

LeLiahona



Moi, ma famille, et le plan de Dieu

Neuf principes pour votre famille
aujourd'hui et dans le futur, page 12

L'importance des hommes
et des femmes, page 24

Sœur Aburto : Comment Dieu
a guéri ma famille, page 26

L'ÉGLISE
EST
PRÉSENTE ICI

Carmen

Philippine



S



PHOTO GETTY IMAGES

La branche de Carmen, située à cet endroit de la province de Bohol, fait partie du pieu de Tagbilaran et est l'une des 1 227 assemblées des Philippines. Quelques faits concernant l'Église aux Philippines :

membres de l'Église
(1 membre sur
134 habitants)



785 164

107



pieux et 67 districts

missions

22



2

temples en service,
1 en construction, 4 annoncés

centre de formation
des missionnaires

1



1967 Organisation de la première mission

1969 Plus grand nombre de baptêmes
de tous les pays du monde

1973 Création du premier pieu

2017 Premier pays dans lequel l'Église
a atteint 100 pieux



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



**Le service pastoral à travers
*Viens et suis-moi***

8



**La déclara-
tion sur
la famille
aujourd'hui
12**



**Guérisons miraculeuses grâce
aux ordonnances du temple**

Reyna I. Aburto

26



**Comment parler à mes enfants
de l'importance des femmes et
des hommes**

24

Membres d'une famille éternelle

Ce mois-ci, nous célébrons le vingt-cinquième anniversaire de la déclaration au monde sur la famille. Mon expérience personnelle et mon service au sein de la Société de Secours m'ont permis de voir directement que la situation familiale de nombreuses personnes n'est pas parfaite. En fait, je ne suis pas sûre que celle de quiconque le soit. L'idéal décrit dans « La famille : Déclaration au monde » nous rappelle la famille éternelle aimante à laquelle nous appartenons déjà. Il nous enseigne que nous faisons tous partie de la famille de Dieu et nous rappelle que, quelle que soit notre situation familiale sur la terre, nous sommes tous entourés de frères et de sœurs.

- Parce que nous sommes tous des mortels imparfaits, il se peut que notre situation familiale ne soit jamais parfaite dans cette vie. Mais notre Sauveur peut nous apporter la guérison. Page 26, je raconte comment l'œuvre du temple a apporté la guérison divine à ma famille des deux côtés du voile.
- L'étude des principes de la déclaration vous aidera à fortifier votre foi et celle des personnes qui vous entourent, quelle que soit votre situation familiale. L'article qui commence à la page 12 vous donnera des idées sur la manière d'appliquer ces principes dans votre vie.

Nos parents célestes nous aiment, nous, leurs enfants, et notre Père céleste a un dessein pour chacun de nous. Cela signifie qu'il en a un pour vous. Continuez d'avancer vers lui avec foi. Aidez les membres de votre famille éternelle à suivre le chemin qui nous ramènera auprès de lui. Il vous accordera l'espérance et la guérison pendant votre voyage. Et, un jour, chacun de nous aura la chance de retourner dans un foyer céleste parfait et éternel.

Que Dieu vous bénisse et vous fortifie.

Reyna I. Aburto

Deuxième conseillère dans la présidence générale de la Société de Secours

Sommaire

- 5 Et si ma famille ne ressemble pas à cela ?** 🕒
- 6 Exemples de foi** 🕒
Kevin et Kendra Henderson
Dieu a amené les Henderson à l'Évangile par les murmures du Saint-Esprit.
- 8 Principes du service pastoral**
Le service pastoral à travers *Viens et suis-moi*
Viens et suis-moi a été conçu pour aider les personnes, les familles et les classes de la paroisse à parvenir à l'unité et à veiller les unes sur les autres.
- 12 Vous projeter dans la déclaration sur la famille**
Ressources pour vous aider à mieux comprendre et appliquer la déclaration sur la famille.
- 24 Comment parler de l'égalité des sexes à mes enfants ?** 🕒
Neufs idées pour vous aider à enseigner l'importance des hommes et des femmes à vos enfants.
- 26 Guérisons miraculeuses grâce aux ordonnances du temple**
Par Reyna I. Aburto
Sœur Aburto raconte comment l'œuvre du temple a guéri sa famille et comment le Seigneur peut guérir chacun de nous.
- 32 Les saints des derniers jours nous parlent** 🕒
Une instrutrice reçoit l'inspiration pour enseigner différemment ; réponse à une lettre non envoyée ; l'accident de voiture d'un frère révèle l'amour de notre Père céleste ; une mère et son fils se rapprochent en lisant ensemble le Livre de Mormon.
- 36 Viens et suis-moi : Livre de Mormon** 📖 🕒
Ces articles hebdomadaires appuieront votre étude du Livre de Mormon ce mois-ci.
- 40 Mon carnet de notes de la conférence: Conférence générale d'avril 2020** 🕒

🕒 Brèves lectures

📖 Complément à *Viens et suis-moi*



En couverture
Photo Cody Bell.

Rubriques

Jeunes adultes

42

Nous rencontrons tous des **problèmes de santé mentale** mais nous n'avons pas à y faire face seuls. Nous pouvons nous **tourner vers les autres et vers notre**

Sauveur

pour trouver de l'amour, établir des liens et être fortifiés. Lisez comment des jeunes adultes l'ont fait dans des périodes de difficultés.



Guide en **3** étapes pour entretenir votre **santé mentale**



Jeunes

Prépare-toi pour la conférence et prends des notes sur le **carnet de notes de la conférence générale**.

Enfants

L'Ami

Écoute ce que les prophètes d'autrefois et d'aujourd'hui enseignent sur Jésus-Christ.



ARTICLES DE SEPTEMBRE PUBLIÉS EN VERSION NUMÉRIQUE UNIQUEMENT



J'ai choisi de rester. Voici comment aider quelqu'un à rester aussi.

Par Shantelle Avery

Une jeune adulte souffrant de dépression clinique explique comment aider les autres à choisir la vie plutôt que le suicide.



Comment la stérilité a renforcé mon témoignage de la déclaration sur la famille

Par Carena Castello

Une femme membre de l'Église raconte son incroyable histoire d'infertilité et d'adoption, et explique que ses plus grandes épreuves ont fortifié sa foi.



J'ai finalement admis que j'étais en dépression. Jésus-Christ m'a aidée à sortir des ténèbres

Par Néphri Tangalin

Une jeune adulte des Philippines raconte sa guérison d'une maladie mentale.

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 courriel à : *Liahona*, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, États-Unis

SEPTEMBRE 2020 VOL. 21 N° 9 LE LIAHONA 16724 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 : Enish C. Dávila

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 Lingendorf, 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: September 2020 Vol. 21 No. 9. 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.

ET SI MA FAMILLE NE RESSEMBLE PAS À CELA ?

Combien nous sommes reconnaissants que des prophètes et des apôtres vivants aient publié, il y a vingt-cinq ans, « La famille : Déclaration au monde » ! Cette déclaration nous enseigne la doctrine éternelle de la famille et énonce les principes sur lesquels repose la réussite conjugale et familiale.

Cependant, certaines personnes peuvent se demander en quoi la déclaration s'applique à elles alors que « leur expérience actuelle ne [correspond] pas exactement à la déclaration sur la famille¹ ».

Richard G. Scott (1828-2015), du Collège des douze apôtres, a traité de cette question lors d'une conférence générale, et a donné l'encouragement

suivant : « Même si des parties importantes [du plan du bonheur] n'ont pas vu leur accomplissement dans votre vie actuellement, vous en bénéficierez au temps marqué par le Seigneur. Je vous promets également que vous pouvez progresser beaucoup et être très heureux dès maintenant. En qualité de filles et de fils de Dieu, appliquez les parties du plan que vous pouvez, du mieux que vous le pouvez². » ■

NOTES

1. Neil L. Andersen, « L'œil de la foi », *Le Liahona*, mai 2019, p. 36.
2. Richard G. Scott, « La joie de suivre le grand plan du bonheur », *L'Étoile*, janvier 1997, p. 85-86.

À partir de la page 12, des membres et des dirigeants de l'Église racontent comment la déclaration sur la famille les a guidés.





Kevin et Kendra Henderson

Caroline du Nord (États-Unis)



Au début, Kendra était opposée à l'intérêt que Kevin manifestait pour l'Église. Aujourd'hui, en y repensant, ils voient de quelle manière le Seigneur les a guidés tous les deux vers l'Évangile.

LESLIE NILSSON, PHOTOGRAPHE

Kevin :

J'ai dit à mon Père céleste que je ferais tout ce qu'il fallait s'il m'indiquait le chemin qu'il voulait que je prenne. Quand j'ai pensé au baptême, j'ai senti comme un souffle, m'envelopper. C'était le Saint-Esprit qui me disait : « Voilà ce que tu dois faire. »

Kendra :

J'étais un peu hésitante quand nous avons fixé la date de mon baptême. Les missionnaires sont passés à la maison et nous en avons parlé.

Finalement, j'ai demandé à ma fille, Aryanna : « Veux-tu te faire baptiser ? »

Elle m'a répondu : « Maman, je serai prête quand tu le seras. »

À son baptême, Aryanna a pleuré de joie. Quand je l'ai vue, je me suis dit : « C'est ici que je dois être. »

Kevin :

Je sais que notre Père céleste a apporté l'Évangile à notre famille parce qu'il nous aime et se soucie profondément de nous.

EN SAVOIR DAVANTAGE

Pour lire l'histoire de la conversion des Henderson et voir d'autres photos, lisez la version de cet article en ligne ou dans la Bibliothèque de l'Évangile à l'adresse suivante : ChurchofJesusChrist.org/go/9206.

Pour savoir ce que dit Dieter F. Uchtdorf sur la manière dont l'Esprit peut nous guider vers la lumière et la vérité, allez à la page ChurchofJesusChrist.org/go/9207.

Principes du service pastoral

LE SERVICE PASTORAL À TRAVERS *VIENS ET SUIS-MOI*

Comment Viens suis-moi vous aidera-t-il à faire changer la vie des autres ?

Que vous soyez en famille, dans une classe de l'École du Dimanche comme instructeur ou élève, à l'école, au travail, ou n'importe où, *Viens et suis-moi* offre de multiples occasions de servir notre prochain. Après tout, enseigner est plus que « diriger une discussion le dimanche ; cela implique de servir avec amour et d'apporter les bénédictions de l'Évangile à notre prochain¹ ».

Se rapprocher des élèves

Quand Ofelia Trejo de Cárdenas a été appelée à instruire les jeunes adultes de sa paroisse à Mexico, elle a eu le sentiment que, si elle était proche de chacun de ses élèves de l'École du Dimanche cela la rendrait plus apte à les instruire et à les fortifier.

Elle explique : « Si je ne suis pas proche de mes élèves et s'ils ne ressentent pas mon amour, il est possible qu'ils ne me croient pas lorsque j'enseigne un cours ou que je rends témoignage. Ils peuvent avoir l'impression que je suis *juste* une instructrice de l'École du Dimanche. »

Mais comment sœur Cárdenas pouvait-elle développer une telle relation en n'enseignant qu'une fois tous les quinze jours ? Elle a trouvé la réponse dans la technologie. À l'aide de l'application WhatsApp pour téléphones portables, elle s'est rapidement mise à échanger quotidiennement des messages textes et vocaux avec ses élèves. Maintenant, chaque jour qui précède la leçon d'École du Dimanche suivante, un élève volontaire envoie à ses camarades un verset des Écritures de la leçon suivante avec un commentaire personnel. Après avoir lu le verset et le commentaire, les élèves répondent en faisant part de leurs propres réflexions.





« Quand ils lisent les Écritures du jour, ils envoient un smiley pour que je sache qu'ils ont lu. »

Sœur Cárdenas précise : « Quand ils lisent les Écritures, ils envoient un smiley pour que je sache qu'ils ont lu ou étudié le passage et qu'ils y ont réfléchi. » Quand le moment de la leçon suivante arrive, les élèves sont prêts à participer.

Dernièrement, ce contact quotidien a été une bénédiction pour un jeune adulte dont les parents ne sont pas pratiquants dans l'Église.

Sœur Cárdenas explique : « J'aime le voir à l'église parce que je sais que, pour venir, il a dû surmonter plusieurs difficultés. Je suis sûre que les passages scripturaires et les commentaires que ses camarades de classe envoient, et ceux qu'il envoie quand c'est son tour, le fortifient beaucoup. »

Sœur Cárdenas dit que le service pastoral à travers les Écritures ne s'arrête pas avec sa leçon du dimanche et aux échanges quotidiens de sa classe sur les Écritures.

Elle précise : « Ma préparation inclut de prier pour mes élèves. Je pense à mes élèves chaque jour de la semaine, pas seulement le dimanche. Chaque jeune a ses propres besoins. Chacun est un enfant de Dieu. Je pense à eux pendant que je prépare mes leçons. »

Et, pendant qu'elle enseigne, elle écoute, les élèves et le Saint-Esprit.

« L'instructeur, c'est l'Esprit », qu'elle entend souvent dans la voix de ses élèves. « Je dois prêter attention parce que ce qu'ils disent est la révélation que l'Esprit leur donne. »

Notre classe est « comme une soirée familiale »

Carla Gutiérrez Ortega Córdoba se sent bénie de faire partie de la classe d'École du dimanche de sœur Cárdenas parce qu'elle s'y sent nourrie et y trouve un esprit de service. Carla pense que cette atmosphère tient à plusieurs facteurs, notamment :

- La préparation : L'échange de passages des Écritures et de réflexions aide les élèves à se préparer pour le cours à venir. Elle explique : « L'étude quotidienne des Écritures augmente notre connaissance. »
- La participation : « Nous nous exprimons tous. Cela m'aide à mieux connaître mes camarades de classe, comme amis et comme frères et sœurs. »
- L'amour : « Sœur Cárdenas nous prend par la main. Nous avons l'impression que notre classe est comme une soirée familiale, avec plusieurs frères et sœurs. C'est très spécial. »
- Le Saint-Esprit : « Il règne un esprit agréable et harmonieux dans notre classe parce que nous sommes sur la même longueur d'onde que l'Esprit. »
- Le témoignage : « *Viens et suis-moi* m'a aidée à être prête à rendre mon témoignage. J'ai une meilleure connaissance du livre de Mormon et de la Bible. Cela me

permet d'expliquer ce que j'apprends à mes camarades de fac et à mes collègues de travail. »

Répondre aux besoins spirituels

Quand Greg et Nicky Christensen, du Kentucky (États-Unis), ont lu l'alliance abrahamique dans les Écritures avec leurs trois fils, ils ont eu du mal à leur expliquer ce que c'était. Ils ont tous décidé que chacun étudierait l'alliance abrahamique de son côté puis reviendrait expliquer ce qu'il a trouvé.

Greg dit : « Nous avons eu quelques commentaires intéressants. Notre fils de huit ans a appris qu'au début, le nom d'Abraham était Abram. Son nom a été changé en Abraham parce qu'il a promis au Seigneur de se détourner du péché et de mener une vie juste. J'étais vraiment surpris qu'il ait été capable de trouver cette explication. »

Ils ont tous appris quelque chose de nouveau et ont eu une bonne discussion sur ce qu'est l'alliance abrahamique et sur ce qu'elle représente pour les saints des derniers jours aujourd'hui.

Nicky explique : « Dans notre étude des Écritures en famille, nous avons l'habitude de lire à tour de rôle des versets. *Viens et suis-moi* vise plus l'enseignement par l'Esprit. Maintenant, lorsque nous étudions

ensemble, je ressens des petits encouragements de l'Esprit à orienter nos discussions dans une direction différente en fonction des besoins de notre famille. »

Viens et suis-moi n'a pas seulement aidé leur famille à être plus intéressée et plus engagée dans l'étude de l'Évangile mais cela a aussi aidé Greg et Nicky à répondre aux besoins spirituels de leurs enfants.

Nicky explique : « *Viens et suis-moi* m'aide à instruire mes enfants. Cela m'aide aussi à traiter les différents problèmes que j'ai parfois avec mes enfants. Je me sens plus en accord avec l'Esprit, j'écoute plus attentivement et j'ai reçu des inspirations pour savoir comment aider chacun de mes enfants. »

Greg aime les discussions plus longues sur l'Évangile que *Viens et suis-moi* leur permet d'avoir en famille. Il dit : « Nos fils sont tous à des niveaux différents de connaissance de l'Évangile. » *Viens et suis-moi* nous a donné le moyen de les aider individuellement selon leurs besoins. C'est une bénédiction merveilleuse que de voir leur amour pour l'Évangile grandir et de les regarder chercher comment mettre en pratique la connaissance qu'ils en ont. ■

NOTE

1. *Viens et suis-moi – Pour l'École du Dimanche : Le Livre de Mormon 2020*, 2019, p. 19.

LE SERVICE PASTORAL À TRAVERS VIENS ET SUIS-MOI

Voici quelques idées pour utiliser *Viens et suis-moi* dans votre ministère auprès de vos amis ou de voisins :

1. Expliquez ce que vous faites avec *Viens et suis-moi* et comment vous étudiez les Écritures.
2. Parlez-leur de quelque chose que vous apprenez dans les Écritures.
3. Demandez aux personnes sur qui vous veillez de dire une chose qu'elles ont apprise ou comment elles étudient.
4. Utilisez *Viens et suis-moi* avec elles et étudiez ensemble.
5. Regardez ensemble une vidéo sur le Livre de Mormon.
6. Racontez une histoire tirée du Livre de Mormon.
7. Apportez-leur un exemplaire de *Viens et suis-moi* ou aidez-les à télécharger l'application Bibliothèque de l'Évangile et à apprendre comment l'utiliser.
8. Montrez des illustrations de *Viens et suis-moi* et discutez-en.

RACONTEZ VOS EXPÉRIENCES

Envoyez-nous le récit de vos expériences de service pastoral que vous avez rendu ou dont vous avez bénéficié. Allez sur le site liahona.ChurchofJesusChrist.org et cliquez sur « Envoyer un article ou un commentaire ».

EN DEHORS DE LA CLASSE

« Les personnes confiées à vos soins sont des enfants de notre Père céleste. Il connaît leurs besoins et sait comment les toucher de la meilleure manière possible. Par l'intermédiaire du Saint-Esprit, Dieu vous guidera pendant votre préparation et pendant que vous enseignez. Il vous révélera ce que vous devez dire et ce que vous devez faire. »

Viens et suis-moi – Pour l'École du Dimanche : Le Livre de Mormon 2020, 2019, p. v.



Se voir

dans la

Déclaration

sur la famille

Bien que la situation familiale de chacun soit unique à certains égards, « La famille : Déclaration au monde » contient des principes éternels qui décrivent un idéal à poursuivre dans nos efforts pour atteindre notre potentiel divin. Les pages qui suivent présentent des idées qui nous aident à mieux comprendre les principes inspirés de la déclaration sur la famille. Si nous appliquons ces principes dans notre

situation au mieux de nos capacités, nous serons bénis dans notre progression vers la vie éternelle.

1. Chacun de nous fait partie d'une famille éternelle et a un objectif divin

Quel que soit le profil de notre famille terrestre, chacun de nous est « un fils ou une fille d'esprit aimé de parents célestes ». Étant membres de cette famille éternelle, notre objectif divin est de « progresser vers la perfection et [de] réaliser en fin de compte [notre] destinée divine en héritant la vie éternelle ». (Sauf indication contraire, les citations sont tirées de « La famille : Déclaration au monde ».)

NOUS AVONS TOUS UNE NATURE ET UNE DESTINÉE DIVINES.

« L'Esprit lui-même rend témoignage à notre esprit que nous sommes enfants de Dieu.

Or, si nous sommes enfants, nous sommes aussi héritiers : héritiers de Dieu, et cohéritiers de Christ » (Romains 8:16-17).

NOUS SOMMES TOUS LES ENFANTS DE PARENTS CÉLESTES

« Nous sommes des enfants, mais de quelle famille et de quels parents ! Représentons-nous tels que nous étions, pendant bien plus longtemps que nous l'imaginons, fils et filles nous fréquentant dans notre demeure céleste en compagnie de Parents qui nous connaissaient et nous aimaient. »

Henry B. Eyring, deuxième conseiller dans la Première Présidence, « La famille », *L'Étoile*, octobre 1998, p. 15.

2. Notre famille terrestre nous aide à atteindre notre destinée éternelle

Dieu nous a donné une famille pour nous aider à apprendre et à nous améliorer tandis que nous nous efforçons de « progresser vers la perfection » et d'hériter la vie éternelle. « La famille est essentielle au plan du Créateur » et, bien qu'aucune famille ne soit parfaite, Dieu nous aide à progresser avec la famille que nous avons.



DIEU NOUS A DONNÉ UNE FAMILLE POUR NOUS AIDER À RETOURNER EN SA PRÉSENCE

« Bien qu'elles soient loin d'être parfaites, les familles terrestres donnent aux enfants de Dieu la meilleure chance d'être accueillis sur terre par le seul amour qui se rapproche ici-bas de celui que nous avons ressenti aux cieux, à savoir l'amour parental. La famille est aussi le meilleur moyen de sauvegarder et de transmettre des valeurs morales et des principes de vérité qui sont les plus à même de nous ramener en la présence de Dieu. »

Voir Henry B. Eyring, « Rassembler la famille de Dieu », *Le Liahona*, mai 2017, p. 20.

LA FAMILLE FAVORISE LA PROGRESSION

« La progression individuelle est nourrie dans la famille, qui est 'essentielle au plan du Créateur pour la destinée éternelle de ses enfants'. Le foyer doit être le laboratoire d'amour et de service de Dieu. »

Russell M. Nelson, président de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, « Salut et exaltation », *Le Liahona*, mai 2008, p. 8.



QUELLE QUE SOIT NOTRE SITUATION FAMILIALE, NOUS POUVONS APPRENDRE

« La réalité, c'est que la majorité des membres de l'Église ne vivent pas dans des situations familiales parfaites. Je ne suis pas sûre que *qui que ce soit* vive dans cette famille idéale et parfaite. Alors pourquoi continuer d'y accorder tant d'importance ? Parce que **la famille est notre destinée** et que nous sommes sur cette terre pour apprendre comment établir des relations familiales fortes, quelle que soit notre situation. [...]

Le Seigneur vous voit. [...] Si vous lui confiez votre vie, sa main vous guidera à chaque pas jusqu'à ce que vous soyez heureux et en paix avec tous les désirs de votre cœur. »

Sharon Eubank, première conseillère dans la présidence générale de la Société de Secours, « A Letter to a Single Sister », *Ensign*, octobre 2019, p. 40, 41 ; caractères gras ajoutés.

EN SAVOIR D'AVANTAGE

- Lisez ce qu'une mère seule a appris sur les efforts à faire pour préserver une « famille éternelle » avec ses enfants après un divorce dévastateur, en suivant ce lien : ChurchofJesusChrist.org/go/92014.



MA FAMILLE SUFFISAIT À L'ACCOMPLISSEMENT DES DESSEINS DE DIEU

Par Miranda Gaubatz, Utah (États-Unis)

Ma famille n'est pas ce qu'on appellerait une famille « idéale ». Mes parents se sont séparés juste après mon onzième anniversaire. J'ai donc été élevée par une mère seule travailleuse et dévouée. J'avais l'impression que nous étions des intruses dans les

réunions de Sainte-Cène.

Je me souviens d'avoir assisté, adolescente, à une leçon sur « La famille : Déclaration au monde », et d'avoir été émue en écoutant une dirigeante de jeunes témoigner de la famille. J'ai acquis le témoignage personnel que ma petite famille était acceptée par Dieu et pouvait me donner tout ce dont j'avais besoin pendant mon séjour dans la condition mortelle.

Malgré cette connaissance, j'étais terrorisée à l'idée de suivre quelques années plus tard le cours obligatoire sur la famille éternelle à l'université Brigham Young. Je ne voulais pas entendre parler, cours après cours, de ma famille « pas idéale ». Mais mon professeur a commencé notre premier cours par cette déclaration : « Nous prêchons l'idéal, mais nous vivons dans le réel et nous nous en remettons à l'expiation du Sauveur pour combler la différence. »

Je sais que la famille est essentielle au plan de notre Père céleste. Même les familles qui ne sont pas idéales, comme celle que j'avais étant adolescente, nous aident à apprendre et à progresser. Le Sauveur lui-même a été élevé par un beau-père terrestre. Je suis très reconnaissante que Jésus-Christ puisse prendre notre famille « pas idéale » et en faire quelque chose de suffisant pour accomplir ses desseins pour nous.

3. « Famille » peut avoir un sens plus large que simplement les parents et les enfants

Beaucoup de relations familiales peuvent être des intentions sacrées. Les frères, sœurs, tantes, oncles, cousins, la belle-famille et d'autres personnes peuvent exercer une influence extraordinaire. « La famille élargie doit apporter son soutien quand cela est nécessaire. » Favoriser ces liens familiaux apporte un soutien nécessaire et peut se transformer en relations précieuses.

NOUS POUVONS RECEVOIR DES BÉNÉDICTIONS DES MEMBRES DE NOTRE FAMILLE DES DEUX CÔTÉS DU VOILE

« Quand je dis familles, je ne parle pas [seulement] de notre concept moderne de la famille : une mère, un père et des enfants. J'emploie le terme à la manière du Seigneur, pour désigner la parenté ou la famille multi-générationnelle, parce que tout le monde a une famille. Le plan de notre Père céleste pour ses enfants est centré sur ce type de famille, avec des enfants qui puisent de la force de leurs ancêtres de nombreuses générations et des parents qui s'efforcent de bénir leur postérité pour les générations à venir. »

Bradley D. Foster, des soixante-dix, « Gathering, Healing, and Sealing Families [Rassembler, guérir et sceller les familles] », discours prononcé le 14 février 2015 à Salt Lake City, lors de la conférence d'histoire familiale RootsTech.





SOYEZ UNE BÉNÉDICTION POUR VOTRE FAMILLE DANS DE NOMBREUX RÔLES

Par Sharon Eubank, première conseillère dans la présidence générale de la Société de Secours

Les Écritures regorgent d'exemples d'hommes et de femmes justes qui ont eu une influence importante dans la vie de leur famille élargie. Abraham a changé la vie de son neveu Loth. Joseph d'Égypte a sauvé ses frères et leur famille. Adultes, les sœurs Marthe et Marie ont été une bénédiction l'une pour l'autre et pour Lazare, leur frère. Ruth a apporté son soutien à Naomi, sa belle-mère, puis a reçu des bénédictions éternelles en retour grâce au conseil de celle-ci. Élisabeth et Marie, qui étaient cousines, se sont épaulées l'une l'autre dans les difficultés entourant leur grossesse. Même Zoram, qui n'était pas parent de Néphi par le sang, a été d'une telle loyauté envers lui que ses enfants et lui ont été adoptés comme s'ils étaient membres de sa famille. Cette vision plus large des choses est très importante pour beaucoup de personnes qui ont tant à donner mais se sentent exclues parce qu'elles n'ont pas le noyau familial auquel elles aspirent.

EN SAVOIR D'AVANTAGE

- Lisez comment le lien qui s'est établi entre une femme et une ancêtre grâce à l'histoire familiale l'a fortifiée par « le pouvoir de la foi et des anecdotes familiales », *Le Liahona*, septembre 2018, p. 36-39.

4. Vous changerez les choses en fondant une famille éternelle ou en la rétablissant

« Les ordonnances et les alliances sacrées que l'on peut accomplir dans les saints temples permettent aux personnes de retourner dans la présence de Dieu, et aux familles d'être unies éternellement. » Malheureusement, parfois les mariages prennent fin, les familles se brisent ou les liens dans la chaîne d'une famille éternelle sont rompus. Grâce à ces « ordonnances et [...] alliances sacrées », il est « possible aux personnes de retourner dans la présence de Dieu », quelle que soit leur situation familiale. Avec l'aide de Dieu, en contractant et en honorant ces alliances sacrées au mieux de vos capacités, vous pouvez fonder, réparer ou fortifier votre famille, dans l'espoir de l'unir éternellement un jour.

FAITES DE VOTRE MIEUX, DIEU S'OCCUPERA DU RESTE

« La promesse que je vous fais est celle qu'un membre du Collège des douze apôtres m'a faite un jour. Je lui avais dit qu'en raison des choix que certains membres de ma famille avaient faits, je doutais que nous puissions être ensemble dans le monde à venir. Il a dit, pour autant que je m'en souvienne : 'Vous vous souciez du mauvais problème. Tout ce que vous avez à faire, c'est vivre de manière à être digne du royaume céleste, et les ajustements familiaux seront bien plus beaux que ce que vous pouvez imaginer.'

Je crois qu'il adresserait cet heureux message d'espoir à nous tous qui sommes dans la condition mortelle qui avons fait tout notre possible pour nous qualifier, nous et notre famille, pour la vie éternelle. Je sais que le plan de notre Père céleste est un plan de bonheur. Je témoigne que ce plan permet à chacun de nous, dans la mesure où nous faisons de notre mieux, d'être scellés dans une famille pour toujours. »

Voir Henry B. Eyring, « Un foyer où l'Esprit du Seigneur demeure », *Le Liahona*, mai 2019, p. 25.





CELA PEUT COMMENCER (OU RECOMMENCER) AVEC VOUS !

« Vous qui avez connu le chagrin d'un divorce dans votre famille ou ressenti la souffrance à la suite d'une confiance trahie, s'il vous plaît, rappelez-vous que cela recommence avec vous ! Il est possible qu'un maillon de la chaîne de vos générations se soit brisé, mais les autres maillons justes et le reste de la chaîne demeurent néanmoins éternellement importants. Consolidez votre chaîne et peut-être même aidez à réparer les maillons brisés. Cette œuvre sera accomplie maillon par maillon. »

Voir David A. Bednar, du Collège des douze apôtres, « A Welding Link » (réunion spirituelle mondiale pour les jeunes adultes tenue le 10 septembre 2017), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.

5. Le mariage est un partenariat qui requiert de la foi et des prières

La déclaration sur la famille affirme que le mari et la femme « ont l'obligation de s'aider en qualité de partenaires égaux », mais devenir de vrais partenaires dans le mariage est parfois un défi. Notre éducation, notre culture, nos études, notre situation financière, notre expérience et d'autres choses peuvent avoir une incidence sur la manière dont nous abordons les relations et dirigeons notre famille. La déclaration sur la famille enseigne que la réussite conjugale et familiale repose sur la foi, la prière, le repentir, le pardon, le respect, l'amour et d'autres principes, tandis que nous tenons conseil et travaillons ensemble pour faire face à notre situation particulière.

LE MARI ET LA FEMME SONT DES PARTENAIRES ÉGAUX

« Le mari et la femme sont des partenaires égaux. Ils ont des responsabilités différentes mais complémentaires. La femme peut donner le jour à des enfants, ce qui apporte des bénédictions à toute la famille. Le mari peut recevoir la prêtrise, ce qui apporte des bénédictions à toute la famille. Mais, au sein du conseil de famille, le mari et la femme, en leur qualité de partenaires égaux, prennent les décisions les plus importantes. Ils décident de la manière dont ils vont instruire et discipliner les enfants, de la manière dont l'argent va être dépensé, de l'endroit où ils vont vivre, et de bien d'autres choses relatives à la famille. Ils prennent ces décisions conjointement après avoir demandé au Seigneur de les guider. L'objectif est d'avoir une famille éternelle. »

Voir Quentin L. Cook, du Collège des douze apôtres, « Christ est ma lumière », *Le Liahona*, mai 2015, p. 64.





NOUS DEVONS CHERCHER À ÊTRE GUIDÉS SELON NOTRE SITUATION FAMILIALE PARTICULIÈRE

« Nous avons un modèle divin à suivre, énoncé dans 'La famille : Déclaration au monde', mais nous savons que la condition mortelle est parfois compliquée. [...]

À partir du moment où vous connaissez la volonté du Seigneur, allez de l'avant avec foi pour atteindre vos objectifs personnels. Une sœur sera inspirée à poursuivre ses études et à aller en faculté de médecine, ce qui lui permettra d'avoir une influence notable sur ses patients et de faire avancer la recherche médicale, alors qu'une autre sœur sera inspirée à renoncer à une bourse dans un établissement prestigieux et à fonder une famille beaucoup plus tôt que ce qui est devenu commun en cette génération. Cela lui permettra d'avoir un ascendant déterminant et éternel sur ses enfants maintenant.

Est-il possible que deux femmes aussi fidèles l'une que l'autre reçoivent des réponses si différentes aux mêmes questions fondamentales ? Tout à fait ! Ce qui est bon pour une femme ne l'est pas nécessairement pour une autre. Voilà pourquoi il est si important de ne pas mettre en question nos choix respectifs ou l'inspiration qui est à leur origine. »

M. Russell Ballard, président suppléant du Collège des douze apôtres, « Women of Dedication, Faith, Determination, and Action [Femmes de consécration, de foi, de détermination et d'action] », (conférence des femmes à l'université Brigham Young, le 1^{er} mai 2015), womensconference.byu.edu.

EN SAVOIR PLUS

Apprenez-en davantage sur ce que nous pouvons faire pour fortifier notre famille :

- Lisez ou regardez « Unis pour accomplir l'œuvre de Dieu », discours de Jean B. Bingham, conférence générale d'avril 2020.

La possibilité d'être parents fait partie du plan de Dieu pour que nous devenions semblables à lui

6.

Une des manières de devenir plus semblables à nos parents célestes est d'être parents nous-mêmes. « Le premier commandement que Dieu a donné à Adam et Ève concernait leur potentiel de parents, en tant que mari et femme. » Se marier et avoir des enfants n'est pas quelque chose qui se passe toujours comme nous l'avions prévu, mais cela ne veut pas dire que cela ne fait pas partie du plan de Dieu. Pour bon nombre d'entre nous, notre devenir consiste en grande partie à nous préparer avec foi et à faire confiance au Seigneur.

NE CRAIGNEZ PAS D'ÊTRE PARENTS

« Il y a plusieurs années, l'une de nos filles qui venait de se marier et son mari ont posé à sœur Rasband et moi une question très importante et aux grandes implications : 'Est-il toujours avisé et sage de donner la vie à des enfants dans le monde méchant et effrayant dans lequel nous vivons ?' [...]

Nous avons répondu catégoriquement 'Oui, sans l'ombre d'un doute'. [...]

Oui, nous vivons en des temps difficiles mais, si nous restons sur le chemin des alliances, nous n'avons rien à craindre. Je vous donne ma bénédiction : si vous faites cela, vous ne serez pas troublés par les temps dans lesquels nous vivons ou les difficultés qui se présentent sur votre chemin. »

Voir Ronald A. Rasband, du Collège des douze apôtres, « Ne soyez pas troublés », *Le Liahona*, novembre 2018, p. 18, 21.



NOUS DEVONS PARFOIS ATTENDRE AVEC FOI

« Permettez-moi de dire quelques mots de réconfort [...] à toutes les personnes qui appartiennent à cette Église. Beaucoup de sœurs ont du chagrin parce qu'elles n'ont pas d'enfant. [...] Soyez fidèles, et, si vous n'avez pas la bénédiction d'avoir des enfants maintenant, vous l'aurez dans l'au-delà. »

Brigham Young (1801-1877), dans *Journal of Discourses*, vol. 8, p. 208.



L'INFERTILITÉ ET LA FAMILLE DE NOTRE PAROISSE

Par John McMullin, Alberta (Canada)

Ma femme, Gennie, et moi avons toujours voulu beaucoup d'enfants. Toujours. Mais après avoir essayé d'en avoir pendant un an, nous avons découvert ce que les médecins appellent infertilité.

Au début, nous avons beaucoup prié. Tous les soirs, nous nous tenions par la main et nous demandions à notre Père céleste de nous accorder la bénédiction d'avoir l'enfant pour lequel nous nous étions préparés toute notre vie. Nous avons jeûné chaque mois, parfois davantage. Chaque mois qui passait sans que Gennie

soit enceinte était de plus en plus difficile. Non seulement il n'y avait pas d'enfant à aimer, mais il semblait aussi qu'il n'y avait pas de réponse à nos prières. Nous avions l'impression que Dieu nous avait entendus demander ce que nous voulions depuis toujours et qu'il avait dit non.

Nous avons commencé à nous interroger sur notre dignité. Il était facile de croire que Dieu avait gardé ses enfants d'esprit pour les faire naître dans des familles plus fidèles.

Aller à l'église est devenu difficile. Il était difficile d'entendre que les prières des autres avaient reçu des réponses et combien notre Père céleste les aimait.

Deux choses nous ont aidés à continuer. Premièrement, nous avons fait des alliances avec le Seigneur et l'un avec l'autre quand nous avons été scellés au temple. Nous nous appartenions l'un à l'autre et nous étions déterminés à être ensemble maintenant et pour l'éternité.

Deuxièmement, il y avait la famille de notre paroisse. Nous avons eu la



7. Le pouvoir de créer la vie est donné et protégé par Dieu

bénédition d'avoir des dirigeants qui connaissaient l'infertilité par expérience personnelle. Gennie avait une sœur de service pastoral qui avait aussi connu l'infertilité et parlait ouvertement de la difficulté d'être sans enfant à l'église. Nous étions en difficulté, mais nous connaissions d'autres personnes de notre communauté de l'Église qui avaient affronté les mêmes difficultés.

Nous n'avons toujours pas beaucoup de réponses. Nous n'avons toujours pas d'enfant, même après avoir consulté des médecins spécialisés. Nous ne connaissons pas les raisons de notre Père céleste mais, du fait de nos alliances et parce que nous avons la famille de notre paroisse qui nous a acceptés et soutenus, nous avons eu le temps d'acquiescer plus de patience et de foi (voir Hébreux 12:12-13).

Nous sommes impatients d'être parents. Et, tandis que nous attendons cet heureux jour, nous avons notre place ici dans l'Église.

Dans la Déclaration sur la famille, les apôtres du Seigneur « affirm[ent] le caractère sacré de la vie ». Du fait de la sainteté de la vie, Dieu a donné des commandements concernant le fait de donner et d'ôter la vie. La façon dont nous respectons ce pouvoir a des effets bénéfiques ou néfastes d'une grande portée sur nous-mêmes et sur la société.

LES RELATIONS SEXUELLES ONT UN BUT DIVIN

« Les relations intimes ne sont pas uniquement une union symbolique entre mari et femme, l'union de leurs âmes, mais également le symbole de la relation qui les unit conjointement à leur Père céleste. [...]

« Dans ces moments, non seulement nous reconnaissons sa divinité, mais nous prenons également sur nous littéralement un peu de cette divinité. L'un des aspects de cette divinité donné à presque tous les hommes et toutes les femmes est l'utilisation de son pouvoir pour créer [...] un enfant, votre enfant, avec des yeux et des oreilles, des doigts et des orteils et un avenir d'une grandeur ineffable. [...]

« Nous avons reçu, vous et moi, un peu de cette divinité, *mais avec des restrictions très sévères et sacrées. La seule maîtrise qui nous soit imposée est la maîtrise de soi, la maîtrise de soi inspirée par le respect du pouvoir sacré que représente ce don.* »

Jeffrey R. Holland, du Collège des douze apôtres, « La pureté personnelle », *L'Étoile*, janvier 1999, p. 91, 92.

EN SAVOIR D'AVANTAGE

- Apprenez-en davantage sur la préparation en vue d'avoir une famille. Lisez la section pour les jeunes adultes du *Liahona* de juin 2019.
- Découvrez comment un couple a trouvé la paix en lisant des histoires d'infertilité dans la Bible : consultez [ChurchofJesusChrist.org/go/92020](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/92020) (vous y trouverez des renseignements sur le soutien financier et social).

L'EXPRESSION CONVENABLE DES RELATIONS SEXUELLES APORTE DES BÉNÉDICTIONS ÉTERNELLES

« Les relations sexuelles sont 'l'une des expressions suprêmes de notre nature divine'. L'expression convenable de notre sexualité permet au plan de Dieu de se dérouler sur terre et dans les éternités, et nous qualifie pour devenir semblables à notre Père céleste. Dieu promet la



vie éternelle aux fidèles. Elle comprend le mariage éternel, des enfants et toutes les autres bénédictions d'une famille éternelle. »

Dale G. Renlund, du Collège des douze apôtres, et Ruth Lybbert Renlund, « Les objectifs divins de la sexualité », *Le Liahona*, août 2020, p. 14-15.

EN SAVOIR D'AVANTAGE

- Dans *Le Liahona* d'août 2020, apprenez-en plus sur la perspective de Dieu de la sexualité, notamment de ses objectifs divins, son développement convenable et la façon de l'enseigner aux enfants.

8. La responsabilité de parents est un don de Dieu

Pour nous aider à devenir comme lui, notre Père céleste a donné à beaucoup d'entre nous la possibilité et la responsabilité d'être parents. Nous sommes responsables devant lui « de la manière dont [nous nous acquittons] de ces obligations ». Mais nous pouvons aussi compter sur son aide dans notre quête du bonheur et de la réussite conjugale et familiale si nous nous efforçons d'élever nos enfants dans l'amour et la justice et de leur apporter notre soutien dans leurs difficultés.

POURQUOI LE RÔLE DE PARENT EST SI IMPORTANT

« Nos responsabilités les plus importantes et les plus déterminantes se trouvent dans la famille. Elles sont importantes parce que la famille a la possibilité, au début de la vie de l'enfant, d'engager fermement ses pas sur le chemin qui mène à son foyer. »

Voir Henry B. Eyring, « Les aider à rentrer », *Le Liahona*, mai 2010, p. 23.





DIEU VEUT QUE SES ENFANTS SOIENT ÉLEVÉS DANS L'AMOUR ET LA DROITURE

« Fortifier nos enfants pour qu'ils deviennent résistants au péché constitue à la fois une tâche et une bénédiction pour les parents, les grands-parents, les membres de la famille, les instructeurs et les dirigeants. La responsabilité de leur venir en aide nous incombe à tous. [...] »

La façon 'd'élever [nos] enfants dans la lumière et la vérité' peut s'avérer être une question difficile, car elle doit être adaptée à chaque famille et à chaque enfant. Mais notre Père céleste a donné des directives universelles qui nous aideront. Le Saint-Esprit nous inspirera pour

que nous trouvions les manières les plus efficaces d'immuniser spirituellement nos enfants.

Pour commencer, il est essentiel d'avoir la vision de l'importance de cette responsabilité. Nous devons comprendre notre identité et notre destinée divines, ainsi que celles de nos enfants, avant d'être en mesure de les aider à comprendre qui ils sont et pourquoi ils sont ici. Nous devons les aider à savoir, sans le moindre doute, qu'ils sont fils et filles d'un Père céleste aimant et qu'il a à leur égard des attentes divines. [...]

Aider nos enfants à devenir résistants au péché [consiste à] commencer très tôt à leur instiller avec amour la doctrine de base et les principes de l'Évangile à partir des Écritures, des Articles de Foi, de la brochure *Jeunes, soyez forts*, des chants de la Primaire, des cantiques et de nos témoignages personnels, qui les conduiront au Sauveur. »

Joy D. Jones, présidente générale de la Primaire, « Une génération qui résiste au péché », *Le Liahona*, mai 2017, p. 88.

NOTRE FAMILLE A BESOIN DE NOTRE SOUTIEN

« En effet, rien n'est plus essentiel pour le bonheur – celui de nos enfants aussi bien que le nôtre – que la façon dont nous *nous aimons et nous soutenons mutuellement au sein de la famille*. »

Voir M. Russell Ballard, « Ce qui importe le plus est ce qui dure le plus longtemps », *Le Liahona*, novembre 2005, p. 42, italiques ajoutés.

EN SAVOIR D'AVANTAGE

- Apprenez-en davantage sur le rôle de parent sur ChurchofJesusChrist.org en ouvrant le menu « Écritures et étude » et en choisissant « Parents » dans le sous-menu « Sujets de l'Évangile ».



9. Défendons le plan de Dieu pour sa famille

Dès avant le commencement du monde, notre rôle a été de promouvoir le plan du Père pour sa famille et de le défendre contre la désintégration de l'intérieur et contre les attaques de l'extérieur. « Nous appelons les citoyens responsables et les dirigeants des gouvernements de partout à promouvoir des mesures destinées à sauvegarder et à fortifier la famille. » Il est essentiel de comprendre pourquoi et comment.

POURQUOI NOUS DÉFENDONS LE MARIAGE ET LA FAMILLE

« En définitive, l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours a pour but de préparer les enfants de Dieu pour le royaume céleste, et plus particulièrement pour son plus haut degré de gloire, l'exaltation ou la vie éternelle. Le mariage pour l'éternité est le seul moyen d'atteindre cette destinée suprême. La vie éternelle comprend les pouvoirs procréateurs intrinsèques à l'association d'un homme et d'une femme, ce que la révélation moderne décrit comme la 'continuation des postérités pour toujours et à jamais'.

Dans un discours qu'il a adressé aux jeunes adultes, le président Nelson a dit : 'En respectant les lois de Dieu, vous

serez protégés tandis que vous avancez sur le chemin qui vous conduira finalement à l'exaltation', ce qui signifie devenir semblable à Dieu, ayant la vie exaltée et le potentiel divin de nos parents célestes. C'est ce que nous désirons pour toutes les personnes que nous aimons. »

Voir Dallin H. Oaks, premier conseiller dans la Première Présidence, « Deux grands commandements », *Le Liahona*, novembre 2019, p. 74.

DÉFENDONS LA FAMILLE SANS ÊTRE OFFENSANTS

« Quand les croyants promeuvent leurs positions dans la sphère publique, ils doivent toujours être tolérants à l'égard des opinions et des positions des personnes qui ne partagent pas leurs croyances.

Les croyants doivent toujours s'exprimer avec amour et faire preuve de patience, de compréhension et de compassion à l'égard de leurs adversaires. Les chrétiens ont reçu le commandement d'aimer leur prochain (voir Luc 10:27) et de pardonner (voir Matthieu 18:21-35). Ils doivent aussi se souvenir de l'enseignement du Sauveur : 'bénissez ceux qui vous maudissent, faites du bien à ceux qui vous haïssent, et priez pour ceux qui vous maltraitent et qui vous persécutent' (Matthieu 5:44). »

Dallin H. Oaks, « Trouver l'équilibre entre la vérité et la tolérance », *Le Liahona*, fév. 2013, p. 34.

EN SAVOIR D'AVANTAGE

- Lisez l'expérience vécue par un couple en défendant la famille dans « Nous nous sommes exprimés devant le Parlement » dans le numéro de ce mois en version numérique.



Comment parler à mes enfants de l'importance des femmes et des hommes



Il y a vingt-cinq ans ce mois ci, un prophète de Dieu lisait le texte de « La famille : Déclaration au monde » lors d'une réunion générale de la Société de Secours. Voici certaines choses importantes que nous savons grâce à cette déclaration.

5 vérités comme sujets de discussion

- Chacun de nous est enfant de « parents célestes ». Cette vérité nous rappelle que femmes et hommes sont une partie importante du plan du bonheur. En quoi le monde serait-il un endroit meilleur si tous les hommes, toutes les femmes, toutes les filles et tous les garçons se respectaient mutuellement comme des personnes nécessaires et de valeur égale ?
- Hommes et femmes ont une « destinée divine ». Cela signifie que les garçons et les filles auront la chance de vivre un jour dans un foyer céleste parfait. Quels bons choix t'aideront à atteindre ta destinée divine ?
- La femme et le mari doivent « s'aimer et se chérir ». Comment peux-tu apprendre à aimer et chérir les autres ?
- Le père et la mère aident leur famille de manières différentes mais ils doivent travailler ensemble « en partenaires égaux ». Quand as-tu vu des hommes et des femmes travailler ensemble et dans l'unité à quelque chose d'important ?
- Les parents doivent élever leurs enfants « dans l'amour et la droiture ». Quelles bonnes choses as-tu apprises d'une mère, d'une grand-mère ou d'une autre femme ? Quelles bonnes choses as-tu apprises d'un père, d'un grand-père ou d'un autre homme ?





4 idées d'activités



- Trouve différents outils que l'on utilise ensemble pour réaliser quelque chose. Par exemple, un couteau et une fourchette sont des ustensiles très différents mais, ensemble, ils te permettent de manger. L'homme et la femme sont différents mais tous deux sont importants. Quand ils travaillent ensemble, ils peuvent faire des choses extraordinaires.
- Colorie les pages de *L'Ami* de ce mois-ci qui montrent les femmes et les hommes qui aident à diriger l'Église.

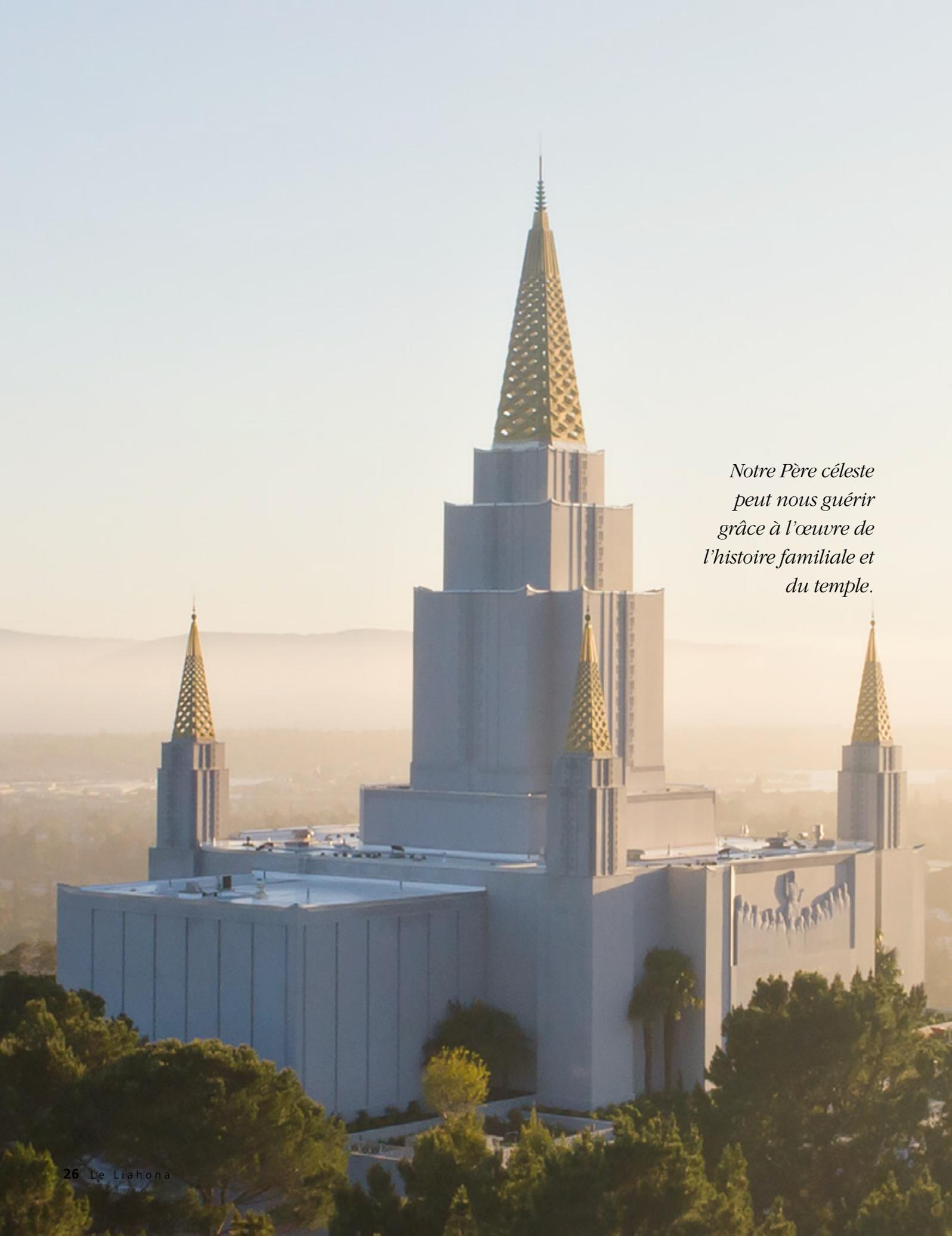


- Fixe-toi le but d'aider ta famille à avoir plus de respect et de gentillesse à l'égard des femmes et des hommes.
- Pense à quelqu'un qui ne sait pas qu'il est important et aimé. Comment l'aideras-tu à comprendre qu'il est un enfant aimé de parents célestes ? ■



Documentation supplémentaire utile pour les enfants

- « Une idée brillante » (septembre 2020 *L'Ami*)
- « Aimer notre famille » (septembre 2020 *L'Ami*)
- Mon carnet de notes de la conférence générale (septembre 2020 *L'Ami*)
- « Femmes qui aident à diriger l'Église » (septembre 2020 *L'Ami*)



*Notre Père céleste
peut nous guérir
grâce à l'œuvre de
l'histoire familiale et
du temple.*



Reyna I. Aburto
Deuxième conseil-
lère dans la pré-
sidence générale
de la Société de
Secours

Guérisons miraculeuses grâce aux ordonnances du temple

Tous les enfants de Dieu qui sont responsables de leurs décisions, quel que soit le lieu, l'époque ou la situation dans lesquels ils vivent ou ont vécu, doivent recevoir la possibilité d'exercer leur foi en Jésus-Christ, de se repentir et d'accepter son Évangile, de ce côté-ci du voile ou de l'autre. Chaque enfant de Dieu a besoin de guérison spirituelle et nous, ses disciples, avons été appelés pour rendre cela possible.

Grâce au sacrifice expiatoire du Sauveur, les ordonnances salvatrices du temple nous permettent, à nous et à nos ancêtres, de naître de nouveau, d'être amenés à un état de justice, d'être rachetés par Dieu et de devenir de nouvelles créatures (voir Mosiah 27:25-26).

Le président Nelson a enseigné : « Le temple est l'objet de chaque activité, de chaque leçon, de chaque étape progressive dans l'Église. Tous nos efforts pour

PHOTO DU TEMPLE D'OAKLAND (CALIFORNIE) MASON COBERLY

proclamer l'Évangile, pour perfectionner les saints et pour racheter les morts conduisent au saint temple. Les ordonnances du temple sont absolument indispensables. Nous ne pouvons pas retourner à la gloire de Dieu sans elles¹. »

Quand les scribes et les pharisiens ont murmuré contre ses disciples, Jésus-Christ leur a répondu : « Ce ne sont pas ceux qui se portent bien qui ont besoin de médecin, mais les malades. Je ne suis pas venu appeler à la repentance des justes, mais des pécheurs » (Luc 5:31-32).

James E. Faust (1920-2007), deuxième conseiller dans la Première Présidence, a déclaré : « Le Seigneur a prévu de nombreux moyens par lesquels nous pouvons bénéficier de [son] influence curative. [...] [Il a] rétabli l'œuvre du temple sur la terre. C'est une partie importante de l'œuvre du salut pour les vivants et les morts. Nos temples constituent un sanctuaire où aller pour oublier les angoisses du monde. Nos temples sont des lieux de paix et de quiétude. Dans ces sanctuaires, Dieu 'guérit ceux qui ont le cœur brisé et pansé leurs blessures' (Psaumes 147:3)². »

Lors de nos déplacements, on nous rapporte des guérisons miraculeuses survenues dans les temples, partout dans le monde. Nous apprenons que des membres fidèles viennent au temple en autocar et passent toute la journée et la soirée à accomplir des ordonnances salvatrices pour leurs ancêtres. Nous apprenons que des jeunes dévoués vont au temple tôt le matin, avant l'école, pour accomplir des baptêmes et des confirmations pour les morts, et aider dans différents aspects de ces ordonnances sacrées. Nous apprenons que des groupes de jeunes filles et de jeunes gens prennent une fois par semaine les transports en commun après l'école pour offrir à leurs ancêtres la possibilité de naître de nouveau spirituellement.



Isabel Blanco, ma grand-mère

« Nos temples sont des lieux de paix et de quiétude. Dans ces sanctuaires Dieu 'guérit ceux qui ont le cœur brisé et pansé leurs blessures'. »

Nous apprenons que des familles font des trajets de plusieurs heures en bateau afin de recevoir pour elles-mêmes les ordonnances salvatrices du temple et pouvoir, grâce à l'expiation de Jésus-Christ, être amenées à un état de justice. Nous apprenons que des membres seuls et des familles recherchent le jour du sabbat le nom de leurs ancêtres qu'ils apportent ensuite au temple pour donner à ces membres de leur famille la possibilité d'être rachetés par Dieu. Nous apprenons que des garçons et des filles de onze ans ont hâte d'aller au temple et doivent monter sur la dernière marche des fonts baptismaux parce que l'eau est trop profonde pour eux, tout cela pour donner à leurs ancêtres la chance de devenir des créatures nouvelles.

Si nous y réfléchissons, nous allons tous au temple pour être guéris spirituellement et pour donner aux personnes qui sont de l'autre côté du voile la possibilité d'être guéries elles aussi. Pour guérir, nous avons tous désespérément besoin du Sauveur. Je vais illustrer cela par l'histoire de deux de mes ancêtres.

Guérison de ma grand-mère et de mon père

Ma grand-mère, Isabel Blanco, est née à Potosí (Nicaragua). Je me souviens d'elle comme d'une femme aimante, travailleuse et fidèle. Quand j'étais petite, elle a implanté dans mon cœur d'enfant les semences de la foi tandis que je la voyais prier Dieu avec ferveur et qu'elle m'emmenait à la messe tous les dimanches pour adorer Jésus. Toutefois, sa vie n'a pas été facile. Quand elle était jeune, elle a travaillé, entre autres, comme domestique dans une famille aisée. Comme c'était souvent malheureusement le cas, son employeur l'a mise enceinte et, lorsqu'elle n'a plus pu cacher sa grossesse, elle a été renvoyée.

De cette grossesse est né mon père, Noel. Potosí était une petite ville et tout le monde savait qui était son père. Pourtant Noel n'a jamais eu de contact ni de relation directe avec lui.

Isabel ne s'est jamais mariée et a eu deux autres enfants hors mariage. Après quelque temps, elle a déménagé avec ses trois enfants à Managua, la capitale, en quête d'un meilleur travail et de possibilités de faire des études.

Vers la fin de son adolescence, Noel est devenu dépendant à l'alcool. Un jour, il a

Nous allons tous au temple pour être guéris spirituellement et pour donner aux personnes de l'autre côté du voile la possibilité d'être guéries elles aussi.

rencontré ma mère, Delbi, avec qui il s'est marié et a eu quatre enfants. Au fil des ans, son alcoolisme a pesé sur leur mariage et, quand ils ont eu la cinquantaine, après s'être établis à San Francisco (Californie, États-Unis), ils se sont séparés. Malheureusement, il s'est suicidé quelques années plus tard.

Ma mère et moi sommes devenues membres de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours quelques années avant la mort de mon père. Quelques années après, toutes les ordonnances du temple ont été accomplies par procuration pour lui, sauf l'ordonnance de scellement. À cette époque, je n'osais pas demander à ma mère si elle voulait lui être scellée parce que je savais à quel point leur relation avait été tendue.

C'est alors qu'un miracle s'est produit. Ma mère a fait un rêve dans lequel elle a vu son mari, Noel, dans l'encadrement de la porte de la cuisine de notre maison à Managua, qui lui tendait la main et lui demandait de venir avec lui. Elle s'est réveillée avec un sentiment de douceur dans le cœur. Un jour, peu de temps après, elle m'a téléphoné et m'a dit calmement : « Je vais être scellée à ton père samedi. Tu peux venir si tu veux. »

J'ai répondu avec enthousiasme : « Bien sûr que je veux être là ! » Une fois notre conversation terminée, je me suis rendu compte avec joie que j'allais aussi pouvoir leur être scellée.

Par un magnifique samedi matin, ma mère, mon mari et moi nous sommes agenouillés à l'autel sacré du temple et avons accompli les ordonnances pour les vivants et les morts qui nous ont donné la possibilité, à mes parents et moi, d'être ensemble à jamais. Mon fils était également présent et agissait par procuration pour mon frère, mort plusieurs années auparavant. En ce moment sacré, toutes les peines et tous les chagrins ont été oubliés. Nous avons tous ressenti le baume apaisant et guérisseur que notre Sauveur, Jésus-Christ, nous offre grâce à son expiation, des deux côtés du voile.

Quelques années plus tard, j'ai fait un rêve dans lequel j'ai vu mon père à ce qui semblait être la chaire d'une de nos églises. Il portait une chemise blanche et une cravate, et il prononçait un message inspirant. Dans mon rêve, j'ai perçu qu'il était un dirigeant expérimenté de l'Église. Je ne connais pas exactement la signification de ce rêve mais il suscite en moi l'espoir qu'il a peut-être accepté l'Évangile de Jésus-Christ dans le monde des esprits.

Plus tard, nous avons aussi accompli l'œuvre du temple pour ma grand-mère, Isabel, à l'exception de l'ordonnance de scellement au



Mes parents, Noel et Delbi Blanco



Grâce au sacrifice expiatoire du Sauveur, les ordonnances salvatrices du temple nous permettent, à nous et à nos ancêtres, de naître de nouveau.

conjoint parce qu'elle ne s'est pas mariée de son vivant. Imaginez un peu qu'une femme comme Isabel, à qui des hommes ont manqué de respect et qui a affronté tant de difficultés, a l'occasion de l'autre côté du voile d'exercer son libre arbitre et de faire des alliances sacrées avec Dieu grâce aux ordonnances par procuration au temple. Elle a, au même titre que chacun de nous, besoin de plus de foi, de repentir, d'amour, de sanctification, en bref, de guérison.

Quand j'y repense, je vois que Noel a eu une enfance difficile et une dépendance destructrice, mais son amour pour ses enfants était plus fort que ses faiblesses. Quand il était avec nous, ses qualités les plus remarquables ressortaient. Il était toujours gentil avec nous et je ne me souviens pas d'une seule fois où il se soit emporté contre ses enfants. Parce que Dieu est miséricordieux, Noel a eu lui aussi l'occasion d'exercer sa foi, de se repentir et d'accepter Jésus-Christ comme Rédempteur grâce aux ordonnances salvatrices accomplies dans le temple sacré. Comme nous tous, Noel a besoin de guérison.

Ce ne sont là que deux exemples de bénédictions éternelles de guérison offertes aux personnes et aux familles dans tous les temples du Seigneur de par le monde. Comme l'a enseigné le président Nelson, « nous invitons tous les enfants de Dieu des deux côtés du voile à aller au Sauveur, à recevoir les bénédictions du saint temple, à connaître une joie durable et à se qualifier pour recevoir la vie éternelle³ ».

Lorsque je pense à tout ce qu'il a fallu qu'il arrive pour qu'Isabel et Noel reçoivent ce don éternel, je me rends compte que ce miracle est rendu possible par un Père céleste et un Sauveur qui nous aiment d'un amour parfait et qui nous appellent tous à prendre part à l'œuvre et à la gloire de Dieu.

Parlant du rassemblement d'Israël, le président Nelson a dit : « Chacun des enfants de notre Père céleste, des deux côtés du voile, mérite d'entendre le message de l'Évangile rétabli de Jésus-Christ. Ils décident pour eux-mêmes s'ils veulent en savoir plus. » Il a ensuite expliqué : « *Chaque fois* que vous faites *quoi que ce soit* qui aide *qui que ce soit*, d'un côté ou de l'autre du voile, à faire un pas vers les alliances avec Dieu et à recevoir ses ordonnances essentielles du baptême et du temple, vous aidez à rassembler Israël. C'est aussi simple que cela⁴. »

Je ne sais pas si ma grand-mère Isabel, Noel, mon père, et le reste de mes ancêtres pour qui l'œuvre du temple a été accomplie



ont accepté l'Évangile de Jésus-Christ dans le monde des esprits. Cependant, je peux avoir l'espérance, je peux exercer ma foi, je peux contracter des alliances avec Dieu et les respecter, et je peux mener ma vie de telle sorte qu'elle me permette d'être avec mes ancêtres « dans un état de bonheur qui n'a pas de fin » (Mormon 7:7).

Et, quand je parviendrai de l'autre côté du voile, s'ils n'ont pas encore accepté l'Évangile de Jésus-Christ, je veillerai à le leur enseigner ! Je suis impatiente de les serrer dans mes bras, de leur dire à quel point je les aime, d'avoir les conversations à cœur ouvert que je n'ai jamais eues de leur vivant, et de leur témoigner que « Jésus est le Christ, le Dieu éternel⁵ ».

Le pouvoir de guérison

Quelquefois, l'homme ou la femme naturelle en nous nous pousse à penser que nous avons été appelés pour « réparer » les gens. Nous n'avons pas été appelés à être des « réparateurs » de gens, ni n'avons été appelés pour leur faire la leçon ou les mépriser. Nous avons été appelés pour inspirer notre prochain, pour l'édifier, pour l'inviter, pour être des pêcheurs d'âme afin qu'ils aient la possibilité d'être spirituellement guéris par Jésus-Christ, notre Sauveur et Rédempteur.

Dans Ésaïe 61, nous lisons les paroles du Seigneur qu'il a lui-même citées quand il a commencé son ministère à Jérusalem (voir Luc 4:18-19). Il a dit :

« L'esprit du Seigneur, l'Éternel, est sur moi, car l'Éternel m'a oint pour porter de bonnes nouvelles aux malheureux ; Il m'a envoyé pour guérir ceux qui ont le cœur brisé, pour proclamer aux captifs la liberté, et aux prisonniers la délivrance ;

« pour publier une année de grâce de l'Éternel, et un jour de vengeance de notre Dieu ; pour consoler tous les affligés ;

« pour accorder aux affligés de Sion, pour leur donner un diadème au lieu de la cendre, une huile de joie au lieu du deuil, un vêtement de louange au lieu d'un esprit abattu, afin qu'on les appelle des térébinthes de la justice, une plantation de l'Éternel, pour servir à sa gloire.

Ils rebâtiront sur d'anciennes ruines, ils relèveront d'antiques décombres, ils renouvelleront des villes ravagées, dévastées depuis longtemps » (Ésaïe 61:1-4).

Dale G. Renlund a enseigné : « L'œuvre de l'histoire familiale et du temple [donne] le pouvoir de guérir ce qui en a besoin. [...] Dieu, dans sa puissance infinie scelle les personnes et les familles, quelles que puissent être les tragédies, les pertes et les souffrances⁶. »

Le président Nelson a enseigné que « le vrai pouvoir de guérir est un don de Dieu⁷ » et a aussi expliqué que la « résurrection est l'acte suprême de guérison du Seigneur ». Il a ajouté : « Grâce à lui, tout

corps retrouvera sa forme propre et parfaite. Grâce à lui, aucune situation n'est désespérée. Grâce à lui, des jours meilleurs nous attendent, ici et dans l'au-delà. La joie réelle attend chacun de nous, au-delà du chagrin⁸. »

Je témoigne que notre Père céleste aime chacun de nous au point qu'il a fourni « la voie⁹ » pour que nous puissions, chacun, être guéris physiquement et spirituellement si nous exerçons notre foi en Jésus-Christ, faisons des alliances avec Dieu, les respectons et obéissons à ses commandements. Je témoigne que le Christ est venu sur la terre « pour guérir ceux qui ont le cœur brisé, pour proclamer aux captifs la délivrance » (Luc 4:18) afin que chacun de nous puisse devenir « saint, sans tache » (Moroni 10:33). ■

Tiré d'un discours adressé aux présidents et intendantes de temple le 17 octobre 2019.

NOTES

1. Russell M. Nelson, « Se préparer pour les bénédictions du temple », *Le Liahona*, octobre 2010, p. 41.
2. Voir James E. Faust, « La guérison spirituelle », *L'Étoile*, juillet 1992, p. 7.
3. Russell M. Nelson, « Mettons de l'ardeur », *Le Liahona*, mai 2018, p. 118-119.
4. Russell M. Nelson, « Ô vaillants guerriers d'Israël », réunion spirituelle mondiale pour les jeunes, 3 juin 2018, HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
5. Page de titre du Livre de Mormon.
6. Voir Dale G. Renlund, « L'œuvre de l'histoire familiale et du temple : scellement et guérison », *Le Liahona*, mai 2018, p. 46, 48.
7. Russell M. Nelson, dans Sheri Dew, *Insights from a Prophet's Life : Russell M. Nelson*, 2019, p. 150.
8. Russell M. Nelson, « Jésus-Christ : le Maître-guérisseur », *Le Liahona*, novembre 2005, p. 87.
9. Voir Ésaïe 42:16 ; 51:10 ; 1 Néph 3:7 ; 9:6 ; 17:41 ; 22:20 ; 2 Néph 8:10 ; 9:10 ; Éther 12:8 ; Doctrine et Alliances 132:50.



L'inspiration et *Viens et suis-moi*

Saimar Karina Romay De Rojas, province de Guayas (Équateur)

Pendant que je préparais une leçon pour les jeunes filles, j'ai décidé d'essayer quelque chose de nouveau.

J'ai feuilleté les pages de la leçon des Jeunes Filles que j'allais donner le dimanche suivant. Les citations d'Autorités générales qu'elle contenait étaient importantes et pertinentes mais elles étaient anciennes.

Par exemple, Spencer W. Kimball (1895-1985) était président de l'Église à l'époque où je suis née. Ses paroles, dont le manuel regorge, sont précieuses mais je craignais que les jeunes filles soient peu sensibles à ce qu'ont dit des dirigeants qu'elles n'ont pas connus.

J'ai prié pour être guidée et je me suis sentie inspirée à essayer quelque chose de nouveau. J'ai modernisé certaines histoires et inclus des déclarations de la conférence générale la plus récente, notamment de Thomas S. Monson (1927-2018). Les résultats ont été extraordinaires. Nous avons eu une belle leçon avec une grande participation. À partir de ce moment, j'ai pris le manuel pour guide pour préparer mes leçons.

Cette préparation m'a demandé plus de temps. Je devais étudier davantage, apprendre à mieux connaître les jeunes filles, et réfléchir aux expériences qu'elles vivaient. Ensuite, je cherchais des exemples et des propos de dirigeants actuels de l'Église auxquels elles pouvaient s'identifier. J'ai été heureuse de faire le deuxième mille pour les jeunes filles par amour pour elles.

Mes dirigeants ont fini par remarquer ce que je faisais. Je craignais qu'ils me réprimandent pour avoir été rebelle mais ils m'ont encouragée à continuer.

Quelques semaines avant la fin de l'année 2012, on a demandé aux dirigeants des jeunes de notre pieu d'assister à une réunion de formation au cours de laquelle les dirigeants du pieu ont présenté le nouveau programme pour les jeunes appelé *Viens et suis-moi*.

J'avais peine à croire ce que j'entendais. Les dirigeants du pieu ont expliqué que nous devions enseigner à la manière du Seigneur, rechercher l'inspiration pour nos leçons en nous appuyant sur les enseignements des prophètes et apôtres actuels, et mieux connaître nos jeunes. J'avais déjà un témoignage de cela.

D'autres personnes ont posé des questions sur la manière de préparer les leçons mais pour moi, la nouvelle méthode était très claire. J'ai ressenti que *Viens et suis-moi* était la réponse du Seigneur qui me disait que je n'étais pas rebelle. J'ai ressenti qu'il m'avait préparée à enseigner ce nouveau programme. Je sais que, si nous sommes humbles et diligents, et si nous écoutons le Saint-Esprit, nous serons en harmonie avec tous les changements annoncés par nos prophètes et nos apôtres. ■

Réponse à une lettre non envoyée

Elisabeth Allen, Utah (États-Unis)

J'ai remarqué une lettre dans l'étui de mes Écritures et l'ai ouverte. Je suis très heureuse de ne pas l'avoir envoyée.

Mes merveilleux parents ont eu quatre fils et moi, leur seule fille, tous nés à des dates rapprochées. Nous avons toujours été très proches les uns des autres. Nous nous soutenions mutuellement et avions de nombreux souvenirs précieux de moments passés ensemble. Nous avons toujours été les meilleurs amis du monde !

C'est pour cette raison que j'ai été aussi bouleversée lorsque l'un de mes frères a mis fin à ses jours. Je craignais de ne pas être capable de survivre à la douleur ; *douleur* n'est pas vraiment le bon mot. Aucun mot n'est assez fort pour décrire à quel point c'est atroce de perdre un être cher suite à un suicide. Cela chamboule une vie.

Je me suis appuyée sur le Seigneur pour prendre soin de ma famille et assumer mes autres engagements tout en cherchant la réponse à des questions qui me déchiraient l'âme à propos de mon frère et de sa mort.

Quand j'ai demandé au Seigneur de m'aider, je me suis sentie poussée à poser mes questions au prophète par courrier. Je croyais vraiment qu'elles étaient importantes et graves au point que seul un prophète pouvait y répondre mais je savais qu'il n'était probablement pas nécessaire

d'envoyer de lettre au prophète. J'ai hésité mais, ensuite, je me suis souvenue que, par le passé, suivre l'inspiration m'avait été bénéfique.

Je me suis lancée et j'ai écrit une lettre déchirante au président Nelson. J'ai décrit ce que je ressentais et dit que je ne pouvais continuer à vivre que si j'avais la réponse aux questions qui se pressaient dans ma tête. J'ai terminé ma lettre et l'ai mise dans une enveloppe adressée au président Nelson que j'ai glissée dans l'étui de mes Écritures.

Puis j'ai oublié la lettre. Quelque temps plus tard, je l'ai aperçue dans l'étui de mes Écritures et l'ai ouverte. En la parcourant, je me suis rendu compte que, grâce à ma foi et à l'étude des Écritures, à la prière, à l'assistance au temple et à la patience, le Saint-Esprit m'avait guidée vers la réponse à chacune des questions que j'avais écrites ! Je me suis sentie proche du Sauveur et de son amour.

Combien je suis contente de ne pas avoir envoyé la lettre ! En fait, les grandes expériences que

j'ai vécues m'ont enseigné une nouvelle fois que le Seigneur me chérit personnellement, au même titre que tous ses enfants, et qu'il nous guide et nous dirige.

J'ai cru à un moment de ma vie que mes questions étaient si complexes que seul un prophète pouvait y répondre, mais j'ai découvert personnellement la véracité des paroles du Sauveur : « Je ne vous laisserai pas orphelins, je viendrai à vous » (Jean 14:18). ■



La guérison de mon frère et l'amour de notre Père céleste

Makarena Molina, Viña del Mar (Chili)

Après l'accident de mon frère, j'ai découvert que j'ai un Père qui m'aime.

Mon frère, Yerko, avait dix-neuf ans quand il a été renversé par un chauffard ivre. Heureusement, l'ami de Yerko avait suivi un cours de secourisme deux semaines auparavant. Il a maintenu mon frère en vie jusqu'à ce que les équipes de secours puissent l'emmener à l'hôpital.

La plupart des hôpitaux locaux n'ont qu'un neurologue de garde mais, quand Yerko est arrivé, un groupe de neurologues était présent pour une conférence spéciale. Ils se sont tous immédiatement occupés de lui.

Yerko a passé six mois à l'hôpital, dont trois dans le coma. Pendant son séjour, ma mère est restée à son chevet de sept heures du matin à sept heures du soir tous les jours. Les membres de la paroisse et du pieu ont prié et jeûné pour Yerko, et lui ont donné des bénédictions de prière. Nos prières ont été exaucées le 1^{er} janvier 2011 lorsqu'il a ouvert

les yeux. Les membres ont continué de lui rendre visite et de nous aider à prendre soin de lui pendant sa convalescence à l'hôpital. Ils ont été comme des anges gardiens pendant cette période difficile.

Aujourd'hui, Yerko a encore quelques problèmes physiques, notamment la perte de la mémoire à court terme. Mais il marche et peut tenir une conversation normale. Les médecins n'en reviennent pas.

J'étais aux Jeunes Filles quand Yerko a eu son accident. Chaque semaine, je récitais : « Nous sommes les filles de notre Père céleste qui nous aime et que nous aimons. » Mais je ne comprenais pas réellement ce que les paroles signifiaient. Après l'accident, j'ai découvert que j'ai réellement un Père qui m'aime.

Le temple est une manifestation de cet amour. Yerko et moi étions scellés à nos parents ; je savais donc que, si je perdais mon frère, je serais de

nouveau avec lui un jour. C'était un immense réconfort pour ma famille et moi.

Immédiatement après l'accident, quand les médecins nous ont dit que Yerko n'avait plus que quelques heures à vivre, j'ai demandé avec la plus grande ferveur à notre Père céleste de le sauver. Quand Yerko a survécu, j'ai voulu faire une mission afin de raconter aux autres les miracles que nous avons vécus.

L'histoire de la guérison de mon frère a été une bénédiction pour de nombreuses personnes que j'ai eu l'occasion d'instruire au Pérou. Les gens à qui je racontais ce que nous avons vécu, surtout ceux qui traversaient des situations difficiles, étaient touchés.

Nous nous demandons souvent pourquoi il se produit des événements difficiles mais, si nous avons confiance en l'amour de notre Père céleste, nous savons qu'à la fin, tout concourra à notre bien (voir Romains 8:28). ■



Mon fils, le Livre de Mormon et moi

Anne Maxson, Idaho (États-Unis)

Tout comme le Sauveur servait les gens et les instruisait un par un, de même il nous aide à instruire nos enfants un par un.

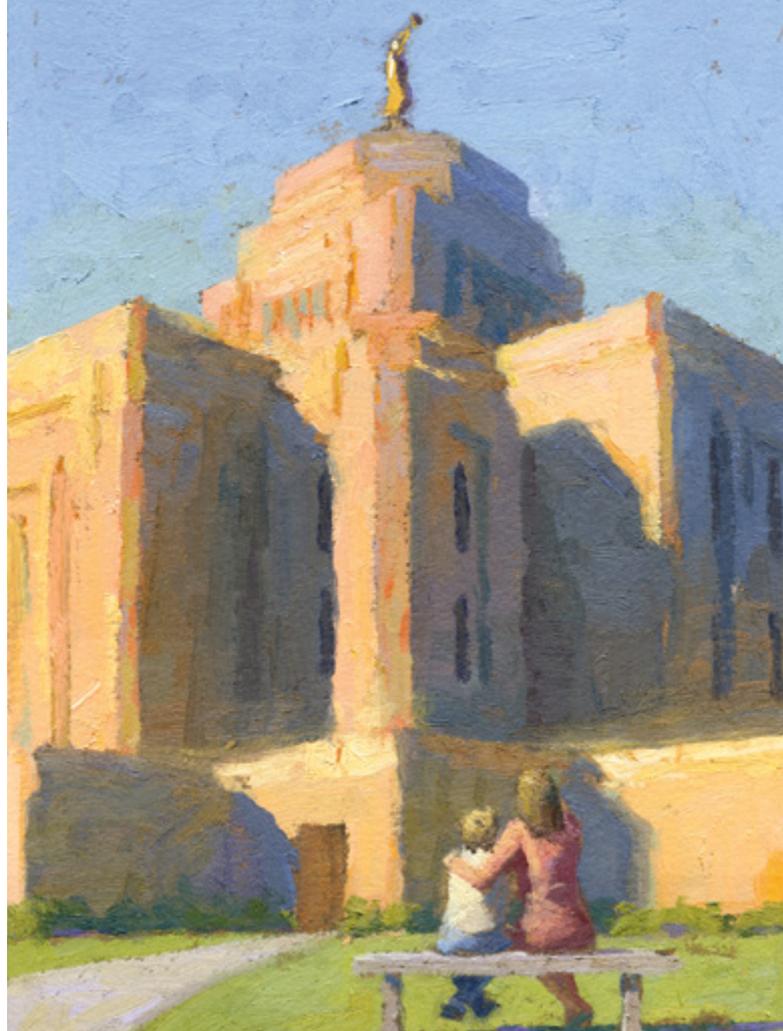
Un jour, j'ai regardé une interview de Tad R. Callister, qui était à l'époque le président général de l'École du Dimanche. En prenant des notes, j'ai reçu une inspiration sur la façon d'apaiser ma relation avec mon fils, John. J'ai ressenti que nous devions lire ensemble l'intégralité du Livre de Mormon avant son baptême, qui devait avoir lieu six mois plus tard.

L'impression était si claire que j'ai même su dans quelle pièce nous devions lire et à quel moment le faire. J'ai aussi ressenti distinctement que nous devions terminer notre lecture dans le jardin du temple de Meridian (Idaho, États-Unis).

Au fur et à mesure de nos lectures en tête-à-tête chaque soir, notre relation s'est adoucie. Nous avons davantage de patience l'un à l'égard de l'autre, nous comprenions mieux les points de vue l'un de l'autre et nous ressentions régulièrement la présence du Saint-Esprit.

La veille du jour où nous avons terminé le livre, nous avons lu la promesse de Moroni que, si nous demandons à Dieu d'un cœur sincère, avec une intention réelle et en ayant foi au Christ, si le Livre de Mormon est vrai, nous connaissons la vérité par le pouvoir du Saint-Esprit (voir Moroni 10:4-5). Nous l'avons senti nous confirmer que le Livre de Mormon est vrai, que Joseph Smith était un prophète et que l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours est le royaume de Dieu sur la terre.

Le lendemain, nous sommes allés nous asseoir sur un banc des jardins du temple. Nous avons regardé la statue



de l'ange Moroni et relu son dernier témoignage. Depuis ce jour, John a parlé à maintes reprises de ce moment où nous avons lu le Livre de Mormon au temple. Aujourd'hui, chaque fois que je vais au temple, je vois le banc et je repense au moment spécial que John et moi avons passé en atteignant notre but inspiré.

Henry B. Eyring, deuxième conseiller dans la Première Présidence, a dit : « Les parents sages voient-ils que la solution consiste à amener chacun de leurs enfants et eux-mêmes à accepter plus pleinement l'invitation du Seigneur de venir à lui! ? »

Je pense que le terme « chacun de leurs enfants » a de l'importance. Tout comme le Sauveur servait les gens et les instruisait un par un, de même il nous aide à instruire nos enfants un par un.

L'inspiration que j'ai reçue de lire avec John m'a montré que le Seigneur connaît mes enfants mieux que je ne les connais moi-même. Je sais que, si j'écoute et suis ses conseils, il me montrera comment aider et guider chacun de mes enfants pour qu'il retourne auprès de lui. ■

NOTE

1. Henry B. Eyring, « Un foyer où l'Esprit du Seigneur demeure », *Le Liahona*, mai 2019, p. 23.



Hélanan 13-16

31 AOÛT – 6 SEPTEMBRE

Comment puis-je soutenir le prophète ?

Samuel le Lamanite était un prophète qui a prêché aux Néphites. Il a été rejeté par de nombreuses personnes mais quelques-unes ont cru en ses enseignements inspirés. Pendant la conférence générale et à d'autres moments, nous avons la chance d'écouter et de soutenir Russell M. Nelson, notre prophète actuel.

Tandis que vous lisez le récit de Samuel le Lamanite, réfléchissez aux façons de soutenir le prophète aujourd'hui en paroles et en actions.

NOTE

1. Russell M. Nelson, « The Love and Laws of God » (L'amour et les lois de Dieu), réunion spirituelle de l'université Brigham Young, 17 septembre 2019, speeches.byu.edu.

Instructions pour notre époque

Du temps de Samuel, les Néphites étaient devenus méchants. Samuel les a alors appelés au repentir. Il leur a aussi témoigné de la naissance de Jésus-Christ et les a mis en garde contre les dangers du péché (voir Hélanan 14:11-12). Quels autres principes Samuel a-t-il enseignés ? Qu'a enseigné le président Nelson à notre époque ?

Les prophètes ne recherchent pas la popularité

La plupart des gens se sont emportés contre les enseignements de Samuel et l'ont attaqué en lui lançant des pierres et des flèches. Samuel a dit qu'ils étaient disposés à ne suivre que les personnes qui leurs disaient que le péché n'entraîne aucune conséquence (voir Hélanan 13:25-27).

À notre époque, le président Nelson a dit : « Les prophètes sont rarement populaires¹. » Comment nous abstenir d'utiliser les « pierres » et les « flèches » que les gens lancent aux prophètes de nos jours ?

Écoutez-vous ?

De nombreuses personnes ont rejeté Samuel mais quelques-unes ont accepté son message. Elles ont ensuite mis ses paroles en pratique et en se repentant et en se faisant baptiser. Que ferez-vous pour ne pas seulement écouter mais aussi pour mettre en pratique les enseignements des prophètes et des apôtres modernes ?



3 Néphi 1-7

7 – 13 SEPTEMBRE

Quand ils ont vu une nuit et un jour se suivre sans obscurité, les Néphites ont été émerveillés par l'accomplissement de la prophétie de Samuel le Lamanite concernant la naissance du Christ (voir 3 Néphi 1:15-21). Malheureusement, quelques années plus tard, « le peuple commença à oublier [ces] signes et prodiges » (3 Néphi 2:1) et est devenu méchant.

DISCUSSION

De quelles autres manières pouvons-nous ne pas oublier les expériences spirituelles « inoubliables » que nous avons eues ?

Quelles expériences spirituelles avez-vous eues ? Écrivez-les et racontez-les à votre famille.

NOTE

1. Ronald A. Rasband, « De peur que tu n'oublies », *Le Liahona*, novembre 2016, p. 114.

Comment pouvons-nous ne pas oublier les expériences spirituelles ?

Comment les Néphites ont-ils pu oublier aussi vite ?

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles les Néphites ont oublié les signes et les prodiges dont ils avaient été témoins. Lisez 3 Néphi 1:22 et 3 Néphi 2:1-3, 10 et indiquez de quelles façons les gens ont oublié le Seigneur.

Comment Satan utilise-t-il les mêmes artifices pour nous tromper aujourd'hui ?



Comment faire pour ne pas oublier ?

Ronald A. Rasband, du Collège des douze apôtres, a dit : « [Souvenez-vous], surtout en temps de crise, des moments où vous avez ressenti l'Esprit et où votre témoignage était fort ; souvenez-vous du fondement spirituel sur lequel vous avez bâti. Je vous promets que, si vous le faites, [...] ces moments précieux où votre témoignage a prospéré vous reviendront en mémoire par la prière humble et le jeûne. Je vous assure que vous sentirez de nouveau la sécurité et la chaleur de l'Évangile de Jésus-Christ¹. »

Que ferez-vous pour mieux vous souvenir des expériences spirituelles que vous avez eues ?





3 Néphi 8-11

14 – 20 SEPTEMBRE

Comment pouvons-nous entendre la voix de Dieu ?

Juste avant le ministère que le Sauveur a accompli en Amérique après sa résurrection, les Néphites ont entendu la voix du Père présenter Jésus-Christ comme étant son Fils bien-aimé, en qui il se complaît (voir 3 Néphi 11:7). L'expérience des Néphites nous en apprend beaucoup sur la façon dont nous pouvons, nous aussi, entendre la voix de Dieu par le Saint-Esprit.

DISCUSSION

En faisant plus attention et en ayant le désir de comprendre, les Néphites ont finalement entendu notre Père céleste leur présenter son Fils.

Comment allez-vous mieux vous concentrer et chercher à être guidé spirituellement ?



ILLUSTRATIONS CAROLYN VIBBERT

Aller au temple

Les Néphites étaient rassemblés autour du temple au pays d'Abondance (voir 3 Néphi 11:1). Leur présence dans cet endroit sacré leur a permis d'entendre la voix de Dieu. Comment nous préparer à aller au temple et à entendre la voix de Dieu par l'intermédiaire de l'Esprit ?



Ressentir la puissance

Au début, les Néphites ont entendu une « voix douce » mais « ils ne comprenaient pas la voix » (3 Néphi 11:3). Cette voix « perça ceux qui entendirent jusqu'au plus profond d'eux-mêmes » (3 Néphi 11:3). Comment sentir la puissance du « murmure doux et léger » de l'Esprit ? (voir 1 Rois 19:11-12).



Ouvrir les oreilles

Après avoir entendu la voix une troisième fois, les Néphites « ouvrirent les oreilles pour l'entendre » (3 Néphi 11:5). Ils s'étaient humiliés et étaient disposés à écouter. Comment nous humilier au point d'entendre la voix de Dieu par l'intermédiaire de l'Esprit ?



Nous tourner vers la source

Lorsque les Néphites ont ouvert les oreilles, ils ont « regard[é] avec constance vers le ciel d'où le son venait » et ont « [compris] la voix qu'ils entendaient » (3 Néphi 11:5-6).





3 Néphi 12-16

21 – 27 SEPTEMBRE

Sous la loi de Moïse, il fallait saler la viande avant de l'utiliser comme offrande (voir Lévitique 2:13). De même que le sel préparait la viande pour l'offrande, de même nous aiderons à préparer le monde pour le Seigneur en devenant « le sel de la terre » (3 Néphi 12:13).

« En tant que 'sel de la terre', nous sommes aussi 'la lumière du monde' et notre lumière ne doit pas être cachée (voir Matthieu 5:13-16). »

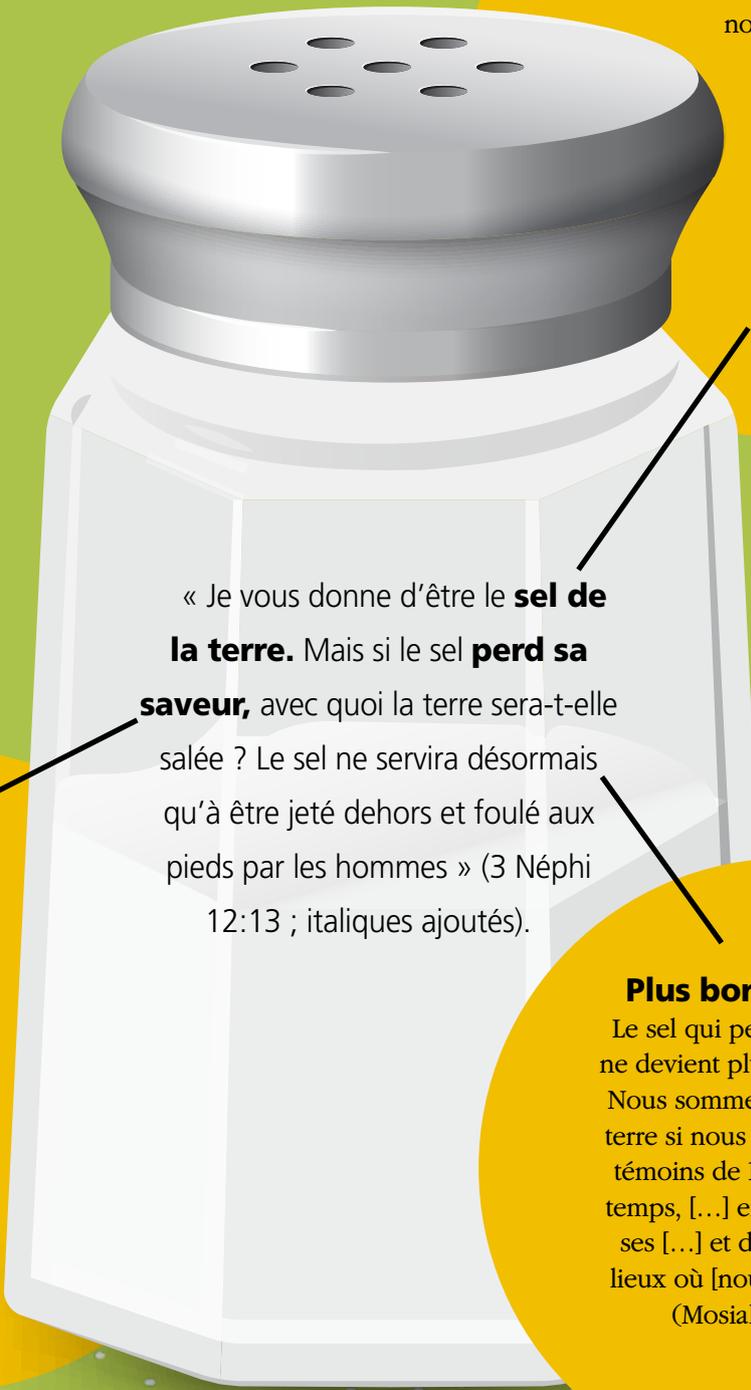
Dallin H. Oaks, premier conseiller dans la Première Présidence, « Le repentir et le changement », *Le Liahona*, novembre 2003, p. 40.

Perte de saveur : Nous devons être « une lumière pour le monde » et aider notre prochain à aller au Christ. Si nous négligeons de le faire, nous pouvons devenir « comme du sel qui a perdu sa saveur » (Doctrine et Alliances 103:9-10).

DISCUSSION

Comment puis-je mieux honorer mes alliances avec Dieu ? Comment puis-je être « le sel de la terre » et faire du bien aux gens qui m'entourent ?

Comment puis-je être le sel de la terre ?



Le sel de la terre :

Lorsque nous faisons des alliances avec Jésus-Christ, nous promettons de préparer le monde à sa seconde venue (voir Doctrine et Alliances 34:5-7).

« Je vous donne d'être le **sel de la terre**. Mais si le sel **perd sa saveur**, avec quoi la terre sera-t-elle salée ? Le sel ne servira désormais qu'à être jeté dehors et foulé aux pieds par les hommes » (3 Néphi 12:13 ; italiques ajoutés).

Plus bon à rien :

Le sel qui perd sa saveur ne devient plus bon à rien. Nous sommes le sel de la terre si nous sommes « les témoins de Dieu en tout temps, [...] en toutes choses [...] et dans tous les lieux où [nous sommes] » (Mosiah 18:9).



ANNONCE DE HUIT NOUVEAUX TEMPLES

- Bahía Blanca (Argentine)
- Tallahassee (Floride, États-Unis)
- Lubumbashi (République démocratique du Congo)
- Pittsburgh (Pennsylvanie, États-Unis)
- Benin City (Nigeria)
- Syracuse (Utah, États-Unis)
- Dubaï (Émirats Arabes Unis)
- Shanghai (République populaire de Chine)

« Nous n'allons pas au temple pour nous cacher des maux du monde ou pour leur échapper. **En réalité, nous nous rendons au temple pour vaincre le monde de l'iniquité.** »

David A. Bednar du Collège des douze apôtres, « Que cette maison soit bâtie à mon nom », p. 86 ; italiques ajoutés.

COMMENT L'ÉCOUTONS-NOUS ?

Comment résumer une conférence mondiale comportant plus de vingt-cinq discours ? En clôture, Russell M. Nelson, président de l'Église, l'a fait avec « deux mots décrétés par Dieu » : « Écoutez-le »... Nous prions pour que vous recommenciez à *véritablement* entendre, écouter et appliquer les paroles du Sauveur » (« Allez de l'avant avec foi », p. 114).

Regardez ou lisez son discours ainsi que ceux des autres orateurs tout en vous efforçant continuellement de susciter et de reconnaître la révélation.

- Neil L. Andersen a déclaré : « Nous pouvons 'l'écouter' grâce à la bénédiction de l'expiation incomparable du Sauveur... La foi, l'obéissance, l'humilité et l'intention réelle ouvrent les écluses des cieux » (« Souvenir spirituellement décisifs », p. 21).
- Quentin L. Cook nous a rappelé que « la révélation personnelle est à la disposition de tous ceux qui cherchent humblement à se laisser guider par le Seigneur » et il a indiqué trois principes pour nous aider à mieux nous préparer à la révélation (voir « La révélation continue donnée aux prophètes et la révélation personnelle : la bénédiction d'être guidé », p. 98-99).
- Ricardo P. Giménez a déclaré : « Bien que beaucoup de gens croient effectivement en Jésus-Christ, la question fondamentale est de savoir si nous *le* croyons et si nous *croyons* ce qu'il nous dit et nous demande de faire. » (« Trouver refuge contre les tempêtes de la vie », p. 102).

JE VEUX PARTICIPER À CELA !

Par Lauren Soqui Bohman

Vivant à Oman, mon mari et moi nous sommes dépêchés de mettre nos enfants au lit pour regarder la session du matin de la conférence qui avait lieu à l'autre bout du monde. Nous comptons les jours avant la conférence, aspirant à être guidés et à recevoir cette paix que nous savions être apportée par notre Père céleste par l'intermédiaire de ses prophètes et de ses disciples.

Joy D. Jones nous a dit que le Seigneur aime l'effort, alors combien d'efforts suis-je prête à déployer pour suivre son exemple ?

Henry B. Eyring a demandé quel rôle nous allons jouer dans ce point charnière de l'histoire.

Bonnie H. Cordon et Jeffrey R. Holland nous ont demandé de réfléchir à la manière dont nous ferons luire notre lumière avec engagement.

J'ai senti à quel point je voulais faire partie du bien que le Seigneur fait progresser rapidement. La conférence m'a inspiré de renouveler mes efforts pour aider mes enfants dans leur développement personnel, à chercher à être une amie plus attentive et plus authentique spirituellement, à accomplir des tâches d'histoire familiale comme la saisie de données, et à rechercher de nouvelles occasions créatives de servir Dieu en servant ses enfants.

Tous les numéros de page sont ceux du *Liahona* de mai 2020, disponible en ligne sur liahona.ChurchofJesusChrist.org.



« Nous pouvons aider. Nous pouvons faire intentionnellement luire notre lumière afin que les autres la voient. Nous pouvons lancer une invitation. Nous pouvons accompagner les personnes qui font un pas vers le Sauveur, aussi hésitant soit-il. Nous pouvons rassembler Israël. »

Bonnie H. Cordon, Présidente générale des Jeunes Filles,
« *Afin qu'ils voient* », p. 80.

À MÉDITER...

Cadeaux pour les femmes et les hommes

Nous sommes peut-être entourés de préjugés culturels et de messages qui prônent le « moi d'abord », mais Jean B. Bingham a rappelé que les hommes et les femmes doivent être prêts à suivre le modèle divin d'unité dans le travail :

« Les femmes possèdent des dons distinctifs divins et ont reçu des responsabilités uniques mais elles ne sont ni plus ni moins importantes que celles des hommes. Elles sont toutes conçues et utiles pour réaliser le dessein divin de notre Père céleste qui est de donner à ses enfants la meilleure possibilité d'accomplir leur potentiel divin. » (voir « Unis pour accomplir l'œuvre de Dieu », p. 63).

Sommes-nous prêts à nous apprécier mutuellement en partenaires essentiels dans l'œuvre du salut ?

Jeunes adultes

Dans cette section

44 Guide en trois étapes pour entretenir votre santé mentale

Par Michael Gardner

Version numérique uniquement

Pour les missionnaires qui ont des problèmes de santé mentale

J'ai choisi de rester. Voici comment vous pouvez aider quelqu'un à rester aussi

Par Shantelle Avery

J'ai finalement admis que j'étais en dépression. Jésus-Christ m'a aidé à sortir des ténèbres

Par Néphé Tangalin

Découvrez ces articles et davantage :

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

Le Sauveur connaît votre souffrance

Pendant notre séjour ici-bas, la plupart d'entre nous connaîtront à un moment ou à un autre de leur vie le surmenage causé par le stress et la tension causée par l'anxiété. Ils verront les nuages sombres de la tristesse, ou même (comme c'est le cas pour moi) le brouillard engourdissant de la dépression. Pour beaucoup d'entre nous, il est **normal d'éprouver ces sentiments** dans notre parcours vers les verts pâturages ensoleillés et ils peuvent facilement nous faire tomber dans le désespoir.

Les problèmes de santé mentale peuvent surgir au moment où l'on s'y attend le moins. Par exemple, quand on fait une mission et que l'on est concentré sur les autres au point de s'oublier soi-même. Ou à la naissance d'un enfant et que l'on a l'impression qu'on devrait être la personne la plus heureuse du monde mais qu'on ne l'est tout simplement pas. Ou quand on perd un être cher et qu'on n'arrive pas à imaginer la vie sans lui. Ou même quand tout semble bien aller mais qu'on a le sentiment écrasant de ne pas se sentir bien.

C'est dans ces moments que l'on a besoin que l'amour infini de Jésus-Christ remplisse notre vie. **Notre Sauveur est toujours là**, même lorsque nous nous sentons abandonnés ou perdus. Il a ressenti votre douleur et sait comment vous aider.

N'ayez pas peur de le solliciter. Le plan de notre Père céleste est, entre autres que nous nous aimions et prenions soin les uns des autres (voir Mosiah 18:21). C'est le sujet de la section de ce mois-ci : **surmonter les problèmes de santé mentale en nous tournant vers** les autres, surtout vers le Sauveur.

Vous êtes aimés.

De la part de quelqu'un qui continue d'avoir des difficultés et continue d'aller de l'avant,

Emilia Brändh

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.





Guide en **3** étapes
pour entretenir votre
santé mentale

Le stress, la dépression et l'anxiété peuvent s'immiscer dans notre vie à tout moment. Voici trois manières d'entretenir votre santé mentale.



Par Michael Gardner

Services pour la famille

Cela fait trente ans que j'exerce comme psychothérapeute et je suis souvent stupéfait de la capacité des gens d'affronter et de surmonter les difficultés. Nous vivons une époque difficile. Le stress, la dépression et l'anxiété peuvent souvent s'immiscer dans notre vie, surtout à une période de la vie remplie d'incertitudes, par exemple au début de l'âge adulte. Parfois, ces difficultés nous désorientent et nous font douter de notre capacité de nous en sortir et d'aller de l'avant.

Mais j'ai appris que, lorsque nous prenons le temps de nous occuper de notre santé mentale, nous avons plus de force et de résilience face aux difficultés. Il y a beaucoup de choses à faire pour nous-mêmes afin de renforcer notre force mentale et ainsi mieux négocier les obstacles (et goûter les bons moments aussi !). Voici trois domaines sur lesquels vous concentrer pour vous aider à avoir une santé mentale et émotionnelle au top.

Ne sous-estimez pas le pouvoir des petites choses spirituelles simples

Ces petites choses spirituelles simples à faire chaque jour pour vous rapprocher de notre Père céleste vous aideront beaucoup plus à entretenir votre santé mentale que vous ne l'imaginez (voir Alma 37:6-7). Les habitudes spirituelles ne chassent pas nécessairement nos problèmes mais elles nous donnent la force, la clarté mentale, la perspective éternelle, l'espérance et le courage d'aller de l'avant.

Je dis souvent à mes patients de faire leurs « exercices » quotidiens. Ils consistent à prier sincèrement chaque jour, à étudier quotidiennement les Écritures, à remplir nos appels ou responsabilités dans l'Église, à assister aux réunions de l'Église toutes les semaines, à aller souvent au temple et à nous efforcer de suivre les murmures du Saint-Esprit.

J'ai vu ces petites habitudes spirituelles simples transformer profondément la faculté qu'ont les gens d'affronter et de surmonter les difficultés. Lorsque mes patients s'engagent à suivre avec constance ces petites habitudes spirituelles, ils sentent le pouvoir du Sauveur influencer davantage leur vie. J'ai vu ce pouvoir augmenter leur force spirituelle et mentale. Cela fait une énorme différence dans leur aptitude à trouver le bonheur et à se concentrer sur ce qui compte réellement.

David A. Bednar, du Collège des douze apôtres, en a rendu témoignage : « Le modèle spirituel de choses petites et simples réalisant de grandes choses produit la fermeté et la constance, une dévotion plus intense et une conversion totale au Seigneur Jésus-Christ et à son Évangile¹. »

Ne laissez pas vos sentiments d'incompétence ou d'incertitude vous empêcher de faire ces petites choses spirituelles avec une intention réelle (voir Moroni 10:4). Si vous croyez, ou même si vous n'avez que le désir de croire (voir Alma 32:27) que ces habitudes spirituelles vous apporteront force, guérison, paix et espérance, elles le feront.

Prendre soin de soi-même, c'est commencer par prendre conscience de ses propres besoins et des limites à ce que l'on peut donner.

2

N'oubliez pas de prendre soin de vous

Nous avons tous entendu parler du principe de l'Évangile qu'est l'autonomie. La plupart du temps, nous en parlons en rapport avec les besoins financiers ou temporels. Mais l'un des aspects les plus importants de ce concept est l'autonomie émotionnelle, c'est-à-dire le fait de prendre soin de soi, qui est essentielle pour entretenir notre santé mentale.

Pourquoi est-il si difficile pour tant d'entre nous de trouver du temps pour nous-mêmes alors que nous le faisons pour les autres ? Je pense parfois que l'idée de prendre du temps pour nous-même nous semble égoïste ou une perte de temps. Cela ne peut pas être plus éloigné de la vérité ! Prendre soin de soi-même n'est pas de l'égoïsme ! Si nous ne prenons pas soin de nous-mêmes, que nous restera-t-il à partager avec les autres ?





Prendre soin de soi-même, c'est commencer par prendre conscience de ses propres besoins et des limites à ce que l'on peut donner. Il est important que vous reconnaissiez, compreniez et acceptiez les émotions que vous éprouvez pour découvrir quels sont vos besoins. Voici quelques habitudes d'autonomie qui peuvent répondre à certains de vos besoins mentaux et émotionnels :

- Prenez soin de votre corps en ayant une alimentation équilibrée, en dormant suffisamment et en faisant de l'exercice régulièrement.
- Nouez des relations avec des gens avec qui vous pouvez parler de vos soucis et de vos joies.
- Cherchez de bonnes distractions, passe-temps et activités qui vous apportent de la joie et un sentiment d'accomplissement.
- Tenez un journal pour vous aider à exprimer vos sentiments et organiser vos pensées.
- Passez du temps hors de chez vous.
- Fixez des limites saines et dites « non » quand vous avez déjà trop de choses en cours.
- Exercez-vous à la reconnaissance. Être reconnaissant nous aide à éviter de nous apitoyer sur nous-mêmes ou de rendre les autres responsables de notre malheur. À la fin de chaque journée, essayez d'écrire trois choses dont vous êtes reconnaissant.
- Changez les pensées négatives et le mal que vous dites de vous-même en quelque chose de positif.
- Souvenez-vous de qui vous êtes : un enfant divin de parents célestes. Beaucoup de personnes vous aiment et vous soutiennent dans les cieux et sur la terre.
- Réduisez le temps que vous passez sur les réseaux sociaux (ou bannissez-les totalement).
- Pardonnez à vous-mêmes et aux autres. Garder de la rancune ou s'attarder sur des erreurs passées ajoutent un poids inutile à votre fardeau.

3

Humiliez-vous et demandez de l'aide

Nul d'entre nous n'est tenu de cheminer seul dans la condition mortelle. Même si vous êtes autonome, les relations avec les autres sont essentielles pour vos besoins mentaux et émotionnels. Et, pour nous guider, nous diriger et nous aider le long du chemin, nous avons des parents, d'autres membres de la famille, des amis, les dirigeants de l'Église ainsi que notre Père céleste, Jésus-Christ et le Saint-Esprit. Prenez un moment pour réfléchir à votre réseau actuel d'amis et de relations. Demandez-vous si :

- Vous avez des relations saines avec les autres.
- Vous avez besoin de davantage de soutien de la part des autres.
- Vous repoussez les autres, ou si vous êtes capables de demander de l'aide quand vous en avez besoin.

La plupart du temps, pour aider les autres, nous devons savoir s'ils ont des difficultés. N'ayez ni peur ni honte, ni réticence à demander de l'aide quand vous en avez besoin ou à confier vos anxiétés à quelqu'un. Il faut véritablement du courage et de l'humilité pour admettre que l'on a besoin d'aide. Mais notre Père céleste nous bénit souvent par l'intermédiaire d'autres personnes lorsque nous les laissons entrer et leur permettons d'être là pour nous.

La véritable autonomie émotionnelle commence par une connaissance de nos limites et la recherche d'une aide extérieure à nous-mêmes pour combler le vide. En plus des amis et de la famille, vos dirigeants de l'Église peuvent eux aussi vous donner des conseils et de l'espoir quand vous en avez besoin. Si vous avez la possibilité de recevoir des conseils d'un psychologue ou une assistance médicale pour améliorer votre santé mentale, votre évêque aussi vous indiquera des thérapeutes qualifiés.

Comme vous ne le savez que trop bien, nous vivons à une époque difficile. Mais nous vivons aussi à la meilleure des époques grâce à l'Évangile rétabli de Jésus-Christ. Nous avons la connaissance du plan du salut, et de nombreux outils qui nous aident à ressentir de la joie, de l'espérance et de la paix, en toutes circonstances. Et, si nous utilisons ces outils, ils nous aideront à retourner auprès de notre Père céleste. ■

NOTE

1. David A. Bednar, « C'est par des choses petites et simples que de grandes choses sont réalisées », Conférence des femmes à l'université Brigham Young, 29 avril 2011, womensconference.byu.edu.



Vous trouverez davantage d'expériences vécues par des jeunes adultes faisant face aux défis de la dépression, de l'anxiété ou autres problèmes de santé mentale sur le site Liahona.ChurchofJesusChrist.org et sur l'application Bibliothèque de l'Évangile. Consultez également les articles numériques suivants :

- Une jeune adulte finlandaise parle de son combat contre les problèmes de santé mentale. Elle explique comment le fait de tendre la main aux autres et de communiquer avec eux l'a aidée à trouver le moyen de sortir des ténèbres de la dépression.
- Un autre jeune adulte qui s'est battu contre des tendances suicidaires donne quatorze conseils sur la façon d'aider quelqu'un d'autre à choisir de rester en vie.
- Une jeune adulte originaire des Philippines explique comment elle s'est rendu compte qu'elle se battait contre la dépression et l'a accepté. Elle indique la façon dont elle a trouvé le courage de chercher de l'aide.

LA FAMILLE

DÉCLARATION AU MONDE

LA PREMIÈRE PRÉSIDENTE ET LE CONSEIL DES DOUZE APÔTRES DE L'ÉGLISE DE JÉSUS-CHRIST DES SAINTS DES DERNIERS JOURS

NOUS, PREMIÈRE PRÉSIDENTE et Conseil des douze apôtres de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, déclarons solennellement que le mariage de l'homme et de la femme est ordonné de Dieu et que la famille est essentielle au plan du Créateur pour la destinée éternelle de ses enfants.

TOUS LES ÊTRES HUMAINS, hommes et femmes, sont créés à l'image de Dieu. Chacun est un fils ou une fille d'esprit aimé de parents célestes, et, à ce titre, chacun a une nature et une destinée divines. Le genre masculin ou féminin est une caractéristique essentielle de l'identité et de la raison d'être individuelle prémortelle, mortelle et éternelle.

DANS LA CONDITION PRÉMORTELLE, les fils et les filles d'esprit connaissaient et adoraient Dieu, leur Père éternel. Ils acceptèrent son plan selon lequel ses enfants pourraient obtenir un corps physique et acquérir de l'expérience sur la terre de manière à progresser vers la perfection, et réaliser en fin de compte leur destinée divine en héritant la vie éternelle. Le plan divin du bonheur permet aux relations familiales de perdurer au-delà de la mort. Les ordonnances et les alliances sacrées que l'on peut accomplir dans les saints temples permettent aux personnes de retourner dans la présence de Dieu, et aux familles d'être unies éternellement.

LE PREMIER COMMANDEMENT que Dieu a donné à Adam et Ève concernait leur potentiel de parents, en tant que mari et femme. Nous déclarons que le commandement que Dieu a donné à ses enfants de multiplier et de remplir la terre reste en vigueur. Nous déclarons également que Dieu a ordonné que les pouvoirs sacrés de procréation ne doivent être employés qu'entre l'homme et la femme, légitimement mariés.

NOUS DÉCLARONS que la manière dont la vie dans la condition mortelle est créée a été ordonnée par Dieu. Nous affirmons le caractère sacré de la vie et son importance dans le plan éternel de Dieu.

LE MARI ET LA FEMME ont la responsabilité solennelle de s'aimer et de se chérir et d'aimer et de chérir leurs enfants. « Les enfants sont un héritage de l'Éternel » (Psaumes 127:3, traduction littérale de la King James

Version, N.d.T.). Les parents ont le devoir sacré d'élever leurs enfants dans l'amour et la droiture, de subvenir à leurs besoins physiques et spirituels, et de leur apprendre à s'aimer et à se servir les uns les autres, à observer les commandements de Dieu et à être des citoyens respectueux des lois, où qu'ils vivent. Les maris et les femmes (les mères et les pères) seront responsables devant Dieu de la manière dont ils se seront acquittés de ces obligations.

LA FAMILLE est ordonnée de Dieu. Le mariage entre l'homme et la femme est essentiel à son plan éternel. Les enfants ont le droit de naître dans les liens du mariage et d'être élevés par un père et une mère qui honorent leurs vœux de mariage dans la fidélité totale. On a le plus de chance d'atteindre le bonheur en famille lorsque celle-ci est fondée sur les enseignements du Seigneur Jésus-Christ. La réussite conjugale et familiale repose, dès le départ et constamment, sur la foi, la prière, le repentir, le pardon, le respect, l'amour, la compassion, le travail et les divertissements sains. Par décret divin, le père doit présider sa famille dans l'amour et la droiture, et a la responsabilité de pourvoir aux besoins vitaux et à la protection de sa famille. La mère a pour première responsabilité d'élever ses enfants. Dans ces responsabilités sacrées, le père et la mère ont l'obligation de s'aider en qualité de partenaires égaux. Un handicap, la mort ou d'autres circonstances peuvent nécessiter une adaptation particulière. La famille élargie doit apporter son soutien quand cela est nécessaire.

NOUS LANÇONS UNE MISE EN GARDE : les personnes qui enfreignent les alliances de la chasteté, qui font subir des sévices à leur conjoint ou à leurs enfants, ou qui ne s'acquittent pas de leurs responsabilités familiales devront un jour en répondre devant Dieu. Nous faisons également cette mise en garde : la désagrégation de la famille attirera sur les gens, les collectivités et les nations les calamités prédites par les prophètes d'autrefois et d'aujourd'hui.

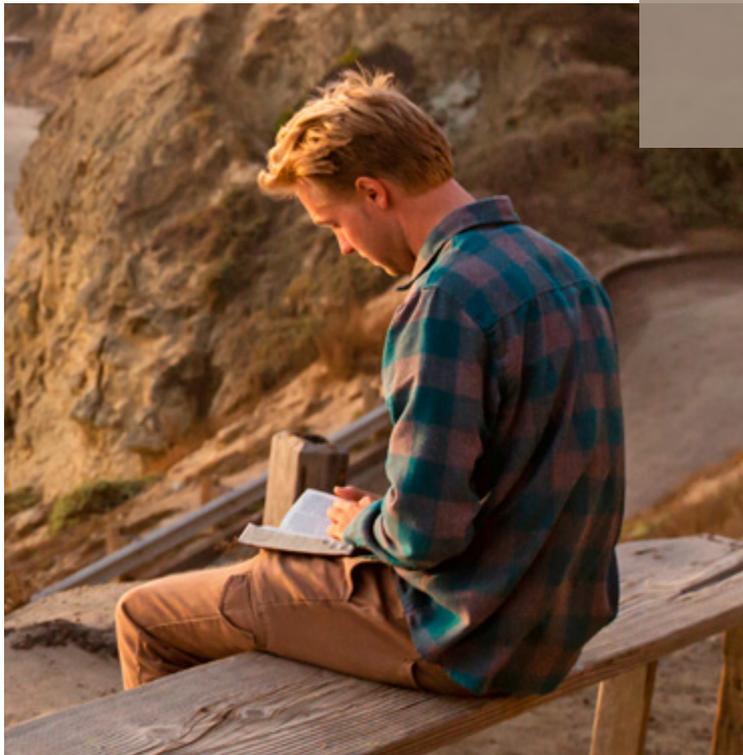
NOUS APPELONS les citoyens responsables et les dirigeants des gouvernements de partout à promouvoir des mesures destinées à sauvegarder et à fortifier la famille dans son rôle de cellule de base de la société.

Cette déclaration a été lue par Gordon B. Hinckley, président de l'Église, au cours de son discours prononcé lors de la réunion générale de la Société de Secours qui s'est déroulée le 23 septembre 1995 à Salt Lake City.

JEUNES ADULTES

Vous avez des problèmes de santé mentale ? Ce mois-ci, vous trouverez des conseils et des histoires sur la façon d'entretenir et d'améliorer votre santé mentale.

42



JEUNES

**PRENDRE DES
NOTES PENDANT
LA CONFÉRENCE
GÉNÉRALE**

Carnet de notes

PARENTS

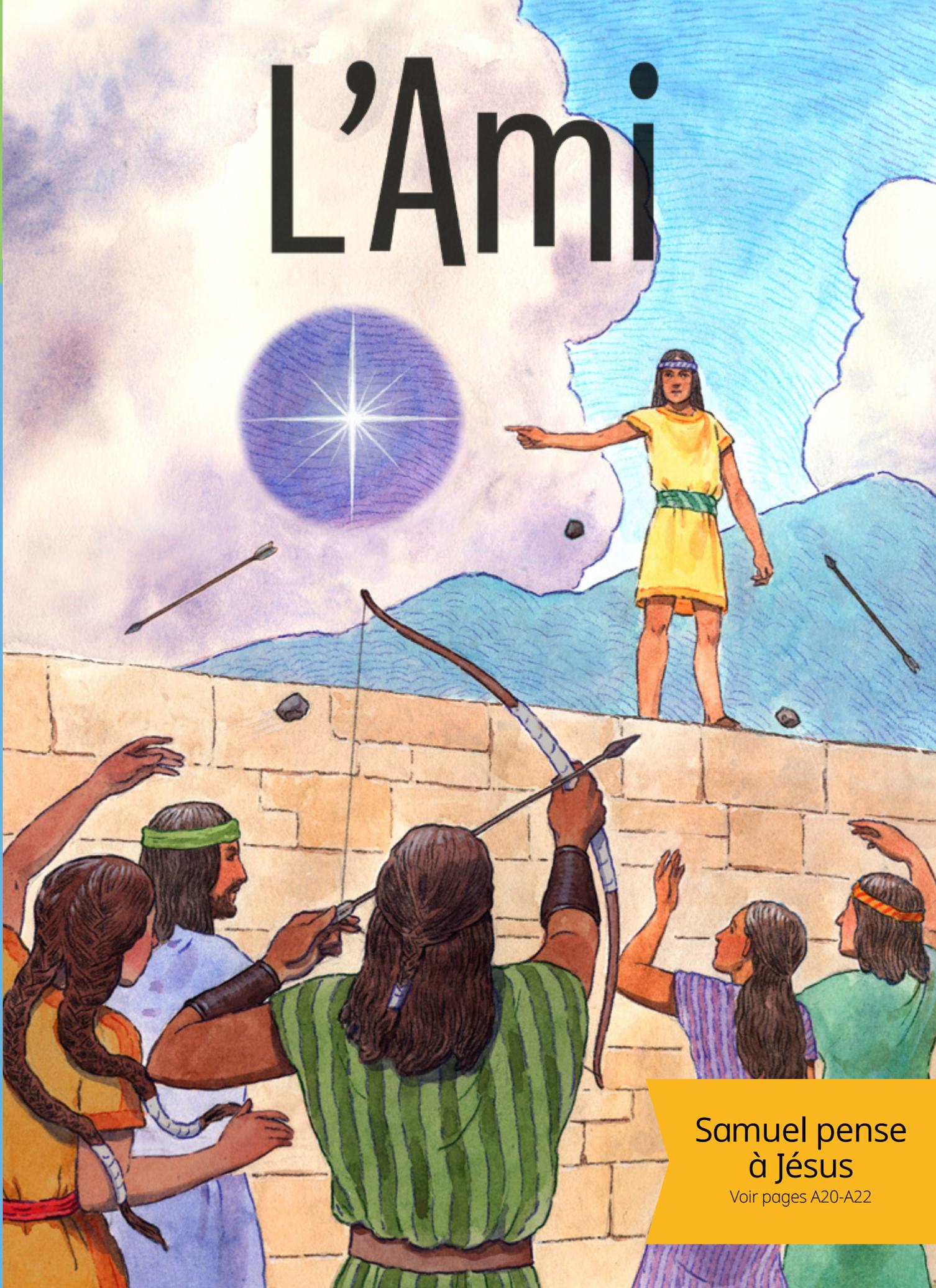
**ACTIVITÉS POUR
LA CONFÉRENCE
GÉNÉRALE**

A12



FRENCH

L'Ami



Samuel pense
à Jésus

Voir pages A20-A22



Henry B. Eyring

Deuxième
conseiller dans
la Première
Présidence

Aimer notre famille

Le prophète Alma a dit à ses sujets qu'ils devaient avoir le cœur enlacé dans l'unité et l'amour les uns envers les autres (voir Mosiah 18:21). Il est parfois difficile de ressentir de l'unité dans notre famille mais le Saint-Esprit peut nous aider.

Une fois, notre jeune fils sautait sur son lit. Il sautait si fort que je pensais qu'il allait casser son lit ! J'étais frustré. Je me suis

penché et l'ai attrapé par les épaules. Je l'ai soulevé jusqu'à pouvoir le regarder droit dans les yeux.

Alors a résonné dans mon esprit la voix douce du Saint-Esprit qui m'a dit : « Tu tiens une personne extraordinaire. » Ces paroles m'ont pénétré le cœur. J'ai doucement reposé mon fils sur le lit et lui ai présenté mes excuses.

Aujourd'hui, mon fils est devenu un grand homme. Je suis éternellement reconnaissant que le Saint-Esprit m'ait aidé à le voir comme notre Père céleste le voit : comme son enfant.

Essayons d'écouter le Saint-Esprit quand nous nous regardons les uns les autres, et quand nous pensons les uns aux autres. Cela nous aidera à ressentir davantage d'amour dans notre foyer. ●

Adapté de « Je vous laisse ma paix », Le Liahona, mai 2017, p. 15-18.

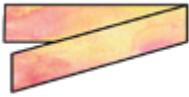


Faire grandir l'amour

Découpe les bandes de papier et mets-les dans un récipient. Après avoir fait l'une des activités indiquées sur le papier, ajoute un maillon à la chaîne des cœurs.

1. Plie la bande de papier en deux.
2. Replie les extrémités l'une sur l'autre pour former un cœur. Agrade-les ensemble.
3. Pour former une chaîne, fais passer les extrémités du cœur suivant à l'intérieur du premier cœur avant de les agraffer ensemble.

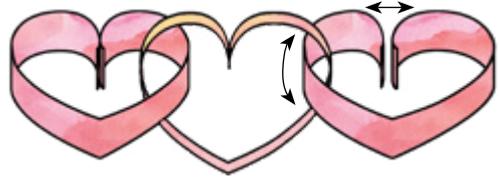
1



2



3



DEMANDE CE QUE TU PEUX FAIRE POUR AIDER.

PARLE D'UN SOUVENIR AMUSANT.

PRIE POUR UN MEMBRE DE TA FAMILLE.

ÉCRIS UN MOT GENTIL À QUELQU'UN.

**DEMANDE À QUELQU'UN COMMENT
S'EST PASSÉE SA JOURNÉE.**

**APPORTE UNE BOISSON OU UNE
FRIANDISE À QUELQU'UN.**

DIS À QUELQU'UN QU'IL COMPTE POUR TOI.

**FAIS UN JEU OU UNE PROMENADE
AVEC QUELQU'UN.**

**DIS « EXCUSE-MOI », CHAQUE FOIS
QUE C'EST NÉCESSAIRE.**



Que vas-tu faire pour aider ta famille à ressentir plus d'amour ?

Une tasse d'eau chaude

Par Minjung Park
(Tiré d'une histoire vraie)



Avec le vent glacial qui leur souffle dans le dos, Minjun et son papa se précipitent dans le bâtiment de l'Église. Il fait aussi très frais dans le bâtiment. Minjun espère que ça va se réchauffer avec l'arrivée des gens.

Jungmin, l'ami de Minjun, se fait baptiser aujourd'hui. Il voit les sœurs missionnaires et pense au baptême depuis longtemps. Toute la paroisse a jeûné et prié pour lui. Finalement, il a décidé de se faire baptiser. Et aujourd'hui, c'est le grand jour !

Les fonts baptismaux sont encore en train de se remplir d'eau quand Minjun et son papa entrent dans la pièce. Ils s'assoient à côté de James, l'ami de Minjun. Peu de temps après, Jungmin entre, vêtu des habits blancs du baptême.

James dit : « Il a l'air un peu inquiet. »

Minjun hoche la tête. Il est content d'être là pour son ami.

Les fonts baptismaux sont enfin remplis. Il est l'heure de commencer le baptême ! Mais, au lieu de cela, les missionnaires parlent avec des membres et ont l'air soucieux. Papa va voir ce qui ne va pas.

« Qu'est-ce qu'il se passe ? », demande Minjun à papa.

Son père répond : « Le chauffe-eau est cassé alors l'eau est très froide. »

Minjun regarde le bassin. Quand il s'est fait baptiser, il faisait chaud, l'eau était chaude et même son père l'avait pris dans ses bras chauds quand il était sorti de l'eau. Il ne peut imaginer qu'on se fasse baptiser dans une eau froide par une journée d'hiver aussi froide !

Minjun regarde Jungmin entrer courageusement dans l'eau avec frère Keck, le missionnaire qui doit le baptiser. « C'est trop froid ! », dit Jungmin. « Je ne peux pas tenir plus longtemps dans cette eau. » Il sort du bassin en grelottant. Minjun est triste pour lui.

Quelques minutes plus tard, Jungmin essaie de retourner dans l'eau. Cette fois, il ne fait que quelques pas avant de bondir hors du bassin. Il essaie deux autres fois. L'eau est glaciale ! « On peut arrêter ? », finit par demander Jungmin. Il semble sur le point de pleurer.

Minjun fait une prière silencieuse pour demander quoi faire pour aider.

Quelqu'un dit : « Que devons-nous faire ? »

Quelqu'un d'autre demande : « Est-ce qu'on ne devrait pas reporter le baptême ? » Tout le monde veut aider Jungmin, mais personne ne sait comment.

Minjun a alors une idée. Il donne un petit coup de coude à James. « James, viens ! »

L'eau des fonts
baptismaux est glacée.
Minjun a alors
une idée.



Ils vont tous deux dans la cuisine. Ils trouvent une grande tasse et un bol, les remplissent d'eau chaude au distributeur. Ils les rapportent prudemment dans la salle du baptême et versent l'eau chaude dans le bassin. « Peut-être que cela aidera à réchauffer l'eau ! », dit Minjun.

Tout le monde est surpris. Quelqu'un lance : « Mais pourquoi n'y avons-nous pas pensé ? »

Tous ensemble, ils commencent à prendre de l'eau chaude de la cuisine. Certaines personnes font bouillir de l'eau sur la cuisinière. D'autres transportent prudemment des récipients à travers le couloir et versent l'eau chaude dans les fonts baptismaux. Même les autres enfants de la Primaire aident, une tasse à la fois.

Finalement, l'eau est suffisamment chaude. Jungmin et frère Keck descendent entièrement dans le bassin. Minjun ressent une chaleur dans son cœur en écoutant

frère Keck prononcer les paroles de la prière du baptême. Quand Jungmin sort de l'eau, il sourit. Tout le monde est heureux.

Une fois que Jungmin a mis des vêtements secs, Minjun le serre très fort dans ses bras. Minjun sait que chaque fois qu'il prie avec courage, notre Père céleste l'aide à savoir ce qu'il doit faire. Ce baptême,

Minjun ne l'oubliera jamais ! ●

L'auteur vit à Séoul (Corée du Sud)



Jungmin et les missionnaires, avec certaines des personnes qui ont aidé à transporter de l'eau.

Bonjour du Guatemala !



Salut,
nous nous
appelons Margo
et Paolo !

Nous faisons le tour
du monde pour
faire la connais-
sance des enfants
de Dieu. Viens visi-
ter le Guatemala
avec nous !



Le Guatemala se trouve en
Amérique Centrale. Le pays
compte à peu près dix-sept mil-
lions d'habitants et environ trois
cent mille membres de l'Église.

Ce garçon aide
sa famille en
portant du bois
pour le feu.

Beaucoup de gens se
déplacent dans des
autocars colorés.



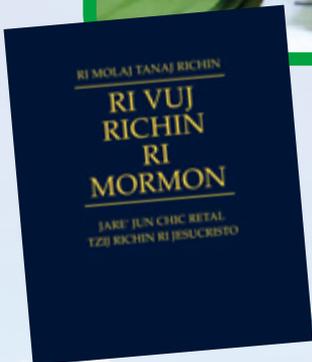
Le quetzal resplendissant est
l'oiseau national du Guatemala. Le
« quetzal » est aussi le nom de la
monnaie du Guatemala !

Il y a trente volcans. Trois d'entre
eux sont en activité ! Celui-ci est
entré en éruption en 2015.

Cette famille guatémaltèque étudie les Écritures ensemble. Avec qui étudies-tu les Écritures ?



Voici la couverture du Livre de Mormon en cakchiquel. Le cakchiquel est l'une des dix-huit langues autochtones parlées au Guatemala. L'espagnol est la langue officielle du pays.



Au Guatemala, certaines familles utilisent des *pilas*, des évier extérieurs colorés, pour laver la vaisselle et le linge.



Fais la connaissance de quelques-uns de nos amis du Guatemala !



Quand ma maman n'avait pas de travail, les membres de l'Église nous ont aidés en nous donnant de la nourriture. Cela m'a appris à partager avec les gens qui n'ont pas grand chose.

Darwin M., neuf ans, Sololá (Guatemala)



Nous avons appris que l'apôtre Paul a prêché l'Évangile à tout le monde. J'ai ressenti que ce serait une bonne chose que je parle du Livre de Mormon à mes amis. J'ai écrit mon témoignage dans chacun des exemplaires que je leur ai donnés. Cela m'a rendue heureuse de savoir qu'ils le lisent.

Ximena L., neuf ans, Sacatepéquez (Guatemala)

Es-tu du Guatemala ? Écris-nous ! Nous aimerions faire ta connaissance.

Merci d'avoir découvert le Guatemala avec nous. À la prochaine fois !



Danna et l'examen de maths

Par Lucy Stevenson

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

« *Prie toujours afin de sortir vainqueur* » (Doctrine et Alliances 10:5).

Maman appelle : « Danna, prête pour l'école ? C'est l'heure des Écritures ! »

« J'arrive ! » Danna glisse son livre de maths dans son cartable aux couleurs vives et le passe sur ses épaules.

Danna et sa famille apprennent par cœur un nouveau verset des Écritures chaque semaine. Et, chaque jour, avant le départ pour l'école, toute la famille s'entraîne à le réciter. Maman dit qu'apprendre un nouveau passage d'Écritures, c'est comme se faire un nouvel ami. « Une fois qu'il est dans ton cœur, il est là chaque fois que tu en as besoin. »

Danna et ses petites sœurs se tiennent près de la porte et récitent le verset de la semaine. Il est tiré des Doctrines et Alliances.

Elle répètent ensemble : « *Prie toujours afin de sortir vainqueur*. »

« Que signifie 'sortir vainqueur' ? », demande Tatianna, la sœur de Danna.



« Cela signifie que tu peux faire des choses difficiles ! », dit Danna.

Maman acquiesce de la tête. « Si nous prions, notre Père céleste nous aidera. »

Danna répète le passage encore et encore dans sa tête tout en se dépêchant d'aller à l'école.

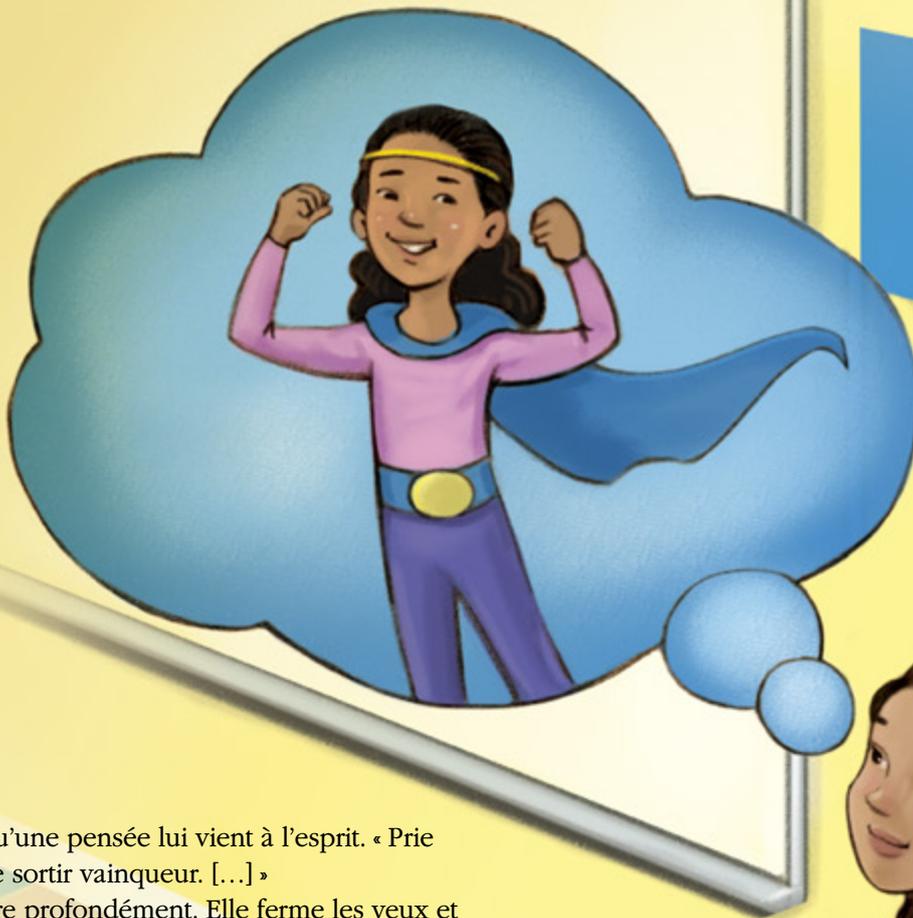
Plus tard dans la journée, l'institutrice de Danna se tient debout devant la classe

à côté du drapeau bleu et blanc du Guatemala. Madame Morales dit : « C'est l'heure de votre examen de maths. » Elle commence à distribuer une pile de feuilles de papier.

Danna aime les maths. Et elle est bonne en maths ! Elle a beaucoup étudié pour l'examen et sait qu'elle peut avoir une bonne note.

Elle prend son crayon et se met au travail. Elle est confiante dans ses réponses. Puis arrivent les derniers problèmes. Ils sont très difficiles. Elle n'arrive pas à se rappeler comment les faire !

Elle est prise de panique. Comment va-t-elle terminer son examen de maths ? Elle serre son crayon et relit le problème.



C'est alors qu'une pensée lui vient à l'esprit. « Prie toujours afin de sortir vainqueur. [...] »

Danna inspire profondément. Elle ferme les yeux et fait une prière silencieuse. Père céleste, aide-moi à me souvenir de ce que j'ai appris. S'il te plaît, aide-moi à bien réussir à cet examen.

Danna regarde de nouveau sa feuille. Elle regarde les problèmes qu'elle a déjà résolus. Puis elle regarde de nouveau les problèmes difficiles. Elle commence à se rappeler comment les faire ! Sa nervosité se dissipe. Elle prend une autre grande inspiration et se met au travail.

Après l'école, Danna est contente de raconter ce qui s'est passé à sa famille :

« Au début, je ne me rappelais pas comment résoudre certains problèmes. Mais j'ai pensé à l'Écriture que nous sommes en train d'apprendre. J'ai fait une prière et notre Père céleste m'a aidée. »

« Bravo ! », dit maman.

« Tu es sortie vainqueur ! », dit Tatianna.

Danna sourit. « C'est vrai ! Quelle que soit ma note, je sais que j'ai fait de mon mieux. » Elle serre sa maman et Tatianna très fort contre elle. Elle est impatiente de voir quel passage d'Écritures elles auront la semaine prochaine ! ●

Cette histoire s'est passée au Guatemala. Va à la page A6 pour en apprendre davantage sur ce pays.





Par **Lisa L. Harkness**

Première conseillère
dans la présidence
générale de la
Primaire

Enfants de parents célestes



Nous vivons tous des expériences différentes ici, sur terre, mais nous avons tous une chose en commun.

Nous sommes *tous* les enfants de parents célestes.

Un jour, je m'adressais à un groupe de femmes en Afrique du Sud. J'ai commencé à fredonner le cantique « Seigneur, merci pour le prophète ». Après seulement quelques notes, les sœurs ont entonné le cantique en chœur ! Leur musique a rempli mon âme. Nous avons toutes senti l'amour de Dieu.

Au cours du même déplacement, je suis allée en République démocratique du Congo et je me suis adressée aux femmes et aux filles un dimanche, dans le cadre d'une réunion spirituelle. Elles sont arrivées par bus de toute la ville. Elles étaient si nombreuses que nous avons dû ajouter des chaises dans les allées et que certaines se penchaient aux fenêtres pour que tout le monde puisse voir ce qui se passait dans la salle ! J'ai été profondément impressionnée par ces femmes. Elles font bouger les choses de manières puissantes là où elles vivent. Elles parlent de l'amour de Dieu.

J'ai rencontré beaucoup d'enfants de la Primaire en Afrique. Beaucoup d'entre eux sont les seuls membres de l'Église de leur famille. Mais ils continuent d'aller par eux-mêmes à l'église chaque semaine. La Primaire les aide à ressentir l'amour de Dieu.

Les gens d'Afrique viennent de pays différents et de cultures variées. Ils parlent de nombreuses langues. Ils sont remplis de foi en Dieu et d'amour pour Dieu. En les regardant dans les yeux, j'ai senti qu'ils connaissaient la vérité et avaient un témoignage de l'Évangile rétabli

de Jésus-Christ. Ils savaient qu'ils étaient les enfants de parents célestes.

Il en va de même pour toi. Tu es un enfant de parents célestes. Ils t'aiment ! ●

Adapté de Aubrey Eyre, « Sister Cordon and Sister Harkness Say African Women Are a Powerful Force for Change » (Sœur Cordon et sœur Harkness disent que les femmes africaines sont une grande force de changement), Church News, 11 juin 2019.



Les femmes qui aident à diriger l'Église

Colorie ces images puis regarde chacune des sœurs qui sont sur l'estrade pendant la conférence générale. Lesquelles ont fait un discours ou la prière pendant la conférence ? Qu'as-tu appris en les écoutant ?

Activité de conférence générale



Lisa L. Harkness

Première conseillère dans la présidence générale de la Primaire



Joy D. Jones

Présidente générale de la Primaire



Cristina B. Franco

Deuxième conseillère dans la présidence générale de la Primaire



Michelle D. Craig

Première conseillère dans la présidence générale des Jeunes Filles



Bonnie H. Cordon

Présidente générale des Jeunes Filles



Becky Craven

Deuxième conseillère dans la présidence générale des Jeunes Filles



Sharon Eubank

Première conseillère dans la présidence générale de la Société de Secours



Jean B. Bingham

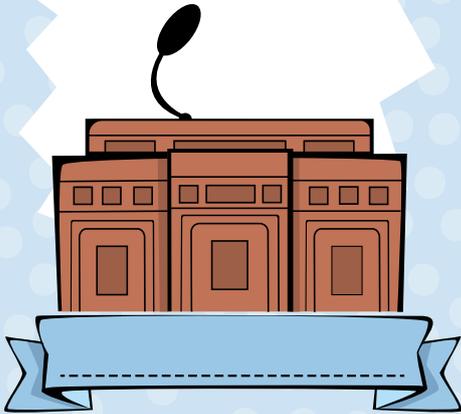
Présidente générale de la Société de Secours



Reyna I. Aburto

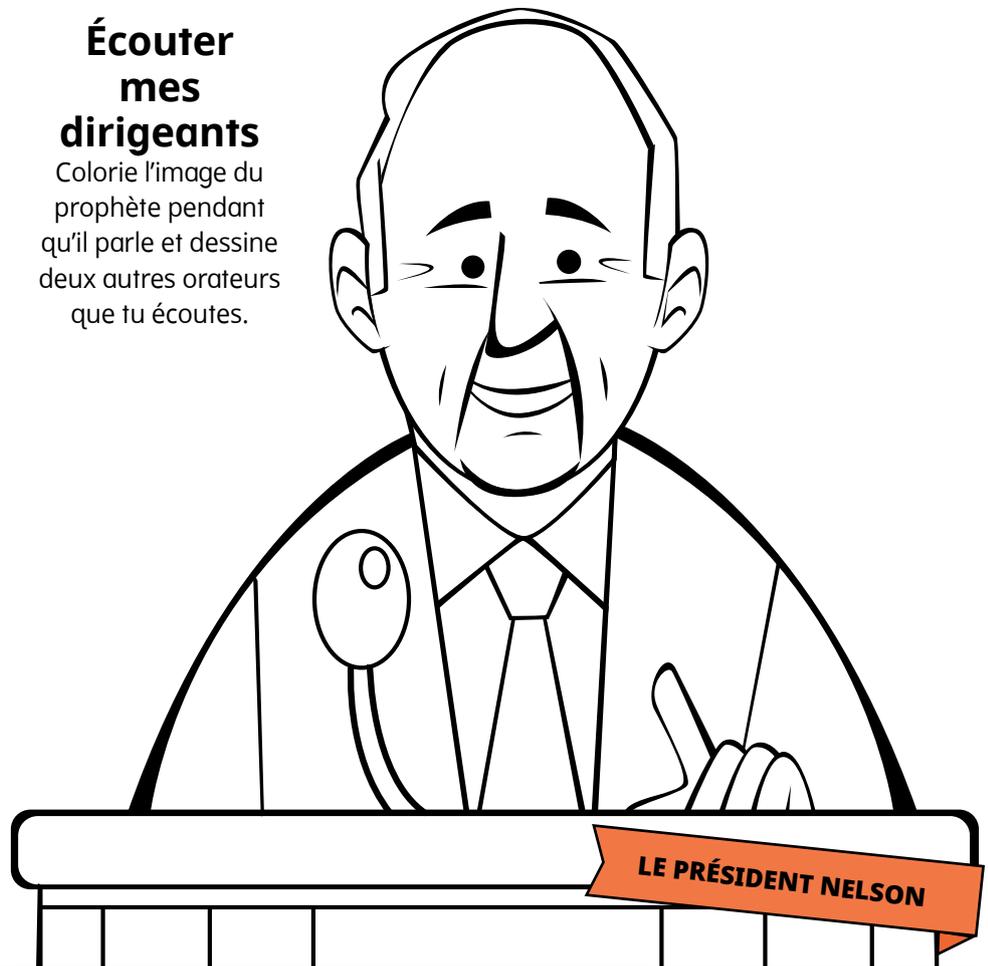
Deuxième conseillère dans la présidence générale de la Société de Secours

Mon carnet de notes de la conférence générale



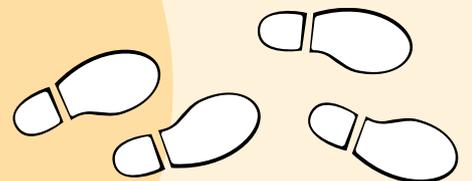
Écouter mes dirigeants

Colorie l'image du prophète pendant qu'il parle et dessine deux autres orateurs que tu écoutes.



Suivre Jésus

Chaque fois que tu entends quelqu'un parler de Jésus, colorie deux empreintes (pied droit et pied gauche) jusqu'à ce que tu atteignes le Sauveur. Il t'aime !

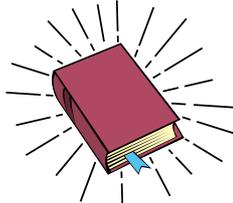


As-tu regardé la session générale des femmes ?

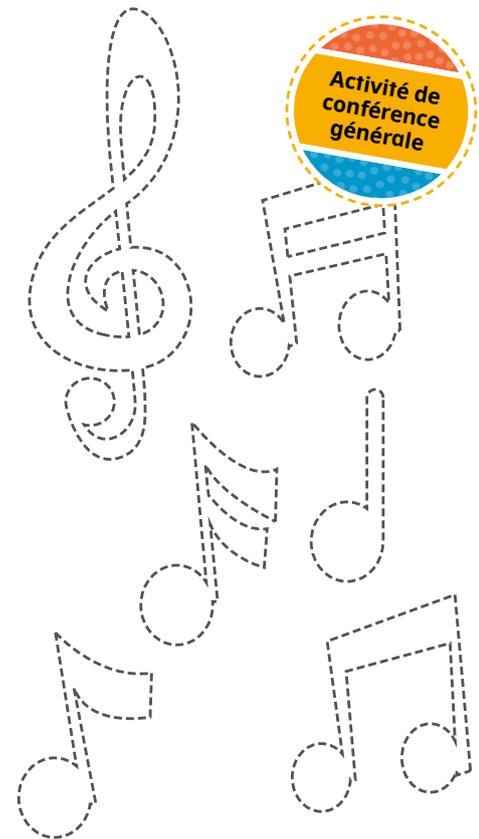
Trouve des photos de femmes qui aident à diriger l'Église à la page A11 du numéro de l'Ami de ce mois-ci !

Les mots que j'entends

Entoure les images suivantes lorsque quelqu'un en parle ou dessine d'autres mots que tu entends.



Activité de conférence générale



Une belle musique.

Découpe ces notes de musique pendant que tu écoutes le chœur chanter. Ensuite, colorie-les !



ILLUSTRATIONS REMY SIMARD



Le travail le plus important

Par **Linda G. Paulsen**
(D'après une histoire vraie)

« Je suis au milieu de vous comme celui qui sert »
(Luc 22:27).

Amelia aime rendre visite à Grand-mère. Elle aime jouer avec les animaux en peluche et se blottir dans la grande couverture douce de Grand-mère. Mais aujourd'hui, ce n'est pas un jour pour jouer. C'est un jour pour aider.

Sur le chemin de la maison de Grand-mère, les sœurs d'Amelia discutent des tâches qu'elles veulent faire.

Sarah veut balayer. Emily veut passer la serpillère. Maman demande à Alyssa de nettoyer les vitres.

« Et moi ? », demande Amelia.

« Est-ce que je peux épousseter ? »

Maman lui dit : « J'ai un travail spécial pour toi. Je veux que tu écoutes. »



Amelia attend. « D'accord, j'écoute. Qu'est-ce que c'est ? »

« C'est ça ton travail ! », dit Maman en riant. « Contentement d'écouter. Assieds-toi avec Grand-mère et écoute pendant qu'elle parle. C'est peut-être le travail le plus important que nous ferons de toute la journée. »

En quoi écouter peut-il être le travail le plus important ?, se demande Amelia. Épousseter ressemble plus à un vrai travail ! Mais Amelia est disposée à essayer.

Grand-mère est contente de les voir. Toutes les autres commencent leur travail. Amelia va s'asseoir à côté de Grand-mère sur le canapé. Elle remarque le lapin en peluche dans le coin. Elle dit : « J'aime ton lapin. »

Grand-mère sourit. « Est-ce que je t'ai déjà raconté l'histoire de mon frère, Mel, et du bébé lapin ? »

Amelia est surprise. « Un vrai lapin ? »

Grand-mère hoche la tête. « C'était un bébé lapin orphelin qu'il avait trouvé. Il l'a glissé à l'intérieur de sa chemise pour le protéger. » Grand-mère raconte à Amelia que Mel a construit un clapier pour le lapin.

Cette histoire en rappelle d'autres à Grand-mère. Elle raconte l'histoire d'une génisse apprivoisée qui s'appelait Étoile. Elle avait l'habitude de chevaucher Étoile ! Amelia glousse en imaginant grand-mère chevauchant le bébé d'une vache. Ce n'est pas facile de l'imaginer en petite fille.

Grand-mère parle, encore et encore. Elle raconte de nouveau l'histoire du lapin. Une autre fois, elle s'arrête même au milieu d'une histoire et la recommence depuis le début.

Amelia essaie de rester attentive mais elle commence à être fatiguée. Maman et les autres filles sont toujours en train de travailler.

Amelia se tortille sur son siège. C'est difficile de rester assise à écouter ! Mais Grand-mère sourit. Elle semble heureuse de raconter ses histoires.

Quelques minutes plus tard, Maman arrive et dit : « C'est fini ! Nous sommes prêtes à partir. »

Grand-mère dit à Amelia : « C'était très gentil. J'aime quand tu viens me voir ! »

Amelia la serre très fort dans ses bras. Elle voit des larmes dans les yeux de Grand-mère.

« Qu'est-ce qui ne va pas ? », demande Amelia.

Grand-mère répond : « Rien. Merci d'avoir parlé avec moi. Je t'aime. »

Amelia ressent une chaleur jusqu'au fond d'elle. Elle dit : « Je t'aime aussi. Je reviendrai bientôt. »

Sur le chemin du retour, Alyssa demande :

« Comment c'était d'écouter, Amelia ? »

« C'était plus difficile que je ne le pensais. Mais certaines histoires étaient amusantes. Savais-tu que Grand-mère avait une génisse apprivoisée ? »

« Le bébé d'une vache ? », demande Sarah.

« Oui ! Grand-mère la chevauchait », dit Amelia en acquiesçant. « Elle s'appelait Étoile. »

Amelia leur raconte toutes les autres histoires de Grand-mère. C'était amusant d'apprendre autant de choses sur elle.

Emily a un grand sourire. « On peut peut-être changer les rôles la prochaine fois. Je veux avoir l'occasion d'écouter ! » ●

L'auteur vit en Utah (États-Unis).



Nous sommes tous filles et fils
de nos parents célestes
pas tous pareils, mais tous
Importants
Utiles
Précieux
Aimés !



JEU

Trouve-les !

Ces enfants aiment regarder les oiseaux avec leur tante ! Trouve quinze oiseaux exotiques et dix œufs. Trouve ensuite les autres objets.

ILLUSTRATION PAR DAVID KLUG



Bonus : Combien de fois les oiseaux sont-ils mentionnés dans la Création, dans Genèse 1 ? _____

La réponse est à la quatrième page de couverture.

Isaac et le temple



Jane McBride

(d'après une histoire vraie)

Isaac sautille sur son siège. Il regarde par la vitre de la voiture. Ils vont rendre visite à Grand-mère et Grand-père. Ils vont aussi faire quelque chose de spécial.

« Quand est-ce qu'on va voir le nouveau temple ? » demande Isaac à sa Maman.

« Demain », répond-elle.

Isaac sourit.

Enfin, Isaac et sa famille sont chez Grand-mère et Grand-père.

Le lendemain matin, Isaac met ses vêtements du dimanche. Ça lui fait drôle de mettre ses habits du dimanche au milieu de la semaine. Isaac prend son petit-déjeuner avec sa famille. Puis ils partent pour assister aux visites guidées

du temple. Ils vont voir l'intérieur du nouveau temple avant sa consécration.

« Je vois le temple ! », dit Isaac. Il montre du doigt le bâtiment blanc avec l'ange Moroni au sommet.

Il y a un bâtiment de l'Église juste à côté du temple. C'est là qu'Isaac et sa famille vont en premier. Ils regardent une vidéo. Quelqu'un les aide à mettre des couvre-chaussures blancs.

Finalement arrive le moment d'entrer dans le temple ! Isaac franchit les portes du temple. Il se sent heureux.

Il voit beaucoup de tableaux sur les murs. Certains représentent des gens qui prient. D'autres représentent de belles plantes et de beaux animaux.

Puis Isaac voit un tableau qu'il aime plus que tous les autres. C'est un tableau





de Jésus ! Jésus est debout les bras ouverts.

Isaac murmure à son père :
« On dirait que Jésus m'ouvre les bras. »

Son père répond : « Jésus a toujours les bras ouverts pour toi. Il aime chacun de nous. »

Isaac se sent bien. Il imagine qu'il marche à côté de Jésus dans le temple. Il imagine que Jésus le prend dans ses bras.

Jésus aime Isaac. Et Isaac aime Jésus aussi. ●

L'auteur vit au Colorado (États-Unis).



La visite de Jésus en Amérique



Dans le Livre de Mormon, un prophète nommé Samuel a parlé de Jésus aux habitants du pays. Il a dit qu'une nouvelle étoile brillerait à la naissance de Jésus.

Certaines personnes ont cru le prophète et guetté l'étoile. Un soir, la nouvelle étoile est apparue ! C'était le signe que Jésus était né dans un pays lointain.

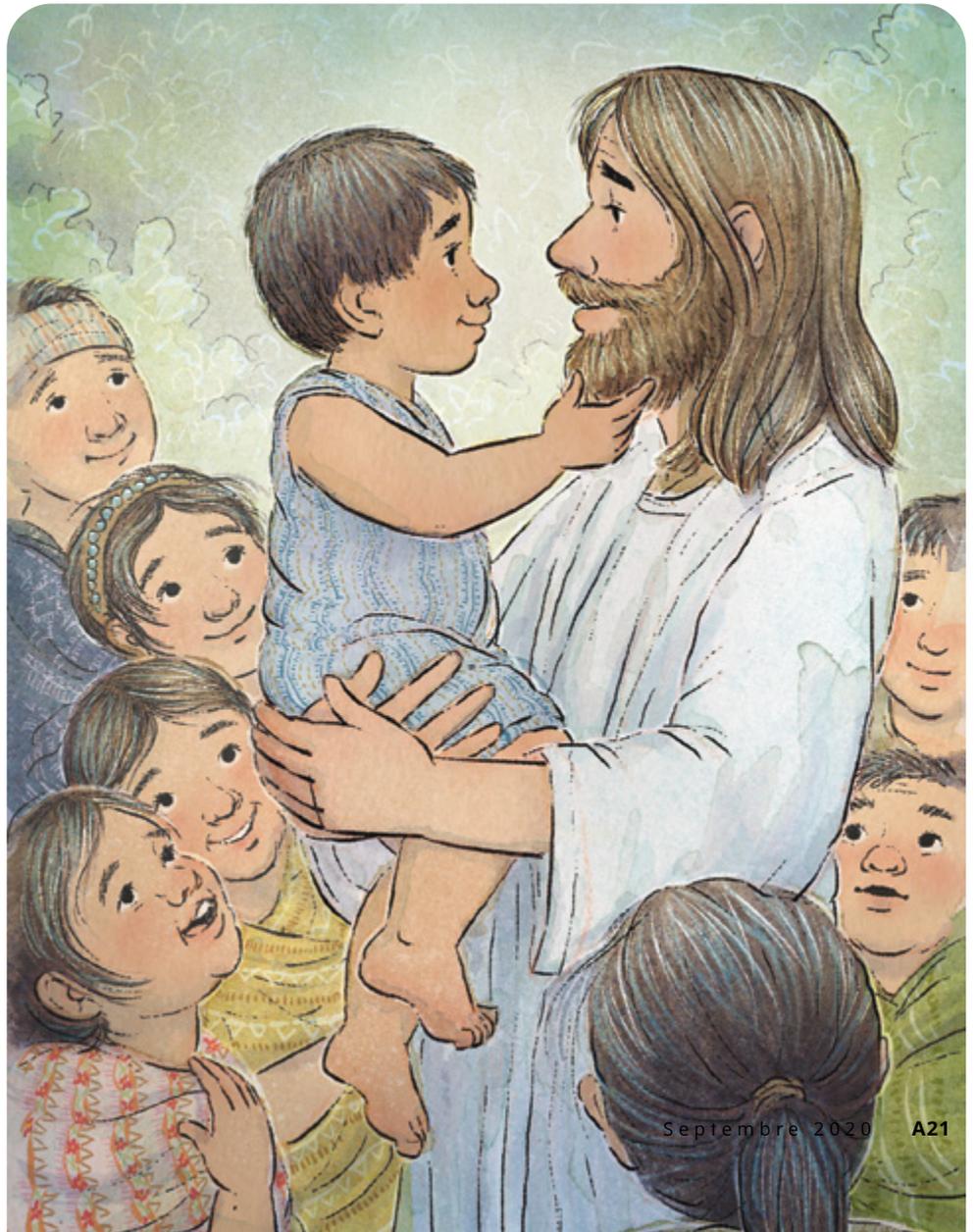


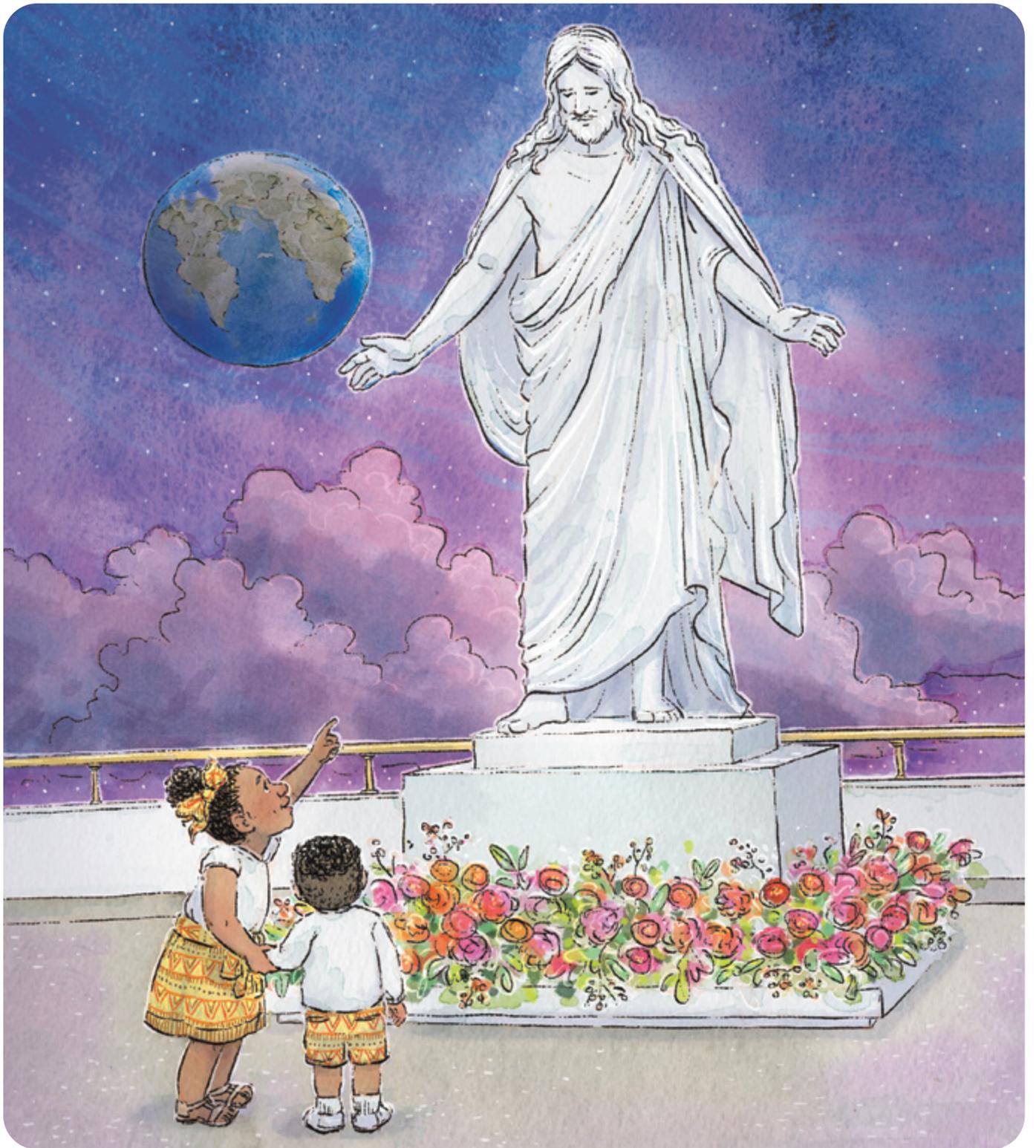


Les années ont passé.
Un jour, toute la terre
semblait triste. Il y a eu
des tremblements de terre
et des tempêtes. C'était le
signe que Jésus était mort.

Le pays est resté dans
les ténèbres pendant
trois jours. Ensuite il
s'est produit quelque
chose de merveilleux.

Jésus a rendu visite
aux Néphites ! Il était
ressuscité, ce qui
signifie qu'il vivait
de nouveau. Il a
passé du temps avec
chaque personne,
une par une.

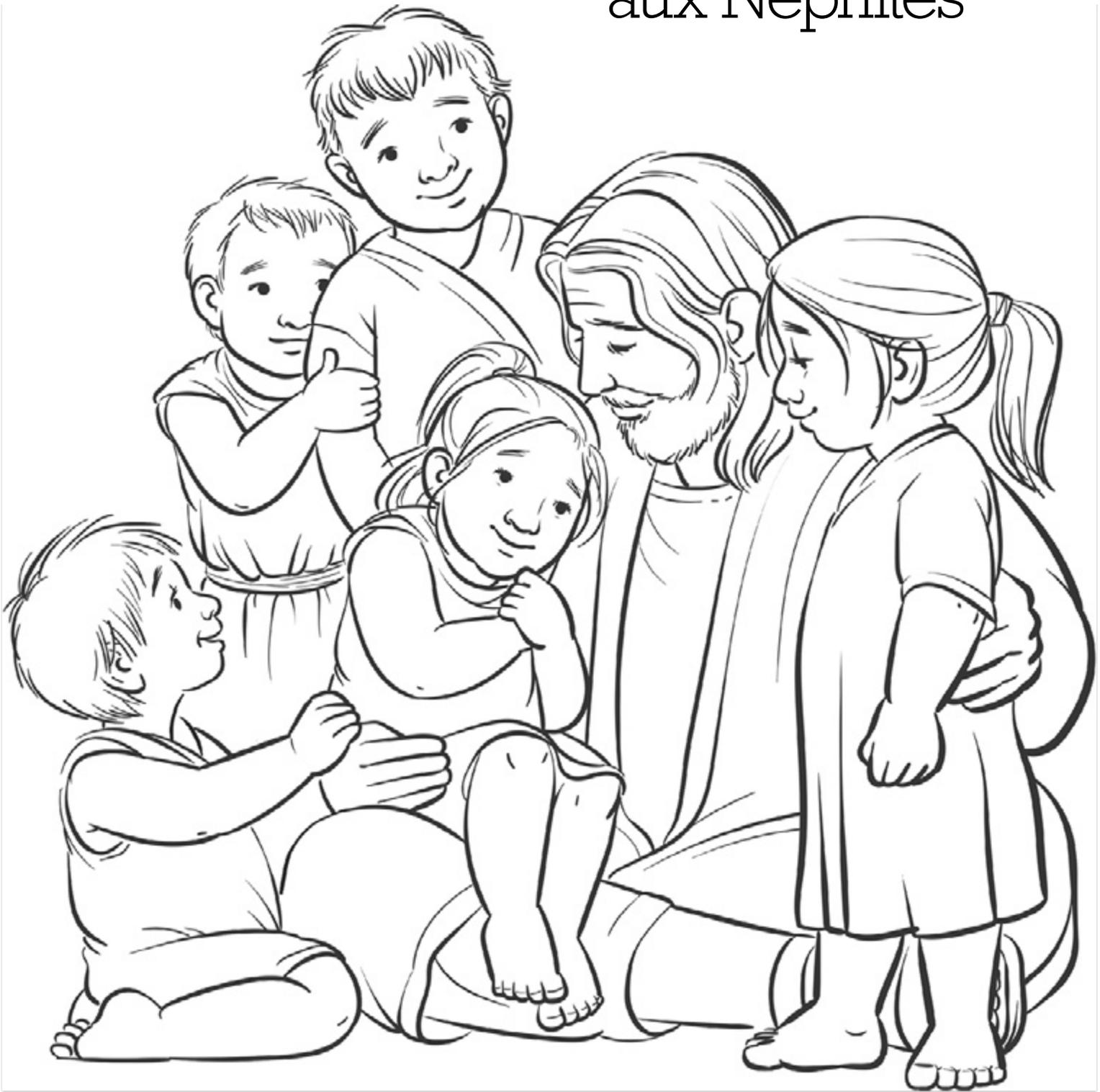




Jésus sait qui je suis. Il m'aidera dans les moments sombres et effrayants. Il est la Lumière du monde ! ●

Lis cette histoire dans Héliaman 14 ; 3 Néphî 1, 8-11.

Jésus a rendu visite aux Néphites



Que dirais-tu à Jésus s'il venait te rendre visite ? Un jour, tu le reverras !



Chers Parents,

Le mois prochain se tiendra la conférence générale. Pendant que vous l'écoutez en famille, faites les activités des pages A11-A13. Ce sera l'occasion d'écouter le prophète, les apôtres et d'autres dirigeants de l'Église, ainsi que des dirigeantes lors de la session générale des femmes. N'est-ce pas merveilleux que des femmes et des hommes aident à diriger l'Église ? Utilisez les pages A11 et A16 pour enseigner à vos enfants que les garçons et les filles sont aussi importants les uns que les autres. Nous avons besoin de *tout le monde* pour aider à édifier le royaume de Dieu. Profitez de la conférence !

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 !

Page A17 : cinq fois



Trouve le liahona caché dans ces pages !

SOMMAIRE

- A2** De la Première Présidence : Aimer notre famille
- A4** Une tasse d'eau chaude
- A6** Bonjour du Guatemala !
- A8** Danna et l'examen de maths
- A10** D'ami à ami : Enfants de parents célestes
- A11** Les femmes qui aident à diriger l'Église
- A12** Mon carnet de notes de la conférence générale
- A14** Le travail le plus important
- A16** Une idée brillante
- A17** Pour s'amuser : Trouve-les !
- A18** Isaac et le temple
- A20** Histoires des Écritures : La visite de Jésus en Amérique
- A23** Coloriage : Jésus rend visite aux Néphites

