SERVICES SDJ POUR

La Famille

PROGRAMME DE TRAITEMENT DE LA DÉPENDANCE

Guide de traitement et de guérison de la dépendance

Rédigé avec le soutien des dirigeants de l'Église et de psychothérapeutes par des personnes qui ont souffert de la dépendance et qui ont vécu le miracle de la guérison par l'expiation de Jésus-Christ

PROGRAMME DE TRAITEMENT DE LA DÉPENDANCE

Guide de traitement et de guérison de la dépendance

Préparé par
LDS Family Services (Services familiaux de l'Église)
Publié par
L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours

Salt Lake City (Utah, États-Unis)

Le Programme de traitement de la dépendance de LDS Family Services est tiré du programme des Douze Étapes originales d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc. et a été aménagé en fonction de la doctrine, des principes et des croyances de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours. Les Douze Étapes du programme d'origine sont reprises ci-dessous et leur transcription dans ce programme figure en page IV.

Elles ont été reproduites et adaptées avec l'autorisation de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.). L'autorisation de reproduire et d'adapter les Douze Étapes ne signifie pas que A.A.W.S. approuve obligatoirement les opinions exprimées dans le présent texte. A.A. est un programme visant à désintoxiquer les alcooliques uniquement : L'utilisation des Douze Étapes dans le cadre de programmes et d'activités conçus sur le modèle de celui de l'A.A., mais traitant d'autres problèmes, ou leur utilisation dans tout contexte autre que celui de l'A.A., n'implique aucunement le contraire. Par ailleurs, bien que A.A. soit un programme spirituel, il n'est pas pour autant un programme religieux. De ce fait, A.A. n'est affilié ni associé à aucune dénomination, confession ou croyance religieuse spécifique.

Les Douze Étapes d'Alcooliques Anonymes

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nous avions perdu la maîtrise de notre vie.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.
4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avions lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.
9. Nous avons directement réparé nos torts envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de reconnaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

© 2005 by Intellectual Reserve, Inc.

Tous droits réservés

Imprimé aux États-Unis d'Amérique

Approbation de l'anglais : 6/02

Approbation de la traduction : 11/07

Traduction de A Guide to Addiction Recovery and Healing

French.

TABLE DES MATIÈRES

Les douze étapes IV
Introduction V
1ÈRE ÉTAPE. 1
L'honnêteté
2ÈME ÉTAPE 7
L'espérance
3ÈME ÉTAPE 13
La confiance en Dieu
4ÈME ÉTAPE 21
La vérité
5ÈME ÉTAPE 29
La confession
6ÈME ÉTAPE 35
Le changement de cœur
7ÈME ÉTAPE 41
L'humilité
8ÈME ÉTAPE 47
Demander pardon
9ÈME ÉTAPE 53
La réparation et la réconciliation
10ÈME ÉTAPE 59
La responsabilité quotidienne
11ÈME ÉTAPE 65
La révélation personnelle
12ÈME ÉTAPE 71
Le service

SERVICES SDJ POUR

La Famille

LES DOUZE ÉTAPES

1ère étape

Reconnaîssez que, par vous-même, vous êtes incapable de surmonter votre dépendance et que vous avez perdu la maîtrise de votre vie.

2e étape

Parvenez à croire que le pouvoir de Dieu peut restaurer entièrement votre santé spirituelle.

3ème étape

Décidez de confier votre volonté et votre vie aux soins de Dieu, le Père éternel, et de son Fils, Jésus-Christ.

4ème étape

Procédez sans crainte à un inventaire moral approfondi de vous-même par écrit.

5ème étape

Confessez à vous-même, à votre Père céleste au nom de Jésus-Christ, à l'autorité de la prêtrise appropriée et à une autre personne la nature exacte de vos torts.

6ème étape

Faites en sorte d'être complètement prêt à ce que Dieu ôte toutes vos faiblesses morales.

7ème étape

Demandez humblement à votre Père céleste de faire disparaître vos défauts.

8ème étape

Dressez par écrit la liste de toutes les personnes à qui vous avez fait du mal et soyez disposé à réparer vos torts envers chacune d'elles.

9ème étape

Dans la mesure du possible, réparez directement vos torts envers les personnes à qui vous avez fait du mal.

10ème étape

Continuez à faire votre inventaire personnel et reconnaîssez promptement vos torts dès que vous vous en apercevez.

11ème étape

Cherchez par la prière et la méditation à connaître la volonté du Seigneur et à obtenir la force de l'accomplir.

12ème étape

Après avoir connu un éveil spirituel grâce à l'Expiation de Jésus-Christ, transmettez ce message à votre prochain et mettez en pratique ces principes dans toutes vos actions.

INTRODUCTION

Que vous soyez personnellement aux prises avec la dépendance ou bien que vous fréquentiez quelqu'un qui est dans cette situation, ce guide peut être une bénédiction dans votre vie. Les Douze Étapes des Alcooliques Anonymes ont été aménagées en fonction de la doctrine, des principes et des croyances de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours. Elles sont présentées dans ce guide sous la forme de principes clés au début de chaque section. Ce guide vous permettra d'apprendre à mettre en pratique ces principes clés ; ils peuvent changer votre vie.

Le guide a pour vocation d'être un outil de travail et de référence pour celles et ceux qui assistent aux groupes de soutien pour le traitement de la dépendance sous l'égide de LDS Family Services. Cependant, les points de doctrine et les principes qui y sont enseignés pourraient également être d'un grand bénéfice aux gens qui vivent dans un endroit où il ne leur est pas possible de prendre part à un groupe de soutien. Ce guide peut être utilisé par les personnes qui désirent changer de vie et particulièrement par celles qui ont le désir de travailler à titre individuel avec leur évêque ou un conseiller professionnel.

Des hommes et des femmes qui ont souffert des effets dévastateurs de diverses dépendances et qui ont été guéris ont été invités par LDS Family Services à faire part de l'expérience qu'ils ont eue quand ils ont appliqué ces principes dans leur vie. Leur point de vue (le « nous » employé tout au long de ce guide) est utilisé pour exprimer l'angoisse de la dépendance et la joie de la guérison et du sauvetage. Vous trouverez sans doute du réconfort, du soutien et un lien commun avec eux.

Des dirigeants de l'Église et des psychothérapeutes ont également été sollicités pour écrire et élaborer ce guide. La sagesse et l'expérience combinées de tous ceux qui ont contribué à la rédaction de ce manuel constitue un témoignage supplémentaire de la réalité de l'expiation de Jésus-Christ et de la possibilité de guérir d'une dépendance.

■ ■ ■

Nous avons éprouvé une grande tristesse mais nous avons vu le pouvoir du Sauveur transformer nos défaites les plus dévastatrices en victoires spirituelles glorieuses. Nous, qui vivions autrefois dans la dépression, l'anxiété, la peur et une colère débilitante quotidiennes, connaissons dorénavant la joie et la paix. Nous avons vu des miracles dans notre vie et dans celle d'autres personnes prises au piège de la dépendance.

Nous avons payé très cher notre dépendance à cause des souffrances que nous nous sommes infligées. Mais nous avons reçu des bénédictions en abondance à chacune des étapes que nous avons franchies vers la guérison. Ayant connu un éveil spirituel, nous nous efforçons quotidiennement d'améliorer notre relation avec notre Père céleste et son Fils, Jésus-Christ. C'est par l'expiation de Jésus-Christ que nous sommes guéris.

Nous vous invitons avec toute notre empathie et tout notre amour à nous rejoindre dans une vie merveilleuse de liberté et de sécurité, entourés des bras de Jésus-Christ, notre Rédempteur. Nous savons par expérience que vous êtes en mesure de briser les chaînes de la dépendance. Aussi perdu et désespéré que vous vous sentiez, vous êtes l'enfant d'un Père céleste aimant. Si vous avez été aveugles à cette vérité, les principes expliqués dans ce guide vous aideront à la redécouvrir et à l'enraciner profondément dans votre cœur. Ces principes peuvent vous aider à aller au Christ et à lui permettre de vous changer. Quand vous les mettrez en pratique, vous puiserez au pouvoir de l'Expiation et le Seigneur vous libèrera de votre esclavage.

Certaines personnes considèrent les dépendances simplement comme de mauvaises habitudes qui peuvent être vaincues par la seule force de leur volonté, mais beaucoup deviennent tellement dépendantes d'un comportement ou d'une substance qu'elles ne savent plus comment s'en défaire. Elles perdent la perspective et le sens des autres priorités de leur vie. Rien n'est plus important que d'assouvir leur besoin désespéré. Quand elles essaient de s'abstenir, elles éprouvent de puissants manques physiques, psychologiques et émotionnels. Une fois qu'elles ont l'habitude de faire de mauvais choix, elles constatent que leur capacité de choisir le bien est diminuée ou restreinte. Comme Boyd K. Packer, du Collège des douze apôtres, l'a enseigné : « La dépendance a la faculté de déconnecter la volonté humaine et d'annihiler le libre arbitre. Elle peut priver l'homme du pouvoir de décider » (dans Conference Report, oct. 1989, p. 16 ; ou *Ensign*, nov. 1989, p. 14).

On peut être dépendant de substances, telles que le tabac, l'alcool, le café, le thé, les médicaments ou la drogue, ou de comportements tels que les jeux d'argent, la codépendance, la pornographie, un comportement sexuel inconvenant et les troubles de l'alimentation. Ces substances et ces comportements réduisent la capacité de l'individu de ressentir l'Esprit. Elles font du tort à la santé physique et mentale et au bien-être social, émotionnel et spirituel. Dallin H. Oaks, du Collège des douze apôtres, a enseigné : « Nous devons éviter tout comportement qui suscite une dépendance. Tout ce qui est de cette nature compromet notre volonté. En soumettant notre volonté aux pulsions dominatrices imposées par toute forme de dépendance, nous servons les objectifs de Satan et nous renversons ceux de notre Père céleste. Cela s'applique aux dépendances vis-à-vis de la drogue (comme les stupéfiants, l'alcool, la nicotine ou la caféine), ou aux pratiques telles que le jeu ou tout autre comportement entraînant la dépendance. Nous pouvons les éviter en respectant les commandements de Dieu » (« Free Agency and Freedom, » Brigham Young University 1987–1988 *Devotional and Fireside Speeches* [1988], p. 45).

En étant humble et honnête, en demandant de l'aide à Dieu et à votre prochain, vous pouvez surmonter votre dépendance grâce à l'expiation de Jésus-Christ. Tout comme nous, vous pouvez guérir et jouir de toutes les bénédictions de l'Évangile de Jésus-Christ.

Si vous pensez souffrir d'un tel mal et si vous éprouvez ne serait-ce que le plus petit désir de vous en défaire, nous vous invitons à nous rejoindre dans l'étude et l'application des principes de l'Évangile de Jésus-Christ enseignés dans ce guide. Nous affirmons que, si vous suivez ce chemin d'un cœur sincère, vous trouverez le pouvoir dont vous avez besoin pour guérir de votre dépendance. Mettez en pratique avec foi chacun de ces douze principes et le Sauveur vous fortifiera et vous connaîtrez « la vérité, et la vérité vous affranchira » (Jean 8:32).

L'HONNÊTETÉ

PRINCIPE CLÉ : Reconnaîssez que, par vous-même, vous êtes incapable de surmonter votre dépendance et que vous avez perdu la maîtrise de votre vie.

Beaucoup parmi nous sont entraînés dans la dépendance par la curiosité. Certains s'y sont retrouvés à la suite d'un besoin compréhensible de médicaments ou à cause d'un acte délibéré de rébellion. Beaucoup se sont engagés sur cette voie alors qu'ils étaient à peine sortis de l'enfance. Quelles qu'aient été nos motivations et notre situation, nous nous sommes rapidement rendu compte que la dépendance faisait plus que soulager une simple douleur physique. Elle fournissait une stimulation ou endormait des émotions ou des états d'âme douloureux. Elle nous permettait d'éviter les problèmes que nous affrontions ; c'est du moins ce que nous pensions. Pendant un temps, nous nous sommes sentis libérés de la peur, de l'inquiétude, de la solitude, du découragement, du regret ou de l'ennui. Mais comme la vie est pleine de situations qui déclenchent ce genre d'émotions, nous avons eu recours de plus en plus souvent à ce dont nous étions devenu dépendants. Malgré tout cela, nous n'étions pas conscients ou n'admettions pas, pour la plupart, que nous avions perdu notre capacité de résister et de nous abstenir par nous-mêmes. Comme l'a fait remarquer Russell M. Nelson, du Collège des douze apôtres, « la dépendance fait perdre ultérieurement la liberté de choisir. Par des moyens chimiques, il est possible à quelqu'un d'être déconnecté de sa propre volonté » (dans Conference Report, oct. 1988, p. 7 ; ou *Ensign*, nov. 1988, p. 7).

Il est rare que les personnes prisonnières d'un comportement dépendant admettent qu'elles le sont. Pour nier la gravité de notre état et pour éviter la détection et les conséquences de nos choix, nous avons essayé de minimiser ou de cacher nos agissements. Nous ne nous sommes pas rendu compte qu'en trompant les autres ainsi que nous-mêmes, nous glissions plus profondément dans notre dépendance. Devant la progression de notre impuissance face à elle, nous nous sommes généralement mis à critiquer notre famille, nos amis, les dirigeants de l'Église et même Dieu. Nous avons plongé dans un isolement de plus en plus grand, nous éloignant des autres et particulièrement de Dieu.

Quand, dans notre état de dépendance, nous avons eu recours aux mensonges et aux cachoteries, espérant nous disculper ou rejeter la faute sur les autres, nous nous sommes affaiblis spirituellement. À chaque malhonnêteté nous nous sommes liés avec des « cordes de lin » qui sont vite devenues aussi fortes que des chaînes (voir 2 Néphi 26:22). Puis, un jour, nous avons dû regarder la réalité en face. Nous ne pouvions plus cacher notre dépendance en racontant un mensonge de plus ou en disant : « Ce n'est pas si grave ! »

Un être cher, un médecin, un juge ou un dirigeant ecclésiastique nous a rappelé une vérité que nous ne pouvions plus nier : la dépendance était entrain de détruire notre vie. En regardant honnêtement dans notre passé, nous avons admis que rien de ce que nous avions pu tenter seuls n'avait fonctionné. Nous avons reconnu que notre dépendance n'avait fait que s'aggraver. Nous nous sommes rendu compte à quel point elle avait nui à nos relations et nous avait privé de tout sentiment de notre valeur. C'est à ce stade que nous avons fait le premier pas vers la liberté et la guérison en trouvant le courage d'admettre que nous n'étions pas face à un simple problème ou à une mauvaise habitude. Nous avons finalement admis l'évidence que notre vie était devenue ingérable et que nous avions besoin d'aide pour surmonter notre dépendance. Ce qu'il y a de merveilleux dans cette prise de conscience honnête de notre défaite c'est que la guérison avait finalement commencé.

Ammon, le prophète du Livre de Mormon, a déclaré clairement cette vérité que nous avons découverte quand nous avons finalement été honnêtes avec nous-mêmes :

« Je ne me vante pas de ma force, ni de ma sagesse ; mais voici, ma joie est pleine, oui, mon cœur déborde de joie, et je me réjouirai à cause de mon Dieu.

« Oui, je sais que je ne suis rien ; pour ce qui est de ma force, je suis faible ; c'est pourquoi je ne me vanterai pas de moi-même, mais je me vanterai de mon Dieu, car, avec sa force, je peux tout faire » (Alma 26:11–12).

Démarches

Acquérez la volonté de vous abstenir

Bien qu'il y ait diverses formes de dépendance, certaines vérités, comme celle qui suit, sont invariables : rien ne commence sans la volonté personnelle de faire le premier pas. Le combat pour vous libérer d'une dépendance et vous désintoxiquer s'amorce par une infime particule de volonté. On dit que les gens finissent par être disposés à s'abstenir quand la souffrance causée par le problème devient pire que celle causée par la solution. En êtes-vous arrivés à ce stade ? Si tel n'est pas le cas et que vous persistez à être dépendant, vous en arriverez sûrement à ce stade parce qu'il s'agit d'un problème évolutif. La dépendance, comme le fait une maladie dégénératrice, érode votre capacité de fonctionner normalement.

La seule chose qui soit nécessaire pour commencer un traitement est le désir d'arrêter de se livrer à la mauvaise habitude. Si aujourd'hui votre désir est infime et instable, ne vous inquiétez pas. Il va grandir !

Certains sont conscients du besoin de se libérer de leur dépendance mais n'ont pas encore la volonté de commencer. Si vous êtes dans cette situation, peut-être pouvez-vous commencer par reconnaître votre réticence et considérer ce que vous coûte cette dépendance. Vous pouvez faire la liste de ce qui est important pour vous. Pensez à votre famille et à vos relations sociales, à vos rapports avec Dieu, à votre force spirituelle, à votre capacité d'aider votre prochain et de lui faire du bien, à votre santé. Cherchez ensuite les contradictions qui existent entre ce que vous croyez et espérez et votre comportement. Songez à la façon dont vos actions sapent ce qui a de la valeur pour vous. Vous pouvez prier le Seigneur de vous aider à porter sur vous et sur votre vie le même regard que lui, car il voit tout votre potentiel divin… et ce que vous risquez en demeurant dans votre dépendance.

La prise de conscience de ce que vous perdez en vous livrant à votre dépendance peut vous aider à trouver le désir d'arrêter. Si vous pouvez avoir ne serait-ce que le plus infime désir de le faire, cela vous fera de la place pour commencer l'étape 1. Et à mesure que vous progresserez dans les étapes de ce programme et que vous voyez les changements qui se produisent dans votre vie, votre désir grandira.

Défaites-vous de l'orgueil et cherchez l'humilité

L'orgueil et l'honnêteté ne peuvent pas coexister. L'orgueil est une illusion et un élément essentiel de toute dépendance. Il déforme la vérité sur les choses telles qu'elles sont, telles qu'elles étaient et telles qu'elles seront. C'est un obstacle majeur à votre guérison. Ezra Taft Benson a définit l'orgueil ainsi :

« L'orgueil est un péché très mal compris. . . .

« Pour la plupart d'entre nous, l'orgueil est synonyme d'égotisme, de vanité, de vantardise, d'arrogance ou de morgue. Ce sont tous des éléments du péché mais ils n'en sont pas l'essentiel.

« Le trait essentiel de l'orgueil est l'inimitié, inimitié à l'égard de Dieu et de nos semblables. L'inimitié c'est 'la haine, l'hostilité ou l'opposition.' C'est le pouvoir par lequel Satan veut régner sur nous.

« L'orgueil est par nature source de compétition. Nous opposons notre volonté à celle de Dieu. Quand nous dirigeons notre orgueil vers Dieu, nous voulons que notre volonté se fasse et non la sienne. . . .

« Notre volonté, en s'opposant à la volonté de Dieu, permet à nos désirs, à nos appétits et à nos passions de s'exprimer sans frein (voir Alma 38:12 ; 3 Néphi 12:30).

« Les orgueilleux ne peuvent pas accepter que l'autorité de Dieu dirige leur vie (voir Hélaman 12:6). Ils opposent leur perception de la vérité à l'omniscience de Dieu, leurs facultés à l'autorité de la prêtrise de Dieu, leurs réalisations aux œuvres puissantes de Dieu » (dans Conference Report, avril 1989, p. 3–4, ou *Ensign*, mai 1989, p. 4).

À mesure que vous deviendrez disposé à vous abstenir et à reconnaître les problèmes que vous affrontez, votre orgueil fera progressivement place à l'humilité.

Reconnaîssez le problème ; sollicitez de l'aide ; assistez aux réunions

Quand nous nous laissions aller à notre dépendannce, nous nous mentions à nous-mêmes et nous mentions aux autres. Mais nous n'étions pas vraiment dupes. Avec un grand étalage de bravades et d'excuses, nous prétendions que tout allait bien, mais quelque part dans notre fort intérieur nous savions ce qu'il en était. La Lumière du Christ continuait à nous le rappeler. Nous savions que nous étions en train de glisser sur une pente savonneuse conduisant à un chagrin de plus en plus profond. Nier cette vérité exigeait tant d'efforts que, quand nous avons enfin reconnu que nous avions un problème, cela nous a procuré un immense soulagement. Soudain, nous avons pratiqué une ouverture minuscule pour que l'espoir s'y infiltre. Quand nous avons choisi de nous avouer à nous-mêmes que nous avions un problème et que nous nous

sommes montrés disposés à demander du soutien et de l'aide, nous avons fait de la place à cet espoir pour qu'il grandisse. Nous étions alors prêts à entreprendre la démarche suivante d'assister à une réunion de traitement de la dépendance.

Participer à un groupe de soutien ou à une réunion de traitement n'est pas nécessairement faisable pour tous. S'il vous est impossible de le faire, vous pouvez toujours suivre chacune des étapes, avec des modifications mineures, en travaillant avec votre évêque ou un psychothérapeute soigneusement choisi.

Si vous avez la possibilité d'assister à une réunion de traitement, vous verrez que ces réunions sont utiles pour au moins deux raisons. Premièrement, au cours de ces réunions vous étudierez des principes spécifiques de l'Évangile qui, une fois mis en application, vous aideront à changer votre comportement. Boyd K. Packer, du Collège des douze apôtres, a enseigné : « L'étude de la doctrine de l'Évangile améliore le comportement plus rapidement que l'étude du comportement n'améliore le comportement. Les préoccupations au sujet d'un comportement indigne peuvent conduire à un comportement indigne. C'est pour cela que nous mettons l'accent aussi fortement sur l'étude de la doctrine de l'Évangile » (dans Conference Report, oct. 1986, p. 20 ; ou *Ensign*, nov. 1986, p. 17). Deuxièmement, ces réunions sont un lieu de rencontre avec d'autres personnes qui cherchent à guérir et avec celles qui ont déjà parcouru ce chemin et sont la preuve vivante de son efficacité. Dans les réunions de traitement, vous trouverez de la compréhension, de l'espoir et du soutien.

Étude et compréhension

L'étude des Écritures et des déclarations des dirigeants de l'Église vous aidera à entamer votre processus de guérison. Cette étude augmentera votre compréhension et vous aidera à apprendre.

Vous pouvez utiliser les Écritures, les déclarations et les questions qui suivent au cours de l'étude que vous ferez dans un esprit de prière, dans vos écrits et dans vos discussions de groupe. L'idée d'écrire peut vous effrayer mais mettre des choses par écrit est un instrument de guérison très efficace. Cela vous donnera le temps de réfléchir ; cela vous aidera à concentrer votre attention ; cela vous aidera à voir et à comprendre les problèmes, les pensées et les comportements liés à votre dépendance. Quand vous écrirez, vous aurez aussi une trace de vos pensées. En progressant dans les étapes, vous pourrez mesurer vos progrès. Pour le moment, soyez simplement honnête et sincère en notant vos pensées, vos sentiments et vos impressions.

Encerclé par les tentations

« Je suis encerclé par les tentations et les péchés qui m'enveloppent si facilement.

« Et lorsque je désire me réjouir, mon cœur gémit à cause de mes péchés ; néanmoins, je sais en qui j'ai mis ma confiance.

« Mon Dieu a été mon soutien ; il m'a conduit à travers mes afflictions dans le désert, et il m'a préservé sur les eaux du grand abîme.

« Il m'a rempli de son amour, oui, jusqu'à ce que ma chair en soit consumée » (2 Néphi 4:18–21).

- *Avez-vous l'impression d'être encerclé ou piégé ? Quand avez-vous cette impression le plus souvent ?*

- *Quelles sont les situations ou les sentiments qui vous ont affaibli au point que vous avez cédé à ce qui vous a rendu dépendant ?*

- *Quand Néphi s'est senti désemparé, en qui a-t-il placé sa confiance ? Que pouvez-vous faire pour avoir plus confiance dans le Seigneur ?*

« Je sais que l'homme n'est rien »

« Et il arriva que de nombreuses heures s'écoulèrent avant que Moïse ne retrouvât sa force naturelle d'homme ; et il se dit : à cause de cela, je sais que l'homme n'est rien, ce que je n'avais jamais supposé » (Moïse 1:10).

- *Comment Moïse se décrit-il par comparaison avec Dieu ?*

- *Comment un petit enfant peut-il avoir une valeur infinie et n'être pourtant rien comparé à ses parents ?*

- *En quoi peut-on dire que vous n'êtes rien sans l'aide de Dieu ?*

- *En quoi peut-on dire que vous avez une valeur infinie ?*

- *Écrivez comment le fait de reconnaître votre impuissance à surmonter seul(e) votre dépendance peut vous conduire à reconnaître que vous n'êtes rien et à devenir comme un petit enfant.*

Ayez faim et soif

« Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice, car ils seront rassasiés ! » (Matthieu 5:6).

« Et mon âme était affamée ; et je m'agenouillai devant mon Créateur et je l'implorai en une prière et une supplication ferventes pour mon âme ; et je l'implorai toute la journée ; oui, et lorsque vint la nuit, j'élevais toujours très haut la voix, de sorte qu'elle atteignit les cieux » (Énos 1:4).

- *Dans ces deux Écritures, nous apprenons que notre âme peut être affamée. Vous êtes-vous jamais senti vide de l'intérieur, même si physiquement vous n'avez pas faim ? Qu'est-ce qui provoque ce sentiment de vide ?*

- *Comment votre faim des choses de l'Esprit peut-elle vous aider à être plus honnête ?*

L'honnêteté

« Certaines personnes peuvent considérer le trait de caractère que l'on appelle l'honnêteté comme un sujet très ordinaire. Mais moi, je crois qu'elle est l'essence même de l'Évangile. Sans elle, notre vie … se dégradera en laideur et en chaos » (Gordon B. Hinckley, « We Believe in Being Honest, » *Ensign*, oct. 1990, p. 2).

- *Écrivez comment vous avez menti et tenté de vous cacher votre dépendance à vous-même comme aux autres. De quelle façon ce comportement a-t-il produit de la « laideur et du chaos » ?*

L'humilité

« Parce que vous êtes forcés d'être humbles, bénis êtes-vous ; car parfois, s'il est forcé d'être humble, l'homme cherche le repentir ; et maintenant, assurément, quiconque se repent trouve miséricorde ; et celui qui trouve miséricorde et persévère jusqu'à la fin, celui-là sera sauvé » (Alma 32:13).

- *Écrivez dans quelles circonstances vous avez été poussé à vous humilier et à vous repentir. Quelle espérance vous donne Alma ? Comment pouvez-vous trouver ou recevoir cette espérance ?*

Ce qui est agréable au Seigneur

« Les lèvres fausses sont en horreur à l'Éternel, Mais ceux qui agissent avec vérité lui sont agréables » (Proverbes 12:22).

- *Répondre à ces questions par écrit a nécessité de votre part un haut degré d'honnêteté vis-à-vis de vous-même. En quoi ce passage des Écritures correspond-il à ce genre d'honnêteté ? Comment pouvez-vous être agréable au Seigneur ?*

NOTES

L'ESPÉRANCE

PRINCIPE CLÉ : Parvenez à croire que le pouvoir de Dieu peut restaurer entièrement votre santé spirituelle.

Quand nous nous sommes rendu compte de notre impuissance face à notre dépendance, nous nous sommes, pour la plupart, sentis privés de tout espoir. Ceux d'entre nous qui avaient grandi sans notion de Dieu étaient convaincus d'avoir épuisé toutes les sources d'aide possibles. Alors que ceux qui croyaient étaient convaincus que Dieu était trop déçu par nous pour vouloir nous aider. Dans les deux cas, la deuxième étape nous a fourni une réponse que nous n'avions jamais envisagée ou que nous avions écartée : nous tourner vers Dieu et trouver l'espérance dans l'expiation de Jésus-Christ.

Enfin amenés à l'humilité, nous avons demandé de l'aide. En suivant ce qui nous semblait être une infime lueur d'espoir, nous avons commencé à assister aux réunions de traitement. Au début, nous étions remplis de doutes et de craintes. Nous avions peur et nous étions peut-être même cyniques, mais au moins nous étions là. Nous y avons écouté des hommes et des femmes qui décrivaient sincèrement ce qu'avait été leur vie, ce qui les avait changés et comment ils vivaient depuis qu'ils avaient été guéris de leur dépendance. Nous avons découvert que beaucoup de personnes parmi celles que nous avons rencontrées dans ces réunions s'étaient senties, à un moment, aussi impuissantes que nous. Mais maintenant elles riaient, parlaient, souriaient, assistaient aux réunions, priaient, lisaient les Écritures et écrivaient dans leur journal de traitement.

Progressivement, les principes dont elles parlaient et qu'elles appliquaient ont commencé à fonctionner pour nous. À force de revenir, nous avons commencé à sentir quelque chose que nous n'avions plus éprouvé depuis des années : l'espoir. S'il y avait de l'espoir pour d'autres qui s'étaient retrouvés au bord de la destruction, peut-être y en avait-il pour nous aussi ! Nous étions reconnaissants d'entendre que, si nous nous tournions vers le Seigneur, il n'y aurait « aucune habitude, aucune dépendance, aucune rébellion, aucune transgression, aucune offense qui soit exemptée de la promesse d'un pardon complet » (Boyd K. Packer, Conference Report, oct. 1995, p. 22; ou *Ensign*, nov. 1995, p. 19).

Dans cette atmosphère de foi et de témoignage, nous avons trouvé un espoir qui a commencé à nous faire prendre conscience de la miséricorde et du pouvoir de Dieu. Nous avons commencé à croire qu'Il pouvait nous délivrer de l'esclavage de la dépendance. Nous avons suivi l'exemple de nos amis en cours de guérison. Nous avons assisté aux réunions, nous avons prié, nous sommes redevenus pratiquants dans l'Église, nous avons médité sur les Écritures, les avons mises en application et nos propres miracles ont commencé à se produire. Nous avons découvert que nous avions la bénédiction, par la grâce de Jésus-Christ, de pouvoir rester abstinents jour après jour. Quand nous avons entrepris la deuxième étape, nous étions disposés à remplacer la confiance que nous avions en nous-mêmes et en notre dépendance par la foi en l'amour et au pouvoir de Jésus-Christ. Nous avons intégré cette étape dans notre esprit et dans notre cœur et nous nous sommes rendu compte que le fondement de la guérison de la dépendance doit être spirituel.

En suivant les étapes recommandées dans ce guide, vous ferez l'expérience de la même vérité. Cela vaut tous les efforts. Ce programme est spirituel et c'est un programme d'action. Si vous suivez ces principes et leur permettez d'agir dans votre vie, vous verrez que vous retrouverez la santé spirituelle par votre toute nouvelle relation avec le Seigneur. Son Esprit vous aidera à commencer à voir vos choix plus honnêtement et plus clairement ; vous prendrez des décisions conformes aux principes de l'Évangile.

Pour certains d'entre nous, ce miracle a été quasi instantané; pour d'autres, la guérison a été plus graduelle. Quelle que soit la façon dont cela se produira pour vous, vous finirez par être capable de dire, comme nous, que par votre « constance dans le Christ » vous avez été sauvé de votre dépendance et que vous jouissez d'une « espérance d'une pureté parfaite » (2 Néphi 31:20).

David A. Bednar, du Collège des douze apôtres, a dit ceci à propos du pouvoir qu'a le Seigneur de nous aider :

« Nous ne devons pas sous-estimer ou négliger le pouvoir des tendres miséricordes du Seigneur. La simplicité, la bonté et la constance des tendres miséricordes du Seigneur contribueront beaucoup à nous fortifier et à

nous protéger dans les temps troublés que nous avons maintenant et que nous aurons encore à vivre. Lorsque les mots ne peuvent fournir la consolation dont nous avons besoin ni exprimer la joie que nous ressentons, quand il est vain d'essayer d'expliquer ce qui est inexplicable, lorsque la logique et la raison ne peuvent donner une compréhension adéquate des injustices et des inégalités de la vie, quand l'expérience et l'évaluation des mortels sont insuffisantes pour produire un résultat espéré et lorsqu'il semble que, peut-être, nous sommes si totalement seuls, en vérité, nous sommes bénis par les tendres miséricordes du Seigneur et rendus puissants au point même d'avoir le pouvoir de délivrance (voir 1 Néphi 1:20).

Certaines personnes, qui entendent ou lisent ce message, peuvent négliger ou rejeter à tort dans leur vie personnelle, la possibilité de recevoir ces tendres miséricordes du Seigneur. . . . Nous pouvons penser à tort que de telles bénédictions et de tels dons sont réservés à d'autres personnes qui semblent être plus justes ou qui servent dans des appels importants. Je témoigne que les tendres miséricordes du Seigneur sont accessibles à chacun de nous et que le Rédempteur d'Israël désire ardemment nous conférer ces dons » (dans Conference Report, avril 2005, p. 106–107, ou *Le Liahona*, mai 2005, p. 100–101).

Vous verrez les tendres miséricordes du Seigneur se manifester dans votre vie en apprenant à y être attentif et en acquérant la foi que le pouvoir de Dieu peut effectivement vous aider à guérir.

Démarches

Priez, lisez les Écritures et méditez sur leur contenu

Une fois que vous aurez mis de côté votre orgueil pour envisager de ramener Dieu dans votre vie, vous commencerez à avoir des pensées qui seront tournées vers la prière. Un jour vous serez prêt à vous agenouiller et à prier à haute voix. Vous verrez à quel point cela vous fait du bien d'exprimer vos sentiments et vos besoins à Dieu. Vous aurez l'impression d'avoir réengagé la conversation avec quelqu'un qui vous répondra toujours, pas toujours par oui mais toujours avec amour. Vous commencerez enfin à ressentir les effets guérisseurs que l'on connaît quand on sort d'un isolement qu'on s'est imposé.

Le désir de communiquer avec Dieu vous amènera à étudier les paroles des prophètes modernes et anciens. En apprenant que d'autres ont trouvé des réponses dans les Écritures, vous aurez un plus grand espoir de pouvoir, vous aussi, trouver des réponses. En écrivant vos pensées, vous recevrez des inspirations supplémentaires de l'Esprit. Étudiez dans la prière et le Seigneur répondra à vos questions et à vos besoins.

Une excellente façon de débuter votre recherche est d'étudier les versets cités à la fin de chaque chapitre de ce guide. Les auteurs ont choisi chacun en ayant le traitement de la dépendance à l'esprit et formulé chaque question dans l'espoir de vous aider à mettre le verset en application dans votre vie. Prenez quelques minutes tous les jours pour rechercher ce que le Seigneur désire vous commuiquer.

Croyez en Dieu, le Père éternel, en son Fils, Jésus-Christ, et au Saint-Esprit

Nous avons, pour la plupart, grandi avec certaines notions sur Dieu et, comme membres de l'Église, nous avons reçu au moins quelques connaissances sur notre Père céleste, Jésus-Christ et le Saint Esprit. Il se peut même que nous ayons simplement cru en eux mais que souvent nous n'ayons pas fait le lien entre nos problèmes personnels et le besoin du pouvoir de Dieu dans notre vie.

La démarche requise dans la deuxième étape consiste simplement à devenir disposé à exercer notre croyance en l'amour et en la miséricorde de notre Père céleste et de Jésus-Christ et en l'accessibilité et en la bénédiction du Saint-Esprit. Nous avons le témoignage que vous pouvez réussir à connaître l'amour parfaitement uni des membres de la Divinité en étant attentif aux manifestations de leur amour et de leur pouvoir dans votre vie et dans celle des autres.

Étude et compréhension

Les Écritures suivantes peuvent vous aider à franchir la deuxième étape. Nous vous recommandons d'utiliser ces Écritures et ces questions pour en parler, les étudier et écrire. Veillez à être honnête et précis dans ce que vous rédigez.

Croyance en Dieu

« Croyez en Dieu ; croyez qu'il est, et qu'il a tout créé, tant dans le ciel que sur la terre ; croyez qu'il a toute la sagesse et tout le pouvoir, tant dans le ciel que sur la terre ; croyez que l'homme ne comprend pas tout ce que le Seigneur peut comprendre » (Mosiah 4:9).

- *Beaucoup de témoins dans les cieux et sur terre attestent de l'existence de Dieu. Quelles sont les preuves de Dieu et de son amour que vous avez eues ?*

Foi en Jésus-Christ

« Prêche-lui le repentir et la foi au Seigneur Jésus-Christ ; enseigne-lui à s'humilier et à être doux et humble de cœur ; enseigne-lui à résister à toutes les tentations du diable par sa foi au Seigneur Jésus-Christ » (Alma 37:33).

- *Nombreux sont ceux qui, parmi nous, ont essayé de sortir de leur dépendance par la force de leur seule volonté ou en faisant confiance à un ami ou à un thérapeute. Tôt ou tard nous nous sommes rendu compte que la foi que nous placions en nous-même ou dans les autres ne nous permettait pas de surmonter complètement notre dépendance. Décrivez ce que vous ressentez aujourd'hui que vous êtes humble et disposé à vous tourner vers le Christ et son Évangile plus que vers toute autre source d'aide dans vos efforts pour guérir.*

La compassion du Sauveur

« Aussitôt le père de l'enfant s'écria : « Je crois ! viens au secours de mon incrédulité ! » (voir Marc 9:24).

- *Cet homme a demandé l'aide du Sauveur et l'a obtenue. Jésus ne l'a pas réprimandé pour avoir douté. Commentez par écrit la compassion et la patience du Sauveur.*

- *Que ressentez-vous à l'idée de parler de vos sentiments au Seigneur ?*

Le don de la grâce

« Approchons-nous donc avec assurance du trône de la grâce, afin d'obtenir miséricorde et de trouver grâce, pour être secourus dans nos besoins » (Hébreux 4 :16).

- *Dans le Dictionnaire de la Bible, la grâce est définie comme étant un « moyen divin d'aider ou de donner de la force » donné par « la miséricorde et l'amour sans fin de Jésus-Christ » (« Grace, » p. 697). Ce don de force divine vous permet d'accomplir plus que ce que vous seriez capable de faire si vous étiez livré à vous-même. Le Sauveur fera pour vous ce que vous ne pouvez pas faire vous-même. Sa grâce est le moyen par lequel vous pouvez vous repentir et être changé. De quelles façons avez-vous ressenti le don de la grâce dans votre vie ?*

- *Comment le don de force divine peut-il vous permettre d'avoir une guérison durable ?*

Guérison

« Crois-tu au pouvoir du Christ pour le salut ? . . . Si tu crois en la rédemption du Christ, tu peux être guéri » (Alma 15:6, 8).

- *Quand nous pensons à la guérison, en général c'est à notre corps que nous pensons. Qu'est-ce qu'il y a d'autre chez vous qui pourrait nécessiter le pouvoir guérisseur de Jésus-Christ ?*

- *Formulez par écrit le besoin que vous avez de faire appel au pouvoir rédempteur (libérateur, transformateur) du Christ.*

Éveil

« Si vous voulez vous éveiller et donner de l'essor à vos facultés, jusqu'à faire l'expérience de mes paroles, et faire preuve d'un tout petit peu de foi, oui, même si vous ne pouvez faire plus que désirer croire, laissez ce désir agir en vous jusqu'à ce que vous croyiez de manière à pouvoir faire place à une partie de mes paroles » (Alma 32:27).

- *Prendre conscience – ou éveiller et stimuler vos facultés – est un élément important du processus par lequel on apprend à croire. En quoi êtes-vous plus conscient aujourd'hui de Jésus-Christ et de son pouvoir dans votre vie que la semaine passée, le mois dernier, l'année dernière ?*

Délivrance de la servitude

« Ils furent en captivité, et le Seigneur les délivra de nouveau de la servitude par le pouvoir de sa parole » (Alma 5:5).

- *La parole de Dieu sera puissante pour vous délivrer de votre servitude. Vous pouvez la trouver dans les Écritures et les discours de conférence que vous entendez et lisez dans les magazines de l'Église. Vous pouvez aussi la recevoir directement par le Saint-Esprit. Écrivez ce que vous êtes disposé à faire aujourd'hui pour recevoir la parole qu'il vous adresse.*

NOTES

A CONFIANCE EN DIEU

PRINCIPE CLÉ : Décidez de confier votre volonté et votre vie aux soins de Dieu, le Père Éternel, et de son Fils, Jésus-Christ.

La troisième étape est celle de la prise de décision. Au cours des deux étapes précédentes, nous avons pris conscience de ce que nous ne pouvions pas faire pour nous-mêmes et de ce que nous avions besoin que Dieu fasse pour nous. Puis, à la troisième étape, nous avons appris quelle était la seule chose que nous pouvions faire pour Dieu. Nous pouvions prendre la décision de nous ouvrir à lui et de lui livrer notre vie tout entière, passée, présente et future, ainsi que notre volonté la concernant. La troisième étape est un acte volontaire. C'est le choix le plus important que nous ayons jamais fait.

Neal A. Maxwell, du Collège des douze apôtres, a fait la déclaration suivante au sujet de cette décision de la plus haute importance : « La soumission de notre volonté est en fait la seule chose personnelle que nous ayons à déposer sur l'autel de Dieu. C'est une doctrine dure, mais elle est vraie. Toutes les autres choses que nous donnons à Dieu, aussi louable que ce soit de notre part, ne sont que des choses qu'il nous a déjà données et il nous les a prêtées. Mais quand nous commençons à nous soumettre en laissant nos désirs être absorbés dans la volonté de Dieu, c'est alors que nous lui donnons réellement quelque chose » (« Insights from My Life, » *Ensign*, août 2000, p. 9).

Boyd K. Packer, du Collège des douze apôtres, a décrit sa décision de soumettre sa volonté à celle de Dieu et de la liberté qu'il en a tiré : « J'ai peut-être fait la plus grande découverte de ma vie, et pris sans l'ombre d'un doute le plus grand de tous les engagements, quand j'ai finalement eu confiance en Dieu au point de lui prêter ou abandonner mon libre arbitre, sans coercition ni pression, sans aucune contrainte, mais seul, de moi-même, sans fausseté, n'attendant rien d'autre que l'honneur de le faire. En un sens, métaphoriquement parlant, prendre son libre arbitre, ce don précieux que les Écritures décrivent comme essentiel à la vie elle-même, et dire 'je ferai ce que tu commandes', c'est apprendre par la suite que, lorsque nous le faisons, il nous appartient encore plus pleinement » (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year, 7 déc. 1971, p. 4).

Quand nous avons commencé la troisième étape, nous nous sommes rendu compte que la guérison tenait plus aux efforts du Seigneur qu'aux nôtres. C'est lui qui a accompli le miracle quand nous l'avons invité dans notre vie. La troisième étape était la décision de permettre à Dieu de nous secourir et de nous racheter. C'était décider de lui permettre de diriger notre vie en nous souvenant, bien sûr, qu'il respecte toujours notre libre arbitre. Nous avons donc décidé de mettre notre vie entre ses mains en continuant à suivre ce programme de guérison centré sur la spiritualité.

Il se peut que quand nous avons commencé à assister à des réunions de traitement, nous nous soyons sentis pressé, voire même forcés par d'autres personnes de nous y rendre, mais pour passer à la troisième étape, il nous a fallu décider par nous-mêmes d'agir. Nous nous sommes rendu compte que, pour changer notre vie à ce point, il fallait que cela vienne de nous. Cela n'avait rien à voir avec ce que nos parents avaient fait, ce qu'ils faisaient maintenant ou ce qu'ils désiraient. Cela n'avait rien à voir non plus avec ce que notre conjoint, notre famille ou nos amis pensaient, ressentaient, faisaient ou ne faisaient pas. Nous avons compris qu'il fallait que nous soyions disposés à rester purs et sobres quels quesoient les avis ou les choix de qui que ce soit. Notre volonté était le fondement ferme sur lequel le reste de la guérison reposait. En lisant le Livre de Mormon, nous avons découvert une confirmation puissante de la troisième étape dans Alma 5:13 : « Ils se sont humiliés et ont placé leur confiance dans le Dieu vrai et vivant. »

Quand nous avons entrepris cette étape, nous étions terrifiés par l'inconnu. Qu'allait-il se passer quand nous nous serions humiliés et que nous aurions entièrement remis notre vie et notre volonté aux soins de Dieu ? Pour beaucoup d'entre nous, l'enfance avait été très difficile et nous étions terrifiés à l'idée de redevenir vulnérables comme les petits enfants. Les expériences passées nous avaient convaincus qu'il était quasi impossible de prendre un engagement irrévocable du fait de la folie du monde qui nous entoure. Nous avions vu trop d'engagements non-tenus. Nous en avions brisé trop nous-mêmes. Le mieux que certains d'entre nous pouvaient faire était d'essayer de faire ce que nos amis en cours de

traitement avaient suggéré. « N'y touche pas. Va aux réunions. Demande de l'aide. » Ceux qui avaient accompli les étapes du traitement avant nous nous ont invités à faire l'expérience de ce nouveau mode de vie. Ils ont patiemment attendu que nous soyons disposés à ouvrir, juste un petit peu, la porte à Dieu.

Le Seigneur lance la même invitation : « Je me tiens à la porte et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui, je souperai avec lui, et lui avec moi » (Apocalypse 3:20).

Au début, nos efforts étaient timides et hésitants. Nous n'arrêtions pas de donner notre confiance au Seigneur et puis de la reprendre. Nous craignions qu'il ne soit mécontent de notre incohérence et qu'il ne nous retire son soutien et son amour. Mais il ne l'a pas fait.

Progressivement, nous avons permis au Seigneur de démontrer son pouvoir de guérison et la sécurité qu'il y a à suivre sa voie. Pour finir, nous nous sommes tous rendu compte que non seulement nous devions délaisser notre dépendance mais aussi que nous devions tourner tous nos désirs et toute notre vie vers Dieu. Ce faisant, nous avons découvert qu'il était patient et tolérant vis-à-vis de nos efforts défaillants pour nous soumettre à lui en toutes choses.

Notre capacité de repousser la tentation est maintenant ancrée dans notre soumission continuelle à la volonté du Seigneur. Nous exprimons notre besoin du pouvoir qui est à notre disposition par l'expiation du Sauveur et nous commençons à sentir ce pouvoir en nous, qui nous fortifie contre la prochaine tentation. Nous avons appris à accepter la vie aux conditions du Seigneur.

Comme l'a fait remarquer frère Maxwell, cette soumission au Seigneur est une doctrine dure. Elle exige que nous nous reconsacrions à sa volonté au commencement de chaque journée et, parfois, de chaque heure ou même à chaque instant. Quand nous sommes déterminés à agir ainsi, nous trouvons la grâce, le pouvoir qui donne la force de faire ce que nous ne pourrions faire par nous-mêmes.

La soumission continue à la volonté de Dieu limite les conflits et donne un plus grand sens à notre vie. Les petites choses comme les bouchons de la circulation ne nous dérangent plus. Nous n'avons plus peur de nos créanciers. Nous acceptons la responsabilité de nos actes. Nous acceptons de traiter les autres comme nous aimerions qu'ils nous traitent, comme le Seigneur nous traiterait tous. Nos yeux, notre esprit et notre cœur sont finalement ouverts au fait que la condition mortelle est difficile et qu'elle aura toujours le potentiel de nous causer du chagrin et des déceptions aussi bien que du bonheur.

À chaque journée nouvelle nous renouvelons notre soumission au Seigneur et à sa volonté. C'est ce à quoi la plupart de nous pensent en disant « un jour à la fois. » Nous avons décidé de laisser tomber l'obstination et l'égoïsme qui étaient à la racine de notre dépendance et de jouir de vingt-quatre nouvelles heures de sérénité et de force qui découlent de la confiance en Dieu et en sa bonté, son pouvoir et son amour.

Démarches

Assistez à une réunion de Sainte-Cène, revoyez et renouvelez les alliances du baptême

Suivre la troisième étape et avoir confiance en Dieu en toutes choses, c'est comme mettre une nouvelle paire de lunettes et tout voir avec des yeux nouveaux. En prenant la décision de remettre votre volonté à Dieu, vous allez commencer à éprouver le réconfort et la joie qui découlent de la recherche et de l'accomplissement de la volonté de notre Père céleste.

Le baptême et la Sainte-Cène symbolisent votre amour pour Jésus-Christ et votre soumission à lui. Vous faites alliance de prendre son nom sur vous, de vous souvenir toujours de lui, de le suivre et de garder ses commandements afin d'avoir toujours son Esprit avec vous (voir Moroni 4:3 ; Moroni 5:2 ; D&A 20:77, 79).

Parlez avec votre évêque ou votre président de branche de votre dépendance et de votre décision de suivre la volonté de Dieu. Faites de votre mieux pour assister chaque semaine à la réunion de Sainte-Cène. En assistant aux réunions, écoutez soigneusement les prières de bénédiction de la Sainte-Cène et réfléchissez aux dons que notre Père céleste vous fait. Puis renouvelez votre engagement d'accepter et de de suivre sa volonté en ce qui concerne votre vie en prenant la Sainte-Cène si votre évêque ou votre président de branche vous en donne la permission.

À mesure que votre traitement progresse, vous découvrirez que vous serez mieux disposé à faire partie de ceux qui honorent le sacrifice du Sauveur. Vous commencerez à vous rendre compte que « rien n'est impossible à Dieu » (Luc 1:37).

Décidez d'avoir confiance en Dieu et de lui obéir ; changez ce que vous pouvez changer ; acceptez ce que vous ne pouvez pas changer

Ces paroles, adaptées d'une prière de Reinhold Niebuhr connue sous le nom de « Prière de la Sérénité », peuvent vous aider dans votre décision de faire confiance et d'obéir à Dieu, « Mon Dieu, donne-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer celles que je peux changer et la sagesse de faire la différence. »

Vous pouvez accepter avec sérénité la réalité actuelle de votre situation quand vous avez confiance que Dieu peut vous aider. Vous pouvez accepter avec sérénité le fait que, bien que vous ne puissiez contrôler les choix et les actions des autres, vous pouvez choisir votre façon de réagir dans chaque situation.

Vous pouvez décider avec courage de faire confiance à votre Père céleste et d'agir selon sa volonté. Vous pouvez confier votre volonté et votre vie à ses soins. Vous pouvez décider de faire ce qu'il demande et de suivre ses commandements.

Il y a des choses que vous ne pourrez peut-être pas changer dans votre vie, mais vous pouvez changer votre disposition à avoir confiance en Dieu et à lui obéir. En apprenant à avoir confiance en lui, vous verrez que son plan est que vous suiviez ce qu'Alma a appelé le « grand plan du bonheur » (Alma 42:8). Vous apprendrez que même dans l'affliction et les difficultés « toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu » (Romains 8:28) et qui suivent ses commandements (voir aussi D&A 90:24 ; 98:3 ; 100:15 ; 105:40).

Étude et compréhension

Les Écritures suivantes peuvent vous aider à franchir la troisième étape. Utilisez ces Écritures et ces questions pour votre méditation, votre étude et vos écrits. N'oubliez pas d'être honnête et précis dans ce que vous rédigez.

En harmonie avec la volonté de Dieu

« Réconciliez-vous avec la volonté de Dieu, et non avec la volonté du diable et de la chair ; et souvenez-vous, lorsque vous serez réconciliés avec Dieu, que ce n'est que dans et par la grâce de Dieu que vous êtes sauvés » (2 Néphi 10:24).

- *Songez à ce que signifie de vivre votre vie en harmonie avec la volonté de Dieu. Réfléchissez à la façon dont son pouvoir qui donne le moyen d'agir peut entrer dans votre vie quand vous vous tournez vers lui. Qu'éprouvez-vous à l'idée de laisser Dieu diriger votre vie ?*

- *Qu'est-ce qui vous empêche de lui permettre de diriger votre vie ?*

Se soumettre à la volonté de Dieu

« Les fardeaux qui étaient imposés à Alma et à ses frères furent rendus légers ; oui, le Seigneur les fortifia, de sorte qu'ils purent supporter leurs fardeaux avec facilité, et ils se soumirent de bon cœur et avec patience à toute la volonté du Seigneur » (Mosiah 24:15).

- *Le Seigneur aurait pu enlever les fardeaux d'Alma et de son peuple mais, au lieu de cela, il les a fortifiés afin qu'ils puissent supporter « leurs fardeaux avec facilité ». Vous remarquerez qu'ils ne se sont pas plaints mais qu'ils se sont soumis de bon coeur et avec patience à la volonté du Seigneur. Expliquez par écrit l'humilité qu'il faut pour désirer être secouru immédiatement mais en restant disposé à ce que le fardeau ne soit allégé que progressivement.*

- *Que signifie se soumettre à Dieu ? Comment se soumet-on ?*

- *Qu'éprouvez-vous à l'idée de vous soumettre de bon cœur et avec patience au calendrier de changement fixé par le Seigneur ?*

- *Comment faire pour avoir le courage de continuer à essayer jusqu'à ce que vous soyez libéré de vos fardeaux ?*

Le jeûne et la prière

« Ils jeûnaient et priaient souvent, et devenaient de plus en plus forts dans leur humilité, et de plus en plus fermes dans la foi au Christ, au point que cela leur remplissait l'âme de joie et de consolation, oui, au point que cela leur purifiait et leur sanctifiait le cœur, sanctification qui venait de ce qu'ils avaient livré leur cœur à Dieu » (Hélaman 3:35).

- *Ce verset décrit un peuple qui a soumis son coeur à Dieu. De quelle façon le jeûne peut-il renforcer votre capacité de soumettre votre coeur à Dieu et de vous abstenir de votre dépendance ?*

- *Songez à l'importance de la prière au moment de la tentation et expliquez par écrit comment elle renforce votre humilité et votre foi au Christ.*

- *Avec quelle force êtes-vous disposé à soumettre votre coeur à Dieu plutôt que de céder à la dépendance lorsque vient la tentation ?*

S'humilier devant Dieu

« Il les a délivrés, parce qu'ils se sont humiliés devant lui ; et parce qu'ils l'ont imploré avec ferveur, il les a délivrés de la servitude ; et c'est ainsi que le Seigneur agit avec son pouvoir, dans tous les cas, parmi les enfants des hommes, étendant le bras de la miséricorde vers ceux qui placent leur confiance en lui » (Mosiah 29:20).

- *Qu'est-ce qui vous empêche « d'implorer [Dieu] avec ferveur » afin d'être délivré selon sa volonté ?*

- *Qu'est-ce qui vous a empêché de solliciter ce genre de délivrance dans le passé ?*

- *Comment pouvez-vous apprendre à avoir confiance en Dieu ?*

- *La décision de vous humilier vous appartient. Satan peut essayer de vous pousser à croire que, bien que Dieu aide les autres, il ne vous aidera pas parce qu'il n'y a plus rien à faire pour vous. Sachez que ce n'est rien d'autre qu'un mensonge. La vérité est que vous êtes un enfant de Dieu. Comment cette connaissance peut-elle vous aider à vous humilier ?*

Le choix de démarrer le traitement

« Je voudrais que vous soyez humbles, et que vous soyez soumis et doux, faciles à supplier, pleins de patience et de longanimité, modérés en tout, diligents à garder en tout temps les commandements de Dieu, demandant tout ce dont vous avez besoin, tant spirituellement que temporellement, rendant toujours grâces à Dieu de tout ce que vous recevez » (Alma 7:23).

- *La troisième étape est un choix. La guérison se produit par le pouvoir de Dieu, mais elle n'arrivera qu'après que vous aurez choisi de lui demander de l'aide. Votre décision ouvre les portes pour que son pouvoir se déverse dans votre vie. Dites-vous bien que l'humilité, la patience, la longanimité et autres qualités sont une affaire de choix. La dernière qui est indiquée dans l'Écriture est la reconnaissance. Comment la reconnaissance vous aide-t-elle à être humble ?*

- *Quelles sont les autres qualités qu'Alma mentionne dans cette liste ?*

- *Parmi elles, quelles sont celles qui vous manquent ?*

- *Quelles sont celles que vous pouvez essayer aujourd'hui de cultiver ? Que pouvez-vous faire maintenant pour commencer ?*

Devenir comme un enfant

« Car l'homme naturel est ennemi de Dieu, et l'est depuis la chute d Adam, et le sera pour toujours et à jamais, à moins qu'il ne se rende aux persuasions de l'Esprit-Saint, et ne se dépouille de l'homme naturel, et ne devienne un saint par l'expiation du Christ, le Seigneur, et ne devienne semblable à un enfant, soumis, doux, humble, patient, plein d'amour, disposé à se soumettre à tout ce que le Seigneur juge bon de lui infliger, tout comme un enfant se soumet à son père » (Mosiah 3:19).

- *Beaucoup parmi nous ont subi des mauvais traitements de la part de leurs parents ou de leurs tuteurs et l'idée de devenir « comme un enfant » est difficile, voire même terrifiante. Si vous avez des problèmes non résolus avec l'un de vos parents, que pouvez-vous faire pour dissocier vos sentiments envers celui-ci de ceux que vous éprouvez pour Dieu ?*

- *Bien que vous puissiez avoir des problèmes à résoudre avec vos parents terrestres, vous pouvez considérer votre Père céleste et le Sauveur comme des pères parfaits et vous fier à eux en conséquence. Pourquoi pouvez-vous faire confiance à notre Père céleste et au Sauveur quand vous leur soumettez votre vie ?*

Communier avec Dieu

« [Jésus] s'étant mis à genoux … pria, disant : Père, si tu voulais éloigner de moi cette coupe ! Toutefois, que ma volonté ne se fasse pas, mais la tienne » (Luc 22:41–42).

- *Dans cette prière, le Sauveur se montre disposé à se soumettre au Père. Il exprime ses désirs puis, humblement, accomplit la volonté de son Père. Songez à la bénédiction d'être capable de dire vos sentiments à Dieu. Comment le fait de savoir qu'il comprend votre réticence, votre douleur ou tout ce que vous pourriez éprouver, peut-il vous aider à dire : « Que ta volonté se fasse » et le penser sincèrement ?*

NOTES

LA VÉRITÉ

PRINCIPE CLÉ : Procédez sans crainte à un inventaire moral approfondi de vous-mêmes par écrit.

Quand vous avez passé la troisième étape, vous avez décidé de faire confiance au Seigneur. Vous avez confié votre volonté et votre vie à ses soins. Dans la quatrième étape, vous montrez que vous êtes disposé à faire confiance à Dieu. Vous procédez sans crainte par écrit à un inventaire de votre vie en passant en revue ou en résumant les pensées, les événements, les émotions et les actions de votre vie et en faisant en sorte qu'il soit aussi complet que possible.

Réaliser sans crainte un inventaire minutieux de votre vie ne sera pas chose facile. Quand nous disons *sans crainte*, nous ne voulons pas dire que vous n'éprouverez aucun sentiment de peur. Quand vous passerez votre vie en revue, il est probable que cela éveillera beaucoup d'émotions, entre autres l'embarras, la honte ou la peur. *Sans crainte* signifie que vous ne permettrez pas à l'appréhension de vous empêcher de faire un inventaire complet. Dans la quatrième étape, cela signifie que vous vous engagez à vous concentrer avec une honnêteté rigoureuse sur votre vie, notamment sur vos propres faiblesses non sur les faiblesses de qui que ce soit d'autre.

Dans le passé, vous avez probablement justifié votre mauvais comportement ou estimé que les problèmes que vous aviez occasionnés étaient la faute d'autres personnes, lieux ou choses . Dorénavant, vous allez assumer la responsabilité de vos actions passées et présentes, même s'il vous faut reconnaître des événements, des pensées, des émotions ou des actions douloureux, embarrassants ou difficiles.

Si l'idée de procéder sans crainte à un inventaire approfondi de vous-même semble écrasant, sachez que vous n'êtes pas seul. Nous sommes de tout cœur avec vous. Nous avons le souvenir de notre combat pour trouver la volonté de franchir cette étape. Beaucoup parmi nous se sont demandé s'ils ne pourraient pas sauter entièrement l'étape 4 et parvenir quand même à surmonter leur dépendance. Ils ont finalement dû croire ce que disaient ceux qui les avaient précédés : « Sans un inventaire moral approfondi fait sans crainte, … la foi qui opère vraiment dans la vie de tous les jours est encore hors de portée » (*Les douze étapes et les douze traditions* [1981], p. 50).

La dépendance a handicapé notre capacité de réfléchir honnêtement sur notre vie. Elle a limité notre capacité de comprendre les dégâts et les ravages – les handicaps – qu'elle a provoqués dans toutes nos relations. Avant de pouvoir compter avec assurance sur le Sauveur, nous avons eu besoin d'un plan qui puisse nous permettre de faire le tri dans notre passé avec franchise. La quatrième étape nous a donné ce cadre, c'était « l'effort soutenu et difficile que nous faisons pour découvrir en chacun de nous ce qu'ont été et ce que sont ces handicaps » (*Les douze étapes et les douze traditions*, p. 50).

L'inventaire était aussi une étape pour nous aider à conformer notre vie à la volonté de Dieu. Par cet inventaire, nous avons identifé les pensées, les émotions et les actions négatives qui dirigeaient notre vie. En découvrant ces éléments destructeurs de notre vie, nous avons pris la première mesure en vue de les corriger. Faire un inventaire a été difficile mais cette étape nous a ouvert la porte au supplément de foi et d'espérance dont nous avions besoin pour continuer notre traitement et surmonter la dépendance.

Comment faire un inventaire

Une fois que nous avons admis qu'il fallait passer par la quatrième étape, la question suivante a été : « Mais comment dresse-t-on un inventaire ? De quels outils aurai-je besoin ? » Un inventaire est un processus très personnel et il n'y a pas qu'une seule méthode pour le faire. Vous pouvez demander l'avis de gens qui ont déjà fait un inventaire et demander au Seigneur de vous guider pour faire le vôtre. Il vous aidera à être honnête et aimant pendant que vous ferez le tri dans vos souvenirs et vos sentiments.

Une façon de procéder consiste à dresser une liste de souvenirs de personnes, d'institutions ou d'organisations, de principes, d'idées, de croyances, d'événements, de situations ou de circonstances qui déclenchent des sentiments positifs et négatifs (notamment la tristesse, le regret, la colère, le ressentiment, la peur, l'amertume). Il se peut que certaines choses figurent plusieurs fois dans la liste. Ce n'est pas grave. À ce stade, n'essayez pas de

trier, de juger ou d'analyser. Pour le moment, le plus important est d'être le plus complet possible.

En procédant à votre inventaire, regardez au-delà de vos comportements passés et examinez les pensées, les sentiments et les convictions qui vous ont conduit à avoir ce comportement. Vos pensées, vos sentiments et vos convictions sont en fait à la base de votre comportement dépendant. Si vous ne scrutez pas tout ce qui vous pousse à la peur, à l'orgueil, au ressentiment, à la colère, à l'obstination et à l'apitoiment sur vous-même, votre abstinence sera, au mieux, instable. Vous resterez dans votre dépendance d'origine ou bien vous passerez à une autre. Votre dépendance est le symptome d'autres « causes et conditions » (*Alcooliques Anonymes*, 2001, p. xx).

Certaines personnes divisent leur vie en fonction de l'âge, des notes obtenues à l'école, des endroits où elles ont vécu ou de leurs relations. D'autres commencent simplement par noter tout ce qui leur vient à l'esprit. Vous ne vous souviendrez probablement pas de tout du premier coup. Continuez à prier et permettez au Seigneur de vous aider à vous souvenir. Laissez ce processus ouvert et complétez votre inventaire au fur et à mesure que les souvenirs vous reviennent.

Une fois que vous avez terminé votre liste, laissez le Seigneur vous guider pour tirer les enseignements de chaque souvenir. Certains organisent cette partie de leur inventaire sous forme de tableau ou de graphique à cinq colonnes désignées par les en-têtes indiqués ci-dessous. Pour chaque élément, ils se limitent à une brève description. D'autres créent une page pour chaque point de leur liste, ensuite ils écrivent des réponses dans chacune des cinq catégories.

Incident. Que s'est-il passé ? En quelques mots, faites une brève description de vos souvenirs de l'événement. Résumez plutôt que de tout raconter.

Conséquence. Quelle en a été la conséquence sur vous ou sur les autres ?

Sentiments. Qu'avez-vous éprouvé au moment de l'incident ? Qu'éprouvez-vous maintenant ? Demandez-vous en quoi vos craintes ont pu y contribuer.

Examen de conscience. Quel effet vos faiblesses ou votre force de caractère ont-elles eu sur la situation ? Est-ce que vous remarquez, dans votre comportement et dans vos actes, des manifestations d'orgueil, d'apitoiement sur vous-même, d'aveuglement ou d'obstination ? N'oubliez pas de noter également les occasions où vous avez agi comme il le fallait.

Le Saint-Esprit peut vous aider à vous humilier et à affronter la vérité, même si elle est douloureuse. Avec l'aide du Seigneur, vous pouvez reconnaître vos points forts et vos faiblesses (voir Éther 12:27). Des questions comme celles-ci peuvent vous y aider :

- *Quel résultat est-ce que je cherchais à obtenir dans cette situation et pourquoi ?*
- *Comment ai-je essayé de maîtriser la situation ?*
- *Est-ce que cela me regardait ?*
- *Qu'ai-je fait ou omis de faire pour obtenir ce que je voulais ?*
- *Ai-je ignoré la réalité ?*
- *Est-ce que ce que j'attendais de moi et des autres était raisonable ?*
- *Est-ce que je me suis menti à moi-même ou est-ce que j'ai menti à d'autres ?*
- *Est-ce que j'ai ignoré les sentiments des autres pour ne penser qu'à moi-même ?*
- *Comment le fait de me comporter en victime m'a-t-il permis de dominer les autres, d'attirer l'attention et la compassion, de me mettre en valeur, etc. ?*
- *Ai-je résisté à l'aide de Dieu et des autres ?*
- *Est-ce que je tenais absolument à avoir raison ?*
- *Est-ce que je me suis senti blessé par ce qu'on ne reconnaissait pas mes mérites ou qu'on ne me félicitait pas ?*

Conseil inspiré. Quel est le conseil que donne le Seigneur au sujet de cet incident ? Souvenez-vous que vous n'avez rien à craindre en vous soumettant au Sauveur. Vous êtes ici pour apprendre à faire la différence entre le bien et le mal et il peut vous aider à vous pardonner à vous-même et à pardonner aux autres. Notez les pensées et les impressions qui vous viennent en étudiant les conseils inspirés des Écritures et des dirigeants de l'Église.

Quatre éléments nécessaires

Quatre éléments sont indispensables à la réussite d'un inventaire moral : la mise par écrit, l'honnêteté, le soutien et la prière. Ils vous aideront à reconnaître et à vaincre les péchés et les défauts.

Mise par écrit. L'inventaire de votre vie sera plus efficace si vous le faites par écrit. Vous pouvez garder une liste écrite sous la main, la consulter et vous y reporter quand c'est nécessaire. Les pensées non

écrites s'oublient facilement et des distractions peuvent facilement vous interrompre. En mettant votre inventaire moral par écrit, vous serez capable de réfléchir plus clairement aux événements de votre vie et de vous concentrer sur eux avec moins de distraction.

Certaines personnes essaient d'éviter d'écrire leur inventaire moral parce qu'elles sont embarrassées, qu'elles ont peur de ne pas savoir bien écrire ou qu'elles craignent que quelqu'un d'autre ne le lise. Ne vous laissez pas arrêter par ces craintes. Votre orthographe, votre grammaire, votre écriture ou votre maniement du clavier n'ont aucune importance. Vous pouvez dessiner des personnages fil-de-fer s'il le faut, mais mettez votre inventaire sur papier. Tant que vous ne lui aurez pas donné une forme tangible, vous n'aurez pas accompli votre quatrième étape. Souvenez-vous, tandis que vous franchissez la quatrième étape, que le perfectionnisme, c'est-à-dire la tentative de faire votre inventaire parfaitement et de plaire aux autres, peut vous empêcher d'être complet.

La peur que quelqu'un lise ce que vous avez écrit peut être un souci réel, mais vous pouvez la surmonter. Ceux d'entre nous qui ont fait un inventaire ont eu à affronter cette peur. Il nous a fallu faire tout ce que nous pouvions pour le garder à l'abri des regards puis pour confier les résultats à Dieu. Nous avons dû nous soucier plus de notre guérison que de notre amour-propre ou de notre réputation. L'inventaire nous a imposé de solliciter continuellement l'aide de Dieu, de lui demander de nous protéger et de nous guider dans cette tâche. Vous devez vous souvenir que la quatrième étape consiste à agir pour sortir de l'ombre de la honte et admettre votre besoin de repentir. Si vous cherchez en vous aidant de la prière comment et où protéger le caractère privé des pages de votre inventaire, le Seigneur vous guidera pour que vous fassiez ce qu'il y a de mieux.

L'honnêteté. Être honnête avec vous-même en ce qui concerne les aspects pécheurs de votre vie peut être terrifiant. Souvent les gens évitent de se regarder de trop près dans le miroir du passé, craignant que le reflet ne révèle la vérité de ce que leur vie est devenue. Maintenant, dans cette quatrième étape, vous devez affronter carrément la vérité sur votre vie et sur vos craintes.

Dans votre inventaire, non seulement vous découvrirez vos faiblesses mais vous comprendrez et apprécierez mieux aussi vos points forts. Mettez dans votre inventaire vos bons côtés et les choses positives que vous avez faites. En réalité, vous êtes un mélange de faiblesses et de points forts. En devenant disposé à voir toute la vérité sur votre passé, le bon comme le mauvais, vous permettez aux pouvoirs des cieux de révéler la vérité et de vous aider à placer le passé dans son contexte. Le Seigneur vous aidera à changer le cours de votre vie et à atteindre votre potentiel divin. Vous apprendrez que vous êtes comme tout autre être humain, doté de points forts et de faiblesses. Vous pouvez commencer à aborder les autres sur un pied d'égalité.

Assistance. Les encouragements et le soutien de gens qui comprennent le traitement peuvent vous aider dans vos efforts. Ils peuvent vous guider dans la découverte de la méthode, de la structure ou de l'approche qui fonctionnera le mieux pour vous dans l'établissement du bilan de votre passé. Ils peuvent vous encourager si vous vous découragez.

La Prière. Pendant que vous réfléchissez à l'ampleur de la quatrième étape et à la difficulté qu'elle constitue, songez à la façon dont le Seigneur vous a aidé au cours de chacune des étapes précédentes. Quand vous vous êtes tourné vers Dieu pour obtenir réconfort, courage et instructions, vous avez reçu l'aide qui continuera de vous soutenir dans l'établissement d'un inventaire. Paul enseigne que Dieu est le « Dieu de toute consolation, qui nous console dans toutes nos afflictions » (2 Corinthiens 1:3–4). Si vous priez chaque fois que vous vous apprêtez à écrire votre inventaire, Dieu vous aidera. Au cours de la réalisation de cette étape apparemment impossible, vous apprendrez que Dieu peut être et sera toujours à vos côtés pour vous si vous le demandez.

Libérez-vous du passé

Certaines personnes sont inquiètes de devoir regarder dans le passé de peur de s'inventer par mégarde des souvenirs erronés dus à des impressions vagues ou exagérées. En faisant votre inventaire, ne prenez en compte que les souvenirs qui sont suffisamment clairs pour être traités et triés. Cette fois encore, la réponse est la confiance en Dieu. Si vous faites votre inventaire avec une prière sincère, une intention réelle, ayant foi en Christ, vous pouvez être assuré qu'il vous rappellera les choses qui contribueront à votre guérison.

L'un des résultats merveilleux de la réalisation de la quatrième étape est que vous faites un énorme pas en avant pour vous libérer des comportements qui ont défini votre passé. L'image de vous-même que vous verrez en franchissant cette étape est de nature à vous inspirer de changer l'orientation de votre vie si vous le lui permettez. Du fait de l'amour et de la grâce du

Sauveur, vous n'êtes pas condamné à être ce que vous étiez. En demandant au Seigneur de vous guider dans l'examen de votre vie, vous en viendrez à considérer vos expériences comme un apprentissage. Vous découvrirez qu'en mettant au jour les faiblesses dont vous avez souffert si longtemps, vous vous donnerez la possibilité d'avancer vers une vie nouvelle.

Démarches

Écrivez dans un journal personnel ; cherchez à être guidé par le Saint-Esprit

L'inventaire a été le premier effort que beaucoup d'entre nous ont fait pour écrire quelque chose sur leur vie. Un journal personnel peut continuer à être un outil très puissant du traitement. Les prophètes du Seigneur ont souvent enseigné l'importance du journal intime. Par exemple, Spencer W. Kimball a conseillé ceci : « Écrivez-y vos allées et venues, vos pensées les plus profondes, vos réussites et vos échecs, vos relations et vos triomphes, vos impressions et vos témoignages » (« The Angels May Quote from It », *New Era*, octobre 1975, p. 5).

Quand vous écrivez sur votre vie en vous aidant de la prière, vous donnez au Saint-Esprit l'occasion de vous aider à voir et à comprendre les leçons que vous pouvez tirer de chacune de vos expériences. Si vous ne tenez pas encore de journal, nous vous recommandons de commencer à le faire. Si vous en tenez déjà un, nous vous recommandons de le faire en vous aidant de la prière afin que le Seigneur puisse vous instruire et enrichir votre compréhension par le Saint-Esprit.

Faites les comptes de votre vie passée et présente

Cela prend du temps de dresser un inventaire. Vous n'avez pas besoin de vous précipiter pour le faire, mais il faut que vous démarriez. Ce par quoi vous commencez est moins important que de scruter votre passé aussi loin que le permettront votre mémoire et l'inspiration du Seigneur. Écrivez simplement au fur et à mesure que les souvenirs vous arrivent. Ce que vous écrivez est privé et vous n'en parlerez qu'à une personne de confiance qui sera le parrain que vous choisirez avec l'aide de la prière à la cinquième étape. Votre inventaire parle de vous et de la relation que vous avez avec vous-même, avec Dieu et avec les autres. Rassemblez votre courage pour vous voir tel que vous êtes réellement et Dieu vous ouvrira les yeux et vous commencerez à vous voir comme il vous voit, lui, c'est-à-dire comme l'un de ses enfants doté d'un droit de naissance divin. Franchissez cette étape et gardez à l'esprit ce droit de naissance.

Ne vous souvenez plus de vos péchés

Quand vous aurez terminé votre inventaire écrit et quand le moment sera propice, les passages qui contiennent des expressions négatives ou empreintes de colère, les récits de transgressions personnelles et tout autre sujet délicat dont il ne faut pas parler aux autres et qu'il ne faut pas transmettre aux générations futures devront être détruits. La destruction de ces écrits peut être un symbole de votre repentir et un moyen puissant de lâcher prise. Le Seigneur a promis à Jérémie au sujet de son peuple : « Je pardonnerai leur iniquité, et je ne me souviendrai plus de leur péché » (Jérémie 31:34). Nous devrions suivre l'exemple du Seigneur et nous pardonner nos péchés et ceux des autres.

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations suivantes des dirigeants de l'Église peuvent vous aider à franchir la quatrième étape. Utilisez-les pour votre méditation, votre étude et vos écrits. N'oubliez pas d'être honnête et précis dans ce que vous rédigez.

Passez votre vie en revue

« J'invite chacun de vous à passer soigneusement sa vie en revue. Vous êtes-vous écartés des principes que vous savez procurer du bonheur ? Y a-t-il un coin sombre qui a besoin d'être nettoyé ? Faites-vous en ce moment des choses que vous savez être mauvaises ? Est-ce que vous remplissez votre esprit de pensées impures ? Quand tout est calme et que vous avez les idées claires, est-ce que votre conscience vous dit de vous repentir ?

Pour votre paix maintenant et votre bonheur éternel, je vous supplie de vous repentir. Ouvrez votre cœur au Seigneur et demandez-lui de vous aider. Vous y gagnerez la bénédiction du pardon, la paix et la connaissance que vous avez été purifiés et guéris. Trouvez le courage de demander au Seigneur la force de vous repentir maintenant » (Richard G. Scott, dans Conference Report, avr. 1995, p. 103; ou *Ensign*, mai 1995, p. 77).

- *La quatrième étape est une façon de suivre le conseil de frère Scott. Trouvez un moment de tranquillité et priez pour être guidé et avoir le courage de passer votre vie en revue. En vous aidant de la prière, cherchez du temps pour procéder à une*

auto-évaluation et notez les idées qui vous viendront pendant que vous réfléchirez aux questions de frère Scott ?

Admettre le passé

« Détournez-vous de vos péchés ; secouez les chaînes de celui qui voudrait vous lier solidement ; venez à ce Dieu qui est le rocher de votre salut » (2 Néphi 9:45).

- *Vous ne pouvez commencer à vous détourner de vos péchés et à secouer les chaines de la dépendance qu'une fois que vous avez admis que les péchés et les chaînes existent. Expliquez par écrit la résistance que vous ressentez en vous quand vous envisagez d'être complètement honnête au sujet de votre passé.*

Remplacer le refus des faits par la vérité

« Si nous disons que nous n'avons pas de péché, nous nous séduisons nous-mêmes, et la vérité n'est point en nous » (1 Jean 1:8).

- *Une grande caractéristique de la dépendance est le refus de reconnaître les faits ou l'aveuglement : nier qu'on a un problème. Quels effets guérisseurs peuvent se produire quand on remplace le refus des faits par la vérité ?*

- *Comment la quatrième étape peut-elle vous aider à accomplir cette tâche ?*

L'espoir de guérison

« Oui, je me souvenais de tous mes péchés et de toutes mes iniquités, et à cause de cela, j'étais tourmenté par les souffrances de l'enfer ; oui, je voyais que je m'étais rebellé contre mon Dieu et que je n'avais pas gardé ses saints commandements » (Alma 36:13).

- *Vous rappeler vos péchés peut être douloureux mais cela peut vous propulser dans une nouvelle vie de paix (voir Alma 36:19–21). Demandez à quelqu'un qui a déjà franchi cette étape de vous dire comment cela l'a aidé. Comment l'espoir de guérison peut-il vous aider à traverser la douleur des remords jusqu'à trouver la joie du pardon ?*

La vérité

« Par le pouvoir du Saint-Esprit, vous pouvez connaître la vérité de toutes choses » (Moroni 10:5).

- *Certaines personnes ont des difficultés à se rappeler ou à reconnaître la vérité douloureuse sur leur passé mais le Saint-Esprit peut vous aider à vous remémorer et vous réconforter pendant que vous franchissez la quatrième étape. Vous pouvez recevoir ces bénédictions même si vous n'avez pas reçu le don du Saint Esprit. Expliquez par écrit comment le Saint-Esprit peut vous guider dans le processus d'inventaire.*

- *Pourquoi est-il important de connaître la vérité sur votre situation actuelle ?*

- *Pourquoi est-il important que vous sachiez que vous êtes un enfant de Dieu ?*

Faiblesse et force

« Si les hommes viennent à moi, je leur montrerai leur faiblesse. Je donne aux hommes de la faiblesse afin qu'ils soient humbles ; et ma grâce suffit à tous les hommes qui s'humilient devant moi ; car s'ils s'humilient devant moi, et ont foi en moi, alors je rendrai fortes pour eux les choses qui sont faibles » (Éther 12:27).

- *Appliquez ce verset à votre vie en le copiant et en y insérant votre nom comme si le Seigneur s'adressait directement à vous. Mettez par écrit les pensées qui vous viennent à l'esprit à propos de cette Écriture et de l'application personnelle que vous en avez fait.*

« La vérité vous affranchira »

« Vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous affranchira » (Jean 8:32).

- *Être honnête avec vous-même et avec le Seigneur, qui s'appelle également « l'Esprit de vérité », est le moyen clé de vous libérer des mensonges qui vous asservissent. Apprenez à le connaître et son pouvoir et sa présence se manifesteront dans votre vie et vous affranchiront de la dépendance. Comment le fait que vous reconnaissez la vérité peut-il améliorer votre relation avec Jésus-Christ ?*

NOTES

LA CONFESSION

PRINCIPE CLÉ : Confessez à vous-même, à votre Père céleste au nom de Jésus-Christ, à l'autorité compétente de la prêtrise et à une autre personne la nature exacte de vos torts.

Une caractéristique commune à beaucoup de personnes qui ont souffert de dépendance est un sentiment d'isolement. Que ce soit au milieu d'une foule ou au cours d'activités dans lesquelles les autres se sentiraient à l'aise, nous avions l'impression de ne pas être à notre place. Lorsque nous avons assisté aux réunions de traitement, nous avons commencé à émerger de l'isolement émotionnel qui nourrissait notre dépendance. Au début, beaucoup d'entre nous ne faisaient qu'écouter mais, finalement, nous nous sommes sentis suffisemment en sécurité pour parler et communiquer. Malgré cela, il y avait de nombreuses choses que nous gardions pour nous-mêmes, les choses honteuses, gênantes, déchirantes, celles qui nous donnaient l'impression d'être vulnérables.

Nous avions réalisé un inventaire honnête et minutieux au cours de la quatrième étape, mais c'était une expérience privée. Nous étions laissés à nous-mêmes avec la honte du passé. Ce n'est que quand nous sommes passés à la cinquième étape que nous avons pu nous débarrasser du joug des secrets qui nous isolaient du monde et prendre un peu de distance par rapport à nous-mêmes et au passé. La confession a enclenché un processus de divulgation dans lequel nous avons exprimé du remords à nos amis, à nos parents et à d'autres personnes. Cela faisait partie d'un effort continu pour réparer et restaurer des relations brisées. La confession signifiait également demander pardon au Seigneur par la prière et, si nécessaire, par les canaux requis de la prêtrise.

Il nous est apparu qu'il valait mieux aborder la cinquième étape le plus rapidement possible après avoir fini la quatrième. La remettre à plus tard aurait été comme reconnaître une plaie infectée et ne pas la soigner. La cinquième étape semblait écrasante mais nous avons demandé de l'aide au Seigneur et il nous a donné du courage et de la force. Après avoir passé notre inventaire en revue, nous avons confessé à notre évêque tout ce qui était illégal, tout péché ou mauvaise action qui nous aurait empêché d'avoir une recommendation à l'usage du temple. Cette divulgation à l'autorité de la prêtrise appropriée était un élément indispensable du traitement et de la guérison.

Nous avons aussi choisi une autre personne de confiance à qui révéler la nature exacte de nos torts. Nous avons essayé de choisir quelqu'un qui était passé par les quatrième et cinquième étapes et qui était bien ancré dans l'Évangile. Nous avons commencé la réunion par une prière pour convier l'Esprit puis nous avons lu notre inventaire à haute voix. Les personnes qui l'ont écouté nous ont souvent aidés à voir les zones d'aveuglement persistantes. Elles nous ont aidés à faire le point sur notre vie et à éviter d'exagérer ou de minimiser notre responsabilité.

Rédiger notre inventaire c'était comme noter des centaines de scènes distinctes de notre vie. La cinquième étape a été l'occasion de voir notre vie se dérouler, épisode après épisode, en un récit fluide. Ce faisant, nous avons commencé à reconnaître les faiblesses récurrentes qui avaient influencé nos choix. Nous avons commencé à comprendre notre tendance à avoir des pensées et des sentiments négatifs (l'obstination, la peur, l'orgueil, l'apitoiement sur nous-mêmes, la jalousie, l'hypocrisie, la colère, le ressentiment, les passions et les désirs débridés, etc.). Ces pensées et ces sentiments étaient véritablement la nature exacte de nos torts.

En franchissant la cinquième étape, nous avons démontré à Dieu, à nous-mêmes et à un autre témoin notre engagement de mener une nouvelle vie fermement ancrée dans la volonté de vivre et de dire la vérité. Bien que ç'ait été l'une des étapes les plus difficiles à franchir, nous avons été encouragés par le conseil de Spencer W. Kimball : « Le repentir ne se produit jamais tant que la personne n'a pas mis son âme à nu et reconnu ses actes sans excuse ni tentative de justification. . . . Il se peut que les gens qui choisissent de s'y conformer et de transformer leur vie trouvent que la voie du repentir est plus dure au départ mais ils découvriront qu'elle est infiniment plus désirable quand ils en goûteront les fruits » (« The Gospel of Repentance, » *Ensign*, oct. 1982, p. 4).

Nous avons connu ce que le président Kimball a enseigné. Une fois que nous avons eu franchi honnêtement et minutieusement la cinquième étape, nous n'avions plus rien à cacher. Nous avons exposé au grand

jour notre désir de « [délaisser] tous [nos] péchés » (Alma 22:18) afin d'obtenir une plus grande connaissance de l'amour de Dieu et de recevoir le témoignage d'amour et de soutien des nombreuses personnes admirables qui se sont mobilisées autour de nous.

Démarches

Commencez à demander pardon ; prenez conseil auprès de l'évêque si nécessaire ; soyez honnête avec Dieu, avec vous-même et avec les autres.

Le « devoir de toute personne est de confesser ses péchés au Seigneur » (Bible Dictionary, « Confession », p. 649). On doit confesser les transgressions les plus graves aux dirigeants de la prêtrise compétents, généralement l'évêque. « Bien que seul le Seigneur puisse pardonner les péchés, ces dirigeants de la prêtrise jouent un rôle capital dans le processus du repentir. Ils préserveront la confidentialité de votre confession et vous aideront pendant tout le processus du repentir. Soyez totalement honnête envers eux. Si votre confession est partielle, si vous ne mentionnez que les fautes les moins graves, vous ne serez pas en mesure de vous libérer d'une transgression plus grave, non révélée. Plus vite vous commencerez ce processus, plus vite vous trouverez la paix et la joie qui accompagnent le miracle du pardon » (*Ancrés dans la foi : manuel de référence sur l'Évangile*, 2004, p. 151).

Faites preuve de beaucoup de soin et de sagesse lorsque vous choisirez une personne autre qu'un dirigeant de la prêtrise à qui vous dévoilerez vos torts. Ne communiquez pas d'informations aussi délicates à des personnes dont vous craignez qu'elles ne vous donnent de mauvais conseils, ne vous informent pas correctement ou aient des difficultés à garder la confidentialité. Les gens à qui vous faites part de votre inventaire doivent être extrêmement fiables en parole comme en action.

Laissez entrer la paix dans votre vie

Brigham Young a averti les membres de ne pas dévoiler les péchés inutilement : « Quand nous demandons aux frères, comme c'est fréquemment le cas, de parler en réunion de Sainte-Cène, nous souhaitons d'eux, s'ils ont nui à leur prochain, qu'ils confessent leurs torts ; mais ne venez pas nous raconter vos comportements insensés dont personne d'autre que vous n'a connaissance. Dites publiquement ce qui appartient au public. Si vous avez péché contre des gens, confessez-vous à eux. Si vous avez péché contre une famille ou un voisinage, allez les voir et confessez-vous. Si vous avez péché contre votre paroisse, confessez-vous devant votre paroisse. Si vous avez péché contre une personne, prenez cette personne à part et confessez-vous à elle. Et si vous avez péché contre votre Dieu ou contre vous-mêmes, confessez-vous à Dieu et gardez la chose pour vous car je ne veux rien savoir à ce sujet » (*Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe, 1954, p. 158).

De temps en temps il se peut que vous remarquiez des personnes aux réunions de traitement ou ailleurs qui semblent repéter inlassablement leurs péchés et leurs défauts ou les péchés que d'autres ont commis contre eux. Elles se confessent constamment mais ne trouvent jamais la paix.

Il ne faut pas confondre la cinquième étape avec le désir obsessionnel de ressasser des choses négatives. Le but de la cinquième étape est exactement le contraire. Nous franchissons cette étape non pas dans le but de nous accrocher aux choses que nous confessons mais pour commencer à distinguer le bien du mal par nous-mêmes et à choisir le bien.

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations des dirigeants de l'Église suivantes peuvent vous aider à franchir la cinquième étape. Utilisez-les pour votre méditation, votre étude et vos écrits. N'oubliez pas d'être honnête et précis dans ce que vous rédigez.

Confession à Dieu

« Moi, le Seigneur, je pardonne les péchés à ceux qui les confessent devant moi et en demandent le pardon » (D&A 64:7).

- *Comment la confession de vos péchés à Dieu vous aide-t-elle à produire des changements positifs dans votre vie ?*

- *La plupart d'entre nous éprouvent de la crainte et de la réticence à s'engager dans la cinquième étape. Comment la confession de vos péchés à Dieu peut-elle vous donner le courage et la force d'aller finalement vous confesser à une autre personne ?*

Confession à d'autres personnes

« Confessez donc vos péchés les uns aux autres, et priez les uns pour les autres, afin que vous soyés guéris » (Jacques 5:16).

- *Vous pourriez craindre que quelqu'un qui connaît réellement toutes vos faiblesses et tous vos manquements ne vous rejette. Toutefois, un dirigeant de la prêtrise ou un ami sur qui vous pouvez compter, qui comprend le processus de guérison, réagit généralement avec compréhension et compassion. Comment une telle réaction est-elle de nature à vous aider à guérir ?*

Essayer de paraître bien aux yeux des autres

« Ne permettez à personne d'afficher sa vertu. . . ; de préférence, qu'il confesse ses péchés, alors il sera pardonné, et il produira plus de fruits » (Joseph Smith, dans *History of the Church*, vol. 4 p. 479).

- *Une des obsessions principales des gens qui luttent contre la dépendance est le désir ardent de paraître bien aux yeux des autres. Comment ce désir peut-il vous empêcher de progresser et de « produire plus de fruits » (ou de bonnes œuvres) ?*

- *Comment votre comportement changerait-il si votre seul souci était de paraître bien aux yeux de Dieu ?*

La sincérité

« Quiconque transgresse contre moi, tu le jugeras selon les péchés qu'il a commis ; et s'il confesse ses péchés devant toi et moi, et se repent en toute sincérité de cœur, tu lui pardonneras, et je lui pardonnerai aussi » (Mosiah 26:29).

- *Quand vous confessez vos péchés, vous devez être sincère. Songez à l'effet négatif sur la sincérité de vos efforts que peut avoir le fait de retenir une partie de votre confession. Quelle partie de votre inventaire, si tel était le cas, êtes-vous tenté de dissimuler ?*

- *Qu'avez-vous à gagner en continuant à cacher cette partie de votre inventaire ? Qu'avez-vous à perdre ?*

Confessez vos péchés dès que vous les avez admis

« Cette même année, ils furent amenés à la connaissance de leur erreur et confessèrent leurs fautes » (3 Néphi 1:25).

- *Ce verset nous donne l'exemple de gens qui n'ont pas repoussé à plus tard la confession de leurs fautes une fois qu'ils en ont eu conscience. Quels sont les avantages d'entamer la cinquième étape aussi tôt que possible après la quatrième ?*

- *Quel tort cela pourrait-il faire de remettre la cinquième étape à plus tard ?*

Soulager la pression et trouver la paix

« Je ne m'attarderais pas sur tes crimes pour te déchirer l'âme, si ce n'était pour ton bien » (Alma 39:7).

- *Certaines personnes prétendent que nous nous attardons trop sur les choses négatives de la vie en accomplissant les quatrième et cinquième étapes et qu'ainsi nous ne faisons que renforcer notre stress. Dans ce verset, nous apprenons qu'affronter nos faiblesses peut nous être bénéfique et ne pas simplement « déchirer » (ou faire souffrir) notre âme. Comment les quatrième et cinquième étapes vous délivrent-elles du stress et vous apportent-elles plus de paix ?*

Délaisser le péché

« C'est à ceci que vous saurez si un homme se repent de ses péchés : voici, il les confessera et les délaissera » (D&A 58:43).

- *Délaisser quelque chose signifie l'abandonner ou y renoncer complètement. Comment démontrez-vous votre désir de délaisser vos anciennes pratiques en accomplissant la cinquième étape ?*

NOTES

LE CHANGEMENT DE CŒUR

PRINCIPE CLÉ : Faites en sorte d'être complètement prêt à ce que Dieu ôte toutes vos faiblesses de personnalité.

Après la purification émotionelle et spirituelle rigoureuse des quatrième et cinquième étapes, la plupart d'entre nous avons été stupéfaits de la transformation qui s'était opérée en nous. Nous priions plus intensément, nous méditions plus régulièrement sur les Écritures et nous tenions plus systématiquement un journal personnel. Nous nous préparions à contracter et à respecter des alliances sacrées en assistant aux réunions de Sainte-Cène.

Au cours de la cinquième étape, beaucoup d'entre nous ont rencontré leur évêque et ont demandé à être aidés à se repentir. La plupart d'entre nous ont constaté qu'ils subissaient moins intensément et moins souvent la tentation de leur dépendance. Certains en étaient déjà libérés. À la suite d'aussi grands changements dans leur comportement et leur vie, certains se sont demandé quelle était l'utilité des étapes suivantes.

Toutefois, avec le temps, nous avons remarqué que l'abstinence semblait rendre nos faiblesses de caractère plus visibles, surtout à nos yeux. Nous avons essayé de dominer nos pensées et nos sentiments négatifs, mais ils ont continué à refaire surface, à nous hanter et à menacer notre nouvelle vie d'abstinence et d'activité dans l'Église. Les gens qui comprenaient les implications spirituelles du traitement nous ont vivement conseillé de reconnaître que bien que les changements extérieurs de notre vie soient merveilleux, le Seigneur désirait nous faire encore plus de bien. Nos amis nous ont aidés à voir que, si nous voulions non seulement éviter notre dépendance mais plus encore abandonner tout désir d'y retomber, il nous fallait connaître un changement de cœur. Ce changement de cœur ou désir, est le but de la sixième étape.

Vous pourriez vous écrier : « Comment ? » « Comment pourrais-je commencer même à éprouver un tel changement ? » Ne soyez pas découragé par ces sentiments. La sixième étape, commes les précédentes, pourra apparaître comme une difficulté insurmontable. Aussi douloureuse qu'elle puisse être, il vous faudra sans doute admettre, comme nous l'avons fait nous-mêmes, que reconnaître et confesser les faiblesses de votre personnalité au cours des quatrième et cinquième étapes ne signifiait pas nécessairement que vous étiez prêt à les délaisser. Vous allez peut-être vous rendre compte que vous vous accrochez encore à vos anciens réflexes face aux tensions de la vie, et peut-être plus encore maintenant que vous vous êtes débarrassés de votre dépendance.

La chose la plus humiliante à reconnaître est probablement que vous nourrissez toujours par orgueil le désir de changer sans l'aide de Dieu. La sixième étape consiste à abandonner à Dieu tout ce qui nous reste d'orgueil et d'obstination. Comme pour les première et deuxième étapes, la sixième exige que vous vous humiliiez et admettiez que vous avez besoin du pouvoir rédempteur et transformateur du Christ. Après tout, son sacrifice expiatoire vous a permis d'accomplir chaque étape jusqu'ici. La sixième étape ne fait pas exception.

Allez à Jésus-Christ pour lui demander de vous aider dans cette étape et vous ne serez pas déçu. Si vous lui faites confiance et si vous vous armez de patience au cours du processus, vous verrez que l'humilité remplacera progressivement votre orgueil. Il attendra patiemment que vous vous lassiez de vos efforts solitaires pour essayer de changer et dès que vous vous tournerez vers lui, vous serez témoin une fois encore de son amour et de son pouvoir en votre faveur. Votre résistance à délaisser vos anciens comportements et habitudes sera remplacée par une ouverture d'esprit car l'Esprit vous inspirera discrètement un meilleur mode de vie. Votre peur du changement diminuera quand vous vous rendrez compte que le Seigneur comprend la souffrance et les efforts que cela demande.

Une fois que la démarche de vous rapprocher du Christ sera ancrée dans votre cœur, vous découvrirez que les fausses croyances qui alimentaient les pensées et les sentiments négatifs sont graduellement remplacées par la vérité. Vous gagnerez de la force en persévérant dans l'étude de la parole de Dieu et dans la méditation sur ses applications dans votre vie. Grâce au témoignage des autres, le Seigneur vous aidera à apprendre que vous n'êtes pas hors de portée de son pouvoir guérisseur. L'envie de rejeter sur les autres la

responsabilité de l'état dans lequel vous êtes ou de vous justifier afin de ne pas devoir connaître de changement de cœur sera remplacée par le désir d'être responsable devant lui et soumis à sa volonté. Le Seigneur a déclaré par la voix du prophète Ézéchiel : « Je vous donnerai un cœur nouveau, et je mettrai en vous un esprit nouveau ; j'ôterai de votre corps le cœur de pierre et je vous donnerai un cœur de chair » (Ézéchiel 36:26).

Le Seigneur désire vous donner la bénédiction d'un changement d'état d'esprit qui vous unira à lui de cœur et d'esprit comme il l'est au Père. Il veut briser votre isolement d'avec Dieu le Père, isolement qui a provoqué les peurs qui ont contribué à votre dépendance. Il veut faire en sorte que l'Expiation agisse dès à présent dans votre vie.

Vous pouvez être certain qu'une fois que vous vous rendrez aux persuasions de l'Esprit et compterez sur le Sauveur pour vous sauver non seulement de votre dépendance mais aussi de vos faiblesses de caractère, un nouvel état d'esprit verra le jour dans votre cœur bien disposé. Le désir croissant d'être sanctifié par Dieu vous préparera à un changement de votre nature même. Une des meilleures descriptions de ce processus se trouve dans ces paroles d'Ezra Taft Benson :

« Le Seigneur opère de l'intérieur vers l'extérieur. Le monde opère de l'extérieur vers l'intérieur. Le monde voudrait sortir les gens des taudis. Le Christ fait sortir ce qu'il y a de sordide chez les gens, alors ils se sortent eux-mêmes des taudis. Le monde veut façonner les gens en changeant leur environnement. Le Christ change les hommes, qui à leur tour changent leur environnement. Le monde voudrait façonner le comportement humain mais le Christ peut changer la nature humaine. . . .

Puissions-nous avoir la conviction que Jésus est le Christ, choisir de le suivre, être changés pour lui, être dirigés par lui, être consumés en lui et naître de nouveau » (dans Conference Report, oct. 1985, p. 5–6, ou *Ensign*, nov. 1985, p. 6–7).

Démarches

Soyez disposé à permettre au Sauveur de convertir votre cœur ; entrez dans la communion du Christ en assistant aux réunions de l'École du Dimanche, de la Société de Secours ou de la Prêtrise.

Peu parmi nous comprenaient au moment du baptême le processus de la véritable conversion qui dure toute une vie. Pourtant, Marion G. Romney, membre de la Première Présidence, l'a expliqué clairement : « Chez quelqu'un qui est vraiment complètement converti, le désir de choses contraires à l'Évangile de Jésus-Christ est en fait mort et est remplacé par l'amour de Dieu, avec la volonté arrêtée et agissante de respecter ses commandements » (dans Conference Report, conférence interrégionale du Guatemala, 1977, p. 8).

En vivant le miracle du cheminement vers la guérison, premièrement par rapport aux comportements destructeurs de la dépendance puis par rapport aux faiblesses de la personnalité, vous connaîtrez la véritable conversion. Vous commencerez à vous éveiller, à reprendre vos sens tout comme le fils prodigue est rentré en lui-même (voir Luc 15:17). Vous commencerez à vous rendre compte que, pour retourner dans le royaume de notre Père céleste, vous devez non seulement vous éveiller mais vous lever et permettre à Jésus-Christ d'être votre Rédempteur.

Tandis que vous soumettez votre cœur à Dieu et que vous acquérez une plus grande humilité, votre détermination de ne pas répéter les comportements du passé sera de plus en plus ferme. Une fois délivré de l'asservissement du passé, vous vous sentirez de plus en plus à l'aise parmi les frères et sœurs de l'Église. Vous constaterez que vous avez le désir de retourner et d'être rassemblé, en tant qu'enfant de Dieu, parmi les brebis de son troupeau et considéré comme membre à part entière (voir 1 Néphi 22:24–26 ; Mosiah 27:25–26 ; Mosiah 29:20 ; Hélaman 3:35).

Soyez disposé à être changé afin que vos imperfections puissent vous être ôtées par le pouvoir de Dieu.

Que vous ayez été dépendant de l'alcool, de la drogue, des jeux d'argent, de la pornographie, de pratiques alimentaires suicidaires, d'achats compulsifs ou d'un autre comportement ou d'une autre substance qui représente votre besoin de vous réfugier pour échapper aux pressions ou aux difficultés de votre vie, vous pouvez prendre conscience que tout a commencé dans votre esprit et dans votre cœur. La guérison commence aussi dans votre esprit et dans votre cœur. Une fois disposé à être changé en allant à Jésus-Christ, vous apprendrez qu'il a le pouvoir de guérir.

En franchissant la sixième étape, vous augmentez votre engagement de vous abstenir de votre ancienne dépendance grâce à une relation de plus en plus profonde avec le Sauveur, Jésus-Christ, et avec le Père, qui l'a

envoyé. Vous prenez la décision d'avoir un esprit sérieux comme le jeune prophète Mormon (voir Mormon 1:15). Vous continuez à accepter que Dieu doit réellement devenir tout pour vous afin de vous sauver de vos faiblesses de pensée, de parole et d'action.

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations suivantes de dirigeants de l'Église peuvent vous aider à franchir la sixième étape. Utilisez ces Écritures et ces questions pour votre méditation, votre étude et vos écrits.

Délaisser tous vos péchés

« Le roi dit : Que ferai-je afin de naître de Dieu, ce mauvais esprit ayant été déraciné de mon sein, et de recevoir son Esprit, afin d'être rempli de joie ... Je renoncerai à tout ce que je possède … pour recevoir cette grande joie …

"... « Le roi se prosterna devant le Seigneur, à genoux ; oui, il se jeta même sur le sol, et cria avec force, disant :

« Ô Dieu … je délaisserai tous mes péchés pour te connaître, et pour être ressuscité des morts, et pour être sauvé au dernier jour » (Alma 22:15, 17–18).

- *Relisez soigneusement Alma 22:15, 17–18. Quels obstacles, dans votre comportement et vos sentiments, vous empêchent de délaisser « tous [vos] péchés » et de recevoir plus pleinement l'Esprit du Seigneur ?*

Apprendre l'humilité

« Si les hommes viennent à moi, je leur montrerai leur faiblesse. Je donne aux hommes de la faiblesse afin qu'ils soient humbles ; et ma grâce suffit à tous les hommes qui s'humilient devant moi ; car s'ils s'humilient devant moi, et ont foi en moi, alors je rendrai fortes pour eux les choses qui sont faibles » (Éther 12:27).

- *Étant mortels et imparfaits, nous sommes tous sujets à de nombreuses faiblesses. Dans ce verset, le Seigneur explique que son dessein en nous permettant de vivre l'expérience de la condition mortelle et d'éprouver de telles faiblesses est de nous aider à être humbles. Remarquez, cependant, que c'est nous qui choisissons de nous humilier. Comment la préparation suivie à la sixième étape contribue-t-elle à vous rendre humble ?*

- *Faites la liste de quelques-unes de vos faiblesses personnelles et, en regard, indiquez en quels points forts elles peuvent se transformer tandis que vous allez au Christ.*

Être pleinement intégré à la vie de l'Église.

« À cause de cela, je fléchis les genoux devant le Père,

duquel tire son nom toute famille dans les cieux et sur la terre,

afin qu'il vous donne, selon la richesse de sa gloire, d'être puissamment fortifiés par son Esprit dans l'homme intérieur,

en sorte que Christ habite dans vos cœurs par la foi ; afin qu'étant enracinés et fondés dans l'amour,

vous puissiez comprendre avec tous les saints quelle est la largeur, la longueur, la profondeur et la hauteur,

et connaître l'amour de Christ qui surpasse toute connaissance, en sorte que vous soyez remplis jusqu'à toute la plénitude de Dieu (Éphésiens 3:14–19).

- *En prenant sur vous le nom du Christ et en étant fortifié par son Esprit, vous commencez à vous identifier aux saints, aux frères et sœurs qui ont été baptisés et qui sont entrés dans sa famille sur terre (voir Mosiah 5:7). Quand vous avez commencé à mieux connaître vos frères et sœurs dans l'Église, comment cela vous a-t-il encouragé à mieux vous intégrer aux membres de la prêtrise, de la Société de Secours et de l'École du Dimanche ?*

La rédemption

« Car l'homme naturel est ennemi de Dieu, et l'est depuis la chute d'Adam, et le sera pour toujours et à jamais, à moins qu'il ne se rende aux persuasions de l'Esprit-Saint, et ne se dépouille de l'homme naturel, et ne devienne un saint par l'expiation du Christ, le Seigneur, et ne devienne semblable à un enfant, soumis, doux, humble, patient, plein d'amour, disposé à se soumettre à tout ce que le Seigneur juge bon de lui infliger, tout comme un enfant se soumet à son père » (Mosiah 3:19).

- *Beaucoup d'entre nous deviennent par le baptême des saints de nom uniquement et passent le reste de leur vie à lutter pour « se débarrasser de l'homme naturel » et faire naître les traits de caractère indiqués dans ce verset. De quelle façon cette lutte vous a-t-elle préparé à accepter le fait que ce n'est que grâce à l'expiation du Christ, autrement dit en devenant un avec Jésus-Christ et avec le Père, que vous pouvez connaître la rédemption ?*

Aller au Christ

« Quelle que soit la source des difficultés et quelle que soit la façon dont vous commencez à obtenir le soulagement, que ce soit grâce à un thérapeute professionnel qualifié, un médecin, un dirigeant de la prêtrise, un ami, l'un de vos parents inquiet ou un proche, peu importe par où vous commencez, ces solutions ne donneront jamais de réponse complète. La guérison définitive vient par la foi en Jésus-Christ et en ses enseignements, par un cœur brisé et un esprit contrit et par l'obéissance à ses commandements » (Richard G. Scott, dans Conference Report, avril 1994, p. 9, ou *Ensign*, mai 1994, p. 9).

- *Richard G. Scott, du Collège des douze apôtres, a enseigné qu'aucun degré de soutien ou d'intégration, même au sein des groupes de guérison ou des assemblées de l'Église, ne vous apportera le salut. Il se peut que des personnes soient, pour vous, un soutien et une bénédiction durant votre parcours mais vous devrez finir par aller au Christ lui-même. Racontez par écrit comment a débuté votre parcours vers la guérison.*

- *Qui vous a aidé à emprunter le chemin du repentir et de la guérison ? Comment leur exemple vous a-t-il orienté vers le Sauveur ?*

- *Qu'avez-vous appris sur le Sauveur qui vous a aidé ou qui a influencé votre désir ou votre capacité de changer de comportement ?*

Un processus qui demande de la patience

« Vous êtes de petits enfants et vous ne pouvez pas tout supporter maintenant ; vous devez progresser en grâce et dans la connaissance de la vérité.

Ne craignez pas, petits enfants, car vous êtes à moi, et j'ai vaincu le monde …

Et aucun de ceux que mon Père m'a donnés ne sera perdu » (D&A 50:40–42).

- *Parfois nous devenons impatients ou découragés car la guérison est un processus qui prend du temps. Ces versets montrent la patience du Sauveur et de notre Père céleste envers nous, les « petits enfants ». Appliquez ces versets à vous-même en les réécrivant de manière à faire comme s'ils vous étaient adressés personnellement.*

- *Comment les promesses citées dans ce passage peuvent-elles vous fortifier quand vous vous découragez ?*

L'aide du Seigneur

« Et maintenant, mes frères bien-aimés, je vous demande si tout est fait lorsque vous êtes entrés dans ce sentier étroit et resserré? Voici, je vous dis que non ; car vous n'êtes arrivés jusque là que par la parole du Christ, avec une foi ferme en lui, vous reposant entièrement sur les mérites de celui qui est puissant à sauver.

« C'est pourquoi, vous devez marcher résolument, avec constance dans le Christ, ayant une espérance d'une pureté parfaite et l'amour de Dieu et de tous les hommes ; C'est pourquoi, si vous marchez résolument, vous faisant un festin de la parole du Christ, et persévérez jusqu'à la fin, voici, ainsi dit le Père : Vous aurez la vie éternelle » (2 Néphi 31:19–20).

- *Méditez et expliquez par écrit comment le Seigneur vous aide le long du chemin étroit et resséré. De quelle façon votre amour grandissant pour Dieu et pour les autres vous sort-il de votre dépendance, vous permet-il de continuer à vous abstenir et renouvelle-t-il votre espoir d'avoir la vie éternelle ?*

NOTES

L'HUMILITÉ

PRINCIPE CLÉ : Demandez humblement à votre Père céleste de faire disparaître vos défauts.

Toutes les étapes requièrent de l'humilité mais la septième étape l'exige de manière très explicite : « Demandez humblement à votre Père céleste de faire disparaître vos défauts. » Le cœur humble que nous avons acquis à la sixième étape nous a conduits à nous agenouiller dans la septième pour demander au Seigneur de faire disparaître nos défauts. Après avoir progressé jusqu'à ce stade, nous étions prêt à prier sans autre motivation que le désir de devenir un de cœur et d'esprit avec notre Père céleste et le Seigneur Jésus-Christ. Un changement d'habitudes ou même de mode de vie ne nous satisfaisait plus. Nous étions finalement prêts à laisser Dieu changer notre nature même.

La septième étape représentait pour chacun de nous une reddition tellement totale au Sauveur que beaucoup parmi nous n'ont pu s'empêcher de s'écrier dans leur cœur, comme l'a fait Alma : « Ô Jésus, fils de Dieu, sois miséricordieux envers moi » (Alma 36:18). Un remords sincère a rempli notre cœur, non seulement parce que nous avions souffert ou fait souffrir d'autres personnes mais parce que nous regrettions que, même au milieu du traitement, nous soyons toujours incapables de faire disparaître nos propres faiblesses.

Après avoir eu un aperçu de l'amour de Dieu, nous avons eu envie d'abandonner tous nos péchés et même toute tendance à en commettre, afin de pouvoir parvenir à le connaître mieux. Pour finir, nous avons offert volontairement et de tout notre cœur notre âme entière à Dieu et nous lui avons demandé de nous pardonner et de nous transformer à son image. Nous nous étions finalement rendu compte que par aucun autre nom, aucune autre voie ou aucun autre moyen nous ne pouvions recevoir la rémission complète de nos péchés. Sans plus aucune réserve, nous avons supplié le Père, dans son infinie miséricorde, de nous pardonner tout notre orgueil, toutes nos transgressions et tous nos défauts. Nous lui avons demandé de nous accorder la grâce afin qu'à travers lui nous puissions préserver ce nouveau mode de vie.

Le Seigneur n'a commencé un changement aussi révolutionnaire de notre personnalité tout entière que quand nous lui avons permis de le faire. C'est nous qui avons décidé de passer à la septième étape. Il nous a fallu nous humilier délibérément. Il a fallu que nous abandonnions jusqu'à la dernière particule d'orgueil autosuffisant et que nous reconnaissions que nos efforts pour nous sauver avaient été insuffisants. Il a fallu que nous ressentions et que nous vivions le principe de vérité enseigné par le roi Benjamin : nous sommes tous des mendiants devant Dieu et nous n'avons aucun espoir de nous sauver par nos seuls efforts mais uniquement par la miséricorde et la grâce de Jésus-Christ (voir Mosiah 2:21 ; 4:19–20).

La septième étape a marqué le moment où chacun de nous s'est finalement rendu sans réserve à l'évidence de la vérité enseignée dans Mosiah 16:4 : « Toute l'humanité fut perdue ; et voici, elle aurait été perdue à jamais, si Dieu n'avait pas racheté son peuple de son état perdu et déchu. » Nous avons appris par expérience que la septième étape ne nous dispensait pas de faire le travail qui nous incombait. Il nous fallait continuer à être patients et à « marcher résolument, avec constance dans le Christ » (2 Néphi 31:20).

Nous n'étions pas encore complètement libérés du désir de pécher. Il nous fallait apprendre à accepter la vie aux conditions imposées par Dieu et nous en remettre à ses desseins et à son calendrier, même pour l'élimination de nos défauts. En franchissant la septième étape, nous avons appris à vivre avec la même humilité, la même patience envers Dieu que celles qu'Alma et ses frères ont démontrées quand leurs fardeaux ont été rendus légers sans pour autant leur être enlevés : « Ils se soumirent de bon cœur et avec patience à toute la volonté du Seigneur » (Mosiah 24:15). Nous avons finalement abandonné l'idée que nous pouvions devenir parfaits tout seuls et nous avons accepté la vérité que Dieu veut que nous vainquions nos faiblesses dans cette vie en allant au Christ et en étant rendus parfaits en lui. Nous avons découvert que par sa grâce il nous permettait de nous refuser toute impiété et de comprendre que le salut ne vient pas de notre pouvoir mais du sien (voir Moroni 10:32).

Chaque étape est toutefois accompagnée d'un avertissement et la septième étape ne fait pas exception. Nous, qui avons embrassé ces principes, nous devons vous avertir que vous ne pouvez pas entreprendre cette

étape sans sacrifice, et ce, à juste titre. Dans Doctrine et Alliances 59:8, le Seigneur commande : « Tu offriras un sacrifice en justice au Seigneur, ton Dieu, celui d'un cœur brisé et d'un esprit contrit. » Cette offrande est l'essence même de la septième étape. Même lorsque vous éprouvez la douleur de votre renaissance, souvenez-vous que c'est sa souffrance et non la vôtre qui garantit que vous êtes racheté du péché. Votre sacrifice n'est qu'un humble rappel de son « grand et dernier sacrifice » en votre faveur (Alma 34:14).

Une fois que vous avez tout remis entre les mains de Dieu, vous avez fait finalement tout ce que vous pouviez pour recevoir de lui le témoignage incontestable que vos péchés sont pardonnés, que votre passé est réellement derrière vous. Comme les personnes qui ont été converties dans le Livre de Mormon, vous pouvez rendre témoignage que vous avez « été visit[é] par le pouvoir et l'Esprit de Dieu, qui [est] en Jésus-Christ » (3 Néphi 7:21). Vous pouvez vous exclamer avec Alma : « Je ne pus plus me souvenir de mes souffrances ; oui, je n'étais plus déchiré par le souvenir de mes péchés. Et oh quelle joie, et quelle lumière merveilleuse je vis ! Oui, mon âme était remplie d'une joie aussi extrême que l'avait été ma souffrance » (Alma 36:19–20).

Démarches

Cherchez à faire opérer le pouvoir de l'Expiation du Sauveur dans votre vie personnelle en méditant sur la prière de Sainte-Cène.

Une forme efficace de méditation consiste à penser à un verset ou à une expression des Écritures tandis que vous priez afin d'en comprendre le sens et l'application dans votre vie. Comme nous devons tous faire l'alliance qui est répétée dans les prières de Sainte-Cène, vous pourriez méditer sur elles.

Conformément à l'invitation des prophètes à mettre en pratique les Écritures dans notre vie, vous pourriez lire Moroni 4:3 et 5:2 et méditer humblement sur ces paroles sacrées à haute voix : par exemple : « Ô Dieu, Père éternel, [je te demande], au nom de ton Fils, Jésus-Christ, de bénir et de sanctifier ce pain pour [mon âme, tandis que j'en prends]. . . et garder les commandements qu'il [m']a donnés, afin [que j'aie] toujours son Esprit avec [moi]. »

Priez humblement Dieu de faire pour vous ce que vous ne pouvez pas faire pour vous-même

En ayant toujours une prière simple dans le cœur, telle que « Seigneur, que veux-tu que je fasse ? » ou « Que ta volonté soit faite », vous aurez le souvenir constant de votre dépendance totale vis-à-vis du Seigneur. L'amour de Dieu, le vôtre pour lui et le sien pour vous, vous aidera à établir une relation à laquelle vous pourrez vous livrer sans réserve. Vous avez recherché cet amour durant toutes les années où vous avez été piégé par votre dépendance. Dans la septième étape, en entrant dans le « repos du Seigneur » vous trouverez un moyen d'obtenir la paix (Moroni 7:3 ; voir aussi Alma 58:11 ; Ezra Taft Benson, « Jesus Christ—Gifts and Expectations, » *Ensign*, déc. 1988, p. 2).

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations suivantes de dirigeants de l'Église peuvent vous aider à franchir la septième étape. Utilisez ces Écritures et ces questions pour votre méditation, votre étude et vos écrits. Soyez honnête et précis dans ce que vous rédigez.

Choisir d'être humble

« Comme je vous l'ai dit, parce que vous avez été forcés d'être humbles, vous êtes bénis ; ne pensez-vous pas que ceux qui s'humilient vraiment à cause de la parole sont encore plus bénis ? » (Alma 32:14).

- *La plupart d'entre nous sont allés aux réunions de guérison par détresse, poussés par les conséquences de leur dépendance. Nous étions forcés d'être humbles. Cependant, l'humilité dont il est question à la septième étape provient d'une autre source. Elle est volontaire. Elle est le résultat de votre choix personnel de vous humilier. De quelle façon vos sentiments d'humilité ont-ils changé depuis que vous avez commencé le traitement ?*

Remplis de joie

« Et elle s'était vue dans son état charnel, encore moins que la poussière de la terre. Et elle s'écria d'une seule voix, disant : Oh! Sois miséricordieux, et applique le sang expiatoire du Christ, afin que nous recevions le pardon de nos péchés, et que notre cœur soit purifié ; car nous croyons en Jésus-Christ, le Fils de Dieu, qui a créé le ciel et la terre, et toutes choses, qui descendra parmi les enfants des hommes »

« Et il arriva que lorsqu'elle eut dit ces paroles, l'Esprit du Seigneur vint sur elle, et elle fut remplie de joie, ayant reçu le pardon de ses péchés, et ayant la conscience en paix, à cause de la foi extrême qu'elle avait en Jésus-Christ qui allait venir » (Mosiah 4:2–3).

- *Les sujets du roi Benjamin ont fait le genre de prière que nous faisons à la septième étape. Ils ont ressenti la paix et la joie quand l'Esprit du Seigneur est venu sur eux et leur a accordé la rémission de leurs péchés. Réfléchissez à des occasions où vous avez éprouvé ces sentiments. Expliquez par écrit ce que vous éprouveriez si ces sentiments devaient devenir un mode de vie pour vous.*

Croyez en Dieu

« Croyez en Dieu ; croyez qu'il est, et qu'il a tout créé, tant dans le ciel que sur la terre ; croyez qu'il a toute la sagesse et tout le pouvoir, tant dans le ciel que sur la terre ; croyez que l'homme ne comprend pas tout ce que le Seigneur peut comprendre.

« Et encore, croyez que vous devez vous repentir de vos péchés, et les délaisser, et vous humilier devant Dieu ; et demandez avec sincérité de cœur qu'il vous pardonne ; et alors, si vous croyez toutes ces choses, veillez à les faire.

« Et je vous dis encore, comme je l'ai déjà dit, que de même que vous êtes parvenus à la connaissance de la gloire de Dieu, ou si vous avez connu sa bonté et goûté à son amour, et avez reçu le pardon de vos péchés, ce qui cause une joie aussi extrême dans votre âme, de même je voudrais que vous vous souveniez, et gardiez toujours le souvenir de la grandeur de Dieu, et de votre propre néant, et de sa bonté et de sa longanimité envers vous, créatures indignes, et vous humiliiez dans les profondeurs de l'humilité, invoquant quotidiennement le nom du Seigneur, et demeurant avec constance dans la foi de ce qui est à venir, qui a été dit par la bouche de l'ange.

« … Si vous faites cela, vous vous réjouirez toujours, et serez remplis de l'amour de Dieu, et conserverez toujours le pardon de vos péchés ; et vous progresserez dans la connaissance de la gloire de celui qui vous a créés, ou dans la connaissance de ce qui est juste et vrai » (Mosiah 4:9–12).

- *En vous aidant de la prière, rédigez une liste des choses que nous devons faire selon le roi Benjamin. Qu'ont-elles à voir avec la septième étape ?*

- *Quelles promesses se réalisent si l'on suit les instructions du roi Benjamin ? (Voir le dernier verset).*

- *Si vous deviez recevoir ces promesses, qu'est-ce qui changerait dans votre vie ?*

Obéir à la loi et aux commandements

« Car c'est à cette fin que la loi a été donnée ; c'est pourquoi, la loi est devenue morte pour nous, et nous sommes rendus vivants dans le Christ à cause de notre foi ; cependant, nous gardons la loi à cause des commandements » (2 Néphi 25:25).

- *Nous sommes « rendus vivants en Christ grâce à notre foi » en lui. Que signifie le fait que la loi est morte pour nous ? Pourquoi continuons-nous à respecter la loi et à obéir aux commandements ?*

- *Que pensez-vous aujourd'hui de l'idée de respecter la loi ?*

- *En quoi le respect des commandements est-il une expression de votre amour pour Dieu ?*

L'amour de Dieu

« Quand nous donnons la priorité à Dieu, toutes les autres choses prennent la place qui leur revient ou disparaissent de notre vie. Notre amour pour le Seigneur détermine la disponibilité de nos affections, celle de notre temps, les choses qui nous intéressent, et l'ordre de nos priorités » (Ezra Taft Benson, dans Conference Report, avr. 1988, p. 3 ; *L'Étoile*, juill. 1988, p. 3).

- *En faisant connaissance avec la miséricorde et la bonté de Dieu jusqu'ici, vous avez probablement commencé à ressentir l'amour que Dieu vous porte et que vous lui portez. Méditez et écrivez sur l'augmentation de l'amour que vous avez éprouvée depuis que vous franchissez les étapes.*

- *En quoi la septième étape est-elle votre plus grand acte d'amour jusqu'à présent ?*

Prendre sur vous le nom du Christ

« Quiconque fait cela se trouvera à la droite de Dieu, car il connaîtra le nom par lequel il est appelé ; car il sera appelé par le nom du Christ » (Mosiah 5:9).

- *La plupart d'entre nous pensent, et ce, à juste titre, que l'on prend le nom du Christ sur soi dans le contexte du baptême et de la Sainte-Cène. Réfléchissez un instant à ce que pourrait signifier être appelé par le nom du Christ et endosser sa réputation.*

- *Que devez-vous faire pour vous trouver à la droite de Dieu ? Que vous engagez-vous à faire quand vous vous faites baptiser et quand vous prenez la Sainte-Cène ?*

- *Exprimez par écrit les sentiments qui vous viennent quand vous réfléchissez à la disposition du Christ à vous donner son nom ou sa réputation en échange de tous vos défauts.*

Abandonner vos faiblesses

« Une religion qui n'exige pas le sacrifice de tout n'a absolument pas le pouvoir de susciter la foi qui est nécessaire à la vie et au salut » (Joseph Smith, comp., *Lectures on Faith*, 1985, p. 69).

- *Certains lisent ces paroles et pensent que « tout » signifie tout ce que l'on possède. Comment l'abandon de toutes vos faiblesses au Seigneur vous a-t-il permis de mieux comprendre ce que signifie sacrifier tout ?*

NOTES

DEMANDER PARDON

PRINCIPE CLÉ : Dressez par écrit la liste de toutes les personnes à qui vous avez fait du mal et devenez disposé à réparer vos torts envers chacune d'elles.

Avant notre guérison, notre vie, asservie à la dépendance, ressemblait à une tornade pleine d'énergie destructrice qui tranchait dans nos relations, laissant beaucoup de dégâts derrière elle. La huitième étape a été l'occasion d'élaborer un plan pour déblayer les dégâts et reconstruire tout ce qui pouvait l'être. Quand nous avons ressenti le pouvoir de guérison de la miséricorde du Sauveur à la septième étape, nous avons éprouvé le désir vif d'aller vers les autres et de réparer les relations brisées. Nous avons cependant appris que nous précipiter impulsivement pour faire amende honorable, sans prendre le temps de prier et, peut-être, de prendre conseil auprès d'un conseiller de confiance, comme l'évêque ou un autre dirigeant de la prêtrise, pouvait être aussi préjudiciable que de ne pas réparer. La huitième étape était l'assurance que nous ne blesserions personne quand nous commencerions à prendre contact avec les gens au cours de la neuvième étape.

Avant de pouvoir reconstruire nos relations, il nous fallait savoir lesquelles étaient endommagées. Nous avons commencé par faire la liste des gens à qui nous avions fait du tort mais nous avons été nombreux à nous apercevoir que nous ne pouvions pas faire la liste de ces personnes sans être perturbés par notre ressentiment à l'égard de ceux qui nous avaient fait du mal. Nous avons confessé honnêtement nos sentiments négatifs au Seigneur. En retour, il nous a montré que nous étions face à la même décision que l'homme de la parabole à qui toutes ses dettes avaient été remises et qui devait faire de même avec les autres. Il nous semblait entendre le Seigneur nous dire : « Je t'avais remis en entier ta dette, parce que tu m'en avais supplié ; ne devais-tu pas aussi avoir pitié de ton compagnon, comme j'ai eu pitié de toi ? » (Matthieu 18:32–33).

Si vous rencontrez vous aussi ce problème, vous aurez sans doute besoin de faire ce que beaucoup d'entre nous ont fait. Avant de faire la liste des gens à qui vous devez demander pardon, faites d'abord la liste de ceux à qui vous devez pardonner. Ne soyez pas surpris si certains noms figurent sur les deux listes. Souvent les gens sont prisonniers d'un cercle infernal dans lequel ils se rendent coup pour coup. Pour briser ce cercle de ressentiment réciproque, il faut que l'un des deux soit disposé à pardonner.

Nous avons découvert une fois de plus que, pour entamer ce processus du pardon, la mise par écrit était un outil inestimable. En regard de chacun des noms des gens à qui nous devions pardonner, nous avons décrit l'état émotionnel dans lequel nous étions quand les incidents blessants se sont produits et ce que nous étions encore enclins à éprouver aujourd'hui. La liste nous a permis d'être spécifiques dans nos prières lorsque nous avons parlé à notre Père de tous problèmes non résolus. Nous avons supplié de recevoir la grâce du Christ pour pouvoir manifester la même miséricorde à l'égard des autres que celle qu'il a pour nous. Si nous trouvions des personnes sur notre liste à qui il était particulièrement difficile de pardonner, nous suivions le conseil du Sauveur de prier pour leur bien-être, demandant qu'ils reçoivent toutes les bénédictions que nous souhaitions recevoir nous-mêmes (voir Matthieu 5:44).

En priant pour avoir de l'aide pour pardonner aux autres, même si nous avions l'impression de ne pas être sincères au début, nous avons fini par éprouver miraculeusement un sentiment de compassion. Même dans des situations extrêmes, les gens qui ont entrepris cette démarche ont reçu une capacité de pardonner bien au-delà de ce dont ils sont capables. Une sœur a passé plusieurs semaines à écrire sur son enfance et à prier pour son père qui avait lui avait fait subir des sévices. Elle rend témoignage avec joie que le Sauveur l'a délivrée des sentiments négatifs et douloureux qu'elle éprouvait à l'égard de son père. En faisant un effort semblable, nous avons appris qu'en faisant un inventaire minutieux de nos ressentiments et en les confessant au Sauveur nous avons fini par cesser d'être les victimes des gens qui nous avaient fait du tort. Une fois que nous avons honnêtement essayé de laisser tomber les offenses que nous avions subies, nous avons découvert que nous étions capables de finir notre liste des personnes dont nous espérions le pardon.

Quand vous en arrivez là et que vous commencez votre liste, vous devriez prier pour être guidé par le Seigneur. Les conseils suivants pourront vous être utiles.

Posez-vous la question : « Y a-t-il quelqu'un dans ma vie passée ou présente dans le voisinage de laquelle je me sens gêné, mal à l'aise ou honteux ? » Écrivez leurs noms en résistant à la tentation de justifier vos sentiments ou de trouver des excuses à vos actes négatifs à leur égard. Mentionnez ceux à qui vous aviez l'intention de faire du mal et ceux que vous n'aviez pas l'intention de blesser. Mentionnez ceux qui sont décédés et ceux que vous ne savez pas comment contacter. Vous traiterez ces cas spéciaux quand vous en serez à la neuvième étape. Pour le moment, au cours de la huitième étape, concentrez-vous sur votre volonté d'être rigoureux et implacable dans votre honnêteté.

Afin d'être exhaustif, soyez attentif aux choses que vous avez négligé de faire ou celles que vous avez laissées inachevées et qui ont blessé les autres. N'omettez pas les petites choses. Pensez honnêtement au mal que vous avez fait aux autres sous l'effet de votre dépendance, même si vous n'avez pas été aggressif à leur égard. Reconnaissez les torts que vous avez causés à vos proches et à vos amis par votre attitude irresponsable, irritable, critique, impatiente et immorale. Cherchez toutes les choses grandes ou petites qui ont alourdi les fardeaux d'une autre personne ou qui l'ont attristée ou lui ont causé des difficultés. Recherchez les mensonges que vous avez dits ou les promesses que vous n'avez pas tenues et les occasions où vous avez manipulé ou utilisé les autres. Faites la liste de tous ceux que vous avez affectés. L'inventaire que vous avez dressé à l'étape 4 peut vous être utile dans cette tâche.

Pour finir, après avoir fait la liste de tous les gens à qui vous avez causé du tort, ajoutez-y encore un nom, le vôtre. En tombant sous votre dépendance, vous vous être fait du tort au même titre qu'aux autres.

Au cours de ce travail, gardez à l'esprit que le but de la huitième étape n'est pas de rejeter la culpabilité ou la honte sur qui que ce soit, ni sur vous ni sur les personnes qui figurent dans votre liste. Le Sauveur ôtera les fardeaux de la culpabilité et de la honte quand vous examinerez honnêtement, une fois encore, les difficultés dans vos relations et la part que vous y avez prise. En devenant disposé à reconnaître vos torts, vous bénéficiez de la paix que vous éprouvez en sachant que votre Père céleste est content de vos efforts. Cette étape vous aide à prendre les mesures qui permettent au Sauveur de vous libérer de votre passé. En étant disposé, vous êtes prêt à passer à la neuvième étape.

Démarches

Pardonnez-vous à vous-même et pardonnez aux autres ; faites la liste des gens que vous avez pu offenser ou à qui vous avez pu causer du tort

À la huitième étape, vous commencez une aventure merveilleuse par une nouvelle disposition de cœur vis-à-vis de vous-même, des autres et de la vie. Vous êtes prêt à contribuer à la paix du monde au lieu d'ajouter de la discorde et des sentiments négatifs. Vous êtes disposé à abandonner tout jugement injuste vis-à-vis de quiconque et à arrêter de tenir les comptes de leur vie et de leurs erreurs. Vous êtes prêt à cesser de minimiser votre propre comportement ou de vous trouver des excuses. Vous êtes disposé à faire un autre inventaire minutieux, cette fois-ci, des personnes à qui vous avez causé du tort.

Bien que l'idée puisse vous effrayer, vous pouvez devenir disposé à rencontrer les personnes qui figurent sur votre liste quand l'occasion se présentera. Vous pouvez vous préparer à faire tout ce que vous pouvez pour reconnaître vos torts envers elles. Vous pouvez vivre par la foi dans le Seigneur, non par la peur de ce que les autres pourraient faire. Au cours de la huitième étape, vous pouvez vous mettre en condition pour vivre une vie guidée par des principes plutôt que par la honte ou la crainte.

Recherchez le don de la charité ; priez pour votre prochain

Depuis des milliers d'années, des gens lisent le grand discours de Paul sur la charité et tentent d'y conformer leur vie. Beaucoup s'efforcent d'avoir la charité et souvent échouent tristement dans leur tentative.

Les écrits du prophète Mormon clarifient ce qu'est la charité et comment elle s'acquiert. Il l'a définie comme étant « l'amour pur du Christ » et a enseigné que le Père la donne à ceux qui le prient « avec toute l'énergie de [leur] cœur » et « à tous ceux qui sont de vrais disciples de son Fils, Jésus-Christ » (Moroni 7:47, 48).

La charité est un don que nous recevons quand nous apprenons à suivre Jésus-Christ et quand nous l'aimons de tout notre cœur, de tout notre esprit et de toute notre âme. Quand nous sommes remplis de cet amour pur pour lui et venant de lui, nous découvrons que nous sommes capables d'aimer notre prochain comme lui nous a aimés. Nous sommes alors capables de pardonner les fautes des autres et de faire amende honorable pour nos torts.

Beaucoup d'entre nous se sont aperçus que l'exercice suivant était utile lors de la préparation pour faire amende honorable. Pensez à quelqu'un pour qui vous éprouvez de la rancœur. Pendant deux semaines, vous allez intentionnellement vous agenouiller et prier tous les jours pour cette personne. Notez les changements qui se produisent dans vos pensées et vos sentiments à son égard. (Voir Matthieu 22:37–38; 1 Corinthiens 13; 1 Jean 4:19; Moroni 7:44–48.)

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations suivantes de dirigeants de l'Église peuvent vous aider à franchir la huitième étape. Utilisez ces Écritures et ces questions pour votre discussion, votre étude et vos écrits.

Disciples paisibles du Christ

« Je voudrais vous parler, à vous qui êtes de l'Église, qui êtes les disciples paisibles du Christ et qui avez obtenu l'espérance suffisante, par laquelle vous pouvez entrer dans le repos du Seigneur, dorénavant, jusqu'à ce que vous vous reposiez avec lui au ciel.

Et maintenant, mes frères, je vous juge ainsi à cause de votre conduite paisible envers les enfants des hommes » (Moroni 7:3–4).

- *Au cours des sept premières étapes vous avez commencé un processus qui doit vous permettre de devenir un disciple paisible du Christ. Quand vous êtes en paix avec le Seigneur, vous êtes mieux préparé pour être en paix avec les autres. Quelles sont les autres démarches que vous devez entreprendre pour être en paix avec vos proches ?*

- *Expliquez par écrit la sagesse qu'il y a à suivre ces étapes dans l'ordre.*

L'amour parfait du Seigneur

« La crainte n'est pas dans l'amour, mais l'amour parfait bannit la crainte ; car la crainte suppose un châtiment, et celui qui craint n'est pas parfait dans l'amour.

Pour nous, nous l'aimons, parce qu'il nous a aimés le premier » (1 Jean 4:18–19).

- *L'idée de faire amende honorable peut vous effrayer si vous songez à faire les choses à la perfection. Comment votre confiance en l'amour parfait du Seigneur pour vous et pour la personne à qui vous voulez demander pardon peut-elle fortifier votre détermination de réparer chaque fois que c'est possible ?*

Allez vers les autres

« Ne jugez point, et vous ne serez point jugés ; ne condamnez point, et vous ne serez point condamnés ; absolvez, et vous serez absous.

Donnez, et il vous sera donné : on versera dans votre sein une bonne mesure, serrée, secouée et qui déborde ; car on vous mesurera avec la mesure dont vous vous serez servis » (Luc 6:37–38).

- *Même si vous craignez que certaines personnes repoussent vos efforts de réconciliation, ne laissez pas cette crainte vous empêcher de les mettre sur votre liste et de vous préparer à aller vers elles. Les bénédictions sont de loin supérieures à la douleur. Étudiez ces versets et écrivez les bénédictions qui découlent de la volonté de réparer ses torts.*

« Plus nous nous rapprochons de notre Père céleste, plus nous sommes disposés à considérer les âmes en perdition avec compassion ; nous éprouvons le désir de les mettre sur nos épaules et de jeter leurs péchés derrière notre dos. . . . Si vous voulez que Dieu soit miséricordieux envers vous, soyez miséricordieux les uns envers les autres » (Joseph Smith, dans *History of the Church*, vol. 5, p. 24).

- *Sans Jésus-Christ, nous sommes tous des âmes en perdition, imparfaites. En quoi cela vous aide-t-il de savoir qu'avec la huitième étape vous êtes une âme en perdition qui se prépare à faire amende honorable auprès d'une autre âme en perdition ?*

Pardonner et demander pardon

« Alors Pierre s approcha de lui, et dit : Seigneur, combien de fois pardonnerai-je à mon frère, lorsqu il péchera contre moi ?

Jésus lui dit : Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à septante fois sept fois » (Matthieu 18:21–22).

- *Il est plus facile de pardonner et demander pardon pour une seule mauvaise action que de le faire pour les situations qui remontent loin dans le passé et dans lesquelles il y a eu de nombreuses offenses. Réfléchissez aux relations, passées ou présentes, dans lesquelles il s'est produit de nombreuses offenses qui ont besoin d'être pardonnées. Comment pouvez-vous trouver la force de pardonner et de demander pardon ?*

- *En quoi l'exemple de Jésus-Christ constitue-t-il le plus grand exemple de la faculté de pardonner ? Méditez sur sa disposition à vous aider à pardonner aux autres.*

« C est pourquoi, je vous dis que vous devez vous pardonner les uns aux autres ; car celui qui ne pardonne pas à son frère ses offenses est condamné devant le Seigneur, car c'est en lui que reste le plus grand péché.

Moi, le Seigneur, je pardonne à qui je veux pardonner, mais de vous il est requis de pardonner à tous les hommes » (D&A 64:9–10).

- *Jésus a enseigné que ne pas pardonner à son prochain constituait un péché plus grave que l'offense d'origine ou le péché lui-même. Pourquoi le fait de refuser le pardon à soi-même où à quelqu'un d'autre revient-il à nier l'expiation du Sauveur pour les péchés ?*

- *En quoi le ressentiment et l'amertume vous portent-ils atteinte physiquement, émotionnellement et spirituellement ?*

Briser le cycle de l'amertume et de l'offense

« Rien n'est plus de nature à amener les gens à abandonner le péché que de les prende par la main et de veiller sur eux avec tendresse. Quand des personnes manifestent la moindre gentillesse et le moindre amour envers moi, ô, quel pouvoir cela a sur mon esprit, alors que l'opposé a tendance à éveiller tous les sentiments durs et à déprimer l'esprit humain » (Joseph Smith, dans *History of the Church*, vol. 5 p. 23–24).

- *Joseph Smith, le prophète, a décrit comment la gentillesse peut mener au repentir et au pardon. Méditez et expliquez par écrit pourquoi vous êtes disposé à être celui qui va briser le cercle vicieux de la rancœur et de l'offense.*

- *Pensez aux personnes qui vous ont témoigné de la gentillesse et de l'amour. Comment leur comportement vous a-t-il inspiré ou encouragé à agir différemment ?*

- *Réfléchissez aux relations difficiles dans votre vie. En quoi pourraient elles changer si vous allez vers les autres avec amour et gentillesse ?*

NOTES

LA RÉPARATION ET LA RÉCONCILIATION

PRINCIPE CLÉ : Dans toute la mesure du possible, réparez directement vos torts envers les personnes à qui vous avez fait du mal.

Quand nous avons abordé la neuvième étape, nous étions prêts à demander pardon. À l'instar des fils repentants de Mosiah, qui voyagèrent en « s'efforçant avec zèle de réparer tout le mal qu'ils avaient fait » (Mosiah 27:35), nous avions le désir de faire amende honorable. Cependant, arrivés à cette étape, nous savions que nous ne pouvions donner suite à notre désir sans que Dieu nous accorde son Esprit. Il nous fallait du courage, du bon sens, de la sensibilité, de la prudence et le moment opportun. Ces qualités, la plupart d'entre nous ne les possédaient pas à ce moment-là. Nous nous sommes rendu compte que la neuvième étape mettrait une fois de plus à l'épreuve notre disposition à nous humilier et à demander l'aide et la grâce de Dieu.

Notre expérience de ce processus difficile nous conduit à donner quelques conseils. Il est très important de ne pas être impulsif ou inconsidéré dans votre tentative de faire amende honorable. Il n'est pas moins important de ne pas reporter cette démarche à plus tard. Beaucoup de personnes en cours de traitement de la dépendance ont rechuté quand elles ont permis à la crainte de les empêcher de franchir la neuvième étape. Priez pour que le Seigneur vous guide et demandez à un conseiller de confiance de vous aider à éviter ces pièges.

Vous serez parfois tenté d'éviter de rencontrer l'une des personnes de votre liste. Cependant, nous vous recommandons de résister à cette tentation à moins, bien sûr, que des contraintes légales ne vous interdisent de voir quelqu'un. L'humilité et l'honnêteté peuvent réparer des relations brisées si vous faites des efforts raisonnables pour rencontrer les gens en personne. Faites-leur savoir que vous voulez les voir pour faire amende honorable. Respectez leurs désirs s'ils vous font comprendre qu'ils ne souhaitent pas aborder le sujet. S'ils vous donnent l'occasion de demander pardon, soyez bref et précis concernant les faits que vous avez en mémoire. Les détails sont inutiles. Le but n'est pas d'expliquer ou de décrire la façon dont vous voyez les choses. Il s'agit d'admettre les torts que vous avez commis, de demander pardon et de réparer dans la mesure du possible. Ne vous disputez pas avec les gens, ne les critiquez pas, même si leur réaction n'est pas bonne ou accueillante. Allez vers chacune des personnes avec humilité pour proposer une réconciliation, jamais une justification.

Demander pardon pour certains actes peut s'avérer particulièrement difficile. Par exemple, il vous faudra peut-être aborder des questions qui pourraient avoir des répercussions judiciaires, comme la malhonnêteté ou un péché sexuel grave. Vous serez peut-être tenté de réagir de manière excessive ou de trouver des excuses et d'éviter de faire amende honorable. En vous aidant de la prière, vous devriez demander conseil à un dirigeant de la prêtrise ou à un professionnel avant d'entreprendre une action quelconque dans l'un de ces cas très graves.

Dans d'autres situations, il se peut que vous n'ayez aucun moyen de faire amende honorable directement. Il se peut que la personne soit décédée, ou que vous ne puissiez retrouver son adresse. En pareil cas, vous pouvez quand même faire amende honorable. Vous pouvez lui écrire une lettre exprimant vos regrets et votre désir de réconciliation, même si vous ne pouvez pas l'envoyer. Vous pouvez faire un don à son organisation caritative préférée. Vous pouvez trouver quelqu'un qui vous rappelle cette personne et faire quelque chose pour l'aider. Vous pourriez aussi être en mesure de faire quelque chose pour aider un membre de sa famille de manière anonyme.

Il peut y avoir des situations dans lesquelles il est douloureux, voire néfaste pour la personne que vous l'abordiez ou cherchiez à réparer les torts que vous lui avez causés. Si vous pensez que tel peut être le cas, discutez-en avec un conseiller de confiance avant d'entamer la démarche. Cette phase de la guérison ne doit jamais avoir pour résultat que d'autres personnes souffrent davantage. Par ailleurs, il peut arriver que vous ayez causé un tort qu'il est humainement impossible de réparer. Neal A. Maxwell s'est exprimé sur ce point : « Quelquefois … il est impossible de réparer une faute, comme quand on a fait perdre la foi ou la vertu à quelqu'un d'autre. À la place, si, après cela, on s'efforce d'être un exemple de droiture, cela constitue une forme compensatoire de

réparation » (dans Conference Report, oct. 1991, p. 41 ; ou *Ensign*, nov. 1991, p. 31). À partir du moment où vous décidez d'adopter un nouveau mode de vie fondé sur ces principes de vérité, vous commencez à faire amende honorable.

Une fois que vous l'aurez fait pour la majorité de vos erreurs passées, il se peut qu'il y ait encore une ou deux personnes que vous pensez ne pas pouvoir affronter. Ne désespérez pas. Beaucoup d'entre nous ont eu affaire à une situation de ce genre. Nous vous recommandons de parler de vos sentiments au Seigneur dans une prière honnête. Si vous éprouvez encore une grande crainte ou une grande colère à l'égard d'une personne, vous devriez probablement remettre à plus tard votre rencontre avec elle. Pour surmonter vos sentiments négatifs, vous pourriez prier afin de recevoir la charité et d'être capable de voir la personne comme le Seigneur la voit. Vous pourriez chercher de bonnes raisons pour lesquelles la réparation et la réconciliation seraient bénéfiques. Si vous le faites et êtes patient, le Seigneur peut, et ce sera assurément le cas, à sa façon et au moment qu'il choisira, vous donner la capacité et les occasions miraculeuses de vous réconcilier avec toutes les personnes qui figurent sur votre liste.

Quand vous aurez terminé la neuvième étape, en ayant fait de votre mieux, vous aurez en fin de compte fait tout ce que vous pouviez pour être en harmonie avec les commandements du Seigneur. Vous avez commencé à vivre une nouvelle vie remplie d'espoir, non pas en vous-même mais dans l'amour de Dieu. Vous êtes descendu dans les profondeurs de l'humilité et vous avez découvert que le Seigneur vous attendait pour vous prendre dans ses bras. Vous avez fait tout ce que vous pouviez pour rétablir les relations et vous réconcilier avec les autres. Vous êtes entré, au moins partiellement, dans son repos et votre plus grand désir est d'y rester. Vous êtes en train d'apprendre à mieux reconnaître et à mieux suivre la révélation personnelle, ce qui vous conduit à vivre en harmonie avec les enseignements des prophètes de Dieu, anciens et modernes. Même dans vos moments les plus difficiles, vous ressentez une nouvelle sorte de paix. Vous avez appris à recevoir la bénédiction que Paul a décrite ainsi : « La paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ » (Philippiens 4:7).

Démarches

Aimez les autres ; abstenez-vous de les juger ; soyez disposé à accepter un appel dans l'Église et à payer votre dîme et vos offrandes

Dans le passé, si vous avez été pratiquant dans votre foi, il se peut que vous l'ayez été par crainte du jugement de Dieu ou de ce que les autres pouvaient penser. Peut-être agissiez-vous par sens du devoir. Aujourd'hui, vous êtes conscient que le service est une façon d'aller au Christ. C'est une manière d'exprimer de l'amour pour Dieu. C'est l'expression que l'on a besoin de son pouvoir en permanence et que l'on est reconnaissant pour l'aide divine. Réfléchissez à votre engagement dans l'Église et voyez s'il est toujours motivé par la crainte ou le devoir ou s'il est la conséquence naturelle du renouveau de votre foi en Christ.

Trouvez des façons de servir où que vous soyez. Devenez digne et rendez-vous disponible pour remplir un appel de l'Église ou pour servir autrement. En servant vos frères et sœurs et en les instruisant par la parole et par l'exemple, vous partagerez avec eux la réalité vivante du Christ dans votre vie. (Voir Matthieu 25:40 ; Jean 13:34–35 ; Jean 15:15 ; Mosiah 2:17.)

Soyez disposé à faire le nécessaire pour faire amende honorable

En franchissant la neuvième étape, vous devez éviter de vous décourager si les autres ne prennent pas favorablement vos excuses ou s'ils ne croient pas que vous ayez réellement changé. Faire amende honorable peut demander du temps et de la patience. Donnez-leur le temps de se rendre compte que cette fois-ci c'est différent. Cette fois-ci, vos promesses ne sont pas creuses ; vous vivez dans le but d'obtenir la rémission complète de votre dépendance et de vos faiblesses de caractère. Finalement, l'abstinence et votre changement de comportement parleront d'eux-mêmes.

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations suivantes de dirigeants de l'Église peuvent vous aider à franchir la neuvième étape. Utilisez ces Écritures et ces questions pour votre méditation, votre étude et vos écrits. Soyez honnête et précis dans ce que vous rédigez.

Avoir une bonne influence sur les autres

« Et maintenant l'Esprit du Seigneur me dit : Commande à tes enfants de faire le bien, de peur

qu ils n'entraînent le cœur de beaucoup de gens vers la destruction ; c'est pourquoi je te commande, mon fils, dans la crainte de Dieu, de t'abstenir de tes iniquités, « de te tourner vers le Seigneur de tout ton esprit, de tout ton pouvoir et de toute ta force ; de ne plus entraîner le cœur de personne à faire le mal, mais retourne plutôt vers eux et reconnais tes fautes et ce mal que tu as fait » (Alma 39:12–13).

- *Un des plus grands préjudices que nous ayons causés à d'autres personnes c'est de les avoir poussées à tomber elles-mêmes dans la dépendance. Écrivez à propos des personnes sur qui vous avez exercé ce genre d'influence.*

- *Selon les enseignements d'Alma rapportés dans ces versets, comment pouvez-vous trouver le courage de faire face à ces personnes ?*

Persuasion ou contrainte

« Quiconque veut venir, peut venir prendre des eaux de la vie gratuitement ; et quiconque ne veut pas venir, celui-là n'est pas forcé de venir ; mais au dernier jour, il lui sera rendu selon ses actes » (Alma 42:27).

- *Étant donné les nombreuses raisons importantes de franchir la neuvième étape, vous ne devez jamais vous laisser aller à vous dire que vous n'avez pas le choix : c'est une tentative de justificaion ou un mensonge. Le programme de traitement de la dépendance est fondé sur la persuasion, non sur la contrainte. Dites par écrit si vous vous sentez persuadé ou contraint de franchir la neuvième étape. Quelles raisons de se laisser persuader trouve-t-on dans ce verset ?*

Se préparer à rencontrer Dieu

« Je voudrais que vous vous avanciez et ne vous endurcissiez plus le cœur, car voici, c'est maintenant le moment et le jour de votre salut; et c'est pourquoi, si vous vous repentez et ne vous endurcissez pas le cœur, c'est immédiatement que le grand plan de rédemption se réalisera pour vous.

« Car voici, cette vie est le moment où les hommes doivent se préparer à rencontrer Dieu; oui, voici, le jour de cette vie est le jour où les hommes doivent accomplir leurs œuvres » (Alma 34:31–32).

- *Qu'accomplissez-vous d'autre quand vous adoucissez votre cœur et que vous allez faire amende honorable ?*

- *En quoi votre disposition à faire amende honorable augmente-t-elle quand vous vous rendez compte que vous êtes également en train de vous préparer à rencontrer Dieu ?*

Activité dans l'Église

« [Les fils de Mosiah] voyagèrent à travers tout le pays … s'efforçant avec zèle de réparer tout le mal qu'ils avaient fait à l'Église, confessant tous leurs péchés, et publiant tout ce qu'ils avaient vu, et expliquant les prophéties et les Écritures à tous ceux qui désiraient les entendre » (Mosiah 27:35).

- *Beaucoup de gens cessent d'aller à l'église à cause de leur dépendance. Certains invoquent les fautes des autres pour justifier le fait qu'ils sont peu pratiquants. Écrivez les expériences que vous avez eues dans le domaine de votre activité dans l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours.*

- *Comment votre rapprochement avec le Sauveur grâce au traitement de la dépendance vous a-t-il aidé à vous sentir réuni à son Église ?*

- *Comment le fait d'être pratiquant dans l'Église vous aide-t-il à faire amende honorable et à guérir plus complètement ?*

Réparation volontaire

« Vous devez réparer autant que possible tout ce qui a été volé, endommagé ou profané… La réparation volontaire est la preuve concrète pour le Seigneur que vous vous engagez à faire tout ce que vous pouvez pour vous repentir » (Richard G. Scott, dans Conference Report, avril 1995, p. 102 ; ou *Ensign*, mai 1995, p. 76).

- *Expliquez par écrit comment le fait de franchir la neuvième étape constitue une preuve, non seulement pour le Seigneur mais aussi pour vous-même et pour les autres que vous vous engagez à mener une vie d'humilité et d'honnêteté.*

Les intentions de votre cœur

« Celui qui se repent et obéit aux commandements du Seigneur sera pardonné » (D&A 1:32).

- *En faisant amende honorable, vous risquez de vous retrouver face à des personnes qui ne voudront pas vous pardonner. Leur cœur est peut-être toujours endurci contre vous ou peut-être n'ont-elles pas confiance en vos intentions. Comment cela vous aide-t-il de savoir que le Seigneur comprend la véritable intention de votre cœur et qu'il acceptera votre offre de repentir et de réparation, même si ce n'est pas le cas d'autres personnes ?*

Ce que le Sauveur peut faire pour vous

« Les hommes ne peuvent pas se pardonner leurs propres péchés, ils ne peuvent pas se purifier eux-mêmes des conséquences de leurs péchés. Les hommes peuvent arrêter de pécher et agir correctement à l'avenir et, dans cette mesure, leurs actions sont acceptables devant le Seigneur et dignes de considération. Mais qui réparera les torts qu'ils ont commis contre eux-mêmes et les autres, torts qui leur paraissent impossibles à réparer eux-mêmes ? Par l'expiation de Jésus-Christ, les péchés des repentants seront lavés ; quand bien même ils seraient comme la pourpre, ils seront rendus blancs comme la laine. C'est là la promesse qui vous est donnée » (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5ème éd., 1939, p. 98–99).

- *En allant faire amende honorable, ne soyez pas découragé par des pensées telles que : « C'est impossible ! Je ne peux absolument pas réparer les torts que j'ai causés à cette personne ! » Même si cela était vrai, songez au pouvoir qu'a Jésus-Christ de réparer ce que vous ne pouvez réparer. Expliquez par écrit la nécessité d'avoir l'assurance que Jésus-Christ fera ce qu'il vous est impossible de faire.*

- *De quelle façon pouvez-vous démontrer au Seigneur que vous lui faites confiance ? Comment pouvez-vous faire grandir cette confiance ?*

NOTES

LA RESPONSABILITÉ QUOTIDIENNE

PRINCIPE CLÉ : Continuez à faire votre inventaire personnel et reconnaîssez promptement vos torts dès que vous vous en apercevez.

Maintenant que vous arrivez à la dixième étape, vous êtes prêt pour un nouveau mode de vie. Les neuf premières étapes vous ont permis d'apprendre un style de vie basé sur des principes spirituels. Ces principes deviennent maintenant le fondement sur lequel vous édifierez le reste de votre vie.

En franchisant les neuf premières étapes, vous avez mis en application des principes de l'Évangile : la foi au Seigneur Jésus-Christ et le repentir. Vous avez vu des changements miraculeux dans votre vie. Vous avez ressenti l'amour et la tolérance et vous avez acquis un désir de paix. Votre désir pour votre dépendance a quasiment disparu. Souvent, lorsque vous êtes tentés, vous avez un mouvement de recul face à votre dépendance au lieu de désir. Vous éprouvez de l'humilité et une admiration pleine de respect pour ce que notre Père céleste a fait que vous n'auriez pas pu faire seul.

Les trois dernières étapes vous aideront à conserver votre nouveau mode de vie tourné vers le spirituel. C'est pour cela qu'on les appelle souvent les *étapes d'entretien*.

L'auto-évaluation tout au long de la vie n'est pas un concept nouveau. Dans le Livre de Mormon, Alma enseigne que conserver un grand changement de cœur requiert des efforts. Verset après verset, il indique que l'auto-évaluation honnête, faite à l'aide de la prière, et le repentir immédiat doivent être des éléments continuels de la vie (voir Alma 5:14–30). Pour conserver ce que vous avez acquis, vous devez demeurer en bonne condition spirituelle. Pour ce faire, vous devez poser le genre de questions pénétrantes qu'Alma propose concernant vos sentiments, vos pensées, vos motifs et votre conduite. Grâce à une auto-évaluation quotidienne vous éviterez de glisser dans le refus de reconnaître ce qui est et la suffisance.

Ainsi que vous l'avez appris au cours des quatrième et cinquième étapes, un inventaire qui ne reprend que notre comportement n'est pas suffisant pour produire un changement de cœur. Vous devez aussi examiner vos pensées et vos sentiments. Ce principe est tout aussi vrai en ce qui concerne la dixième étape. Continuez à prendre garde à l'orgueil sous toutes ses formes et exposez humblement vos faiblesses à votre Père céleste comme vous avez appris à le faire au cours des sixième et septième étapes. Si vous êtes inquiet, si vous vous apitoyez sur vous-même, si vous êtes soucieux, anxieux, plein de ressentiment, si vous avez l'esprit charnel ou êtes craintif de quelque manière que ce soit, adressez-vous immédiatement au Père et laissez-le remplacer ces pensées par la paix.

En faisant attention à vos pensées et à vos sentiments, vous pouvez également déceler les croyances négatives encore ancrées en vous. Demandez à votre Père céleste de vous les enlever. Après avoir franchi la dixième étape, vous n'aurez plus besoin de vous justifier ni de rejeter la responsabilité sur quoi que se soit ni qui que ce soit. Votre but sera de garder votre cœur ouvert et votre esprit concentré sur les leçons du Sauveur.

La plupart d'entre nous suivent cette étape en réalisant un inventaire quotidien. En planifiant votre journée, interrogez-vous, dans la prière, sur votre motivation. Est-ce que vous en faites trop ou trop peu ? Prenez-vous soin de vos besoins spirituels, émotionels et physiques de base ? Est-ce que vous servez les autres ?

En cherchant à avoir une journée équilibrée et sereine, posez-vous ces questions ainsi que d'autres. En cours de journée, vous pouvez arrêter rapidement les pensées ou les sentiments négatifs qui menacent de vous submerger. Soyez particulièrement attentif à vos anciens comportements ou modes de pensée dans les situations où vous êtes fortement stressé.

Certains considèrent ce genre d'inventaire comme un temps mort. Pendant ce temps mort, prenez quelques instants et appliquez à votre situation chacun des principes que vous avez appris au cours des différentes étapes. Très vite vous vous souviendrez à quel point il est essentiel de vous reposer sur le Seigneur dans tous vos efforts pour guérir. Dans un moment de crise vous pouvez vous dire : « Quelle est la faiblesse de caractère qui se déclenche en moi ? » Qu'ai-je fait pour contribuer à ce problème ? Y a-t-il quelque chose que je peux dire ou faire, sans faux-semblants, qui me fasse déboucher sur une solution respectueuse pour moi et

pour l'autre personne ? Le Seigneur a tout pouvoir. Je vais me détendre et lui faire confiance. »

Si vous avez commis un acte négatif à l'encontre d'une autre personne, faites amende honorable dès que possible. Mettez votre orgueil de côté et souvenez-vous que dire sincèrement « j'ai eu tort » est souvent tout aussi important pour rétablir une relation que de dire « je t'aime. »

Avant d'aller vous coucher, passez votre journée tout entière en revue. Demandez-vous si vous avez encore besoin de demander conseil au Seigneur à propos de comportements, pensées ou sentiments négatifs. Parallèlement à cela, vous pouvez vous adresser à un conseiller ou un ami faisant partie du programme, quelqu'un dont vous êtes sûr que le jugement à l'égard de votre façon de penser sera objectif.

Vous continuerez à faire des erreurs dans vos rapports avec les autres mais la dixième étape est un engagement à en assumer la responsabilité. Si vous faites l'examen quotidien de vos pensées et de vos actions et si vous les résolvez, les pensées et les sentiments négatifs n'augmenteront pas au point de menacer votre abstinence. Vous n'aurez plus à vivre isolé du Seigneur et des autres. Vous aurez la force et la foi nécessaires pour faire face aux difficultés et pour les vaincre. Vous pourrez vous réjouir de votre progrès et avoir l'assurance que la pratique et la patience vous garantiront une guérison durable.

Démarches

Assistez aux entretiens de prêtrise dans le cadre de votre engagement à vous auto-évaluer ; continuez à renforcer vos relations avec les autres membres de l'Église

Nous avons tous le souvenir d'un moment où nous avons eu peur de regarder nos comportements en face. L'une des raisons pour lesquelles beaucoup d'entre nous limitaient leur activité dans l'Église était qu'ils espéraient ainsi éviter ces moments. Cependant, en avançant dans ce programme qui requiert une honnêteté rigoureuse, nous avons commencé à comprende la valeur de l'auto-évaluation.

Maintenant, nous n'avons plus peur des occasions de nous auto-évaluer qui découlent de notre activité dans l'Église. Nous sommes à même d'apprécier la véracité de cet enseignement de Joseph B. Wirthlin, du Collège des Douze :

« Les entretiens de dignité, les réunions de Sainte-Cène, l'assistance au temple et aux autres réunions de l'Église font tous partie du plan que le Seigneur fournit pour éduquer notre âme, pour nous aider à acquérir la saine habitude de faire constemment le point pour rester sur le chemin de la foi. Les révisions spirituelles régulières nous permettent de parcourir les autoroutes et les sentiers de la vie. . .

« ... Nous pouvons tous … tirer profit d'une introspection profonde de notre cœur quand nous sommes dans des moments de culte et de prière empreints de recueillement et que nous nous posons cette question simple : 'Suis-je sincère ?'

« La question devient encore plus utile si nous sommes parfaitement honnêtes dans notre réponse et si cela nous pousse à faire des corrections de trajectoire par le repentir afin de rester sur le chemin de la foi » (dans Conference Report, avril 1997, p. 20 ; ou *Ensign*, mai 1997, p. 17).

En tirant partie de ces occasions de vous évaluer, vous découvrirez que l'amour que vous portez à vos frères et sœurs dans la communion de l'Église grandit.

Sondez quotidiennement vos pensées, vos paroles et vos actes ; corrigez immédiatement toute erreur.

La dixième étape signifie que vous acceptez le fait que vous devez continuer à vivre selon des principes spirituels. Si vous vous en écartez, repentez-vous immédiatement et demandez tout de suite à Dieu de vous rendre votre paix par son Esprit. L'honnêteté et l'humilité peuvent vous fortifier. Vous deviendrez plus conscient de la présence de notre Père céleste dans votre vie en faisant appel à lui pour vous aider à demeurer spirituellement pur. Vous apprendrez à apprécier la progression et à pardonner les imperfections, chez vous et chez les autres. Vous perdrez tout désir d'être en désaccord avec qui ou quoi que ce soit. L'auto-évaluation devient un mode de vie lorsque vous laissez tomber vos craintes et surmontez les tentations jour après jour.

Étude et compréhension

Étudiez les Écritures et les déclarations suivantes de dirigeants de l'Église. Utilisez ces Écritures et ces questions pour votre méditation, votre étude et vos écrits. Soyez honnête et spécifique.

Faites attention à vos pensées, à vos paroles et à vos actes

« Mais il y a une chose que je peux vous dire, c'est que si vous ne veillez pas à vous-mêmes, et à vos pensées, et à vos paroles, et à vos actes, et n'observez pas les commandements de Dieu, et ne continuez pas dans la foi de ce que vous avez entendu concernant la venue de notre Seigneur jusqu'à la fin de votre vie, vous périrez. Et maintenant, ô homme, souviens-toi, et ne péris pas » (Mosiah 4:30).

- *Il pourrait être dangereux, voire fatal, de conduire sans faire attention à ce que l'on fait. De quelle manière la dixième étape vous aide-t-elle à rester vigilant et conscient de la direction que vous prenez dans la vie ?*

- *Écrivez sur le thème de l'introspection. Comment l'auto-évaluation vous permet-elle d'éviter de retomber dans votre dépendance (et de périr) ?*

L'humilité et la maîtrise de soi

« Bénis sont ceux qui s'humilient sans être obligés d'être humbles » (Alma 32:16).

- *Être disposé à éliminer les pensées négatives avant qu'elles ne déclenchent un comportement nuisible est une façon de s'humilier sans y être contraint. Expliquez par écrit pourquoi vous êtes disposé à faire preuve d'humilité. Faites, pendant une journée, l'expérience d'éliminer les pensées négatives. Quelles bénédictions cela vous apporte-t-il ?*

Vivre dans le présent

« Plus une personne est éclairée, plus elle recherche le don du repentir et plus elle s'efforce de se libérer du péché dès qu'elle n'est pas à la hauteur de la volonté divine. ... En conséquence, les péchés de ceux qui craignent Dieu et des justes sont continuellement remis parce qu'ils se repentent et cherchent le Seigneur de nouveau chaque jour et à chaque heure » (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 3 vols. [1966–1973], 3:342–43).

- *Un des effets les plus bénéfiques, mentalement, émotionnellement et spirituellement, de la mise en pratique des principes décrits dans ces étapes est que vous apprenez à vivre dans le présent. Comment la dixième étape vous aide-t-elle à affronter la vie une heure à la fois quand c'est nécessaire ?*

- *Quelle aide cela vous procure-t-il de savoir que vous devez seulement vivre ces principes un jour à la fois ?*

Le repentir et le pardon permanents

« Aussi souvent qu'ils se repentaient et recherchaient le pardon avec une intention réelle, ils étaient pardonnés » (Moroni 6:8).

- *Le fait de savoir que le Seigneur est disposé à vous pardonner aussi souvent que vous vous repentirez avec une intention réelle peut vous donner le courage d'essayer encore et encore, chaque fois que vous n'y arrivez pas. Expliquez par écrit ce que signifie pour vous se repentir et demander pardon avec une intention réelle.*

La poursuite de votre progression spirituelle

« Je voudrais que vous soyez humbles, et que vous soyez soumis et doux, faciles à supplier, pleins de patience et de longanimité, modérés en tout » (Alma 7:23).

- *Celui qui a inventé le vieil adage « C'est en forgeant qu'on devient forgeron » n'a pas précisé combien de patience il fallait pour y arriver. Comment l'auto-évaluation et l'amende honorable quotidiennes peuvent-elles garantir que vous persévérerez dans votre humilité et votre développement spirituel ?*

« Mais voici, dans les derniers jours… tant ceux qui viendront dans ce pays que ceux qui seront dans d'autres pays, oui, même dans tous les pays de la terre, voici, ils seront ivres d'iniquité et de toutes sortes d'abominations … .

« … Car voici, vous tous qui commettez l'iniquité, soyez stupéfaits et étonnés, fermez les yeux et devenez aveugles ; oui, vous serez ivres, mais ce n'est pas de vin, vous chancellerez, mais ce n'est pas l'effet des liqueurs fortes » (2 Néphi 27:1, 4).

« Et lorsque la nuit vint, ils étaient ivres de colère, comme un homme est ivre de vin ; et ils dormirent de nouveau sur leurs épées » (Éther 15:22).

- *Dans ces versets, on décrit des personnes ivres mais pas de vin. Ceux qui récupèrent d'une dépendance qualifient souvent ce genre de situation d' « ivresse à sec » ou de « cuite émotionnelle. » Commentez par écrit une tendance que vous pourriez avoir à vous laisser dominer par la colère ou par d'autres sentiments nuisibles.*

- *Comment le fait de faire un inventaire à la fin de chaque journée vous aide-t-il à surmonter cette tendance ?*

Toute une vie de progrès

« Je voudrais insister auprès des saints des derniers jours sur la nécessité d'une application minutieuse des principes de l'Évangile dans notre vie, notre conduite, nos paroles et tout ce que nous faisons et il faut pour cela que l'homme tout entier, la vie tout entière soient consacrés à notre amélioration afin de parvenir à la connaissance de la vérité telle qu'elle est en Jésus-Christ » (Brigham Young, Discourses of Brigham Young, sel. John A. Widtsoe, 1954, p. 11).

- *L'accomplissement de ces étapes pourrait absolument être décrit comme une « application minutieuse » des principes de l'Évangile. Comment le fait d'être disposé à vous évaluer chaque jour sur tous les plans, actes, paroles, pensées, sentiments et croyances, peut-il vous aider à vous consacrer à toute une vie de progrès ?*

NOTES

LA RÉVÉLATION PERSONNELLE

PRINCIPE CLÉ : Cherchez par la prière et la méditation à connaître la volonté du Seigneur et à obtenir la force de l'accomplir.

En étudiant et en mettant en pratique les étapes du traitement, nous nous sommes familiarisés avec une vie basée sur l'humilité et l'acceptation de la volonté de Dieu et nous nous y sommes sentis à l'aise. Il était révolu le temps de la colère et de la confusion quand nous faisions nos prières, si prières il y avait, ne les faisions soit avec une attitude obstinée et entêtée soit en larmoyant sur notre sort. Nous avons commencé à vivre de façon à ce que notre vie reflète le conseil prophétique d'Ezra Taft Benson : « La question incessante, celle qui doit revenir le plus souvent à notre esprit, à propos de chaque pensée et acte de notre vie, devrait être : 'Seigneur, que veux-tu que je fasse ?' (Actes 9:6). La réponse à cette question ne vient que par la Lumière du Christ et par le Saint-Esprit. Heureux sont ceux qui vivent de façon à être remplis des deux » (« Jesus Christ : Gifts and Expectations », *Ensign*, déc. 1988, p. 2).

À la onzième étape, nous avons pris l'engagement de chercher, jour après jour, durant toute notre vie, à connaître la volonté du Seigneur et à avoir la force de l'accomplir. Notre plus grand désir était d'améliorer notre capacité de nous laisser guider par le Saint-Esprit et de nous conduire en conséquence. Ce désir contrastait énormément avec l'attitude que nous avions quand nous étions perdus dans notre dépendance.

Si vous étiez comme nous, avant de commencer le traitement vous pensiez que l'espérance, la joie, la paix et l'épanouissement viendraient d'une source terrestre. Qu'il se soit agi d'alcool, de drogue, de sexe, de jeu, de dépenses frauduleuses, de pratiques alimentaires maladives ou de codépendance, quelle qu'ait pu être votre dépendance à vous, vous vous efforciez de vous en sortir dans un monde où vous vous sentiez désorienté, perdu et seul. Quand les autres essayaient de manifester de l'amour envers vous, vous ne le ressentiez peut-être pas. Ce n'était jamais assez. Rien ne pouvait satisfaire la faim que vous ressentiez. Cependant, quand vous avez mis en pratique les principes du traitement de la dépendance, votre cœur et votre vie ont changé.

Vous avez commencé à comprendre et à apprécier votre besoin du Sauveur, Jésus-Christ, et de son rôle dans votre vie, et à chérir la Lumière du Christ. Vous avez commencé à vous rendre compte que, lorsque vous sentez que votre conscience vous guide, vous n'êtes pas simplement en train de vous parler à vous-même. Aussi maladroit et inexpérimenté que vous aviez l'impression d'être au début, maintenant vous priez le Père au nom du Christ afin d'avoir une relation plus étroite avec lui. C'est délibérément que vous « cherchez ce Jésus sur qui les prophètes et les apôtres ont écrit » (Éther 12:41).

Vous étudiez les Écritures parce qu'elles rendent témoignage de lui en toutes circonstances, particulièrement le Livre de Mormon. De témoignage en témoignage, les prophètes du Livre de Mormon décrivent la recherche et la découverte d'une meilleure compréhension du Père par le Saint-Esprit. Vous avez mis les Écritures à l'épreuve et vous avez découvert qu'elles étaient vraies. La prière et la méditation sont devenues l'âme de votre nouvelle vie. Alors qu'autrefois vous négligiez le devoir de prière et de méditation, dorénavant, le désir de votre cœur est de vous agenouiller devant votre Père, au moins le matin et le soir, et de déverser votre cœur devant lui en remerciement pour Jésus-Christ et pour le Saint-Esprit.

En franchissant la onzième étape, vous prendrez encore plus conscience que par l'intermédiaire du Saint-Esprit vous recevrez la connaissance ou la révélation de la volonté du Père en ce qui vous concerne. Grâce à l'Expiation, vous aurez le pouvoir (ou la grâce) d'accomplir la volonté du Père. Vous saurez que vous êtes béni et soutenu par trois êtres glorieux, Dieu le Père, Jésus-Christ et le Saint-Esprit, qui sont unis en puissance et en but afin de réaliser votre immortalité et votre vie éternelle.

Vous progresserez dans votre capacité de résister à la tentation en étudiant les Écritures et en méditant à leur sujet. Il faut de la pratique et de la patience pour apprendre à recevoir la révélation. Vous pouvez vous y préparer en étudiant ce que les prophètes et les apôtres ont dit et en essayant de conformer votre vie à leurs enseignements. Vous pouvez vous préparer en étant prêt à recevoir, à écrire, à méditer et à suivre les

directives qui vous seront données. Quand vous exprimerez votre reconnaissance au Seigneur pour les bénédictions que vous aurez reçues, votre capacité de recevoir des directives augmentera.

En vous abstenant de votre dépendance, vous serez plus à même d'être guidé par le Saint Esprit. Dallin H. Oaks, du Collège des douze apôtres, a enseigné : « Le Saint-Esprit nous protègera contre la séduction, mais pour comprendre cette bénédiction remarquable, nous devons toujours faire ce qui est nécessaire pour conserver l'Esprit. Nous devons observer les commandements, prier pour être guidé, aller à l'église et prendre la Sainte-Cène tous les dimanches. Et nous ne devons jamais faire quoi que ce soit pour chasser cet Esprit. Pour être précis, nous devons éviter la pornographie, l'alcool, le tabac et la drogue, et toujours, toujours nous abstenir d'enfreindre la loi de chasteté. Nous ne devons jamais ingérer ni faire avec notre corps des choses qui chassent l'Esprit du Seigneur et nous laissent sans protection spirituelle contre la tromperie » (dans Conference Report, oct. 2004, p. 49 ; ou Le Liahona, nov. 2004, p. 46).

La prière et la méditation sont des antidotes puissants contre la peur et la dépression. Vous « n'êtes arrivés jusque là que par la parole du Christ, avec une foi ferme en lui, vous reposant entièrement sur les mérites de celui qui est puissant à sauver » (2 Néphi 31:19). Ce n'est qu'en allant au Père par Jésus-Christ, en son nom, avec son Esprit sur vous, que vous pouvez continuer à progresser et à grandir spirituellement. La onzième étape est un engagement à améliorer votre relation avec Dieu en vous appliquant, votre vie durant, à la recherche quotidienne de ses directives et à l'obéissance aux commandements.

Démarches

Allez au Père au nom de Jésus-Christ, par la prière en privé et par la méditation, afin de recevoir des directives et de la force ; recevez et étudiez votre bénédiction patriarcale

Au cours du traitement, beaucoup d'entre nous ont appris à se lever de bonne heure et à chercher un moment de solitude et de tranquillité pour étudier et prier. Si vous ne l'avez pas encore fait, prévoyez un moment pour la prière et la méditation, peut-être le matin. Pendant ce temps, vous pourrez mettre Dieu en premier, avant n'importe qui ou n'importe quoi dans la journée. Si vous n'avez pas d'empêchement physique, agenouillez-vous. Priez le Père, souvent à haute voix, et demandez-lui de vous guider par l'Esprit (voir Romains 8:26). Ensuite, étudiez en vous servant des Écritures et des enseignements des prophètes modernes afin d'être guidé dans votre méditation. Relisez souvent votre bénédiction patriarcale. Méditez en vous aidant de la prière sur les conseils qui s'y trouvent. (Si vous n'avez pas reçu de bénédiction patriarcale, parlez-en avec votre évêque afin d'en obtenir une).

La mise par écrit de vos pensées et de vos sentiments dans un journal personnel sera encore une fois un puissant moyen de vous exprimer et de faire votre auto-évaluation. Vous pouvez également mettre par écrit les conseils, le réconfort et la sagesse que vous ressentez par le Saint-Esprit.

Quand ce moment précieux de méditation en privé prend fin, ne cessez pas de prier. La prière silencieuse, dans les profondeurs de votre cœur et de votre esprit, deviendra votre façon de penser tout au long de votre journée. Dans vos rapports avec les autres, dans les décisions à prendre, quand vous aurez affaire à des émotions et à des tentations, prenez conseil auprès du Seigneur. Demandez que son Esprit soit continuellement avec vous afin d'être guidé pour faire ce qui est juste. (Voir Psaumes 46:1; Alma 37:36–37; 3 Néphi 20:1.)

Tout au long de la journée, méditez sur les Écritures et les autres écrits inspirés ; continuez à prier

De bien des façons, la onzième étape est la continuation naturelle de ce que vous avez fait à la dixième-pour rester conscient de la vérité dans votre vie. Tandis que vous planifiez vos journées, que vous vaquez à vos activités et lorsque vous allez vous coucher le soir, que votre cœur soit continuellement tourné vers Dieu dans la prière. Une idée consiste à choisir une pensée tirée de ce que vous avez lu dans votre étude matinale et à méditer sur elle fréquemment durant vos occupations de la journée. Cet exercice vous aidera à garder l'esprit en accord avec la vérité.

Par nature, nous avons tous tendance à être indisciplinés, cependant, en ayant le regard fixé sur Jésus-Christ et l'exemple qu'il a montré, vous trouverez l'humilité de continuer à vous soumettre au Père. Comme le Sauveur, vous serez capable de dire sincèrement : « Que ta volonté soit faite » (Matthieu 26:42) durant toute la journée. La Lumière du Christ vous guidera et vous préparera à recevoir la compagnie du Saint-Esprit. La compagnie du Saint-Esprit deviendra

plus constante et votre capacité de reconnaître la vérité et d'en témoigner grandira.

Étude et compréhension

Étudiez les Écritures et les déclarations suivantes de dirigeants de l'Église. Elles feront grandir votre compréhension et vous aideront à apprendre. Vous pouvez utiliser les Écritures, les déclarations et les questions qui suivent au cours de la méditation que vous ferez en vous aidant de la prière, dans votre étude personnelle et dans vos discussions de groupe.

Approchez-vous du Seigneur

« Approchez-vous de moi et je m'approcherai de vous ; cherchez-moi avec diligence et vous me trouverez ; demandez et vous recevrez, frappez et l'on vous ouvrira » (D&A 88:63).

- *Le Seigneur respecte votre volonté et votre libre arbitre. Il vous permet de choisir de vous approcher de lui sans contrainte. Il s'approche de vous quand vous lui demandez de le faire. Écrivez la façon dont vous allez vous approcher de lui aujourd'hui.*

Reconnaissance

« Priez sans cesse. Rendez grâces en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ. N'éteignez pas l'Esprit » (1 Thessaloniciens 5:17–19).

- *Si vous vous souvenez d'être reconnaissant en tout dans la vie, même des choses que vous ne comprenez pas, vous serez capable de garder ce contact permanent avec Dieu que Paul appelle prier « sans cesse ». Essayez de remercier Dieu tout au long de la journée. De quelle façon cette attitude agit-elle sur votre intimité avec l'Esprit ?*

Faites-vous un festin des paroles du Christ

« Les anges parlent par le pouvoir du Saint-Esprit : c'est pourquoi, ils disent les paroles du Christ. C'est pour cela que je vous ai dit : Faites-vous un festin des paroles du Christ, car voici, les paroles du Christ vous diront tout ce que vous devez faire » (2 Néphi 32:3).

- *Dans ce verset, Néphi enseigne que, lorsque vous vous faites un festin des paroles du Christ, ces paroles vous guideront dans tout ce que vous avez besoin de savoir et de faire. Imaginez ce que vous sentiriez si pouviez marcher et parler avec Jésus-Christ tout au long de la journée. Expliquez par écrit ce que vous éprouvez quand vous vous représentez cette situation.*

La révélation personnelle

« Le Sauveur a dit : 'Je te le dirai dans ton esprit et dans ton cœur par le Saint-Esprit' (D&A 8:2, italiques ajoutés). ... Une impression laissée sur l'esprit est très précise. Des mots détaillés peuvent être entendus ou ressentis et retranscrits comme si les instructions étaient dictées. Une communication qui touche le cœur est une impression plus générale » (Richard G. Scott, « Helping Others to Be Spiritually Led, » Doctrine and Covenants and Church history symposium, 11 août 1998, p. 2).

- *Au fur et à mesure que votre compréhension de la révélation personnelle augmentera, vous la reconnaîtrez plus souvent et de façons plus diverses. Racontez par écrit comment vous avez reçu des impressions et des révélations du Seigneur.*

« Je vous dis que [les choses dont j'ai parlé] me sont révélées par l'Esprit-Saint de Dieu. Voici, j'ai jeûné et prié de nombreux jours afin de connaître ces choses par moi-même. Et maintenant, je sais par moi-même qu'elles sont vraies ; car le Seigneur Dieu me les a manifestées par son Esprit-Saint ; et c'est là l'esprit de révélation qui est en moi » (Alma 5:46).

- *Alma témoigne que, lorsqu'il prie et jeûne, sa capacité de recevoir la révélation augmente. On peut considérer que vous abstenir de ce qui cause votre dépendance est une forme de jeûne. Expliquez par écrit comment l'abstinence a augmenté votre capacité d'avoir l'esprit de révélation.*

« L'idée selon laquelle la lecture des Écritures peut conduire à l'inspiration et à la révélation ouvre la porte à la vérité qu'une Écriture ne se limite pas au sens qui lui a été donné quand elle a été écrite mais qu'elle peut aussi contenir une signification pour le lecteur d'aujourd'hui. Plus encore, la lecture des Écritures peut également permettre au lecteur de recevoir la révélation sur tout sujet que le Seigneur juge bon de lui communiquer à ce moment-là. Nous n'exagérons pas quand nous disons que les Écritures peuvent agir comme un urim et un thummim pour nous aider, chacun de nous, à recevoir la révélation personnelle » (Dallin H. Oaks, « Scripture Reading and Revelation, » *Ensign*, janv. 1995, p. 8).

- *L'apprentissage du langage des Écritures ressemble beaucoup à l'apprentissage d'une langue étrangère. Le meilleur moyen de l'acquérir est de vous immerger dans les Écritures, de les lire et de les étudier chaque jour. Écrivez sur un passage des Écritures dont le sens s'est ouvert à vous et qui est devenu pour vous une révélation personnelle.*

Recevoir des conseils du Seigneur

« Ne cherchez pas à conseiller le Seigneur, mais à prendre conseil auprès de lui. Car voici, vous savez vous-mêmes qu'il gouverne toutes ses œuvres avec sagesse, et avec justice, et avec une grande miséricorde » (Jacob 4:10).

- *Nos prières ont peut-être été inefficaces dans le passé parce que nous passions plus de temps à conseiller le Seigneur, à lui dire ce que nous voulions, qu'à lui demander sa volonté à propos de notre décision et de notre conduite. Repensez à une expérience récente de prière. Était-elle pleine de conseils donnés au Seigneur ou reçus du Seigneur ? Expliquez par écrit votre disposition à écouter et à recevoir les conseils qu'il vous donnera.*

NOTES

LE SERVICE

PRINCIPE CLÉ : Après avoir connu un éveil spirituel grâce à l'expiation de Jésus-Christ, communiquez ce message à d'autres et mettez en pratique ces principes dans tous vos actes.

Le service vous aidera à grandir dans la lumière de l'Esprit jusqu'à la fin de votre vie. À la dixième étape, vous avez appris à faire une évaluation quotidienne de votre vie et à être responsable de vos actes. À la onzième étape, vous avez appris à vous souvenir du Sauveur à tout moment afin d'être guidé par le Saint-Esprit d'une manière aussi continue que possible. La douzième étape fait appel au troisième ancrage, le service d'autrui, qui assure une guérison permanente et la rémission du péché.

Afin de demeurer libre de toute dépendance, vous devez sortir de votre coquille et rendre service. Le désir d'aider les autres résulte naturellement de l'éveil spirituel.

Vous détenez un message d'espoir pour les autres personnes dépendantes, pour toutes celles qui sont affligées et perturbées et qui sont disposées à envisager de changer de vie par une approche spirituelle et pour toutes celles qui recherchent la vérité et la justice. Le message est que Dieu est un Dieu de miracles, comme il l'a toujours été (voir Moroni 7:29). Votre vie en est la preuve. Vous êtes en train de devenir une nouvelle personne grace à l'expiation de Jésus-Christ. La meilleure façon de diffuser ce message est de le faire à travers vos efforts pour servir les autres. En agissant ainsi, vous verrez votre compréhension et votre connaissance de ce processus devenir plus fortes et plus profondes.

Un des plus grands services que vous puissiez proposer est de rendre témoignage de sa miséricorde et de sa grâce. Porter les fardeaux des autres par des actes de gentillesse et de service désintéressé fait dorénavant partie de votre nouvelle vie de disciple du Christ (voir Mosiah 18:8).

Ezra Taft Benson a enseigné : « Les hommes et les femmes qui livrent leur vie à Dieu découvrent qu'il peut faire beaucoup plus qu'eux de leur vie. Il rendra leurs joies plus profondes, élargira leur vision, vivifiera leur intelligence, fortifiera leurs muscles, édifiera leur esprit, multipliera leurs bénédictions, développera leurs possibilités, réconfortera leur âme, leur suscitera des amis et déversera la paix sur eux. Quiconque perdra sa vie au service de Dieu trouvera la vie éternelle » (« Jesus Christ, Gifts and Expectations, » *Ensign*, déc. 1988, p. 4).

Aidez-vous de la prière pour trouver des façons de servir en demandant toujours à être guidé par le Saint-Esprit. Si vous le voulez, vous trouverez de nombreuses occasions de parler des principes spirituels que vous avez appris. Vous trouverez des moyens de rendre votre témoignage à d'autres personnes et des occasions de les servir de bien d'autres façons. En servant les autres, vous demeurerez humble en restant centré sur les principes et les pratiques de l'Évangile que vous avez appris. Ce n'est qu'alors que vous aurez l'assurance que votre motivation et votre inspiration sont bonnes. Veillez à donner librement sans attendre de résultat particulier. Respectez le libre arbitre des autres. Souvenez-vous que la plupart d'entre nous ont dû « toucher le fond » avant d'être prêts à étudier et à mettre ces principes en pratique. Ce sera vrai également pour la majorité des gens à qui vous souhaitez venir en aide.

Quand vous apprenez qu'il y a d'autres personnes qui souffrent d'une dépendance ou dont les proches souffrent d'une dépendance, vous pouvez leur indiquer ce guide et le Programme de traitement de la dépendance de LDS Family Services. S'ils ont envie de parler, laissez-les faire. Racontez-leur un peu de votre histoire pour leur faire comprendre que vous pouvez vous mettre à leur place. Ne donnez pas de conseil et n'essayez en aucun cas de les corriger. Indiquez-leur simplement qu'il existe un programme et des principes spirituels qui vous ont fait beaucoup de bien.

Il se peut que vous découvriez que si une personne souffrant de dépendance n'est pas prête à adhérer à ces principes spirituels, un membre de sa famille ou l'un de ses amis sera peut-être réceptif. Quasiment tous les gens qui vivent en ces temps périlleux peuvent tirer profit de l'étude et de l'application des principes de l'Évangile. De temps à autre, vous serez peut-être inspiré d'offrir à quelqu'un un exemplaire de ce guide avec un Livre de Mormon. En faisant ainsi, vous partagerez en fait les outils qui vous ont aidé à reconstruire votre vie en allant au Christ.

Quand vous faites quelque chose pour quelqu'un ou que vous diffusez le message d'espoir et de guérison, vous ne devez pas permettre à l'autre personne de devenir trop dépendante de vous. Votre responsabilité est d'encourager les gens qui sont en difficulté à se tourner vers leur Père céleste et le Sauveur pour être guidés et recevoir de la force. De plus, vous ne devez pas hésiter à les encourager à s'adresser également aux serviteurs autorisés du Seigneur. De grandes bénédictions peuvent être accordées par le Seigneur par l'intermédiaire des hommes qui détiennent les clés de la prêtrise.

En essayant d'aider les autres, vous devez comprendre qu'il leur sera difficile de poursuivre le traitement s'ils n'ont pas le soutien des membres de leur famille ou si ces derniers ne comprennent pas que le traitement prend du temps. Cependant, tout le monde peut guérir, quelle que soit la réaction des autres, même des personnes qui sont très proches.

En apportant aux autres le message de la guérison par les principes de l'Évangile, vous devrez être patient et humble. Il n'y a pas de place dans votre nouvelle vie pour la suffisance ou le sentiment de supériorité. N'oubliez jamais d'où vous êtes sorti et que vous devez à la grâce de Dieu d'avoir été secouru. Jésus-Christ fera de même « dans tous les cas » pour les gens qui se repentiront et se tourneront vers lui (Mosiah 29:20).

Dans votre enthousiasme à aider les autres, veillez à maintenir un bon équilibre entre la transmission du message et le travail à votre propre programme. Votre première priorité doit être de continuer à mettre vous-même ces principes en application. Vos efforts pour faire part de ces idées aux autres ne seront pas plus efficaces que le niveau de guérison que vous entretenez.

Les principes que vous avez appris et mis en pratique pour surmonter votre dépendance sont les mêmes que ceux qui vous guideront dans tous les aspects de votre vie afin d'agir en accord avec le plan de Dieu. À l'aide de ces principes de l'Évangile, vous pouvez persévérer jusqu'à la fin comme le Seigneur l'a commandé et vous pouvez le faire avec joie.

Démarches

Rendez témoignage en public ; magnifiez vos appels et vos talents en servant les autres ; faites vos soirées familiales et vos prières en famille ; préparez-vous à aller au temple et à y adorer Dieu.

Votre témoignage de l'amour et de la miséricorde de notre Père céleste et de son Fils bien-aimé, Jésus-Christ, n'est plus théorique. Il est devenu une réalité vivante. Vous en avez fait vous-même l'expérience. En vous rendant compte de son amour pour vous, vous vous êtes aussi rendu compte de son amour pour les autres.

Howard W. Hunter a enseigné : « Ceux d'entre nous qui ont eu part à l'Expiation ont l'obligation de rendre fidèlement témoignage de notre Seigneur et Sauveur » (« The Atonement and Missionary Work, » séminaire pour les nouveaux présidents de mission, 21 juin 1994, p. 2).

Rendez témoignage à votre famille par la parole et par l'action dans l'intimité de votre foyer. Rendez témoignage au cours des soirées familiales régulières, des prières en famille et de l'étude des Écritures en famille. Rendez témoignage en participant avec votre famille à des projets de service et en menant une vie chrétienne. Vous pouvez aussi rendre témoignage à l'église au cours de réunions comme celle de jeûne et de témoignage, en classe ou en remplissant un service pour l'Église.

Magnifiez les appels que vous recevez. Si vous n'avez pas de responsabilité dans votre paroisse ou votre pieu, faites savoir à votre évêque que vous êtes disposé à servir. Vous pouvez aussi faire du bien aux autres en faisant de l'histoire familiale et en vous préparant à assister et à servir au temple et à y faire des alliances avec le Seigneur. Gordon B. Hinckley a enseigné : « Le service au temple est le produit final de tout notre enseignement et de notre pratique » (dans Conference Report, oct. 2005, p. 3 ; ou Le Liahona, nov. 2005, p. 5). Les principes enseignés dans ce guide vous emmèneront au temple ; ils feront croître votre désir d'y servir.

Bien que vous ayez pu croire précédemment que ce serait impossible, vous pouvez maintenant vous imaginer passant les portes du saint temple, vous abreuvant à la paix qui y règne et vous sentant proche du Seigneur dans sa maison. Dans le temple, vous trouverez la force spirituelle de poursuivre la voie de la guérison. Joseph B. Wirthlin, du Collège des douze apôtres, a témoigné : « Le travail régulier au temple peut donner de la force spirituelle. Il peut être un ancrage dans la vie de tous les jours, une source de direction, de protection, de sécurité, de paix et de révélation » (dans Conference Report, avr. 1992, p. 123 ; ou *Ensign*, mai 1992, p. 88).

Servez les gens qui sont aux prises avec la dépendance en leur communiquant les principes de la guérison ; appliquez ces principes à tous les aspects de votre vie

Le programme de traitement et de guérison de la dépendance des LDS Family Services fournit de magnifiques occasions de servir. Vous pouvez servir les autres en assistant aux réunions et en parlant de votre expérience, de votre foi et de votre espérance. Vous pouvez soutenir les autres et les fortifier.

En mettant en pratique les principes de l'Évangile, vous avez appris que l'Expiation s'applique à tous les aspects de la vie. Boyd K. Packer, du Collège des douze apôtres, a rendu ce témoignage : « Nous pensons *souvent* que l'expiation du Christ ne s'applique qu'à la fin de la vie dans la condition mortelle pour racheter de la Chute ou mort spirituelle. C'est beaucoup plus que cela. C'est un pouvoir présent à chaque instant auquel nous pouvons faire appel dans la vie quotidienne. Lorsque nous sommes torturés, déchirés ou tourmentés par la culpabilité, ou écrasés par le chagrin, le Sauveur peut nous guérir » (dans Conference Report, avr. 2001, p. 28 ; ou *Le Liahona*, juillet 2001, p. 26).

Vous pouvez faire passer ce message aux autres par votre exemple et vos paroles d'encouragement. Lorsque vous rencontrez des gens au cours de la journée, saluez-les par un sourire. Montrez de la reconnaissance pour ce qu'ils font. Lorsque l'occasion s'en présente, rendez témoignage de l'espoir que procure l'expiation de Jésus-Christ.

Étude et compréhension

Les Écritures et les enseignements des dirigeants de l'Église vous aideront à poursuivre votre guérison. Étudiez les Écritures et les déclarations suivantes. Utilisez-les pour votre méditation dans la prière, votre étude personnelle et la discussion de groupe.

Conversion et guérison

« Se convertir signifie passer d'une croyance ou d'une ligne de conduite à une autre. La conversion est un changement spirituel et moral. Être converti ne veut pas simplement dire accepter mentalement Jésus et ses enseignements mais également avoir une foi motivante en lui et en son Évangile, foi qui provoque une transformation, un changement réel dans la compréhension que l'on a du sens de la vie et dans sa fidélité à Dieu dans l'intérêt, dans la pensée et dans la conduite » (Marion G. Romney, dans Conference Report, Conférence de l'interrégion du Guatémala, 1977, p. 8).

- *Le Sauveur a recommandé à Pierre de fortifier ses frères une fois qu'il serait converti (voir Luc 22:32). Écrivez vos commentaires sur la définition de la conversion donnée par le président Romney et expliquez comment cela s'applique à votre expérience de la guérison.*

- *Que pensez-vous de l'idée de fortifier d'autres personnes qui sont en cours de traitement de leur dépendance ?*

De grands progrès par petites étapes

« Ne vous lassez pas de bien faire, car vous posez les fondements d'une grande œuvre. Et c'est des petites choses que sort ce qui est grand » (D&A 64:33).

- *Expliquez par écrit ce que vous éprouvez à l'idée de vivre ces principes dans tous les aspects de votre existence. Comment le fait de vous rendre compte que les grandes œuvres s'accomplissent par petites étapes vous aide-t-il ?*

Fortifier les autres

« C'est là ma gloire, de pouvoir, peut-être, être un instrument entre les mains de Dieu pour amener quelque âme au repentir; et c'est là ma joie.

"Et voici, lorsque je vois beaucoup de mes frères vraiment pénitents, et venant au Seigneur, leur Dieu, alors mon âme est remplie de joie ; alors je me souviens de ce que le Seigneur a fait pour moi ; oui, qu'il a entendu ma prière ; oui, alors je me souviens de son bras miséricordieux qu'il a étendu vers moi » (Alma 29:9–10).

- *Nous avons appris qu'il est crucial pour la guérison d'être disposé à parler de notre témoignage de ces principes. Comment le fait de parler de votre expérience peut-il vous aider à rester fort dans votre traitement ?*

« [Puisque vous] êtes disposés à pleurer avec ceux qui pleurent, oui, et à consoler ceux qui ont besoin de consolation, et à être les témoins de Dieu en tout temps, et en toutes choses, et dans tous les lieux où vous serez, jusqu'à la mort, afin d'être rachetés par Dieu et d'être comptés avec ceux de la première résurrection, afin que vous ayez la vie éternelle —

« Or je vous le dis, si c'est là le désir de votre cœur, qu'avez-vous qui vous empêche d'être baptisés au nom du Seigneur en témoignage devant lui que vous avez conclu avec lui l'alliance de le servir et de garder ses commandements, afin qu'il déverse plus abondamment son Esprit sur vous ? » (Mosiah 18:9–10).

- *Votre expérience de la dépendance vous aide à comprendre ce que ressentent ceux qui luttent contre la leur ; votre expérience de la guérison vous aide à les réconforter. Expliquez par écrit de quelle façon votre désir et votre capacité d'être témoin de Dieu ont grandi depuis que vous suivez les étapes du traitement.*

Servir avec l'aide du Seigneur

« Le Rédempteur a choisi des hommes imparfaits pour enseigner le chemin de la perfection. Il l'a fait alors, comme il le fait maintenant » (Thomas S. Monson, dans Conference Report, avr. 2004, p. 19 ; ou *Le Liahona*, mai 2004, p. 20).

- *Parfois nous nous demandons si nous sommes prêts à parler de notre guérison aux autres parce que nous ne pratiquons pas encore ces principes à la perfection. Comment le fait de vous rendre compte que le Sauveur agit par l'intermédiaire de personnes imparfaites appaise-t-il vos craintes ?*

La puissance de Dieu pour le salut

« Car je n'ai point honte de l'Évangile : c'est une puissance de Dieu pour le salut de quiconque croit » (Romains 1:16).

- *Écrivez les pensées et les sentiments que vous avez lorsque vous regardez en arrière et que vous réfléchissez à l'expérience spirituelle qu'il a fallu pour que vous surmontiez votre dépendance. Mentionnez par écrit tout sentiment de réticence que vous éprouvez à l'idée de raconter à d'autres personnes que vous avez été guéri en appliquant les principes de l'Évangile du Christ.*

« Va là où je veux, et le Consolateur te dira ce que tu feras et où tu iras.

« Prie toujours de peur d'entrer en tentation et de perdre ta récompense.

« Sois fidèle jusqu'à la fin, et voici, je suis avec toi. Ces paroles ne sont pas de l'homme ni des hommes, mais de moi, Jésus-Christ, ton Rédempteur par la volonté du Père » (D&A 31:11–13).

- *Les Écritures sont remplies de directives pour les gens qui souhaitent maintenir un mode de vie spirituel qui les ramènera à Dieu. Quel conseil précis trouvez-vous dans ces versets ?*

NOTES

SERVICES SDJ POUR

La Famille

FRENCH

4 02367 64140 5

36764 140