de facilité.

Le choix de suivre l'exemple de mon bon évêque et de sa femme a donné plus de sens à ma vie de nombreuses façons. Cela m'a appris que le Seigneur connaît chacun de ses enfants. Il nous aime et désire ardemment nous rassembler sous ses ailes. Quelle bénédiction de comprendre l'image merveilleuse qu'il utilise pour décrire ce rassemblement ! Il nous rassemble comme une poule rassemble et protège tendrement ses poussins. ■

L'auteure vit en Utah (États-Unis).

RÉCIT D'UNE RÉUSSITE MISSIONNAIRE :

60 ANNÉES APRÈS

Quelle joie cela a été pour moi d'apprendre qu'une semence de l'Évangile plantée des années plus tôt avait porté du fruit !

Par Christy Monson

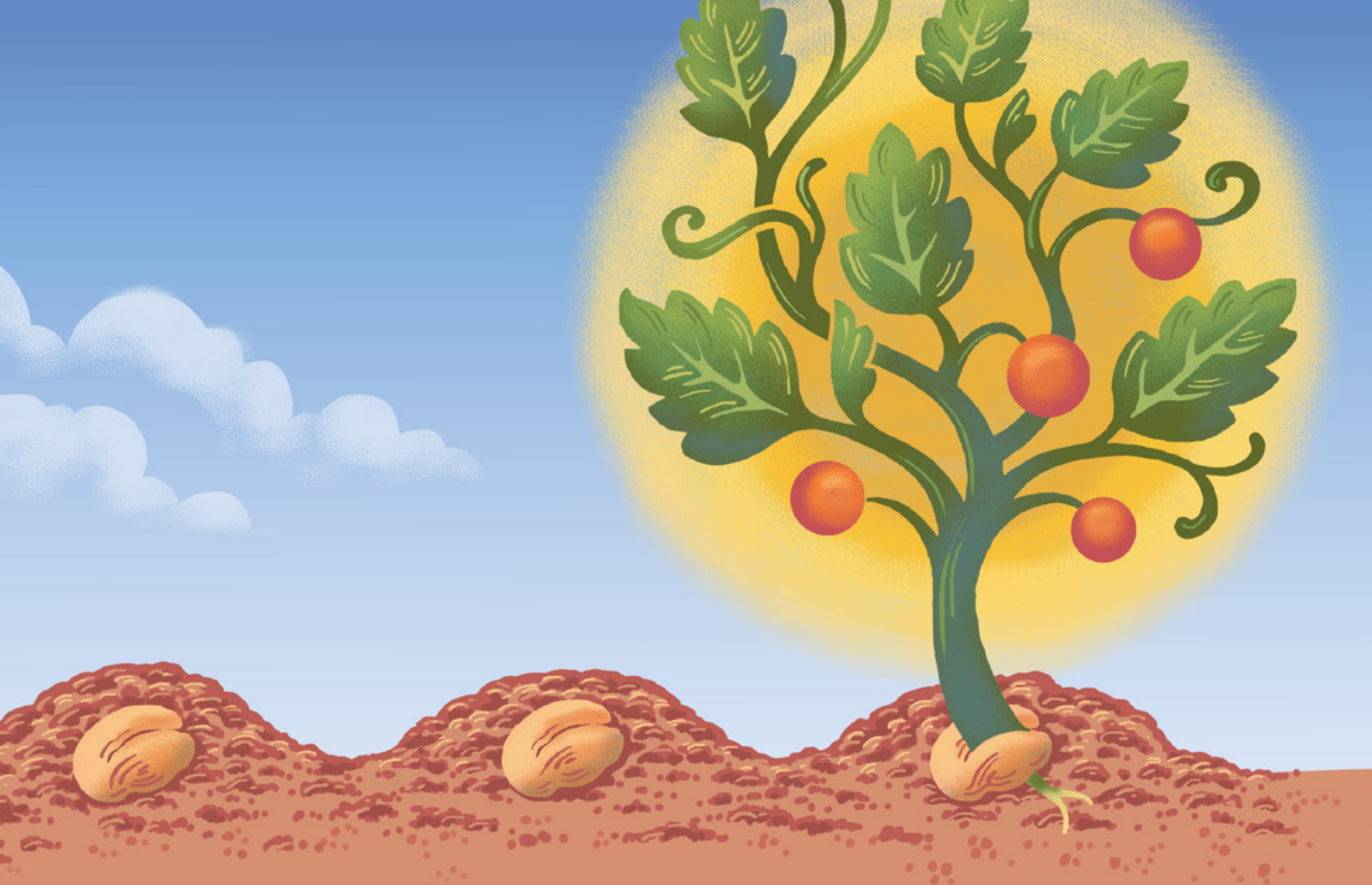
Note du rédacteur : L'histoire suivante nous rappelle qu'il faut parfois des années avant que des semences de l'Évangile ne prennent racine et ne portent du fruit. Nous ne saurons peut-être jamais si les graines que nous plantons prendront racine plus tard, mais ce qui importe, c'est de planter la semence, autrement dit de faire connaître l'Évangile dans notre vie quotidienne et de laisser l'Esprit agir chez la personne selon le calendrier du Seigneur.

J'ai toujours aimé Doctrine et Alliances 18:10 : « Les âmes ont une grande valeur aux yeux de Dieu. » Parfois, cela nécessite que beaucoup d'entre nous unissent leurs efforts pour rendre témoignage afin d'amener des âmes au Sauveur (voir 2 Corinthiens 13:1).

Un jour, en recevant un courriel, j'ai repensé à ce concept merveilleux qu'est l'œuvre missionnaire collective. Un frère, qui se présentait comme étant le fils du président de la mission de Wichita, au Kansas (États-Unis), voulait savoir si j'étais la femme de Robert Monson. Il a poursuivi en disant qu'il cherchait le frère Monson qui avait servi dans la mission des États du centre des États-Unis en 1959. Il s'agissait de mon mari.

Il m'a parlé de deux jeunes missionnaires qui se sont récemment sentis poussés à entrer dans un immeuble. Ils ont frappé à la première porte et sont tombés sur une dame âgée qui les a invités à revenir le jour suivant. Ils ont défini une heure.

Quand ils sont revenus pour leur rendez-vous, ils ont découvert que cette dame âgée possédait un vieux triptyque (Livre de Mormon, Doctrine et Alliances et Perle de Grand Prix) que des missionnaires lui avaient donné en 1959. Elle l'avait lu de nombreuses fois et savait que les enseignements qu'il contenait étaient vrais. Elle ne s'était pas jointe à l'Église à l'époque parce que son mari ne voulait pas qu'elle aille à l'église ni qu'elle se fasse baptiser. Son mari était mort récemment et elle avait prié pour pouvoir retrouver les missionnaires. Dans le triptyque se trouvaient le nom de deux missionnaires qui



avaient servi en 1959 : Robert Monson et Granade Curran, mon mari et son collègue.

Au cours des semaines qui ont suivi, cette dame a appris ce qui a trait au plan du salut et aux bénédictions du temple. Son fils était décédé à l'âge de vingt-deux ans et elle s'est profondément réjouie à l'idée de pouvoir le retrouver un jour. Quand les missionnaires l'ont invitée à se faire baptiser, elle a accepté avec joie.

Mon mari et son collègue, frère Curran, sont morts tous les deux, mais je peux les imaginer en train d'assister à ce merveilleux baptême depuis l'autre côté du voile.

Lorsque le fils du président de mission m'a raconté cette histoire, cela m'a rappelé que le Sauveur n'oublie aucun de nous. Il est toujours avec nous si nous lui accordons une place dans notre vie.

Le Nouveau Testament raconte l'histoire de Zachée, qui a grimpé sur un sycomore pour voir le Sauveur (voir Luc 19:1-10). Bien que Zachée ait été perché sur un arbre, le Sauveur l'a remarqué et lui a demandé de le recevoir à dîner. De la même manière, une sœur âgée a prié et a attendu que les missionnaires frappent à sa porte, et ils l'ont fait. Le Sauveur connaît chacun de nous. « Car le Fils de l'homme est venu chercher et sauver ce qui [est] perdu » (Luc 19:10).

Deux équipes de missionnaires, l'une il y a plus de soixante ans et l'autre plus récemment, ont amené cette sœur à Jésus-Christ et, en contrepartie, ont fortifié leur témoignage et trouvé de la joie dans le Seigneur. Je suis profondément touchée d'avoir pu être témoin de cette histoire et de ressentir la joie de toutes les personnes qui ont contribué à amener cette sœur au Sauveur (voir Doctrine et Alliances 18:15). ■

L'auteure vit en Utah (États-Unis).

« Si vous travaillez toute votre vie à appeler ce peuple au repentir et que vous m'amenez ne fût-ce qu'une seule âme, comme votre joie sera grande avec elle dans le royaume de mon Père ! »

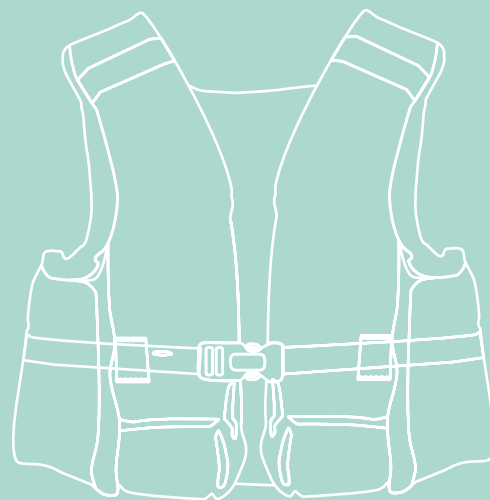
- Doctrine et Alliances 18:15.

CONVERSATIONS FAMILIALES SUR LE SUICIDE

Par Becca Aylworth Wright
Magazines de l'Église

*En tant que parents, nous
désirons préparer nos
enfants pour tous les dangers
auxquels ils risquent d'être
confrontés. Bien qu'il ne
soit pas facile d'en parler,
le suicide fait partie de ces
dangers.*





La vie de famille est semblable à une descente en rafting en eaux vives. Tandis que les membres de la famille enfilent leurs gilets de sauvetage et leurs casques, les parents endossent le rôle des guides qui connaissent la rivière parce qu'ils sont déjà passés par là. Nous devons avertir nos enfants des courants puissants et des rochers devant eux. S'il y avait une chute d'eau périlleuse plus loin en descendant la rivière, avertirions-nous nos enfants ? Leur montrerions-nous comment ramer et où placer la pagaie pour changer de trajectoire ou attendrions-nous qu'ils soient sur le point de chuter pour les avertir ?

En tant que parents, nous ne sommes pas forcément à l'aise pour discuter d'un sujet aussi déplaisant que le suicide, mais nous devons contribuer à protéger et à préparer nos enfants *avant* qu'ils n'aient des pensées dangereuses.

Les parents doivent aider leurs enfants à acquérir la résilience émotionnelle et à savoir vers qui se tourner s'ils ont besoin d'un soutien émotionnel. Reyna I. Aburto, ancienne deuxième conseillère dans la présidence générale de la Société de Secours, a enseigné que « cela peut signifier s'informer au sujet des maladies psychiques, trouver des ressources pouvant aider à la résolution de ces difficultés et, en fin de compte, [se] rapprocher du Christ, le Maître guérisseur¹ ».

UN SUJET IMPORTANT À ABORDER

Il arrive que des personnes se suicident sans qu'aucun signe avant-coureur évident n'ait pu être détecté². Dans certains cas, les signes sont subtils, et dans d'autres, ils sont évidents. Nous ne pouvons pas savoir avec certitude ce que pensent nos enfants, aussi devons-nous les préparer pendant qu'ils sont jeunes, au cas où des pensées suicidaires envahiraient leur esprit.

Sœur Aburto a déclaré : « Il est important que nous abordions ces sujets avec nos enfants, les membres de notre famille et nos amis, chez nous, dans nos paroisses et dans nos collectivités³. »

Dale G. Renlund, du Collège des douze apôtres, a enseigné : « Tout le monde a dans son entourage des membres de sa famille, des amis ou des connaissances qui se sont suicidés, ont tenté de le faire ou y ont songé. [...] Beaucoup de paroisses et de pieux [et de familles] envisagent de discuter de la prévention du suicide après que quelqu'un a mis fin à ses jours. Voici ma question : pourquoi attendre ? Pourquoi ne pas le faire maintenant ? Parce qu'il est fort probable que quelqu'un dans la paroisse ou le pieu ait actuellement des pensées suicidaires⁴. »

Il y a plusieurs années, j'ai réuni mes enfants autour de moi après une tragédie qui était arrivée près de chez nous. Je me suis sentie poussée à leur dire que grâce à Jésus-Christ, il y a *toujours* un moyen de s'en sortir. Rien de ce qu'ils pourraient faire ou ne pourraient pas faire ne justifierait de choisir le suicide comme issue. Étant donné leur jeune âge, je n'avais aucune raison de penser qu'il y avait un risque pour eux, mais je savais que je pouvais mieux les préparer à gérer des pensées dangereuses et éventuellement suicidaires.

PARLER DU SUICIDE POUR ÉVITER LE SUICIDE

Dans le guide d'information de l'Église sur le suicide, on peut lire ce qui suit : « Parler du suicide à quelqu'un ne l'incitera pas davantage à passer à l'acte. Au contraire, parler ouvertement du suicide est un moyen de prévention efficace⁵. »

John Ackerman, docteur en médecine et directeur médical dans la prévention du suicide au Nationwide, un hôpital pour enfants, explique : « En créant un lieu sûr pour parler du suicide, nous pouvons sauver la vie d'un enfant. » Il ajoute : « Si un enfant est en

proie à des pensées suicidaires, le fait de savoir qu'un adulte qui se soucie de lui est disposé à en parler ouvertement avec lui représente souvent un soulagement⁶. »

Sœur Aburto a déclaré : « Parler du suicide de manière appropriée aide en réalité à l'empêcher au lieu de l'encourager. » Son père s'est suicidé. Pendant des années, elle a évité de parler de sa mort avec sa famille. Cependant, elle a appris depuis qu'il valait mieux en parler honnêtement et simplement. Elle a expliqué : « J'ai parlé ouvertement de la mort de mon père avec mes enfants et j'ai été témoin de la guérison que le Sauveur peut accorder des deux côtés du voile⁷. »

Le fait de parler ouvertement du suicide aide les enfants à aller vers leurs parents ou d'autres adultes de confiance au lieu d'essayer de gérer seuls leurs pensées suicidaires, s'ils en ont un jour.

Des rapports indiquent que certains enfants ont des pensées suicidaires dès l'âge de six ou sept ans⁸. « Autrefois, [...] les thérapeutes, les chercheurs et les parents ne croyaient pas que de jeunes enfants de moins de dix ou onze ans pouvaient ne serait-ce que penser au suicide », explique le docteur Ackerman. « Nous savons que c'est faux. » Il indique que même de jeunes enfants peuvent associer des pensées suicidaires à certains sentiments comme celui d'être



un fardeau, une souffrance affective ou le désespoir⁹.

Sœur Aburto a assuré : « Il est important de savoir reconnaître les signes et les symptômes que nous observons chez nous-mêmes et d'autres personnes. Nous pouvons aussi apprendre à reconnaître les modes de pensée erronés ou nuisibles et à les remplacer par des modes de pensée plus justes et plus sains¹⁰. »

LE SUICIDE EST PLUS FRÉQUENT QUE NOUS NE LE PENSONS

Sur le plan mondial, près d'un décès par suicide se produit toutes les quarante secondes et le suicide représente la deuxième cause de mortalité chez les jeunes âgés de quinze à vingt-quatre ans¹¹. Dans une étude récente menée auprès de milliers d'adolescents de l'Utah (États-Unis), des chercheurs de l'université Brigham Young ont découvert qu'environ douze pour cent des jeunes saints des derniers jours avaient sérieusement envisagé de mettre fin à leurs jours et que quatre pour cent d'entre eux avaient fait une tentative de suicide¹².

Dans ce contexte, cela signifie que, statistiquement parlant, pour un groupe de vingt-cinq jeunes, trois jeunes avaient sérieusement envisagé le suicide et un jeune avait tenté de mettre fin à ses jours.

Si nous aidons nos enfants à trouver le soutien dont ils ont besoin avant qu'ils n'atteignent un stade critique, autrement dit avant que leurs pensées ne se transforment en projets, nous pourrions peut-être les faire dévier de leur trajectoire avant qu'il ne soit trop tard.

PAR OÙ COMMENCER

Dès leur plus jeune âge, les enfants commencent à percevoir des sentiments, et nous pouvons les aider à trouver les mots pour les décrire correctement. La première étape consistera à aider un jeune enfant à acquérir son propre vocabulaire pour décrire ses émotions. Nous devons enseigner aux enfants à faire la différence entre la colère, la tristesse, la contrariété, etc. Lorsqu'un enfant parvient à expliquer ce qu'il ressent, c'est





DOCUMENTATION SUPPLÉMENTAIRE

- Suicide.ChurchofJesusChrist.org
- « Comment soutenir un enfant qui est déprimé ? », *Le Liahona*, août 2021, p. 16-17.
- « Comprendre le suicide : Signes d'alerte et prévention », *Le Liahona*, octobre 2016, p. 18-23.
- « Comment aider une personne en situation de crise ? », Médiathèque de l'Évangile, rubrique *Faire face aux défis de la vie, Suicide, Comment aider ?*
- *Puier de la force dans le Seigneur : résilience émotionnelle*, Médiathèque de l'Évangile, rubrique *Faire face aux défis de la vie, Autonomie*.



notre point de départ pour travailler ensemble. En adaptant notre langage à leur âge, nous pourrions discuter avec les enfants, dès leurs six ans, des sentiments intenses qu'ils éprouvent et les aider à les reconnaître et à les gérer¹³.

Ces conversations précoces permettront aussi aux parents d'apprendre à connaître les diverses émotions que leurs enfants éprouvent habituellement. En matière de bien-être émotionnel, la plupart des enfants passent par des hauts et des bas. Cela est normal. En ayant des conversations, suffisamment tôt et souvent, avec leurs jeunes enfants, les parents seront munis d'un thermomètre émotionnel qui leur permettra de faire la différence entre les humeurs fluctuantes classiques de l'enfance et les pensées dangereuses.

On peut comparer les conversations préventives sur le suicide à d'autres enseignements préventifs donnés par les parents. On peut préparer les enfants et les jeunes à l'éventualité qu'ils soient confrontés à des pensées suicidaires tout comme on leur donne des conseils sur la façon de conduire une voiture et la manière de réagir en cas d'accident. « Nous devons préparer nos enfants à comprendre ce qui peut se produire sur le plan émotionnel et ce qu'ils observeront peut-être chez leurs amis », explique le docteur Ackerman¹⁴.

POURSUIVRE LA CONVERSATION

À mesure que nos enfants grandiront, les conversations que nous aurons avec eux deviendront elles aussi plus matures. Nous leur poserons des questions ouvertes et leur permettrons ensuite d'y répondre en toute franchise. Encouragez les enfants à exprimer honnêtement leurs sentiments difficiles. Des recherches démontrent qu'en abordant les émotions difficiles, on peut en réduire l'intensité et la durée¹⁵.

Quand nous parlons ouvertement de la dépression, du suicide ou des sentiments de découragement, les enfants apprennent qu'ils peuvent exprimer leurs pensées sincères et qu'ils sont émotionnellement en sécurité avec nous. Un professionnel de santé mentale ajoute : « Ils reçoivent aussi le message sans équivoque que vous vous souciez

profondément d'eux et que leur bonheur et leur bien-être comptent pour vous¹⁶. »

L'amour et le soutien que nous manifestons à nos enfants doivent s'inspirer de l'amour que notre Père céleste a pour chacun de nous. Thomas S. Monson (1927-2018), ancien président de l'Église, a enseigné : « Notre Père céleste vous aime—chacu[n] d'entre vous. Cet amour ne changera jamais. [...] Il est là pour vous quand vous êtes triste ou heureux[x], décourag[é] ou optimiste. L'amour de Dieu est là pour vous, que vous pensiez le mériter ou non. Il est simplement toujours là¹⁷. »

Immédiatement après que j'ai discuté du suicide avec mes propres enfants, mon fils de neuf ans m'a demandé s'il pouvait me parler en privé. Il a évoqué des moments où il avait pensé mettre fin à sa vie et comment il l'aurait fait. Je n'aurais jamais imaginé qu'il pouvait avoir ce genre de pensées. Je l'ai serré fort dans mes bras, l'ai remercié du courage qu'il avait eu de m'en parler et lui ai dit que, peu importe ce qu'il avait pu faire ou penser, il avait une grande valeur et qu'on avait besoin de lui dans notre famille. Ensuite, j'ai pris l'engagement vis-à-vis de moi-même de veiller sur lui en prêtant attention à tout nouveau signe de pensées suicidaires ou de trouble mental.

LE SUICIDE N'EST PAS LA RÉPONSE

Certains jeunes craignent parfois que le suicide ne soit le seul moyen d'échapper à leur désespoir. Jeffrey R. Holland, président suppléant du Collège des douze apôtres, a assuré : « Quels que soient le nombre de fautes que vous pensez avoir commises [...] ou la distance que vous croyez avoir mise entre vous et votre foyer, votre famille et Dieu, je témoigne que vous *n'êtes pas* hors de la portée de son amour divin. Il ne vous est pas possible de tomber plus bas que là où brille la lumière infinie de l'expiation du Christ¹⁸. »

En plus de nos conversations avec nos jeunes enfants, nous devons nous adresser à nos adolescents en nous inspirant des paroles de frère Holland : « À tous nos jeunes qui sont en train de lutter, quelles que soient

vos préoccupations ou vos difficultés, le suicide n'est assurément *pas* la réponse. Cela ne soulagera pas la douleur que vous ressentez ou pensez causer. Dans un monde qui a désespérément besoin de toute la lumière possible, ne sous-estimez *pas* la lumière éternelle que Dieu a mise dans *votre* âme avant que ce monde soit. [...] *Ne détruisez pas* une vie pour laquelle le Christ a donné *la sienne*. Il vous est possible de supporter les épreuves de cette vie mortelle parce que nous vous aiderons à le faire. Vous êtes plus forts que vous ne le pensez. De l'aide *est* disponible, dans votre entourage, mais plus encore venant de Dieu. Vous êtes aimés, appréciés et importants. Nous avons besoin de vous¹⁹ ! »

Discutez avec votre conjoint du moment opportun pour commencer à aborder ce sujet bien avant qu'une crise ne se produise peut-être. À l'aide de la prière, recherchez l'Esprit afin d'être guidés pour choisir le bon moment et les mots adaptés lors de vos conversations avec vos enfants.

Nous ne sommes jamais responsables du choix d'une personne de mettre fin à ses jours, mais nous pouvons faire certaines choses pour l'éviter. Frère Holland a enseigné :

« Le Fils unique de Dieu est venu nous donner la vie en remportant la victoire sur la mort.

« Nous devons nous engager totalement pour ce don sacré de la vie et accourir au secours de ceux qui risquent de l'abandonner²⁰. » ■

NOTES

1. Reyna I. Aburto, « Quand les ténèbres me menacent ou que la lumière m'entoure, Seigneur reste avec moi ! », *Le Liahona*, novembre 2019, p. 58.
2. Voir « Signes avant-coureurs du suicide », Médiathèque de l'Évangile, rubrique *Faire face aux défis de la vie, Suicide, Comment aider ?*
3. Reyna I. Aburto, « Quand les ténèbres me menacent ou que la lumière m'entoure, Seigneur reste avec moi ! », p. 59, note 10.
4. Dale G. Renlund, « What We Know about Suicide » (vidéo, 2018), ChurchofJesusChrist.org.
5. « Est-ce que parler du suicide à quelqu'un risque de l'inciter davantage à passer à l'acte ? », Médiathèque de l'Évangile, rubrique *Faire face aux défis de la vie, Suicide, FAQ*.
6. John Ackerman, « How to Talk to Kids about Suicide », On Our Sleeves : The Movement for Children's Mental Health, août 2022, onoursleeves.org.
7. Reyna I. Aburto, « Quand les ténèbres me menacent ou que la lumière m'entoure, Seigneur reste avec moi ! », p. 58.
8. Voir Kristin Francis, dans « How to Talk to Your Child about Suicide : An Age-by-Age Guide », University of Utah Health, 6 septembre 2022, healthcare.utah.edu.
9. Voir John Ackerman, dans « Talking to Children under 12 about Suicide » (vidéo), inclus dans l'article « How to Talk to Kids about Suicide », onoursleeves.org.
10. Reyna I. Aburto, « Quand les ténèbres me menacent ou que la lumière m'entoure, Seigneur reste avec moi ! », p. 59, note 13.
11. Voir « Suicide Statistics », SAVE : Suicide Awareness Voices of Education, save.org.
12. Voir W. Justin Dyer, Michael A. Goodman et David S. Wood, « Religion and Sexual Orientation as Predictors of Utah Youth Suicidality », *BYU Studies Quarterly*, vol. 61, n° 2 (2022), p. 88.
13. Voir Ackerman, « How to Talk to Kids about Suicide » et « Talking to Children under 12 about Suicide » (vidéo), onoursleeves.org.
14. Ackerman, dans « Talking to Children under 12 about Suicide » (vidéo), onoursleeves.org.
15. Voir Ackerman, « How to Talk to Kids about Suicide », onoursleeves.org.
16. Naomi Angoff Chedd, dans Sherri Gordon, « How to Talk to Your Kids about Suicide at Every Age », Very Well Family, 16 novembre 2022, verywellfamily.com.
17. Thomas S. Monson, « Nous ne marchons jamais seuls », *Le Liahona*, novembre 2013, p. 123-124.
18. Jeffrey R. Holland, « Les ouvriers dans la vigne », *Le Liahona*, mai 2012, p. 33.
19. Jeffrey R. Holland, « Ne craignez pas, croyez seulement ! », *Le Liahona*, mai 2022, p. 36.
20. Jeffrey R. Holland, « Ne craignez pas, croyez seulement ! », p. 36.



L'ÉGLISE EST AUSSI PRÉSENTE ICI

Nairobi (Kenya)



Les deux premières personnes à s'être jointes à l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours au Kenya ont été baptisées et confirmées en 1979. L'année suivante, les deux premiers missionnaires, un couple d'âge mûr, sont arrivés au Kenya. En 1981, deux branches ont été créées, à Nairobi et à Kiboko. L'Église compte aujourd'hui au Kenya :



17 430 membres (environ)



2 pieux, 57 paroisses et branches, 1 mission



1 temple annoncé (à Nairobi)

Trouver de la joie dans le Seigneur

En tant que nouvelle membre de l'Église, Gladys Ondwari trouve de la joie dans l'Évangile même lorsqu'elle est confrontée à des épreuves : « Je suis si heureuse ! Le Seigneur m'a ouvert les yeux au bon moment. Je sais que Jésus-Christ est mon refuge quand la vie est rude. »



À DROITE : PHOTO LUCY STEVENSON EWELL



VOTRE CORPS :

Prendre soin de
ce don divin

Par Gail Newbold
Magazines de l'Église

*Notre corps est un don
de Dieu et le temple de
notre esprit, mais il faut
de la maîtrise de soi et
de la discipline pour le
nourrir et en prendre
soin correctement.*

Il est facile de considérer que c'est normal d'être en bonne santé, du moins jusqu'à ce que nous soyons rattrapés par les dix sodas que nous buvons par jour, notre mode de vie sédentaire et notre manque de sommeil. Parfois aussi, en dépit des choix sains que nous faisons, la génétique nous assène un coup auquel nous ne nous attendions pas et les problèmes de santé se manifestent.

Nous avons tous reçu un niveau de santé physique différent sur lequel nous n'avons pas toujours le contrôle. Mais une chose est certaine : le plan de Dieu nous invite à nous améliorer à partir de ce que nous avons reçu¹. Pour cela, nous devons faire preuve d'autant de discipline personnelle et d'engagement que lorsque nous prenons soin de notre santé spirituelle. Cela signifie vaincre notre tendance naturelle à nous asseoir au lieu de courir, à manger des aliments sucrés au lieu de légumes et à nous coucher tard au lieu d'aller dormir de bonne heure.

En recherchant l'inspiration pour améliorer notre santé physique et en acquérant l'autodiscipline nécessaire

pour l'entretenir, nous verrons grandir notre capacité à servir Dieu et à trouver la joie.

Votre corps est un temple

L'âme s'épanouit quand l'esprit et le corps sont bien entretenus. « L'esprit et le corps sont l'âme de l'homme » (Doctrine et Alliances 88:15). Commentant ce verset, Russell M. Nelson a enseigné : « [L'esprit et le corps] sont d'une grande importance. Votre corps physique est une création magnifique de Dieu. C'est son temple, ainsi que le vôtre, et il doit être traité avec respect². »

Pourtant âgé de quatre-vingt-dix-neuf ans, le président Nelson continue d'accomplir ses devoirs de président de l'Église, tout en reconnaissant qu'il se sert parfois d'un déambulateur pour garder l'équilibre et qu'il préfère maintenant être assis pour prononcer ses discours de conférence générale. En mai 2023, sur sa page de réseaux sociaux, il a écrit : « De temps en temps, je perds un peu l'équilibre. Je suppose que je ne devrais pas être surpris de rencontrer de petites difficultés

à mesure que je me rapproche du siècle. Je suis reconnaissant, car mon cœur va bien, mon esprit est fort tout comme le sont mes jambes, et mon cerveau fonctionne toujours³. »

Le président Nelson est connu pour sa vigilance en matière de santé et pour son mode de vie actif. Il a toujours été mince et a travaillé dur pour se maintenir ainsi. Il a fait beaucoup d'exercice, de préférence en plein air. À l'âge de quatre-vingt-dix ans et plus, il dégageait la neige à la pelle devant chez lui et chez ses voisins, ramenait les poubelles dans les garages et travaillait dans son jardin. Jusqu'à ce qu'il devienne président de l'Église, il skiait aussi souvent que son emploi du temps le lui permettait⁴.

Acquérir de l'autodiscipline

Nous connaissons les bases d'une bonne santé physique :

- Faire régulièrement de l'exercice.
- Dormir suffisamment.
- Avoir une alimentation équilibrée.
- Maintenir un poids de forme.
- Gérer le stress.

L'astuce consiste à faire en sorte que notre corps fasse ce que notre esprit sait qu'il doit faire. D'après le président Nelson, l'un des tests de la condition mortelle est de permettre à notre esprit de maîtriser les appétits de notre corps :

« Satan connaît la puissance de nos appétits. C'est la raison pour laquelle il nous incite à manger ce que nous ne devrions pas manger, à boire ce que nous ne devrions pas boire. [...] »

« Quand nous connaissons véritablement notre nature divine, nous voulons maîtriser nos appétits. [...] Dans la prière quotidienne, nous reconnaissons avec gratitude que [Dieu] est notre Créateur et le remerçons de la magnificence de notre temple physique. Nous en prenons soin et nous le chérissons comme un don que Dieu nous a fait⁵. »

Cultiver la gratitude et trouver de la joie dans le corps que Dieu nous a donné

Alors que j'avais vingt-sept ans et que j'étais maman de trois enfants, on m'a diagnostiqué une polyarthrite rhumatoïde, une maladie auto-immune qui détruit les articulations avec le temps. J'ai perdu le contrôle de ma vie physiquement et mentalement. Je me suis tournée vers Dieu pour retrouver la stabilité mentale et l'excellente santé que je considérais auparavant comme acquises.

J'ai cherché de l'aide auprès d'un psychologue pour traiter mon anxiété. J'ai reçu les conseils d'un rhumatologue pour savoir quels médicaments prendre et j'ai également utilisé des solutions naturelles. Je n'ai jamais abandonné. Après de nombreuses années et beaucoup d'angoisse, ma santé s'est améliorée physiquement et mentalement.

Je me souviens d'un après-midi où j'ai marché le long d'une immense étendue de fleurs

sauvages jusqu'à un lac de montagne. Les larmes coulant sur mes joues, j'ai remercié Dieu de la bénédiction d'avoir un corps physique et de pouvoir pratiquer une activité que je pensais perdue pour moi. Il n'existe pas de remède à ma maladie et celle-ci a fait des ravages visibles sur mon corps. Mais la randonnée et l'exercice sont devenus mes passions, et je ne considère jamais ma santé comme acquise.

Malgré mes limitations physiques, mon mari et moi avons récemment fait une mission pour couple d'âge mûr dans l'État de Washington (États-Unis) (un lieu de prédilection pour les randonneurs !). Je suis reconnaissante d'avoir servi, tout au long de ma vie, dans la quasi-totalité des appels possibles dans l'Église.

Comme le président Nelson l'a dit : « Puissions-nous toujours être reconnaissants de la bénédiction incroyable de posséder un corps physique magnifique, la création suprême de notre Père céleste aimant. Aussi formidable que soit notre corps, il n'est pas une fin en soi. Il est un élément essentiel du grand plan du bonheur conçu par Dieu pour notre progression éternelle⁶. » ■

NOTES

1. Lors d'une session de la prêtrise de la conférence générale, Russell M. Nelson a enseigné : « Quand Jésus nous demande, à vous et moi, de nous 'repentir' [voir Luc 13:3, 5], il nous invite à changer notre façon de penser, notre connaissance, notre esprit, même la manière dont nous respirons. Il nous demande de changer notre façon d'aimer, de penser, de servir, de passer notre temps, de traiter notre femme, d'instruire nos enfants et même de *prendre soin de notre corps* » (« Nous pouvons faire mieux et être meilleurs », *Le Liahona*, mai 2019, p. 67 ; italiques ajoutées).
2. Russell M. Nelson, « Votre corps : un don magnifique à chérir », *Le Liahona*, août 2019, p. 52.
3. Russell M. Nelson, Facebook, 16 mai 2023, facebook.com/russell.m.nelson.
4. Voir Sheri Dew, *Insights from a Prophet's Life : Russell M. Nelson*, 2019, p. 345.
5. Russell M. Nelson, « Votre corps : un don magnifique à chérir », p. 54.
6. Russell M. Nelson, « Votre corps : un don magnifique à chérir », p. 55.

QUESTIONS À MÉDITER

- Comment puis-je apprendre à éprouver davantage de reconnaissance pour le corps que notre Père céleste m'a donné ?
- Comment puis-je exercer ma foi au Seigneur tandis que je cherche à améliorer ma santé ?
- Quelles mesures vais-je prendre pour améliorer ma santé aujourd'hui ? Cette semaine ?
- Comment ma santé physique affecte-t-elle ma santé spirituelle et mentale, et ma capacité de servir ?





Dieu m'a montré que j'avais une raison d'être

Par Posenai Patu, Apia (Samoa)

Je suis tombé d'un arbre, mais le Seigneur m'a sauvé afin que je puisse transformer ma vie et aider des personnes handicapées comme moi.

Scannez le code pour en savoir plus



Mon âme aspirait à être là-bas

Par London Brimhall, des magazines de l'Église

L'une de mes histoires préférées des Écritures a été la réponse à mon désir de me rapprocher de notre Père céleste et de son Fils.

Un jour, je suis allée au temple avec une question au cœur : « Père céleste, que penses-tu de la façon dont je vis l'Évangile ? »

Cette semaine-là, mes manquements m'avaient paru particulièrement évidents. Comme Néphi, je sentais le poids des péchés par lesquels j'étais si facilement assaillie. Néanmoins, comme lui aussi, je savais en qui j'avais mis ma confiance (voir 2 Néphi 4:18-19). Ce matin-là, j'espérais que passer du temps avec le Seigneur dans sa maison m'aiderait à réduire la distance que je ressentais.

J'ai écouté attentivement pendant la session de dotation et j'ai éprouvé de la gratitude pour la force et la connaissance que cela m'apportait. Mais, en entrant dans la salle céleste, j'avais toujours le cœur lourd. Comment pouvais-je savoir ce que le Seigneur pensait de moi ?

Je me suis assise pour méditer quelques minutes puis, résignée, j'ai commencé à me lever. Mais quelque chose m'a poussée à me rasseoir, m'enfonçant plus profondément dans le canapé. « Je ne veux pas partir », ai-je pensé.

J'ai parcouru la salle du regard et j'ai aperçu un tableau familial représentant Jésus-Christ entouré



d'anges, les bras grand ouverts dans ma direction. Les paroles d'une de mes Écritures préférées me sont venues à l'esprit : « Mon âme aspirait à être là-bas » (voir Alma 36:22).

J'ai souvent médité sur la signification de ce verset dans le récit d'Alma. Auparavant, à cause de ses péchés, Alma avait l'âme torturée « d'une horreur inexprimable » à la pensée de se tenir devant Dieu (Alma 36:14). Mais après s'être tourné vers le Christ, il a vu Dieu entouré d'anges et son « âme aspirait à être là-bas ». Ce contraste scripturaire m'a toujours paru magnifique. Le petit effort fait par Alma pour regarder vers le Seigneur a eu un effet considérable sur son cœur.

J'ai compris que je n'avais pas envie de quitter la salle céleste parce que, comme Alma, mon âme aspirait à être là, à la fois dans le temple ce jour-là et, en définitive, avec notre Père céleste et Jésus-Christ dans mon foyer céleste. Le Saint-Esprit s'est servi de mon récit des Écritures préféré pour me dire que Dieu connaissait mon cœur. Cela m'a rappelé que, malgré mes faiblesses, le Seigneur acceptait mes efforts pour me rapprocher de lui. Il savait que j'aspirais à être là-bas. ■

Un message de Dieu pour moi

Par Don Osaheni Agbon-ogieva, Edo (Nigeria)

Je n'avais pas de témoignage du Livre de Mormon jusqu'à ce que le Seigneur me parle à travers le livre d'Héla man.

Quand un ami m'a invité à l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, j'ai accepté à contrecœur. Au début, je ne me sentais pas à ma place, mais j'ai continué d'assister à la réunion de Sainte-Cène. Finalement, je me suis fait baptiser.

Cependant, je ne comprenais pas ce que signifiait avoir un témoignage comme les autres membres de l'Église en parlaient. Les sœurs missionnaires et moi avions lu quelques versets ensemble, mais je n'avais jamais ouvert le Livre de Mormon de moi-même. Malgré d'importants efforts de la part des membres de l'Église pour m'accueillir et m'aider à rester pratiquant, j'ai bientôt commencé à arriver en retard à l'église, à manquer les réunions et à retourner aux choses du monde.

Puis un jour, mon humeur a soudainement changé ; j'avais le cœur troublé. J'ai senti que j'avais été trop instable, j'avais cédé aux choses du monde et je m'étais opposé aux choses de Dieu. Je me suis rendu compte que je n'étais pas sur la bonne voie. Dans cet état d'esprit, j'ai jeté un oeil aux Écritures sur mon lit.

J'ai demandé à Dieu de me dire quelque chose. Après avoir fait une petite prière, j'ai attendu de voir si j'entendais quoi que ce soit. J'avais besoin d'être réconforté et éclairé.

C'est alors que j'ai entendu quelque chose. Je ne sais pas si le son est venu de mon esprit ou par mes oreilles, mais j'ai entendu les mots « Héla man 3:27 ». Je savais que le livre d'Héla man se trouvait dans le Livre de Mormon, alors j'ai pris les Écritures et j'ai consulté la table des matières pour le trouver.

Ce que j'ai lu ensuite était un message de Dieu qui s'adressait précisément à moi, à ce moment de ma vie : « Nous pouvons voir ainsi que le Seigneur est miséricordieux envers tous ceux qui, dans la sincérité de leur cœur, invoquent son saint nom. »

Ce passage a changé ma perception de mes actions et du Livre de Mormon. J'ai pris conscience que j'avais mal agi et manqué de sincérité envers Dieu, et qu'il fallait que je me tourne vers lui et me repente. Je sais que Dieu ne me refusera pas ses miséricordes et ses bénédictions tant que je serai sincère en l'invoquant et en le suivant.

C'est ainsi que j'ai obtenu mon témoignage du Livre de Mormon, un livre que je ne trouvais aucun intérêt à lire. Je sais que Dieu vit, qu'il nous parle aujourd'hui et que le Livre de Mormon est vrai. ■

Héla man 3:27



Des ténèbres au bonheur

Par Helen Hughes, Durham (Angleterre)

Tandis que je répétais les paroles des ordonnances du temple, quelque chose d'extraordinaire s'est produit.

En 1988, je suis partie, avec d'autres enseignants britanniques, donner des cours dans une école au Soudan. Les enfants étaient charmants et nous nous sommes rapidement habitués à la rigueur du mode de vie d'un pays en voie de développement. Cependant, notre employeur s'est avéré être un directeur tyrannique qui persécutait toute personne paraissant s'opposer à lui d'une quelconque manière. Il m'a détestée dès le jour où j'ai défendu quelqu'un qu'il avait maltraité.

Un jour, il m'a convoquée dans son bureau. Durant plus d'une demi-heure, il m'a fait subir toutes sortes d'agressions verbales et de menaces. J'ai quitté la pièce en état de choc. Je n'ai aucun souvenir de la façon dont j'ai tenu durant le reste de la journée d'école. Toute la soirée, j'ai essayé en vain de chasser ses paroles terribles de mon esprit.

Au moment de me coucher, je me suis assise sur mon lit pour lire les Écritures. Puis je me suis agenouillée et j'ai prié avec ferveur pour trouver

du réconfort et du soulagement, mais je n'en ai pas reçu. Je me suis couchée, mais je n'arrivais pas à dormir. À deux autres reprises, je me suis levée pour lire et je me suis agenouillée pour prier, mais en vain.

« Tant pis, me suis-je dit, notre Père céleste ne répond pas toujours à nos prières quand nous le voulons et de la manière dont nous l'espérons. » J'étais résignée à passer une mauvaise nuit sans dormir.

Mais, en me recouchant, j'ai pensé : « Il y a une chose de plus que je peux faire. » J'ai commencé à répéter les paroles des ordonnances du temple dans ma tête. Ce faisant,

un prodigieux miracle s'est produit. Toute la tristesse et les ténèbres ont jailli hors de moi, puis une paix et une joie des plus merveilleuses ont envahi tout mon être.

Je me suis levée et, en larmes, j'ai prié pour remercier notre Père céleste. Puis je me suis recouchée et j'ai dormi. Le lendemain, qui aurait dû être une journée de crainte et de détresse, s'est avéré être la journée la plus joyeuse que j'aie jamais passée auprès d'une classe d'enfants.

J'ai pris conscience que le Seigneur avait voulu que je médite sur les ordonnances du temple. S'adressant aux saints qui allaient traverser les plaines après avoir reçu leurs bénédictions dans le temple de Nauvoo, Brigham Young (1801-1877) a dit : « Que le feu de l'alliance que vous avez contractée dans la maison du Seigneur brûle dans votre cœur comme une flamme inextinguible¹. » Si nos alliances du temple brûlent dans notre cœur et notre esprit, nous trouverons, nous aussi, la force, la paix et le réconfort. ■

NOTE

1. Brigham Young, dans *Journal History of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints*, 28 septembre 1846, p. 5, Bibliothèque de l'histoire de l'Église (Salt Lake City, États-Unis).



« Aidez-la, s'il vous plaît »

Par Jennifer Casama, Manille (Philippines)

L'œuvre de l'histoire familiale et l'œuvre du temple par procuration m'ont aidée à surmonter des sentiments d'échec et de solitude.

Un jour, au travail, je me suis sentie profondément triste et seule. Je pensais que c'était à cause de mes nombreuses erreurs que je n'arrivais pas à trouver mes ancêtres. J'ai supplié mon Père céleste de me donner de la force.

Une semaine ou deux plus tard, une sœur est venue me voir après l'Église et m'a demandé si j'étais Jenny Casama. Elle s'est présentée en me disant qu'elle s'appelait Michelle (Mich) Bautista et qu'elle était l'une de nos consultantes de l'œuvre de l'histoire familiale et du temple de paroisse. Elle m'a expliqué qu'elle avait fait un rêve dans lequel trois femmes habillées en blanc et dont le nom de famille était Casama étaient venues lui demander de l'aide. Ces femmes avaient supplié sœur Bautista, lui disant : « Aidez-la, s'il vous plaît. »

Sœur Bautista a compris que ces femmes lui demandaient d'aider un membre de leur famille, c'est-à-dire *moi*, à en apprendre davantage au sujet de l'œuvre de l'histoire familiale et du temple.

Elle m'a dit : « Voyons si nous pouvons trouver ces femmes dans votre arbre généalogique. »

Sur le site Internet de FamilySearch, nous avons trouvé des archives concernant ma grand-mère, Damasa Casama, sa sœur, Emiliana Casama, et mon arrière-grand-mère, Eugenia Casama. Sans le moindre doute, nous avons su que c'étaient elles qui étaient apparues dans le rêve. Un doux sentiment de paix m'a envahie et j'ai ressenti l'amour de mes ancêtres se déverser sur moi à cet instant précis. Nous avons pleuré en ressentant le bonheur qui remplissait notre cœur. J'ai senti qu'elles se souciaient beaucoup de moi et, en retour, j'éprouvais un profond sentiment d'amour pour elles.

J'ai alors pris conscience de ma responsabilité de les aider, elles et mes autres ancêtres, à recevoir les ordonnances du temple. Nos ancêtres attendent, certains depuis longtemps, que nous accomplissions ici-bas les ordonnances sacrées pour eux.

Plus tard cette année-là, je me suis fait baptiser dans le temple pour ces trois ancêtres. Je témoigne de la beauté de l'œuvre de l'histoire familiale et du pouvoir que cela m'apporte dans la vie.

Russell M. Nelson a dit : « L'œuvre du temple et de l'histoire familiale a le pouvoir de bénir les êtres qui sont au-delà du voile ; elle a tout autant le pouvoir de bénir les vivants. Elle raffine les personnes qui l'accomplissent. Elles participent littéralement à l'exaltation de leur famille¹. »

Je sais que l'Église est vraie et que nous ne pouvons pas être rendus parfaits sans nos ancêtres. ■

NOTE

1. Russell M. Nelson, « Des générations reliées par l'amour », *Le Liahona*, mai 2010, p. 93.



Eugenia Casama



Damasa Casama



Emiliana Casama



Jennifer



Michelle



Comment pouvais-je avoir confiance en Dieu alors que j'avais l'impression d'être seule ?

Par Hiu Yan Lam (Heidi)

J'essayais d'avoir la foi, mais je ne cessais de rencontrer de nombreuses difficultés. Comment pouvais-je continuer de faire confiance au Seigneur ?



Mes cousins m'ont présenté les missionnaires quand j'avais neuf ans. Je me suis jointe à l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, mais j'ai été l'une des seules membres de ma famille immédiate à le faire. Depuis lors, j'ai appris à aimer de plus en plus l'Évangile de Jésus-Christ. Cependant, à une certaine époque, il m'était extrêmement difficile d'avoir confiance en notre Père céleste et en ses vérités, et j'ai eu beaucoup de mal à continuer d'avancer avec foi.

Où que l'on vive, ce peut être un défi de mener une vie différente de celle du monde lorsqu'on est disciple de Jésus-Christ, mais à Hong Kong, grandir en étant membre de l'Église s'est avéré bien plus difficile qu'on ne l'imagine.

Tout d'abord, les habitants de ce pays n'aiment pas l'Église et pensent qu'elle est associée à de mauvaises choses. Le mot chinois auparavant utilisé pour « mormon », en référence à l'Église, comprenait un son associé au mot chinois signifiant

« diable ». Cela a donné à certains une perception malheureusement erronée des valeurs de l'Église.

De plus, comme il y a déjà beaucoup de religions traditionnelles et peu de membres de l'Église à Hong Kong, il est facile de se sentir seul ou isolé. De nombreuses personnes s'interrogent sur l'Église, ne comprenant pas ses enseignements et ne voulant pas accorder une oreille attentive à ce que ses membres ont à dire.

C'est au cours de mon adolescence que j'ai le plus ressenti les effets de ces barrières, mais, à travers ces expériences, j'ai beaucoup appris sur ce que signifie avoir confiance en notre Père céleste et en Jésus-Christ.

Cela valait-il la peine de vivre l'Évangile ?

Lorsque j'étais au lycée, mes parents étaient amis avec l'une de mes enseignantes. Celle-ci était une chrétienne pratiquante d'une autre confession religieuse. À cette époque, j'étais la

seule membre de l'Église de ma classe et plusieurs de mes camarades et de mes professeurs avaient déjà des idées fausses sur l'Église de Jésus-Christ et ses membres.

Cette enseignante, en particulier, avait une opinion très négative à l'égard de ma religion, ce qui compliquait les choses puisque c'était une amie de la famille.

En outre, je m'endormais souvent pendant son cours parce que je me levais tôt le matin pour le séminaire, et elle s'inquiétait que je prenne du retard dans mon travail scolaire. Elle m'a aussi mise à l'épreuve en me posant beaucoup de questions doctrinales compliquées auxquelles je ne savais pas répondre. Elle m'a même donné des devoirs consistant à lire de la littérature qui critiquait l'Église ! Elle a cherché par tous les moyens à me persuader de quitter ma religion.

Cela a été une période difficile pour ma foi. Pourquoi, alors que je m'efforçais de rester proche de notre Père céleste



et de Jésus-Christ, ma fidélité était-elle la cause de difficultés et d'épreuves dans ma vie ? N'étais-je pas censée être bénie parce que je respectais les commandements et sacrifiais des heures de sommeil pour aller au séminaire ?

Au lieu de cela, mes notes chutaient, ma foi diminuait et mes relations avec mes enseignants, ma famille et notre Père céleste se dégradaient.

Pendant un certain temps, je me suis demandé si cela valait la peine de vivre l'Évangile. J'ai commencé à manquer le séminaire et, rapidement, j'ai senti ma foi se dissiper. Il me semblait plus facile de céder à ce que le monde autour de moi me poussait à faire.

Choisir d'avoir confiance

J'ai continué de prier notre Père céleste afin d'être guidée et de comprendre. Malgré la confusion et la frustration profondes que j'éprouvais dans cette situation, une partie de mon cœur continuait de s'accrocher à la foi. J'ai parlé avec des amis fidèles et je me suis confiée à d'autres membres de l'Église au sujet de ce que je vivais. On m'a encouragée à discuter de mes difficultés avec mon instructrice du séminaire.

Celle-ci a réagi avec compassion et m'a invitée à poursuivre le séminaire en ayant le cœur rempli d'espérance. Elle m'a promis que je verrais des bénédictions se déverser si je restais ferme dans ma foi, et j'avais confiance que le Seigneur avait beaucoup en réserve pour moi et consacrerait mes afflictions à mon avantage (voir 2 Néph 2:1-2).

Alors, malgré les difficultés que je rencontrais, j'ai choisi de faire confiance au Seigneur.

Après un certain temps, j'ai senti que mon attitude changeait. Au lieu de me concentrer sur mes épreuves, je me suis concentrée sur la reconnaissance que j'éprouvais vis-à-vis de l'Évangile. J'ai dirigé mon attention sur les bénédictions d'avoir une famille, une identité divine et les vérités éternelles de l'Évangile. Finalement, j'ai compris que notre Père céleste et Jésus-Christ connaissaient ma situation et qu'ils étaient toujours à mes côtés dans les moments où j'avais l'impression d'être seule.

Cela a tout changé.

En continuant de placer ma confiance en eux, de respecter les commandements, de me repentir quotidiennement et de faire de petites choses chaque jour pour me lier à eux, j'ai senti les fondements de ma foi s'approfondir et se renforcer.

Russell M. Nelson a dit récemment : « [Prenez] la responsabilité de votre témoignage de Jésus-Christ et de son Évangile. Travaillez-y. Nourrissez-le afin qu'il grandisse. Alimentez-le de vérité. Ne le polluez pas avec les fausses philosophies d'hommes et de femmes incrédules. En faisant du renforcement continu de votre témoignage de Jésus-Christ votre priorité absolue, soyez attentifs aux miracles qui se produisent dans votre vie¹. »

C'est ce que j'ai fait, et un miracle s'est effectivement produit.

Ce que signifie faire confiance au Seigneur

Après que j'ai évité pendant un certain temps toute conversation sur la religion avec mon enseignante, celle-ci est venue un jour me poser des questions et je me suis sentie prête à y répondre avec une foi renouvelée. Je lui ai gentiment demandé si elle s'était déjà rendue dans l'une de nos églises ou si elle avait déjà lu le Livre de Mormon. Quand elle a répondu non, je me suis sentie poussée à lui témoigner de vérités simples.

Je lui ai dit qu'on ne peut jamais savoir si quelque chose est vrai sans en faire l'expérience ou chercher des réponses par soi-même. Je lui ai expliqué que je savais que l'Évangile était vrai parce que j'avais recherché ces réponses et ressenti dans mon cœur que c'était vrai. Je l'ai invitée à faire la même chose et, à partir de ce moment-là, notre relation est devenue bien plus pacifique.

Cette épreuve de foi que j'ai vécue à l'adolescence m'a préparée pour mon avenir de disciple du Christ. Je vois tant de bénédictions et de promesses s'accomplir en continuant de

faire confiance au Seigneur plutôt qu'en me fiant aux opinions de n'importe qui d'autre. Néphi a dit : « Ô Seigneur, j'ai mis en toi ma confiance, et c'est en toi que je mettrai toujours ma confiance. Je ne placerai pas ma confiance dans le bras de la chair » (2 Néphi 4:34).

Quand les choses ne se passent pas comme prévu ou que l'on rencontre des difficultés auxquelles on ne s'attendait pas, on peut facilement avoir le sentiment que notre Père céleste nous a conduit dans la mauvaise direction, nous a abandonnés ou bien ne s'intéresse simplement pas à nous.

Mais ce n'est pas vrai.

En réalité, c'est toujours dans ces moments difficiles, où je me sens perdue et triste, que je me rappelle ce que signifie placer entièrement ma confiance dans le Seigneur. Je dois permettre à ma foi et à mes efforts pour mener une vie de disciple d'occuper une place importante dans ma vie, afin de changer au lieu d'agir machinalement et de suivre la routine. Russell M. Nelson a aussi enseigné : « Votre foi *florissante* vous aidera à faire de vos difficultés des occasions de progression². »

Je vois à quel point le fait de privilégier ma foi en Jésus-Christ m'a bénie bien plus que je ne l'aurais imaginé. Cela ne veut pas dire que j'échappe toujours à la peine, aux épreuves et à la confusion, mais cela signifie que je sais vers où me tourner pour trouver la paix et la stabilité.

Le président Nelson nous a rappelé avec amour : « Sachez ceci : Si tout et tous les gens en qui vous avez confiance dans le monde devaient vous décevoir, Jésus-Christ et son Église, eux, ne vous décevront *jamais*³. »

Quoi qu'il vous arrive dans la vie, que ce soient des attentes non satisfaites, des pressions du monde, des difficultés familiales, des problèmes de santé mentale, des soucis financiers, des peines de cœur, des agissements malhonnêtes ou toute autre épreuve, je vous invite à continuer de placer votre confiance dans le Seigneur. Il connaît parfaitement votre situation. Il vous connaît. Il a des bénédictions extraordinaires en réserve pour vous. Même dans les moments où vous ne voulez pas lui faire confiance, faites-le quand même. Ses promesses sont sûres. Il vous conduira à la joie, à l'espérance et aux miracles en temps voulu.

Il le fait pour moi quand je continue de lui faire confiance. ■

L'auteure vit en Utah (États-Unis).

NOTES

1. Russell M. Nelson, « Vaincre le monde et trouver du repos », *Le Liahona*, novembre 2022, p. 97.
2. Russell M. Nelson, « Le Christ est ressuscité ; la foi en lui déplacera des montagnes », *Le Liahona*, mai 2021, p. 104.
3. Russell M. Nelson, « Le Christ est ressuscité ; la foi en lui déplacera des montagnes », p. 104.

LES DEUX VÉRITÉS QUI M'ONT PERMIS DE

comprendre l'humilité

Par David Adriano

L'humilité peut nous aider aussi bien vis-à-vis de l'orgueil que du sentiment de ne pas être à la hauteur.

C'est un fait : je suis enfant de Dieu. Et c'est une vérité extraordinaire et divine.

Voici un autre fait tout aussi important : puisque chaque personne ici-bas est aussi un enfant de Dieu, elle est aussi un être extraordinaire et divin.

Ces deux vérités semblent probablement évidentes, mais j'ai mis du temps à les assimiler et à comprendre vraiment ce qu'elles signifiaient dans ma vie. Parfois, j'agis mal en abordant une situation avec orgueil, considérant que ma façon de faire est la bonne et que j'ai davantage de capacités que les autres. À d'autres moments, j'agis à l'inverse : j'ai le sentiment d'être moins digne ou d'avoir moins de valeur que les personnes autour de moi.

La réponse à ces deux problèmes est la même : l'humilité.



N'ÉTAIS-JE PAS À LA HAUTEUR ?

Au cours de ma mission, j'ai vécu une expérience qui m'a rendu vraiment humble. Je pense que la plupart des missionnaires sont confrontés au sentiment de ne pas être à la hauteur tandis qu'ils essayent d'amener des gens à Jésus-Christ. Pendant ma mission, j'ai passé chaque jour des heures à essayer de trouver quelqu'un à instruire, mais j'étais sans cesse rejeté. J'avais l'impression d'être en échec. J'avais le sentiment que mes efforts ne suffisaient pas. Finalement, j'ai commencé à penser que je n'étais pas à la hauteur.

Je ne pensais pas avoir besoin d'humilité. Pourtant, quand j'ai expliqué mes sentiments à mon président de mission, il m'a aidé à comprendre que mon problème venait en partie de mon désir d'être exempté des difficultés que rencontrent les missionnaires du monde entier. Mais je n'étais pas le premier missionnaire à se sentir rejeté et je ne serais certainement pas le dernier.

D'une certaine manière, je m'étais convaincu que mes problèmes étaient entièrement ma faute, même si certains des meilleurs missionnaires de l'histoire – comme les douze apôtres originels, les fils de Mosiah et Alma le Jeune – avaient dû faire face à un rejet et à des persécutions bien pires que ceux que je rencontrais.

Au lieu de m'apitoyer sur mon sort, j'ai commencé à avoir la capacité de ressentir que Jésus-Christ se tenait à mes côtés dans mes difficultés. Et quand j'avais honte de mes efforts imparfaits, je repensais à ce que Jeffrey R. Holland, président suppléant du Collège des douze apôtres, a enseigné : « L'expiation [du Christ] portera les missionnaires peut-être même davantage qu'elle ne portera les amis de l'Église. Lorsque vous avez des difficultés, lorsque vous êtes rejetés, [...] il vous arrive ce qui s'est passé dans la meilleure vie que ce monde ait jamais connue, la seule vie pure et parfaite jamais vécue¹. »

Je continue de repenser à cette expérience quand je dois me souvenir d'être humble et de faire confiance au Seigneur.

UNE LEÇON D'HUMILITÉ

J'ai beaucoup appris sur mon identité d'enfant de Dieu pendant ma mission. Mais en rentrant chez moi, je me suis rendu compte que j'avais aussi un grand besoin d'apprendre l'importance de me rappeler que les autres sont aussi des enfants de Dieu.

Peu après mon retour de mission, j'ai reçu un appel difficile et l'on m'a chargé d'organiser un événement important. Je me sentais dépassé et je ne parvenais pas à joindre les personnes

qui étaient censées m'aider. J'ai envoyé un courriel qui, pour être sincère, était rédigé dans un langage assez rude.

Il est vrai que l'appel était important et que j'avais besoin de plus de soutien, mais j'ai vite compris que ce n'était pas la meilleure façon de motiver les gens. Je devais faire preuve de plus d'humilité, je devais me rappeler que les autres étaient aussi probablement stressés par leurs propres difficultés.

Alors membre des soixante-dix, Steven E. Snow a enseigné : « Si nous nous humilions, nos prières recevront une réponse, nous aurons l'esprit en paix, nous servirons plus efficacement dans nos appels [et], si nous restons fidèles, nous retournerons un jour dans la présence de notre Père céleste². »

En apprenant à être plus humble, j'ai vraiment ressenti davantage de joie dans mon appel et dans ma vie.

TROUVER L'ÉQUILIBRE ENTRE DEUX VÉRITÉS

Pour moi, l'apprentissage de l'humilité véritable a consisté à trouver l'équilibre entre ces deux vérités :

Je suis enfant de Dieu. Et je suis entouré par d'autres enfants de Dieu.

À mesure que j'en apprenais davantage sur l'humilité, j'ai pris conscience que ce qu'a dit Quentin L. Cook, du Collège des douze apôtres, est vrai : « L'humilité n'est pas un accomplissement grandiose et reconnaissable ni même le fait de surmonter une grande difficulté. C'est l'assurance tranquille que, jour après jour, heure après heure, nous pouvons faire confiance au Seigneur, le servir et accomplir ses desseins³. » J'ai appris que je peux vraiment réaliser les desseins du Seigneur, mais seulement si je m'en remets à sa volonté et que j'ai confiance en lui pour savoir ce qui est le mieux.

Je sais que si nous nous efforçons de devenir plus humbles et plus semblables au Christ, notre Père céleste nous bénira dans nos efforts. ■

L'auteur vit à Francfort (Allemagne).

NOTES

1. Jeffrey R. Holland, « L'œuvre missionnaire et l'Expiation », *Le Liahona*, octobre 2001, p. 32.
2. Steven E. Snow, « Oh ! Sois humble », *Le Liahona*, mai 2016, p. 36.
3. Quentin L. Cook, « Le quotidien éternel », *Le Liahona*, novembre 2017, p. 54.



À quoi renonceriez-vous pour connaître Dieu ?

Vivre l'Évangile requiert souvent des sacrifices. Notre Père céleste nous demande de renoncer à nos tendances naturelles afin de recevoir quelque chose de bien plus grand : la connaissance de Dieu et les bénédictions incomparables qu'il nous offre.

Le père du roi Lamoni a manifesté cette volonté de faire des sacrifices quand il a prié, disant : « S'il y a un Dieu, et si tu es Dieu, veuillez te faire connaître à moi, *et je délaisserai tous mes péchés pour te connaître* et pour être ressuscité des morts, et pour être sauvé au dernier jour » (Alma 22:18 ; italiques ajoutés).

Russell M. Nelson a enseigné que pour vaincre le monde et nous rapprocher de notre Père céleste et de Jésus-Christ, nous devons « [nous] abstenir de tout ce qui chasse l'Esprit. Cela signifie être disposés à délaisser même les péchés auxquels nous sommes le plus attachés¹ ».



Questions à se poser

Il peut être difficile de reconnaître les péchés auxquels nous sommes le plus attachés parce que, souvent, nous les justifions ou leur permettons de devenir habituels. Prenez un moment pour méditer sur ces péchés qui vous empêchent de vous rapprocher de notre Père céleste et de Jésus-Christ.

- Quels sont les péchés auxquels je suis attaché ?
- Quelles mesures vais-je prendre pour surmonter ces péchés ?
- Quels obstacles est-ce que je risque de rencontrer dans mes efforts ?
- Comment le fait de sacrifier ces péchés va-t-il m'aider dans les domaines où je rencontre des difficultés ?

Bénédiction

En plus des bénédiction que le père du roi Lamoni recherchait, à savoir la résurrection et le salut, le président Nelson a cité d'autres bénédiction qui découlent de nos efforts pour ressembler davantage à Jésus-Christ et rester sur le chemin des alliances. Ces bénédiction comprennent² :

- Un changement de cœur et de nature
- La charité
- L'humilité
- La générosité
- La gentillesse
- L'autodiscipline
- La paix
- La confiance en soi
- La joie
- Le repos
- La force spirituelle
- La révélation personnelle
- Une foi plus grande
- Le ministère d'anges
- Des miracles

Si vous avez du mal à vaincre certains péchés, n'abandonnez pas. Le président Nelson nous a rappelé ceci : « Vaincre le monde ne signifie évidemment pas devenir parfait dans cette vie, ni que vos problèmes disparaîtront comme par magie, ce ne sera pas le cas. Et cela ne signifie pas que vous ne ferez plus d'erreurs. Mais vaincre le monde signifie que votre résistance au péché augmentera³. »

Si nous consacrons nos efforts à renoncer à nos péchés en suivant l'exemple du père du roi Lamoni, nous découvrirons que la connaissance de Dieu vaut toujours le sacrifice. Ce faisant, notre vie deviendra quelque chose de bien plus grand que ce que nous pourrions en faire par nous-mêmes. ■

NOTES

1. Russell M. Nelson, « Vaincre le monde et trouver du repos », Le Liahona, novembre 2022, p. 96.
2. Voir Russell M. Nelson, « Vaincre le monde et trouver du repos », p. 97, 98.
3. Russell M. Nelson, « Vaincre le monde et trouver du repos », p. 96.



Alma 33-34



Alma Richards, membre de l'Église, faisait partie de l'équipe olympique de 1912.

Pour quoi pouvons-nous prier ?

Dans Alma 33 et 34, on nous enseigne que l'on peut prier n'importe où, à n'importe quel moment et pour n'importe quelle chose. Voici des exemples de personnes qui ont prié dans différentes situations.

En lisant ces expériences, réfléchissez aux occasions où vous avez prié « pour les troupeaux de vos champs » et « dans vos chambres, et dans vos lieux secrets, et dans votre désert » (Alma 34:25-26).

Prier aux jeux olympiques

Alma Richards, athlète de saut en hauteur, faisait partie de l'équipe olympique de 1912 qui concourut à Stockholm (Suède). Pendant la compétition, tous les athlètes furent éliminés les uns après les autres jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'Alma et un adversaire.

« Tandis qu'[Alma] se préparait à sauter, son esprit s'emballa. Il était là, représentant son pays dans la plus grande compétition d'athlétisme du monde. Pourtant, il se sentait faible, comme si le monde entier reposait sur

ses épaules. Il pensa à l'Utah, à sa famille et à sa ville natale. Il pensa à l'université Brigham Young et aux saints. Inclinant la tête, il demanda silencieusement à Dieu de lui donner de la force. Il pria : 'S'il est juste que je gagne, je ferai de mon mieux pour être un bon exemple tous les jours de ma vie.' »

Puisant dans la force du Seigneur, Alma sauta et franchit la barre haute. Quand son dernier adversaire échoua, Alma remporta la médaille d'or.

Plus tard, « un de ses amis le taquina parce qu'il avait prié avant son dernier saut. Alma répondit calmement : 'J'aimerais que tu n'en ries pas. J'ai prié le Seigneur de me donner la force de franchir la barre et je l'ai franchie¹.' »

Prier au coin d'une rue

En 1898, Inez Knight et Jennie Brimhall furent les premières femmes célibataires à être appelées comme sœurs missionnaires pour l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours. Peu après leur arrivée en mission en

Angleterre, les deux femmes allèrent prêcher à Oldham, une petite ville ouvrière près de Liverpool.

Un soir, les deux sœurs, leur président de mission et d'autres missionnaires se réunirent. « Ils formèrent un cercle à l'angle d'une rue animée, offrirent une prière et chantèrent des cantiques jusqu'à ce qu'une foule s'attroupe autour d'eux. » Leurs efforts furent si fructueux que le président de mission « annonça [...] qu'une réunion spéciale se tiendrait le lendemain. Il invita tout le monde à venir écouter les prédications de 'femmes mormones en chair et en os'². »

Prier pour trouver un moyen de transport

Sahr, originaire de la ville de Bo (Sierra Leone), avait pris un taxi-moto pour se rendre dans une zone rurale afin d'apporter à ses parents âgés des médicaments dont ils avaient grand besoin. Il est resté plus tard que prévu pour aider ses parents à réparer leur toit, qui avait été endommagé lors d'une tempête. Ils ont fini les réparations au crépuscule.

Du fait de l'heure tardive, il y avait peu de chances qu'un taxi passe par là. Sahr a commencé à s'inquiéter. Sans taxi, non seulement il allait devoir parcourir une longue distance à pied, mais le trajet était aussi possiblement dangereux. Il ne pouvait pas rester chez ses parents, car il devait prendre son poste de travail tôt le lendemain matin. De plus, il ne voulait pas laisser sa jeune famille seule pendant la nuit.

Même si cela semblait bizarre de prier pour un taxi-moto, Sahr a demandé à Dieu de l'aider à rentrer chez

lui. Quelques minutes plus tard, un taxi est arrivé, après avoir déposé quelqu'un dans ce quartier habituellement tranquille. Sahr est monté dedans, rempli de reconnaissance et se sentant béni de pouvoir rentrer chez lui pour se rendre au travail le lendemain et pour veiller sur sa famille.

Prier pour un changement d'horaire

Miguel Troncoso, un frère de Santa Cruz (Argentine), était impatient d'entendre Carlos H. Amado, des soixante-dix, prendre la parole lors d'une réunion de pieu. Cependant, il était prévu que frère Amado s'exprime le mardi soir, et frère Troncoso, professeur de lycée, devait donner un cours à l'école ce soir-là. Déterminés à assister à la réunion, sa famille et lui ont prié.

Frère Troncoso a dit au sujet de cette expérience :

« La veille de la conférence, je me suis senti poussé à demander à la directrice la permission de partir vingt minutes plus tôt. [...] Avant que j'aie pu dire quelque chose, elle m'a demandé si cela ne me dérangerait pas de commencer mon cours du mardi soir deux heures plus tôt que d'habitude. [...] »

« Quelle bénédiction cela a été pour nous ! Nous sommes arrivés à la réunion bien à l'avance et nous avons ressenti l'Esprit en présence de l'un des disciples du Seigneur. [...] De plus, notre famille a acquis le témoignage que notre Père céleste connaît nos aspirations et entend nos prières³. » ■

NOTES

1. Voir *Les saints : Histoire de l'Église de Jésus-Christ dans les derniers jours*, tome 3, *Hardiment, noblement et en toute indépendance, 1893-1955, 2022*, chapitre 10, p. 174-176.
2. Voir *Les saints*, tome 3, chapitre 5, p. 70-71.
3. Miguel Troncoso, « Nous avons eu recours à la prière », *Le Liahona*, mars 2011, p. 69.



Inez Knight et Jennie Brimhall ont prié pour recevoir de l'aide dans leur service missionnaire en Angleterre.

POINT À MÉDITER

Comment vos prières vous aident-elles à vous rapprocher du Seigneur ?

UNE MERVEILLEUSE **PRÉPARATION** À LA VIE



**Par Eduardo
Gavarret**
des soixante-dix



*Ce que les jeunes
hommes et les
jeunes femmes
apprennent en
mission sera une
bénédiction tout
au long de leur vie.*

témoignage et a exprimé ses sentiments à l'égard de sa mission. Ses paroles ont demeuré dans mon esprit et dans mon cœur.

Je me suis dit : « Un jour, je ferai une mission. »

Quelque temps plus tard, en tant que prêtre, j'ai eu l'occasion d'accompagner les missionnaires lors de leçons. Être missionnaire à l'âge de seize ans a été une expérience inoubliable !

Quand j'ai eu dix-huit ans, plusieurs jeunes de ma branche sont rentrés de mission, notamment Ana, ma sœur, qui rentrait d'une mission en Argentine. Leurs expériences et leur témoignage ont également touché mon cœur.

À l'approche de mon dix-neuvième anniversaire, j'ai voulu donner mon nom pour aller proclamer l'Évangile du Sauveur et servir dans sa vigne (voir Doctrine et Alliances 75:2). J'ai préparé et envoyé mon dossier missionnaire. Quand mon appel est arrivé, j'ai ouvert la lettre signée par le président Spencer W. Kimball et j'ai lu que j'allais servir dans la mission d'Uruguay/Paraguay. J'allais servir dans mon pays ! J'étais heureux d'avoir la chance de proclamer « de bonnes nouvelles d'une grande joie, oui, l'Évangile éternel » (Doctrine et Alliances 79:1).

Après avoir voyagé deux heures en bus jusqu'à Montevideo (Uruguay), je suis arrivé au bureau de la mission. Le président de mission m'a mis à part en

Depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours été fasciné par l'enthousiasme des missionnaires. Lors d'une réunion de Sainte-Cène dans ma petite branche de Minas (Uruguay), un missionnaire a rendu

tant que missionnaire de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours et m'a attribué un collègue. Cet après-midi-là, nous avons commencé à faire du porte-à-porte.

Au début, il y a eu des moments où la mission n'était pas aussi formidable que je l'avais imaginé. Heureusement, j'avais un collègue obéissant et travailleur qui m'a aidé à découvrir la joie de me perdre dans le service du Seigneur. Son exemple a été une bénédiction pour moi tout au long de ma mission.

Néanmoins, ma préparation pour être un représentant du Sauveur, Jésus-Christ, avait commencé longtemps auparavant.

Tout a commencé avec une pince à cravate

En janvier 1962, alors que j'avais six ans, des missionnaires sont entrés dans la bijouterie de mon père dans le but de remplacer une pince à cravate que l'un d'eux avait perdue¹. Pendant qu'ils étaient là, ils ont entendu quelqu'un jouer de la guitare. Quand ils ont posé des questions à ce sujet, mon père les a invités à entrer et à rencontrer son ami.

Pendant leur conversation, mon père et son ami ont demandé aux missionnaires s'ils jouaient de la guitare. L'un d'eux a dit qu'il jouait un peu. L'ami de mon père lui a passé sa guitare et lui a demandé de jouer. Il s'est mis à jouer et son collègue s'est mis à chanter.

La simple recherche d'une pince à cravate par ces missionnaires a conduit ma famille à connaître l'Évangile de Jésus-Christ. Les missionnaires sont devenus nos amis et nous avons commencé à écouter leurs enseignements. La semence de l'Évangile a été plantée et elle a commencé à pousser, d'abord chez Elsa, ma mère, et chez Ana et Stella, mes sœurs, puis en moi.

Depuis ce jour, l'amour de ma famille pour l'œuvre missionnaire a grandi. J'ai fait une mission, mes fils ont fait une mission et, maintenant, nos petits-enfants

commencent à se préparer et à faire une mission, formant ainsi une troisième génération de missionnaires.

Il n'est pas toujours facile d'être missionnaire. Il faut de la préparation avant qu'un jeune homme ou une jeune femme soient prêts à se rendre dans le champ de la mission. C'est là que les parents, la famille et les dirigeants de l'Église peuvent être de bons exemples et travailler ensemble pour préparer les jeunes dès leur plus jeune âge.

Une façon de les aider à se préparer est de leur enseigner des compétences pratiques. Des compétences telles que savoir économiser de l'argent, laver et repasser ses vêtements, coudre, cirer ses chaussures, cuisiner, parler aux gens et servir son prochain leur seront utiles en mission. La participation au séminaire et à l'institut contribue également à cette préparation et complète ce qu'ils apprennent au foyer et dans leurs collèges ou leurs classes.

Nous devons continuer de les soutenir pendant qu'ils sont en mission. C'est formidable d'entendre les merveilleuses expériences que nos missionnaires vivent presque tous les jours. Nous pouvons prendre part à ces expériences en tendant la main aux personnes qu'ils instruisent. Par exemple, la mère de l'un des missionnaires qui a instruit notre famille a pris contact avec ma mère et lui a écrit pendant de nombreuses années pour l'aider à rester sur le chemin des alliances.

Tandis que nous aidons les futurs missionnaires à se préparer, nous devons nous souvenir que l'œuvre missionnaire est bien plus qu'une tradition dans l'Église, c'est une invitation et un commandement du Seigneur (voir Matthieu 28:19). Au commencement, l'Évangile a été enseigné à Adam et Ève. Ils ont ensuite enseigné l'Évangile à leurs enfants (voir Moïse 5:6-12). « Et c'est ainsi que l'Évangile commença à être prêché dès le commencement, annoncé par de saints anges envoyés de la présence de Dieu » (Moïse 5:58).

Cette prédication se poursuit aujourd'hui avec une armée de plus de 71 000 missionnaires. Mais nous avons besoin de beaucoup, beaucoup plus de personnes en première ligne : une armée de missionnaires *et* de membres.

Ce que nous pouvons apprendre en mission

Pendant ma mission, je me suis habitué à l'œuvre missionnaire et j'ai commencé à réfléchir plus profondément à notre message. J'avais toujours ressenti que l'Évangile était vrai, mais j'ai eu le profond désir de *savoir* qu'il était vrai. J'ai prié, jeûné, étudié, œuvré, puis j'ai attendu une réponse.

Un jour, au cours d'une leçon, j'ai cité le récit de la Première Vision de Joseph Smith :

« Je vis, exactement au-dessus de ma tête, une colonne de lumière, plus brillante que le soleil, descendre peu à peu jusqu'à tomber sur moi. [...]

« Quand la lumière se posa sur moi, je vis deux Personnages dont l'éclat et la gloire défient toute description, et qui se tenaient au-dessus de moi dans les airs. L'un d'eux me parla, m'appelant par mon nom, et dit, en me montrant l'autre : *Celui-ci est mon Fils bien-aimé. Écoute-le !* » (Joseph Smith, Histoire 1:16-17).

À ce moment-là, j'ai senti le Saint-Esprit me confirmer que ce que j'enseignais était vrai. Le prophète Joseph Smith avait *réellement* vu le Père et le Fils, le Livre de Mormon *était* la parole de Dieu et, avec la Bible, il *témoignait* de notre Sauveur. Quelle paix cela a apporté à mon âme ! Des décennies plus tard, cela me réchauffe encore le cœur.

Ma mission a été semblable à l'obtention d'un diplôme universitaire spirituel. Ce que les jeunes hommes et les jeunes femmes apprennent en mission sera une bénédiction tout au long de leur vie. Entre autres choses, ils apprennent :

- Comment étudier, prier, enseigner et mettre en application quotidiennement les principes de l'Évangile.
- Comment vivre avec un collègue vingt-quatre heures sur vingt-quatre.
- Comment prendre soin de leur santé.
- Comment établir des plans.
- Comment améliorer leurs compétences en tant que dirigeants.
- Comment vraiment comprendre d'autres personnes.
- Comment rechercher le Saint-Esprit, l'écouter et être guidés par lui.



Les jeunes hommes et les jeunes femmes qui font une mission seront fortifiés et prêts à affronter les difficultés de la vie s'ils continuent de mettre en pratique ce qu'ils ont appris pendant leur mission.

C'est le grand jour

Notre prophète bien-aimé, Russell M. Nelson, a enseigné :

« Il n'y a jamais eu de période de l'histoire du monde où la connaissance de notre Sauveur est plus vitale personnellement et nécessaire pour *chaque âme humaine*. Imaginez à quelle rapidité les conflits dévastateurs du monde, et ceux de notre propre vie, seraient résolus si tous décidaient de suivre Jésus-Christ et d'obéir à ses enseignements². »

C'est aujourd'hui qu'il faut que nous fassions preuve de force morale et de courage, et que nous proclamions l'Évangile de Jésus-Christ. C'est aujourd'hui que nos jeunes doivent se préparer à servir dans le bataillon du Seigneur en faisant une mission dédiée à l'enseignement ou au service. Le monde a besoin de vous ! Il y a des genoux à affermir, des mains à secourir et la vérité à prêcher (voir Doctrine et Alliances 81:5).

Que l'invitation suivante du Seigneur nous incite à agir et à lever la bannière de la vérité avec force :

« Voici, je vous dis que ma volonté est que vous partiez sans tarder [...]

« élevant la voix comme avec le son d'une trompette, proclamant la vérité selon les révélations et les commandements que je vous ai donnés.

« Et ainsi, si vous êtes fidèles, vous serez [...] couronnés d'honneur, de gloire, d'immortalité et de vie éternelle » (Doctrine et Alliances 75:3-5). ■

NOTES

1. Les missionnaires qui sont entrés dans la bijouterie de mon père étaient Ralph Hardy et Calvin Herron.
2. Russell M. Nelson, « La vérité pure, la doctrine pure et la révélation pure », *Le Liahona*, novembre 2021, p. 6.

NE MANQUEZ PAS L'OCCASION DE SERVIR EN TANT QUE MISSIONNAIRE D'ÂGE MÛR

Par Norman C. Hill

Ancien président de la mission d'Accra Ouest (Ghana)



Nos alliances nous invitent à nous servir les uns les autres, à être témoins de Dieu et à reconforter les personnes qui en ont besoin. Servir en tant que missionnaire d'âge mûr est une façon de répondre à ces invitations, tout en étant nous-mêmes bénis et en faisant du bien aux personnes que nous servons.

Il y a actuellement trente-quatre mille missionnaires d'âge mûr servant à plein temps ou engagés dans des missions dédiées au service qui, comme leurs homologues plus jeunes, trouvent beaucoup de joie en chemin. Il est possible aux célibataires et aux couples de servir comme missionnaires d'âge mûr pour effectuer toutes sortes de tâches.

Et les besoins sont grands. Lors de la conférence générale d'octobre 2023, Ronald A. Rasband, du Collège des douze apôtres, a encouragé les membres plus âgés à envisager de servir comme missionnaires d'âge mûr. Il leur a demandé : « Que faites-vous à ce stade de votre vie ? Il existe tant de façons pour les missionnaires d'âge mûr de faire ce que personne d'autre ne peut faire. Vous êtes une force remarquable pour le bien, expérimentés dans l'Église et prêts à encourager et à secourir les enfants de Dieu¹. »

Expliquant comment les missionnaires d'âge mûr sont appelés, Russell M. Nelson, président de

l'Église, a dit : « Les possibilités pour les missionnaires d'âge mûr sont nombreuses et variées. Leur appel à servir leur est officiellement donné après réflexion, à l'aide de la prière, au sujet de leur expérience professionnelle, leurs connaissances linguistiques et leurs capacités personnelles. De toutes les qualifications pour servir, le *désir* de le faire est peut-être la plus importante². » Il a aussi décrit les contributions des missionnaires d'âge mûr comme étant « irremplaçables³ ».

Un missionnaire d'âge mûr a expliqué : « Certains missionnaires d'âge mûr travaillent au bureau de la mission ou avec BYU-Pathway, ou encore pour des organisations humanitaires qui ont une structure bien définie. Nous-mêmes avons servi dans le cadre de plusieurs de ces missions. Alors, quand nous avons été appelés pour une mission de soutien aux membres et aux dirigeants, nous étions un peu inquiets. Une fois que nous avons commencé, nous avons beaucoup aimé la



souplesse et la créativité que ce type de mission nous offrait pour rendre visite aux membres et fortifier les branches locales. »

Une sœur d'âge mûr qui servait dans un centre d'accueil des visiteurs a dit : « Après le décès de mon mari, je ne savais pas trop quoi faire de mon temps. Maintenant, j'ai des choses à faire, des endroits où aller et des gens à voir. Des personnes dépendent de moi. »

Une sœur a fait cette remarque : « Il ne faut pas avoir d'appréhension, même si vous n'avez pas fait de mission étant jeune. C'est nouveau pour tout le monde. Nous avons appris tous ensemble à compter sur le Seigneur ainsi que les uns sur les autres, et nous avons vu que 'c'est par des choses petites et simples que de grandes choses sont réalisées' [Alma 37:6]. »

DES BÉNÉDICTIONS POUR LES MISSIONNAIRES

Les possibilités de missions pour personnes d'âge mûr sont aussi variées que les missionnaires eux-mêmes. Il en existe de toutes sortes. Chacune présente ses propres difficultés, ses joies et ses avantages personnels. Néanmoins, il existe quelques points communs à tous ces types de missions : l'étude approfondie des Écritures, les prières fréquentes et sincères, l'engagement dans le service, la direction continue du Saint-Esprit et l'occasion unique de faire une différence.

Un missionnaire d'âge mûr a témoigné : « Je ne me suis jamais senti plus proche du Seigneur que

lorsque nous servions comme missionnaires d'âge mûr. Je savais que certaines choses étaient hors de mon contrôle, notamment chez moi avec mes enfants et mes petits-enfants. Alors, j'ai tout remis entre les mains du Seigneur. Et il a béni notre famille. Nous n'avons jamais été aussi proches de nos petits-enfants que lorsque nous discussions ensemble chaque semaine sur Zoom. Nous parlions de choses auxquelles ils ne se seraient jamais intéressés auparavant. Bien que cela n'arrive pas à tout le monde, dans notre cas, un de nos fils est revenu à l'Église pendant que nous servions, et un autre s'est remarié et a été plus tard scellé au temple. »

Un autre missionnaire d'âge mûr a raconté : « Notre étude quotidienne des Écritures personnelle et en équipe a pris davantage de sens lorsque nous avons cherché des façons de mettre les Écritures en application au lieu de simplement les lire. Je ne me contentais plus d'avancer dans ma lecture, comme il m'était arrivé de le faire par le passé. Pendant que nous servions, j'avais l'impression de faire constamment référence à une Écriture que nous avions lue le jour même ou au cours de la semaine et, chaque jour, je m'attendais à citer des Écritures que j'avais lues récemment. J'étais moins passif dans mon étude des Écritures, car je m'attendais toujours à devoir me référer à quelque chose que j'avais lu le jour même. »

Une sœur d'âge mûr a dit : « Le service missionnaire a donné un nouvel élan à ma vie. Cela m'a donné un but important, une nouvelle joie de vivre et quelque chose à faire en dehors du fait d'aller jouer au golf et de garder mes petits-enfants. »

« Le service va dans les deux sens », a déclaré un autre missionnaire d'âge mûr. « Quand nous réfléchissions, un peu

présomptueusement, à tout ce que nous faisions pour les autres, il nous semblait que nous n'avions pas beaucoup de réussite. Mais quand nous avons compris combien nous apprenions et progressions nous-mêmes, non seulement nous avons changé, mais il s'est avéré que les autres ont aussi semblé plus intéressés par ce que nous disions et faisions. Nous avons généreusement donné de notre temps et nous avons été grandement récompensés. »

DES RELATIONS PLUS FORTES

Les personnes qui servent comme missionnaires d'âge mûr développent des relations profondes qui durent toute la vie. Beaucoup tissent des liens étroits avec les personnes qu'ils servent. Ils établissent aussi des relations fortes avec les autres missionnaires et les dirigeants locaux. Un missionnaire d'âge mûr a dit : « Nous avons noué des amitiés avec des missionnaires plus jeunes, d'autres couples et des personnes que nous n'aurions jamais rencontrées si nous étions restés chez nous. Nous sommes toujours en contact les uns avec les autres. À une époque où je pensais que chaque jour ressemblait aux autres, notre départ en mission nous a offert un nouveau départ et de nouveaux amis avec lesquels avancer sur le chemin. »

Pour les couples d'âge mûr, ces missions peuvent aussi fortifier le mariage. En arrivant à la retraite ou en réduisant leur temps de travail, les couples s'aperçoivent parfois qu'ils ont besoin de redéfinir un objectif commun, car ils n'ont plus d'enfant à élever chez eux. Peut-être ont-ils aussi pris l'habitude d'avoir leurs propres activités, avec leurs

propres horaires. Le fait de vieillir ou d'être à la retraite peut changer cela. En commençant à vivre une nouvelle expérience ensemble, que ce soit en servant depuis chez eux ou en faisant une mission à plein temps, les couples d'âge mûr auront l'occasion de définir un nouvel objectif commun et de renforcer la confiance qu'ils ont l'un dans l'autre.

Une sœur a déclaré en riant : « Il y a un vieux dicton qui dit qu'à la retraite 'vous avez la moitié du salaire, mais [que] vous voyez votre mari deux fois plus souvent qu'avant'. Grâce à la mission que nous avons faite loin de chez nous, nous avons pu aborder ces changements d'une manière dont nous n'aurions jamais pu le faire avant notre mission. Après que mon mari a pris sa retraite, à chaque fois que nous avions un désaccord, nous laissons les choses couvrir. Maintenant, au lieu de partir chacun de notre côté et de nous ignorer mutuellement, nous discutons de ce qui nous dérange, car nous ne voulons pas que cela ait un effet négatif sur l'œuvre du Seigneur. »

Un autre missionnaire d'âge mûr a dit : « Ma femme et moi avons commencé à évoquer tous les soirs les tendres miséricordes que nous recevions chaque jour pendant notre service en mission. Non seulement cela nous a aidés à nous concentrer davantage sur ce qui se passait et moins sur nous-mêmes, mais cela nous a aussi permis de voir la bonté tout autour de nous, même si certains moments de la journée ne s'étaient pas bien passés. »

Sa femme a ajouté : « Et comme c'était la dernière chose que nous faisions le soir, nous allions nous coucher moins stressés et plus heureux que nous ne l'avions été depuis des années. Cela m'aidait même à mieux dormir ! »

DES BÉNÉDICTIONS POUR LES PERSONNES QUE LES MISSIONNAIRES SERVENT

Dans la vie, il y a des hauts et des bas, des bons et des mauvais jours. C'est aussi le cas en mission. Cependant, beaucoup de récompenses viennent du service du Seigneur, pas seulement une fois que la mission est finie, mais également pendant que nous servons. Comme Mardochee l'a dit à Esther, sa cousine : « Qui sait si ce n'est pas *pour un temps comme celui-ci* que tu es parvenue à la royauté ? » (Esther 4:14 ; italiques ajoutées). En repensant à leur service, de nombreux missionnaires d'âge mûr ont le sentiment d'avoir été affectés à une tâche ou à un secteur afin de répondre à un besoin spécifique pour lequel ils étaient spécialement qualifiés.

Lorsque je vivais en Louisiane (États-Unis), j'ai été directement témoin du grand bien que peut faire un couple missionnaire d'âge mûr. Peu après avoir été appelé à servir comme membre du grand conseil du pieu de la Nouvelle-Orléans, on m'a confié la tâche de soutenir la branche de Port Sulphur. Il n'y avait que quelques frères de la prêtrise pratiquants dans la branche. La plupart des appels d'instructeurs et de dirigeants étaient occupés par des femmes dont les maris n'étaient pas membres. De temps en temps, des missionnaires d'âge mûr ou des dirigeants de pieu étaient affectés à la branche, mais ils ne réussissaient

que difficilement à toucher ces familles partiellement membres.

Puis, un couple missionnaire d'âge mûr originaire du Wyoming (États-Unis) a été envoyé pour soutenir la branche. Le mari et la femme avaient été agriculteurs pendant des années et avaient travaillé dans une usine locale de fabrication de fromage près de chez eux. Grâce à leurs origines et à leur vécu, ils n'ont eu aucun mal à s'entendre avec de nombreuses personnes de Port Sulphur qui travaillaient dans l'industrie du pétrole. Ce couple d'âge mûr a passé beaucoup de temps à tisser des relations avec les familles partiellement membres de la branche et à les servir. Grâce à son service fidèle et à son amour, la branche de Port Sulphur a été particulièrement fortifiée et bénie durant tout le temps où ce couple était là. Plusieurs hommes issus de ces familles partiellement membres se sont joints à l'Église, venant ainsi renforcer le collège des anciens et la branche.

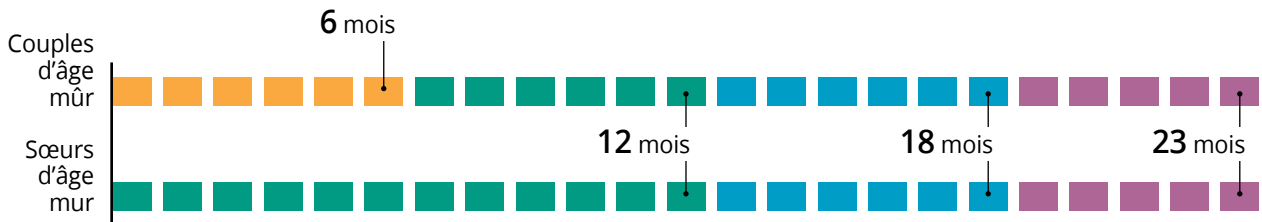
Le service missionnaire des personnes d'âge mûr est une source de bénédictions pour elles-mêmes et pour les autres⁴. Ne passez pas à côté d'occasions merveilleuses de servir et de progresser ! ■

NOTES

1. Ronald A. Rasband, « Comme votre joie sera grande », *Le Liahona*, novembre 2023, p. 53.
2. Russell M. Nelson, « Les missionnaires d'âge mûr et l'Évangile », *Le Liahona*, novembre 2004, p. 81.
3. Russell M. Nelson, « Prêcher l'Évangile de paix », *Le Liahona*, mai 2022, p. 7.
4. « La joie. L'espérance. Le pouvoir habilitant de Dieu. La protection contre la tentation. La guérison. Toutes ces choses, et plus encore (y compris le pardon des péchés), se distillent sur nous lorsque nous faisons connaître l'Évangile » (Marcus B. Nash, « Élevez votre lumière », *Le Liahona*, novembre 2021, p. 72).

COMMENT APPORTER VOTRE AIDE

LES CONDITIONS DE SERVICE



Il existe des milliers de possibilités de service missionnaire. **Les couples d'âge mûr** peuvent servir pendant six, douze, dix-huit ou vingt-trois mois, tandis que les **sœurs d'âge mûr** peuvent servir pendant douze, dix-huit ou vingt-trois mois. Les **hommes seuls** peuvent servir depuis chez eux en tant que missionnaires dédiés au service.

Les missionnaires d'âge mûr peuvent servir des manières suivantes pour contribuer à édifier le royaume de Dieu :

- Participer à l'aide humanitaire.
- Contribuer à sensibiliser le public.
- Aider à l'œuvre de l'histoire familiale.
- Promouvoir l'autonomie.
- Soutenir l'œuvre de l'Église dans les bureaux de mission, les bureaux d'interrégion ou au siège de l'Église.
- Gérer les biens locaux de l'Église, comme les fermes et les sites historiques.
- Enseigner les cours de l'institut aux jeunes adultes.
- Utiliser leurs compétences professionnelles, notamment dans les domaines du droit et de la médecine.

Pour plus d'informations sur le type de service qui vous conviendrait le mieux, allez sur **SeniorMissionary.ChurchofJesusChrist.org**. Si vous avez des questions, adressez-vous à votre dirigeant de la prêtrise ou écrivez à **SeniorMission@ChurchofJesusChrist.org**. Si vous habitez aux États-Unis, vous pouvez appeler le **801-240-0897**. Vous trouverez des renseignements supplémentaires à la section 24 du *Manuel général d'instructions : Servir dans l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours*.



Alma et Amulek

« Et Alma alla, et aussi Amulek, parmi le peuple, pour lui annoncer les paroles de Dieu ; et ils étaient remplis du Saint-Esprit. »

Alma 8:30



ALMA ET AMULEK, TABLEAU DE JORGE COCCO

LES MISSIONS POUR LES PERSONNES D'ÂGE MÛR

*Une bénédiction pour
les missionnaires et les
personnes qu'ils servent*

44

LE SUICIDE
PARLONS-EN

14

APPRENDRE À FAIRE
CONFIANCE

**NOTRE PÈRE CÉLESTE
EST-IL À MES CÔTÉS ?**

30

LE SERVICE MISSIONNAIRE

**UNE PRÉPARATION
POUR LA VIE**

40

