

LeLiahona

Parler de la
sexualité du
point de
vue de
l'Évangile

pages 12, 18, 42, 52

Sept astuces pour maîtriser
les appareils numériques
au foyer, page 26

Une nouvelle vie grâce à
l'autonomie, pages 8, 24

L'ÉGLISE
EST PRÉSENTE
ICI

Kiev

Ukraine





PHOTO GETTY IMAGES

Kiev, la plus grande ville et la capitale de l'Ukraine, est habitée depuis au moins mille quatre cents ans. Le pieu de Kiev compte huit paroisses et trois branches. Voici quelques faits concernant l'Église en Ukraine :



11 153

membres de l'Église

assemblées,
2 missions, 1 pieu



48

35



centres d'histoire
familiale

temple



1

30

heures (aller simple) pour se
rendre en train au temple
le plus proche (Freiberg,
Allemagne) avant celui de Kiev

1990 Arrivée des premiers missionnaires
saints des derniers jours en Ukraine

1996 Octroi par le gouvernement d'un statut
national à l'Église

2004 Organisation du premier pieu

2010 Consécration du temple de Kiev



Apprenez-en plus sur l'Église dans divers endroits en
allant sur history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories.



Le service pastoral
par l'autonomie
8



Les raisons d'être
divines des relations
sexuelles

Dale G. Renlund et
Ruth Lybbert Renlund

12

Comment,
quand et
pourquoi :
Parler à vos
enfants de la
sexualité
Laura M.
Padilla-Walker
et Meg O.
Jankovich



18



Comment maîtriser les appareils
numériques et retrouver votre famille
Geoff Steurer

26

Enseigner comment être purs et préparés sexuellement

En qualité de professeur à l'université Brigham Young, ces quinze dernières années j'ai étudié et enseigné le rôle de parent. Quand je parle avec des parents, ils me demandent très souvent quand et comment discuter avec leurs enfants de la sexualité. Quand je parle avec des étudiants, ils me disent souvent combien ils ont peur de la sexualité et combien ils en savent et en comprennent peu.

De plus en plus, des dirigeants et de nouvelles ressources excellentes de l'Église disent que les parents et les jeunes peuvent parler plus ouvertement des relations sexuelles afin que ces derniers aient une vision positive et exacte de la sexualité et de la loi de chasteté. M. Russell Ballard a dit : « Faites bien passer le message que les relations intimes peuvent être merveilleuses et belles quand elles se produisent dans les limites que le Seigneur a fixées, notamment dans les alliances et les engagements du mariage éternel dans le temple » (« Pères et fils : Des relations remarquables », *Le Liahona*, novembre 2009, p. 49).

- Meg Jankovich et moi donnons aux parents des idées sur la manière, le moment et la raison de parler de la sexualité avec leurs enfants (voir page 18).
- Frère et sœur Renlund discutent de l'importance du respect de la loi de chasteté (voir page 12).
- Les articles pour les jeunes adultes expliquent comment obtenir une vision positive de la sexualité et quels sont les bienfaits de la loi de chasteté (voir page 42).
- Les adolescents trouveront à la page 52 des suggestions pour avoir de bonnes conversations avec leurs parents concernant la sexualité.

Je prie pour que, grâce à ces articles, les jeunes et les parents aient le désir de se parler ouvertement et de se rapprocher du Seigneur en résistant aux idées erronées qui circulent dans le monde aujourd'hui sur les relations sexuelles, et réfléchissent plutôt au pouvoir que l'on a lorsqu'on est à la fois pur et préparé sexuellement.

Fraternellement,

Laura M. Padilla-Walker, titulaire d'un doctorat

Table des matières

- 5 Quatre vérités sur l'amour et le mariage** 🕒
- 6 Exemples de foi** 🕒
Abner Garcia et Midalys Soto
Abner et Midalys ont suivi l'inspiration de repartir s'installer chez eux et ont découvert que Dieu avait un plan parfait pour eux.
- 8 Principes du service pastoral**
Le service pastoral par l'autonomie
Le programme de l'Église pour l'autonomie offre des possibilités de servir autrui temporellement et spirituellement.
- 12 Les raisons d'être divines des relations sexuelles**
Dale G. et Ruth Lybbert Renlund
Pourquoi Dieu nous a-t-il donné la loi de chasteté ? Et pourquoi devons-nous y obéir ?
- 18 Comment, quand et pourquoi : Parler à vos enfants de la sexualité**
Par Laura M. Padilla-Walker et Meg O. Jankovich
Trois conseils pour vous aider à lancer la discussion sur la sexualité avec vos enfants.
- 24 Les bénédictions de l'autonomie** 🕒
Du temps bien employé
Par David Dickson
Pele a sagement utilisé le temps qu'elle a passé à l'université en étudiant plus que la comptabilité et les mathématiques.
- 26 Notre foyer, notre famille**
Comment maîtriser les appareils numériques et retrouver votre famille
par Geoff Steurer
Sept astuces pour vous aider à vous déconnecter de vos appareils numériques et à vous reconnecter avec votre famille.
- 32 Les saints des derniers jours nous parlent** 🕒
La femme d'un militaire ressent le soutien du Seigneur ; la famille d'un missionnaire est guérie grâce à l'histoire familiale ; une famille découvre pourquoi elle se sent poussée à déménager ; une femme reçoit des tourtes au poulet en réponse à ses prières.
- 36 Viens et suis-moi : Livre de Mormon** 📖 🕒
Ces articles hebdomadaires compléteront votre étude du Livre de Mormon ce mois-ci.
- 40 Affectations des présidences d'interrégion** 🕒

🕒 Lectures brèves

📖 Complément à *Viens et suis-moi*



En couverture
Photo Leslie Nilsson.

Rubriques

Jeunes adultes

42

Notre Père céleste nous a **donné la bénédiction d'avoir un corps** et des émotions qui peuvent nous procurer les plus grandes joies de la vie. Mais de nombreux jeunes adultes ont une **vision déformée de la sexualité**.

Ce mois-ci, lisez l'histoire de jeunes adultes qui commencent à comprendre la vision qu'a Dieu de la sexualité.



Jeunes

50

Trouvez des **astuces pour discuter de la sexualité avec vos parents** et écoutez des sportifs de haut niveau parler du respect de l'Évangile.



Enfants

L'Ami

Vous pouvez **être courageux et faire des choses difficiles**, comme les jeunes guerriers !



ARTICLES DU MOIS D'AOÛT EN VERSION NUMÉRIQUE UNIQUEMENT



Je dois me préparer pour la Sainte-Cène ?

Par Zoe Campbell

Prendre le temps, chaque semaine, de réfléchir aux bénédictions liées à la Sainte-Cène vous donnera du pouvoir spirituel.



Pouvais-je vraiment respecter la loi de chasteté ?

Par Haley S.

Une jeune adulte raconte comment elle a acquis le témoignage de la loi de chasteté avant de devenir membre de l'Église.



Tenez vos passions en bride : Comment conformer les pensées et les émotions sexuelles aux attentes du Seigneur

Par l'équipe du Liahona et les Services à la famille

Comment mieux respecter la loi de chasteté ?



Comment le pouvoir de guérison du Sauveur s'applique au repentir du péché sexuel

Par Richard Ostler

Une histoire tirée de la Bible illustre ce qu'éprouve le Seigneur à notre égard lorsque nous nous repentons.

EN SAVOIR PLUS

Dans l'application Bibliothèque de l'Évangile et sur liahona.ChurchofJesusChrist.org, vous trouverez :

- Le numéro du mois.
- Des articles uniquement au format numérique.
- D'anciens numéros.
- Un lien pour envoyer vos articles et vos commentaires.
- Un lien pour vous abonner ou offrir un abonnement.
- Des outils numériques pour améliorer votre étude.
- Une fonction pour transmettre vos articles et vos vidéos préférés.
- Un lien pour télécharger ou imprimer des articles.
- Un lien pour écouter vos articles préférés.

PRENEZ CONTACT AVEC NOUS

Envoyez vos questions et commentaires par courriel à liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Proposez vos articles sur liahona.ChurchofJesusChrist.org ou par courrier à : *Liahona*, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, États-Unis

AOÛT 2020 VOL. 21 N° 8 LE LIAHONA 16723 140

Publication française de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours

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

Collège des douze apôtres : M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

Directeur de la publication : Randy D. Funk

Consultants : Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

Directeur administratif : Richard I. Heaton

Directeur des magazines de l'Église : Allan R. Loyborg

Directeur commercial : Garff Cannon

Rédacteur en chef : Adam C. Olson

Rédacteur en chef adjoint : Ryan Carr

Assistante de publication : Camila Castrillon

Équipe de rédaction : David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Arron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

Directeur du maquettage : Tadd R. Peterson

Équipe de maquettage : Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Coordonnateur de la propriété intellectuelle : Collette Nebeker Aune

Directrice de la production : Ammon Harris, Jane Ann Peters

Équipe de production : Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygis, Ginny J. Nilson, Marissa M. Smith

Pré-impression : Joshua Dennis, Ammon Harris

Directeur de l'impression : Steven T. Lewis

Directeur de la distribution : Nelson Gonzalez

Traduction : Olivier Defranchi
Traduction en français et adresse de la rédaction : Service des traductions de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, immeuble Le Botanic, 40 avenue de Lingenfeld, F-77200 Torcy

Distribution : Corporation of the Presiding Bishop of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints
Steinmühlstrasse 16, 61352 Bad Homburg v.d.H., Allemagne

Abonnements pour l'année civile : Pour les abonnements, réclamations, changements d'adresse, veuillez vous adresser au

Service clientèle : Numéro d'appel gratuit : 00800 2950 2950
Téléphone : +49 (0) 6172 4928 33/34
Courriel : ordereu@ChurchofJesusChrist.org

Magasin de l'Église en ligne : store.ChurchofJesusChrist.org
Prix d'un abonnement annuel : 9,20 Euros pour la France et 8,40 Dirhams marocains pour le Maroc.
Publié 12 fois par an.

Le *Liahona* (terme du Livre de Mormon désignant une « boussole » ou

« directeur ») est publié en albanais, allemand, anglais, arménien, bislama, bulgare, cambodgien, cebuano, chinois, chinois (simplifié), coréen, croate, danois, espagnol, estonien, fidjien, finnois, français, grec, hongrois, indonésien, islandais, italien, japonais, khalkha, kiribati, letton, lituanien, malgache, marshallais, mongol, néerlandais, norvégien, ourdou, polonais, portugais, roumain, russe, samoan, slovène, suédois, swahili, tagalog, tahitien, tchèque, thaïlandais, tongien, ukrainien et vietnamien. (La fréquence de publication varie selon les langues.)

© 2020 Intellectual Reserve, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux USA.

Information sur le copyright : À moins d'indication contraire, les articles contenus dans le *Liahona* peuvent être copiés à des fins personnelles (comprenant les appels dans l'Église), mais non commerciales. Ce droit de reproduction peut être révoqué à tout moment. Les images ne peuvent pas être reproduites si une restriction est indiquée sur l'œuvre. Toute question sur le copyright doit être adressée à Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; adresse

électronique : cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: August 2020 Vol. 21 No. 8. LE LIAHONA (USPS 311-480) French (ISSN 1522-919X) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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



QUATRE VÉRITÉS SUR L'AMOUR ET LE MARIAGE

A

vant son mariage à Russell M. Nelson, Wendy W. Nelson a été, pendant vingt-cinq ans, professeur de thérapie conjugale et familiale. Lors d'une réunion spirituelle mondiale pour les jeunes adultes, elle a fait part de ces quatre vérités :

1. « Les vérités sur l'amour et le mariage vous sont données par le Saint-Esprit de la part de notre Père céleste. »



2. « La pureté personnelle est la clé de l'amour véritable. Plus vos pensées et vos sentiments, vos paroles et vos actions seront purs, plus grande sera votre capacité de donner et de recevoir le véritable amour. »

3. « Parce que c'est une partie importante de l'expression de leur amour, le Seigneur veut qu'un homme et une femme prennent part aux joies et aux merveilles de l'intimité conjugale. »

Lisez ou regardez le discours de sœur Nelson à l'adresse suivante : [ChurchofJesusChrist.org/go/8205](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/8205). Ce numéro contient également plusieurs articles sur la vision de la sexualité selon l'Évangile : pour les parents (voir page 18), pour les jeunes adultes (voir page 42) et pour les adolescents (voir page 52).

4. « Pour qu'il y ait véritable intimité conjugale, il faut que le Saint-Esprit soit présent. Il n'est simplement pas possible d'avoir en dehors du mariage le genre d'expériences intimes que

l'on peut avoir dans le mariage, parce que l'Esprit n'est pas présent. »



Abner Garcia et Midalys Soto

Arecibo (Porto Rico)



En septembre 2017, après les ravages causés par l'ouragan Maria à Porto Rico, Abner et Midalys se sont installés en Floride (États-Unis). Peu après, dans le temple, ils ont reçu l'inspiration de repartir à Porto Rico et d'ouvrir un salon de coiffure.

RAUL SANDOVAL, PHOTOGRAPHE

Abner

J'ai trouvé un petit local à louer pour notre salon. Le propriétaire m'a indiqué le montant du loyer ; il était au-dessus de nos moyens. Je lui ai demandé s'il pouvait le baisser. Il a téléphoné plus tard et m'a dit : « Je veux savoir à qui je loue. Venez avec votre femme afin que je la rencontre. »

Midalys

Nous avons prié pour qu'il voie que nous sommes des gens bien. Après l'entretien, il a dit : « Dieu vous aide. Cela fait longtemps que j'ai ce local. De nombreuses personnes ont demandé à le louer mais je n'étais jamais satisfait. Je suis persuadé que vous êtes des gens bien. »

Il a baissé le loyer pendant trois ans. J'étais étonnée. Il a employé les mots exacts que mon mari et moi avons utilisés dans notre prière.

Abner

Nous sommes maintenant beaucoup plus en sécurité et en paix. Nous gagnons de l'argent et nous sommes bénis.

Midalys

Dieu nous aime et nous guide. Retourner à Porto Rico était la bonne décision pour notre famille. C'était le plan parfait de notre Père céleste pour nous.



EN SAVOIR D'AVANTAGE

Apprenez-en plus sur le parcours de foi d'Abner et Midalys et découvrez d'autres photos dans la version en ligne de cet article ou dans la Bibliothèque de l'Évangile, à l'adresse suivante : ChurchofJesusChrist.org/go/8206.

Ronald A. Rasband explique comment le Seigneur nous guide dans les petits détails et les moments importants de notre vie, à l'adresse suivante : ChurchofJesusChrist.org/go/8207.



Principes du service pastoral

LE SERVICE PASTORAL PAR L'AUTONOMIE

Lorsque nous aidons autrui à devenir autonome, nous le servons à la manière du Seigneur.

Beaucoup de membres de notre famille, d'amis et de voisins souhaitent devenir plus autonomes. À l'aide du programme pour l'autonomie, des membres de l'Église trouvent des occasions de rendre des services et de prendre soin des autres en les faisant bénéficier de principes qui apportent plus d'espérance et de paix et leur permettent de progresser davantage¹.

« J'étais chez moi »

Par Chrissy Kepler, Arizona (États-Unis)

Suite à un divorce, j'avais des difficultés financières et j'essayais de me réinsérer dans le monde du travail après avoir passé huit ans à la maison à élever mes enfants. J'avais aussi des difficultés spirituelles et j'étais à la recherche de la vérité et de la foi bien que je n'aie pas mis les pieds dans une église depuis mon adolescence.

Un dimanche, je faisais ma lessive chez ma sœur aînée, Priscilla, pratiquante dans l'Église. Pendant que j'étais là, elle m'a invitée à aller avec sa famille aux réunions. C'était ma première invitation depuis plus de quinze ans.

Au début j'étais réticente mais, la veille, j'avais supplié Dieu de me montrer comment me rapprocher de lui. Après avoir ressenti une pression intérieure, j'en ai conclu : « Maintenant que tu es adulte, pourquoi ne pas aller écouter et voir par toi-même, avec ton propre cœur et tes propres yeux ? »

Pendant la réunion de Sainte-Cène, dans le bulletin d'information du dimanche, j'ai remarqué un prospectus annonçant un cours d'autonomie sur les finances personnelles. Je n'étais pas prête à retourner à l'église mais j'étais attirée par le cours de douze semaines. Avec les encouragements de ma sœur et de mon beau-frère, je me suis inscrite, m'attendant à apprendre uniquement comment faire un budget et rembourser ses dettes. Contre toute attente, les cours m'ont transformée spirituellement.

Les deux premières semaines, j'ai été surprise par les messages spirituels mais, lors du troisième cours, j'ai été submergée par la confirmation que j'étais chez moi et que j'entendais des vérités nouvelles mais familières. J'ai quitté la classe et me suis rendue directement chez Priscilla. En







INVITER, ASSISTER ET FORTIFIER

En 2014, pour aider les saints des derniers jours à parvenir à l'autonomie (financière et spirituelle), l'Église a lancé son programme. Après une réunion spirituelle de présentation, les participants choisissent entre quatre cours différents de douze semaines chacun.

Du fait que les groupes fonctionnent comme des conseils, ils offrent une excellente occasion de satisfaire les besoins financiers, éducatifs, professionnels et spirituels des autres. Les membres d'un groupe s'instruisent et se soutiennent mutuellement. Ils tiennent conseil ensemble. Ils échangent des idées et se rendent des comptes.

Priez pour savoir quels membres de votre famille, amis ou voisins vous pourriez inviter à un cours pour l'autonomie et assistez-y avec eux. Souvenez-vous que les principes d'autonomie font du bien à tous les enfants de Dieu, membres de l'Église ou non.

larmes, je lui ai demandé : « Comment éprouver davantage ce sentiment ? » Elle a pris des dispositions pour que les missionnaires commencent à m'instruire.

Des membres de ma classe d'autonomie ont assisté à mes leçons missionnaires et m'ont soutenue. Ils ont eu une influence durable sur ma spiritualité et m'ont aidée à acquérir un témoignage de l'Évangile et des prophètes actuels.

Pendant le temps du cours, j'ai opéré plusieurs changements temporels et spirituels. J'ai commencé une nouvelle carrière dans une bonne entreprise et j'ai remboursé plusieurs prêts.

Mais les bienfaits les plus profonds et les plus doux du cours ont été de belles amitiés, une relation positive avec un évêque encourageant, un témoignage de la dîme, ma recommandation à l'usage du temple, ma dotation et le baptême de mes deux aînés.

J'ai encore du chemin à faire pour parvenir à l'autonomie mais, pendant le reste du parcours, je chérirai les leçons que j'ai apprises et les amis que je me suis faits.

« À la fin de chaque cours, je me sentais aimée »

En décembre 2016, alors qu'elle visitait Temple Square à Salt Lake City (Utah) avec Vincent, son fils de dix ans, Katie Funk se considérait comme « confortablement agnostique ». Elle avait quitté l'Église à l'âge de seize ans, était devenue mère célibataire à dix-sept, avait commencé à se faire tatouer et à prendre goût au café. Mais, pendant cette visite de Temple Square, Vincent a ressenti le Saint-Esprit et demandé à sa mère s'il pouvait suivre les leçons missionnaires.

En dépit de ses deux emplois et de ses semaines de travail de quatre-vingt heures, Katie a étudié l'Évangile avec lui, cherchant la réponse à ses questions entre les visites des missionnaires. À l'été 2017, elle a commencé à assister aux réunions de l'Église, où elle a découvert les cours pour l'autonomie.

Elle raconte : « Je me suis rendu compte qu'ils pouvaient m'être utiles. Peut-être qu'ainsi je n'aurais pas à garder deux emplois ou à compter sur mes parents le reste de ma vie. »

Katie a qualifié le cours « d'incroyablement fortifiant temporellement et spirituellement », non seulement du fait de ce qu'elle a appris mais également de la manière dont son groupe d'autonomie l'a acceptée et servie. ■

NOTE

1. « Message de la Première Présidence », *Finances personnelles pour l'autonomie*, 2016, p. i.

COMMENT AIDER

Voici quelques idées données par Katie sur la manière d'utiliser le programme de l'Église pour l'autonomie pour servir autrui spirituellement et temporellement :

- « Je sais que c'est un cliché mais ne jugez pas un livre à sa couverture. Avoir assisté à ce cours sans me sentir jugée par les autres, c'était fantastique. »
- « Offrez votre soutien et des encouragements. Mon groupe m'a soutenue de telle manière qu'à la fin de chaque cours, je me sentais aimée. »
- « Racontez votre expérience. L'honnêteté et la transparence entre nous nous soulageaient le cœur. On ne sait jamais à qui ce qu'on raconte va faire du bien. »
- « Faites-vous entendre. Je n'hésite pas à dire que ma vie est bien meilleure du fait que je paie ma dîme et que je vais à l'église. J'emporte mon livre *Finances personnelles pour l'autonomie* avec moi au travail. Je suis thérapeute du comportement. Lorsque la situation s'y prête, je présente certains de ses principes. »
- « Suivez le cours pour l'autonomie pour vous-même mais soyez attentif aux personnes qui pourraient avoir besoin de votre aide. J'ai manqué presque la moitié des cours à cause d'un changement de mes horaires de travail mais les membres de mon groupe sont restés en contact avec moi et m'ont encouragée. C'était super de sentir que je faisais toujours partie du groupe même lorsque je ne pouvais pas être présente. »

RACONTEZ VOS EXPÉRIENCES

Pour nous envoyer vos expériences relatives à votre service pastoral auprès des autres ou à celui dont vous avez bénéficié, allez à la page liahona.ChurchofJesusChrist.org et cliquez sur « Envoyer un article ou un commentaire ».



Ces manuels représentent quatre des cours de l'Église pour l'autonomie. Pour plus de renseignements consultez votre évêque ou le site srs.ChurchofJesusChrist.org.

LE SERVICE PASTORAL PAR L'AUTONOMIE

« L'autonomie consiste à assumer la responsabilité de notre propre bien-être temporel et spirituel, ainsi que celui des personnes que notre Père céleste nous a confiées. Ce n'est qu'une fois que nous sommes autonomes que nous pouvons réellement suivre le modèle du Sauveur en servant et en bénissant autrui. »

Robert D. Hales (1932-2017), du Collège des douze apôtres, « Vision évangélique de l'entraide : la foi en action », dans *Principes de base de l'entraide et de l'autonomie*, livret, 2009, p. 1-2 ; italiques ajoutés.



LES objectifs divins DES relations sexuelles



Dale G. Renlund
du Collège des douze apôtres
et **Ruth Lybbert Renlund**

La compréhension du rôle de la sexualité, don que Dieu nous a fait, dans le plan du bonheur nous aide à saisir l'importance de la loi de chasteté.

Notre objectif dans la condition mortelle est de devenir semblables à nos parents célestes. Notre compréhension et un usage divins des relations sexuelles sont indispensables à ce processus.

La loi de chasteté est une loi éternelle, donnée par notre Père céleste à tous ses enfants à toutes les époques. Elle est tout aussi en vigueur aujourd'hui qu'elle l'était autrefois. De même que les autres commandements, la loi est donnée par notre Père céleste pour le bien de ses enfants, pour les aider à atteindre leur potentiel divin. L'obéissance à la loi de chasteté comprend l'abstinence de tout rapport sexuel avant le mariage et la fidélité et la loyauté totales après le mariage. Les relations sexuelles sont réservées au mariage entre un homme et une femme¹.

Notre Père céleste veut que les relations sexuelles au sein du mariage soient utilisées pour concevoir des enfants, exprimer l'amour et renforcer les liens émotionnels, spirituels et physiques entre mari et femme. Dans le mariage, les relations sexuelles doivent unir le couple dans la confiance, le dévouement et la considération mutuels². Les relations sexuelles au sein du mariage doivent respecter le libre arbitre des deux partenaires et ne doivent pas être employées pour contrôler ou dominer.

Nous pouvons pourtant nous demander : « Pourquoi dois-je obéir à la loi de chasteté ? Pourquoi Dieu se soucie-t-il de mon comportement



moral ? » Pour répondre à ces questions, Dieu a révélé la doctrine qui, si elle est comprise correctement, nous incitera à respecter la loi de chasteté et à décider d'exprimer notre sexualité dans les limites qu'il a fixées³. Comme tous les commandements de Dieu, la loi de chasteté se comprend mieux dans le contexte du plan du salut et d'exaltation de notre Père céleste (voir Alma 12:32). L'obéissance à la loi de chasteté apporte des bénédictions extraordinaires.

Promesses exceptionnelles

Tous les êtres humains sont fils et filles d'esprit bien-aimés de parents célestes et ont une nature divine et une destinée éternelle. La raison pour laquelle nous avons un corps est de nous permettre de développer cette nature divine afin de pouvoir un jour réaliser notre destinée éternelle⁴. Notre Père céleste veut que nous acquérions de l'expérience ici-bas, progressions vers la perfection et connaissions un jour la plénitude de bonheur qu'il connaît. Il sait que, pour que nous éprouvions cette joie durable, nous devons progresser le long du chemin qu'il a défini, en obéissant aux commandements qu'il a donnés.

Il est vital que nous comprenions qu'il faut perpétuer les relations familiales tout au long des éternités, après cette vie. Il est promis aux fidèles qu'après la condition mortelle, « ils passeront devant les anges [...] vers leur exaltation et leur gloire, [...] laquelle gloire sera une plénitude et une continuation des postérités pour toujours et à jamais ».

La promesse ajoute : « Alors ils seront dieux, parce qu'ils n'ont pas de fin » (Doctrine et Alliances 132:19-20).

La doctrine de la famille éternelle dans l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours n'a pas sa pareille parmi les traditions chrétiennes. Nous n'avons pas été créés uniquement pour louer, adorer et servir quelque Dieu incompréhensible⁵. Nous avons été créés par des parents célestes aimants pour progresser jusqu'à devenir semblables à eux⁶. Les esprits masculins et féminins ont été créés pour se compléter. C'est la raison pour laquelle le sexe n'est pas changeant dans les éternités, parce qu'il est le fondement du don suprême que notre Père céleste nous fait, qui est son genre de vie⁷.

Pour que nous obtenions cette bénédiction, notre Père céleste a commandé que les relations sexuelles soient réservées au mariage entre un homme et une femme⁸. « Le mariage a été conçu [par Dieu] pour être la fusion complète de l'homme et de la femme : de leurs cœurs, de leurs vies, de leur amour, de leur famille, de leur avenir, de tout [...]. Ils devaient être 'une seule chair' dans leur vie commune⁹. » Seuls ou sans un engagement complet envers la fidélité dans le mariage à notre conjoint selon son plan, nous ne pouvons pas obtenir le genre de vie qu'a notre Père céleste.

Dieu nous permet de choisir la manière dont nous allons mener notre vie. Il ne nous obligera pas à suivre le chemin qu'il a établi, bien qu'il sache que ce dernier mène à notre plus grand bonheur. Les commandements et les alliances de Dieu constituent le chemin qui nous permet de devenir héritiers de plein droit de son royaume, cohéritiers avec Jésus-Christ (voir Romains 8:17). Grâce à nos choix justes, nous développons la nature divine qui est en nous. Les relations sexuelles sont « l'une des expressions suprêmes de notre nature divine¹⁰ ». L'expression convenable de notre sexualité permet au plan de Dieu de

se dérouler sur terre et dans les éternités¹¹, et nous qualifie pour devenir semblables à notre Père céleste¹². Dieu promet la vie éternelle aux fidèles. Elle comprend le mariage éternel, des enfants et toutes les autres bénédictions d'une famille éternelle¹³.

Philosophies troublantes et tromperies de Satan

Des raisonnements erronés et les tromperies de Satan ont produit des philosophies troublantes qui prétendent éliminer la nécessité d'obéir aux commandements de Dieu, en particulier à la loi de chasteté. La voix d'opposition de Satan est forte, et ses philosophies sont souvent séduisantes. Dans le Livre de Mormon, certains les embrassèrent pour tromper les autres et pour en tirer profit. Par exemple, Néhor enseigna au peuple néphite que toute l'humanité serait sauvée au dernier jour, et qu'il ne devait pas craindre ni trembler, mais qu'il pouvait lever la tête et se réjouir, car le Seigneur avait créé tous les hommes et avait aussi racheté tous les hommes, et, qu'à la fin, tous les hommes auraient la vie éternelle (voir Alma 1:4).

Si nous adoptons la philosophie de Néhor, nous n'avons pas de raison de restreindre nos appétits sexuels puisqu'il n'existe pas de conséquences éternelles. Et si nous enfreignons la loi de chasteté ? Pas de souci puisque les personnes qui suivaient Néhor ne croyaient pas qu'elles devaient se repentir de leurs péchés (voir Alma 15:15). Cette philosophie attrayante

peut être séduisante et elle l'est pour beaucoup ; nous faisons tout ce que nous voulons, sans conséquences éternelles.

D'autres faux instructeurs dans le Livre de Mormon prêchaient que la croyance en Jésus-Christ, en son expiation et au respect de ses commandements était un « joug » à des « choses insensées » et découlait de traditions ancestrales ridicules (voir Alma 30:13, 14). En fait, ils proclamaient que l'attente d'une rémission des péchés n'était qu'un problème mental ou émotionnel, « l'effet d'un esprit en délire » (Alma 30:16). La conclusion inéluctable de ces enseignements est que chacun, homme et femme, réussit dans la vie « selon son génie » et « sa force » et que tout ce qu'un homme ou une femme fait n'est « pas un crime » (Alma 30:17). Ces enseignements erronés encouragent la désobéissance à la loi de chasteté puisque le concept de bien et mal est désuet.

Pas étonnant que ces philosophies soient encore populaires ! Aucune responsabilité pour ses choix, cela ressemble à la liberté suprême. Si nous pouvons éviter la plupart des conséquences du monde en étant discret et sur nos gardes, où est le mal ? Sur cette toile de fond, la loi de chasteté paraît démodée, prude et inutile.

Lois éternelles

Les lois de Dieu ne sont pas négociables. Il nous permet de ne pas les respecter mais nous n'avons pas plus la liberté de créer nos propres règles pour les éternités que quiconque de créer ses lois physiques personnalisées. Dieu veut que nous soyons un héritier qualifié dans son royaume. Il est naïf d'attendre son héritage céleste tout en suivant un chemin différent de celui qu'il a tracé.

Avant d'être appelé à servir à plein temps dans l'Église, je (frère Renlund) m'occupais de patients souffrant d'insuffisance cardiaque grave. Dans l'insuffisance et la transplantation cardiaques, il y a des procédures définies et bien établies à suivre pour obtenir le meilleur résultat : une vie plus longue et de meilleure qualité. Soigner d'une autre manière ne produit pas les meilleurs résultats. J'étais étonné de voir que certains patients essayaient de négocier le traitement. Ils disaient : « Je préfère ne prendre aucun médicament », ou « je ne veux pas faire de biopsies cardiaques après la transplantation ». Les patients

Il est vital que nous comprenions que les relations familiales doivent se perpétuer tout au long des éternités, après cette vie.





sont bien sûr libres de suivre leur propre ligne de conduite mais ils ne peuvent pas en suivre une inférieure et s'attendre aux meilleurs résultats.

Il en est de même pour nous. Nous sommes libres de choisir notre ligne de conduite dans la vie mais nous ne sommes pas libres de choisir les résultats qui découlent du fait de suivre nos propres règles, quel que soit le nombre de fois où quelqu'un dit que nous le pouvons. Ce n'est pas la faute de notre Père céleste si nous ne recevons pas les bénédictions associées à la loi de chasteté parce que nous avons désobéi.

Dans cette dispensation, le Sauveur a enseigné que les lois éternelles ne sont ni flexibles ni négociables. Il a dit : « Et de plus, en vérité, je vous le dis, ce qui est gouverné par la loi est également préservé par la loi, et rendu parfait et sanctifié par elle.

« Ce qui enfreint une loi et ne se conforme pas à la loi, mais *cherche à se faire sa propre loi*, [...] ne peut être sanctifié ni par la loi, ni par la miséricorde, la justice ou le jugement » (Doctrine et Alliances 88:34-35 ; italiques ajoutés). Nous ne pouvons pas davantage substituer nos propres règles aux lois éternelles qu'un homme qui touche des braises ne peut décider de ne pas se brûler.

Si nous ne sommes pas obéissants, nous n'obtiendrons que ce que nous sommes disposés à recevoir, parce que nous ne sommes pas disposés à obtenir ce que nous aurions pu recevoir (voir Doctrine et Alliance 88:32). L'obéissance à la loi de chasteté est une façon de prouver que nous sommes disposés à faire tout ce qu'il faut pour recevoir toutes les bénédictions extraordinaires associées à une famille éternelle.

En fin de compte, les lois de Dieu sont toujours justes

Dans cette vie, les enfants de Dieu n'ont pas tous l'occasion d'avoir des relations sexuelles

au sein d'un mariage conforme à la loi de Dieu. Certains n'auront pas l'occasion de se marier. D'autres sont convaincus que leur situation particulière rend le respect de la loi de chasteté tellement difficile et injuste qu'ils peuvent décider de ne pas en tenir compte.

La justice, cependant, doit être jugée d'un point de vue éternel, de celui de notre Père céleste et de Jésus-Christ¹⁴. Le Sauveur a exhorté son peuple à s'abstenir de juger de ce qui est juste et de ce qui ne l'est pas jusqu'au jour où il déterminera qui lui appartient (voir Malachie 3:17-18). Ceux qui appartiennent au Sauveur sont les personnes qui, en dépit d'une injustice perçue comme telle ou temporaire, ou d'un autre obstacle, respectent ses commandements.

Lorsque notre situation nous semble injuste, le mieux est de suivre le conseil du roi Benjamin. Il a dit : « Je désirerais que vous méditez sur l'état béni et bienheureux de ceux qui gardent les commandements de Dieu. Car voici, ils sont *bénis en tout*, tant dans le temporel que dans le spirituel ; et s'ils tiennent bon avec fidélité jusqu'à la fin, ils sont reçus dans le ciel, afin de pouvoir ainsi *demeurer avec Dieu dans un état de bonheur sans fin* » (Mosiah 2:41 ; italiques ajoutés).

En fin de compte, rien ne peut se comparer à l'injustice infinie que le Sauveur a endurée. Néanmoins, si nous sommes fidèles, il compensera toute injustice que nous avons subie et nous parviendrons à un état de bonheur sans fin.

Si nous choisissons de respecter les commandements de Dieu, y compris la loi de chasteté, nous connaîtrons la joie, la « paix dans ce monde et la vie éternelle dans le monde à venir » (Doctrine et Alliances 59:23)¹⁵ parce que nous ferons partie d'une famille éternelle, avec des ancêtres et une postérité¹⁶. En étant scellés éternellement ensemble par l'autorité de la prêtrise, mari et femme seront exaltés, auront une plénitude de gloire et une progéniture éternelle¹⁷.

Tentation et repentir

Dieu avait prévu que nous serions tentés lorsque nous essaierions de respecter la loi de chasteté. C'est la raison pour laquelle il nous a donné son Fils comme Sauveur et Rédempteur. Grâce à Jésus-Christ et à son expiation, nous sommes fortifiés pour résister à la tentation.

En étant scellés éternellement ensemble par l'autorité de la prêtrise, mari et femme seront exaltés, auront une plénitude de gloire et une progéniture éternelle.

Tous les enfants de Dieu qui sont tentés d'une façon ou d'une autre peuvent s'adresser au Sauveur pour obtenir de l'aide¹⁸. Jésus-Christ comprend ce que nous vivons parce qu'il « a été tenté comme nous en toutes choses » et il nous est recommandé de nous approcher « avec assurance du trône de la grâce, afin d'obtenir miséricorde et de trouver grâce, pour être secourus dans nos besoins » (Hébreux 4:15, 16).

Lorsque nous trébuchons, nous devons nous rappeler que nous pouvons être purifiés par la foi en Jésus-Christ et le repentir sincère¹⁹. Le repentir est joyeux parce que, si nos péchés sont comme le cramoisi, ils deviendront blancs comme la neige » (voir Ésaïe 1:18). Le Sauveur non seulement nous

pardonnnera mais il oubliera même notre péché²⁰. Que demander de plus que de l'aide lorsque nous sommes tentés et le pardon lorsque nous nous repentons ? Il ne faut pas craindre le repentir bien que Satan « essaie de nous empêcher de nous tourner vers Jésus-Christ, qui se tient les bras ouverts, disposé à nous guérir, nous pardonner, nous fortifier, nous purifier et nous sanctifier, et espérant le faire²¹ ».

Témoignage

Les lois de Dieu sont conçues pour notre bonheur suprême. Il veut que nous utilisions notre corps et la sexualité de la façon qu'il a ordonnée afin que nous puissions devenir semblables à lui. En respectant la loi de chasteté, nous avons bénéficié de la confiance mutuelle dans notre mariage. Notre confiance en notre Père céleste a aussi grandi du fait que nous avons respecté ce commandement. Le plan de Dieu est le seul chemin qui conduit à la plénitude de joie. Nous vous promettons que vous aussi, vous pouvez savoir que Dieu vous aime et que vous serez éternellement bénis si vous respectez ses commandements. ■

NOTES

1. Voir Jacob 2:27-30 ; *Prêchez mon Évangile : Guide du service missionnaire*, 2004, « Leçon 4 : Les commandements », p. 80-81.
2. Voir *Manuel général : Servir dans l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours*, 2020, 2.1.2, ChurchOfJesusChrist.org ; David A. Bednar, « Nous croyons à la chasteté », *Le Liahona*, mai 2013, p. 41-44 ; Russell M. Nelson, « Nourrir le mariage », *Le Liahona*, mai 2006, p. 36-38 ; Richard G. Scott, « Faire les bons choix », *L'Étoile*, janvier 1995, p. 44-47.
3. Voir Boyd K. Packer, « Les petits enfants », *L'Étoile*, janvier 1987, p. 14-16.
4. Voir « La famille : Déclaration au monde », *Le Liahona*, mai 2017, p. 145. Le sens voulu du terme genre dans la proclamation est le sexe biologique à la naissance.
5. Voir Thomas Watson, « Man's Chief End Is to Glorify God », dans *A Body of Practical Divinity*, 1833, p. 8 ; Roger E. Olson, *The Story of Christian Theology*, 1999, p. 506 ; *The Catechism of Christian Doctrine: Prepared and Enjoined by Order of the Third Plenary Council of Baltimore*, 1885 ; tous tels qu'ils sont cités dans Terry L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis*, 2017, p. 1.
6. Voir Dallin H. Oaks, « L'Apostasie et le Rétablissement », *L'Étoile*, juillet 1995, p. 98-101.
7. Voir « La famille : Déclaration au monde » Tout au long de l'éternité, nous ne serons pas asexués, comme certains théologiens l'ont laissé entendre. Voir Terry L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis*, 2017, p. 188-190.
8. Voir Doctrine et Alliances 42:22-24 ; voir aussi « La famille : Déclaration au monde ».
9. Jeffrey R. Holland, « La pureté personnelle », *L'Étoile*, janvier 1999, p. 91.
10. David A. Bednar, « Nous croyons à la chasteté », *Le Liahona*, mai 2013, p. 42.
11. Voir Neil L. Andersen, « Les enfants », *Le Liahona*, novembre 2011, p. 28-30.
12. Voir Dallin H. Oaks, « L'Apostasie et le Rétablissement », *L'Étoile*, juillet 1995, p. 98-101.
13. Voir Doctrine et Alliances 131:1-4 ; 132:19-20, 24.
14. Voir D. Todd Christofferson, « Les raisons de se marier et de fonder une famille », *Le Liahona*, mai 2015, p. 50-53.
15. Voir aussi Mosiah 2:41 ; *Manuel général*, 2.1.2.
16. Voir Malachie 4:1.
17. Voir Doctrine et Alliances 132:19.
18. Voir Alma 13:28.
19. Voir Ésaïe 1:18 ; Doctrine et Alliances 58:42.
20. Doctrine et Alliances 58:42.
21. Russell M. Nelson, « Nous pouvons mieux faire et être meilleurs », *Le Liahona*, mai 2019, p. 67.





Comment, quand et pourquoi : **Parler à vos enfants de la sexualité**

Si vous demandez à un jeune : « Qu'est-ce que la loi de chasteté ? », il risque de vous regarder bizarrement ou de gigoter, mal à l'aise, et de vous débiter ensuite rapidement quelque chose comme : « Cela veut dire ne pas avoir de relations sexuelles avant de se marier. » Nous avons remarqué que de nombreux jeunes restent abstinentes avant le mariage mais comprennent très mal toute la signification et la raison d'être de la loi de chasteté ou de la sexualité, incompréhension qui malheureusement, donne souvent lieu à de futures difficultés conjugales. Notre but de parents et de dirigeants devrait être d'aider nos enfants à être à la fois purs et préparés sexuellement.



Pour aider nos enfants à se préparer à apprécier et vivre la beauté et les merveilles de la sexualité au sein du mariage, nous devons les guider dans leurs efforts pour maîtriser ces émotions que Dieu leur a données.

Par Laura M. Padilla-Walker

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

et Meg O. Jankovich

élève du programme de maîtrise de Mariage, famille et développement humain, de l'université Brigham Young

Réfléchissez à tous les aspects de la loi

Les aspects physiques de la loi de chasteté (par exemple l'abstinence avant le mariage et la fidélité totale après) sont essentiels. Cependant, on parle parfois plus souvent de l'abstinence que des aspects émotionnels et spirituels de la joie et de la beauté des relations sexuelles au sein du mariage, ou de la paix qui découle d'une vie de vertu et de pureté avant et après le mariage.

En plus de la procréation, les relations sexuelles dans le mariage ont un objectif important. David A. Bednar, du Collège des douze apôtres, a expliqué : « Les relations

[sexuelles] ne sont pas simplement un objet de curiosité à explorer, un appétit à satisfaire ou un genre de loisir ou de divertissement à rechercher égoïstement. Elles ne sont pas une conquête à réaliser ou un acte à accomplir. Elles sont, en fait, dans la condition mortelle, l'une des expressions suprêmes de notre nature et de notre potentiel divins et un moyen de renforcer les liens émotionnels et spirituels entre mari et femme¹. »

Afin d'aider nos enfants à se préparer à apprécier et vivre la beauté et les merveilles de la sexualité au sein du mariage, nous devons les aider à comprendre leur développement sexuel et les guider dans leurs efforts pour maîtriser ces sentiments et ces émotions que Dieu leur a donnés.

Si vous vous inquiétez de n'avoir pas parlé de sexualité assez tôt ou de la bonne manière avec vos enfants, vous n'êtes pas les seuls.



Il existe un certain nombre de raisons pour lesquelles ces conversations peuvent être difficiles. Néanmoins, il n'est jamais trop tard pour commencer à enseigner. Vous trouverez ci-dessous trois conseils pour vous aider à vous lancer :

1. Comment parler de la sexualité

Pour avoir des conversations saines entre parents et enfants sur la sexualité, il est indispensable de favoriser les échanges ouverts. La recherche indique que les adolescents obtiennent la plupart de leurs renseignements sur la sexualité des médias ou de leurs camarades mais qu'ils *veulent* les obtenir de leurs parents.

M. Russell Ballard, président suppléant du Collège des douze apôtres, a dit qu'en grandissant, les enfants ont besoin d'apprendre de leurs parents, de façon plus directe et plus claire, ce qui est convenable et ce qui ne l'est pas. Ils doivent parler clairement de la sexualité et des enseignements de l'Évangile sur la chasteté. Ce sont eux qui doivent prodiguer cet enseignement au foyer, de la bonne manière².

Pour favoriser une communication ouverte :

- Commencez lorsque vos enfants sont jeunes en appelant les parties du corps par leur nom correct. Cela leur fait découvrir leur corps merveilleux et leur fournit le vocabulaire dont ils ont besoin pour être sains et informés.
- Faites-leur comprendre qu'ils peuvent vous poser n'importe quelle question et, ensuite, essayez de ne pas en faire trop ni

En grandissant, les enfants ont besoin d'apprendre de leurs parents, de façon plus directe et plus claire, ce qui est convenable et ce qui ne l'est pas.

d'associer de la honte à leurs questions ou leurs confessions. Réjouissez-vous du fait qu'ils vous parlent, faites preuve d'amour et de soutien, et faites de votre mieux pour maintenir les lignes de communication ouvertes.

- Évitez les métaphores pour parler de la sexualité. Les enfants ont besoin de renseignements présentés clairement et honnêtement. Par exemple, des jeunes rapportent des leçons où l'on a comparé le fait d'enfreindre la loi de chasteté à celui de mâcher du chewing-gum ou de la nourriture que l'on fait ensuite passer d'une personne à l'autre autour de la pièce et qui donc n'est plus appétissante. Quoique bien intentionnées, ces métaphores engendrent souvent la peur de la sexualité ou une estime de soi faible ou irréparable, qui sapent l'espérance et la paix que produit le véritable repentir.

2. Quand parler de la sexualité

La plupart des parents n'ont qu'une seule conversation avec leurs enfants au sujet de la sexualité mais, étant donné les messages erronés que les jeunes reçoivent du monde aujourd'hui, parfois quotidiennement, ils ont besoin de plus d'une conversation avec leurs parents³. La meilleure chose pour les enfants est que les parents adoptent une approche pro-active en anticipant les difficultés que leurs enfants vont

rencontrer concernant la sexualité et en les armant au moyen de stratégies utiles.

Parlant de l'exposition potentielle à la pornographie, sœur Joy D. Jones, présidente générale de la Primaire, a dit : « Plus tôt on en parle, mieux c'est, et nos enfants viendront nous voir plus spontanément s'ils se sentent aimés et si, quoi qu'ils disent ou fassent, cela ne change pas cet amour. [...] »

« Parents, nous devons engager la conversation et ne pas attendre que nos enfants viennent à nous. [...] Nous voulons que nos enfants se sentent préparés et plus forts, pas qu'ils aient peur. Nous ne voulons pas leur parler, mais parler avec eux⁴. »

Pour mieux ouvrir la voie, vous pouvez :

- Organiser des leçons de soirée familiale sur des sujets relatifs à la sexualité et laisser vos enfants enseigner lorsqu'ils

se sentent prêts. Entre autres sujets, on pourrait proposer la puberté, l'image de son corps, les aspects positifs de la sexualité, les dangers de l'usage de la pornographie, qu'il est normal d'avoir des émotions sexuelles, etc.

- Aider vos enfants à trouver des stratégies précises pour résister à la tentation. Par exemple, si votre enfant est en proie à des pensées ou des comportements impurs, réfléchissez ensemble à ce qu'il peut faire lorsque ces pensées lui viennent. Il peut, par exemple, chanter un cantique, penser à une Écriture, prier, faire de l'exercice ou porter un bracelet qui lui rappelle qu'il doit choisir le bien.
- Enseigner à vos enfants comment échapper aux prédateurs sexuels et assurer leur sécurité. Remarque : essayez de ne pas enseigner la sécurité (qui engendre souvent la crainte) en même temps que vous parlez des relations sexuelles au sein du mariage. Les enfants risquent de projeter la crainte sur tous les aspects de la sexualité.

3. Parler du *pourquoi* de la sexualité

Souvent, les enfants veulent savoir *pourquoi* ils sont censés faire certaines choses. Pourquoi *doivent-ils* respecter la loi de chasteté alors





que des personnes de leur entourage ne le font pas. Lorsqu'ils comprennent les raisons qui sous-tendent les attentes, ils sont plus enclins à assimiler les valeurs communes de la famille et de l'Évangile. Les jeunes qui savent pourquoi ils s'engagent à respecter la loi de chasteté trouvent que cet engagement « cesse d'être un fardeau et devient au contraire une joie et un plaisir⁵ ».

Si nous voulons que nos enfants respectent la loi de chasteté donnée par Dieu, nous devons leur donner les raisons pour lesquelles il est important de le faire. Il faut leur enseigner que « la sexualité est un don puissant accordé par notre Père céleste et qu'on doit l'employer dans les limites qu'il a établies⁶ ». S'ils comprennent comment ce « don puissant » se développe, les jeunes pourront faire des choix conformes à leur désir de respecter la loi de chasteté donnée par Dieu.

Lorsque vous parlez de développement sexuel avec votre enfant, réfléchissez à ces enseignements :

- La sexualité fait intrinsèquement partie de chaque enfant de Dieu. Nous avons été créés « à l'image de Dieu » (Genèse 1:27), ce qui signifie que notre corps, y compris nos organes génitaux, est une création divine.
- Il est normal d'éprouver des émotions et de l'excitation sexuelles. Les enfants n'ont pas besoin de réagir à ces émotions et sensations mais peuvent en avoir conscience. Cela veut dire remarquer les émotions sexuelles mais ne pas les juger négativement. La

Les jeunes qui savent pourquoi ils s'engagent à respecter la loi de chasteté découvrent que cet engagement cesse d'être un fardeau.

recherche montre que la pratique de la conscience de ce qui se passe en nous nous aide à faire de meilleurs choix, conformes à nos valeurs et nos objectifs, tels que le respect de la loi de chasteté.

- La masturbation est souvent la première expérience qu'un enfant a de la sexualité et est pratiquée dans l'ignorance. Même les jeunes enfants sont enclins à se toucher et la réaction des parents face à ces premiers comportements peut orienter la manière dont leurs jeunes vont percevoir leur sexualité. Il est important que les parents trouvent le juste équilibre

entre faire comprendre aux enfants la raison du commandement de Dieu selon lequel la sexualité est réservée au mariage et s'abstenir de réagir avec dégoût ou colère lorsque les enfants se touchent ou que les jeunes avouent qu'ils se masturbent.

- Si les enfants comprennent la raison des principes relatifs aux rapports humains et à la sexualité (dont les sorties en couple, la pudeur, la chasteté, etc.), il est plus probable qu'ils percevront la sagesse des lois de Dieu et seront motivés pour les respecter. Lorsque vous enseignez ces principes, rappelez-vous qu'il est important de le faire sans faire honte ou peur.

Soulignez le pouvoir de l'expiation de Jésus-Christ

Tout comme les tout petits enfants qui commencent à apprendre à marcher, nos jeunes risquent de trébucher tandis qu'ils apprennent à comprendre et à réguler leur sexualité. Il est important de nous souvenir que nous devons encourager la progression, non susciter la culpabilité. Nous devons leur enseigner que Jésus-Christ peut leur accorder grâce, pouvoir et miséricorde pour les fortifier et les aider à rester purs sexuellement, et un jour goûter les bénédictions des relations sexuelles au sein du mariage.

Il n'est pas facile d'être parent. Nos efforts pour instruire nos enfants ne seront pas toujours parfaits mais faisons de notre mieux pour leur enseigner le beau don que sont les relations sexuelles au sein du mariage. Si nous avons l'impression de ne pas être à la hauteur, nous ferons mieux avec l'aide du Seigneur. Jeffrey R. Holland, du Collège des douze apôtres, a déclaré : « Grâce au don de l'expiation de Jésus-Christ et à la force des cieux, nous *pouvons* nous



améliorer et, ce qui est merveilleux dans l'Évangile, c'est que, lorsque nous *essayons*, c'est porté à notre crédit, même si nous ne réussissons pas toujours⁷. » ■

NOTES

1. David A. Bednar, « Nous croyons à la chasteté », *Le Liahona*, mai 2013, p. 42.
2. M. Russell Ballard, « Comme une flamme inextinguible », *L'Étoile*, juillet 1999, p. 102-103.
3. Voir Dalmacio Flores et Julie Barroso, « 21st Century Parent-Child Sex Communication in the United States: A Process Review », *Journal of Sex Research*, vol. 54, n° 4-5, 2017, p. 532-548.
4. Joy D. Jones, « S'attaquer à la pornographie : Protéger, réagir et guérir », *Le Liahona*, octobre 2019, p. 39, 40.
5. Dieter F. Uchtdorf, « Ne m'oubliez pas », *Le Liahona*, novembre 2011, p. 122.
6. « La sexualité est quelque chose de beau et de sacré » (leçon de soirée familiale), [ChurchofJesusChrist.org/addressing-pornography/resources](https://www.ChurchofJesusChrist.org/addressing-pornography/resources).
7. Jeffrey R. Holland, « Demain le Seigneur accomplira des prodiges parmi vous », *Le Liahona*, mai 2016, p. 125-126.

Note de la rédaction : Si vous avez des adolescents, vous pourriez lire avec eux les articles sur ce sujet aux pages 12 et 52.

Du temps bien employé

Par David Dickson
Magazines de l'Église

Du fait que Pele Mika Ah Lam tire le meilleur profit possible de son temps, chaque jour lui apporte du bonheur. Elle possède une petite entreprise et peut regarder derrière elle sans regret.

Le temps de l'île, dans le Pacifique, s'écoule un peu différemment de celui de nombreuses autres parties du monde. Les tâches quotidiennes se font en fonction de la position du soleil et non des aiguilles de l'horloge. On se réveille au son du chant des oiseaux et des vagues qui se brisent et non à celui strident d'un réveil.

Pour Pele Mika Ah Lam, des Samoa, il y a une autre considération importante à prendre en compte vis-à-vis du temps : « Où que je sois, j'en tire le meilleur profit possible. »

Apprentissage en classe et en dehors

Pele a grandi dans un village où les familles, y compris la sienne, vivent de la terre. L'eau courante et l'électricité ne sont jamais une évidence et les logements sont beaux mais simples. Les études ne sont pas faciles à payer. Pele dit : « Toute notre famille s'entraide pour financer les études les uns des autres. C'est le mode de vie samoien. »

Après avoir travaillé dur et obtenu d'excellentes notes à l'école secondaire, Pele a été admise à l'université nationale des Samoa. Elle a choisi d'étudier la comptabilité, les mathématiques et l'informatique. Elle a fait aussi de la place dans son emploi du temps pour les cours d'institut.

Elle a aussi participé à une autre activité qui, dans un avenir proche allait changer sa vie, bien que, sur le moment, elle ne s'en soit pas rendu compte. Pour s'amuser, chaque vendredi soir, elle se réunissait avec d'autres étudiants membres de l'Église pour discuter de l'Évangile et acquérir de nouvelles compétences. Ces activités variaient d'une semaine à l'autre à une exception près : le dernier vendredi de chaque mois, ils avaient l'habitude d'apprendre à cuisiner un repas différent.

Pele dit : « Je faisais très attention. Je ne voulais pas perdre une occasion d'apprendre quelque chose de nouveau. »

Plus tard, cette décision a rapporté gros.

Une porte se ferme, une fenêtre s'ouvre

Le coût des études universitaires peut être un grand obstacle pour à peu près tout le monde. Une fois ses fonds épuisés, Pele a dû arrêter ses études. Mais elle avait travaillé dur et avait appris tout ce qu'elle pouvait, entre autres comment cuisiner beaucoup de repas différents.

Épouse et mère de jeunes enfants, elle se demandait comment elle pourrait bien utiliser ce qu'elle avait appris pour pourvoir aux besoins de sa famille. Tout au long de sa vie, on lui a appris à croire en Dieu et à travailler dur.

Elle dit : « J'ai décidé de monter mon entreprise. Je dirige maintenant un stand de barbecue et salades, où je cuisine les repas que j'ai appris à faire pendant mes études ! »

Du fait de sa réussite professionnelle, elle gagne suffisamment d'argent pour s'occuper de sa famille proche ainsi que de ses parents et de ses frères et sœurs.

Elle dit : « Notre famille croit que 'la foi sans les œuvres est morte' »

[Jacques 2:20]. Nous avons foi en Dieu et croyons qu'il nous aidera en tout. Mais nous devons faire notre part. »

Temps de l'île

Pele vit encore au rythme du « temps de l'île ». Elle se lève et se couche avec le soleil et adopte le mode de vie simple et paisible des Samoiens. Et elle comprend et respecte la vérité suivante : « Le temps fuit rapidement, pour ne plus revenir¹. »

Ian S. Ardern, des soixante-dix, a enseigné : « Le temps n'est jamais à vendre. On a beau faire, le temps est

un bien qui ne peut s'acheter dans un magasin, à quelque prix que ce soit. Pourtant, utilisé avec sagesse, sa valeur est incommensurable². »

Du fait que Pele essaye de tirer le meilleur parti possible de son temps, Dieu lui a accordé la prospérité, ainsi qu'à sa famille, et elles ont trouvé de la joie même au milieu des difficultés. Pele a un témoignage fort, une entreprise florissante et un avenir brillant.

Elle dit : « Nous sommes très bénis. » ■

NOTES

1. « Mettons à profit le temps », *Cantiques*, n 143.
2. Ian S. Ardern, « Un temps pour se préparer », *Le Liahona*, novembre 2011, p. 31.

PLAN DE GESTION DU TEMPS EN CINQ ÉTAPES

Si vous cherchez comment équilibrer votre emploi du temps chargé, réfléchissez aux cinq étapes mentionnées dans *Les fondements de mon autonomie* :

1. *Faites la liste des tâches* : « Tous les matins, faites la liste des choses à faire. Ajoutez le nom de personnes à qui rendre service. »
2. *Priez pour être guidé*. « Écoutez. Engagez-vous à faire de votre mieux. »
3. *Numérotez vos priorités*. « Mettez un 1 à côté du point le plus important, ensuite un 2, etc. »
4. *Fixez-vous des buts et agissez*. « Écoutez l'Esprit. Fixez-vous des buts. Travaillez dur. Commencez par la tâche la plus importante puis passez à la suivante. »
5. *Faites rapport*. « Tous les soirs, faites rapport en prière à votre Père céleste. Posez des questions. Écoutez. Repentez-vous. Ressentez son amour¹. »

NOTE

1. Tiré de *Ma fondation*, 2016, p. 14.



Comment maîtriser les appareils numériques et *retrouver* *votre famille*

par Geoff Steurer

Conseiller conjugal et familial agréé

Imaginez les situations fictives suivantes :

- Une famille est assise au restaurant, attendant d'être servie, mais, au lieu de bavarder ensemble, chacun de ses membres a les yeux rivés sur son smartphone.
- En parcourant les accomplissements soigneusement enjolivés des jeunes de son âge sur les réseaux sociaux, une adolescente se sent incapable et seule.
- Au parc, une petite fille essaie d'obtenir de son père qu'il lève les yeux de son téléphone et la regarde.
- Un mari continue de consulter les résultats sportifs sur sa montre connectée pendant que sa femme lui parle.
- Un jeune homme envoie sans arrêt des textos pendant la leçon de soirée familiale.

Chacun de ces exemples, et des douzaines d'autres que vous avez sans doute connus, est une petite tragédie. Les smartphones et autres appareils numériques sont à la fois une bénédiction et une malédiction. Ils nous relient à un monde extraordinaire d'informations. Ils nous permettent de faire notre histoire familiale, d'étudier les Écritures et de parler avec les membres de notre famille malgré les grandes distances mais, s'ils ne sont pas maîtrisés convenablement, ils peuvent aussi perturber nos rapports familiaux et avoir une incidence sur notre santé mentale, spirituelle et physique.



Voici sept astuces pour que les appareils numériques soient nos serviteurs et non nos maîtres.



PHOTO GETTY IMAGES

Le paradoxe de la technologie

En tant que conseiller conjugal et familial, je suis témoin des difficultés croissantes de personnes sincères qui sont en concurrence avec des écrans pour obtenir l'attention de leurs êtres chers. C'est un grand paradoxe. Les appareils qui étaient censés nous aider à nous mettre en contact les uns avec les autres et à améliorer nos relations ont, dans certains cas, rendu les rapports humains plus superficiels et donné aux gens un sentiment d'insécurité. En fait, de nombreux chercheurs sont en train de découvrir que des rapports de plus en plus fréquents de dépression, d'anxiété, de harcèlement et de suicide ont un lien avec l'épidémie de solitude provoquée, en grande partie, par l'utilisation répandue des appareils électroniques personnels¹.

Dans notre foyer, bien que tout le monde soit ensemble physiquement, lorsqu'on sort les appareils, ils peuvent instantanément créer des sentiments de solitude et d'exclusion. Si nous voulons tisser des liens familiaux étroits, nous devons reconnaître que notre attention est divisée lorsque des appareils s'infiltrent dans nos réunions de famille.

Il est inutile de réagir de manière excessive et d'éliminer totalement la technologie de notre vie. En revanche, nous devons lui donner la place qui lui revient afin qu'elle bénéficie à nos relations au lieu de les miner.

Les ornements d'un monde virtuel

Quand nous nous immergeons dans nos appareils, cela minimise le monde physique qui nous entoure avec tous ses sons, ses textures, ses images et un nombre incalculable d'autres sensations, et le remplace par un monde virtuel qui ne nous relie pas aussi fortement à notre corps et au milieu qui nous entoure. Nous risquons alors de ne pas percevoir les signaux physiques qui nous disent ce dont nous avons besoin pour être en bonne santé. Par exemple, un temps excessif passé sur les écrans peut nous empêcher de remarquer que nous sommes fatigués, affamés ou tendus.

Cette déconnexion avec le monde physique peut aussi saper notre joie. Il existe une différence importante, par exemple, entre recevoir un emoji riant sur un écran et entendre le rire joyeux d'un être cher.

Le besoin d'intendants numériques

Les appareils numériques sont conçus pour être irrésistibles et difficiles à poser. En fait, de nombreux concepteurs de logiciels et de téléphones ciblent intentionnellement les points vulnérables de l'être humain pour nous inciter à vérifier et consulter des diffusions sans fin d'informations².

Cette dépendance est si courante qu'il est facile de ne pas nous rendre compte à quel point elle nous affecte. Les

jeunes ont donc besoin d'adultes qui leur montreront comment utiliser correctement ces appareils et informer leurs enfants de leurs effets.

Comme M. Russell Ballard, président suppléant du Collège des douze apôtres, l'a enseigné, les appareils numériques « doivent être nos serviteurs, non nos maîtres³ ».

Dans cette optique, voici sept astuces qui nous aideront à maîtriser nos appareils numériques :

Soyez comme le Sauveur : accordez toute votre attention.

Le Sauveur nous a montré comment être véritablement avec les autres, sans distraction. Tout au long de son ministère, il s'est toujours concentré sur la personne (voir Marc 5:25-34 ; 35-42 ; Luc 19:2-8) ; le Christ accordait à chacun toute son attention. Lorsqu'il a montré ses blessures aux Néphites, il n'a pas précipité le processus. Les gens se sont tous avancés *un à un* (voir 3 Néph 11:15 ; italiques ajoutés).

En donnant l'exemple de cette pratique, nous **enseignons à nos enfants comment être vraiment à un seul endroit à la fois au lieu de diviser leur attention entre les appareils et leur entourage**. Lorsque vous parlez à quelqu'un, surtout à un enfant ou à votre conjoint, accordez-lui toute votre attention en rangeant votre téléphone.

Malheureusement, il est de règle maintenant de se détourner de ses êtres chers pour répondre à un texto ou s'occuper des besoins de quelqu'un d'autre. Cela peut nuire à nos relations et transmettre involontairement le message que la personne qui se trouve en face de nous est moins importante.

Assurez-lui qu'elle a la priorité sur les interruptions provenant de votre smartphone ou votre appareil électronique. Regardez-la dans les yeux. Écoutez comme le Sauveur le ferait. Concentrez-vous.



Ne vous contentez pas d'envoyer des textos.

Lorsque vous faites part de sentiments sincères ou de réflexions importantes aux autres, **cherchez, autant que votre situation vous le permet, à communiquer en personne**. Si le face-à-face est impossible, essayez alors un appel vidéo afin de voir et d'entendre la personne. Si ce n'est pas possible, téléphonez-lui afin d'entendre sa voix.



Retardez le jour où vous donnerez un smartphone à vos enfants et leur ouvrirez des comptes sur les réseaux sociaux.

Attendez que **vos enfants et vos adolescents aient acquis des talents d'interaction tels que écouter, regarder les gens dans les yeux, montrer de l'empathie et être conscient des autres**, avant de leur donner un smartphone et de les laisser intervenir sur les réseaux sociaux. Avant que les enfants ne deviennent citoyens du monde numérique, il est important qu'ils s'entraînent à être de bons citoyens en respectant les autres et en se mettant à leur place.

L'une des raisons pour lesquelles l'âge moyen de l'exposition à la pornographie est de onze ans⁴ (et, dans de nombreux cas, plus jeune) est que beaucoup d'enfants reçoivent un smartphone à un jeune âge. Gardez aussi ceci à l'esprit : même si vos enfants sont assez matures pour avoir des comptes sur les réseaux sociaux, beaucoup de personnes en ligne qui ont accès à leurs comptes ne le sont pas⁵.

3



Établissez des règles et des limites pour votre famille.

Fixez chez vous des limites claires précisant les moments où les smartphones et autres appareils seront utilisés et ceux où ils seront rangés.

Il est fortement recommandé d'**inviter tous les membres de la famille à faire l'effort délibéré de se passer de leur appareil de façon régulière**. Vous pouvez peut-être désigner un endroit où les mettre qui soit hors de portée, où ils seront difficiles d'accès, par exemple dans un panier à la cuisine.

Une famille a décidé que les appareils devaient être branchés et mis de côté pendant et après le dîner afin que les membres de la famille passent du temps ensemble sans être interrompus.

Quand nous fixons délibérément des limites à nos appareils, les membres de notre famille commencent à se sentir plus unis.



Évitez les jeux et la navigation automatiques.

Il est facile de nous tourner sans réfléchir vers nos appareils pour nous détendre, nous distraire et nous amuser. Résistez à la tentation. Au lieu de cela, **posez votre appareil et faites quelque chose qui sollicite vos sens, par exemple aller faire un tour.**

En juin 2018, le président Nelson a invité les jeunes de l'Église à se « désengager de [leur] recours constant aux réseaux sociaux en [s']en abstenant pendant sept jours⁶ ».

En tant que parents, lancez la même invitation chez vous et organisez une abstinence occasionnelle de jeux, de réseaux sociaux ou autres distractions numériques.

5



Entraînez-vous à ne pas répondre immédiatement.

Demandez-vous si vous devez répondre immédiatement à chaque message et chaque alerte. Nos appareils nous conditionnent à croire que chaque interruption est urgente et essentielle, au risque de détourner notre attention de ce qui importe le plus. Essayez de ralentir et de ne pas répondre immédiatement aux messages afin d'être plus présent pour votre entourage et plus attentif à ses besoins. David A. Bednar, du Collège des douze apôtres, a fait remarquer que certains membres de l'Église « négligent les relations éternelles au profit de distractions, de diversions et de détours numériques qui n'ont pas de valeur durable⁷ ».

6

Établissez des zones non numériques.

Désignez des espaces sacrés où les appareils ne sont jamais admis. Par exemple, une famille a décidé que, lorsqu'elle est en voiture en ville, les téléphones et appareils ne sont pas autorisés dans le véhicule afin que les membres de la famille puissent bavarder ensemble. Ces genres de limites favorisent une attention continue et la création de liens qui préviennent la solitude au sein de la famille.

7

RELATIONS ET DISTRACTION

Le monde moderne est de plus en plus rempli de distractions. Les appareils portables tels que les smartphones peuvent nous distraire presque en permanence. Des études indiquent que la distraction peut engendrer des problèmes au travail, à l'école ainsi que dans nos rapports avec les autres et augmenter notre stress et notre frustration. Certaines études suggèrent même que la seule présence du smartphone

d'une personne peut entamer ses capacités de réflexion.

Dieter F. Uchtdorf, du Collège des douze apôtres, a un jour souligné « l'importance de quatre relations clés : avec notre Dieu, avec notre famille, avec nos semblables et avec nous-mêmes » (« Concernant les choses qui ont le plus d'importance », *Le Liahona*, novembre 2010, p. 21). Voici quelques conseils pour fortifier ces relations en réduisant les distractions.

Relation avec Dieu

- **L'étude des Écritures.** Essayez de faire au moins une partie de votre étude sans votre appareil. La page imprimée ne vous distrait pas par des alertes ou d'autres applications.
- **La prière.** Faites-la régulièrement, tranquillement et seul. Et, de temps en temps, faites-en une longue.
- **La méditation.** Ajoutez un moment de méditation à votre étude des Écritures et à vos prières. Ajoutez-la de temps en temps aux activités que vous faites seul ; par exemple, aucun appareil pendant que vous faites de l'exercice ou des tâches ménagères, pas de musique lorsque vous êtes seul en voiture.
- **Le culte.** Accordez à cet aspect vital de votre relation avec Dieu toute l'attention qu'elle mérite. Par exemple, pendant la Sainte-Cène, n'apportez pas votre appareil ou bien éteignez-le.

Relation avec les autres

- **Parler et écouter.** Ne sous-estimez jamais le dîner en famille. Essayez d'en faire un espace sacré (voir numéros 4 et 7 aux pages précédentes). Montrez de l'intérêt pour les autres. Recherchez les échanges informels et les conversations plus profondes. Conversez en personne la plupart du temps les mains libres (sans appareil). Et donnez la priorité au contact visuel (voir numéro 1).
- **Servir.** Si l'occasion se présente de rendre service à quelqu'un et si votre première pensée est « mais je dois quand-même regarder mon émission », il se peut que vous deviez revoir vos priorités. Essayez de vous passer de cette émission pendant une semaine.
- **Jouer.** Si vous édifiez des relations avec des gens en vous amusant ensemble, accordez-y toute votre attention. Mettez les appareils à un endroit où vous ne les verrez pas et ne les entendrez pas.

Relation avec vous-même

- **Santé physique et émotionnelle.** N'oubliez pas votre santé (sommeil, exercice, nutrition, gestion du stress). Par exemple, le soir, n'emportez pas votre appareil dans votre chambre. Et n'occupez pas votre temps à des activités sans valeur au point de devoir vous hâter le reste de la journée (voir numéro 5).
- **Protéger votre estime de soi.** Évitez de vous critiquer et de vous comparer aux autres. Diminuez, par exemple, votre temps sur les réseaux sociaux et choisissez mieux ce que ou qui vous suivez (voir numéro 4).
- **Apprendre à vous connaître.** Ne laissez pas une image de vous-même sur les réseaux sociaux vous détourner de la véritable identité que vous désirez acquérir. Passez du temps avec cette véritable identité à faire des choses qu'elle veut faire.

Sanctifier notre foyer

Faire de notre foyer un refuge contre le monde exige des efforts et de la vigilance, surtout avec toutes les distractions numériques dont nous sommes entourés. Nos relations familiales et notre santé valent tous les efforts. ■

NOTES

1. Voir Jeremy Nobel, « Forging Connection against Loneliness », American Foundation for Suicide Prevention, 25 septembre 2018, afsp.org.
2. Voir Avery Hartmans, « These Are the Sneaky Ways Apps like Instagram, Facebook, Tinder Lure You In and Get You 'Addicted' », *Business Insider*, 17 février 2018, businessinsider.com.
3. M. Russell Ballard, « Be Still, and Know That I Am God » (veillée du Département d'Éducation de l'Église pour les jeunes adultes, 4 mai

- 2014), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
4. Voir Jane Randel et Amy Sánchez, « Parenting in the Digital Age of Pornography », blog *HuffPost*, 26 février 2017, huffpost.com.
5. Voir « Cyberbullying », *Ensign*, août 2013, p. 39.
6. Russell M. Nelson, « Ô vaillants guerriers d'Israël », réunion spirituelle mondiale pour les jeunes, 3 juin 2018, HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
7. David A. Bednar, « Les choses telles qu'elles sont réellement », *Le Liahona*, juin 2010, p. 25.



Le Seigneur m'a soutenue

Par Elodie McCormick, Alabama (États-Unis)

Je ne m'attendais pas à ce que la mission de mon mari, militaire, sur un théâtre d'opérations dure toute une année mais cette expérience a aidé notre famille à progresser spirituellement.

Cela faisait environ trois mois que nous étions au Texas (États-Unis) lorsque ma mère m'a téléphoné de chez elle, en Angleterre.

Je lui ai dit : « Je ne sais pas, maman, mais j'ai l'impression qu'il va se passer quelque chose aujourd'hui et je ne sais pas si cela va me plaire. »

Le soir, quand mon mari, Matthias, est rentré, il m'a annoncé : « J'ai quelque chose à te dire. » J'ai su immédiatement qu'il devait partir mais je ne m'attendais pas à ce que son engagement en opération dure toute une année. Nous avons deux semaines pour nous préparer à son départ. J'ai versé de nombreuses larmes dans ce laps de temps.

Cela a été une année difficile. J'étais effrayée et préoccupée à l'idée de n'avoir près de moi ni mon mari ni ma famille en Angleterre mais ça a été aussi une bonne expérience pour moi, jeune maman avec un bébé, et pour notre famille, qui devait apprendre comment continuer à progresser spirituellement.

Nous avons déjà pris l'habitude de prier et d'étudier les Écritures en famille tous les jours. Aussi, lorsque Matthias et moi avons l'occasion de nous parler, en général sur Skype, nous priions et lisions les Écritures ensemble.

Que je les lise seule ou avec mon mari, un verset me revenait sans cesse à l'esprit : « C'est pourquoi, prenez courage et ne craignez pas, car moi, le Seigneur, je suis avec vous et je me tiendrai à vos côtés » (Doctrine et Alliances 68:6). Je me suis alors rendu compte que j'avais toujours pu compter sur notre Père céleste.

Mon appel de directrice du chœur de paroisse me permettait de me concentrer sur les paroles des cantiques, les Écritures et les promesses qu'elles contiennent. Chanter et écouter les cantiques m'apaisait.

Lorsque Noah, notre bébé, a attrapé une pneumonie, des détenteurs de la prêtrise lui ont donné une bénédiction de santé et à moi une bénédiction pour me donner de la force et du réconfort. J'avais d'excellentes sœurs de service pastoral qui m'ont aussi soutenue. J'ai également fréquenté d'autres femmes dont les maris étaient sur un théâtre d'opération. Elles m'ont aidée plus que je ne les ai aidées. Notre voisin a même tondu notre pelouse.

Je suis reconnaissante pour les choses petites et simples qui ont fait du bien à notre famille. Notre Père céleste semblait toujours nous bénir par l'intermédiaire de quelqu'un qui nous tendait la main lorsque nous en avions le plus besoin. ■

Une promesse de guérison et de scellement

Anonyme, Santa Catarina (Brésil)

Par la fidélité à l'Évangile et la recherche de nos ancêtres, ma mère et moi avons reçu des bénédictions que nous n'aurions pu imaginer.

Depuis mon baptême, je m'intéresse à l'histoire familiale et à l'œuvre du temple. J'adorais l'idée d'être scellée aux miens pour l'éternité mais je ne pensais pas que cela puisse arriver un jour car de nombreux membres de ma famille, dont mon père, étaient alcooliques.

J'ai grandi dans ce milieu mais les bons conseils de ma chère mère m'ont aidée à décider de ne pas suivre cette voie. Elle s'est fait baptiser un an après moi.

Lorsque j'ai eu dix-huit ans, j'ai décidé de faire une mission et j'ai été appelée à servir en Arizona (États-Unis). Cela a été l'une des meilleures expériences de ma vie. Lorsque je suis rentrée chez moi, j'ai découvert que l'alcoolisme de mon père était devenu incontrôlable. Je me rappelle m'être demandé si mon service avait

eu quelque valeur tant tout allait mal à la maison.

Pendant la conférence générale d'avril 2018, j'ai entendu Dale G. Renlund, du Collège des douze apôtres, dire que, si nous découvrons nos ancêtres, les rassemblons et nous lions à eux, nous trouverons la guérison nécessaire¹.

Ma mère a continué à prier, à lire les Écritures et à chercher l'inspiration pour aider mon père. Elle a fini par le convaincre de solliciter de l'aide. Pendant neuf mois, il est resté dans un établissement de soins. Nous n'étions autorisées à lui rendre visite qu'une fois par mois. Au début, ce n'était pas facile mais, mois après mois, ma mère et moi avons continué à être fidèles dans l'Évangile et à rechercher nos ancêtres. Ce faisant, nous avons

reçu de grandes bénédictions que nous n'aurions pu imaginer.

Après son traitement, mon père est rentré à la maison et, depuis, il est resté sobre. Il a rencontré les missionnaires mais il n'était pas encore prêt à s'engager dans l'Évangile. Ma mère a proposé que nous allions dans les jardins du temple pour y ressentir l'Esprit.

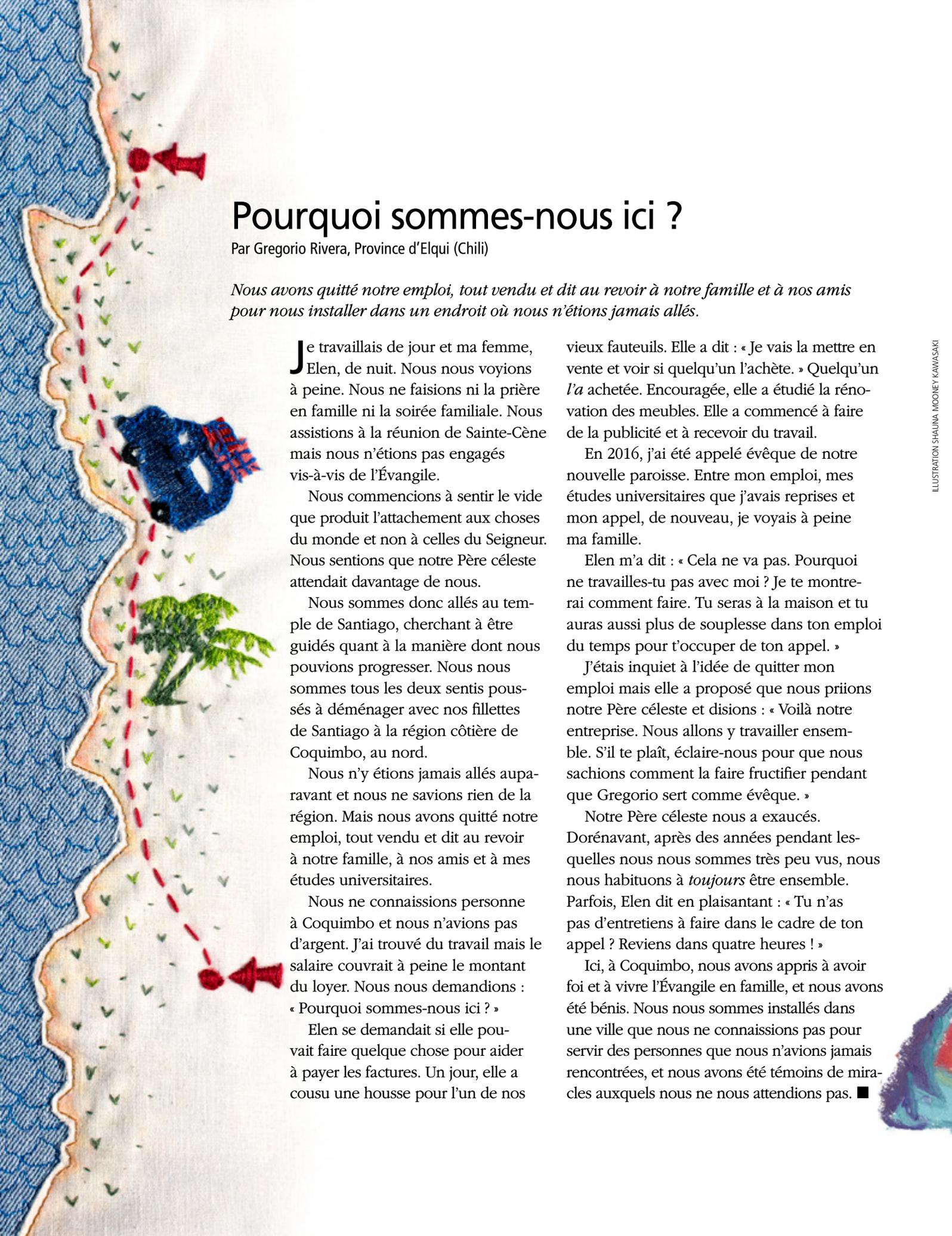
Peu après, les missionnaires se sont sentis poussés à passer chez nous pour rendre visite à mon père. Il leur a dit qu'il désirait se faire baptiser. Ce soir-là, mon père et ma mère m'ont fait part de la grande nouvelle.

Le Seigneur avait tenu sa promesse. Ce qui avait besoin de guérison *l'a reçue*. Mon père a été guéri de sa dépendance et mes doutes ont fait place à une foi renouvelée. Notre famille se prépare maintenant à être scellée. ■

NOTE

1. Dale G. Renlund, « L'œuvre de l'histoire familiale et du temple : scellement et guérison », *Le Liahona*, mai 2018, p. 49.





Pourquoi sommes-nous ici ?

Par Gregorio Rivera, Province d'Elqui (Chili)

Nous avons quitté notre emploi, tout vendu et dit au revoir à notre famille et à nos amis pour nous installer dans un endroit où nous n'étions jamais allés.

Je travaillais de jour et ma femme, Elen, de nuit. Nous nous voyions à peine. Nous ne faisons ni la prière en famille ni la soirée familiale. Nous assistions à la réunion de Sainte-Cène mais nous n'étions pas engagés vis-à-vis de l'Évangile.

Nous commençons à sentir le vide que produit l'attachement aux choses du monde et non à celles du Seigneur. Nous sentions que notre Père céleste attendait davantage de nous.

Nous sommes donc allés au temple de Santiago, cherchant à être guidés quant à la manière dont nous pouvions progresser. Nous nous sommes tous les deux sentis poussés à déménager avec nos fillettes de Santiago à la région côtière de Coquimbo, au nord.

Nous n'y étions jamais allés auparavant et nous ne savions rien de la région. Mais nous avons quitté notre emploi, tout vendu et dit au revoir à notre famille, à nos amis et à mes études universitaires.

Nous ne connaissons personne à Coquimbo et nous n'avions pas d'argent. J'ai trouvé du travail mais le salaire couvrait à peine le montant du loyer. Nous nous demandions : « Pourquoi sommes-nous ici ? »

Elen se demandait si elle pouvait faire quelque chose pour aider à payer les factures. Un jour, elle a cousu une housse pour l'un de nos

vieux fauteuils. Elle a dit : « Je vais la mettre en vente et voir si quelqu'un l'achète. » Quelqu'un l'a achetée. Encouragée, elle a étudié la rénovation des meubles. Elle a commencé à faire de la publicité et à recevoir du travail.

En 2016, j'ai été appelé évêque de notre nouvelle paroisse. Entre mon emploi, mes études universitaires que j'avais reprises et mon appel, de nouveau, je voyais à peine ma famille.

Elen m'a dit : « Cela ne va pas. Pourquoi ne travailles-tu pas avec moi ? Je te montrerai comment faire. Tu seras à la maison et tu auras aussi plus de souplesse dans ton emploi du temps pour t'occuper de ton appel. »

J'étais inquiet à l'idée de quitter mon emploi mais elle a proposé que nous priions notre Père céleste et disions : « Voilà notre entreprise. Nous allons y travailler ensemble. S'il te plaît, éclaire-nous pour que nous sachions comment la faire fructifier pendant que Gregorio sert comme évêque. »

Notre Père céleste nous a exaucés. Dorénavant, après des années pendant lesquelles nous nous sommes très peu vus, nous nous habituons à *toujours* être ensemble. Parfois, Elen dit en plaisantant : « Tu n'as pas d'entretiens à faire dans le cadre de ton appel ? Reviens dans quatre heures ! »

Ici, à Coquimbo, nous avons appris à avoir foi et à vivre l'Évangile en famille, et nous avons été bénis. Nous nous sommes installés dans une ville que nous ne connaissons pas pour servir des personnes que nous n'avions jamais rencontrées, et nous avons été témoins de miracles auxquels nous ne nous attendions pas. ■

Rendre service avec des tourtes au poulet

Par Jacquie Fleming, Alberta (Canada)

Mes amies m'ont aidée à ressentir l'amour de mon Père céleste lorsque j'en avais le plus besoin.

Lorsque ma mère est décédée de façon inattendue à l'âge de soixante et un ans, j'ai été complètement prise de court. Elle était ma source d'amour, de gentillesse, de soutien, de force et de rire. J'avais l'impression qu'on m'avait volé ma mère et qu'on avait volé leur grand-mère à mes trois enfants. J'étais même en colère contre notre Père céleste. Comment pouvait-il nous faire cela ?

Pendant quelque temps, je me réveillais au milieu de la nuit et je n'arrivais plus à me rendormir. Un matin, je me suis réveillée à trois heures. Espérant penser à autre chose qu'à ma vie sans ma mère, j'ai regardé mon téléphone et j'ai trouvé une vidéo de cuisine sur mon fil d'actualité. C'était de la nourriture de réconfort dans toute sa splendeur : une tourte au poulet. Je me suis dit qu'il serait bien plaisant d'en manger une mais je n'avais pas le courage de faire d'autre cuisine pour ma famille que de verser du lait dans un bol de céréales. Pour l'instant, je devrais me passer de nourriture de réconfort ; c'est, du moins, ce que je pensais.

Deux jours consécutifs, deux amies m'ont apporté, l'une après l'autre, une tourte au poulet. J'ai fondu en larmes. J'étais profondément touchée par leur gentillesse. Je savais qu'il ne s'agissait pas d'une coïncidence. Cela me confirmait de nouveau que Dieu veillait sur moi

et qu'il m'aimait et se souciait de mon envie apparemment insignifiante de tourte au poulet, malgré ma colère contre lui. J'avais tant besoin de ce rappel.

Je remercie ces amies de m'avoir apporté une tourte au poulet. Elles m'ont rendu service au-delà de tout ce qu'elles pouvaient imaginer. Elles m'ont aidée à ressentir l'amour de mon Père céleste lorsque j'en avais le plus besoin.

Cette expérience m'a enseigné combien il est important de reconnaître les murmures du Saint-Esprit et d'y obéir. Ils peuvent très bien être la réponse à la prière de quelqu'un en difficulté.

Nous ne devons pas permettre que nos incertitudes et nos doutes nous empêchent de rendre service. Pussions-nous toujours nous efforcer d'être un instrument entre les mains du Seigneur et de transmettre son amour aux autres. ■





Alma 39-42

27 JUILLET - 2 AOÛT

Il pourrait sembler que la justice et la miséricorde sont incompatibles, néanmoins toutes deux se conjuguent dans le plan de Dieu.



DISCUSSION

Que signifient pour vous les mots *justice* et *miséricorde* ?

Pourquoi la justice et la miséricorde sont-elles toutes les deux nécessaires au plan éternel de bonheur conçu par Dieu ?

Personnellement, comment avez-vous ressenti la miséricorde de Jésus-Christ ?

Comment Dieu est-il à la fois juste et miséricordieux ?



JUSTICE :

1. Tous les humains ressusciteront et seront jugés selon leurs œuvres et leurs désirs (voir Alma 41:2-3).
2. Dieu nous a donné des lois et il y obéit parfaitement (voir Alma 42:22).
3. Nous ne sommes pas obligés de nous repentir mais nous subissons les conséquences de nos actes si nous ne nous repentons pas (voir Alma 42:27).

MISÉRICORDE :

1. La résurrection est à la fois juste et miséricordieuse (voir 2 Néphé 9:8-15).
2. Dieu nous accorde le repentir et le pardon grâce à Jésus-Christ et à son expiation (voir Alma 42:22-23).
3. Nous pouvons choisir d'aller au Christ pour être rachetés (voir Alma 42:27).

Jésus-Christ « expie les péchés du monde pour réaliser le plan de la miséricorde, pour apaiser les exigences de la justice, afin que Dieu soit un Dieu parfait et juste, et aussi un Dieu miséricordieux » (Alma 42:15).



Alma 43-52

3 - 9 AOÛT

Les priorités du capitaine Moroni et d'Amalickiah étaient différentes. « Pendant qu'Amalickiah s'assurait [...] le pouvoir par la fourberie et la tromperie, Moroni [...] avait préparé l'esprit du peuple à être fidèle au Seigneur, son Dieu » (Alma 48:7).

Quelles leçons tirer des différences entre Moroni et Amalickiah ?

DISCUSSION

Les priorités de Moroni étaient inspirées par une meilleure cause (voir Alma 43:45).

Quelles sont vos priorités dans la vie ?

Quels autres personnages défendant des causes justes trouvez-vous dans le Livre de Mormon ? Comment leurs exemples vous aident-ils ?



Quelles sont vos priorités ?

MORONI :

1. « Avait été désigné par les principaux juges et par la voix du peuple » (Alma 46:34).
2. Faisait connaître ses croyances « d'une voix forte » et encourageait les gens à faire le bien (voir Alma 46:19-20). Avait le cœur « gonfl[é] d'actions de grâces envers son Dieu » (Alma 48:12).
3. Avait fait le serment de « défendre son peuple, ses droits, son pays et sa religion » mais ne mettait pas sa gloire dans l'effusion du sang (voir Alma 48:13, 16).
4. Se réjouissait de la liberté (voir Alma 48:11) et son cœur mettait sa gloire à « préserver son peuple » (Alma 48:16).

AMALICKIAH :

1. Cherchait à détrôner le roi des Lamanites et à se faire roi (voir Alma 47:8).
2. Était « un homme très subtil pour faire le mal » et avait secrètement « conçu dans son cœur [son] plan » (Alma 47:4). Maudissait aussi Dieu (voir Alma 49:27).
3. Excitait les Lamanites à la colère pour provoquer une guerre et avait juré de boire le sang de Moroni (voir Alma 47:1 ; 49:27).
4. Luttait pour assujettir les autres (voir Alma 49:26) et « ne se souciait pas du sang de son peuple » (Alma 49:10).





Alma 53-63

10 - 16 AOÛT

Comment les jeunes peuvent-ils édifier le royaume de Dieu ?

La foi puissante de ses jeunes fils était une inspiration pour Héliaman. Réfléchissez à la manière dont leurs actions leur ont assuré une protection spirituelle (voir Alma 57:25-27) et demandez-vous comment leur exemple vous aide à édifier le royaume de Dieu.

DISCUSSION

Comment allez-vous défendre l'Évangile et les enseignements du Christ dans votre collectivité ? Comment allez-vous aider les autres à faire de même ?

« Comme les deux mille jeunes guerriers d'Héliaman, vous êtes, vous aussi, enfants d'esprit de Dieu et vous pouvez, vous aussi, être dotés de pouvoir pour édifier et défendre son royaume. »

M. Russell Ballard, président suppléant du Collège des douze apôtres, « La plus grande génération de missionnaires », *Le Liahona*, novembre 2002, p. 47.

Choisissez qui suivre

Ces jeunes ont choisi leur dirigeant, le prophète Héliaman (voir Alma 53:19). Comment choisissez-vous le prophète pour dirigeant ?

Soyez fidèles en tout temps

Ces jeunes étaient « fidèles en tout temps dans tout ce qui leur était confié » (Alma 53:20). Comment allez-vous vous acquitter plus fidèlement de vos responsabilités ?

Faites confiance aux enseignements de parents justes

Ces jeunes « avaient appris de leurs mères que, s'ils ne doutaient pas, Dieu les délivrerait » (Alma 56:47). Comment allez-vous, vous aussi, enseigner à vos enfants à avoir foi ?

Faites preuve de foi

Ces jeunes étaient peu nombreux et avaient peu d'expérience de la guerre. Néanmoins, ils avaient la foi : « Dieu est avec nous, et il ne souffrira pas que nous tombions ; allons donc » (Alma 56:46). Comment pouvez-vous « aller » avec foi ?





Hélaman 1-6

17 - 23 AOÛT

Vous souvenez-vous de vous souvenir ?

Hélaman conseille à ses fils de se souvenir :

Hélaman a donné à ses fils les noms de Néphi et Léhi afin qu'ils se souviennent des bonnes œuvres du Néphi et du Léhi qui les avaient précédés.

Dans Hélaman chapitre 5, Hélaman utilise le mot *souvenir* onze fois.

DISCUSSION

On trouve dans le Livre de Mormon plus de deux cents références au souvenir. Pendant que vous lisez, cherchez de quoi on nous recommande de nous souvenir. Plus important encore, nous devrions nous rappeler que la rédemption vient par le Seigneur Jésus-Christ. Qu'allez-vous faire pour mieux vous souvenir du Sauveur ?

Néphi et Léhi se souvinrent des paroles d'Hélaman, « c'est pourquoi ils allèrent, gardant les commandements de Dieu » (Hélaman 5:14).

► Du fait que le Christ viendrait racheter le peuple de ses péchés (voir Hélaman 5:9-11).

► De s'inspirer de l'exemple juste de leurs ancêtres (voir Hélaman 5:6).

► « De garder les commandements de Dieu » (Hélaman 5:6).

► De bâtir leur fondation sur Jésus-Christ (voir Hélaman 5:12).

► Du fait que ce n'est que grâce à l'expiation de Jésus-Christ que nous pouvons être sauvés (voir Hélaman 5:9).



Affectations des présidences d'interrégion

La Première Présidence a annoncé les changements d'affectation suivants des dirigeants d'interrégion, qui prendront effet à compter du 1^{er} août 2020.

Afrique centrale



Matthew L. Carpenter
Premier conseiller



Joseph W. Sitati
Président



Thierry K. Mutombo
Deuxième conseiller

Afrique du Sud



Edward Dube
Premier conseiller



S. Mark Palmer
Président



Ciro Schmeil
Deuxième conseiller

Afrique de l'Ouest



Larry S. Kacher
Premier conseiller



Hugo E. Martinez
Président



Jörg Klebingat
Deuxième conseiller

Asie



Peter F. Meurs
Premier conseiller



David F. Evans
Président



David P. Homer
Deuxième conseiller

Asie du Nord



L. Todd Budge
Premier conseiller



Takashi Wada
Président



James R. Rasband
Deuxième conseiller

Brésil



Joaquin E. Costa
Premier conseiller



Adilson de Paula Parrella
Président



Joni L. Koch
Deuxième conseiller

Caraïbes



Eduardo Gavarret
Premier conseiller



José L. Alonso
Président



Jorge M. Alvarado
Deuxième conseiller

Amérique Centrale



Taylor G. Godoy
Premier conseiller



Brian K. Taylor
Président



Alan R. Walker
Deuxième conseiller

Europe



Massimo De Feo
Premier conseiller



Gary B. Sabin
Président



Erich W. Kopischke
Deuxième conseiller

Europe de l'Est



Hans T. Boom
Premier conseiller



Christoffel Golden
Président



Kyrlo Pokhylko*
Deuxième conseiller

Mexique



John C. Pingree, fils
Premier conseiller



Rafael E. Pino
Président



Hugo Montoya
Deuxième conseiller

Moyen-Orient/Afrique du Nord



Randy D. Funk
Premier conseiller



Anthony D. Perkins
Président



Jeffrey H. Singer*
Deuxième conseiller

Administrée depuis le siège de l'Église

Centre de l'Amérique du Nord



Chi Hong (Sam) Wong
Premier conseiller



S. Gifford Nielsen
Président



Arnulfo Valenzuela
Deuxième conseiller

Nord-Est de l'Amérique du Nord



W. Mark Bassett
Premier conseiller



Randall K. Bennett
Président



John A. McCune
Deuxième conseiller

Sud-Est de l'Amérique du Nord



Vern P. Stanfill
Premier conseiller



James B. Martino
Président



Marcos A. Aidukaitis
Deuxième conseiller

Sud-Ouest de l'Amérique du Nord



Kyle S. McKay
Premier conseiller



Paul B. Pieper
Président



Evan A. Schmutz
Deuxième conseiller

Ouest de l'Amérique du Nord



Scott D. Whiting
Premier conseiller



Kevin W. Pearson
Président



Rubén V. Alliaud
Deuxième conseiller

Océanie



K. Brett Nattress
Premier conseiller



Ian S. Ardern
Président



Kazuhiko Yamashita
Deuxième conseiller

Philippines



Steven R. Bangerter
Premier conseiller



Taniela B. Wakolo
Président



Yoon Hwan Choi
Deuxième conseiller

Nord-Ouest de l'Amérique du Sud



Mathias Held
Premier conseiller



Jorge F. Zaballos
Président



Jorge T. Becerra
Deuxième conseiller

Sud de l'Amérique du Sud



Allen D. Haynie
Premier conseiller



Benjamín De Hoyos
Président



Juan Pablo Villar
Deuxième conseiller

Utah



Mark A. Bragg
Premier conseiller



Craig C. Christensen
Président



Walter F. González
Deuxième conseiller

* Soixante-dix d'interrégion

Dans cette section

44 Nourrir une vision positive de la sexualité

Par la rédaction du *Liahona*

48 Comment j'ai commencé à comprendre la vision de Dieu de la sexualité

Par Emma T.

Version numérique uniquement

Pouvais-je vraiment respecter la loi de chasteté ?

Par Haley S.

Tenez vos passions en bride : Comment conformer les pensées et émotions sexuelles aux attentes du Seigneur

Par l'équipe du *Liahona* et les Services à la famille

Comment le pouvoir guérisseur du Sauveur s'applique au repentir du péché sexuel

Par Richard Ostler

Découvrez ces articles et davantage :

- Sur Liahona.ChurchofJesusChrist.org
- Dans **JA Hebdo** (à la rubrique « Jeunes adultes » dans l'application Bibliothèque de l'Évangile)

Apprendre à considérer la sexualité comme un don sacré

En tant que membres de l'Église, on nous enseigne que les relations sexuelles au sein du mariage sont un élément merveilleux du plan de l'Évangile. Elles peuvent constituer un aspect sacré, beau et joyeux de notre vie qui conduit à une plus grande unité avec notre conjoint et avec Dieu. Qu'en est-il des émotions sexuelles avant le mariage ? Notre nature sexuelle ne débute pas au mariage : **Dieu nous a donné des émotions sexuelles** qui sont un aspect sain et important de notre nature humaine. Parfois pourtant, du fait de notre mauvaise compréhension de ces émotions et de notre nature sexuelles, nous nous sentons mal à l'aise, nous avons honte et nous avons l'impression d'être pécheurs.

On n'a jamais enseigné à certains d'entre nous les **aspects positifs de la sexualité**, uniquement les conséquences négatives de la violation de la loi de chasteté. Ou peut-être ne nous a-t-on jamais rien enseigné sur la pureté sexuelle. Et, avec tout ce que nous apprenons sur la sexualité par les médias, ces messages biaisés conjugués à un manque de compréhension de la vision de Dieu de la sexualité peuvent contribuer à des relations malsaines, à l'usage de la pornographie et à la négation du libre arbitre d'autrui, comme dans les agressions sexuelles. Alors, **comment apprendre à considérer la sexualité comme un don sacré**, une partie essentielle de notre nature divine ? Et comment conformer notre sexualité au dessein suprême du plan éternel de Dieu ?

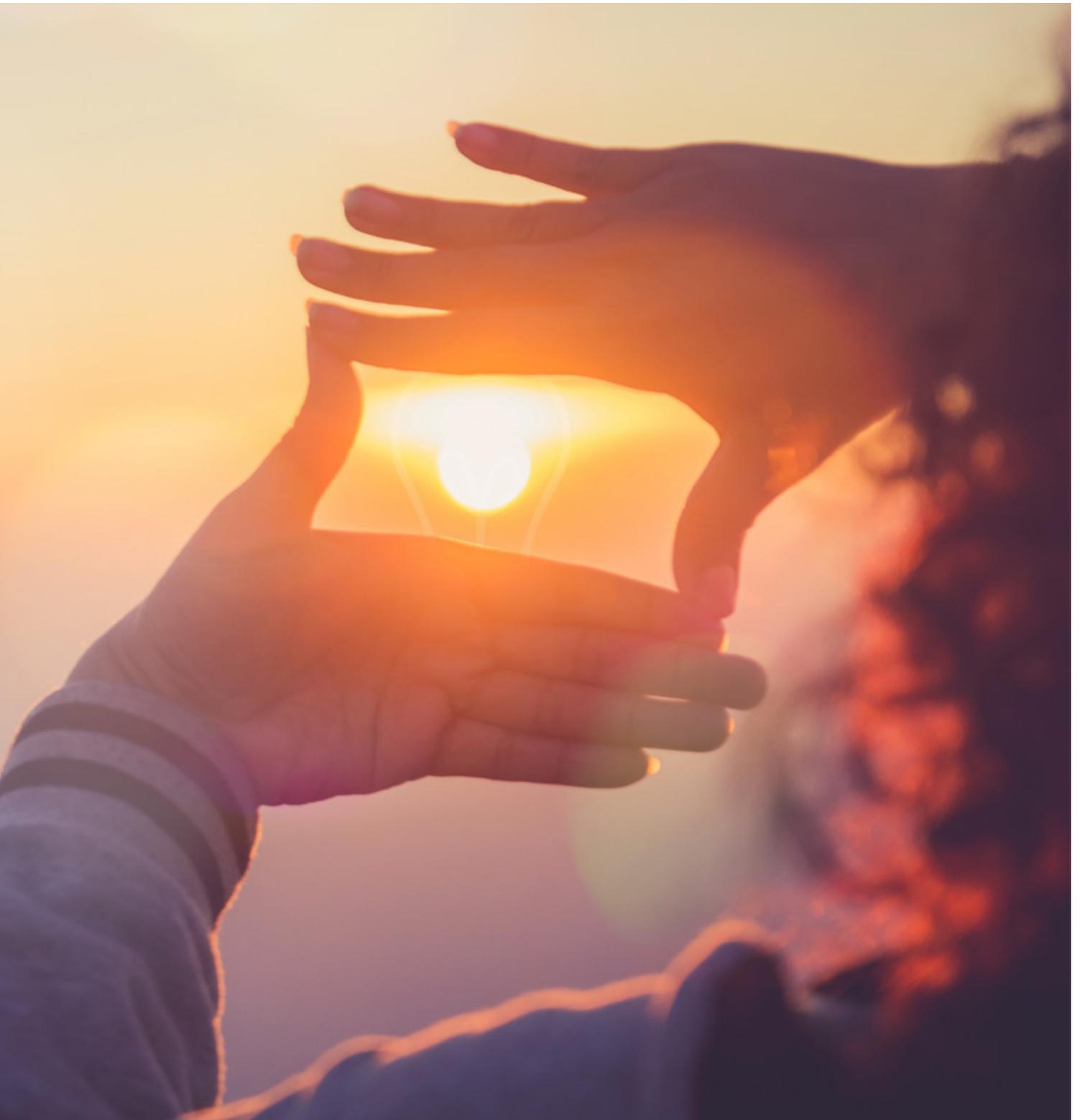
Guidés par ces questions, nous avons conçu la section de ce mois-ci afin de vous aider à **mieux comprendre la vision qu'a Dieu** de la sexualité légitime. Nous espérons qu'avec cette vision positive, vous serez plus résolu à respecter la loi de chasteté, vous trouverez **détermination et espérance** dans votre situation personnelle, vous serez mieux préparés à fonder un mariage fort et gratifiant et vous accueillerez la paix du Sauveur. Par vos efforts pour respecter les commandements de Dieu concernant la sexualité, votre « assurance deviendra grande en la présence de Dieu » (Doctrine et Alliances 121:45).

Cordialement,

La rédaction de la section Jeunes Adultes du *Liahona*

Racontez votre histoire

Avez-vous une expérience à raconter ? Ou bien aimeriez-vous voir publiés des articles sur certains sujets ? Si oui, faites-le nous savoir ! Envoyez vos articles ou vos commentaires à Liahona.ChurchofJesusChrist.org.





Comment promouvoir une **perspective positive** **de la sexualité**

Dieu nous a accordé des émotions sexuelles divines et justes pour une raison. En tant de membres célibataires de l'Église, nous trouverons une plus grande paix et une plus grande espérance si nous comprenons mieux ces émotions.

Par la rédaction du *Liahona*

Note de la rédaction : Cet article fait partie d'une série publiée dans Le Liahona d'août 2020 portant sur la perspective positive de la sexualité, des relations sexuelles et de la loi de chasteté. Le terme sexualité signifie différentes choses pour différentes personnes mais, dans ce contexte, nous allons parler précisément de nos émotions et de notre identité sexuelles.

Une grande partie du monde semble ne pas savoir ce qu'est une compréhension saine et positive de la sexualité¹. Et, soyons honnêtes, à certains égards, c'est le cas aussi de certains d'entre nous, jeunes adultes membres de l'Église. Alors clarifions un peu les choses.

Pour commencer, nous devons connaître la perspective des saints des derniers jours sur la sexualité. Il y a de nombreuses années, Parley P. Pratt (1807-1857) a enseigné : « Nos affections naturelles sont implantées en nous par l'Esprit de Dieu dans un but sage ; elles sont la source même de la vie et du bonheur ; elles cimentent toute société vertueuse et céleste ; elles sont l'essence de la charité, c'est-à-dire de l'amour ; [...]

« Il n'existe pas de principe plus pur et plus saint. [...]

« Le fait est que Dieu [...] a implanté dans [notre] sein ces affections qui sont calculées pour promouvoir [notre] bonheur et [notre] union². »

John Taylor (1808-1887) a aussi expliqué : « Nous l'apportons [un désir naturel] avec nous dans le monde mais, comme pour tout le reste, il doit être sanctifié. L'exercice convenable de nos fonctions conduit à la vie, au bonheur et à l'exaltation dans ce monde et dans le monde à venir³. »

En termes simples : Dieu nous a créés de telle sorte que nous soyons capables d'éprouver des émotions

sexuelles. Cela fait partie de notre identité, et peut constituer une partie merveilleuse et joyeuse de la vie, à condition que nous apprenions à utiliser ces émotions et à les canaliser d'une manière qu'il approuve. Si nous gérons ces émotions convenablement tout au long de notre vie, les bénédictions que nous recevons sont incroyables.

Grâce à ce don, nous avons le potentiel d'aider à l'accomplissement du plan de notre Père céleste et de devenir semblables à nos parents célestes⁴. Malheureusement, dans notre monde actuel, Satan a amené beaucoup de personnes à avoir une vision déformée de la sexualité juste que Dieu nous a donnée. Il veut que nous l'employions mal et que nous comprenions mal sa nature sacrée. Il nous fait parfois confondre le sacré et le secret, nous amenant à avoir honte d'avoir des émotions sexuelles justes, à laisser la curiosité nous entraîner vers des choses telles que la pornographie ou à utiliser notre corps ou celui d'autrui d'une façon qui est hors des limites qu'il a fixées. Mais, en réalité, la sexualité, utilisée de la façon prévue par Dieu, est un don divin. Si nous avons des sentiments négatifs à l'égard de notre sexualité, peut-être faut-il simplement que nous la comprenions mieux.

Comment puis-je avoir une vision positive de la sexualité ?

Si donc notre vision de la sexualité est déformée, comment voir la sexualité innée donnée par Dieu sous un jour positif et apprendre à comprendre et à canaliser nos émotions convenablement, dans nos efforts pour devenir semblables au Sauveur ? Comment être satisfaits d'être qui nous sommes et accepter les émotions sexuelles que Dieu nous a données en nous créant ? Voici quelques suggestions utiles :

1

Comprenez que chacun de nous est un être à la fois spirituel et physique

Vous pensez peut-être que la sexualité est purement physique mais elle est aussi très liée à notre intellect et à nos pensées. Nos pensées influencent nos actions et la façon dont nous utilisons notre corps influence aussi notre entité spirituelle. Boyd K. Packer (1924-2015) a enseigné : « Notre esprit et notre corps sont unis de telle manière que notre corps devient l'instrument de notre intellect et le fondement de notre personnalité⁵. »

Lorsque nous l'exprimons dans les limites de la loi de chasteté, notre sexualité innée n'est pas un obstacle à la spiritualité. Si vous avez une idée biaisée et négative de la sexualité, il est probable qu'elle se répercutera sur votre mariage. Jeffrey R. Holland, du Collège des douze apôtres, a enseigné : « L'union sexuelle [au sein du mariage] est [...] non seulement l'union d'un homme et d'une femme mais aussi absolument l'union de cet homme et de cette femme avec Dieu. [...] À aucun autre moment de cette vie vous ne ressemblerez davantage à Dieu que lorsque vous exprimerez ce pouvoir particulier⁶. » Comment la compréhension de cette vérité changera-t-elle la vision que vous avez actuellement de la sexualité ou des relations sexuelles, même alors que vous êtes célibataire ?

2

Étudiez votre corps

Si vous ne l'avez pas déjà fait, étudiez l'anatomie humaine. Plus vous comprendrez le processus naturel du développement de votre corps, mieux vous comprendrez que les émotions sexuelles justes constituent une partie normale de la vie. L'étude de l'anatomie humaine, qui consiste à appeler les parties du corps par leur nom et à comprendre leurs fonctions sexuelles et physiques, permet de dissiper leur nature taboue. Simultanément, nous devons aussi « éliminer de nos conversations les mots, les blagues et les thèmes dégradants, vulgaires et sexuellement explicites⁷ ». En comprenant les parties du corps et leurs fonctions, nous devenons moins enclins à les considérer exclusivement dans un contexte sexuel.

Le président Nelson a enseigné : « Chaque organe de notre corps est un don merveilleux de Dieu⁸ » et il est évident que cela

comprend les organes sexuels. Ils ont été créés dans un sage dessein et il nous incombe d'apprendre à les employer conformément à la volonté du Seigneur.

3

N'ayez ni peur ni honte

L'étude de votre corps vous aidera à comprendre que les émotions sexuelles en sont un aspect normal. Nous essayons tous de vaincre « l'homme naturel » dans cette vie (voir Mosiah 3:19), cependant le simple fait d'éprouver des émotions sexuelles convenables n'est pas quelque chose dont nous devons avoir honte. Cela ne devient un péché qu'à partir du moment où nous les exprimons de manière déplacée ou entretenons des pensées inconvenantes ou lascives. Nous n'éprouvons pas de honte ni de culpabilité lorsque nous avons faim ! Uniquement peut-être lorsque nous nous gavons de notre nourriture préférée en réaction à notre faim ou lorsque nous sommes obsédés par la faim. Autorisez-vous à reconnaître que les émotions et pensées sexuelles convenables font partie de notre nature divine et servent un objectif utile à l'endroit et au moment qui conviennent.

Si vous êtes attiré(e) par les personnes de votre sexe, vous avez peut-être peur ou honte de vos émotions mais Dieu ne veut pas que vous éprouviez cela. Menons une vie enrichissante dans les limites qu'il a fixées pour notre bien. Nous avons chacun un parcours unique ici-bas et, si nous aimons notre Père céleste et respectons ses commandements, il n'est aucune situation qu'il ne puisse employer pour notre bien éternel (voir Romains 8:28 ; Jean 14:15 ; Doctrine et Alliances 90:24). Avec son aide, nous apprenons, progressons et devenons semblables à lui.

4

Tissez des liens profonds

Les sensations physiques ne sont qu'une partie de la sexualité. L'un des besoins réels qui sous-tendent les émotions sexuelles justes est de créer des liens. Nous, les humains, nous aspirons à la proximité avec autrui. Les liens que vous créez avec les autres au travers d'amitiés sincères, de marques de tendresse et d'affection convenables

vous aident à voir les autres tels qu'ils sont réellement et à exprimer convenablement votre sexualité tout en respectant la loi de chasteté.

Marlin K. Jensen, soixante-dix Autorité générale émérite, a dit : « Joseph Smith, le prophète, a enseigné que 'l'amitié est l'un des grands principes fondamentaux de [notre religion]'. Cette pensée devrait nous inspirer et nous motiver tous parce que, selon moi, l'amitié est l'un des besoins fondamentaux de notre monde. Je crois que nous aspirons tous profondément à connaître l'amitié, désirons profondément la satisfaction et la sécurité que seules des relations étroites et durables peuvent donner⁹. »

5

Considérez que votre corps est divin (parce qu'il l'est !)

Notre corps est une bénédiction extraordinaire de Dieu. Et pourtant, tant d'entre nous tombent souvent dans le piège qui consiste à critiquer notre corps. Si nous pouvions nous rappeler l'importance qu'il avait pour nous avant que nous en ayons un (et combien il sera important pour nous après notre mort [voir Doctrine et Alliances 138:17, 50]), alors nous serions plus reconnaissants et moins dédaigneux envers ce don extraordinaire.

Le président Nelson a enseigné : « Votre corps physique est une création magnifique de Dieu. C'est son temple, ainsi que le vôtre, et il doit être traité avec respect. [...] L'étude de votre corps témoigne de sa conception divine¹⁰. » Et le fait de savoir à quel point notre corps est véritablement divin influencera de manière bénéfique nos actions. Le président Nelson a également expliqué : « Quand nous connaissons véritablement notre nature divine, [...] nous fixons les yeux sur des images, les oreilles sur des sons et notre esprit sur des pensées qui rendent hommage à la création de notre corps en tant que temple de Dieu. Dans la prière quotidienne, nous reconnaissons avec gratitude qu'il est notre Créateur et le remercions de la magnificence de notre temple physique. Nous en prenons soin et nous le chérissons comme un don que Dieu nous a fait à nous personnellement¹¹. »

N'oubliez pas que ce parcours dure toute une vie.

Comprendre et cultiver une perception positive et saine de ce que doit être la sexualité n'est ni un objectif sur lequel on

commence à travailler après le mariage ni un objectif qu'on atteint du jour au lendemain. C'est un parcours de toute une vie, un parcours qui vous sera profitable de bien des façons au cours de votre vie mortelle et éternelle. Et si votre parcours a connu des hauts et des bas, sachez que le pouvoir guérisseur et habilitant de l'expiation de Jésus-Christ est à la disposition de quiconque tend la main vers lui (voir Mosiah 4:1-3, 10-13).

En fin de compte, quelles que soient notre situation ou nos expériences, si nous suivons l'exemple de notre Sauveur, Dieu tiendra toutes les promesses qu'il nous a faites et nous nous rendrons compte que nous avons tous un rôle à jouer dans son plan (voir Doctrine et Alliances 59:23). Avec son aide, tous nos efforts pour obtenir une vision positive de la sexualité seront couronnés de succès. ■

Dans la version numérique de cet article à l'adresse suivante : liahona.ChurchofJesusChrist.org, vous trouverez d'autres suggestions pour obtenir une vision positive de la sexualité (entre autres utiliser les médias qui décrivent des relations saines, traiter chacun comme un enfant de Dieu et nous souvenir de notre véritable identité).

NOTES

1. L'apôtre Paul a vu que les gens d'aujourd'hui seraient « agités par des passions de toute espèce » (2 Timothée 3:6).
2. *Writings of Parley Parker Pratt*, 1952, p. 52-53.
3. John Taylor, *The Gospel Kingdom*, sél. G. Homer Durham, 1943, p. 61.
4. Voir Dallin H. Oaks, « L'Apostasie et le Rétablissement », *L'Étoile*, juillet 1995, p. 98 ; voir aussi « Pureté sexuelle », dans *Jeunes, soyez forts*, fascicule, 2011, p. 35 ; Dale G. Renlund et Ruth Lybbert Renlund, « Les objectifs divins des relations sexuelles », *Le Liahona*, août 2020, p. 12-17.
5. Boyd K. Packer, « The Instrument of Your Mind and the Foundation of Your Character », *Brigham Young University 2002-2003 Speeches*, 2003, p. 2 ; voir aussi M. Russell Ballard, « Donner à son esprit le contrôle sur son corps », *Le Liahona*, novembre 2019, p. 106-109.
6. Jeffrey R. Holland, « Of Souls, Symbols, and Sacraments » (réunion spirituelle de l'université Brigham Young, 12 janvier 1988), p. 8, speeches.byu.edu ; italiques dans l'original.
7. *Chasteté*, brochure leçon missionnaire, 2007, p. 11.
8. Russell M. Nelson, « Votre corps : un magnifique don à chérir », *Le Liahona*, août 2019, p. 52.
9. Marlin K. Jensen, « L'amitié, principe de l'Évangile », *L'Étoile*, juillet 1999, p. 74.
10. Russell M. Nelson, « Votre corps : un magnifique don à chérir », *Le Liahona*, p. 52.
11. Voir Russell M. Nelson, « Votre corps : un magnifique don à chérir », *Le Liahona*, p. 54.

Comment j'ai commencé à comprendre la vision que Dieu a de la sexualité

Enfant et adolescente, je ne savais pas comment gérer mes émotions sexuelles, ce qui m'a entraînée dans des errements mais ma vie s'est bien améliorée lorsque j'ai appris la vérité sur la sexualité et la chasteté.

Par Emma T.

Je me suis tassée sur ma chaise, honteuse, lorsque l'institutrice a présenté la leçon sur la chasteté. Elle a commencé : « Je sais qu'à vous, les filles, la loi de chasteté ne pose pas de problème. » Elle (et tout le monde) était loin d'imaginer que c'était quelque chose qui m'avait causé des difficultés en tant que jeune fille.

Les leçons à l'église me donnaient l'impression que les émotions sexuelles n'étaient convenables qu'au sein du mariage et qu'il était mal d'en éprouver en dehors. J'avais honte, je me sentais faible et seule, ce qui m'amenait à éprouver de l'aversion pour le sujet tout entier.

Adolescente dans l'église, je pensais que parler de sexualité, même de façon convenable, ou admettre avoir éprouvé des émotions sexuelles était tabou ou mal, à moins d'être marié. J'en étais même arrivée à penser que toute curiosité ou question sur la sexualité ou même la chasteté devait être réprimée parce qu'elle ne cadrerait pas avec le plan de Dieu. Et croyant mes questions trop honteuses pour être posées à quelqu'un, je cherchais des réponses dans des sources qui ne reflétaient pas la sexualité telle que notre Père céleste la conçoit.

Coincée dans la honte

Pendant des années, j'ai lutté avec mes émotions et mon comportement. Je savais qu'ils étaient mauvais mais je ne savais pas à qui faire appel pour trouver de l'aide. Tous les jours, je portais le poids des péchés et de la honte, mais j'essayais quand même de bien faire tout le reste. Je semblais coincée dans une « zone intermédiaire », la moitié de moi dans le monde et l'autre dans l'Évangile.

Plus que tout, je voulais être entièrement dans l'Évangile. Alors j'étudiais mes Écritures, je priais, je participais aux activités de l'Église et je remplissais mes appels. L'Évangile semblait être la seule chose qui m'apportait du soulagement.

Petit à petit, à mesure que j'apprenais de nouvelles choses et que je me rapprochais du Sauveur, mon désir de respecter pleinement la loi de chasteté est devenu plus fort. Après beaucoup de méditation et de prières, j'ai fini par décider de parler de mes difficultés à mon évêque.

Sentir le pouvoir guérisseur du Sauveur

Quand j'ai quitté le bureau de l'évêque, le poids que je portais depuis tant d'années sur les épaules m'a semblé disparaître. J'ai pleuré de soulagement. Je sentais déjà le pouvoir guérisseur du Sauveur opérer dans ma vie. Les entretiens avec mon évêque m'ont aidée, tout au long du processus de repentir, à comprendre que mes émotions étaient normales et que je n'étais pas la seule à avoir du mal à respecter la loi de chasteté. J'ai appris qu'il y a d'autres personnes qui, comme moi, ont souffert en silence à cause de la honte, de la crainte et de l'incompréhension.

Mon évêque m'a aidée dans le processus de repentir lui-même mais un ami a grandement changé la manière



Le poids que je portais sur les épaules depuis tant d'années a semblé disparaître. Je sentais déjà le pouvoir guérisseur du Sauveur.

dont je percevais mon épreuve. Il a été un bel exemple pour moi. Un jour, il m'a raconté les difficultés qu'il avait eues avec la pornographie. J'étais sidérée ; jamais je n'aurais imaginé que nous menions un combat similaire. Je lui ai raconté dans une lettre mon repentir de ce même problème et lui ai dit combien cela m'aidait de savoir que je n'étais pas seule. Le dimanche, à l'église, il m'a serrée dans ses bras, m'a dit qu'il était fier de ma collaboration avec l'évêque et que je ne serais jamais seule. Il m'a aidée à ressentir plus fortement l'amour du Sauveur.

Depuis, j'ai compati avec des amis, encouragé ceux qui ont eu des difficultés similaires et les ai aidés à mieux comprendre la loi de chasteté.

En fin de compte, savoir que je n'étais pas seule, ressentir l'amour et la compréhension de mon évêque et du Sauveur et apprendre l'importance éternelle de la chasteté m'ont aidée à guérir .

Je sais maintenant que j'avais entièrement tort. La chasteté et la sexualité convenable font partie du plan du bonheur conçu par Dieu. Les émotions sexuelles sont une partie normale de la condition mortelle et peuvent être merveilleuses lorsque nous apprenons à y réagir convenablement.

Quand j'y repense, je suis triste de ne m'être jamais sentie suffisamment en sécurité pour parler de la loi de chasteté avec quelqu'un avant de le faire avec mon évêque. J'aurais dû savoir qu'il n'y a pas de honte à se poser des questions sur la chasteté ou la sexualité et qu'il est important d'en parler respectueusement avec les bonnes personnes.

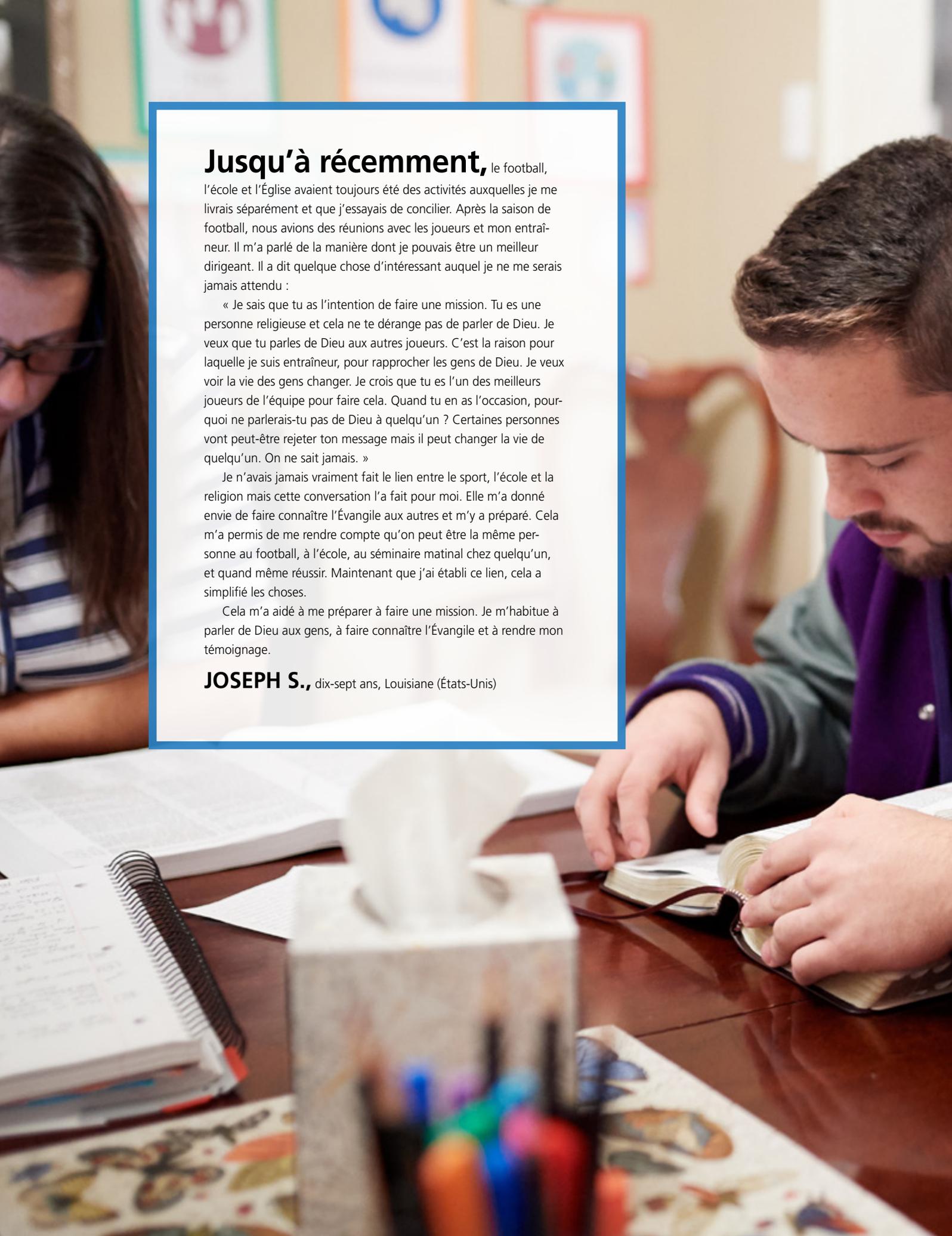
La vérité éternelle vous guidera

Du fait de mes expériences, j'assure à quiconque a des difficultés avec la loi de chasteté que son cœur peut être changé. L'espérance, la guérison et la

vérité éternelle vous guideront. J'ai appris que la façon dont le monde voit la sexualité diverge considérablement de la vision qu'en a notre Père céleste.

Je suis reconnaissante des leçons que j'ai apprises. J'ai maintenant un témoignage plus fort de la loi de chasteté du Seigneur, de l'importance de la sexualité dans notre vie et, ce qui est plus important, de l'amour et du pouvoir guérisseur du Sauveur. ■

Note de la rédaction : Cet article fait partie d'une série publiée dans Le Liahona d'août 2020 sur la vision positive de la sexualité, les relations sexuelles et la loi de chasteté. Le terme sexualité signifie différentes choses pour différentes personnes mais, dans ce contexte, nous allons parler précisément de nos émotions et de notre identité sexuelles.



Jusqu'à récemment, le football, l'école et l'Église avaient toujours été des activités auxquelles je me livrais séparément et que j'essayais de concilier. Après la saison de football, nous avons des réunions avec les joueurs et mon entraîneur. Il m'a parlé de la manière dont je pouvais être un meilleur dirigeant. Il a dit quelque chose d'intéressant auquel je ne me serais jamais attendu :

« Je sais que tu as l'intention de faire une mission. Tu es une personne religieuse et cela ne te dérange pas de parler de Dieu. Je veux que tu parles de Dieu aux autres joueurs. C'est la raison pour laquelle je suis entraîneur, pour rapprocher les gens de Dieu. Je veux voir la vie des gens changer. Je crois que tu es l'un des meilleurs joueurs de l'équipe pour faire cela. Quand tu en as l'occasion, pourquoi ne parlerais-tu pas de Dieu à quelqu'un ? Certaines personnes vont peut-être rejeter ton message mais il peut changer la vie de quelqu'un. On ne sait jamais. »

Je n'avais jamais vraiment fait le lien entre le sport, l'école et la religion mais cette conversation l'a fait pour moi. Elle m'a donné envie de faire connaître l'Évangile aux autres et m'y a préparé. Cela m'a permis de me rendre compte qu'on peut être la même personne au football, à l'école, au séminaire matinal chez quelqu'un, et quand même réussir. Maintenant que j'ai établi ce lien, cela a simplifié les choses.

Cela m'a aidé à me préparer à faire une mission. Je m'habitue à parler de Dieu aux gens, à faire connaître l'Évangile et à rendre mon témoignage.

JOSEPH S., dix-sept ans, Louisiane (États-Unis)

JEUNES

DANS CETTE SECTION



52 Parler de sexualité à vos parents

Par Derek Willis Hagey et Denya Palmer

54 Une fondation pour votre avenir

Par Richard J. Maynes

58 Questions et réponses : Ai-je obtenu le pardon ? Comment obtenir un témoignage de la Première Vision ?

60 Sportifs de haut niveau et l'Évangile

64 Le dernier mot : Comment éviter d'être trompés

Par Gary E. Stevenson

65 Personnages du Livre de Mormon : Le capitaine Moroni



Parler de sexualité à tes parents

Oui, cela peut être gênant. Mais tes parents sont une meilleure source d'information que l'Internet ou tes amis.



Par Derek Willis Hagey

Services pour la famille

et Denya Palmer

Services de l'entraide et de l'autonomie

C'est normal de se poser des questions sur la sexualité. C'est normal d'en parler à tes parents. Tu pourrais bien être surpris de voir combien ils te comprennent, toi, tes questions et tes expériences.

Ce que tu trouveras à propos de la sexualité sur l'Internet, dans les médias et auprès de tes amis et camarades de classe peut être troublant, aussi bien au niveau de l'information que de la moralité. Tes parents sont la meilleure source de réponses dignes de confiance et fiables sur le sujet. Ils veulent le mieux pour toi. Il y a des chances pour qu'ils soient contents que tu veuilles leur parler de sexualité¹.

Si tes parents et toi n'en avez jamais parlé, voici quelques conseils :

Préparation spirituelle et mentale



- **Prie.** Demande à notre Père céleste de t'aider à savoir quoi dire pour amener le sujet.
- **Sois courageux.** Que tu aies commis une faute ou pas, n'hésite pas à demander à tes parents de t'aider. Ils se soucient de toi et veulent le mieux pour toi.
- **Rappelle-toi qu'un jour ils ont eu ton âge.** Eux aussi ont dû se débrouiller en grandissant. Ils seront en mesure de comprendre ce que tu vis.
- **Anticipe une réaction positive de tes parents.** Pense à une fois où ils t'ont aidé. Imagine la conversation en train de bien se passer.



Préparation pratique

- **Décide du parent avec lequel tu veux parler.** Bien que certains jeunes n'aient aucune difficulté à parler à leurs deux parents à la fois, d'autres sont plus à l'aise à l'idée de commencer avec un seul. C'est normal, surtout pour un sujet comme la sexualité.
- **Programme un moment pour parler.** Demande à tes parents de réserver un moment pour discuter. Cela donne le temps à chacun de se préparer.
- **Dresse la liste de ce que tu veux que tes parents sachent et des questions que tu te poses.** La liste de tes réflexions et préoccupations t'aidera à te souvenir de ce que tu veux aborder. Et si vous n'avez pas fait le tour du sujet, demande-leur d'avoir une autre conversation.
- **Entraîne-toi à engager la conversation.** Peut-être pourrais-tu commencer par poser une question. Ou peut-être veux-tu commencer en demandant à tes parents d'écouter jusqu'à ce que tu sois prêt à entendre ce qu'ils ont à dire. (Voir le volet « Engager la conversation ».)
- **Parle d'autres sujets avec tes parents dans des situations ordinaires.** Entraîne-toi à parler ouvertement de ta vie et de tes activités normales quotidiennes. Fais-le à tout moment lorsque vous êtes ensemble, par exemple au moment des repas ou au coucher.

Une fois que tu as commencé à parler



- **Parle de la loi de chasteté.** Il peut être utile de demander à tes parents comment ils comprennent la loi de chasteté. Si tu l'as enfreinte, ils seront une source de soutien pendant que tu te repens et rétablis le lien avec le Sauveur. Demande à tes parents de te parler de moments où le repentir leur a donné de la joie.
- **Sois patient avec eux.** Au début, ils seront peut-être gênés de parler de sexualité avec toi. Mais ils veulent t'aider et, à mesure que vous continuez à parler, cela deviendra plus facile.
- **N'aie pas peur de discuter souvent avec tes parents.** Au fil du temps, il se peut que tu aies d'autres questions. Cela ne doit pas être une occasion unique.

Pour engager la conversation

Voici quelques façons d'engager la conversation :

- « Je me pose des questions. C'est un peu gênant d'en parler mais est-ce qu'on peut parler de sexualité ? »
- « Comment vous êtes-vous informés sur la sexualité quand vous aviez mon âge ? »
- « L'autre jour, j'ai entendu/vu quelque chose qui m'a troublé. Est-ce qu'on peut en parler ? »
- « On peut prévoir un moment pour parler ? »
- « Je peux te/vous parler de quelque chose ? Je crois que j'ai fait une faute et j'ai besoin d'aide pour la réparer. »



Tu peux le faire

Au début, il peut être gênant de parler à tes parents ou à un autre adulte de confiance. Rappelle-toi que ton Père céleste t'aime et veut que tu te prépares à établir une relation saine lorsque tu seras adulte. Dans le cadre de cette préparation, il te faut comprendre ce qu'est une sexualité saine et légitime et comment en parler dès maintenant. Si tu fais appel à lui, notre Père céleste t'aidera à aborder ce sujet difficile et d'autres avec tes parents. ■

NOTE

1. Peut-être as-tu des raisons valables de ne pas parler à tes parents. Dans ce cas, essaie de parler avec un autre adulte de confiance, par exemple un dirigeant de l'Église.

Pour en savoir plus sur la sexualité et sa place dans le plan de Dieu, voir page 42.



Par
Richard J. Maynes
des soixante-dix

Une fondation pour votre avenir

Pendant votre adolescence, vous concevez de nombreux buts que vous aimeriez atteindre. Ces buts comprennent probablement une mission, des études, le mariage au temple, la réussite professionnelle et, bien sûr, le retour sain et sauf dans la présence de votre Père céleste au royaume céleste.

L'une des plus grandes difficultés que vous rencontrerez pour atteindre ces buts est de les relier à votre vie quotidienne. Cela peut être difficile parce que votre temps est plein à craquer de choses profanes. Vous allez peut-être à l'école et participez à des activités telles que la musique, la danse, le sport ou divers clubs. Beaucoup d'entre vous ont peut-être aussi un job d'étudiant. À cet emploi du temps chargé s'ajoutent les activités du weekend telles que les jeux, les bals, les activités de paroisse et les fêtes. De plus, où que vous alliez, vous êtes bombardés de tentations provenant de vos camarades, des réseaux sociaux, des films, des jeux vidéo et de la musique. Eh bien ! Quelle aventure !

L'astuce pour maintenir l'équilibre entre toutes ces choses est de garder le tableau éternel complet à l'esprit. Par exemple : Quelle sera l'influence de votre activité de ce vendredi soir sur ce qui va se produire dans deux, cinq ou dix ans ? Vous pensez peut-être que vendredi soir n'a pas grand-chose à voir avec ce qui va se passer dans deux ans mais peut-être que si, selon l'endroit où vous êtes et ce que vous faites. Si vous voulez atteindre votre potentiel à l'avenir et devenir la personne que le Seigneur veut que vous soyez, vous feriez bien de garder le tableau complet à l'esprit et d'y travailler aujourd'hui.

Votre fondation dans un monde aux valeurs inversées

Le prophète Ésaïe a vu notre époque et nous a avertis que les valeurs y seraient inversées. Il a prophétisé : « Malheur à ceux qui appellent le mal bien, et le bien mal, qui changent les ténèbres en lumière et la lumière en ténèbres, qui changent l'amertume en douceur, et la douceur en amertume !

Malheur à ceux qui sont sages à leurs yeux, et qui se croient intelligents ! » (Ésaïe 5:20-21).

C'est un fameux défi que de grandir dans ce monde aux valeurs inversées et de faire face aux diverses pressions de la

vie moderne. Comment allez-vous réussir à traverser votre adolescence préparés spirituellement pour votre avenir ?

Il est important que vous reconnaissiez que la fondation de votre avenir, aussi bien temporel que spirituel, se construit aujourd'hui. Si votre fondation est fissurée par le péché et n'est pas réparée, alors la structure de votre vie sera bâtie sur une fondation fragilisée. Votre avenir sera moins sûr et certainement plus stressant.

L'un des grands objectifs de l'Évangile de Jésus-Christ est de nous enseigner ce qu'est notre potentiel éternel. L'une des raisons du rétablissement de l'Église de Jésus-Christ est de nous aider à atteindre ce potentiel.



C'est un fameux défi que de grandir dans ce monde aux valeurs inversées.



La fondation
de votre avenir
se construit
aujourd'hui.

On nous enseigne : « C'est sur le roc de notre Rédempteur, qui est le Christ, le Fils de Dieu, que vous devez bâtir votre fondation. » Notre Sauveur, Jésus-Christ, « est une fondation sûre, une fondation telle que si les hommes construisent sur elle, ils ne peuvent tomber » (Hébreux 5:12).

Les petits actes quotidiens peuvent vraiment faire un grand changement

Je n'ai encore jamais rencontré d'homme d'affaire, d'enseignant, d'artiste ou de sportif qui ait atteint l'excellence sans réussir à relier la vision de son avenir à sa vie quotidienne. Un but ou une vision qui n'est pas relié à la vie quotidienne par des actes quotidiens deviendra très probablement un rêve non réalisé.

Par exemple : Imaginez que la date d'un examen en géométrie approche. Si l'un de vos buts est d'obtenir une bonne note dans cette matière, comment allez-vous vous y prendre pour l'atteindre ? Allez-vous attendre la dernière minute et bachoter uniquement la veille de l'épreuve ? Cette méthode est risquée. Au lieu de véritablement comprendre le sujet et d'être tout à fait prêt et confiant, vous allez entrer dans la salle de classe un peu inquiet, espérant que l'enseignant ne posera que les questions auxquelles il se trouve que vous connaissez la réponse. (Je suis sûr de ne pas être le seul à avoir éprouvé ce malaise !)

Ou bien allez-vous prendre un moment chaque jour pour étudier le sujet calmement et en détail ? Cette méthode vous donnera le temps nécessaire pour





comprendre correctement les sujets et vous aurez plein de temps pour solliciter l'aide de l'enseignant si vous avez des questions. Votre compréhension du sujet n'en sera que meilleure et votre assurance plus grande pour aller passer l'examen.

Pour atteindre n'importe quel but, surtout les buts célestes, il faut absolument une consécration quotidienne et continue. Vous protégerez-vous des pressions et des maux du monde en passant simplement deux heures à l'église le dimanche ? Probablement pas. Il est très difficile de bachoter pour une mission et tout aussi difficile de le faire pour un mariage au temple. Ne prenez pas le risque. Soyez sages. Tout comme pour vos études, un effort quotidien ciblé est le seul moyen sûr de réussir. Préparez-vous quotidiennement.

Vous ne pouvez pas bachoter pour une mission ou un mariage au temple.

Étudiez les Écritures. Communiquez avec votre Père céleste par la prière. Assistez au séminaire. Gardez-vous purs et préparés. Si vous le faites, vous serez en paix, votre conscience sera pure, vous aurez davantage confiance en vous et vous saurez intimement que votre avenir sera brillant et merveilleux.

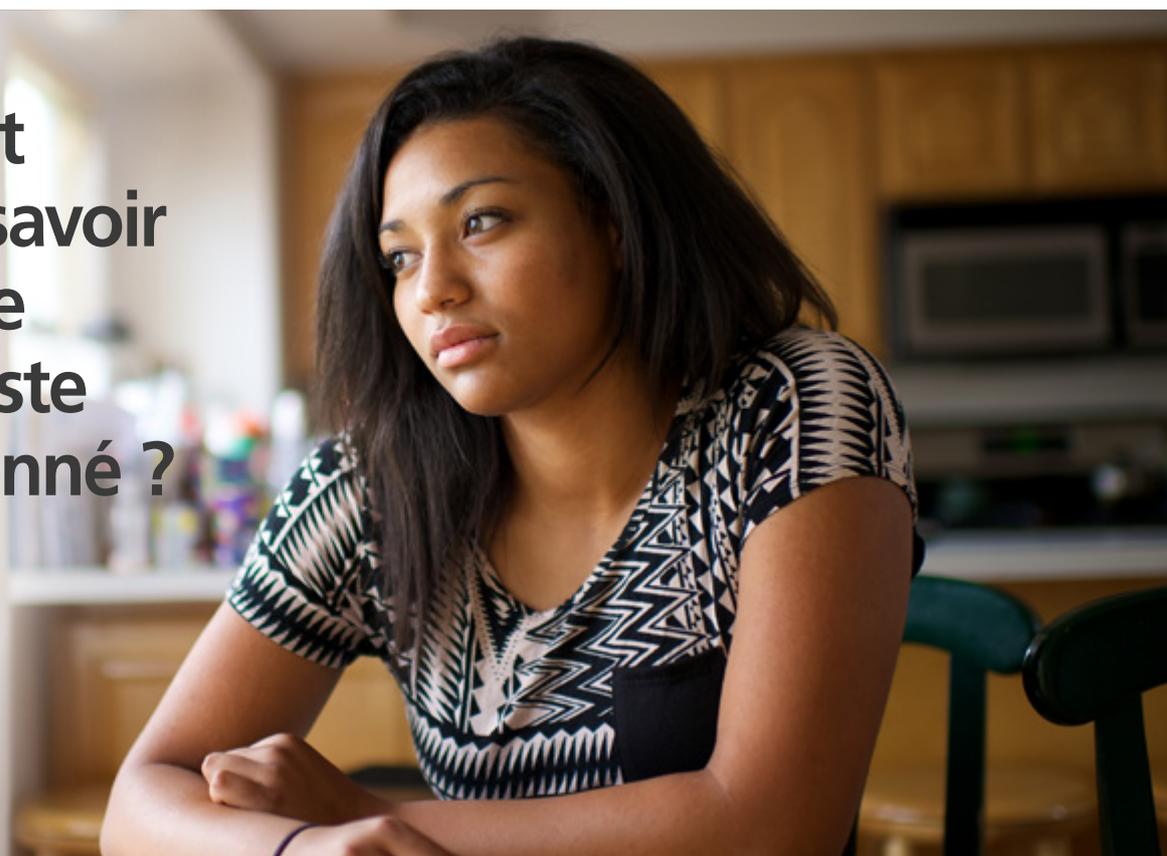
Poursuivez vos efforts avec l'aide du Seigneur

Le Seigneur veut que vous réussissiez et il sera avec vous. Il vous aidera et vous soutiendra dans vos moments de besoin si vous êtes fidèles à son plan. Si vous restez proches de lui quotidiennement, il restera proche de vous et vous moissonnerez des bénédictions inouïes dans tous les domaines de votre vie, surtout dans le plus important, le domaine spirituel.

En fin de compte, c'est votre amour pour le Seigneur qui vous aidera à vous engager à atteindre vos buts célestes et à vous y tenir. Je sais que le Seigneur vit et que son désir et son espérance pour chacun de nous est un avenir céleste. ■

Adapté d'un discours de la conférence générale d'octobre 1997.

Comment peux-tu savoir que notre Père céleste t'a pardonné ?



« Lorsque nous choisissons de nous repentir, nous choisissons de changer ! Nous permettons au Sauveur de nous transformer en la version optimale de nous-mêmes. Nous décidons de progresser spirituellement et de recevoir la joie, la joie de la rédemption en lui. »

Russell M. Nelson, « Nous pouvons mieux faire et être meilleurs », conférence générale d'avril 2019



Ressentir l'Esprit

Je sais que j'ai obtenu le pardon chaque fois que j'arrive à ressentir l'Esprit. Surtout en tant que mis-

sionnaire, il est toujours important d'avoir l'Esprit dans notre vie. Si nous menons une vie juste, nous aurons toujours l'Esprit avec nous et il nous aidera à savoir si nous sommes en règle avec Dieu.

Frère Bakker, vingt-trois ans, mission de Vitória (Brésil)



L'assurance que le Christ est avec moi

Au jardin de Gethsémané, Jésus-Christ a subi toutes les douleurs et tous les

péchés du monde afin que nous puissions recevoir le pardon de nos péchés et être un jour dignes d'entrer dans le royaume céleste. Je sens que j'ai obtenu le pardon lorsque j'ai l'assurance que le Christ est avec moi et me touche spirituellement.

Alex H., quinze ans, Idaho (États-Unis)

Les réponses pourront être modifiées pour des raisons de longueur ou de clarté. Les réponses qui sont publiées sont un guide, non des déclarations officielles de la doctrine de l'Église.



Amour et bonheur

J'aime beaucoup le don du repentir parce que, chaque fois que je fais une faute, je suis submergée par la culpabilité et la peine. Lorsque je prends le temps de m'agenouiller et de demander sincèrement pardon à mon Père céleste, je ressens beaucoup d'amour, de paix et de bonheur ! Je ne me sens plus seule et c'est comme cela que je sais que notre Père céleste m'a pardonné.

Brynlee H., dix-sept ans, Utah (États-Unis)

La paix dans le cœur

C'est la paix que j'ai dans le cœur qui me permet de savoir que j'ai obtenu le pardon. Je me rappellerai toujours que j'ai fait quelque chose de mal mais cela m'aide à ne pas recommencer. Le Seigneur nous a fait une merveilleuse promesse : « Celui qui s'est repenti de ses péchés est pardonné, et moi, le Seigneur, je ne m'en souviens plus » (Doctrine et Alliances 58:42).

David E., dix-neuf ans, Chihuahua (Mexique)

Qu'en pensez-vous ?

« Comment puis-je utiliser l'Évangile pour m'aider à vaincre la dépression ? »

Envoie ta réponse et, si tu le souhaites, une photo haute définition avant le 15 septembre 2020 à liahona.ChurchofJesusChrist.org (clique sur « Transmettre un article ou des commentaires »).



Comment puis-je obtenir un témoignage plus profond de la première vision de Joseph Smith, le prophète ?

Cette année, 2020, est le bicentenaire de la première vision de Joseph Smith. Le président Nelson a proposé divers moyens d'approfondir notre témoignage de cet événement important :

- Relis le récit de Joseph Smith de la Première Vision (voir Joseph Smith, Histoire 1:1-26).
- Médite sur des questions telles que : « En quoi ma vie serait-elle différente si la connaissance que j'ai acquise grâce au Livre de Mormon m'était soudain retirée ? » Ou bien : « Qu'est-ce que les événements qui ont suivi la Première Vision ont changé pour moi et mes êtres chers ? » (voir « Observations finales », conférence générale d'octobre 2019).
- Étudie la nouvelle proclamation sur le Rétablissement et écris-en le message dans ton cœur (voir Russell M. Nelson, « Écoutez-le », *Le Liahona*, mai 2020, pages 91 et 92).
- Étudie les discours de la conférence générale d'avril 2020 qui commémore le 200^e anniversaire de la Première Vision.

Après avoir étudié et médité, il est important de t'adresser à notre Père céleste en prière. Remercie-le d'avoir appelé Joseph Smith, le prophète, et pour la grande lumière et connaissance que nous avons reçue de ce fait. Demande-lui humblement d'approfondir ton témoignage de la Première Vision. Et demande-lui s'il y a quelque chose que tu peux faire de ton côté pour l'approfondir encore. Il te répondra par l'intermédiaire de son Esprit et te donnera des conseils personnalisés.

SPORTIFS DE HAUT NIVEAU et l'Évangile

Quatre sportifs de haut niveau, membres de l'Église, racontent comment l'Évangile les a aidés non seulement dans leur discipline mais également dans leur vie.

Casey Patterson : Beach-volley

Je n'ai jamais oublié cette phrase d'un discours de conférence : « Travailler dur [...], c'est s'y donner de tout son cœur, de tout son esprit et de toutes ses forces » (voir Doctrine et Alliances 4:2). C'est cela qui fait la différence entre le moyen et l'excellent » (Voir F. David Stanley, « Le principe du travail », conférence générale d'avril 1993).

Dans ma discipline, j'apprends à savoir rebondir après une mauvaise performance et à avoir une attitude positive. C'est facile de regarder le gars qui saute plus haut que toi ou qui est meilleur, mais bien maîtriser ton attitude, c'est ce qui compte vraiment. Le travail, c'est ce qui conditionne le plus ta destinée. Il est important de se comparer à soi, à personne d'autre.



Qui est Casey :

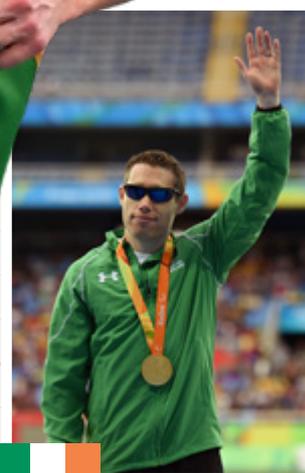
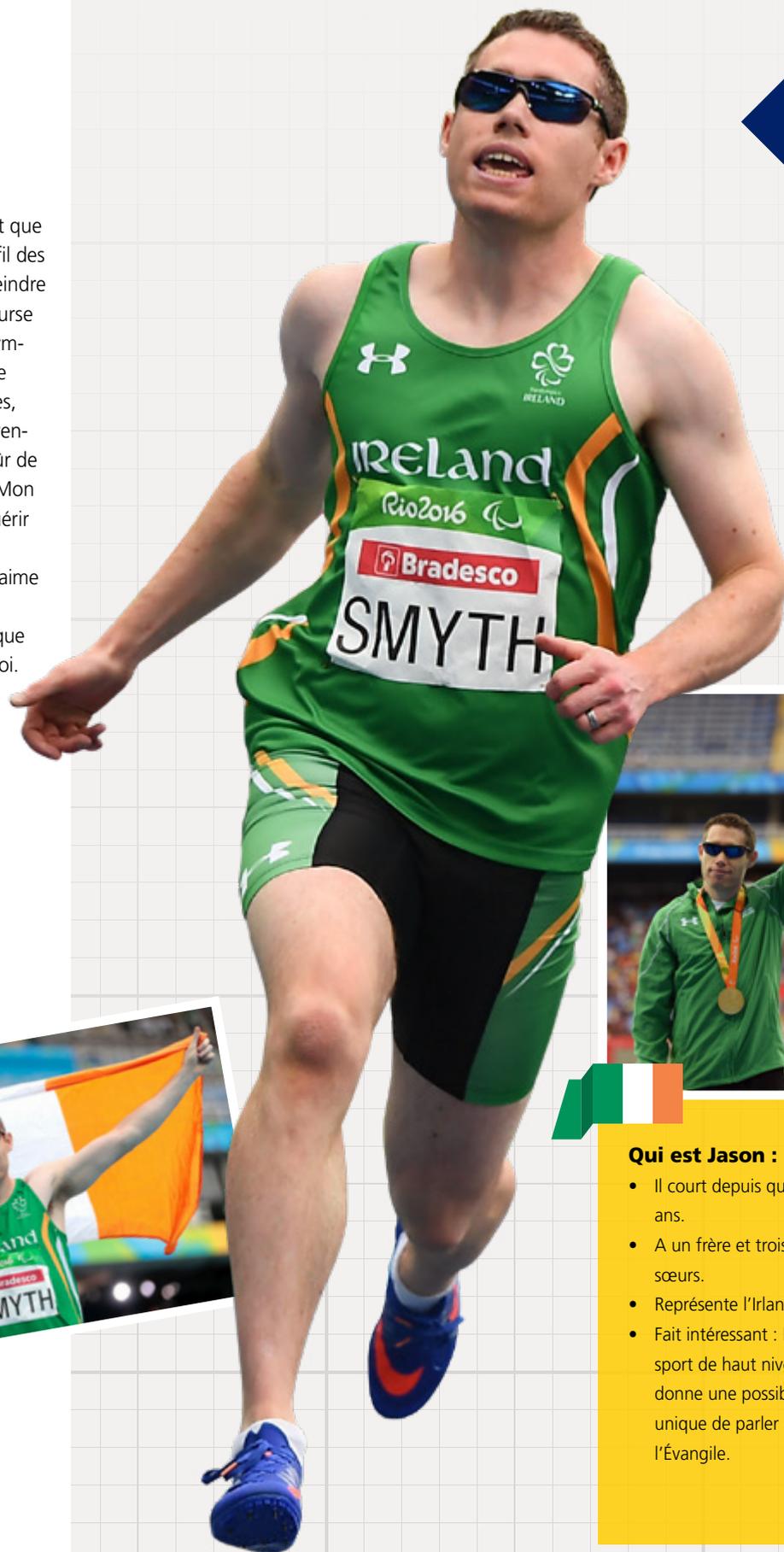
- Il joue au volley-ball depuis près de vingt-cinq ans.
- A trois jeunes sœurs.
- Représente les États-Unis.
- Fait intéressant : Sa mère ne l'a pas laissé porter une crête avant qu'il ait fait une mission et soit marié.



Jason Smyth : Athlétisme

À l'âge de huit ans, on a découvert que j'avais une maladie de l'œil et, au fil des ans, ma vision a baissé jusqu'à atteindre moins de dix pour cent. Mais la course et ma participation aux Jeux paralympiques m'ont apporté beaucoup de bénédictions. Il y a quelques années, une blessure a nécessité une intervention chirurgicale et je n'étais pas sûr de pouvoir refaire de la compétition. Mon Père céleste m'a permis de bien guérir et de pouvoir continuer à en faire.

Je sais que notre Père céleste m'aime et veut le mieux pour moi. Cela me réconforte et me rassure de savoir que ce qui m'arrive est le mieux pour moi.



Qui est Jason :

- Il court depuis quinze ans.
- A un frère et trois sœurs.
- Représente l'Irlande.
- Fait intéressant : Le sport de haut niveau lui donne une possibilité unique de parler de l'Évangile.

Mary Lake : Volley-ball

À l'adolescence, beaucoup de filles sont en butte aux attaques de l'adversaire contre leur estime de soi. Le monde met l'accent sur notre apparence et nous, les sportifs, on nous regarde beaucoup. Lorsque je jouais au volley à l'université Brigham Young, j'étais très angoissée. Beaucoup de regards étaient posés sur moi et me donnaient un manque d'assurance. Je priais pour chasser les doutes qui accompagnaient ce manque d'assurance. La réponse n'est pas venue immédiatement mais je sais que ce sont ces prières et ce temps passé avec notre Père céleste qui m'ont aidée à triompher.

L'Esprit m'a rappelé que j'étais maintenant une personne différente de celle que j'étais quatre ans plus tôt. Rétrospectivement, je vois les moments où la main de notre Père céleste m'a accordé des expériences et des impressions qui ont bien plus de valeur que je ne le pensais.

Je suis bien plus que mes activités sportives. Ma mère dit que je pourrais abandonner toutes les étiquettes que les gens collent sur moi et toujours être une personne merveilleuse et une fille formidable. Ma famille me traite comme un être humain et m'aime pour d'autres raisons que le sport. Cela m'a permis d'avoir plus de plaisir à en faire puisque mon estime de moi n'est pas vraiment



Qui est Mary :

- Elle joue au volley-ball depuis l'âge de sept ans.
- Est la benjamine de six enfants. Elle a trois sœurs et deux frères.
- Représente les États-Unis.
- Fait intéressant : Aime passionnément faire des calculs et a étudié la comptabilité à l'université Brigham Young.



liée à mes performances. Le volley-ball ne durera qu'un certain nombre d'années de ma vie mais ce que je suis est infini.

Des filles plus jeunes viennent souvent me voir pour me parler de volley-ball. J'entrevois qui elles sont et ce que notre Père céleste éprouve à leur égard. Je veux juste qu'elles comprennent qu'elles n'ont pas besoin d'être dans l'équipe de sport de l'université ou de faire quoi que ce soit d'extraordinaire pour avoir une grande valeur et être aimées. Le message principal que je leur adresse est de demander à notre Père céleste quelle est leur valeur et de se rendre compte qu'elle n'est pas liée à une chose en particulier qu'elles font.





Jackson Payne :

Gymnastique

J'avais une grande chance d'être qualifié pour les Jeux olympiques de Londres de 2012 mais, lors de la compétition la plus importante, je suis tombé de l'agrès. C'en était fini de ma chance de participer aux Jeux olympiques. J'étais à l'autre bout du monde et mes rêves étaient brisés.

Peu après cet échec, j'ai décidé de partir en mission. Je n'y serais probablement pas allé si je m'étais qualifié pour les JO mais ma mission a été une suite de miracles. J'étais très reconnaissant d'avoir cette possibilité.

L'Évangile m'aide à prendre de bonnes décisions, surtout dans les moments où il est difficile de respecter mes principes. Il façonne mon identité et toutes mes valeurs.



Qui est Jackson :

- Il fait de la gymnastique depuis près de vingt-deux ans.
- Est le cinquième de six enfants : trois frères aînés, une sœur aînée et une sœur cadette.
- Représente le Canada.
- Fait intéressant : A eu l'occasion de serrer la main du président Hinckley (1910-2008) lors de la consécration du temple d'Edmonton (Alberta, Canada).

Comment éviter d'être trompés

Par Gary E. Stevenson

du Collège des douze apôtres

Il y a des années, lors d'une visite chez notre grand-oncle Grover, nos deux jeunes fils ont voulu aller jouer dehors. Notre grand-oncle leur a dit : « Faites attention, il y a beaucoup de mouffettes par ici. » Les garçons se sont dépêchés d'aller jouer.

Sur le chemin du retour à la maison, je leur ai demandé : « Avez-vous vu une mouffette ? » L'un d'eux a répondu : « Non, nous n'en avons pas vu, mais nous avons vu un chat noir avec une bande blanche sur le dos ! »

Les garçons ne s'étaient pas rendu compte qu'ils en avaient vu une. C'est une histoire d'erreur sur l'identité, où l'on suppose qu'une chose en est une autre. Nombreuses sont les personnes qui, aujourd'hui, sont aux prises avec le même problème, à une échelle beaucoup plus grande.

Satan, le père des mensonges et le grand imposteur, voudrait que nous remettions en question les choses telles qu'elles sont réellement et que nous ignorions les vérités éternelles, ou que nous les remplacions par quelque chose qui paraît plus plaisant. Cela fait des millénaires qu'il s'entraîne à persuader les enfants de Dieu de croire que *le bien est mal* et *le mal est bien*.

Le Seigneur nous a fourni un moyen de résister aux difficultés et aux tentations, dont un grand nombre résultent directement des influences trompeuses de l'adversaire et de ses attaques.

Le moyen est simple. Dieu a parlé aux prophètes d'autrefois et leur a donné des commandements

conçus pour conduire ses enfants au bonheur dans cette vie et à la gloire dans la suivante. Dieu continue de donner des commandements à notre prophète vivant aujourd'hui.

L'obéissance aux commandements donnés à notre prophète est essentielle non seulement pour éviter l'influence du maître de la tromperie, mais aussi pour connaître la joie et le bonheur durables.

Cependant, l'adversaire cherche à vous piéger. Il déguise les conséquences destructrices des boissons alcoolisées et de la drogue et il suggère au contraire qu'elles procurent du plaisir. Il nous plonge dans une multitude d'éléments négatifs qui peuvent exister sur les médias sociaux, comme des comparaisons décourageantes et une réalité idéalisée. De plus, il camoufle d'autres contenus destructeurs et sombres que l'on trouve en ligne, tels que la pornographie, les attaques ouvertes contre autrui via le harcèlement en ligne, les fausses informations qui sèment le doute et la peur dans notre cœur et notre esprit.

Puissions-nous reconnaître les tromperies de Satan pour ce qu'elles sont. Nous devons rester fidèles et vigilants, car c'est le seul moyen de discerner la vérité et d'entendre la voix du Seigneur par l'intermédiaire de ses serviteurs. Si nous obéissons aux commandements du Seigneur, nous serons toujours conduits dans la bonne direction et nous ne serons pas trompés. ■

Extrait d'un discours de la conférence générale d'octobre 2019.

Le capitaine Moroni



N'aimait pas la violence mais **combattait pour protéger son peuple.**



Mormon a dit que si tout le monde était comme Moroni, les **puissances mêmes de l'enfer seraient ébranlées à jamais** (voir Alma 48:17).



A créé l'étendard de la liberté **en souvenir de Dieu, de la liberté et de la famille** (voir Alma 46:12).

A aidé à **mettre fin à une rébellion** (voir Alma 62).



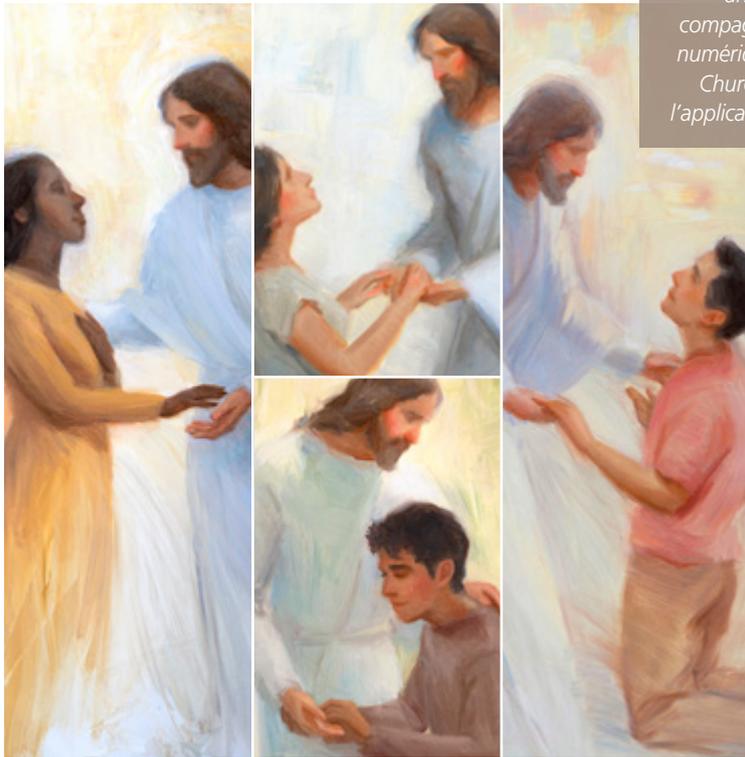
Est devenu **commandant en chef** de toutes les armées néphites à l'âge de vingt-cinq ans (voir Alma 43:17).



AFFICHES

LE PLAN, C'EST VOTRE SALUT

Nous espérons que l'affiche incluse dans ce numéro vous rappelle l'amour de Dieu. Vous trouverez d'autres versions montrant chacune une personne différente en compagnie du Sauveur dans l'édition numérique de ce numéro sur Iahona. ChurchofJesusChrist.org ou dans l'application Bibliothèque de l'Évangile.



JEUNES ADULTES

**LE RESPECT DE LA
LOI DE CHASTÉTÉ**

12, 42

JEUNES

**PARLER DE
SEXUALITÉ À VOS
PARENTS**

52

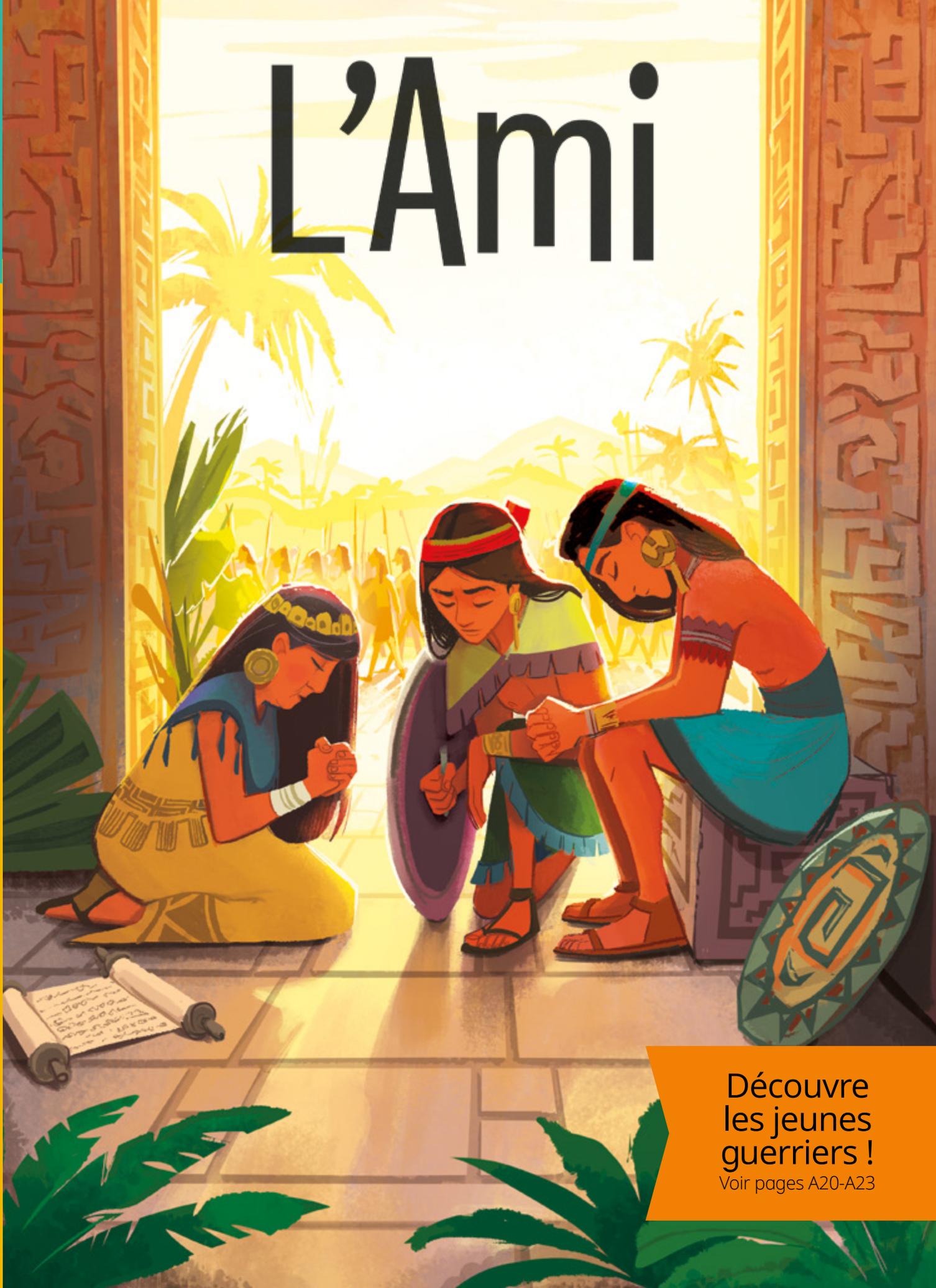
ENFANTS

**ACTIVITÉ D'HISTOIRE
FAMILIALE**

A16



L'Ami



Découvre
les jeunes
guerriers !

Voir pages A20-A23



Par
Russell
M. Nelson

Bonheur et obéissance

Tu es un enfant de Dieu.
Dieu nous donne des com-
mandements pour nous
bénir et nous apporter la joie.
Parfois les gens choisissent les
commandements qu'ils vont
respecter et ceux qu'ils ne vont
pas respecter. L'obéissance à
tous les commandements de
Dieu te permettra :



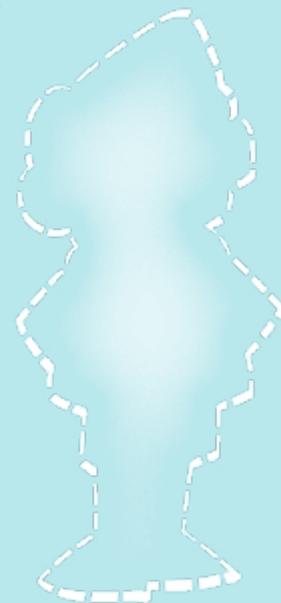
De vivre dans la lumière et la joie.



De ne pas être prisonnier
d'habitudes nocives.



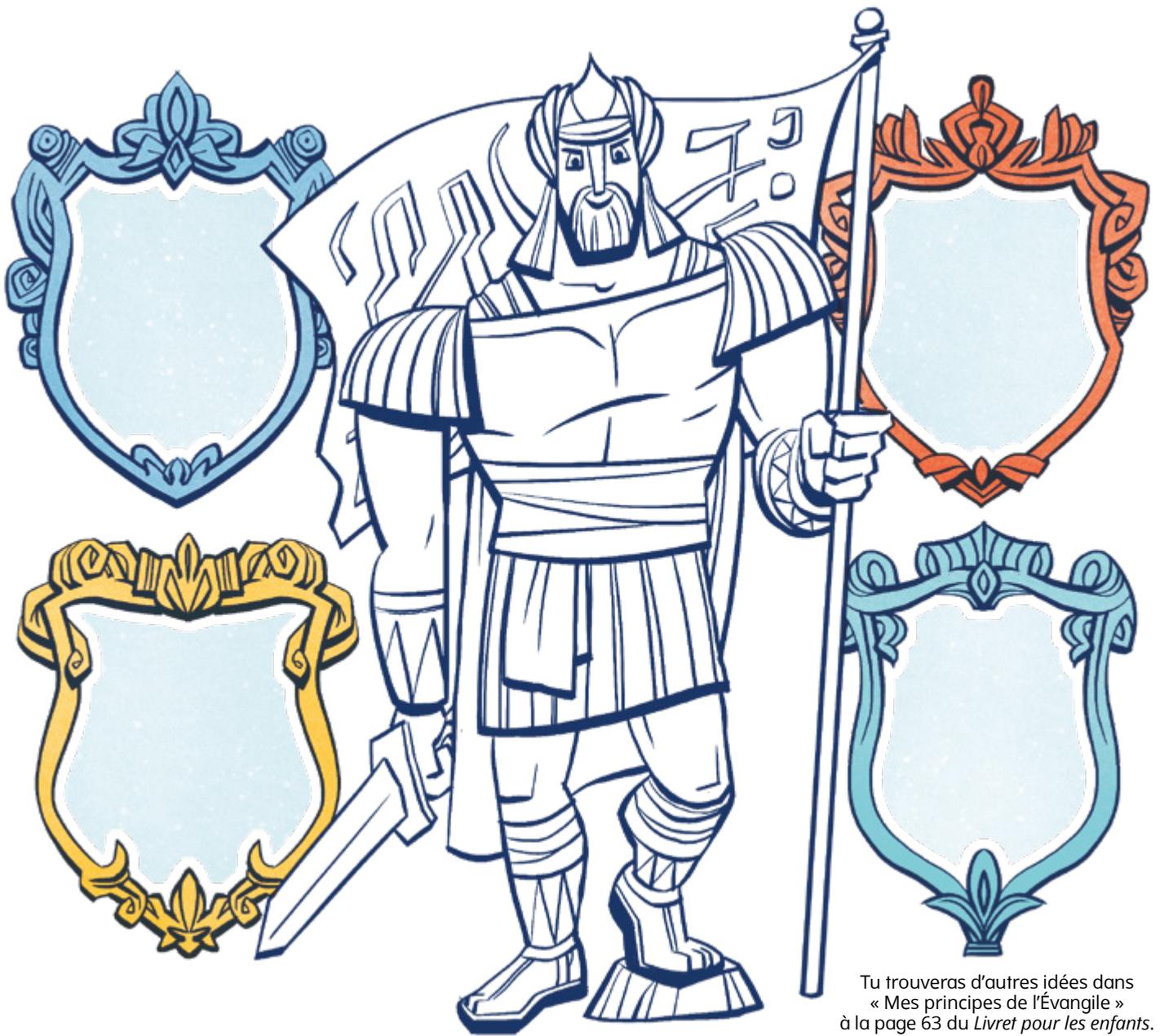
De protéger ton corps.



De protéger ton esprit.

Souviens-toi, Dieu et ses anges sont toujours là pour t'aider. ●

Adapté de « Abordez l'avenir avec foi », Le Liahona, mai 2011, p. 34-36.



Tu trouveras d'autres idées dans
« Mes principes de l'Évangile »
à la page 63 du *Livret pour les enfants*.

NOS BOUCLIERS DE L'ÉVANGILE

Le capitaine Moroni a donné des boucliers aux Néphites pour les protéger. Sur chaque bouclier, note un principe de l'Évangile tiré de la liste ci-dessous qui te protégera et t'aidera à rester fort.

Écouter le Saint-Esprit.

T'habiller avec pudeur.

Être honnête.

Te repentir quand tu commets une faute.

Écouter de la bonne musique.

Traiter les autres gentiment.

Ne pas jurer ni dire de gros mots.

Regarder de bonnes choses.

Sanctifier le jour du sabbat.

Prononcer le nom de notre Père céleste et de Jésus avec recueillement.



La fête des gâteaux de lune

Par Lori Fuller Sosa

Magazines de l'Église
(D'après une histoire vraie)

*« Je ne vous laisserai pas orphelins, je viendrai à vous »
(Jean 14:18).*

Ne cours pas trop loin devant ! » lance papa. « Il commence à faire nuit et je ne veux pas que tu tombes. »

Vincent s'arrête et se retourne. « Mais vous marchez tellement lentement. Je veux arriver à la fête avant que les gâteaux de lune soient tous partis ! »

Maman et Papa le rattrapent et Papa dit : « Ils ne vont pas être à court de gâteaux de lune. Du moins tant que tu n'es pas arrivé ! »

En approchant du parc, Vincent entend le bruit des tambours. Des guirlandes de lanternes colorées pendent des arbres, éclairant la nuit sombre. En attendant de regarder ensemble la pleine lune, des familles mangent, assises sur des couvertures.

Maman trouve un emplacement libre sur l'herbe et installe la leur. Elle tend quelques pièces à Vincent pour acheter de la nourriture.

« Merci ! » Il est impatient de partir à la découverte. Tout en marchant, il compte ses pièces. Vingt ringgits ! C'est assez pour un gâteau de lune. Mais quel genre veut-il ? Au jambon ? Au jaune d'œuf ? Au durio ? Finalement, il en





choisit un plein de pâte de sésame. Il déambule d'un étal à l'autre en mangeant et regarde attentivement les différents aliments. Des piles de brochettes de poulet. Des marmites géantes de bouillons épicés aux nouilles. Peut-être qu'avec ses dernières pièces, il peut acheter du granité avec de la crème glacée !

Bientôt il se retrouve dans un endroit où les lanternes sont moins nombreuses. L'obscurité lui donne une idée.

Je me demande jusqu'où je peux marcher les yeux fermés. Il ferme les yeux et fait un pas. Puis un autre. Ensuite, il trébuche sur quelque chose. Il tombe !

Aïe ! Son menton heurte quelque chose de coupant. C'est une grosse grille d'égout ! Il se tâte le menton. Il saigne.

« Papa ? Maman ? », crie-t-il. Il se dépêche de repartir vers les lanternes et quelqu'un l'aide à retrouver ses parents.

Maman dit : « On commençait à s'inquiéter ! » Ensuite, elle voit son visage. « Il faut aller à l'hôpital. »

Peu après, Vincent est assis avec sa maman et son papa dans la salle d'attente de l'hôpital. Il a



très peur. Est-ce que ça va aller ?

Il croise les bras et pense à Jésus. Sa famille et lui se sont fait baptiser il y a quelques mois. Les missionnaires ont dit que Jésus l'aiderait à trouver du réconfort.

Jésus-Christ va m'aider. Jésus-Christ va m'aider, se répète-t-il encore et encore. Et très vite il se sent un peu plus calme. On dirait que le Saint-Esprit est à côté de lui.

Papa lui presse la main.

Maman dit : « Tout va bien se passer. »

Vincent acquiesce de la tête. Il sait qu'elle a raison.

La doctresse arrive et lui fait des points de suture au menton. C'est douloureux mais pas trop. Elle lui dit qu'il aura probablement une cicatrice. Cela ne le dérange pas. Chaque fois qu'il la verra, elle lui rappellera les gâteaux de lune, la fête et un moment où Jésus et le Saint-Esprit l'ont réconforté. ●

Cette histoire s'est passée en Malaisie. Consultez l'article suivant pour découvrir ce pays !



Bonjour
de
Malaisie !



Bonjour !
Nous nous appelons
Margo et Paolo.
Nous visitons la
Malaisie.

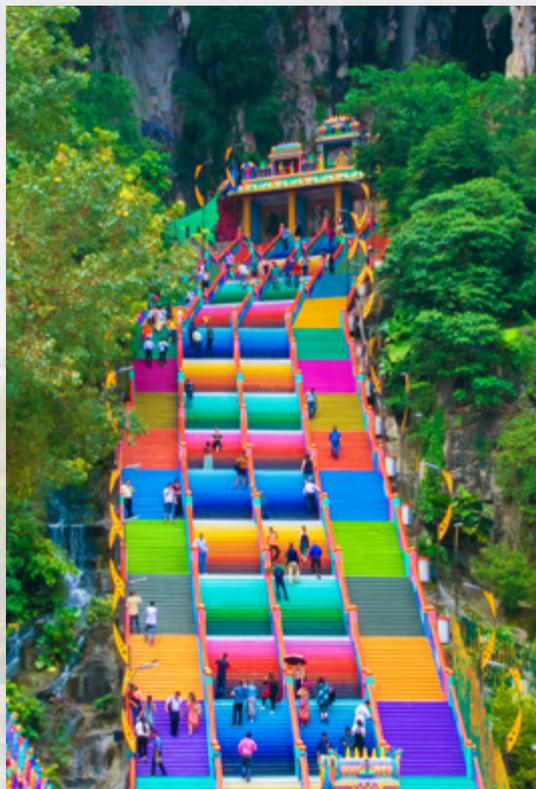
La **Malaisie** est un beau pays d'Asie du Sud-Est. Ce pays compte environ 10 000 membres de l'Église et 33 branches. L'Église y est petite mais forte.



Keluarga signifie « famille » en malais. Cette famille aime jouer ensemble au parc.



Le durian est le fruit dont l'odeur est la plus forte au monde ! Beaucoup de Malaisiens aiment ce fruit crémeux. On l'utilise dans la fabrication de bonbons, de glaces et d'autres friandises.



En Malaisie, les gens croient en beaucoup de religions différentes dont l'islam, le bouddhisme et le christianisme. Ces marches colorées conduisent aux grottes de Batu. Il y a un temple hindou célèbre à l'intérieur !





En Malaisie, les gens aiment sortir en famille pour manger. Toute la journée et toute la nuit, on peut acheter de la nourriture dans la rue.



Ces enfants de la Primaire sont assis devant le panneau d'une église écrit en malais et en chinois. En Malaisie, les gens parlent de nombreuses langues. À l'église, des membres interprètent afin que tout le monde comprenne.

Fais la connaissance de quelques-uns de nos amis de Malaisie !



Dieu veut que nous soyons gentils et que nous respections les commandements.

Anika C., sept ans, Kuala Lumpur (Malaisie)



Mon article de foi préféré est le quatrième : « Nous croyons que les premiers principes et ordonnances de l'Évangile sont : premièrement la foi au Seigneur Jésus-Christ, deuxièmement le repentir, troisièmement le baptême par immersion pour la rémission des péchés, quatrièmement l'imposition des mains pour le don du Saint-Esprit. »

Leif C., huit ans, Kuala Lumpur (Malaisie)

Habites-tu en Malaisie ? Écris-nous ! Nous aimerions faire ta connaissance.



Plus de la moitié de la Malaisie est couverte de forêts tropicales. Elles abritent des animaux étonnants tels que le tigre de Malaisie et le nasique.



Merci d'avoir découvert la Malaisie avec nous ! À la prochaine fois !

Choisir la chaîne

Et si Brooke ne veut plus être amie avec Camille ?



Par Shannon Tuttle Liechty

(Tiré d'une histoire vraie)

« Dieu te protégera : fais ton devoir. »

(Cantiques, n° 153).

Brooke dit : « J'ai vu une émission très drôle hier. Il faut que tu la regardes. Puis peut-être qu'on pourra la regarder ensemble un jour ! »

Camille aime beaucoup bavarder avec sa meilleure amie lorsqu'elles rentrent ensemble de l'école à pied. Elle se réjouit de tout ce qu'elles ont en commun.

« Bonne idée ! » Camille fait au revoir de la main et entre chez elle.

Une fois ses devoirs finis, elle allume la télévision et trouve la bonne émission. Ce sera tellement amusant d'en parler avec Brooke demain !

L'émission *est* drôle en effet. Les personnages font des choses loufoques et racontent des blagues. Camille rit beaucoup mais tout ce qu'ils disent n'est pas drôle. Ils emploient des mots qui lui donnent l'im-

pression d'avoir des grenouilles qui lui sautent dans l'estomac. Ce ne sont pas de bons mots.

Elle se demande : *Que dois-je faire ?* Elle sait que ces mots ne sont pas jolis mais elle voudrait bien savoir comment l'émission se termine.

Qu'est-ce qu'elle va dire si Brooke lui en parle demain ?

Avec un soupir, elle éteint le téléviseur.

Lorsque Maman rentre à la maison, elle l'aide à mettre la table pour le dîner. Maman demande : « Comment ça s'est passé à l'école ? »

Camille dispose les fourchettes et les cuillères. « Très bien ! Sauf que... Brooke m'a parlé d'une émission à regarder. J'ai commencé mais il y avait des gros mots. Je me suis sentie mal à l'aise et j'ai éteint. »

« Eh bien, tu as fait un très bon choix. »

« Mais Brooke veut qu'on la regarde ensemble. C'est ma meilleure copine ! On aime la même musique, la même glace, les mêmes livres... »

Maman pose le plat de pâtes sur la table. « C'est vrai, mais cela ne veut pas dire que tu dois faire *toutes* les mêmes choses. Surtout si c'est quelque chose qui te met mal à l'aise. Ce n'est pas grave de choisir autre chose que ton amie. »

Camille demande : « Qu'est-ce que tu veux dire ? »

Maman explique : « Eh bien, nous choisissons d'éviter les gros mots afin de pouvoir ressentir le Saint-Esprit. Mais tout le monde n'a pas les mêmes principes que nous. Cela ne fait pas d'eux de mauvaises personnes. »

Camille s'inquiète quand même de ce qui va se passer quand Brooke va l'interroger au sujet de l'émission. Elles parlent de tout ! Et si Brooke pense qu'elle fait le bébé ? Ou pire, si elle ne veut plus être son amie ?

Camille fait une prière avant de dormir. *Père céleste, aide-moi s'il te plaît à parler à Brooke demain. Aide-moi à être courageuse.* Elle grimpe ensuite dans son lit en espérant que tout se passera bien à l'école.

Dans la cour, Brooke l'interpelle : « Camille ! » Elle court dans l'herbe à sa rencontre. « Qu'as-tu pensé de l'émission ? Elle était drôle, non ? »

Camille inspire profondément. « En fait, je n'en ai regardé qu'une petite partie. »

Brooke a l'air perplexe. « Pourquoi ? »

Camille réfléchit un instant. Doit-elle juste dire qu'elle était occupée ? Que va dire Brooke ? « Eh bien... je ne l'ai pas regardée parce qu'ils disent des mots que je n'aime pas. J'étais mal à l'aise en la regardant. »

« Oh », dit Brooke doucement. Puis elle ajoute : « Ce n'est pas grave. On n'est pas obligées de la regarder ensemble. On peut en trouver une qu'on aime toutes les deux ou bien faire autre chose. »

Camille sourit : « D'accord. » Les deux amies se dirigent ensuite ensemble vers la salle de classe tout en bavardant et en riant. ●

L'auteur vit en Utah (États-Unis).



Choisis le bien même si les autres ne le font pas. Notre Père céleste t'aidera à être fort.

Quand je bâtis
ma fondation
sur Jésus-Christ,

je peux
tenir
ferme !

(Voir Héléman 5:12.)



Une fondation **SOLIDE**

Par Haley Yancey

Hélaman a enseigné que nous devons bâtir notre fondation sur Jésus-Christ (voir Hélaman 5:12). Cela veut dire faire des choses qui nous rapprocheront de lui. Si nous les faisons, nous serons capables de résister aux difficultés de la vie.

Lire les Écritures
(voir Jean 5:39)

Prier
(voir Doctrine et Alliances 10:5)

Payer la dîme
(voir Malachie 3:10)

Aller à l'église
(voir Moroni 6:5-6)

Respecter la Parole de Sagesse
(voir Doctrine et Alliances 89:18-20)

Se faire baptiser
(voir 2 Néphi 31:5)

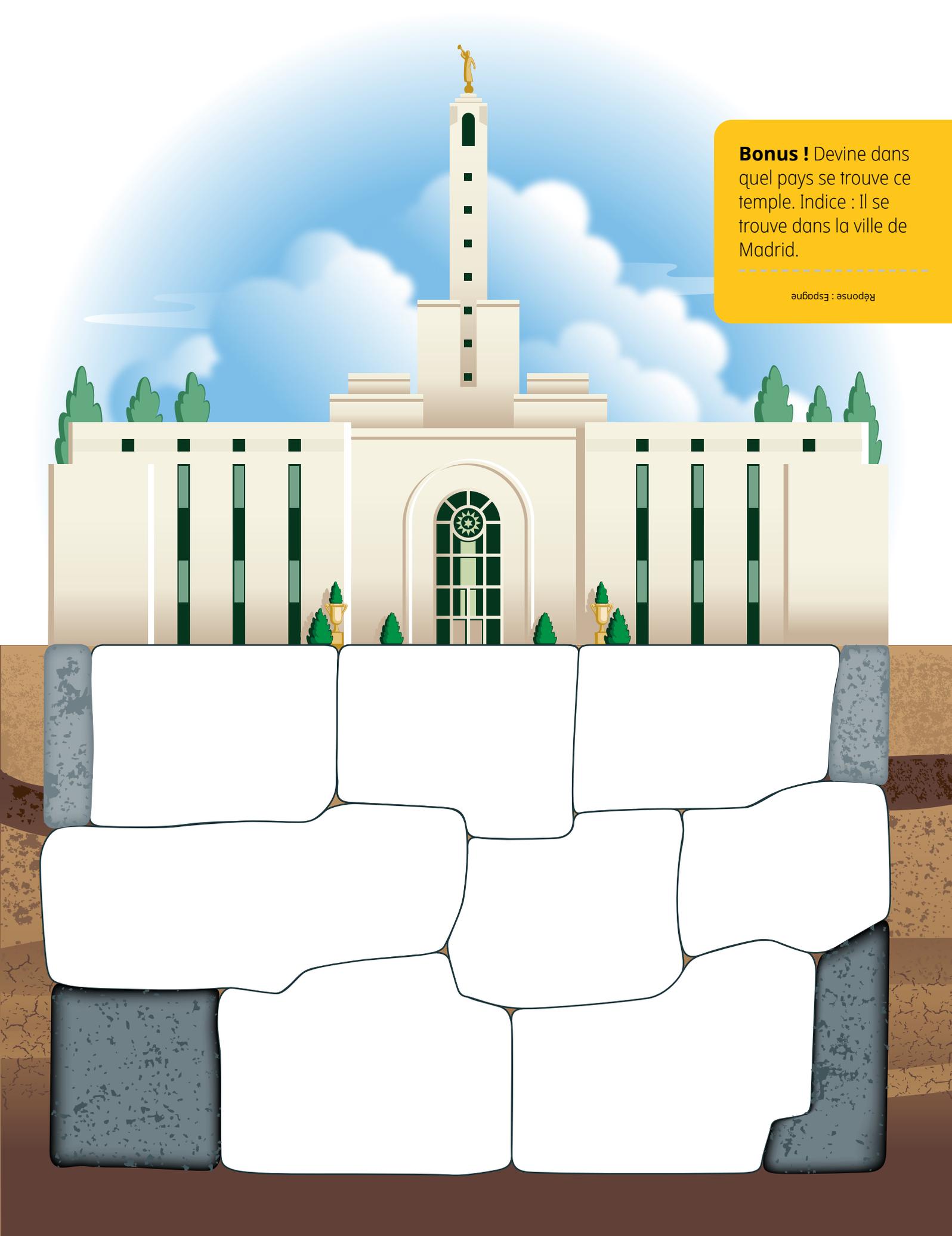
Suivre le prophète
(voir Doctrine et Alliances 124:45)

Se repentir
(voir Actes 3:19)



1. Découpe les pierres de cette page.
2. Choisis-en une et lit l'Écriture inscrite dessus. Comment cette activité te rend-elle fort et te rapproche-t-elle du Christ ?
3. Mets la pierre sous le temple pour bâtir une fondation solide. Continue à jouer jusqu'à ce que toutes les pierres soient à leur place.

L'auteur vit en Utah (États-Unis).



Bonus ! Devine dans quel pays se trouve ce temple. Indice : Il se trouve dans la ville de Madrid.

Réponse : Espagne

Par David Dickson
Magazines de l'Église
(D'après une histoire vraie)

Avec sa fronde, Donovan vise une boîte de conserve vide posée sur la souche.

Il tend l'élastique.

Dana, sa petite sœur, demande :

« Qu'est-ce que tu fais ? »

« Regarde ça ! », dit-il.

Clac !

Quand il le lâche, l'élastique revient à sa place en propulsant le petit caillou. Des feuilles bruissent dans un arbre voisin mais la boîte de conserve n'a pas bougé. Donovan

fourre la fronde dans sa poche arrière. Il a raté. Encore !

Dana incline la tête sur le côté.

« Qu'est-ce que je suis censée voir ? »

« Rien, répond Donovan. Viens. On rentre. » Ils se dirigent vers la maison.

Donovan dégage d'un coup de pied un bâton de son chemin. Malgré tous ses efforts, il n'arrive pas à utiliser correctement la fronde de Papa. Et il *aime passionnément* ce truc ! Il aime s'en servir chaque fois que Papa est en déplacement, comme



La
meilleure
fronde
de
Jamaïque

maintenant. Cela l'aide à se sentir proche de lui quand il ne peut pas le voir.

Il tire la fronde de sa poche et la fait tourner lentement dans sa main. Cela fait longtemps que l'écorce rugueuse est devenue lisse. Papa l'a fabriquée dans une branche d'arbre solide et l'a utilisée pendant des années avant de la lui donner.

Ce jour-là, Papa avait indiqué la boîte de conserve. « Quand on se concentre, il peut arriver des choses étonnantes. » Donovan se rappelle encore ce qui s'est passé ensuite. Papa avait visé et atteint la boîte. Du premier coup ! Ça avait l'air facile. Papa lui manque beaucoup.

Il pense encore à lui en s'endormant ce soir-là.

Le lendemain matin, il emporte sa fronde jusqu'à son bosquet préféré pour essayer de nouveau.

« Concentration... », dit-il en regardant fixement la boîte sur la souche. Il met un autre petit caillou dans la fronde et tire sur l'élastique.

Il se dit que *Papa continue d'essayer même lorsque les choses ne se passent pas bien.*

Donavan essaie d'arrêter de penser à toutes les fois où il a raté. Il ferme un œil, comme Papa le lui a appris. Il se concentre *très fort*. Il ne regarde rien d'autre que la boîte de conserve rouge.

Il inspire profondément et lâche.

Clac !

Bing !

Il cligne des yeux de surprise lorsque la boîte s'envole de la souche. « J'ai réussi ! Super ! »

Plus tard ce soir-là, après dîner, il s'assoit à côté de Maman. Il montre sa fronde.

Le sourire aux lèvres, il dit : « J'ai enfin touché la boîte aujourd'hui. »

« Bravo ! » dit Maman.

Donavan continue :

« Tu sais, je crois que cette fronde est la chose que je préfère au monde. »

« Oh ? » fait Maman.

« Oui. Parce qu'elle m'aide à penser à Papa et à me sentir proche de lui. »

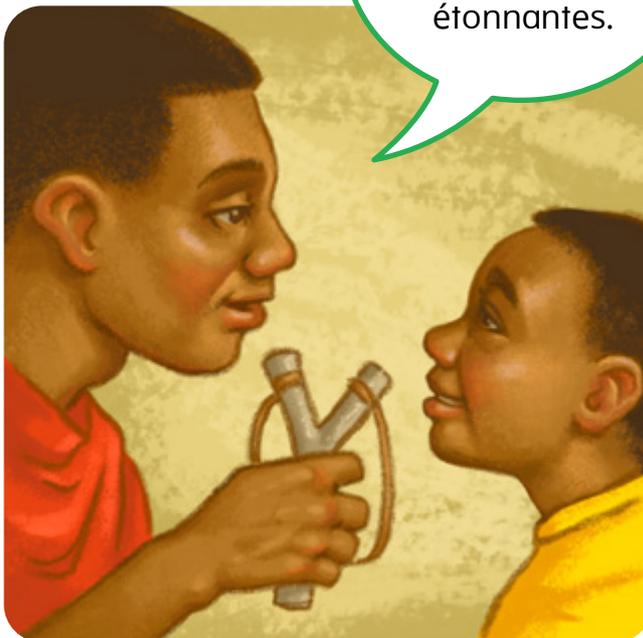
Maman sourit. « Je crois qu'il sera heureux de l'apprendre. Et devine ? Il rentre dans à peine trois jours. Tu pourras lui montrer tes progrès. »

Donavan bout d'impatience ! Il dit : « Cela me donne une idée. »

Il part en courant à la recherche de Dana. Il peut lui apprendre à utiliser la fronde comme Papa le lui a appris !

Il dit : « Eh, Dana, tu veux apprendre à te servir de la meilleure fronde de Jamaïque ? » ●

Quand on se concentre, il peut arriver des choses étonnantes.



Quelles choses t'aident à te sentir proche d'un membre de ta famille ?

L'histoire familiale en cinq sens

As-tu lu l'histoire de la fronde de Donovan à la page A14 ? Quelles choses t'aident à te sentir proche de ta famille ? Décris-les ou dessine-les ci-dessous.



Le toucher

Trouve un objet que tu peux tenir et qui est important pour toi ou pour ta famille. Dessine-le ici.



La vue

Pense à un souvenir spécial et dessine-le ici. Maintenant, tu pourras te rappeler ce moment chaque fois que tu regarderas cette page !



L'ouïe

Écoute un membre de ta famille raconter une histoire ou rendre son témoignage. Note ici ce qu'il a dit.



L'odorat

Quelle est la chose que tu préfères sentir ? Y a-t-il des odeurs qui te rappellent ta famille ? Note-les ici.



Le goût

Qu'est-ce que ta famille aime manger ensemble ? Fais un dessin ou recopie une recette ici.



Leçon de choses



Pendant une promenade avec ma famille, j'ai perdu la veste de mon frère. Nous avons prié pour que notre Père céleste nous aide à la trouver. Nous avons senti que nous devions refaire la même promenade. Nous avons trouvé sa veste ! Cela m'a fait comprendre que tout dans ma vie est important pour mon Père céleste et qu'il est toujours prêt à m'aider.

Timothy M., huit ans, Oblast de Kiev (Ukraine)



et j'essaie de choisir le bien pour être un bon missionnaire.

Jonathan M., onze ans, Sololá (Guatemala)

Les articles de foi me donnent envie d'être meilleur



À Cebu (Philippines), ces enfants de la Primaire apprennent que, lorsqu'ils affermissent leur foi en Jésus-Christ, ils avancent sur le chemin des alliances.

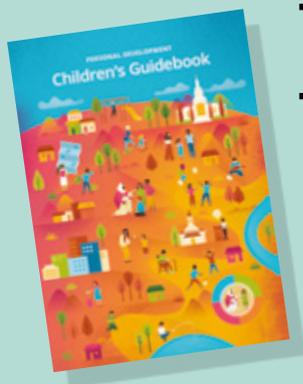


Nous avons écouté la parabole du semeur que Jésus a racontée et ensuite nous avons planté des graines de tournesol. Il ne fait pas très chaud et il n'y a pas beaucoup de soleil là où nous habitons alors nous avons été très contents quand les pousses sont sorties du sol. Les plantes ont grandi de plus en plus puis se sont épanouies, exactement comme les semences dans l'histoire de Jésus !

Magnus K., Islay S., Louis S., Sylvie K., Greta K. et Sibyl S., sept, neuf, six, un, cinq et quatre ans, Renfrewshire (Écosse)



Samuel S., onze ans, Minas Gerais (Brésil)



Progresser avec de bons buts

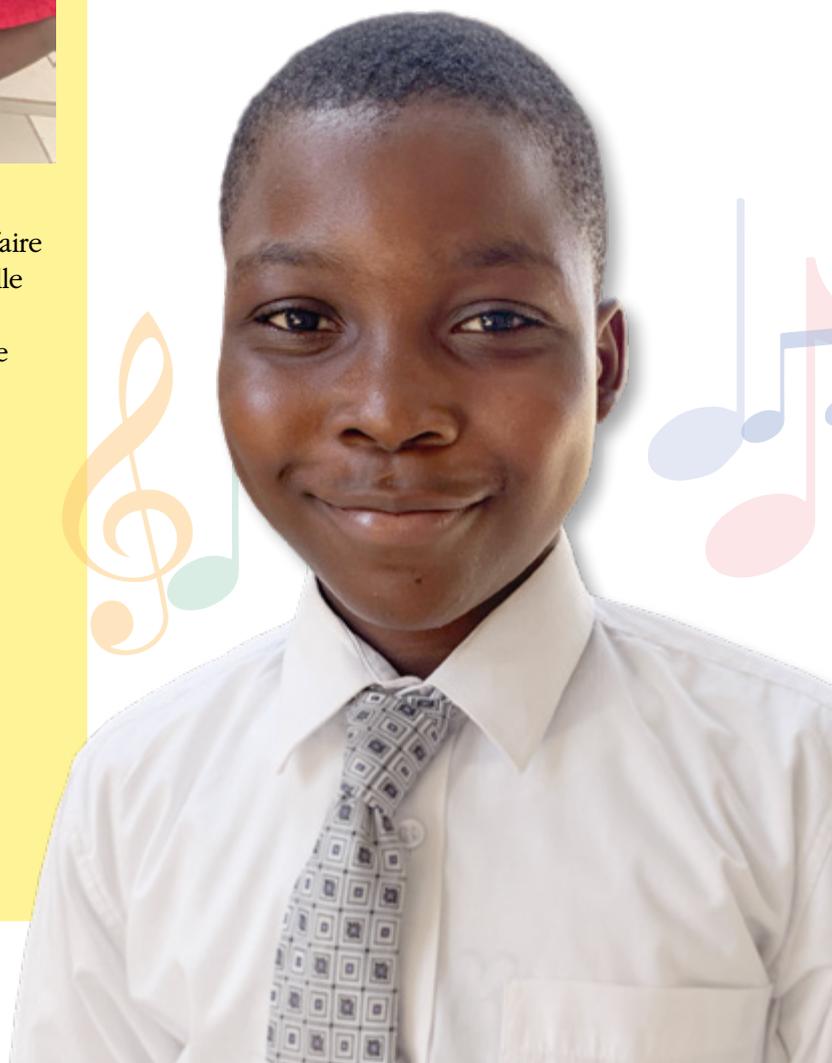
Les enfants du monde entier utilisent le Livret pour les enfants pour essayer de nouvelles choses et progresser comme Jésus l'a fait.

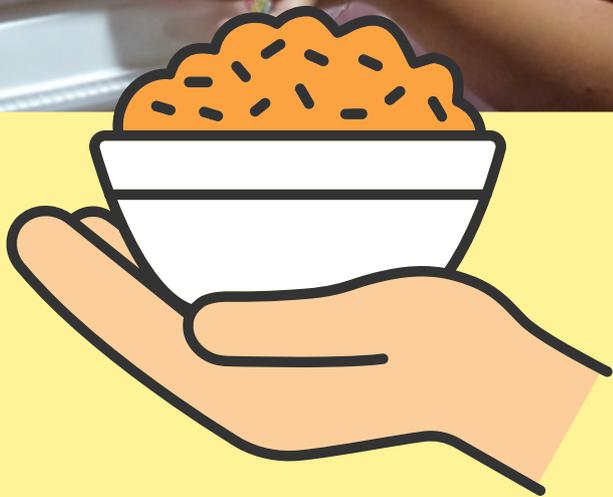


Jessica B., dix ans, habite dans la région du Grand Accra (Ghana). Elle s'est fixé le but de se faire de nouveaux amis et de leur parler de l'Évangile. Elle met un exemplaire de *L'Ami* dans son cartable et le lit à l'école. Elle le fait lire à ses camarades de classe et leur parle de l'Évangile. Elle dit : « Cela me rend heureuse. »



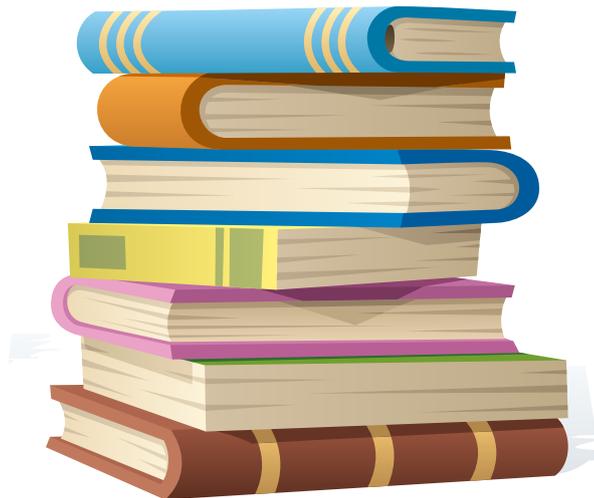
Prophet M., douze ans, habite dans la région du Grand Accra (Ghana). Après avoir appris à jouer du piano, il s'est fixé le but d'apprendre aux autres à en jouer aussi ! Il a invité des personnes qu'il connaissait à suivre des cours de piano qu'il enseignait avec ses amis. Il explique : « On a maintenant plus de cinquante élèves qui prennent des cours. » Huit d'entre eux se sont fait baptiser !





Danielle P., huit ans, de Cebu (Philippines), voulait donner de la nourriture aux sans-abris. Elle dit : « Je voulais les nourrir pour qu'ils soient contents et ne s'endorment pas l'estomac vide. Lorsqu'il reste de la nourriture du commerce de sa famille, ils prennent la voiture et en distribuent aux personnes qui ont faim.

Peter G., neuf ans, d'Ohio (États-Unis) avait des difficultés à lire. Il devait réussir un examen de lecture important pour pouvoir passer dans la classe supérieure. Alors il s'est fixé le but de lire tous les jours pendant vingt minutes avec sa maman et ses sœurs. Il raconte : « J'ai demandé à mon Père céleste de m'aider. » Ensuite, quand il a dû passer l'examen, il l'a réussi !



Regarde des vidéos sur certains de ces enfants sur le site childrenandyouth.ChurchofJesusChrist.org ! À quels buts travailles-tu ?

Les jeunes guerriers



Le Livre de Mormon parle de jeunes gens qui ont dû aller se battre pour protéger leur peuple et leurs familles. On les appelle les jeunes guerriers.

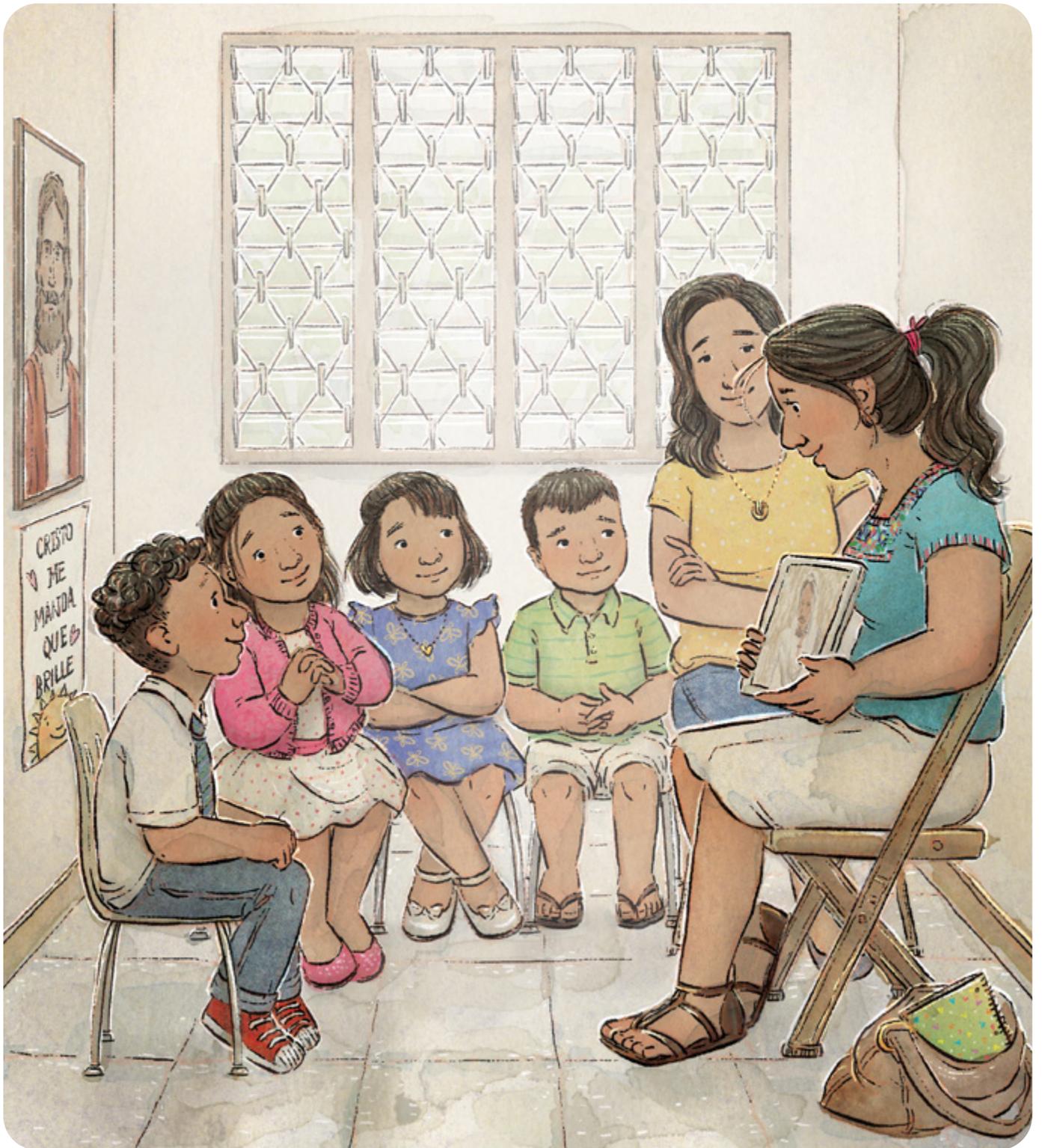


Ces jeunes soldats n'avaient jamais combattu avant mais ils avaient un bon capitaine pour les diriger. Et ils se souvenaient de ce que leurs mères leur avaient enseigné.

Elles leur avaient appris à faire confiance à Dieu. Alors les jeunes gens ont demandé à Dieu de les aider. Ils ont obéi à leur capitaine. Ensuite, ils se sont battus courageusement.



Ils ont remporté la bataille ! Certains ont été blessés. Mais tous ont survécu. C'était un miracle !



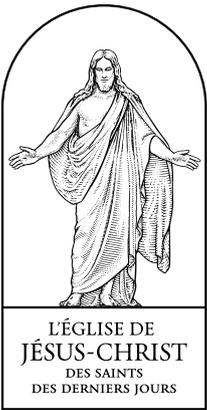
J'écoute les bonnes choses que mes parents et mes dirigeants m'enseignent.
Dieu m'aidera à défendre le bien. ●

Lis cette histoire dans Alma 56-57.

Les jeunes guerriers étaient courageux



Comment notre Père céleste t'aide-t-il à être courageux ?



L'ÉGLISE DE
JÉSUS-CHRIST
DES SAINTS
DES DERNIERS JOURS

Chers Parents,

Le magazine de ce mois parle de personnes qui ont fait des choses difficiles. Camille n'a pas regardé une mauvaise émission même lorsque son amie n'était pas d'accord (page A8). Les jeunes guerriers ont protégé leur famille même lorsque cela faisait peur (page A20). Dieu nous aidera nous aussi à faire des choses difficiles. Chaque fois que vos enfants lisent l'histoire de quelqu'un de courageux, ils pourraient dessiner une étoile sur la page. Et souvenez-vous que Dieu nous aime !

Soyez courageux,
L'Ami

COMMENT ENVOYER L'ILLUSTRATION OU LE RÉCIT DE VOTRE ENFANT AU LIAHONA

Allez sur le site liahona.ChurchofJesusChrist.org et cliquez sur « Envoyer un article ou un commentaire ». Ou envoyez un courriel à liahona@ChurchofJesusChrist.org avec le nom, l'âge et la ville de votre enfant, ainsi que la permission suivante : « Moi, [insérez votre nom], j'autorise l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours à utiliser ce que mon enfant a envoyé aux magazines de l'Église sur les sites et plates-formes de médias sociaux de l'Église et, le cas échéant, dans d'autres documentations de l'Église. » Nous sommes impatients de les recevoir !

TABLE DES MATIÈRES

- A2** De la Première Présidence :
Bonheur et obéissance
- A4** Le festival des gâteaux de lune
- A6** Bonjour de Malaisie !
- A8** Choisir la chaîne
- A10** Amuse-toi
- A11** Une idée brillante
- A12** Une fondation solide
- A14** La meilleure fronde de Jamaïque
- A16** L'histoire familiale en cinq sens
- A17** Leçon de choses
- A18** Progresser avec de bons buts
- A20** Histoires tirées des Écritures :
Les jeunes guerriers
- A23** Coloriage : Les jeunes guerriers
étaient courageux



**Trouve le liahona
caché dans ces pages !**

© 2020 INTELLECTUAL RESERVE, INC. TOUS DROITS RÉSERVÉS

COUVERTURE DE L'AMI
Illustration Melissa Manwill

