



LA RÉSILIENCE ÉMOTIONNELLE

POUR L'AUTONOMIE



UTILISATION PILOTE

10 avril 2020

© 2019 by Intellectual Reserve, Inc.

Tous droits réservés.

MESSAGE DE LA PREMIÈRE PRÉSIDENCE

Chers Frères et Sœurs,

Le Seigneur a déclaré : « J'ai l'intention de pourvoir aux besoins de mes saints » (Doctrine et Alliances 104:15). Cette révélation est la promesse du Seigneur qu'il déversera des bénédictions temporelles et ouvrira les portes de l'autonomie, c'est-à-dire la possibilité de pourvoir à nos besoins vitaux et à ceux des membres de notre famille.

Ce livret a été préparé pour permettre aux membres de l'Église d'apprendre et de mettre en pratique des principes tels que de la foi, l'instruction, le travail diligent et la confiance dans le Seigneur. En acceptant et en vivant ces principes, vous serez plus à même de recevoir les bénédictions temporelles promises par le Seigneur.

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

Sachez que vous êtes un enfant de notre Père céleste. Il vous aime et ne vous abandonnera jamais. Il vous connaît et il est disposé à vous accorder les bénédictions temporelles et spirituelles de l'autonomie.

Fraternellement,

La Première Présidence

TABLE DES MATIÈRES

Instructions pour l'animateur	4
1. Développer la résilience émotionnelle	9
2. Modèles de pensée sains.....	27
3. Le corps et les émotions	45
4. Gérer le stress et l'anxiété	63
5. Comprendre la tristesse et la dépression.....	83
6. Surmonter la colère	101
7. Gérer les comportements addictifs	117
8. Établir des relations saines	135
9. Donner de la force aux autres	153
10. Progresser avec foi	169

POUR LES ANIMATEURS

Nous vous remercions de votre disposition à servir en tant qu'animateur. Vous participerez à une expérience merveilleuse. Votre travail amènera un petit groupe de personnes à devenir plus résilients intellectuellement en vivant les principes de l'Évangile et en acquérant des compétences pratiques. Vous n'avez pas besoin d'être un expert et vous n'êtes pas responsable de ce que disent les autres ; suivez simplement la documentation et appuyez-vous sur l'inspiration de l'Esprit et sur le groupe.

Vous n'animeriez pas ce cours d'autonomie comme les autres. Les sujets de ce manuel sont sensibles, il se peut donc que certains participants deviennent très émotifs. Si cela se produit, soyez aussi compréhensif que possible. La plupart des participants du groupe seront également prêts à apporter leur soutien aux autres.

Voici quelques situations auxquelles vous pourriez vous heurter et quelques réponses possibles.

Situation	Réponse possible
La durée du témoignage dépasse le temps imparti.	Confiez à un membre du groupe la responsabilité de contrôler le temps. « Je comprends l'importance que cela représente pour vous, mais nous devons continuer pour rester dans les temps. »
Un participant parle trop ou domine la discussion de groupe.	« Merci de nous faire part de cela. Nous devons également donner aux autres la possibilité de faire part de leurs expériences. »
Un participant utilise des détails choquants pour décrire une situation ou un problème.	« Cela a dû être une situation difficile. J'aimerais vous rappeler, et à chacun de nous, que nous n'avons ni le temps ni la formation pour traiter ce problème. »

FAIRE FACE AUX SITUATIONS DIFFICILES

Si les émotions s'intensifient au cours d'une réunion, proposez une courte pause. Prenez le participant à part. Demandez-lui : « Est-ce que ça va ? Vous avez l'air très bouleversé. Puis-je faire quelque chose pour vous aider ? L'animateur doit s'assurer que tous les participants vont bien avant leur départ de la réunion. Si la personne devient menaçante ou nuit à quelqu'un, demandez-lui de partir, appelez les forces de l'ordre et avertissez immédiatement les dirigeants de la prêtrise. Familiarisez-vous avec les **Directives pour la sécurité dans les lieux de réunion**, disponibles auprès de votre évêque.

Lire : *Si vous vous inquiétez pour la sécurité d'un membre du groupe, essayez de lui venir en aide pour assurer sa sécurité. Si vous n'êtes pas en mesure de le faire, avertissez les autorités locales pour vous assurer qu'il est en sécurité.*

CHOSSES À FAIRE

AVANT CHAQUE RÉUNION

- Télécharger les vidéos.
- Vérifier que l'équipement vidéo fonctionne.
- Relire brièvement le chapitre.
- Se préparer spirituellement.

À CHAQUE RÉUNION

- Commencer et terminer à l'heure.
- Débuter et finir chaque réunion par une prière.
- Encourager chacun à faire rapport de ses progrès.
- Désigner quelqu'un chargé de contrôler le temps.
- Inciter tout le monde à participer.
- Être un membre du groupe. Prendre, tenir et faire rapport de vos engagements.
- Avoir du plaisir dans ce que vous faites et fêter les réussites.
- Faire confiance au livret et le suivre.

APRÈS CHAQUE RÉUNION

- Faire son auto-évaluation à l'aide du formulaire **Auto-évaluation de l'animateur** (page 8).
- Prendre contact avec les membres pendant la semaine et les encourager.
- Tenir le spécialiste de l'autonomie de pieu au courant des progrès du groupe.

NOTE SUR LES VIDÉOS DE CE COURS : les vidéos en français de ce cours sont accessibles à l'adresse : (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>)

CHOSSES À NE PAS FAIRE

AVANT CHAQUE RÉUNION

- Préparer une leçon.
- Annuler les réunions. Si vous êtes dans l'impossibilité d'être présent, demandez à un membre du groupe d'animer la réunion à votre place.

À CHAQUE RÉUNION

- Enseigner et agir comme un expert.
- Parler plus que les autres.
- Répondre à toutes les questions.
- Être le centre d'intérêt.
- S'asseoir en tête de table.
- Se lever pour animer l'atelier.
- Sauter la section « Méditer ».
- Donner votre avis après chaque commentaire.
- Modifier ou améliorer les activités.

AUTO-ÉVALUATION DE L'ANIMATEUR

Après chaque discussion de groupe, répondez aux questions ci-dessous. Où en sont vos progrès ?

COMMENT SUIS-JE DANS MON RÔLE D'ANIMATEUR ?	JAMAIS	PARFOIS	SOU-VENT	TOU-JOURS
1. Tout le monde participe de manière égale.				
2. Je laisse les membres du groupe répondre aux questions au lieu d'y répondre moi-même. Je ne parle pas plus que les autres membres du groupe.				
3. Je suis le manuel tel qu'il est rédigé, je traite toutes les sections et fais toutes les activités.				
4. Je prends contact avec les membres du groupe pendant la semaine.				
5. Je communique mon enthousiasme et mon amour à chaque membre du groupe.				
6. Je reste dans le temps imparti pour chaque section et chaque activité.				
7. J'accorde un temps pour la section « Méditer » pour que le Saint-Esprit guide les membres du groupe.				
8. Je m'assure que chaque membre du groupe a la possibilité de faire rapport de ses engagements.				

COMMENT VA MON GROUPE ?	JAMAIS	PARFOIS	SOU-VENT	TOU-JOURS
1. Les membres du groupe s'aiment, s'encouragent et se servent les uns les autres.				
2. Les membres du groupe tiennent leurs engagements.				
3. Les membres du groupe obtiennent des résultats temporels et spirituels.				
4. Les partenaires d'action s'appellent régulièrement et s'encouragent durant la semaine.				



1

DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE ÉMOTIONNELLE

PRINCIPE DE « MA FONDATION »

- Faire preuve de foi en Jésus-Christ

VALEURS ÉMOTIONNELLES ET COMPÉTENCES

1. Qu'est-ce que la résilience émotionnelle ?
2. Accepter les défis comme faisant partie du plan de Dieu
3. Utiliser le libre arbitre pour agir de manière responsable
4. Les bénédictions du changement
5. Exprimer sa reconnaissance chaque jour

COMMENCER – Temps maximum : 20 minutes

Faites une prière d'ouverture.

Présentez-vous. Chacun de vous prendra une minute pour donner son nom et dire quelque chose le concernant.

BIENVENUE DANS CE GROUPE D'ACCÈS À L'AUTONOMIE !

Lire : Ce groupe vous aidera à acquérir des compétences spirituelles et pratiques visant à mieux prendre soin de votre corps, de votre esprit, de vos émotions et de vos relations. Tout en participant à ce cours, travaillez avec notre Père céleste et Jésus-Christ pour savoir comment mettre en pratique ce que vous apprenez dans votre vie quotidienne et dans celle de vos êtres chers. Ces réunions sont un endroit sûr pour un dialogue honnête, car ce groupe s'appuie sur le principe de la confidentialité et utilise un langage et un comportement qui favorisent la présence de l'Esprit. Vous êtes invités à faire part d'expériences personnelles qui mettent l'accent sur les solutions plutôt que sur les problèmes.

Lire : *Ce groupe est uniquement destiné à des fins éducatives. Il ne s'agit ni d'une thérapie de groupe ni d'un traitement professionnel pour les problèmes de santé mentale. Si vous pensez souffrir de dépression, de stress et d'anxiété, de colère, de dépendance ou de tout autre problème de santé mentale de manière chronique, faites appel à un psychologue.*

COMMENT FONCTIONNE LE GROUPE ?

Lire : Les groupes d'autonomie fonctionnent comme des conseils. Il n'y a ni instructeur ni expert. Au lieu de cela, suivez les instructions telles qu'elles apparaissent dans la documentation. Chaque discussion de groupe dure entre 90 et 120 minutes. Votre capacité à vous connecter les uns aux autres vous aidera à ressentir l'Esprit et à développer votre résilience émotionnelle. Grâce aux inspirations de l'Esprit, vous vous aiderez les uns les autres en :

- Contribuant équitablement aux discussions et aux activités. Personne, et en particulier l'animateur, ne devrait dominer la conversation.
- Vous aimant et en vous soutenant les uns les autres. Montrez de l'intérêt, posez des questions et faites preuve de sensibilité.
- Intervenant de manière positive et utile.
- En prenant et en tenant des engagements.

Regarder : « Mon groupe d'aide à l'autonomie », disponible (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>). (Pas de vidéo ? Passez à « Sans instructeur, comment saurons-nous quoi faire ? »)

Discussion : Qu'est-ce qui a permis au groupe montré dans la vidéo d'avoir du succès ? Que ferons-nous en tant que groupe pour connaître un changement dans notre vie ?

SANS INSTRUCTEUR, COMMENT SAURONS-NOUS QUOI FAIRE ?

Lire : C'est facile. Suivez simplement les instructions de la documentation. Chaque chapitre du manuel comporte cinq parties :

Rapport : Discutez de vos engagements et des progrès accomplis pendant la semaine.

Ma fondation : Revoyez un principe de l'Évangile qui vous mènera à une plus grande autonomie spirituelle.

Apprendre : Acquérez des compétences pratiques qui vous mèneront à une plus grande autonomie temporelle.

Méditer : Écoutez le Saint-Esprit qui vous accordera l'inspiration.

S'engager : Promettez de tenir les engagements qui vous aideront à progresser pendant la semaine. Vous parlerez également ce que vous apprenez lors des discussions de groupe avec votre famille ou vos amis.

COMMENT UTILISER CE MANUEL

LORSQUE VOUS VOYEZ CES INDICATIONS, SUIVEZ-LES :				
Lisez ce qui suit	Regarder	Discussion	Méditer	Activité
Une personne lit à haute voix pour l'ensemble du groupe.	Le groupe regarde la vidéo.	Les membres du groupe échangent leurs réflexions pendant deux à quatre minutes.	Les membres du groupe réfléchissent, méditent et écrivent en silence pendant deux à trois minutes.	Les membres du groupe travaillent individuellement ou en groupe pendant la durée spécifiée.

Lire : *N'oubliez pas que ce qui est échangé lors des discussions de groupe est confidentiel. Les opinions exprimées dans notre groupe sont celles des individus en question et ne représentent ni le point de vue ni la doctrine de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours.*



MA FONDATION : FAIRE PREUVE DE FOI EN JÉSUS-CHRIST – Temps maximum : 20 minutes

Méditer : Posez-vous la question suivante : « Comment ma foi en Jésus-Christ m'aide-t-elle à gérer les moments difficiles ? »

Regarder : « Exercer sa foi en Christ », disponible sur (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>). (Si vous ne pouvez pas voir la vidéo, lisez la page 15.)

Lire : Éther 12:18 et les citations de Neal A. Maxwell et du président Nelson (voir la colonne de droite et la page 15).

Discussion : Pourquoi la foi est-elle nécessaire pour que Dieu nous aide temporellement, émotionnellement et spirituellement ?

ACTIVITÉ

1^{re} étape : Lisez tous ensemble les citations prophétiques ci-dessous.

2^e Étape 2 : Discutez de la manière dont le fait d'agir conformément à ces priorités prophétiques vous aide à avoir davantage de foi en Jésus-Christ ?

PRIORITÉS ET PROMESSES DES PROPHÈTES

« Plus nous en savons au sujet du ministère et de la mission du Sauveur, plus nous comprenons sa doctrine et ce qu'il a fait pour nous, et plus nous savons qu'il peut nous procurer le pouvoir dont nous avons besoin dans notre vie » (Russell M. Nelson, « Attirer le pouvoir de Jésus-Christ dans notre vie », *Le Liahona*, mai 2017, p. 39).

« Votre foi ne grandira pas par hasard, mais par choix. [...] Quand avez-vous lu pour la dernière fois Le Livre de Mormon d'un bout à l'autre ? Relisez-le. Cela augmentera votre foi » (Neil L. Andersen, « La foi n'est pas le fruit du hasard, mais de choix », *Le Liahona*, novembre 2015, p. 66-67).

« Le jour du sabbat et les temples sacrés sont deux sources spécifiques d'aide divine instituées par Dieu pour nous aider à nous élever au-dessus du niveau et de la corruption du monde. »

« Les ordonnances que nous recevons dignement et que nous nous remémorons continuellement ouvrent les canaux célestes par lesquels le pouvoir de la divinité peut se déverser dans notre vie. » (David A. Bednar, « Les plus grandes et les plus précieuses promesses », *Le Liahona*, novembre 2017, p. 91-92).

S'engager : Je choisis une chose à faire cette semaine pour fortifier ma foi en Jésus-Christ.

« Et jamais personne, à aucun moment, n'a accompli de miracles si ce n'est après avoir eu la foi ; c'est pourquoi, ils ont tout d'abord cru au Fils de Dieu. »

ÉTHER 12:18

« La foi en Dieu comprend la foi en ses desseins ainsi qu'en son calendrier. Nous ne pouvons pas pleinement accepter Dieu tout en rejetant son calendrier. »

NEAL A. MAXWELL,
That Ye May Believe
(Salt Lake City:
Bookcraft, 1992), p. 84

« La foi en Jésus-Christ nous pousse à faire des choses que nous ne ferions pas autrement. La foi qui nous motive à agir nous donne davantage accès à son pouvoir. »

« Nous accroissons également le pouvoir du Sauveur dans notre vie lorsque nous contractons des alliances sacrées et que nous les respectons avec exactitude. Nos alliances nous lient à lui et nous donnent du pouvoir divin. »

RUSSELL M. NELSON,
« Attirer le pouvoir de Jésus-Christ dans notre vie », *Le Liahona*, mai 2017, p. 41

FAIRE PREUVE DE FOI EN JÉSUS-CHRIST

Si vous ne pouvez pas voir la vidéo, lisez ce script.

DAVID A. BEDNAR : Agir c'est faire preuve foi. Les enfants d'Israël transportent l'arche de l'alliance. Ils arrivent au Jourdain. Ils ont la promesse qu'ils traverseront à pieds secs. Quand l'eau s'écarte-t-elle ? Quand leurs pieds sont mouillés. Ils entrent dans la rivière : ils agissent. Le pouvoir suit : l'eau se sépare.

Nous nous disons souvent « Je vais d'abord obtenir une compréhension parfaite et ensuite j'agirai. » Je suggère que nous avons assez pour commencer. Nous ressentons quelle direction est la bonne. La foi est un principe, le principe d'action et de force. La véritable foi est axée sur le Seigneur Jésus-Christ et mène toujours à l'action.

(Voir « Seek Learning by Faith », [discours prononcé le 3 février 2006 devant les enseignants du Département d'Éducation de l'Église], ChurchofJesusChrist.org/media-library.)



« Nous pouvons éprouver de la joie, même quand nous passons une mauvaise journée, une mauvaise semaine ou même une mauvaise année ! »

« Mes chers frères et sœurs, la joie que nous ressentons dépend peu de notre situation, mais entièrement de l'orientation de notre vie. »

« Lorsque notre vie est centrée sur le plan du salut de Dieu [...] et sur Jésus-Christ et son Évangile, nous pouvons connaître la joie, quoi qu'il arrive, ou n'arrive pas. La joie vient de lui et grâce à lui. Il est la source de toute joie. »

RUSSELL M. NELSON, « Joie et survie spirituelle », *Le Liahona*, novembre 2016, P. 82

Retour à la page 14.



APPRENDRE – Temps maximum : 60 minutes

1. QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE ÉMOTIONNELLE ?

Lire : Pour devenir comme le Sauveur, chacun devra rencontrer des difficultés et des épreuves pendant cette vie. Faire face aux difficultés de la vie avec succès exige d'avoir foi en Jésus-Christ et de faire preuve de résilience émotionnelle. La résilience émotionnelle est :

- La capacité à s'adapter aux difficultés émotionnelles avec courage et la foi centrée sur Jésus-Christ.
- S'aider soi-même et aider les autres du mieux que l'on peut.
- Rechercher de l'aide supplémentaire en cas de besoin.

Ce cours est conçu pour vous fortifier spirituellement et vous enseigner les compétences de base pour faire face aux difficultés et aux déceptions de la vie. Vous apprendrez également de l'expérience des autres et bénéficierez de l'aide des autres membres du groupe.

Méditer : Posez-vous la question : Pourquoi voulez-vous développer votre résilience émotionnelle ? Écrivez votre réponse ci-dessous.

2. ACCEPTER LES DÉFIS COMME FAISANT PARTIE DU PLAN DIEU

Lire : En tant que Père de notre esprit, Dieu est parfait, il a tout pouvoir et connaît toutes choses. Il aime chacun de nous et notre progression est son œuvre et sa gloire. Son plan est de nous faire progresser et changer pour devenir comme lui. Il nous permet que nous soyons mis à l'épreuve et si nous agissons avec foi, le Seigneur nous fortifiera et nous aidera à progresser pour devenir plus semblable à lui. La résilience émotionnelle nous aide à être patients et à voir les difficultés comme des occasions de progresser.

« Aucune des souffrances que nous endurons, aucune épreuve que nous traversons n'est vaine. Chacune d'elles concourt à notre instruction, à l'acquisition de qualités telles que la patience, la foi, le courage et l'humilité. Tout ce que nous souffrons et endurons, spécialement lorsque nous subissons les choses avec patience, édifie notre personnalité, purifie notre cœur, fait grandir notre âme et nous rend plus tendres et plus charitables, [...] et c'est en passant par la tristesse et la souffrance, le labeur et les tribulations que nous obtenons l'éducation que nous sommes venus acquérir ici-bas » (Orson F. Whitney, cité dans Spencer W. Kimball, *Faith Precedes the Miracle*(La foi précède les Miracles) [1972], p. 98).

Regarder : « Il construit un palais » (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fr>)

Discussion : Comment avez-vous progressé grâce aux difficultés que vous avez rencontrées dans votre vie ?

3. UTILISER LE LIBRE ARBITRE POUR AGIR DE MANIÈRE RESPONSABLE

Lire : Même lorsque de mauvaises choses se produisent autour de nous, nous avons toujours la possibilité de choisir la façon dont nous réagissons. Assumer la responsabilité de nos réactions, même quand on rencontre des difficultés, apporte paix et pouvoir.

« Nous, fils et filles de notre Père céleste, avons reçu le don du libre arbitre, la faculté d'agir et de choisir de manière indépendante. Dotés du libre arbitre, vous et moi sommes actifs et nous devons, avant toute chose, nous mouvoir et ne pas être mus. Croire que quelqu'un ou quelque chose peut nous *faire* nous sentir offensés, nous mettre en colère, nous blesser ou nous rendre amers limite notre libre arbitre et nous transforme en objets passifs. Mais, en tant qu'être actifs, nous avons, vous et moi, le pouvoir d'agir et de choisir comment réagir » (David A. Bednar, « Et rien ne les offensera », *Le Liahona*, novembre 2006, p. 90).

Les difficultés ou les changements inattendus peuvent sembler injustes. Vous serez tenté de vous en remettre aux réactions de « l'homme naturel » (Mosiah 3:19) et :

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| - Blâmer les autres | - Abandonner |
| - Trouver des excuses | - Procrastiner |
| - Vous rebeller | - Se mettre en colère |
| - Vous plaindre | - S'apitoyer sur son sort |
| - Faire des reproches | - Se laisser dominer par la peur |
| - Douter | - Se justifier |

Devenir résilient émotionnellement, c'est reconnaître ces réactions en nous-mêmes et utiliser notre libre arbitre pour choisir une réaction plus appropriée.

ACTIVITÉ (5 minutes)

Choisissez un partenaire et étudiez chaque situation ci-dessous. À l'aide de la liste du paragraphe précédent, réfléchissez aux réactions de « l'homme naturel » qui pourraient s'appliquer à chaque situation. Discutez de la façon dont nous sommes naturellement tentés de réagir et des moyens par lesquels nous pouvons « agir par [nous-mêmes] et de ne pas nous laisser influencer » (2 Néphi 2:26).

Situation	Réaction de « l'homme naturel » (Mosiah 3:19)	Moyens d'agir de manière responsable (2 Néphi 2:26)
<i>Vous n'avez pas obtenu l'emploi que vous désiriez tant.</i>	<i>Se mettre en colère et blâmer les autres. Douter de ses capacités. Perdre l'espoir de trouver un bon emploi, et arrêter de chercher.</i>	<i>Demander l'avis des autres. Apprendre de nouvelles compétences ou des choses qui vous feraient acquérir plus d'expérience. Postuler pour d'autres emplois.</i>
Vous avez été mal jugé ou mis dans l'embarras par une personne qui vous est chère.		
Vous avez fait une erreur qui a blessé quelqu'un.		
Quelqu'un a été malhonnête avec vous et vous avez perdu de l'argent.		
Vous souffrez d'une maladie incapacitante et ne pouvez plus faire ce que vous faisiez par le passé.		

Discussion : Dans quelle situation avez-vous utilisé votre libre arbitre pour agir de manière responsable ? En quoi cela vous a-t-il été bénéfique ?

Regarder : « Des montagnes à gravir » (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>)

Discussion : Malgré leurs difficultés, qu'ont fait les personnes dans la vidéo pour permettre au Seigneur de les aider ?

Lire : « Avoir foi en Jésus-Christ, c'est savoir que grâce à son sacrifice expiatoire, il corrigera toutes les injustices, restaurera toutes les choses perdues et réparera toutes les choses brisées, y compris les cœurs. [...] Il fera en sorte que tout aille bien, en ne laissant aucun détail de côté » (Lynn G. Robbins, « Be 100 Percent Responsible » [Réunion spirituelle de l'université Brigham Young, 22 août 2017], speeches.byu.edu).

Discussion : Comment la foi en Jésus-Christ peut-elle nous aider à supporter le changement ?

4. LES BÉNÉDICTIONS DU CHANGEMENT

Lire : « À un moment ou à un autre, nous avons tous entendu une version de l'adage familial : « Rien n'est aussi permanent que le changement. » Tout au long de notre vie, nous devons faire face aux changements. Certains changements sont les bienvenus, d'autres ne le sont pas. Il y a des changements dans notre vie qui sont soudains, comme le décès inattendu d'un être cher, une maladie imprévue, la perte d'un bien auquel nous tenons beaucoup. Mais la plupart des changements ont lieu de façon subtile et lente » (Thomas S. Monson, « Trouver de la joie pendant le voyage », *Le Liahona*, novembre 2008).

Le Seigneur nous assure que si nous le laissons faire, il peut nous aider à devenir meilleurs. « Et 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).

ACTIVITÉ (5 minutes)

Chaque semaine, nous apprendrons de nouvelles compétences pour nous aider à « agir par [nous-mêmes] et à ne pas nous laisser influencer » (2 Néphi 2:26). Réfléchissez à quelque chose que vous souhaitez améliorer. Si vous avez un changement en tête, utilisez l'espace ci-dessous et notez-y vos idées et vos impressions. Si ce n'est pas le cas, au fur et à mesure que vous étudierez les sujets abordés dans ce manuel, vous découvrirez probablement des choses que vous souhaitez changer, et vous pourrez revenir ici pour y noter vos pensées et vos sentiments.

Une chose que je veux changer :

En quoi ma vie sera-t-elle différente lorsque j'aurai procédé à ce changement ?

5. EXPRIMER CHAQUE JOUR SA RECONNAISSANCE

Lire : Pendant ces discussions de groupe, l'un de vos engagements hebdomadaires consistera à écrire chaque jour au moins une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant. Exprimer sa reconnaissance ne signifie pas que nous nions ou ignorions les sentiments de douleur ou de découragement. Cela signifie que nous reconnaissons les bénédictions que notre Père céleste nous a données. Par exemple, cela peut être lorsque quelqu'un a été gentil avec nous ou lorsque nous avons apprécié quelque chose que nous avons vu, ressenti, entendu, touché ou goûté.

Regarder : « Reconnaissant en toutes circonstances » (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>)

Discussion : Quand la reconnaissance vous a-t-elle aidé, vous ou d'autres, à connaître le bonheur ?



MÉDITER – Temps maximum : 5 minutes

Pensez individuellement à ce que vous avez appris aujourd'hui et réfléchissez à ce que Dieu attend de vous. Lisez la citation suivante et écrivez vos réponses aux questions ci-dessous.

« Je témoigne que vous êtes aimés. Le Seigneur sait les efforts que vous faites. Vous faites des progrès. Continuez. Il voit tous vos sacrifices cachés et les compte pour votre bien et pour celui de vos êtres chers. Votre travail n'est pas vain. Vous n'êtes pas seul. Son nom même, Emmanuel, signifie « Dieu avec nous ». Assurément, il est avec vous » (Sharon Eubank, « Le Christ : La lumière qui brille dans l'obscurité », *Le Liahona*, mai 2019).

Quelles sont les choses les plus importantes que j'ai apprises aujourd'hui ?

Quelle est la première chose que je ferai suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ? (Cela sera votre engagement personnel pour la semaine. Si vous ne parvenez pas à trouver un engagement, quelques idées sont énumérées ci-dessous.)

Idées d'engagement : Appliquer le modèle de changement à mon objectif.

Lire chaque jour le Livre de Mormon.

Montrer ma foi en allant à l'église et en prenant la Sainte-Cène.

PARTENAIRES D'ACTION

L'INTÉRÊT DES PARTENAIRES D'ACTION

Lire : Avec l'aide des autres, vous pouvez accomplir de grandes choses. Par exemple, les missionnaires ont des collègues qui les soutiennent. Dans nos groupes, nous avons des partenaires d'action. Les partenaires d'action s'aident mutuellement à respecter leurs engagements en :

- S'appelant, en s'envoyant des messages ou en se rendant visite durant la semaine.
- Parlant de ce qu'ils ont appris dans le groupe.
- S'encourageant mutuellement à tenir leurs engagements.
- Discutant ensemble des difficultés rencontrées.
- Priant l'un pour l'autre.

Discussion : Comment une autre personne vous a-t-elle aidé à accomplir quelque chose de difficile dans le passé ?

Lire : Être partenaire d'action n'est pas difficile et ne demande pas beaucoup de temps. Pour lancer la conversation, posez les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui vous a plu dans la dernière discussion de groupe ?
- Quelles bonnes choses vous sont arrivées cette semaine ?
- Comment avez-vous utilisé le principe de **Ma Fondation** cette semaine ?

La majeure partie de la discussion portera sur l'aide mutuelle à fournir afin de respecter les engagements pris. Posez les questions suivantes :

- Où en êtes-vous de vos engagements ?
- Si certains non pas été tenus, as-tu besoin d'aide ?
- Comment puis-je t'aider au mieux dans tes efforts ?

ACTIVITÉ (5 minutes)

1^e étape : Choisissez votre partenaire d'action dans le groupe pour cette semaine.

- Si vous le souhaitez, vous pouvez changer de partenaire d'action chaque semaine.
- Dans la mesure du possible, choisissez une personne du même sexe que vous et qui n'est pas un membre de votre famille.

Nom du partenaire d'action

Coordonnées pour prendre contact

2^e étape : Notez quand et comment vous allez vous contacter.

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.



S'ENGAGER – Temps maximum : 5 minutes

Chaque semaine, nous prenons des engagements. Votre réponse dans la section **Méditer** peut devenir votre engagement personnel pour la semaine. Lorsque nous nous réunirons la semaine prochaine, nous commencerons par faire rapport de nos engagements. Lisez les engagements suivants. En plus de contacter et de soutenir vos ou votre partenaire d'action, choisissez parmi les engagements ci-dessous. Lisez chacun de vos engagements à haute voix à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.

MES ENGAGEMENTS

-
- A** J'agirai sur un moyen de fortifier ma foi en Jésus-Christ (voir page 14).
-
- B** Chaque jour, j'écrirai une chose pour laquelle je suis reconnaissant et remercierai Dieu pour cela.
-
- C** Je travaillerai sur mon engagement personnel (dans la section **Méditer** ; voir page 22).
-
- D** Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et le soutiendrai.
-
- E** Je parlerai avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris.
-

Ma signature

Signature du partenaire d'action



2

MODES DE PENSÉE SAINS

PRINCIPE DE « MA FONDATION »

- Notre identité et notre but divins

VALEURS ÉMOTIONNELLES ET COMPÉTENCES

1. Nos pensées influencent nos émotions.
2. Reconnaître les modes de pensée négatifs
3. Réagir aux éléments déclencheurs
4. Créer des modes de pensée sains
5. Changer notre façon de penser demande des efforts



RAPPORT – Temps maximum : 15 minutes

1^{RE} ÉTAPE : AVEC VOTRE PARTENAIRE D'ACTION, PROCÉDEZ À L'ÉVALUATION (5 minutes)

Prenez quelques minutes pour réfléchir à la façon dont vous avez respecté vos engagements au cours de la semaine dernière. Dessinez un cercle autour de la couleur correspondant à ce que vous avez ressenti pour chaque engagement. Par exemple, le cercle rouge signifie que cela vous a demandé peu d'effort, le cercle jaune correspond à un effort modéré et le cercle vert représente un effort intense. Faites part de votre évaluation à votre partenaire d'action et demandez-lui de signer à côté de votre auto-évaluation.

● Très peu d'effort

● Effort modéré

● Effort intense

Initiales du
partenaire
d'action

(A) J'ai agi sur un moyen de fortifier ma foi en Jésus-Christ. ● ● ●

(B) Chaque jour, j'ai écrit une chose pour laquelle je suis reconnaissant. ● ● ●

(C) J'ai travaillé sur mon engagement personnel. ● ● ●

(D) J'ai pris contact avec mon partenaire d'action et je l'ai soutenu. ● ● ●

(E) J'ai parlé avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris. ● ● ●

2^E ÉTAPE: RACONTEZ VOS EXPÉRIENCES AVEC LE GROUPE (5 minutes)

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris la semaine dernière en travaillant sur ses engagements. Les questions ci-dessous favoriseront la discussion.

Discussion : Quelles expériences avez-vous eues en mettant en pratique le principe de Ma Fondation ?
Comment êtes-vous devenu plus ouvert au changement ?

3^E ÉTAPE : CHOISISSEZ UN PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Choisissez, parmi les membres du groupe, un partenaire d'action pour la semaine à venir. Dans la mesure du possible, choisissez une personne du même sexe que vous et qui n'est pas un membre de votre famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et discutez de la façon dont vous allez vous contacter tout au long de la semaine.

Nom du partenaire d'action

Coordonnées pour prendre contact

Notez quand et comment vous vous contacterez cette semaine.

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.



MA FONDATION : NOTRE IDENTITÉ ET NOTRE BUT DIVINS – Temps maximum : 20 minutes

Méditer : posez-vous la question : « Quelle est la valeur de mon âme pour Dieu ? »

Lire : Doctrine et Alliances 18:10-11 (voir la colonne de droite).

Regarder : « Notre véritable identité » (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>) (Pas de vidéo ? Lisez la page 33.)

Lire : Citations de Boyd K. Packer et Dallin H. Oaks (voir la colonne de droite) et la citation de Spencer W. Kimball à la page 33.

Discussion : Pourquoi est-il si important de se souvenir de notre véritable identité et de notre vrai potentiel ?

ACTIVITÉ (5 MINUTES)

Lire : Notre Père céleste voit notre vrai potentiel, il veut que nous nous voyions comme il nous voit et non pas comme le monde nous juge. Pour nous faire douter de l'amour de Dieu pour nous, de notre nature divine et de nos but divins, Satan utilise le découragement.

1^{re} étape : En binôme, lisez la différence entre « valeur » et « dignité » dans le tableau ci-dessous (voir Joy D. Jones, « Une valeur inestimable », *Le Liahona*, novembre 2017).

Valeur	Dignité
Aux yeux de Dieu, notre valeur ne change jamais.	Notre dignité change.
Notre valeur fut déterminée avant notre venue sur terre. Nous sommes tout pour Dieu.	Notre dignité s'obtient par l'obéissance.
L'amour de Dieu pour vous est infini et éternel. Nous n'avons pas à le mériter.	Si nous péchons, nous perdons en dignité, mais jamais en valeur aux yeux de Dieu. Nous sommes toujours importants pour lui.
Dieu veut que nous nous voyions et que nous voyions les autres comme il nous voit.	Dieu veut que nous continuions de nous repentir pour que nous puissions être dignes de toutes les bénédictions qu'il veut nous donner.

2^e étape : Avec votre partenaire, discutez des raisons pour lesquelles Satan voudrait nous faire croire que notre valeur et notre dignité sont les mêmes. En quoi le fait de penser du mal de nous-mêmes nous freine-t-il ?

« Souvenez-vous que les âmes ont une grande valeur aux yeux de Dieu ;

Car voici, le Seigneur, votre Rédempteur, a souffert la mort dans la chair ; c'est pourquoi, il a éprouvé les souffrances de tous les hommes, afin que tous les hommes puissent se repentir et venir à lui. »

DOCTRINE ET ALLIANCES 18:10-11

« Vous êtes enfant de Dieu. Il est le Père de votre esprit. Spirituellement, vous êtes de noble naissance, les enfants du Roi des cieux. Gravez cette vérité dans votre esprit et tenez-vous-y. »

BOYD K. PACKER, « Aux jeunes filles et aux jeunes gens », *Ensign*, mai 1989

« Faites attention à la manière dont vous vous caractérisez. Ne vous caractérisez pas, ne vous définissez pas par une qualité temporaire. La seule et unique qualité qui devrait nous caractériser est celle que nous sommes un fils ou une fille de Dieu. »

DALLIN H. OAKS, « How to Define Yourself » *New Era*, juin 2013

Lire : La citation de Dieter F. Uchtdorf (voir la colonne de droite).

Discussion : Pourquoi est-il important de voir les autres comme Dieu les voit ?
Comment pouvons-nous acquérir ce don spirituel ?

S'engager : Cette semaine, je vais identifier une façon de me souvenir de mon identité divine :

LA PLUS GRANDE CRÉATION DE DIEU

Si vous ne pouvez pas voir la vidéo, lisez ce script.

DIETER F. UCHTDORF : Une grande partie de notre perplexité dans la vie vient simplement du fait que nous ne comprenons pas qui nous sommes.

L'un des conteurs les plus aimés de tous les temps était l'écrivain danois Hans Christian Anderson. Dans l'un de ses contes, Le vilain petit canard, une cane découvre que l'un de ses canetons nouveau-nés est inhabituellement grand et très laid. Les autres canetons ne veulent pas le laisser tranquille. Ils le punissent impitoyablement.

Le vilain petit canard décide qu'il serait mieux pour tout le monde qu'il quitte sa famille et s'enfuit. Puis un jour, il voit au-dessus de lui, un vol d'oiseaux majestueux. Il s'envole et les suit vers un beau lac. Le vilain petit canard regarde dans l'eau et il voit le reflet d'un cygne magnifique. Il se rend compte que ce qu'il voit est son reflet. Il a découvert qui il est vraiment.

Pensez à l'endroit d'où vous venez. Vous êtes fils et filles de l'être le plus grand et le plus glorieux de l'univers. Il vous aime d'un amour infini. Il veut ce qu'il y a de mieux pour vous. Cette connaissance change tout. Elle change votre présent, elle peut changer votre avenir et elle peut changer le monde.

Si nous pouvions seulement comprendre qui nous sommes et ce qui nous attend, notre cœur déborderait à tel point de reconnaissance et de bonheur que la lumière et l'amour de Dieu illumineraient même les âmes les plus sombres.

Bien sûr, il y aura toujours des voix pour vous dire que vous êtes insensés de croire que vous êtes des cygnes, insistant sur le fait que vous n'êtes que de vilains petits canards, et que vous ne pouvez espérer devenir quoi que ce soit d'autre. Mais vous savez bien que ce n'est pas vrai. Vous n'êtes pas des êtres ordinaires. Vous êtes glorieux et éternels.

Je vous le demande instamment, regardez dans l'eau et voyez votre vrai reflet. C'est ma prière et ma bénédiction que quand vous regardez votre reflet, vous puissiez voir au-delà des imperfections et des doutes, et reconnaître qui vous êtes vraiment : des fils et des filles glorieux du Dieu Tout-Puissant. Au nom sacré de Jésus-Christ. Amen.

« Dieu est votre Père. Il vous aime. Pour votre Mère céleste et lui, votre valeur est inestimable. [...] Vous êtes unique. Un être unique, composé de cette intelligence éternelle qui vous donne droit à la vie éternelle. Qu'il n'y ait aucun doute dans votre esprit quant à votre valeur personnelle. L'unique but du plan de l'Évangile est de donner à chacun d'entre nous l'occasion d'atteindre notre plein potentiel, à savoir la progression éternelle et la possibilité de divinité. »

SPENCER W. KIMBALL,
« Privileges and Responsibilities of Sisters », Ensign, novembre 2019, P. 105

« Nous ne pouvons pas plus jauger la valeur d'une âme que nous ne pouvons mesurer l'étendue de l'univers. Toute personne que nous rencontrons est un personnage de marque pour notre Père céleste. Une fois que nous comprenons cela, nous pouvons entrevoir comment nous devons traiter nos semblables. »

DIETER F. UCHTDORF,
« Vous êtes mes mains », Le Liahona, mai 2010

Retour à la page 32.



APPRENDRE – Temps maximum : 60 minutes

1. NOS PENSÉES INFLUENCENT NOS ÉMOTIONS.

Lire : Vos pensées sont importantes. Votre façon de parler de vous et votre façon de penser influencent votre attitude et votre résilience. Vos pensées influencent grandement votre attitude, la façon dont vous interagissez avec les autres et la façon dont vous percevez le monde qui vous entoure. Les Écritures nous enseignent : « Car il tel que sont les pensées de son âme. [...] » (Proverbes 23:7).

Connaissant l'influence de vos pensées sur vos émotions, le Sauveur et l'adversaire cherchent tous deux à influencer vos pensées. Le Sauveur déclaré : « Tournez-vous vers moi dans chacune de vos pensées » avec foi, sans doute ni peur (Doctrine et Alliances 6:36).

Regarder : « Suis-je assez bon ? » (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>)

Discussion : Comment le fait de vous « tourner vers [le Sauveur] dans chacune de vos pensées » vous rappelle-t-il que vous êtes assez bon ?

2. RECONNAÎTRE DES MODES DE PENSÉE NÉGATIFS

Lire : Souvent, nous avons tendance à concentrer nos pensées sur ce qui est mauvais ou négatif. Les modes de pensée négatifs occultent notre vision et nous poussent à nous concentrer sur les pires conséquences possibles d'une situation. Ces pensées déformées nous font nous sentir mal envers nous-mêmes et les autres. Nous pouvons tous avoir des pensées négatives, mais parfois nous restons bloqués sur ces pensées et ne voyons ni le modèle et ni façon dont cela nuit à notre santé émotionnelle. Lisez la liste des modes de pensée négatifs courants à la page 35, puis discutez de la question ci-dessous. Essayez d'identifier un ou deux modes de pensée que vous utilisez fréquemment.

MODES DE PENSÉE NÉGATIFS COURANTS

Modèle de pensée	Explication	Exemple
Tout ou rien	Voir quelque chose ou quelqu'un comme étant soit entièrement bon, soit entièrement mauvais. Recherchez des phrases avec les mots « toujours » et « jamais ».	« Je dis <i>toujours</i> la mauvaise chose. »
Mauvaise caractérisation	Se fonder sur quelque chose qui s'est produit et en faire une affirmation générale ou incorrecte.	« La relation a pris fin, <i>donc je ne suis pas assez bon.</i> »
Tirer des conclusions hâtives	Interpréter les pensées des autres ou supposer les pires conséquences possibles.	« Je suis sûr que <i>tout le monde</i> se moque de moi. »
Personnalisation	Se blâmer ou blâmer quelqu'un d'autre pour une situation qui, en réalité, implique de nombreux facteurs.	« Ils ne m'ont pas rappelé, <i>donc ils doivent être en colère contre moi.</i> »
Raisonnement émotionnel	Juger une situation en fonction de ses sentiments.	« Je me sens coupable. J'ai <i>dû faire</i> quelque chose de mal. »
Surgénéralisation	Appliquez une expérience et la généraliser à toutes les autres.	« J'ai raté ce devoir, pourquoi rester dans ce cours ? »
Filtre mental négatif (abstraction sélective)	Se concentrer sur un détail négatif et s'attarder dessus.	« J'ai l'impression que rien ne s'est bien passé aujourd'hui. Cette journée ne fut qu'une succession d'échecs. »
Ignorer le positif	Rejeter toute expérience positive parce que vous avez l'impression qu'elle ne compte pas.	« Peu importe que ma fille ait mangé son petit déjeuner. Elle n'a fait qu'enchaîner les caprices tout le reste de la journée ! »
Exagération	Exagérer vos faiblesses ou les comparer aux points forts des autres.	« Je ne prépare presque jamais le dîner pour ma famille, et quand je le fais, ça n'a rien à voir avec les repas qu'elle cuisine. »
Déclarations « j'aurais dû » / « je n'aurais pas dû »	Se dire comment les choses devraient ou auraient dû être.	« Je <i>n'aurais pas dû</i> tout faire rater comme cela. »

Discussion : Pourquoi pensons-nous de la sorte ?

3. RÉAGIR AUX ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS

Lire : Un élément déclencheur est ce qui provoque une réaction automatique au niveau de nos pensées, de nos sentiments et de nos comportements. Si votre réaction automatique est inappropriée, il est possible d'en apprendre de meilleures. Vos pensées, tout ce que vous voyez, ressentez et vivez peuvent être des éléments déclencheurs. Ces déclencheurs sont influencés par votre humeur, le moment de la journée, votre niveau d'énergie, vos relations, l'endroit où vous trouvez, les événements ou toutes autres situations.

ACTIVITÉ (10 minutes)

1^{re} étape : Nous avons mentionné certains des éléments déclencheurs. Répondez par vous-même aux questions suivantes. Elles vous aideront à identifier où, quand et en présence de qui ils peuvent se déclencher. Dressez ensuite la liste des éléments déclencheurs les plus fréquents dans votre vie.

Avec quelle(s) humeur(s) ai-je le plus de mal à gérer ?

Quels jours de la semaine ou moments de la journée ai-je le plus de mal à gérer ?

Quels types de personnes ai-je le plus de mal à côtoyer ?

Quelles situations ou quels événements ai-je le plus de mal à gérer ?

Quels éléments déclencheurs sont les plus fréquents chez moi ?

2^e étape : Avec le groupe, passez en revue les exemples d'éléments déclencheurs les plus communs. Lisez l'exemple, puis complétez ensemble les deux autres. Identifiez les sentiments induits par l'élément déclencheur. Rédigez des réponses communes et ajoutez des alternatives plus saines.

TABLEAU DES ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS ET DES RÉACTIONS			
ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR	COMMENT ME SUIS-JE SENTI À CAUSE DE L'ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR ?	COMMENT AI-JE RÉAGI ?	COMMENT DEVRAI-JE RÉAGIR ?
<i>Exemple</i> Aller à une fête où vous ne connaissez personne	Je me sens dépassé et jugé Je suis stressé par autant de personnes autour de moi Je ressens une forte pression, je dois être celui ou celle qu'ils veulent que je sois	Je me suis réfugié dans une autre pièce pour m'isoler J'ai évité les conversations Je suis resté près de la nourriture J'ai passé mon temps à consulter mon téléphone	J'ai invité un ami à m'accompagner Je me suis concentré sur la reconnaissance Je me suis dit que je suis assez bon
Être en présence de quelqu'un avec qui vous ne vous entendez pas			
Entendre ou voir un message négatif sur moi ou sur quelqu'un que j'apprécie			

3^e étape : Identifiez par vous-même l'un des éléments déclencheurs que vous avez écrit à la première étape. Écrivez ce que vous ressentez à cause de l'élément déclencheur. Rédigez des réponses communes et ajoutez des alternatives plus saines.

TABLEAU DES ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS ET DES RÉACTIONS			
ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR	COMMENT ME SUIS-JE SENTI À CAUSE DE L'ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR ?	COMMENT AI-JE RÉAGI ?	COMMENT DEVRAI-JE RÉAGIR ?

Discussion : Pourquoi le fait de connaître les éléments déclencheurs nous aide-t-il à mieux réagir ?

4. CRÉER DES MODES DE PENSÉE SAINS

Lire : Après avoir identifié les modes de pensée négatifs, l'étape suivante consiste à les transformer en modes de pensée sains et honnêtes. Faites appel à l'influence du Sauveur en remettant en question vos pensées et en vous demandant si elles sont justifiées (voir Jean 8:32). Voici quelques questions pour remettre en question vos modes de pensées inadéquats :

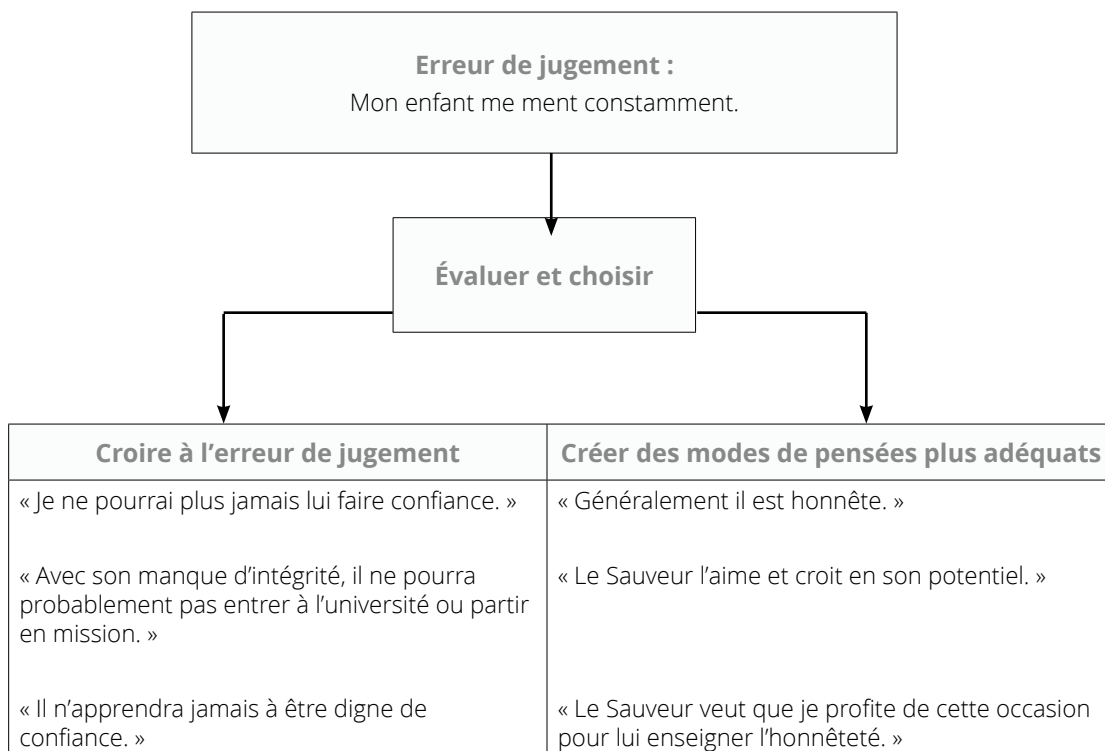
- Compte tenu de toutes les preuves, la pensée que j'ai est-elle exacte à 100 % ?
- Le Sauveur voudrait-il que je pense ou ressente cela ?
- Cette pensée est-elle de type : tout ou rien, noir ou blanc, gagnant ou perdant, vrai ou faux ?
- Penser de cette façon m'aide-t-il ou me fait-il mal ?
- Quels sentiments cette pensée induit-elle ?
- Que sais-je sur moi-même et sur ceux qui me disent que cela n'est pas vrai ?
- Que dirais-je à mon meilleur ami ou à une personne que je respecte s'ils pensaient cela ?

Discussion : Pourquoi est-il important de remettre en question nos erreurs de jugement et de créer des modes de pensées plus adéquats ?

ACTIVITÉ (15 minutes)

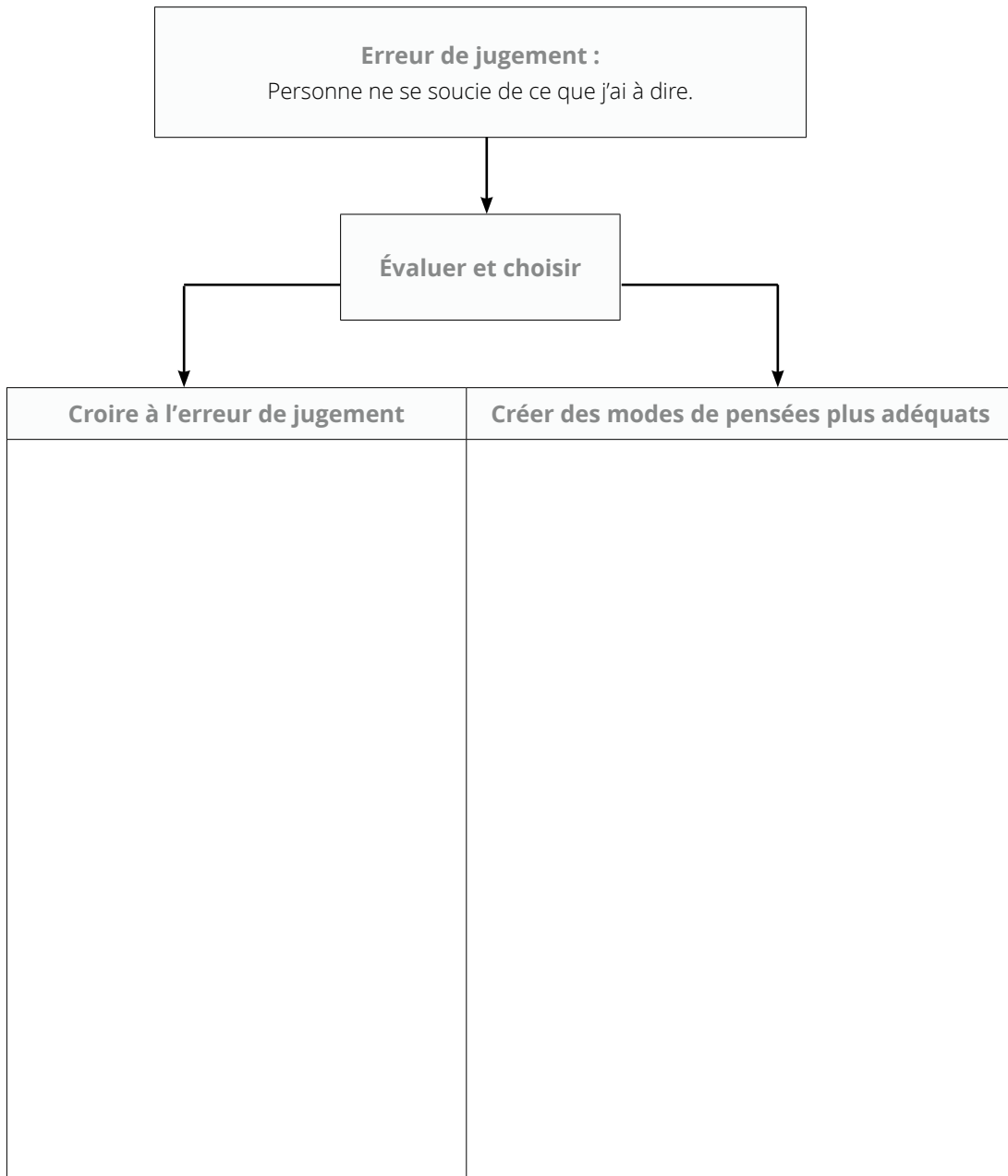


1^{re} étape : Vous trouverez ci-dessous un exemple sur la façon de remettre en question des modes de pensée négatifs. Regardez ensemble le diagramme.

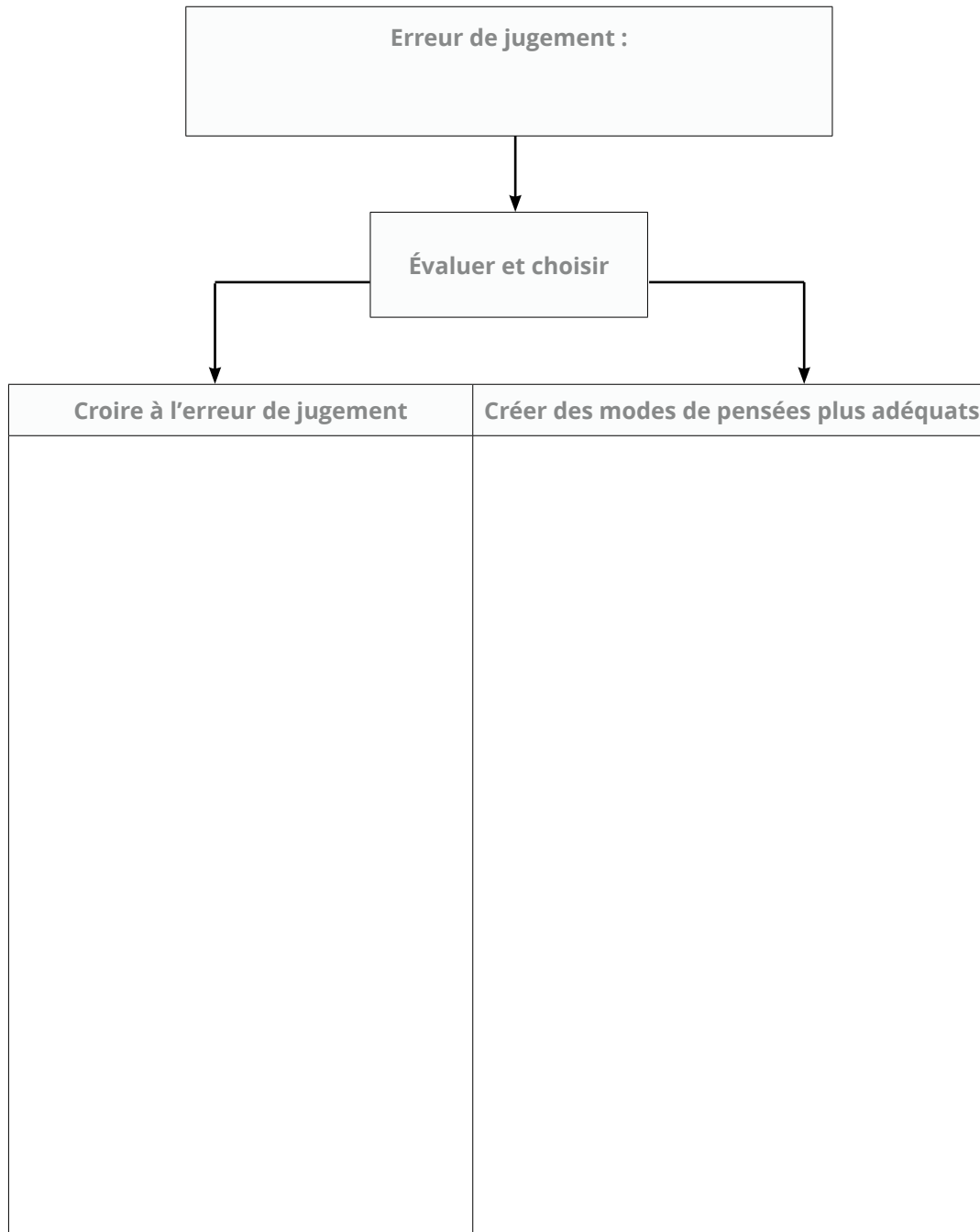


Discussion : Quelles autres pensées résilientes ou plus adéquates pourriez-vous ajouter à l'exemple de la première étape ?

2^e étape : En binôme, remplissez le diagramme ci-dessous à l'aide de l'erreur de jugement suivante. Discutez de la façon dont le Sauveur peut nous guider à avoir des pensées plus adéquates.



3^e étape : Pensez à une situation où vous avez fait une erreur de jugement. Écrivez-la dans la case. Remplissez la partie gauche du tableau avec des pensées qui confortent l'erreur de jugement de départ. Remplissez ensuite la partie droite avec des pensées plus adéquates, notamment celles que le Sauveur pourrait vous inspirer.



Discussion : Que pouvons-nous faire pour nous rappeler de remettre en question et de remplacer nos modes de pensée négatifs par des modes de pensées plus adéquats ?

5. CHANGER NOTRE FAÇON DE PENSER DEMANDE DES EFFORTS

Lire : La dernière étape pour changer nos modes de pensées est la pratique. Cela demande du temps et de la patience. Les Écritures nous enseignent que « la vertu [doit] orner sans cesse [nos] pensées » (Doctrine et Alliances 121:45). Dans notre cas, la vertu signifie avoir des modes de pensée adéquats.

Alors que les erreurs de jugement ont un effet contraignant sur nous et limitent notre bonheur et notre capacité à progresser, les remettre en question et les remplacer par des modes de pensées plus adéquats « [nous] rendra libres » (Jean 8:32). Créer des modes de pensées plus adéquats nous aidera à gagner en confiance et à avoir une perception plus saine de nous-mêmes et des autres.

Cette semaine, mettez en pratique les modes de pensée sains en remplissant votre propre « Tableau de gestion des modes de pensée » qui se trouve à la fin de ce chapitre. Montrez-le à un membre de votre famille ou votre partenaire d'action.



MÉDITER – Temps maximum : 5 minutes

Pensez à ce que vous avez appris aujourd'hui et réfléchissez à ce que Dieu attend de vous. Lisez la citation suivante et écrivez vos réponses aux questions ci-dessous.

« Notre attention doit être rivée sur le Sauveur et sur son Évangile. C'est mentalement très exigeant de nous efforcer de nous tourner vers lui dans chacune de nos pensées. Mais, lorsque nous le faisons, nos doutes et nos craintes se dissipent. » (Russell M. Nelson, « Attirer le pouvoir de Jésus-Christ dans notre vie », *Le Liahona*, mai 2017)

Quelles sont les choses les plus importantes que j'ai apprises aujourd'hui ?

Quelle est la première chose que je ferai suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ? (Cela sera votre engagement personnel pour la semaine.)

Idées d'engagement : Remplir le « Tableau de gestion des modes de pensée » à la page 44.
M'efforcer de remettre en question mes erreurs de jugement en les remplaçant par des pensées résilientes.
Identifier des modes de pensée négatifs sur lesquels je peux travailler.
Prier sincèrement et demander à mon Père céleste de me faire savoir ce qu'il ressent pour moi.



S'ENGAGER – Temps maximum : 5 minutes

Chaque semaine, nous prenons des engagements. Votre réponse dans la section Méditer peut devenir votre engagement personnel pour la semaine. Lorsque nous nous réunirons la semaine prochaine, nous commencerons par faire rapport de nos engagements. Lisez les engagements suivants. En plus de contacter et de soutenir vos ou votre partenaire d'action, choisissez parmi les engagements ci-dessous. Lisez chacun de vos engagements à haute voix à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.

MES ENGAGEMENTS

- A** Cette semaine, je vais identifier une façon de me souvenir de mon identité divine (voir page 33).

 - B** Chaque jour, j'écrirai une chose pour laquelle je suis reconnaissant et remercierai Dieu pour cela.

 - C** Je travaillerai sur mon engagement personnel (dans la section *Méditer* ; voir page 42).

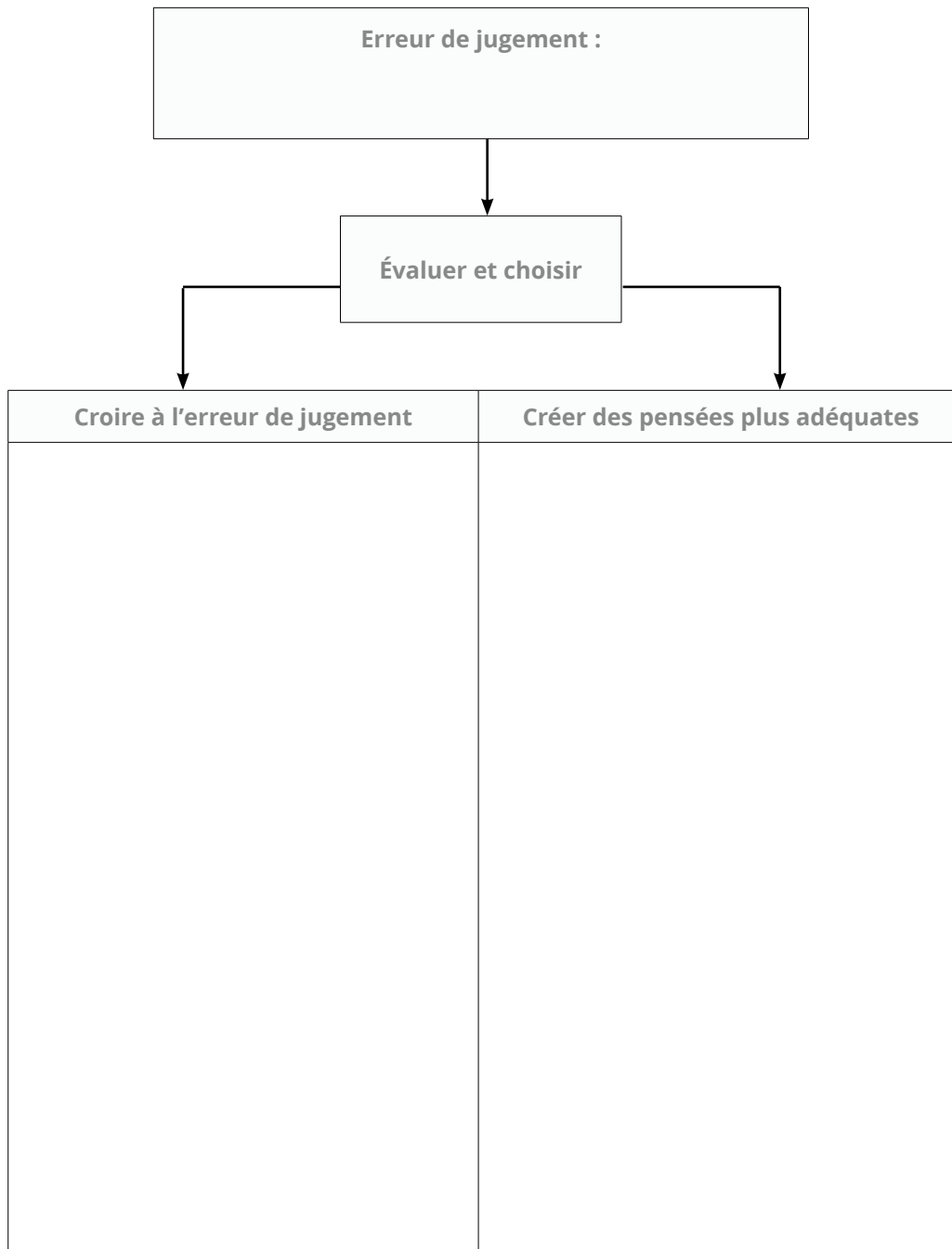
 - D** Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et le soutiendrai.

 - E** Je parlerai avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris.
-

Ma signature

Signature du partenaire d'action

TABLEAU DE GESTION DES MODES DE PENSÉE





3

LE CORPS ET LES ÉMOTIONS

PRINCIPE DE « MA FONDATION »

- Notre corps est un don de Dieu.

VALEURS ÉMOTIONNELLES ET COMPÉTENCES

1. Notre corps est un don de Dieu.
2. Exercice régulier
3. Sommeil et repos
4. Hygiène personnelle
5. Habitudes alimentaires saines
6. Comprendre nos émotions
7. Prendre soin de soi



RAPPORT – Temps maximum : 15 minutes

1^{RE} ÉTAPE : PROCÉDEZ À L'ÉVALUATION AVEC VOTRE PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Prenez quelques minutes pour réfléchir à la façon dont vous avez respecté vos engagements la semaine dernière. Dessinez un cercle autour de la couleur correspondant à ce que vous avez ressenti pour chaque engagement. Par exemple, le cercle rouge signifie que cela vous a demandé peu d'effort, le cercle jaune correspond à un effort modéré et le cercle vert représente un effort intense. Faites part de votre évaluation à votre partenaire d'action et demandez-lui de signer à côté de votre auto-évaluation.

● Très peu d'effort

● Effort modéré

● Effort intense

Initiales du
partenaire
d'action

A	Je me suis souvenu de mon identité divine cette semaine.	● ● ●	
B	Chaque jour, j'ai écrit une chose pour laquelle je suis reconnaissant.	● ● ●	
C	J'ai travaillé sur mon engagement personnel.	● ● ●	
D	J'ai pris contact avec mon partenaire d'action et je l'ai soutenu.	● ● ●	
E	J'ai parlé avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris.	● ● ●	

2^E ÉTAPE : RACONTEZ VOS EXPÉRIENCES AVEC LE GROUPE (5 minutes)

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris la semaine dernière en travaillant sur ses engagements. Les questions ci-dessous favoriseront la discussion.

Discussion : Quelles expériences avez-vous eues en mettant en pratique le principe de Ma Fondation ?
Comment avez-vous amélioré vos modes de pensée ?

3^E ÉTAPE : CHOISIR UN PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Choisissez un partenaire d'action pour la semaine à venir parmi les membres du groupe. Dans la mesure du possible, choisissez une personne du même sexe que vous et qui n'est pas un membre de votre famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et discutez de la façon dont vous allez vous contacter tout au long de la semaine.

Nom du partenaire d'action

Coordonnées pour prendre contact

Notez quand et comment vous vous contacterez cette semaine.

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.



MA FONDATION : NOTRE CORPS EST UN DON DE DIEU – Temps maximum : 20 minutes

Méditer : Quelles bénédictions découlent du fait d'avoir un corps physique ?

Regarder : « La plus grande création de Dieu »
(<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>).
(La vidéo n'est pas disponible ? Lisez la page 51.)

Discussion : Comment le fait d'avoir un corps physique nous prépare-t-il à devenir semblables à notre Père céleste ?

Lire : Les citations de David A. Bednar (voir la colonne de droite).

Discussion : Comment le fait de ne pas prendre soin de son corps affecte notre résilience émotionnelle ?

ACTIVITÉ (5 MINUTES)

Lire : L'apôtre Paul a enseigné : « Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes ? Car vous avez été rachetés à un grand prix. Glorifiez donc Dieu dans votre corps et dans votre esprit, qui appartiennent à Dieu. » (1 Corinthiens 6:19–20).

1^{re} étape : En binôme, pensez aux temples que vous avez vus ou visités. Pensez à ce que vous y avez vu, ressenti, senti et touché lorsque vous étiez dans le temple et ses jardins.

2^e étape : Discutez ensemble des comparaisons que l'on peut faire entre ces bâtiments sacrés et la façon dont nous devrions utiliser et traiter notre corps physique comme un temple. Complétez le tableau ci-dessous.

La construction d'un temple	Mon corps en tant que temple
<i>Exemple</i> Les bâtiments du temple sont propres.	Ma tenue vestimentaire et ma présentation peuvent être propres et présentables.

3^e étape : Discutez de vos réponses avec le groupe.

« Le corps physique est tellement important dans le plan du bonheur du Père et pour notre développement spirituel que Lucifer cherche à s'opposer à notre progression en nous incitant à utiliser notre corps de manière incorrecte. »

DAVID A. BEDNAR,
« Veiller à prier continuellement »,
Le Liahona,
novembre 2019

« Le président Nelson a enseigné qu'en fin de compte, la sécurité spirituelle réside dans le fait de ne « jamais faire le premier pas tentant vers un endroit où nous ne devons pas aller et une action que nous ne devons pas faire » [...] ' En tant qu'êtres humains, nous avons tous des appétits [physiques] nécessaires à notre survie. Ces appétits sont absolument essentiels à la perpétuation de la vie. Donc, que fait l'adversaire ? [...] Il nous attaque par le biais de nos appétits. Il nous incite à manger et boire ce que nous ne devrions pas, et aimer comme nous ne le devrions pas !' »

DAVID A. BEDNAR,
« Veiller à prier continuellement »,
Le Liahona,
novembre 2019

Lire : La citation de Boyd K. Packer et Alma 40:23 (voir la colonne de droite).

Discussion : Comment le fait d'avoir une perspective éternelle change-t-elle ce que vous ressentez par rapport à vos capacités physiques restreintes ?

S'engager : Je choisirai une façon de mieux traiter mon corps comme un temple :

LA PLUS GRANDE CRÉATION DE DIEU

Si vous ne pouvez pas voir la vidéo, lisez ce script.

RUSSELL M. NELSON, PRÉSIDENT DE L'ÉGLISE :



Quiconque étudie le fonctionnement du corps humain a sûrement « vu Dieu se mouvoir dans sa majesté et sa puissance ». L'œil a une lentille autofocus. Les nerfs et les muscles contrôlent les deux yeux pour fabriquer une seule image en trois dimensions. Chaque oreille est connectée à un système compact conçu pour convertir les ondes sonores en sons audibles.

Le cœur est une pompe fabuleuse. Il possède quatre valves délicates qui s'ouvrent et se referment plus de 100 000 fois par jour. Pensez au système de défense du corps. Il perçoit la douleur. Il produit des anticorps. Le corps renouvelle ses

propres cellules vieilles et régule le niveau de ses composants vitaux.

Les nombreuses caractéristiques extraordinaires de votre corps témoignent de votre « nature divine ». L'apôtre Paul l'a décrit comme étant « le temple de Dieu ». Comment cela se peut-il ? Parce que votre corps est le temple de votre esprit. Et l'usage que vous faites de votre corps a des répercussions sur votre esprit. Dieu est le Père de notre esprit. Nous faisons partie de son dessein divin. Et quand il a créé notre corps, nous avons été créés à son image.

Le développement de l'esprit a des conséquences éternelles. Quand nous connaissons véritablement notre nature divine, nous contrôlerons nos appétits. Nous fixerons les yeux sur des vues, les oreilles sur des sons, et l'esprit sur des pensées qui rendront hommage à la création de notre corps en tant que temple de notre Père céleste. Pour ces dons physiques, rendons grâce à Dieu !

Retour à la page 50.

« Même les plus dures épreuves de santé ou un corps handicapé ou infirme peuvent affiner une âme pour le glorieux jour de rétablissement et de guérison qui viendra assurément. Votre corps est vraiment l'instrument de votre esprit et la base de votre personnalité. »

BOYD K. PACKER, « Vous êtes le temple de Dieu », *Le Liahona*, janvier 2001 (italique dans l'original)

« L'âme sera restituée au corps, et le corps à l'âme ; oui, et chaque membre et jointure sera restitué à son corps ; oui, même un cheveu de la tête ne sera pas perdu ; mais tout sera restitué à sa forme propre et parfaite. »

ALMA 40:23



APPRENDRE – Temps maximum : 60 minutes

1. NOTRE CORPS EST UN DON DE DIEU

Lire : Notre Père céleste qui nous aime nous a fait don d'un corps pour abriter notre esprit (voir Doctrine et Alliances 88:15). Un corps sain est important pour notre résilience émotionnellement. En prenant soin de votre santé physique, votre santé émotionnelle s'améliorera également, et vice versa. Parmi les moyens que notre Père céleste nous a donnés pour prendre soin de notre corps, figurent l'exercice régulier, le repos, l'hygiène personnelle et une alimentation saine.

2. EXERCICE RÉGULIER

Lire : L'exercice régulier est très bénéfique à notre santé émotionnelle. L'activité physique stimule notre cerveau et libère des substances chimiques qui vous aident à gérer vos émotions et à appréhender les situations avec clarté. Être actif vous permet de vous sentir plus heureux, plus détendu et moins anxieux. L'activité physique est également l'occasion d'utiliser votre corps et de vous connecter avec votre famille et vos amis dans un cadre social amusant.



ACTIVITÉ (3 minutes)

1^{re} étape : Réfléchissez à votre situation actuelle. Quelles sont les activités physiques qui amélioreraient votre santé émotionnelle ? Indiquez vos idées ci-dessous.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

2^e étape : À l'aide du tableau ci-dessous, établissez un plan pour faire une activité physique cette semaine et discutez-en en binôme. Il est souvent plus facile de commencer par une activité qui se pratique à plusieurs.

JOUR	ACTIVITÉ	HEURE	COMMENT ALLEZ-VOUS PROCÉDER ?
Exemple : Lundi	Marche	30 min	à 7 h avec Maria
Dimanche			
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			

Lire : *Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps, si vous avez des problèmes de santé chroniques (maladie cardiaque, diabète, arthrite) ou si vous avez d'autres soucis, consultez un professionnel de la santé avant de commencer un nouveau programme d'exercice.*

3. SOMMEIL ET REPOS

Lire : Le besoin de sommeil et de repos est souvent oublié. Jeffrey R. Holland a dit : « La fatigue est notre ennemi commun à tous, alors ralentissez, reposez-vous, régénérez-vous et rechargez-vous. Les médecins nous promettent que, si nous ne prenons pas le temps d'aller bien, un jour, nous prendrons assurément le temps d'être malade. » (« Comme un vase brisé », *Le Liahona*, novembre 2013). Un sommeil de qualité contribue à protéger votre santé mentale, votre santé physique, votre qualité de vie et votre sécurité. Lorsque vous êtes fatigué, vous avez du mal à prendre des décisions, à résoudre des problèmes, à contrôler vos émotions et votre comportement et à gérer le changement.

Lire : Le repos est plus que le simple fait de dormir suffisamment. Le monde évolue rapidement et vous pouvez vous sentir obligé de suivre le rythme. Le Livre de Mormon enseigne : « [qu'] il n'est pas requis que l'homme coure plus vite qu'il n'a de force. » (Mosiah 4:27) Il se peut que vous soyez dans une phase de votre vie des plus épuisante (comme élever de jeunes enfants ou s'occuper d'un proche malade). Il se peut que vous faciez face à des défis émotionnels qui vous poussent à vouloir dormir plus longtemps que nécessaire. Rester au lit trop longtemps peut être nuisible à votre santé mentale et émotionnelle. Le Seigneur vous aime et connaît votre situation particulière. Il vous guidera vers des idées et de la documentation spécifiques à votre situation.

Discussion : Comment la fatigue affecte-t-elle notre bien-être spirituel, physique, social et émotionnel ?

Lire : *Si vous avez des problèmes de sommeil car vous dormez trop ou trop peu, consultez un médecin.*



ACTIVITÉ (5 minutes)

1^{re} étape : Réfléchissez aux questions suivantes :

Quels sont les domaines dans lesquels je dois ralentir ?

Que pourrais-je faire pour me reposer ?

Où trouverai-je le temps de me reposer dans ma routine quotidienne ?

2^e étape : En binôme, discutez de ce que vous pouvez faire pour vous reposer davantage.

4. HYGIÈNE PERSONNELLE

Lire : Nous respectons notre corps lorsque nous le traitons et en parlons de manière positive. Donner la priorité aux petites choses telles que se laver les mains, prendre une douche ou un bain régulièrement, se brosser les dents et garder nos vêtements propres améliorera notre santé et nous aidera à nous sentir bien dans notre peau.

Discussion : Quels changements avez-vous remarqué chez vous lorsque vous avez une bonne hygiène personnelle ?

5. HABITUDES ALIMENTAIRES SAINES

Lire : En 1833, le Sauveur a enseigné à Joseph Smith, le prophète, comment mener une vie saine et cela est devenu la Parole de Sagesse (voir Doctrine et Alliances 89). Cette révélation donne des directives sur ce que nous devons manger et boire et sur ce que nous devons éviter. Le Seigneur promet la santé, l'endurance, la protection, la connaissance et la sagesse aux personnes qui obéissent à la Parole de Sagesse.

Au cours de son discours final lors de la conférence générale, Thomas S. Monson a déclaré : « Puissions-nous prendre soin de notre corps et de notre esprit en observant les principes énoncés dans la Parole de Sagesse, le plan que Dieu nous a fourni. Je témoigne de tout mon cœur et de toute mon âme des bénédictions glorieuses qui nous attendent si nous le faisons. », (« Principes et promesses », *Le Liahona*, novembre 2016).

Discussion : Comment pouvons-nous mieux prendre soin du corps que notre Père céleste nous a donné ?

Lire : Veillez à boire suffisamment d'eau tout au long de la journée. Mangez des aliments sains et en quantité suffisante pour fournir à votre corps l'énergie dont vous avez besoin pour accomplir vos tâches quotidiennes. Privilégiez une alimentation riche en légumes, en fruits, en céréales complètes, en légumineuses, en noix, noisettes et amandes. Réduisez le sucre raffiné, le sel, les boissons sucrées et les graisses saturées.

Discutez de vos habitudes alimentaires avec quelqu'un que vous connaissez. Discutez des façons d'améliorer votre alimentation. Alors que vous faites les changements nécessaires pour mener une vie plus saine, il se peut que vous n'obteniez pas de résultats immédiats. Cependant, vous savez que vous faites de votre mieux pour prendre soin du corps que Dieu vous a donné.

Lire : *Un des symptômes d'un trouble alimentaire est de vous concentrer sur la nourriture et l'exercice au point de vous empêcher de vous concentrer sur les autres aspects de votre vie.*

Si vous constatez que vos habitudes alimentaires limitent vos activités ou nuisent à votre santé, consultez un médecin.

6. COMPRENDRE NOS ÉMOTIONS

Lire : Votre corps ressent des émotions intenses. Pour augmenter notre résilience émotionnelle, nous devons reconnaître, accepter et réagir à ces émotions de manière saine. Ces émotions font partie intégrante de notre expérience dans la condition mortelle. Parfois, nos émotions sont intenses et réagir peut être difficile. Lorsque vous laissez vos émotions prendre le contrôle, elles vous dominent et vous n'utilisez pas votre libre arbitre pour réagir.

Discussion : Comment le fait de faire des efforts pour gérer nos émotions nous aide-t-il à devenir davantage semblable au Christ ?

Lire : La première étape pour gérer ses émotions est d'en prendre conscience. Un journal des émotions est un outil qui vous aidera car il sera le reflet des émotions que aurez ressenties. Dans ce journal des émotions, consignez-y l'émotion ressentie, la situation dans laquelle vous vous trouviez et les réactions causées par les émotions. Puis, réfléchissez à ces sentiments et à ces situations. Lorsque vous faites le suivi de vos émotions, recherchez les modèles et les tendances. Pensez à écrire chaque jour dans votre journal des émotions. Voir l'exemple ci-dessous.

Émotion	Situation	Réactions causées par les émotions	Méditer
<i>Exemple</i> Aujourd'hui, je me suis mis en colère et je me suis senti blessé.	J'ai eu une grosse dispute avec mon père.	Je me suis vraiment énervé et je lui ai crié dessus et je me suis emporté contre mes amis. Je me suis senti coupable.	Je devrais parler à mon père de ce que je ressens au lieu de me mettre en colère contre lui.
<i>Exemple</i> Aujourd'hui, j'ai éprouvé de la joie et j'ai ressenti de l'amour.	J'ai entendu une prière sincère qui m'a ému.	J'ai remercié notre Père céleste pour son amour et j'ai réfléchi à ma façon de prier.	Je veux ressentir cela à nouveau en essayant de mieux me connecter à mon Père céleste par la prière.

Lire : Richard G. Scott a enseigné : « Le fait de céder à certaines émotions chasse le Saint-Esprit, par exemple lorsqu'on est en colère, blessé ou sur la défensive. » Bien sûr, nous ressentons tous de la colère et de la douleur par moments. Parfois, ces émotions sont même justifiées. Cependant, il est important de remédier à ces sentiments si nous voulons améliorer notre relation avec le Seigneur et ressentir l'Esprit.

Frère Scott a également suggéré une façon dont les émotions peuvent nous aider à ressentir l'Esprit et à être plus résilient : « Un bon sens de l'humour est une aide à la révélation. [...] Le sens de l'humour est une soupape d'échappement pour les pressions de la vie » (« Comment obtenir la révélation et l'inspiration pour votre vie personnelle », *Le Liahona*, mai 2012).

Discussion : Comment le fait d'apprendre à gérer vos émotions peut-il vous aider à ressentir plus facilement l'Esprit ?

7. PRENDRE SOIN DE SOI

Lire : Lorsque vous rencontrez des difficultés, vous devez faire tout ce qui est en votre pouvoir pour prendre soin de vous. Faire tout ce qui est en votre pouvoir signifie utiliser toutes les ressources disponibles pour vous faire face aux difficultés que vous rencontrez. Vous trouverez ci-dessous une liste d'idées pour prendre soin de soi.

- Faire une sieste
- Rendre visite à un ami
- Ralentir
- Prendre une douche ou un bain
- Faire de l'exercice
- Lire un livre
- Écouter de la musique
- Créer quelque chose
- Prier
- Aller faire un tour
- Faire une liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant
- Savourer un bon repas
- Danser
- Chanter
- Utiliser des techniques de relaxation (voir pages 72 et 82).



ACTIVITÉ (3 minutes)

1^{re} étape : Réfléchissez aux questions suivantes.

Que fais-je actuellement pour prendre soin de moi ?

Quelles activités me permettraient de mieux prendre soin de moi ?

À quel moment puis-je prendre du temps pour prendre soin de moi ?

2^e étape : En binôme, discutez des idées que vous avez trouvées pour mieux prendre soin de vous.



MÉDITER – Temps maximum : 5 minutes

Pensez à ce que vous avez appris aujourd'hui et réfléchissez à ce que Dieu attend de vous. Lisez l'Écriture suivante et écrivez vos réponses aux questions ci-dessous.

« Et tous les saints qui se souviennent de garder et de pratiquer ces paroles, marchant dans l'obéissance aux commandements, recevront la santé en leur nombril et de la moelle pour leurs os.

Et ils trouveront de la sagesse et de grands trésors de connaissance, oui, des trésors cachés ;

Et ils courront et ne se fatigueront pas, et ils marcheront et ne faibliront pas.

Et moi, le Seigneur, je leur fais la promesse que l'ange destructeur passera à côté d'eux, comme pour les enfants d'Israël, et ne les frappera pas. Amen. » (Doctrine et Alliances 89:18–21).

Quelles sont les choses les plus importantes que j'ai apprises aujourd'hui ?

Quelle est la première chose que je ferai suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ? (Cela sera votre engagement personnel pour la semaine. Si vous ne parvenez pas à trouver un engagement, quelques idées sont énumérées ci-dessous.)

Idées d'engagement : Suivre un plan d'exercice.

Se repose et dormir davantage.

Avoir une bonne hygiène personnelle.

Parler à un ami ou à un membre de ma famille de mon alimentation.



S'ENGAGER – Temps maximum : 5 minutes

Nous prenons chaque semaine des engagements. Votre réponse dans la section Méditer peut devenir votre engagement personnel pour la semaine. Lorsque nous nous réunirons la semaine prochaine, nous commencerons par faire rapport de nos engagements. Lisez les engagements suivants. En plus de contacter et de soutenir vos ou votre partenaire d'action, choisissez parmi les engagements ci-dessous. Lisez chacun de vos engagements à haute voix à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.

MES ENGAGEMENTS

- A** Je choisirai une façon de mieux traiter mon corps comme un temple (voir page 51)

- B** Chaque jour, j'écrirai une chose pour laquelle je suis reconnaissant et remercierai Dieu pour cela.

- C** Je travaillerai sur mon engagement personnel (dans la section Méditer, voir page 60).

- D** Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et le soutiendrai.

- E** Je parlerai avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris.

Ma signature

Signature du partenaire d'action



4

GÉRER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

PRINCIPE DE « MA FONDATION »

- Utiliser judicieusement le temps

VALEURS ÉMOTIONNELLES ET COMPÉTENCES

1. Qu'est-ce que le stress et l'anxiété ?
2. Comprendre les niveaux de stress
3. Utiliser la pleine conscience pour réduire le stress
4. Accéder au pouvoir divin
5. Perfectionnisme



RAPPORT – Temps maximum : 15 minutes

1^{RE} ÉTAPE : PROCÉDEZ À L'ÉVALUATION AVEC VOTRE PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes) Prenez quelques minutes pour réfléchir à la façon dont vous avez respecté vos engagements la semaine dernière. Dessinez un cercle autour de la couleur correspondant à ce que vous avez ressenti pour chaque engagement. Par exemple, le cercle rouge signifie que cela vous a demandé peu d'effort, le cercle jaune correspond à un effort modéré et le cercle vert représente un effort intense. Faites part de votre évaluation à votre partenaire d'action et demandez-lui de signer à côté de votre auto-évaluation.

		Partenaire d'action Initiales
A	J'ai traité mon corps comme un temple.	● ● ●
B	Chaque jour, j'ai écrit une chose pour laquelle je suis reconnaissant.	● ● ●
C	J'ai travaillé sur mon engagement personnel.	● ● ●
D	J'ai pris contact avec mon partenaire d'action et je l'ai soutenu.	● ● ●
E	J'ai parlé avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris.	● ● ●

2^E ÉTAPE : RACONTEZ VOS EXPÉRIENCES AVEC LE GROUPE (5 minutes)

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris la semaine dernière en travaillant sur ses engagements. Les questions ci-dessous favoriseront la discussion.

Discussion : Quelles expériences avez-vous eues en mettant en pratique le principe de Ma Fondation ?
Comment avez-vous mieux pris soin de votre corps ?

3^E ÉTAPE : CHOISISSEZ UN PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Choisissez, parmi les membres du groupe, un partenaire d'action pour la semaine à venir. Dans la mesure du possible, choisissez une personne du même sexe que vous et qui n'est pas un membre de votre famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et discutez de la façon dont vous allez vous contacter tout au long de la semaine.

Nom du partenaire d'action

Coordonnées pour prendre contact

Notez quand et comment vous vous contacterez cette semaine.

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.



MA FONDATION : FAIRE BON USAGE DU TEMPS –

Temps maximum : 20 minutes

Méditer : En quoi le temps est-il l'un des plus grands dons de Dieu ?

Regarder : « Le don du temps », sur (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>). (Si vous ne pouvez pas voir la vidéo, lisez le script à la page 69.)

Discussion : Qu'avez-vous appris de sœur Benkosi ?

Lire : Alma 34:32, la citation de Brigham Young (à droite) et la citation de David A. Bednar (voir page 69).

« 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 34:32

ACTIVITÉ

1^{re} étape : En binôme lisez les cinq étapes à suivre tous les jours pour bien utiliser votre temps.

1	2	3	4	5
FAIRE UNE LISTE DE TÂCHES	PRIER	DÉFINIR LES PRIORITÉS	AGIR	RAPPORTER
Tous les matins, faites la liste des choses à faire. Ajoutez le nom des personnes à qui rendre service.	Priez pour être guidés Relisez. votre liste de tâches. Écoutez. Engagez-vous à faire de votre mieux.	Sur votre liste de tâches, mettez un 1 à côté du point le plus important, ensuite un 2, etc.	Écoutez l'Esprit. Travaillez dur. Commencez par la tâche la plus importante puis passez à la suivante et ainsi de suite jusqu'à la fin de la liste.	Tous les soirs, faites rapport lors de votre prière à notre Père céleste. Posez des questions. Écoutez. Repentez-vous. Ressentez son amour.

2^e étape : Notez vos tâches sur une feuille séparée. Il doit s'agir de tâches importantes en rapport avec votre travail, vos études, ou le service à l'Église ou dans la famille, pas uniquement des corvées quotidiennes. Priez à propos de votre liste et établissez un ordre de priorité.

3^e étape : Le lendemain, fixez-vous des buts, agissez et faites rapport de la façon dont vous avez utilisé votre temps.

« Le temps est tout le capital dont nous disposons ici-bas. [...] Correctement employé, il apporte ce qui ajoutera à votre confort, votre commodité et votre satisfaction. Pensons-y et ne restons plus assis les bras croisés à gaspiller notre temps. »

BRIGHAM YOUNG,
dans *Discours de Brigham Young*,
compilés par John A. Widtsoe (1954), p. 214

S'engager : Tous les jours, je mettrai ces étapes en pratique pour faire un meilleur usage de mon temps et j'en ferai rapport tous les soirs dans ma prière.

LE DON DU TEMPS

Si vous ne pouvez pas voir la vidéo, attribuez des rôles et lisez ce script.

KOFI : Bonjour, sœur Benkosi. Comment ça va ?

SŒUR BENKOSI : Ça va, Kofi ?

KOFI : Oh, sœur Benkosi. Je suis très occupé. Je dois travailler, servir, m'occuper de ma famille... et aller au foot aussi. Je n'ai pas de temps !

SŒUR B. : Kofi, tu as tout le temps qu'il faut.

KOFI : Comment ?

SŒUR B. : Dieu nous a fait un grand don : notre temps. Nous devons l'utiliser pour les choses qui importent le plus.

KOFI : Mais comment, sœur Benkosi ? Vous faites toujours tant de choses ! Vous réussissez dans votre famille et dans vos affaires. Vous aidez et faites tant de bien à beaucoup de gens, moi y compris. Je ne sais pas comment vous faites.

SŒUR B. : Veux-tu vraiment le savoir ? Si tu veux t'asseoir et écouter, je te dirai mon secret.

Tous les matins je me lève avant le soleil. Je m'habille, je me lave la figure et les mains.

Je lis les Écritures. Ensuite je fais la liste de ce que je dois faire ce jour-là.

Je pense aux personnes que je dois aider. Je prie pour connaître la volonté de Dieu. Et j'écoute.

Quelquefois le nom ou le visage des gens me vient à l'esprit. Je les ajoute à ma liste.

KOFI : Est-ce ainsi que vous savez toujours qui a besoin de vos services ?

SŒUR B. : Oui, Kofi. Et je prie pour avoir de la force et de la sagesse. Je prie Dieu de « consacrer mon œuvre ». C'est ce qui est dit dans 2 Néphi 32.

Je l'en remercie. Je promets de faire de mon mieux. Je lui demande de faire ce que je ne peux pas.

Ensuite j'étudie ma liste. Je mets un 1 à côté du point le plus important, ensuite un 2.



KOFI : Comment connaissez-vous les priorités ?

SŒUR B. : J'écoute quand je prie ! Puis je me mets au travail. Je regarde le numéro 1 et j'essaie de le faire en premier, ensuite le numéro 2.

Quelquefois les choses changent. Le Saint-Esprit me dit de faire quelque chose d'autre. C'est bien.

Je travaille très dur, mais je suis en paix. Je sais que le Seigneur m'aidera.

Ainsi, avec ma liste et l'Esprit, je fais ce qui est important, Kofi.

KOFI : Cela paraît simple et difficile à la fois.

SŒUR B. : C'est exact ! Finalement, quand je me prépare à me coucher, je prie. Je fais rapport à mon Père céleste. Je lui dis comment la journée s'est passée. Je lui pose des questions. Je demande ce que je peux améliorer. J'écoute. Je ressens souvent son amour. Je sais qu'il magnifie ce que j'essaie de faire. Alors, Kofi, je suis en paix et je m'endors.

KOFI : C'est bien, Mama Benkosi. Je veux cette paix. Je veux bien employer mon temps. Je veux mieux travailler et mieux rendre service.

« Nous pouvons facilement nous laisser dominer par la routine et les préoccupations terre-à-terre de la condition mortelle : dormir, manger, s'habiller, travailler, jouer, faire de l'exercice et de nombreuses autres activités ordinaires nécessaires et importantes. Mais à la fin, ce que nous devenons est le résultat de notre connaissance du Père, du Fils et du Saint-Esprit, et de notre disposition à les connaître ; ce n'est pas simplement la somme de nos occupations quotidiennes cumulées sur toute une vie. »

DAVID A. BEDNAR,
« Les plus grandes et les plus précieuses promesses », Le Liahona, novembre 2017



APPRENDRE – Temps maximum : 60 minutes

1. QU'EST-CE QUE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ ?

Lire : Le stress fait partie intégrante de la vie. C'est la façon dont le cerveau et le corps réagissent à toutes demandes, tels qu'un problème au travail, un test à l'école ou une décision importante. Une bonne dose de stress vous aidera à vous concentrer, à atteindre vos objectifs et à protéger votre corps.

Le stress vous aide à rester en vie, mais trop de stress pendant une trop longue période aura des conséquences négatives. Si vous subissez trop de stress, vous aurez plus de chance de tomber malade, d'avoir des maux de tête, de vous mettre en colère, de voir votre appétit changer radicalement ou de manquer de concentration.

L'inquiétude fait également partie intégrante de la vie, mais trop de soucis entraîne de l'anxiété. L'anxiété est un sentiment d'inquiétude ou de nervosité excessive. Le stress et l'anxiété ont un grand nombre de symptômes en commun. L'anxiété ne s'estompe ni avec le temps ni une fois la situation terminée. Elle reste présente et nous crée des obstacles importants.

Le stress peut être utile. Par exemple, si vous êtes un peu stressé à cause de votre travail, vous y arriverez probablement préparé et concentré sur vos tâches. Cependant, lorsque le niveau de stress augmente, vous commencez à ressentir de l'anxiété par rapport à votre travail et vous n'aurez pas envie d'aller au travail, car vous craignez que quelque chose de mauvais se produise ou que vous ne soyez pas assez bon.

Vous apprendrez à reconnaître les signes d'un niveau de stress trop élevé ou d'anxiété et comment gérer ces situations. Par exemple, apprendre à contrôler et à remettre en question ses modes de pensée négatifs réduira les sentiments d'anxiété (voir le chapitre « Modes de pensée sains »).

Discussion : En quoi le stress et l'inquiétude nous ont-ils été bénéfiques ou néfastes ?

2. COMPRENDRE LES NIVEAUX DE STRESS

Lire : Comme les indicateurs sur le tableau de bord d'une voiture vous rappellent que vous devez ralentir, prendre de l'essence ou vérifier le moteur, le stress est un signal qui vous indiquent que vous devez ralentir, remplir votre « réservoir » spirituel et chercher des solutions. Pour gérer efficacement votre stress, classez-le en quatre niveaux différents. Voir le tableau de la page 71.



ACTIVITÉ (5 minutes)

1^{re} étape : Le niveau de stress varie en fonction du moment. Votre niveau de stress sera peut-être dans le orange un jour et dans le vert le lendemain. En développant votre résilience émotionnel, vous aurez de plus en plus de jour vert. Parcourez les quatre niveaux de stress. Identifiez le niveau qui décrit le mieux ce que vous ressentez maintenant.

NIVEAUX DE STRESS		
Si votre niveau de stress est. . .		
Ce qu'il faut faire		
Vert	<p>Vous êtes sûr de vous Vous êtes content Vous êtes prêt à affronter les difficultés Vous êtes en mesure de vous entendre avec les autres Vous êtes en mesure de ressentir aisément l'Esprit</p>	<p>C'est le niveau que les gens souhaitent atteindre, mais il est normal qu'il varie.</p> <p>Continuez. Lorsque votre niveau de stress est dans le vert, vous gérez sereinement le stress quotidien lié à la vie de famille, au travail, à l'apprentissage et à la progression de manière saine.</p>
Jaune	<p>Vous êtes tendu Vous êtes préoccupé Vous êtes inquiet Vous êtes peu sûr de vous Vous avez des difficultés à vous connecter avec les autres, vous êtes distrait et ne ressentez pas l'Esprit</p>	<p>Il est normal que votre niveau de stress soit dans le jaune un certain temps.</p> <p>Soyez indulgent envers vous-même lorsque vous affrontez les difficultés de la vie. Prenez part à des activités de détente, telles que celles suggérées aux pages 74 et 75 de ce chapitre, afin d'améliorer votre capacité à gérer le stress.</p>
Orange	<p>Vous êtes épuisé (physiquement et émotionnellement) Vous êtes accablé Vous êtes malade (par exemple, maux d'estomac) Vous êtes facilement irritables Vous êtes profondément découragé Vous avez des difficultés à ressentir l'Esprit</p>	<p>Personne n'aime le niveau de stress orange, mais cela ne signifie pas que c'est permanent.</p> <p>Prenez part à des activités relaxantes et rappelez-vous les bons moments. Si votre stress reste au niveau orange plus de quelques jours ou si vous vous sentez accablé, demandez de l'aide.</p>
Rouge	<p>Vous êtes constamment accablé Vous êtes isolé des autres Vous êtes désespéré Vous avez des difficultés à manger ou à dormir normalement Vous êtes incapable de continuer Vous vous sentez abandonné de Dieu</p>	<p>Si votre niveau de stress est rouge, demandez de l'aide.</p> <p>Si vous le pouvez, envisagez de faire une pause ou de faire quelque chose qui vous aide émotionnellement jusqu'à ce que vous puissiez rencontrer un professionnel de la santé.</p>

2^e étape : Pensez aux moments où votre niveau de stress était dans le vert. Qu'est-ce qui vous a aidé à atteindre ce niveau de stress ?

3^e étape : En groupe, discutez de vos réponses de la deuxième étape.

Lire : *Les personnes qui ont du mal à gérer le stress de la vie quotidienne peuvent rencontrer des problèmes de santé. Un imprévu peut subitement faire passer votre niveau de stress dans les zones orange ou rouge. Les personnes qui se sentent dans l'incapacité de faire face à un tel imprévu ou qui consomment des substances nocives doivent immédiatement rechercher l'aide d'un professionnel. Les personnes qui ont des pensées suicidaires doivent immédiatement se rendre aux urgences de l'hôpital le plus proche et prendre contact avec leur évêque ou un autre dirigeant de l'Église. Consultez le site suicide.ChurchofJesusChrist.org pour obtenir le numéro de l'assistance téléphonique ainsi que de la documentation.*

Toute personne vivant en Amérique du Nord peut appeler la ligne nationale de prévention du suicide au 1-800-273-8255.

3. UTILISER LA PLEINE CONSCIENCE POUR RÉDUIRE LE STRESS

Lire : Le stress et les modes de pensée négatifs encombrant et déforment nos pensées, et créent des moments d'absences. Nous perdons notre concentration et ne sommes plus attentifs à ce qui se passe autour de nous.

Cependant, la pleine conscience est une compétence qui nous aidera à développer notre résilience émotionnelle. Elle consiste à prêter attention à ce que votre corps vous dit aujourd'hui et maintenant. Elle contribue à réduire le stress et l'anxiété et à accroître notre sentiment de bien-être et notre confiance en soi. La pleine conscience nous évite également de réagir de façon démesurée ou d'être accablé par ce qui se passe autour de nous.

Discussion : Qu'est-ce qui vous aide à rester concentré, même lorsque vous êtes stressé ?

Méditer : Sur une échelle de 1 à 10, quel est le niveau de stress actuel ?

ACTIVITÉ (5 minutes)

Note pour l'animateur : Comme pour toutes les activités, ne modifiez pas ou n'améliorez pas cette activité.

Dans un état de pleine conscience, vous pratiquerez l'immobilité. Cette activité n'est qu'un exemple parmi d'autres. Les membres du groupe feront l'activité pendant que l'animateur lit les étapes ci-dessous.

1^{re} étape : Asseyez-vous dans un endroit confortable et où vous pouvez rester immobile plusieurs minutes (lorsque vous faites cette activité chez vous, vous pouvez vous asseoir ou vous allonger). Fermez les yeux.

2^e étape : Respirez longuement et lentement, en inspirant profondément par le nez et en expirant profondément par la bouche. Laissez votre respiration trouver son rythme naturel. Essayez de ressentir les mouvements de va et viens de votre respiration au fur et à mesure que vous inspirez et expirez. Si votre esprit s'égare, ne vous inquiétez pas ; cela arrive. Si vous êtes distrait, prenez conscience des pensées, de sentiments et de sensations qui vous distraient. Observez-les sans essayer de les contrôler ou de les juger, et ramenez votre attention sur votre respiration. Votre respiration constitue un point d'ancrage sur lequel vous pourrez revenir.

3^e étape : Entraînez-vous à rester concentré pendant l'exercice de respiration. Encore une fois, si votre esprit s'égare, prenez conscience des pensées, des sentiments et des sensations qui vous distraient, et laissez-les glisser devant vous comme les nuages dans le ciel. Respirez en gardant cette vision pendant une minute.

4^e étape : À la fin de cet exercice, laissez votre attention se développer lentement, et prenez conscience de votre corps et de la pièce dans laquelle vous vous trouvez. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux et reprenez conscience de votre environnement. N'oubliez pas que la respiration est un outil pour vous aider à vous détendre et à être présent à tout moment.

5^e étape : Sur une échelle de 1 à 10, évaluez le degré de stress que vous ressentez actuellement.

Conseil : Faites l'exercice ci-dessus chaque fois que vous en avez besoin. Apprenez-en davantage sur la pleine conscience et les autres techniques de relaxation en utilisant la documentation qui se trouvent à la fin de ce chapitre.

Discussion : L'exercice de pleine conscience vous a-t-il permis de réduire votre niveau de stress ?

4. ACCÉDER AU POUVOIR DIVIN

En regardant la vidéo ci-dessous, réfléchissez aux moyens à votre disposition pour vous rapprocher du Sauveur.

Regarder : « Se tourner vers lui avec foi »

(<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>).

Discussion : Comment le fait de se souvenir constamment du Sauveur peut-il nous aider à mieux gérer le stress et l'anxiété ?



ACTIVITÉ (10 minutes)

1^{re} étape : Lisez les moyens suivants pour gérer le stress et l'anxiété. Entourez les idées que vous voulez essayer.

- 1. Parlez avec Dieu.** Sachez qu'il vous comprend. Imaginez qu'il est assis près de vous, qu'il vous écoute et qu'il vous offre son soutien.
- 2. Méditez.** Repensez aux moments où vous avez été béni par le Seigneur, aux moments où sa main s'est manifestée dans votre vie et aux moments où vous avez ressenti sa miséricorde. « Arrêtez et sachez que je suis Dieu » (Psaumes 46:11).
- 3. Réfléchissez à vos attentes.** Nos plus grands soucis et notre plus grand stress surviennent lorsque les choses ne se déroulent pas comme nous l'avions espéré ou prévu. Il ya tout de même des choses à apprendre de nos expériences stressantes. « Toutes ces choses te donneront de l'expérience et seront pour ton bien. [...] Maintiens-toi donc sur ta route [...] » (Doctrine et Alliances 122:7 ; 9).
- 4. Faites une petite pause.** Respirez plusieurs fois lentement et profondément, étirez-vous et détendez-vous. Quand votre corps et votre esprit seront apaisés, vous serez plus lucide. Sortez vous promener, mangez ou buvez quelque chose ou asseyez-vous et réfléchissez quelques minutes.
- 5. Apprenez à reconnaître vos moments de stress.** Il se peut que vous ne soyez pas conscient d'être stressé. Il se peut que vous ayez des difficultés à dormir, que vous vous fâchiez facilement, que vous vous sentiez déprimé ou sans énergie. Faites une introspection journalière pour évaluer votre moral.

6. Concentrez-vous sur la reconnaissance. Prêtez attention à ce qui vous entoure. Pendant quelques minutes, concentrez-vous sur ce qui est bien, bon et positif, en vous et autour de vous. Tenez un journal de reconnaissance et écrivez chaque jour au moins cinq choses précises pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

7. Soyez actif. Nous sommes sur terre, avons reçu un corps et de nombreuses possibilités pour en profiter. Décidez de la façon dont vous utiliserez votre corps et des activités que vous ferez pour profiter de ces dons. Quelques minutes de marche suffisent à améliorer votre humeur et à réduire le stress.

8. Limitez l'utilisation de la technologie. L'usage des réseaux sociaux, des ordinateurs et de la télévision en début et en fin de journée accroissent l'anxiété ou le stress. Essayez de commencer et de terminer votre journée sans utiliser votre téléphone ou votre ordinateur. Passez une journée ou une semaine sans réseaux sociaux ou sans télévision et observez comment vous vous sentez.

9. Soyez indulgent envers vous-même. Parlez de vous en employant les paroles aimables et réconfortantes que vous utiliseriez avec un être cher. Les sentiments d'impuissance, de désespoir ou de condamnation sévère ne viennent pas de Dieu et ne font qu'augmenter votre stress et votre anxiété.

10. Aidez quelqu'un d'autre. Recentrez votre énergie en aidant quelqu'un d'autre. Notre but ultime est d'arriver à aimer les autres même lorsque nous souffrons, comme le Christ l'a fait lorsqu'il était sur la croix. Aussi difficile que cela puisse paraître, lorsque nous prenons un moment pour penser aux autres et cherchons des moyens de les aider, nos perspectives changent.

11. Faites une activité relaxante. Chacun se détend de manière différente. Vous aimez peut-être peindre, écouter de la musique, lire ou passer du temps à l'extérieur. Lorsque vous êtes stressé ou anxieux, pensez à ce qui vous apporte de la joie et vous calme. Prenez le temps de faire ces choses, même si vous pensez que vous êtes trop occupé.

12. Restez en contact avec ses amis et sa famille. La présence des personnes qui vous aiment et vous soutiennent peut contribuer à réduire le stress. Nous sommes des êtres sociaux. Il n'y a aucune honte à expliquer ce que vous traversez. Expliquez à vos amis et à votre famille ce que vous vivez.

13. Une chose à la fois. Posez-vous la question : « Quelle est la chose la plus importante à faire maintenant ? » La réponse peut être : « Tout ce que j'ai à faire maintenant, c'est d'attendre le bus » ou « Tout ce que j'ai à faire maintenant, c'est faire la vaisselle ». Décidez de ce qui doit être fait maintenant et de ce qui peut attendre. Ne vous sentez pas coupable de dire non à quelque chose qui peut attendre.

14. Pratiquez la pleine conscience. Utilisez les exercices de la page 73 et ceux de la fin de chapitre pour vous entraîner à la pleine conscience. Trouvez des moyens pour être plus présent tout au long de la journée.

2^e étape : Dans le tableau ci-dessous, notez les quelques idées que vous essayerez pour réduire votre stress et votre anxiété. Faites un plan pour savoir quand et comment utiliser ces méthodes.

FAÇON DE RÉDUIRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ	QUAND ET COMMENT
<i>Exemple</i> Faire une petite pause.	<i>Exemple</i> Configurer un rappel dans mon téléphone pour faire une pause de cinq minutes à l'heure du déjeuner et une avant de quitter le travail.

5. PERFECTIONNISME

Lire : Le perfectionnisme est l'idée que si nous ne sommes pas parfaits en tout, nous avons échoué et que nous ne sommes pas assez bons aux yeux de Dieu ou des autres. Cependant, nous savons que le Seigneur nous a donné des faiblesses pour nous aider à rester humbles et enseignable (voir Éther 12:27).

« Notre seul espoir d'une perfection parfaite est de la recevoir comme étant un cadeau des cieux, nous ne pouvons pas la 'gagner'. Ainsi, la grâce du Christ ne nous sauve pas seulement du chagrin, du péché et de la mort mais également de notre autocritique incessante. [...] Mes frères et sœurs, chacun de nous aspire à mener une vie plus chrétienne que celle que nous réussissons habituellement à vivre. Si nous admettons cela honnêtement et que nous essayons de nous améliorer, nous ne sommes pas des hypocrites, nous sommes humains. [...] Si nous persévérons, notre perfectionnement sera entier et total dans les éternités, c'est ainsi que le Nouveau Testament définit la perfection » (Jeffrey R. Holland, « Soyez donc parfaits – finalement », *Le Liahona*, novembre 2017).

Lire : Quatre principes pour augmenter l'autocompassion et diminuer le perfectionnisme :

1. Prenez conscience du perfectionnisme présent dans vos pensées, vos sentiments et vos actions.
2. Remettez en question ces pensées, sentiments et actions perfectionnistes.
3. Acceptez les erreurs comme faisant partie de la vie, et ne craignez pas de commettre des erreurs.
4. Développez l'autocompassion, acceptez-vous et aimez-vous malgré vos imperfections.

Regarder : « Perfectionnisme : Serais-je jamais assez bon ? »

(<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>).

Discussion : Comment Olivia est-elle devenue plus indulgente avec elle-même et a-t-elle remis son perfectionnisme en question ?

ÉVALUATION DE GROUPE (10 minutes)

Cela fait maintenant quatre semaines que vous vous réunissez. Répondez honnêtement à chacune des questions suivantes concernant votre expérience jusqu'à présent.

QUEL EST MON RESENTI PAR RAPPORT À MON EXPÉRIENCE ?	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
1. Chaque membre du groupe fait rapport de ses engagements.				
2. Notre groupe commence et termine à l'heure.				
3. Toutes les personnes du groupe participent.				
4. Je ressens l'Esprit pendant nos réunions de groupe.				
5. Je ne domine pas la discussion de groupe.				
6. Je crée des liens avec les membres de mon groupe.				
7. Je sens que je suis déjà plus résilient émotionnellement.				
8. Je me sens accepté par les membres de mon groupe.				

Discussion : Que pouvons-nous faire pour améliorer notre expérience de groupe ?



MÉDITER – Temps maximum : 5 minutes

Pensez à ce que vous avez appris aujourd'hui et réfléchissez à ce que Dieu attend de vous. Lisez la citation suivante et écrivez vos réponses aux questions ci-dessous.

« Parfois, la situation n'est pas aussi mauvaise qu'on le pense. Tout finit par s'arranger. Ne te fais pas de soucis. Je me répète ça chaque matin. Tout finira par s'arranger. Si vous faites de votre mieux, tout finira par s'arranger. Placez votre confiance en Dieu et avancez avec foi et confiance en l'avenir. Le Seigneur ne nous abandonnera pas. Il ne nous abandonnera pas » (Gordon B. Hinckley, « Latter-day Counsel: Excerpts from Addresses of President Gordon B. Hinckley », *Ensign*, octobre 2000).

Quelles sont les choses les plus importantes que j'ai apprises aujourd'hui ?

Quelle est la première chose que je ferai suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ? (Cela sera votre engagement personnel pour la semaine.)

Idées d'engagement : Mettre en pratique mon plan pour réduire le stress et l'anxiété (voir la page 76).

Essayer l'un des exercices de relaxation (voir la page 82).

Pratiquer la pleine conscience, ou vivre dans le présent.



S'ENGAGER – Temps maximum : 5 minutes

Chaque semaine, nous prenons des engagements. Votre réponse dans la section Méditer peut devenir votre engagement personnel pour la semaine. Lorsque nous nous réunirons la semaine prochaine, nous commencerons par faire rapport de nos engagements. Lisez les engagements suivants. En plus de contacter et de soutenir vos ou votre partenaire d'action, choisissez parmi les engagements ci-dessous. Lisez chacun de vos engagements à haute voix à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.

MES ENGAGEMENTS

- A** Tous les jours, je mettrai ces étapes en pratique pour faire un meilleur usage de mon temps et j'en ferai rapport tous les soirs dans ma prière (voir page 68).

- B** Chaque jour, j'écrirai une chose pour laquelle je suis reconnaissant et remercierai Dieu pour cela.

- C** Je travaillerai sur mon engagement personnel (dans la section Méditer, voir page 80).

- D** Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et le soutiendrai.

- E** Je parlerai avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris aujourd'hui.

Ma signature

Signature du partenaire d'action

DOCUMENTATION

IDÉES DE RELAXATION	
MUSIQUE	Il est prouvé que la musique contribue à réduire l'anxiété et le stress. Lorsque vous vous sentez stressé ou découragé, chantez ou écoutez votre chanson préférée. « Les cantiques [et la musique inspirante] peuvent nous mettre de bonne humeur, nous donner du courage et nous inciter à faire le bien. Ils peuvent nous remplir l'âme de pensées élevées et nous apporter la paix » (« Préface de la Première Présidence », <i>Cantiques</i>).
EXERCICE DE RELAXATION PROGRESSIVE	<p>La relaxation profonde aide votre corps à gérer le stress. Pratiquez cet exercice le soir avant de vous endormir pour habituer votre corps à se relaxer. Faites une version plus courte de cet exercice chaque fois que vous vous sentez stressé. Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement et fermez les yeux.</p> <p>Recherchez toutes les tensions existantes, en vous concentrant sur une partie de votre corps à la fois. Détendez consciemment chaque partie de votre corps. Sentez le stress quitter votre corps, comme du sable s'écoulant entre vos doigts. Prenez votre temps. Si vous ressentez toujours des tensions, contractez la partie tendue de votre corps pendant 10 secondes, puis relâchez-la pendant 10 secondes.</p> <p>Concentrez-vous sur une partie de votre corps à la fois : la tête et le visage, les yeux, la mâchoire, le cou, les épaules et le dos, les bras, les mains et les doigts, le thorax et l'abdomen, les jambes, les pieds et les orteils.</p> <p>Explorez mentalement votre corps à la recherche de tensions résiduelles puis détendez-vous complètement. Concentrez-vous sur un souvenir ou un lieu imaginaire qui vous apporte la paix et la joie. Essayez de visualiser les choses avec le plus de réalisme possible jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à ouvrir les yeux à nouveau.</p>
LA PLEINE CONSCIENCE À L'AIDE DES CINQ SENS	<p>Se concentrer sur vos sens vous aidera à pratiquer la pleine conscience. Pendant plusieurs minutes, observez votre environnement en silence. Pendant que vous faites cela, faites ce qui suit :</p> <p><i>Repérer cinq choses.</i> Regardez autour de vous et portez votre attention sur ces cinq choses. Choisissez-en une que vous ne remarquez pas habituellement, comme une ombre ou une petite fissure. <i>Ressentir quatre choses.</i> Portez votre attention sur quatre choses que vous ressentez, comme la texture de vos vêtements, la sensation de la brise sur votre peau ou la surface lisse de la table sur laquelle vos mains sont posées. <i>Écoutez trois choses.</i> Prenez un moment pour écouter et repérez trois bruits que vous entendez en arrière-plan. Il peut s'agir du gazouillis d'un oiseau, du bourdonnement d'un réfrigérateur ou du faible bruit de la circulation provenant d'une route voisine. <i>Sentir deux odeurs différentes.</i> Soyez sensible aux odeurs auxquelles vous n'êtes pas habituées, qu'elles soient agréables ou désagréables. Vous remarquerez peut-être une odeur de pin si vous êtes à l'extérieur ou celle des vêtements que vous portez. <i>Goûter une chose.</i> Concentrez-vous sur le goût d'une chose que vous pouvez goûter tout de suite. Se peut être boire une gorgée de boisson, mâcher un chewing-gum, manger quelque chose ou tout simplement le goût que vous avez dans la bouche.</p>
VISUALISATION	Dans cette technique de relaxation, vous voyagerez mentalement vers un lieu ou une situation paisible et apaisante. Commencez par imaginer l'endroit où vous vous sentez heureux. Il peut être réel ou imaginaire. Pendant la visualisation, utilisez autant de sens que possible, notamment l'odorat, la vue, le son et le toucher. Si vous vous visualisez en train de vous détendre au bord de la mer, pensez à l'odeur de l'eau salée, au bruit des vagues et à la chaleur du soleil sur votre corps. Vous pouvez fermer les yeux et vous asseoir dans un endroit calme et vous assurer que vos vêtements sont confortables.

REMARQUE : Vous pouvez également utiliser l'activité de pleine conscience de la page 73.



5

COMPRENDRE LA TRISTESSE ET LA DÉPRESSION

PRINCIPE DE « MA FONDATION »

- Mener une vie équilibrée

VALEURS ÉMOTIONNELLES ET COMPÉTENCES

1. La différence entre la tristesse et la dépression
2. Facteurs pouvant conduire à des défis émotionnels
3. Symptômes de la dépression
4. Moyens d'obtenir de l'aide
5. Chagrin
6. Moyens d'offrir de l'aide



RAPPORT – Temps maximum : 15 minutes

1^{RE} ÉTAPE : PROCÉDEZ À L'ÉVALUATION AVEC VOTRE PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Prenez quelques minutes pour réfléchir à la façon dont vous avez respecté vos engagements la semaine dernière. Dessinez un cercle autour de la couleur correspondant à ce que vous avez ressenti pour chaque engagement. Par exemple, le cercle rouge signifie que cela vous a demandé peu d'effort, le cercle jaune correspond à un effort modéré et le cercle vert représente un effort intense. Faites part de votre évaluation à votre partenaire d'action et demandez-lui de signer à côté de votre auto-évaluation.

- Très peu d'effort
- Effort modéré
- Effort intense

Initiales du
partenaire
d'action

A	Tous les jours, j'ai mis ces étapes en pratique pour faire un meilleur usage de mon temps et j'en ferai rapport tous les soirs dans ma prière.	● ● ●
B	Chaque jour, j'ai écrit une chose pour laquelle je suis reconnaissant.	● ● ●
C	J'ai travaillé sur mon engagement personnel.	● ● ●
D	J'ai pris contact avec mon partenaire d'action et je l'ai soutenu.	● ● ●
E	J'ai parlé avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris.	● ● ●

2^E ÉTAPE: RACONTEZ VOS EXPÉRIENCES AVEC LE GROUPE (5 minutes)

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris la semaine dernière en travaillant sur ses engagements. Les questions ci-dessous favoriseront la discussion.

Discussion : Quelles expériences avez-vous eues en mettant en pratique le principe de Ma Fondation ?
Comment avez-vous mieux géré le stress et l'anxiété ?

3^E ÉTAPE : CHOISISSEZ UN PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Choisissez, parmi les membres du groupe, un partenaire d'action pour la semaine à venir. Dans la mesure du possible, choisissez une personne du même sexe que vous et qui n'est pas un membre de votre famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et discutez de la façon dont vous allez vous contacter tout au long de la semaine.

Nom du partenaire d'action

Coordonnées pour prendre contact

Notez comment et quand vous vous contacterez cette semaine.

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.



MA FONDATION : MENER UNE VIE ÉQUILIBRÉE

– Temps maximum : 20 minutes

Méditer : Comment équilibrer les exigences de la vie quotidienne ?

Regarder : « Des regrets et des résolutions », disponible sur (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>). (Pas de vidéo ? Lisez la page 89.)

Discussion : Qu'a fait le Seigneur pour mener une vie équilibrée ?

Lire : Mosiah 4:27, 2 Néphi 9:51, la citation de M. Russell Ballard (à droite) et celle de James E. Faust (voir page 89).

Discussion : Que pouvons-nous éliminer ou simplifier dans notre vie afin de connaître davantage de joie ?

ACTIVITÉ

1^{re} étape : Lisez la citation de Dallin H. Oaks (voir page 89).

2^e étape : Réfléchissez à vos semaines et à votre façon de les vivre. À présent, imaginez que vous ayez vingt-cinq ans de plus et que vous meniez toujours la même vie. Complétez les deux déclarations suivantes à propos de votre vie :

Je n'ai pas passé suffisamment de temps

J'ai passé trop de temps

3^e étape : Afin d'éviter les regrets, notez une ou deux choses que vous ferez pour mieux équilibrer votre vie.

S'engager : Je mettrai en œuvre mes idées pour mieux équilibrer ma vie.

« Veillez à ce que tout cela se fasse avec sagesse et ordre ; car il n'est pas requis que l'homme coure plus vite qu'il n'a de force. »

MOSIAH 4:27

« C'est pourquoi, ne dépensez pas d'argent pour ce qui n'a pas de valeur, ni votre labeur pour ce qui ne peut pas satisfaire. »

2 NÉPHI 9:51

« Faites chaque jour de votre mieux. Faites ce qui est fondamental et, avant même que vous vous en soyez rendu compte, votre vie sera remplie d'une compréhension spirituelle qui vous confirmera que notre Père céleste vous aime. Quand on sait cela, la vie prend tout son sens et l'équilibre est plus facile à préserver. »

M. RUSSELL BALLARD,
« Maintenir une vie équilibrée »,
Le Liahona,
septembre 2012, p. 50

DES REGRETS ET DES RÉOLUTIONS

Si vous ne pouvez pas voir la vidéo, lisez ce script.

DIETER F. UCHTDORF

N'est-ce pas vrai que nous sommes souvent si occupés ? Et malheureusement, nous arborons souvent notre affairément comme un insigne d'honneur, comme si le simple fait d'être occupé était un accomplissement ou le signe d'une vie supérieure.

Est-ce vrai ?

Je pense à notre Seigneur et exemple, Jésus-Christ, et à sa vie brève parmi le peuple de Galilée et de Jérusalem. J'ai essayé de l'imaginer s'affairant entre deux réunions ou faisant plusieurs choses en même temps pour réussir à accomplir une liste de choses urgentes.

Je n'y arrive pas.

Au lieu de cela, je vois le Fils de Dieu bienveillant et compatissant vivre résolument chaque jour. Quand il était en relation avec les personnes de son entourage, elles se sentaient importantes et aimées. Il connaissait la valeur infinie des gens qu'il rencontrait. Il les bénissait, il les servait. Il les élevait, il les guérissait. Il leur faisait le don précieux de son temps.

(Dieter F. Uchtdorf, « Des regrets et des résolutions », *Le Liahona*, novembre 2012, p. 22)

Retour à la page 88.

« L'équilibre, dans une large mesure, consiste à connaître les choses qui peuvent être changées, à les mettre en perspective et à reconnaître les choses qui ne changeront pas. »

JAMES E. FAUST, « Le besoin d'équilibre dans notre vie », *Ensign*, mars 2000, P. 5

« Le nombre de bonnes choses à faire dépasse de loin le temps dont nous disposons pour les accomplir. Il y a des choses qui sont mieux que bonnes et ce sont celles auxquelles nous devons accorder la priorité. »

DALLIN H. OAKS, « Bon, mieux, encore mieux », *Le Liahona*, novembre 2007, P. 104



APPRENDRE – Temps maximum : 60 minutes

Lire : *La dépression nous affecte tous d'une manière ou d'une autre. Discuter ou réfléchir aux thèmes abordés dans la discussion d'aujourd'hui peut être difficile pour vous ou pour d'autres personnes.. Montrez-vous compatissant lors de la lecture de ce chapitre. Si vous vous sentez submergé par les émotions, demandez à faire une pause.*

1. LA DIFFÉRENCE ENTRE TRISTESSE ET DÉPRESSION

Lire : La tristesse est décrite comme un sentiment de chagrin, de malheur et de douleur, et elle fait partie du cours normal de notre vie ici sur terre. La tristesse peut se manifester par des difficultés dues à un rejet, aux relations interpersonnelles, aux déceptions et à d'autres douleurs. Ce sont des éléments difficiles, néanmoins ils sont essentiels à notre progression. Bruce R. Hafen a enseigné : « Les expériences douloureuses sont des éléments importants de la capacité de l'homme à connaître la joie. Ces moments difficiles nous aident à nous souvenir que nous faisons l'expérience de la vie telle qu'elle a été prévue. Ainsi, lorsque nous aurons atteint la plénitude de notre joie, nous serons bien préparés à rencontrer ceux qui nous ont envoyés ici-bas. » (cité dans « A Willingness to Learn from Pain », *Ensign*, octobre 1983).

La dépression est une chose différente. Il s'agit d'un état ou d'une condition émotionnelle qui affecte nos pensées, nos émotions, nos perceptions et nos comportements. La dépression peut survenir sans explication claire et découler de réactions malsaines face à des événements douloureux. Lorsque nous souffrons de dépression, nous sommes indifférents ou insensibles à nos émotions. Nous éprouvons des sentiments de honte, de culpabilité voire de haine vis-à-vis de nous-même, susceptibles d'affecter notre façon de nous comporter au quotidien. La dépression influence également notre capacité à gérer convenablement les difficultés qui se présentent.

Discussion : Quelle est la différence entre la tristesse et la dépression ?

Regarder : « Comme un vase brisé 1^{re} partie » (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>).

2. FACTEURS ENGENDRANT DES DÉFIS ÉMOTIONNELS

Lire : Connaître la cause de ces sentiments nous aide à être plus compatissants envers nous-mêmes et envers les autres. Les sentiments, tels que la tristesse ou la dépression, sont causés par plusieurs déclencheurs. Vous en trouverez certains ci-dessous :

FACTEURS DÉCLENCHEURS DE DÉFIS ÉMOTIONNELS	
Biologiques — Des facteurs physiques liés à notre corps, comme :	<ul style="list-style-type: none">- La génétique- Une maladie/blessure grave- L'obésité et le manque d'activités physiques- La consommation abusive de drogues ou de médicaments illégaux- La météo de la saison- Des changements chimiques ou hormonaux
Psychologiques — Événements émotionnels, comme :	<ul style="list-style-type: none">- Les événements et les changements importants de la vie- Un décès ou une disparition- Les sévices
Sociaux — Interactions sociales avec d'autres personnes qui créent des émotions fortes, comme :	<ul style="list-style-type: none">- Un conflit- La solitude et l'isolement- La pression sociale- Une trahison ou perdre confiance en quelqu'un
Spirituels — Événements difficiles qui mettent notre foi à l'épreuve, comme :	<ul style="list-style-type: none">- Les conséquences de choix- Vivre dans un environnement chaotique

Discussion : Comment le fait de savoir d'où viennent ses sentiments douloureux peut-il nous aider à être plus compatissants envers nous-même et les autres ?

3. SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION

Lire : Les symptômes suivants peuvent être des signes de dépression clinique. La plupart des gens connaîtront ces symptômes à certains moments de leur vie, mais le fait d'éprouver certains de ces symptômes sur une longue période signifie que nos problèmes sont plus profonds. Si trois de ces symptômes ou plus persistent sur une période prolongée, s'ils limitent notre capacité à agir ou sont difficiles à surmonter malgré les efforts personnels et l'aide de votre famille, faites appel à un professionnel de santé.

SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION
<ul style="list-style-type: none">- Sentiment permanent de tristesse et d'impuissance, vous vous sentez désespéré ou sans valeur- Peu d'énergie et de motivation- Modification de l'appétit avec perte ou prise de poids- Difficulté à s'endormir, à rester endormi ou à se réveiller- Perte d'intérêt pour des activités qui procuraient autrefois du plaisir- Difficultés de concentration, à se souvenir ou à prendre des décisions- Pensées morbides ou suicidaires

Discussion : Comment le fait de connaître les symptômes de la dépression peut-il nous aider à devenir plus résilient émotionnellement ? Comment cela peut-il nous aider à soutenir les autres ?

Lire : *Si vous ou d'autres personnes avez des pensées morbides ou suicidaires, faites immédiatement appel à un professionnel en vous rendant aux urgences de l'hôpital le plus proche et en contactant votre évêque ou leur évêque ou tout autre dirigeant de l'Église. Les pensées suicidaires doivent toujours être prises au sérieux. Consultez suicide.ChurchofJesusChrist.org ou mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org pour obtenir le numéro des assistances téléphoniques ainsi que de la documentation.*

Toute personne vivant en Amérique du Nord peut appeler la ligne nationale de prévention du suicide au 1-800-273-8255.

4. MOYENS D'OBTENIR DE L'AIDE

Lire : Reyna I. Aburto a déclaré : « Il est normal que vous soyez tristes ou soucieux de temps en temps. La tristesse et l'anxiété sont des émotions naturelles de la condition humaine. Toutefois, si nous sommes constamment tristes et si notre douleur altère notre capacité de ressentir l'amour de notre Père céleste et de son Fils et l'influence du Saint-Esprit, alors il est possible que nous souffrions de dépression, d'anxiété ou d'un autre trouble émotionnel. [...] Comme toute partie du corps, le cerveau est sujet aux maladies, aux traumatismes et aux déséquilibres chimiques. Lorsque notre esprit souffre, il est approprié de demander l'aide de Dieu, de notre entourage et de professionnels de la santé physique et mentale. » (« Quand les ténèbres me menacent ou que la lumière m'entoure, Seigneur reste avec moi ! » *Le Liahona*, novembre 2019).



ACTIVITÉ (5 minutes)

1^{re} étape : Lisez la liste d'idées ci-dessous.

2^e étape : Entourez les deux idées qui vous semblent les plus utiles lorsque vous avez besoin d'aide.

Manières de communiquer et de trouver de l'aide

- Parler à notre Père céleste et l'écouter.
- Appeler un ami qui saura nous écouter.
- Demander à quelqu'un de prendre de vos nouvelles ou expliquer votre situation à quelqu'un chaque jour.
- Faire une promenade, s'asseoir dehors, faire une activité de plein air qui vous plaît.
- Écrire des souvenirs de moments où vous avez ressenti de la paix, de la joie et de l'amour.
- Réserver un moment pour faire quelque chose avec des amis ou des membres de votre famille.
- Prendre rendez-vous avec un professionnel de santé ou un thérapeute en santé mentale qualifié.
- Rejoindre un groupe de soutien ou un groupe social avec des intérêts similaires aux vôtres.
- Prendre contact avec une autre personne qui traverse une période difficile.
- Appeler une ligne de prévention du suicide (consulter suicide.ChurchofJesusChrist.org).
- Autre : _____

3^e étape : Dans l'espace ci-dessous, écrivez la façon et le comment où vous mettrez vos idées en pratique.

5. CHAGRIN

Lire : Presque tout le monde éprouvera du chagrin à un jour ou l'autre, que ce soit à cause du décès d'un être cher, d'une disparition ou d'un grand changement de vie tel que la perte d'un emploi ou la fin d'une relation. Grâce à l'Évangile, à nos alliances et à la connaissance qu'un jour nous reverrons nos proches, nous avons toutes les raisons de ne pas abandonner et de ne pas nous morfondre. Cependant, ce n'est pas le cas. Même le Sauveur a pleuré à la mort de Lazare, parce qu'il l'aimait (voir Jean 11:35-36). Le président Nelson a enseigné : « Le deuil est l'une des expressions les plus profondes de l'amour pur. C'est une réaction naturelle en accord total avec le commandement divin : « Vous vivrez ensemble dans l'amour, de sorte que vous pleurerez la perte de ceux qui meurent » (Doctrine et Alliances 42:45) » (« Doors of Death », *Ensign*, mai 1992).

Lors d'un deuil, la plupart des gens éprouvent les émotions suivantes. Elles ne se ressentent pas dans un ordre précis ni sur une période de temps spécifique. Chacun vit son deuil à sa manière et selon un calendrier différent.

Le déni : Nous refusons de croire qu'une telle chose s'est produite. Pendant un certain temps, nous sommes en état de choc, nous prétendons ou occultons le fait que cela se soit produit.

La colère : Nous ressentons de la colère envers nous-mêmes, nos proches et même envers Dieu. La colère est une expression de l'amour et de l'attention que nous portons à la personne disparue.

Marchandage : Nous pensons que ce n'est qu'un mauvais rêve et nous marchandons avec Dieu pour inverser les choses. Nous posons des questions du type « Et si », comme « Et si j'allais au temple chaque semaine ? », dans le but d'obtenir un certain résultat.

La tristesse : Lors de la perte d'un être cher, nous éprouvons une profonde tristesse. Cette tristesse peut être intense et accablante, mais il ne s'agit pas nécessairement d'une dépression clinique. C'est une étape normale du deuil.

L'acceptation : L'acceptation, c'est accepter que l'être cher soit parti. Cela ne signifie pas que nous sommes heureux qu'il soit parti ou que nous trahissons sa mémoire. Nous acceptons simplement la réalité de la perte.

Discussion : En quoi le fait de comprendre les émotions les plus courantes lors d'un deuil peut-il nous aider ?

Lire : Chacun vit le deuil différemment. Certains ont du mal à dormir et à manger. D'autres veulent être entourés, tandis que d'autres préfèrent rester seuls. Certains ressentent des émotions intenses, d'autres non. Certains font leur deuil rapidement et pour d'autres, cela peut prendre beaucoup de temps. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de faire son deuil.

Vous trouverez ci-dessous d'autres suggestions utiles :

- Autorisez-vous à ressentir les choses, à pleurer et à vivre tout ce que vous ressentez ou ne ressentez pas dans le cadre de ce processus.
- Prenez soin de vous. Mangez sainement, dormez suffisamment et faites de l'exercice.
- Identifiez ce que vous ressentez et dites-vous que ce que vous éprouvez est normal et sain.
- Vos attentes doivent être réalistes quant au temps dont vous auriez besoin. Faites un pas à la fois.
- Sachez que ressentir du bonheur, de la joie et de la paix n'est pas un trahison envers l'être cher.
- Écrivez vos pensées, vos sentiments à propos de cette disparition ainsi que vos espoirs pour l'avenir.
- Si vous sentez accablé par ces sentiments, demandez l'aide d'un professionnel.

Lire : Vous n'avez pas à vivre le chagrin seul et vous pouvez vous tourner vers d'autres personnes lorsque vous en avez besoin. Cherchez du soutien auprès de votre famille, de vos amis, des dirigeants de l'Église, et surtout auprès du Sauveur.

« Quand des tragédies nous frappent, quand la vie nous fait mal au point que nous n'arrivons plus à respirer, quand, comme l'homme sur la route de Jéricho, nous sommes battus et laissés pour mort, Jésus vient près de nous et verse de l'huile sur nos blessures, il nous relève tendrement, nous conduit dans une auberge et prend soin de nous. À ceux d'entre nous qui sont plongés dans le chagrin, il dit : « J'allègerai [...] les fardeaux qui sont mis sur vos épaules, de sorte que vous ne pourrez plus les sentir sur votre dos [...] [afin] que vous sachiez avec certitude que moi, le Seigneur Dieu, j'interviens en faveur de mon peuple dans ses afflictions. » Le Christ guérit les blessures » (Sharon Eubank, « Le Christ : La lumière qui brille dans l'obscurité », *Le Liahona*, mai 2019).

Lorsque nous éprouvons du chagrin, cela peut sembler insupportable et nous pouvons éprouver le désir de nous isoler des autres. Cependant, n'oubliez pas que nous pouvons trouver du soutien par l'intermédiaire d'autres personnes.

Regarder : Un extrait du discours de Quentin L. Cook donné lors d'une conférence générale « J'espère que tu sais que nous avons eu un moment difficile » (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>).

Discussion : Que retirez-vous de cette histoire sur la manière de surmonter le chagrin ?

6. MOYENS D'AIDER

Lire : Vous connaissez peut-être une personne qui a perdu quelqu'un, qui traverse une période difficile ou qui a appris qu'elle souffrait de dépression. Vous aurez parfois l'impression de ne pas savoir quoi dire ou quoi faire. Peut-être vous sentez-vous gênés ou mal à l'aise de montrer vos émotions ou d'être aux côtés de quelqu'un qui le fait. Vous trouverez ci-dessous des exemples de phrases et de paroles à éviter lorsque vous apportez votre aide.

Inutile

« *Je sais exactement ce que tu ressens.* »

Même si nous avons vécu quelque chose de très similaire, mieux vaut mieux poser des questions et prêter attention aux sentiments de la personne.

« *Garde la foi et tout ira bien.* »

Bien sûr, nous devons avoir la foi, mais cela ne change pas la réalité de la douleur provoquée par la situation. Il est important d'être présent aux côtés de la personne.

« *Au moins tu...* »

Lorsque nous commençons une phrase par « au moins », nous minimisons ce que la personne traverse.

« *Dieu a un plan.* »

Cela donne l'impression que nous essayons de résoudre rapidement le problème sans vraiment écouter ni faire preuve d'amour.

« *Il se trouve dans un meilleur endroit.* »

Dire cela ne diminue pas l'absence de l'être cher.

Utile

« *Je ne sais pas quoi dire, mais je suis vraiment content que tu me confies cela.* »

« *Dis-moi ce que tu ressens en ce moment.* »

« *Je me soucie de toi.* »

« *Je suis là pour toi.* »

« *Tes sentiments sont tout à fait normaux.* »

Lire : Chaque personne est unique et aura des besoins spécifiques. Il se peut que vos paroles, bien qu'appropriées, n'aient aucun effet et que la personnes se sente toujours bouleversée. Être blessé émotionnellement et en colère sont des indicateurs de tristesse ou de dépression. Le plus important est d'être présent, d'écouter et de faire preuve d'amour et de gentillesse.



ACTIVITÉ (5 minutes)

1^{er} étape : Regardez la vidéo « Comme un vase brisé Partie 2 » (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>).

2^e étape : Réfléchissez aux questions suivantes et écrivez vos réflexions ci-dessous.

- Qu'est-ce qui vous a frappé dans les conseils de frère Holland ?
- Comment le Seigneur vous a-t-il aidé à gérer des moments émotionnellement difficiles ?

CONSEIL : Consultez la page 100 et découvrez une liste de documents utiles pour gérer les situations difficiles.

Discussion : Comment aideriez-vous quelqu'un qui éprouve des difficultés émotionnelles ?



MÉDITER – Temps maximum : 5 minutes

Pensez à ce que vous avez appris aujourd'hui et réfléchissez à ce que Dieu attend de vous. Lisez la citation suivante et écrivez vos réponses aux questions ci-dessous.

« Bien que nous puissions ressentir que nous sommes « comme un vase brisé », [...] nous devons nous souvenir que ce vase est dans les mains du potier divin. Les esprits brisés peuvent être guéris de la même façon que les os cassés et les cœurs brisés le sont. Tandis que Dieu œuvre à ces réparations, nous pouvons tous apporter notre aide en étant miséricordieux, en ne portant pas de jugement et en étant bienveillants. » (Jeffrey R. Holland, « Comme un vase brisé », *Le Liahoa*, novembre 2013).

Quelles sont les choses les plus importantes que j'ai apprises aujourd'hui ?

Quelle est la première chose que je ferai suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ? (Cela sera votre engagement personnel pour la semaine.)

Idées d'engagement : Cette semaine, essayez l'une des idées de soutien personnel de la page 93.

Entraînez-vous à utiliser les paroles de soutien de la page 96 lorsque vous aidez quelqu'un.



S'ENGAGER – Temps maximum : 5 minutes

Chaque semaine, nous prenons des engagements. Votre réponse dans la section Méditer peut devenir votre engagement personnel pour la semaine. Lorsque nous nous réunirons la semaine prochaine, nous commencerons par faire rapport de nos engagements. Lisez les engagements suivants. En plus de contacter et de soutenir vos ou votre partenaire d'action, choisissez parmi les engagements ci-dessous. Lisez chacun de vos engagements à haute voix à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.

MES ENGAGEMENTS

- A** Je mettrai en œuvre mes idées pour équilibrer davantage ma vie (voir page 88).

 - B** Chaque jour, j'écrirai une chose pour laquelle je suis reconnaissant et remercierai Dieu pour cela.

 - C** Je travaillerai sur mon engagement personnel (dans la section Méditer, voir page 98).

 - D** Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et le soutiendrai.

 - E** Je parlerai avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris aujourd'hui.
-

Ma signature

Signature du partenaire d'action

DOCUMENTATION

Documents supplémentaires produite par l'Église pour gérer la dépression

Santé mentale

mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org

Documentation pour les conseils : Santé mentale

providentliving.ChurchofJesusChrist.org/leader/ministering-resources/mental-health

Documentation pour les conseils : Aidants

providentliving.ChurchofJesusChrist.org/leader/ministering-resources/caregivers

Documentation sur le handicap : Santé mentale

ChurchofJesusChrist.org/topics/disability/list/mental-illness

Blog de l'autonomie du Latter-day Saint Channel.

ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/self-reliance-mentalemotional-health-the-lds-resources-we-have-to-help?lang=eng

Jeunes, soyez forts, « Santé physique et émotionnelle »

ChurchofJesusChrist.org/study/manual/for-the-strength-of-youth/physical-and-emotional-health

Trouver un professionnel en santé mentale qui vous convient

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2019/01/finding-a-mental-health-professional-whos-right-for-you?lang=fra>



6

SURMONTER LA COLÈRE

PRINCIPE DE « MA FONDATION »

- Résoudre les problèmes

VALEURS ÉMOTIONNELLES ET COMPÉTENCES

1. Comprendre la colère
2. Prendre conscience de la montée de la colère
3. Comprendre les émotions qui se cachent derrière la colère
4. Choisir de réagir à la colère de différentes manières
5. Gérer la colère en tant que disciple de Jésus-Christ



RAPPORT – Temps maximum : 15 minutes

1^{RE} ÉTAPE : PROCÉDEZ À L'ÉVALUATION AVEC VOTRE PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Prenez quelques minutes pour réfléchir à la façon dont vous avez respecté vos engagements la semaine dernière. Dessinez un cercle autour de la couleur correspondant à ce que vous avez ressenti pour chaque engagement. Par exemple, le cercle rouge signifie que cela vous a demandé peu d'effort, le cercle jaune correspond à un effort modéré et le cercle vert représente un effort intense. Faites part de votre évaluation à votre partenaire d'action et demandez-lui de signer à côté de votre auto-évaluation.

● Très peu d'effort

● Effort modéré

● Effort intense

Initiales du
partenaire
d'action

A	J'ai mis en œuvre mes idées pour apporter davantage d'équilibre dans ma vie.	● ● ●
B	Chaque jour, j'ai écrit une chose pour laquelle je suis reconnaissant.	● ● ●
C	J'ai travaillé sur mon engagement personnel.	● ● ●
D	J'ai pris contact avec mon partenaire d'action et je l'ai soutenu.	● ● ●
E	J'ai parlé avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris.	● ● ●

2^E ÉTAPE: RACONTEZ VOS EXPÉRIENCES AVEC LE GROUPE (5 minutes)

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris la semaine dernière en travaillant sur ses engagements. Les questions ci-dessous favoriseront la discussion.

Discussion : Quelles expériences avez-vous eues en mettant en pratique le principe de Ma Fondation ?
Quelles compétences, liées à la tristesse ou à la dépression, avez-vous mises en pratique ?

3^E ÉTAPE : CHOISISSEZ UN PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Choisissez, parmi les membres du groupe, un partenaire d'action pour la semaine à venir. Dans la mesure du possible, choisissez une personne du même sexe que vous et qui n'est pas un membre de votre famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et discutez de la façon dont vous allez vous contacter tout au long de la semaine.

Nom du partenaire d'action

Coordonnées pour prendre contact

Notez comment et quand vous vous contacterez cette semaine.

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.



MA FONDATION : RÉSOUDRE LES PROBLÈMES –

Temps maximum : 20 minutes

Rapport : Racontez brièvement au groupe une tâche difficile que vous avez été capable de terminer la semaine passée.

Méditer : Pourquoi notre Père céleste permet-il que nous ayons des problèmes et des difficultés ?

Regarder : « Une camionnette plus grande ? », disponible sur (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fr>). (Pas de vidéo ? Lisez la page 107.)

Discussion : Quel est le vrai problème dans cette histoire ? De quelles options disposent les deux hommes ?

Lire : Doctrine et Alliances 9:7-9 et la citation de Robert D. Hales (ci-contre).

« Voici, tu n'as pas compris ; tu as pensé que je te le donnerais, alors que ton seul souci était de me le demander.

« Mais voici, je te dis que tu dois l'étudier dans ton esprit ; alors tu dois me demander si c'est juste, et si c'est juste, je ferai en sorte que ton sein brûle au-dedans de toi ; c'est ainsi que tu sentiras que c'est juste.

« Mais si ce n'est pas juste, tu ne sentiras rien de la sorte, mais tu auras un engourdissement de pensée qui te fera oublier ce qui est faux. »

DOCTRINE ET ALLIANCES 9:7-9

« Le Seigneur attend de nous que nous résolvions nous-mêmes nos problèmes. [...] Nous sommes des êtres humains pensants et dotés de raison. Nous avons la capacité d'identifier nos besoins, de planifier, de nous fixer des objectifs et de résoudre nos problèmes. »

ROBERT D. HALES,
« Every Good Gift », *New Era*, août 1983, p. 8, 9

ACTIVITÉ

1^{re} étape : Choisissez un partenaire et lisez les étapes ci-dessous.



2^e étape : Réfléchissez à un problème auquel vous faites face actuellement et notez-le ci-dessous.

3^e étape : Appliquez chacune des étapes ci-dessous à votre problème.

Identifier : _____

Étudier les options : _____

Décider et agir : _____

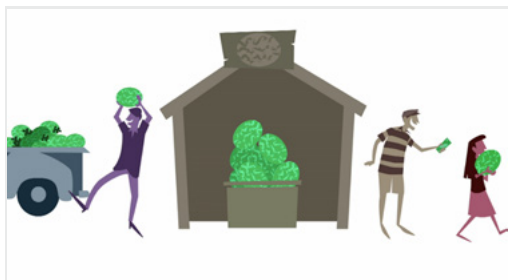
Lire : 1 Néphi 17:51 et 1 Néphi 18:2-3 (ci-contre).

Discussion : Comment Néphi a-t-il été en mesure de construire un bateau ?

S'engager : Je mettrai en œuvre les étapes dont nous avons discuté dans le cadre de cette activité pour travailler à la résolution de mon problème.
(N'abandonnez jamais Résoudre les problèmes et changer prend du temps.)

UNE CAMIONNETTE PLUS GRANDE ?

Si vous ne pouvez pas voir la vidéo, lisez ce script.



DALLIN H. OAKS : Deux hommes se sont associés. Ils construisent un petit hangar à côté d'une route très fréquentée. Ils se procurent une camionnette et se rendent dans le champ d'un fermier, où ils achètent un chargement de melons au prix d'un dollar pièce. Ils ramènent la camionnette chargée au hangar près de la route, où ils vendent leurs melons un dollar pièce.

Ils retournent dans le champ de l'agriculteur et achètent une nouvelle cargaison de melons à un dollar pièce. Une fois de plus, ils les transportent au bord de la route et les vendent de nouveau un dollar pièce. Tandis qu'ils retournent dans le champ du fermier pour se procurer un autre chargement, l'un des associés dit à l'autre : « Notre commerce ne nous rapporte pas grand-chose ! » « Non », répond l'autre. « Ne crois-tu pas que nous aurions besoin d'une camionnette plus grande ? »

(« Concentration et priorités », *Le Liahona*, juillet 2001, p. 99)

Retour à la page 106.

« Et maintenant, si le Seigneur a un si grand pouvoir et a accompli tant de miracles parmi les enfants des hommes, comment se fait-il qu'il ne puisse pas m'instruire pour que je construisse un bateau ? »

1 NÉPHI 17:51

« Or, moi, Néphi, je ne travaillai pas les bois de charpente de la manière apprise par les hommes, et je ne construisis pas non plus le bateau à la manière des hommes, mais je le construisis de la manière que le Seigneur m'avait montrée ; c'est pourquoi, il ne fut pas fait à la manière des hommes.

« Et moi, Néphi, j'allais souvent dans la montagne et je priais souvent le Seigneur ; c'est pourquoi, le Seigneur me montra de grandes choses. »

1 NÉPHI 18:2-3



APPRENDRE – Temps maximum : 60 minutes

1. COMPRENDRE LA COLÈRE

Lire : Tout le monde éprouve de la colère. Il existe d'innombrables raisons d'être en colère. Nous ne pouvons pas toujours contrôler notre colère, mais notre réaction à ces sentiments de colère est un choix. Exprimer sa colère de manière agressive nous permet de nous sentir mieux sur le moment, mais cela ne nous aide pas à nous sentir mieux à long terme. Nous pouvons avoir l'impression que notre colère est justifiée, mais l'expression de la colère peut conduire à des relations tendues, des maladies physiques, des pertes financières et des conséquences spirituelles et physiques pour soi-même et pour les autres.

Le Sauveur a enseigné aux Néphites : « Il n'y aura plus de controverses parmi vous. [...] Car en vérité, en vérité, je vous le dis, celui qui a l'esprit de querelle n'est pas de moi, mais est du diable, qui est le père des querelles, et il excite le cœur des hommes à se quereller avec colère. Voici, ce n'est pas ma doctrine d'exciter le cœur des hommes à la colère les uns contre les autres ; mais c'est ma doctrine que de telles choses soient abandonnées » (3 Néph. 11:29-30).


Méditer : Pensez à un moment où vous vous êtes mis en colère et complétez le tableau ci-dessous.

SITUATION	COMMENT AI-JE RÉAGI ?	QUEL EN A ÉTÉ LE RÉSULTAT ?
<i>Exemple :</i> J'ai acheté de nouvelles chaussures pour mon fils. Hier soir, il les a laissées dehors et ont les lui a volées.	Je me suis énervé contre mon fils et je lui ai crié dessus parce qu'il a agi sans réfléchir et a laissé ses chaussures dehors.	Mon fils a eu peur de moi et n'a pas voulu me parler. Il aimait ces chaussures et il se sent très mal à cause de son erreur.

Discussion : Comment le fait de gérer la colère nous aide-t-elle à devenir de meilleurs disciples de Jésus-Christ ?


2. PRENDRE CONSCIENCE DE LA MONTÉE DE LA COLÈRE

Lire : Lorsque nous nous attardons sur des pensées colériques, notre corps réagit également. Les réactions physiologiques de notre corps augmentent notre « niveau de température émotionnelle ». Certains comportements intensifient notre colère. L'apprentissage de compétences qui nous aident à nous « calmer » est un élément important pour gérer la colère.



**COMPORTEMENTS QUI
« ENFLAMMENT » LA COLÈRE**

- Porter des accusations
- Se disputer en étant en colère
- Crier et hurler
- S'attarder sur des ressentiments
- Préparer sa vengeance
- Pratiquer toute forme de violence



**DES COMPÉTENCES QUI
« REFROIDISSENT » LA COLÈRE**

- Compter jusqu'à 10 ou plus
- Faire de l'exercice de façon non compétitive
- Méditer, prier et se relaxer
- Sortir
- Avoir des pensées positives
- Une musique relaxante

Discussion : Quels autres moyens vous ont aidé à vous « calmer » ?

3. COMPRENDRE LES ÉMOTIONS QUI SE CACHENT DERRIÈRE LA COLÈRE

Lire : Pour gérer votre colère, vous devez identifier les différentes émotions sous-jacentes. Il est souvent plus facile d'être en colère que de gérer ses sentiments réels et sous-jacents. Vous trouverez ci-dessous une liste d'émotions sous-jacentes que vous pouvez ressentir lorsque vous êtes en colère.

ÉMOTIONS SOUS-JACENTES			
- Rancune	- Embarras	- Anxiété	- Offense
- Déception	- Frustration	- Inquiétude	- Victimisation
- Honte	- Sentiment d'infériorité	- Menace	- Solitude
- Désespoir	- Chagrin	- Nervosité	- Désespoir
- Culpabilité	- Manque de considération	- Rejet	- Faim
- Des attentes non satisfaites	- Injustice	- Sentiment que j'ai le droit d'agir ainsi	- Fatigue
	- Peur	- Sentiment d'être blessé	- Accablement

ACTIVITÉ (5 minutes)

1^{re} étape : Lisez ensemble les scénarios suivants et découvrez comment le fait de reconnaître les émotions sous-jacentes diminue la colère.

2^e étape : Par vous-même, pensez à une situation qui vous mettez en colère. Écrivez-la ainsi qu'une réaction qui « enflamme » la colère. Identifiez ensuite les émotions sous-jacentes et inscrivez dans le tableau ci-dessous une réaction qui calmerait la colère.

SITUATION	RÉACTIONS QUI « ENFLAMMENT » LA COLÈRE	ÉMOTION(S) SOUS-JACENTE(S)	RÉACTIONS QUI « REFROIDISSENT » LA COLÈRE
Vous êtes en voiture et vous rentrez chez vous après le travail. La journée a été longue et la circulation est dense. Vous êtes en retard pour un rendez-vous. Un autre conducteur provoque presque un accident, puis vous adresse un geste offensant.	« Comment ose-t-il penser que c'est de ma faute ! Pourquoi donne-t-on le permis de conduire à des types pareils ? »	Stress Injustice Fatigue Peur	Utilisez une musique relaxante ou des exercices de respiration pour vous rappeler : « Je peux soit aggraver la situation, soit la faire disparaître. Je ne sais pas pourquoi il conduit de cette façon. En revanche, je sais que cela affectera la façon dont je me sentirai chez moi ce soir. Conduire énervé peut également me faire avoir un accident. »
Vous avez dit à votre fils de ranger sa chambre avant de jouer avec ses amis, mais il ne vous a pas écouté et a préféré jouer avec ses amis.	« Pourquoi ne m'écoute-t-il pas ? J'en ai vraiment marre de lui demander constamment de faire la même chose. Je vais lui interdire de voir ses amis. Alors peut-être qu'il écoutera. »	Des attentes non satisfaites Déception Reproche Sentiment d'être blessé	« Il est encore jeune et doit apprendre pourquoi il est important d'avoir une chambre rangée. Je dois l'aider à comprendre pourquoi nous devons prendre soin de nos affaires. Je lui parlerai calmement de ce que nous pouvons faire pour y parvenir. »

Discussion : Comment la prière nous aide-t-elle à apaiser notre colère ?

4. CHOISIR DE RÉAGIR À LA COLÈRE DE DIFFÉRENTES MANIÈRES

Lire : « La première chose à faire pour éliminer la colère de notre vie est de comprendre le lien qui existe entre elle et le libre arbitre » (Lynn G. Robbins, « Le libre arbitre et la colère », *L'Étoile*, juillet 1998). Lorsque des choses se produisent dans notre vie, nous pouvons ressentir de la colère, mais nous sommes en mesure de déterminer notre réaction face à ce sentiment et choisir de ce mettre en colère ou devenir plus indulgents, pleins de bonté et généreux.

Frère Robbins poursuit en décrivant une situation dans laquelle un jeune homme talentueux et athlétique a été invité à un entraînement test pour faire partie d'une équipe sportive. Le premier jour, l'entraîneur l'a fait jouer contre un autre joueur pendant que l'équipe regardait. Lorsque le jeune homme a manqué un tir facile, il s'est énervé, a trépigné de colère et s'est plaint. L'entraîneur s'est approché de lui et lui a dit que s'il recommençait, il ne jouerait pas dans cette équipe. Frère Robbins a expliqué que pendant les trois années qui ont suivi, ce jeune homme a toujours su rester maître de lui-même. Des années plus tard, en repensant à cet incident, il a réalisé que l'entraîneur lui avait appris que la colère était un choix et qu'elle peut être maîtrisée.

Discussion : Dans quelles circonstances avez-vous choisi de ne pas vous mettre en colère ?

ACTIVITÉ (2 minutes)

Prendre conscience des moments où vous vous mettez en colère vous aide à mieux la gérer. En binôme, passez brièvement en revue l'exercice de prise de conscience de la colère de la page 113. Faites-le pendant la semaine à venir pour vous rendre compte des moments où vous vous mettez en colère.

Lire : L'humour est l'un des moyens à votre disposition pour y réagir. Jeffrey R. Holland a enseigné : « Jésus trouvait de la joie et du bonheur auprès des enfants et a dit que nous devrions être davantage comme eux, sans fraude et purs, prompts à rire » (« Faites ceci en mémoire de moi »). *Ensign*, novembre 1995, p. 68–69). Pouvoir rire de soi-même ou faire preuve d'humour dans certaines situations vous aidera à faire face plus facilement aux frustrations et aux déceptions inattendues de la vie. Avoir de l'humour vous aidera à améliorer votre attitude, vos relations et votre santé. Cet genre d'humour ne doit ni offenser ni embarrasser les autres. Dans Proverbes il est dit : « Un cœur joyeux est un bon remède » (Proverbes 17:22). Même s'il n'est pas approprié de rire de tout, tout le monde y gagnerait en riant davantage.

Discussion : Comment un humour adéquat peut-il nous aider à gérer notre colère ?

5. GÉRER LA COLÈRE EN TANT QUE DISCIPLE DE JÉSUS-CHRIST

Lire : Être proche de Jésus-Christ vous aide à ressentir la paix. Le « grand changement » de cœur (Alma 5:14) qui se produit lorsque vous rapprochez de Jésus-Christ vous aidera à pardonner aux autres, à « continuellement faire ce qui est bien » (Mosiah 5:2) et à « espérer en l'Éternel » (Psaume 37:9). Le Saint-Esprit nous remplit « d'amour, de joie, de paix, de patience, de bonté, de bénignité, de fidélité, de douceur, de tempérance » (Galates 5:22-23). Tout comme les Lamanites furent « excités à la colère » par le souvenir du passé (Mosiah 21:2), le Seigneur nous incite à nous repentir (voir 2 Néphi 28:19).

Regarder : « Le pardon : Mon fardeau a été allégé » (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>).

Discussion : Comment sommes-nous bénis lorsque nous nous tournons vers le Sauveur pour gérer notre colère ?

Lire : *La colère conduit à des comportements violents ou abusifs. La violence domestique est à distinguer des petits différends. Personne ne devrait subir des comportements abusifs ou violent. Consultez [abuse.Churchofjesuschrist.org](https://www.churchofjesuschrist.org/abuse) pour obtenir le numéro des lignes d'assistances (uniquement disponible en anglais) et d'autres documents.*

Si vous êtes victime de violence domestique, prenez contact avec les autorités compétentes et demandez immédiatement de l'aide. L'Église ne tolère aucune forme de sévices. Gordon B. Hinckley, ancien président de l'Église, a dit : « Nous condamnons avec force toute forme de sévices. Nous dénonçons les sévices physiques, sexuels, verbaux et émotionnels à l'encontre du conjoint ou des enfants. » (« Les questions que les gens se posent à notre sujet » L'Étoile, janvier 1999). Que vous soyez une victime ou un agresseur, si vous vous trouvez dans un tel engrenage, demandez immédiatement de l'aide. Votre évêque peut vous aider à guérir.

MA COLÈRE – EXERCICE DE PRISE DE CONSCIENCE

Décrivez des situations qui provoquent votre colère (par exemple, une dispute avec votre conjoint ou un ami, devoir faire face à des problèmes financiers, votre maison qui est en désordre).

Décrivez les raisons ou les pensées qui accentuent votre colère (par exemple, « ils ou elles ne se soucient que d'eux-mêmes » ou « il ou elle est tellement irresponsable »).

Décrivez les sentiments sous-jacents à votre colère (par exemple, le sentiment d'être peu respecté, utilisé, ignoré).

Décrivez vos réactions physiologique, en particulier celles qui vous indiquent que vous vous mettez en colère (par exemple, paumes de main moites, rythme cardiaque rapide, tension, irritabilité).

Décrivez votre comportement sous l'effet de la colère (y compris le pire).

Décrivez une technique qui permettra de calmer votre colère (par exemple, compter jusqu'à 10, exercices de respiration).

Décrivez comment vous réagirez la prochaine fois que vous vous mettez en colère.



MÉDITER – Temps maximum : 5 minutes

Pensez à ce que vous avez appris aujourd'hui et réfléchissez à ce que le Seigneur attend de vous. Lisez la citation suivante et écrivez vos réponses aux questions ci-dessous.

« Beaucoup d'entre nous font toute une histoire de choses sans conséquence. Comme nous sommes facilement offensés ! Heureux est l'homme qui peut balayer les remarques offensantes et continuer son chemin. » (Gordon B. Hinckley, « Lents à la colère », *Le Liahona*, novembre 2007).

Quelles sont les choses les plus importantes que j'ai apprises aujourd'hui ?

Quelle est la première chose que je ferai suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ? (Cela sera votre engagement personnel pour la semaine.)

Idées d'engagement : Faites l'exercice « Ma colère – exercice de prise de conscience » (voir page 113).

Pratiquez une technique « retour au calme ».

Identifiez les émotions sous-jacentes chaque fois que vous vous sentez en colère.



S'ENGAGER – Temps maximum : 5 minutes

Chaque semaine, nous prenons des engagements. Votre réponse dans la section Méditer peut devenir votre engagement personnel pour la semaine. Lorsque nous nous réunirons la semaine prochaine, nous commencerons par faire rapport de nos engagements. Lisez les engagements suivants. En plus de contacter et de soutenir vos ou votre partenaire d'action, choisissez parmi les engagements ci-dessous. Lisez chacun de vos engagements à haute voix à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.

MES ENGAGEMENTS

- A** J'utiliserai les étapes dont nous avons discuté pour résoudre mon problème (voir page 107).

- B** Chaque jour, j'écrirai une chose pour laquelle je suis reconnaissant et remercierai Dieu pour cela.

- C** Je travaillerai sur mon engagement personnel (dans la section Méditer ; page 114).

- D** Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et le soutiendrai.

- E** Je parlerai avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris aujourd'hui.

Ma signature

Signature du partenaire d'action



7

GÉRER LES COMPORTEMENTS ADDICTIFS

PRINCIPE DE « MA FONDATION »

- Faire preuve d'intégrité

VALEURS ÉMOTIONNELLES ET COMPÉTENCES

1. Niveaux de dépendance
2. La dépendance est un défi spirituel et physique
3. Faire votre part
4. Soutenir les personnes aux prises avec une dépendance
5. Conjoint et membres de la famille
6. Prévention des dépendances



RAPPORT – Temps maximum : 15 minutes

1^{RE} ÉTAPE : PROCÉDEZ À L'ÉVALUATION AVEC VOTRE PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Prenez quelques minutes pour réfléchir à la façon dont vous avez respecté vos engagements la semaine dernière. Dessinez un cercle autour de la couleur correspondant à ce que vous avez ressenti pour chaque engagement. Par exemple, le cercle rouge signifie que cela vous a demandé peu d'effort, le cercle jaune correspond à un effort modéré et le cercle vert représente un effort intense. Faites part de votre évaluation à votre partenaire d'action et demandez-lui de signer à côté de votre auto-évaluation.

● Très peu d'effort

● Effort modéré

● Effort intense

Partenaire
d'action
Initiales

A	J'ai utilisé les étapes pour résoudre de mon problème.	●	●	●	
B	Chaque jour, j'ai écrit une chose pour laquelle je suis reconnaissant.	●	●	●	
C	J'ai travaillé sur mon engagement personnel.	●	●	●	
D	J'ai pris contact avec mon partenaire d'action et je l'ai soutenu.	●	●	●	
E	J'ai parlé avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris.	●	●	●	

2^E ÉTAPE: RACONTEZ VOS EXPÉRIENCES AVEC LE GROUPE (5 minutes)

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris la semaine dernière en travaillant sur ses engagements. Les questions ci-dessous favoriseront la discussion.

Discussion : Quelles expériences avez-vous eues en mettant en pratique le principe de Ma Fondation ?

Qu'avez-vous fait pour comprendre vos sentiments de colère ?

3^E ÉTAPE : CHOISISSEZ UN PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Choisissez, parmi les membres du groupe, un partenaire d'action pour la semaine à venir. Dans la mesure du possible, choisissez une personne du même sexe que vous et qui n'est pas un membre de votre famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et discutez de la façon dont vous allez vous contacter tout au long de la semaine.

Nom du partenaire d'action

Coordonnées pour prendre contact

Notez comment et quand vous vous contacterez cette semaine.

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.



MA FONDATION : FAIRE PREUVE D'INTÉGRITÉ –

Temps maximum : 20 minutes

Méditer : Pourquoi le Seigneur aime-t-il les personnes qui font preuve « d'intégrité de cœur » ?

Regarder : « Que donnerait un homme en échange de son âme ? » disponible sur (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>). (Pas de vidéo ? Lisez la page 123.)

Discussion : Que signifie faire preuve d'intégrité ? Comment les gens vendent-ils leur âme pour obtenir des biens matériels ici-bas ?

Lire : 13^e Articles de foi et Job 27:5 (voir la colonne de droite).

ACTIVITÉ

Lisez la liste ci-dessous et attribuez un numéro au différent domaines pour déterminer ceux où vous pourriez être plus honnête.

**METTEZ UN CHIFFRE EN FACE DE CHAQUE POINT POUR INDIQUE LA FRÉ-
QUENCE À LAQUELLE VOUS LE FAITES.**

1 = jamais, 2 = parfois, 3 = souvent, 4 = toujours

- _____ 1. Je tiens mes promesses.
- _____ 2. Je n'exagère pas pour embellir les choses.
- _____ 3. Je dis la vérité, même si j'ai fait le mauvais choix.
- _____ 4. Je rends ce que j'emprunte et je ne prends pas les choses qui ne m'appartiennent pas.
- _____ 5. Je suis fidèle à mon conjoint et à ma famille en paroles et en actions.
- _____ 6. Je ne triche jamais, même si je sais que je ne me ferai pas attrapé.
- _____ 7. Quand je trouve une chose qui ne m'appartient pas, je la rends à son propriétaire.
- _____ 8. Je rembourse toujours l'argent que j'emprunte.
- _____ 9. Je reconnais quand j'ai fait une erreur.

Lire : Lisez Mosiah 4:28 (voir la colonne de droite) et la citation de Joseph B. Wirthlin (voir page 123).

Discussion : Pourquoi est-il nécessaire d'être honnête pour devenir plus résilient émotionnellement ?

S'engager : Je serai plus honnête dans l'un des neuf domaines que j'ai notés ci-dessus :

« Nous croyons que nous devons être honnêtes. »

13^E ARTICLES DE FOI

« Jusqu'à mon dernier soupir, je défendrai mon innocence. »

JOB 27:5

« Et je voudrais que vous vous souveniez que quiconque parmi vous emprunte à son prochain, doit rendre la chose qu'il emprunte, selon qu'il est convenu, sinon tu commettras un péché ; et peut-être feras-tu aussi commettre un péché à ton prochain. »

MOSIAH 4:28

QUE DONNERAIT UN HOMME EN ÉCHANGE DE SON ÂME ?

Si vous ne pouvez pas voir la vidéo, lisez ce script.



ROBERT C. GAY : Un jour, le Sauveur a posé à ses disciples la question suivante : « Que donnerait un homme en échange de son âme ? »

C'est une question à laquelle mon père m'a appris à réfléchir soigneusement il y a des années. Quand j'étais petit, mes parents me donnaient des tâches à faire dans la maison et me donnaient de l'argent de poche pour ce travail. J'utilisais souvent cet argent, un peu plus de cinquante cents par semaine, pour aller au cinéma. À l'époque, un billet de cinéma coûtait vingt-cinq cents pour un enfant de onze ans. Cela me laissait vingt-cinq cents à dépenser pour des barres chocolatées, qui coûtaient cinq cents pièce. Un film et cinq barres de chocolat ! Que demander de plus ?

Tout allait bien jusqu'à ce que j'aie douze ans. Un après-midi que je faisais la queue, je me suis rendu compte que le prix du billet pour un jeune de douze ans était de trente-cinq cents. Comme je n'étais pas vraiment prêt à faire ce sacrifice, j'ai cherché des excuses : « Tu n'as pas l'air plus vieux qu'il y a une semaine. » Je me suis alors avancé et j'ai demandé un billet à vingt-cinq cents. Le caissier n'a pas sourcillé et j'ai acheté mes cinq barres chocolatées comme d'habitude, au lieu de trois.

Très content de mon exploit, j'ai, plus tard, couru à la maison pour raconter à mon père le bon tour que j'avais joué. Tandis que je me répandais en détails, il n'a rien dit. Quand j'ai eu fini, il m'a simplement regardé et m'a dit : « Mon fils, est-ce que tu vendrais ton âme pour cinq cents ? » Ses paroles ont percé mon cœur de douze ans. C'est une leçon que je n'ai jamais oubliée.

(« Que donnerait un homme en échange de son âme ? » *Le Liahona*, novembre 2012, p. 34)

« Être intègre c'est toujours faire ce qui est juste et bien quelles que soient les conséquences immédiates. C'est être juste du plus profond de son âme, pas seulement dans ses actions mais, ce qui est plus important, dans ses pensées et dans son cœur [...] Un petit mensonge, un peu de tricherie ou un petit profit malhonnête ne sont pas acceptables aux yeux du Seigneur [...] La récompense suprême de l'intégrité est la compagnie constante du Saint-Esprit, [...] [qui nous guide] dans tout ce que nous faisons. »

JOSEPH B. WIRTHLIN,
« Intégrité personnelle », *L'Étoile*, juillet 1990, p. 27, 29

Retour à la page 122.



APPRENDRE – Temps maximum : 60 minutes

1. NIVEAUX D'ADDICTION

Lire : Le libre arbitre est un don divin de notre Père céleste. L'adversaire veut nous distraire et limiter notre capacité à faire les bons choix. Il le fait notamment par le biais des addictions. Une personne peut adopter des comportement addictifs ou utiliser des substances addictives. Il peut s'agir, sans s'y limiter, d'une addiction à l'alcool, aux stupéfiants, à la pornographie, au sexe, au tabac, à la nourriture, à la technologie et aux jeux de hasard.

Regarder : « Qu'est-ce que la dépendance ? » (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>).

Discussion : Quelle est votre définition du mot *dépendance* ?

ACTIVITÉ (10 minutes)

1^{re} étape : Certains se sentent dépendants alors qu'en réalité ils ne le sont pas. D'autres ont l'impression que tout va bien alors qu'ils sont en prise avec une dépendance. En groupe, lisez les quatre niveaux de comportements addictifs et compulsifs adaptés de « Se remettre du piège de la pornographie » (Dallin H. Oaks, *Le Liahona*, octobre 2015). Gardez à l'esprit que ces niveaux s'appliquent à la fréquence à laquelle une personne répète un comportement addictif ou compulsif. Par exemple, ces niveaux ne s'appliquent pas lorsqu'une personne mange de manière normale ou saine, mais s'appliquent à un comportement de suralimentation.

Exposition. Ce niveau est celui où une personne adopte un comportement ou consomme une substance, par accident ou tout simplement pour essayer. Il est important de noter que si le comportement ou la consommation d'une substance est accidentelle, cela est considéré comme une erreur, ce qui engendre une mise au point plutôt qu'un repentir.

Utilisation occasionnelle. Même si ce n'est pas quotidien ou fréquent, le danger avec l'usage intentionnel, aussi occasionnel ou peu fréquent soit-il, est qu'il incite toujours à une consommation plus importante, ce qui augmentera inévitablement le besoin de consommer la substance ou d'adopter le comportement en question.

Utilisation intensive. Une utilisation intentionnelle et répétée engendre une habitude, c'est-à-dire un comportement qui devient difficile à contrôler et quasiment involontaire. Le problème avec une consommation régulière, c'est que pour combler l'envie ou éprouver la même sensation, les personnes dépendantes doivent augmenter les doses ou la fréquence.

Utilisation compulsive (addiction). Une personne souffre d'une addiction lorsqu'elle ressent une forte envie de faire quelque chose ou de consommer une substance et qu'elle est dans l'incapacité de contrôler cette envie. Bien que le libre arbitre et la capacité de choisir ne disparaissent jamais complètement, la personne ne choisit pas le moment où elle ressentira le besoin ni son intensité.

2^e étape : En groupe, discutez des questions suivantes.

Comment le fait de considérer un comportement comme une addiction (alors qu'il ne l'est pas) peut-il être dangereux ?

En quoi le fait de penser que vous n'êtes pas dépendant alors que vous l'êtes peut-il être dangereux ?

2. LA DÉPENDANCE EST UN DÉFI SPIRITUEL ET PHYSIQUE

Lire : Les comportements addictifs et compulsifs ne sont pas uniquement un défi spirituel, ils représentent également un défi physique. M. Russell Ballard a enseigné : « Les chercheurs nous disent qu'il y a, dans notre cerveau, un mécanisme appelé centre du plaisir. Quand il est activé par certaines drogues ou conduites, il prend le pouvoir sur la partie de notre cerveau qui gouverne notre volonté, notre jugement, notre logique et notre moralité. Il amène la personne dépendante à se détourner de ce qu'elle sait être juste » (« Oh, le plan rusé du malin », *Le Liahona*, novembre 2010). Même si nous faisons tout ce qui est nécessaire pour guérir spirituellement, notre corps, et plus particulièrement notre cerveau, a également besoin de guérir. Notre cerveau peut changer et guérir lorsque nous travaillons sur nos addictions.

Prêchez mon Évangile illustre cela en décrivant les défis qui attendent les nouveaux convertis : « Le repentir peut impliquer un processus émotionnel et physique. [...] Par conséquent le repentir et la récupération peuvent prendre du temps. [...] Le baptême et la confirmation peuvent ne pas mettre tout à fait fin aux pulsions émotionnelles et physiques qui vont de pair avec ces comportements. Même si une personne a une certaine réussite au départ, une guérison émotionnelle plus profonde peut être nécessaire pour qu'il y ait un repentir complet et une guérison totale. » (*Prêchez mon Évangile : Guide du service missionnaire* [2004], p. 207). Ce conseil s'applique à toute personne confrontée à une addiction.

Regarder : « Pourquoi est-ce si difficile d'arrêter ? » (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>).

Discussion : Pourquoi est-il important de comprendre que l'addiction est un défi physique et émotionnel ?

3. FAIRE VOTRE PART

Lire : Lorsqu'on veut se débarrasser d'un comportement ou d'une habitude compulsive, il faut faire tout son possible pour changer et guérir. Vous trouverez ci-dessous quelques idées qui vous aideront à surmonter ce genre de comportement.

- Prier pour obtenir de l'aide. Vous pouvez toujours demander à Dieu de vous aider. Il est là et répondra à vos prières.
- Trouver l'espoir. Sachez que le Sauveur peut vous guérir si vous faites votre part.
- Être honnête. La dépendance gagne en puissance dans le secret, mais elle est fragilisée par l'honnêteté.
- Nouer des liens avec les autres. Les liens que l'on crée peuvent combler des besoins qui sont souvent compensés par une addiction.
- Élaborer un plan. Définissez à l'aide de la prière les changements qui doivent être faits, évitez de vous retrouver dans des situations difficiles et apprenez de vos erreurs. Pensez à Moroni et à ses nombreuses couches de protection contre les Lamanites (voir Alma 49).
- Être responsable. Demandez de l'aide à une personne de confiance et contrôlez régulièrement vos progrès.
- Obtenir de l'aide. Il n'est pas nécessaire de tout faire seul. Parlez avec votre famille, votre évêque, vos dirigeants ou vos amis.
- Se souvenir que nous sommes enfant de Dieu. Vous n'êtes pas votre addiction. Faites preuve de compassion envers vous-même et les autres.
- Ne pas abandonner. Même si vous faites un faux pas, les efforts consentis n'ont pas été vains. La guérison prend du temps. Soyez patient avec vous-même.
- Lire le chapitre 2, « Modèles de pensée sains », pour des idées supplémentaires.

Lire : *Certaines personnes devront recourir à des mesures plus importantes pour guérir. Cela comprend le fait de demander de l'aide à un médecin, de participer aux réunions du programme de traitement de la dépendance en douze étapes ou de travailler avec un thérapeute ou un programme de traitement.*

Regarder : « En quoi consiste le traitement des dépendances ? »

(<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fr>).

ACTIVITÉ (5 minutes)

1^{re} étape : En binôme, discutez de la façon dont les idées de la page 126 peuvent aider quelqu'un à changer.

2^e étape : Discutez de vos réponses en groupe.

CONSEIL : Pour plus de renseignements, consultez la documentation supplémentaire produite par l'Église.

- addressingpornography.ChurchofJesusChrist.org
- addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org
- « Dépendance » dans la section « Espoir et aide » de l'application Bibliothèque de l'Évangile

4. SOUTENIR LES PERSONNES AUX PRISES AVEC UNE ADDICTION

Lire : Les personnes aux prises avec un comportement ou une habitude compulsive ont besoin du soutien et de l'aide de leur entourage. Si une personne vous demande de l'aide, félicitez-la d'avoir eu le courage de venir vous parler et de son honnêteté envers vous et écoutez attentivement ce qu'elle vous dit. Priez pour être aidé à contrôler vos émotions, telles que la colère, la douleur ou le ressentiment. Dites à cette personne que vous l'aimez et que vous voulez l'aider. Incitez-la à travailler avec ses dirigeants de l'Église et les personnes en mesure de l'aider le plus efficacement possible.

Vous pensez qu'une personne qui vous est chère a besoin d'aide, mais qu'elle ne s'est pas confiée à vous, dites-lui que vous vous inquiétez pour elle. Dites-lui que vous l'aimez, que vous compatissez à ses préoccupations et que vous voulez l'aider. Même si elle refuse votre offre d'aide, continuez à lui manifester votre amour et ne la laissez pas tomber.

Pendant que cette personne essaie de guérir, elle peut se sentir découragée et désespérée. Apporter-lui votre soutien et encouragez-la en reconnaissant les progrès qu'elle accomplit et témoignez-lui qu'il y a toujours de l'espoir et que le Seigneur l'aime.

Lire : Vous pouvez aider cette être cher en le soutenant dans ses efforts pour venir au Christ et guérir. Dans certains cas, votre aide peut être très bénéfique et même sauver des vies. Cependant, vous devez veiller à ne pas les soutenir dans leurs mauvais choix, ni favoriser les situations qui pourraient les amener à pécher. Si vous tombez dans le piège qui consiste à systématiquement voler à leur secours, vous risquez d'entraver leur guérison et de retarder le moment où ils demanderont l'aide du Seigneur. Chacun vit une situation différente qui peut nécessiter une réponse différente. Priez pour que l'Esprit vous guide et demandez l'aide de personnes disposant de l'expérience ou du savoir-faire nécessaire.

Une structure et des règles aideront une personne aux prises avec une addiction à réussir son processus de guérison. Assurez-vous de définir et de communiquer clairement les limites, d'établir des règles et de tenir votre être cher pour responsable de ses choix. Le but n'est pas de contrôler votre être cher, mais de minimiser son influence négative et de protéger votre famille. Le fait de subir les conséquences augmentera la motivation à votre être cher à parvenir à la guérison.

ACTIVITÉ (10 minutes)

1^{re} étape : Lisez ensemble la situation fictive suivante.

Jorge et Juanita sont mariés depuis dix-huit ans et sont des convertis à l'Église. Avant de se joindre à l'Église, Jorge buvait de temps en temps, avec quelques périodes de consommation excessive, mais il est sobre depuis plusieurs années. Un jour, Juanita surprend Jorge en train de boire une bière. Il nie qu'il a un problème, minimise la situation et promet d'arrêter. Juanita a l'impression qu'il n'est pas honnête avec elle, mais elle abandonne le sujet. Elle se sent mal à l'aise d'aborder le sujet avec lui. Jorge est un père et un mari pratiquant, mais il s'est éloigné de sa famille depuis que sa consommation d'alcool a augmenté. Secrètement, Jorge veut arrêter, mais malgré tous ses efforts, la situation s'empire. Il a peur de dire la vérité à Juanita et il n'en a pas parlé avec son évêque.

2^e étape : Discutez en groupe des réactions que Juanita pourrait avoir. Quelles réactions peuvent être bénéfiques ? Quelles réactions ne sont pas bénéfiques ?

5. CONJOINT ET MEMBRES DE LA FAMILLE

Lire : Apprendre qu'un proche est aux prises avec un comportement compulsif ou une addiction, peut être une expérience dévastatrice. Elle peut se blâmer à tort, éprouver de la colère ou craindre qu'il n'y ait aucun espoir. Le conjoint, les membres de la famille ou les amis ont autant besoin du pouvoir de guérison du Sauveur que l'être cher qui est aux prises avec un comportement ou une habitude compulsive.

Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions pour le conjoint ou les membres de la famille d'une personne aux prises avec une addiction :

1. Ce n'est pas seulement le problème de votre être cher. Ce n'est pas juste, mais cela vous affecte aussi. Confiez vos fardeaux au Seigneur et recherchez votre propre guérison.
2. Priez pour être aidé et guidé. Recherchez le Seigneur. Entourez-vous de personnes qui vous aiment.
3. Vous n'êtes pas la cause de l'addiction, vous ne pouvez pas la contrôler et vous ne pouvez pas la guérir. C'est à votre proche de faire face à ce problème.
4. Obtenez de l'aide. Confiez-vous aux personnes en qui vous avez confiance et avec lesquelles vous vous sentez en sécurité. Vous n'avez pas à souffrir en silence.

CONSEIL : Pour plus de renseignements, consultez le *Guide de soutien pour les conjoints et la famille* ou participez aux réunions de groupe de soutien pour les conjoints et les familles (addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org/spouses-and-families).

Note pour l'animateur : Choisissez l'une des vidéos ci-dessous à regarder en groupe.

Regarder : « What I Know Now: Spouses » (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>).

ou

Regarder : « What I Know Now: Parents » (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>).

Méditer : Qu'avez-vous appris grâce à cette vidéo vous et qui pourrait vous aider ?

6. PRÉVENTION DES ADDICTIONS

Lire : La plupart des addictions peuvent être évitées, si vous vous connaissez bien et si vous savez ce qui vous pousse vers ces addictions. Pour de nombreuses personnes, les schémas de dépendance commencent souvent à la fin de l'adolescence. Les principes suivants peuvent aider à prévenir les addictions.

PRINCIPE	DESCRIPTION
1. Éducation	Apprenez ce qui peut créer une dépendance et ce qu'elle engendre chez une personne. Le fait de comprendre comment la dépendance peut nuire à votre corps, à votre esprit et à votre âme peut être un moyen de dissuasion efficace.
2. Modération	À toutes les époques, les prophètes ont enseigné l'importance de la modération. Fixer-vous des limites et décider de ce que vous ferez ou ne ferez pas afin d'éviter de développer une addiction.
3. Liens	Entretenir des liens forts avec le Sauveur et d'autres personnes constitue une protection importante contre les comportements addictifs. De bonnes personnes dans votre vie peuvent vous aider à ressentir l'amour de Dieu et à être plus résilient.
4. Transparence	Être honnête avec quelqu'un à propos de vos actions vous aidera à éviter les comportements associés à l'addiction, notamment le mensonge, la tromperie et l'autojustification. La transparence rend plus difficile le développement de comportements addictifs.
5. Surveillance	Pour les parents, le fait de connaître les amis de leurs enfants, les activités auxquelles ils participent et le fait de fixer des règles claires les protégera leurs enfants des addictions. Discutez régulièrement de ces sujets avec vos enfants.

Regarder : « Adolescent et addiction » (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>).

Méditer : Pensez à vous-même ou à quelqu'un dont vous êtes responsable. Lequel de ces principes aimeriez-vous faire entrer dans cette relation ? Parlez de votre objectif avec votre partenaire d'action.



MÉDITER – Temps maximum : 5 minutes

Pensez à ce que vous avez appris aujourd'hui et réfléchissez à ce que Dieu attend de vous. Lisez la citation ci-dessous et écrivez vos réponses aux questions.

« Sauf pour les très rares personnes qui passent dans le camp de la perte, il n'y a pas d'habitude, de dépendance, de rébellion, de transgression, d'apostasie, d'offense qui ne puisse être complètement pardonnée conformément à la promesse. C'est la promesse du sacrifice expiatoire du Christ. » (Boyd K. Packer, « Matin radieux de pardon », *L'Étoile*, janvier 1996)

Quelles sont les choses les plus importantes que j'ai apprises aujourd'hui ?

Que ferai-je suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ?

Idées d'engagement : Soutenez une personne que vous aimez en l'aidant à réaliser un changement qu'elle essaie de faire.

Priez pour être aidé dans un changement d'habitude que vous essayez de faire.

Choisissez un comportement sur lequel vous voulez travailler et définissez des limites saines.



S'ENGAGER – Temps maximum : 5 minutes

Chaque semaine, nous prenons des engagements. Votre réponse dans la section Méditer peut devenir votre engagement personnel pour la semaine. Lorsque nous nous réunirons la semaine prochaine, nous commencerons par faire rapport de nos engagements. Lisez les engagements suivants. En plus de contacter et de soutenir vos ou votre partenaire d'action, choisissez parmi les engagements ci-dessous. Lisez chacun de vos engagements à haute voix à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.

MES ENGAGEMENTS

- (A)** Je chercherai à être plus honnête (voir page 122).

- (B)** Chaque jour, j'écrirai une chose pour laquelle je suis reconnaissant et remercierai Dieu pour cela.

- (C)** Je travaillerai sur mon engagement personnel (dans la section Méditer ; page 132).

- (D)** Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et le soutiendrai.

- (E)** Je parlerai avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris aujourd'hui.

Ma signature

Signature du partenaire d'action



8

ÉTABLIR DES RELATIONS SAINES

PRINCIPE DE « MA FONDATION »

- Communiquer

VALEURS ÉMOTIONNELLES ET COMPÉTENCES

1. Les relations sont importantes
2. Créer des relations
3. Être compréhensif et ne pas porter de jugement
4. Communiquer en disant « je »
5. Faire preuve de charité



RAPPORT – Temps maximum : 15 minutes

1^{RE} ÉTAPE : PROCÉDEZ À L'ÉVALUATION AVEC VOTRE PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Prenez quelques minutes pour réfléchir à la façon dont vous avez respecté vos engagements la semaine dernière. Dessinez un cercle autour de la couleur correspondant à ce que vous avez ressenti pour chaque engagement. Par exemple, le cercle rouge signifie que cela vous a demandé peu d'effort, le cercle jaune correspond à un effort modéré et le cercle vert représente un effort intense. Faites part de votre évaluation à votre partenaire d'action et demandez-lui de signer à côté de votre auto-évaluation.

- Très peu d'effort
- Effort modéré
- Effort intense

Initiales du
partenaire
d'action

(A)	J'ai cherché à être plus honnête.	● ● ●
(B)	Chaque jour, j'ai écrit une chose pour laquelle je suis reconnaissant.	● ● ●
(C)	J'ai travaillé sur mon engagement personnel.	● ● ●
(D)	J'ai pris contact avec mon partenaire d'action et je l'ai soutenu.	● ● ●
(E)	J'ai parlé avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris.	● ● ●

2^E ÉTAPE : RACONTEZ VOS EXPÉRIENCES AVEC LE GROUPE (5 minutes)

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris la semaine dernière en travaillant sur ses engagements. Les questions ci-dessous favoriseront la discussion.

Discussion : Quelles expériences avez-vous eues en mettant en pratique le principe de *Ma Fondation* ?
Quelles compétences, liées à l'addiction, avez-vous mises en pratique ?

3^E ÉTAPE : CHOISISSEZ UN PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Choisissez, parmi les membres du groupe, un partenaire d'action pour la semaine à venir. Dans la mesure du possible, choisissez une personne du même sexe que vous et qui n'est pas un membre de votre famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et discutez de la façon dont vous allez vous contacter tout au long de la semaine.

Nom du partenaire d'action

Coordonnées pour prendre contact

Notez comment et quand vous vous contacterez cette semaine.

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.



MA FONDATION : COMMUNIQUER –

Temps maximum : 20 minutes

Méditer : Quand notre Père céleste a-t-il répondu à mes prières ?

Regarder : « Créer une portance » disponible sur (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>). (Si vous ne pouvez pas voir la vidéo, lisez le script à la page 141.)

Discussion : Pourquoi l'écoute est-elle une partie essentielle de la prière ?

Lire : Doctrine et Alliances 8:2 et la citation de Russell M. Nelson (voir la colonne de droite).

Discussion : Comment apprendre à reconnaître les réponses à nos prières ?

« Je te le dirai dans ton esprit et dans ton cœur par le Saint-Esprit qui viendra sur toi et qui demeurera dans ton cœur. »

DOCTRINE ET ALLIANCES 8:2

« Vous serez bénis si vous apprenez à écouter, si vous écoutez afin d'apprendre de vos enfants, de vos parents, de votre conjoint, de votre prochain et de vos dirigeants de l'Église, et tout cela développera votre capacité d'écouter les conseils venant d'en haut. »

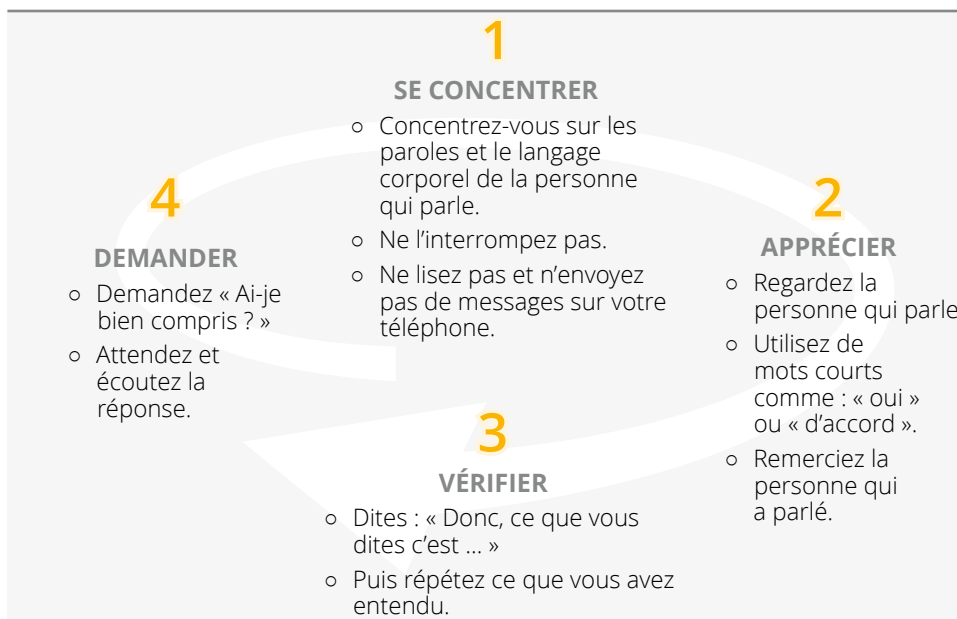
RUSSELL M. NELSON,
« Écoute afin d'apprendre », L'Étoile juillet 1991, p. 24

ACTIVITÉ

1^{re} étape : En groupe, lisez et commentez les étapes ci-dessous.

2^e étape : Demandez à un ou deux membres du groupe de faire part aux autres d'un problème qu'ils ont ou d'une question qu'ils se posent. Chacun doit suivre les étapes ci-dessous et essayer d'écouter.

3^e étape : Demandez aux membres du groupe qui ont parlé d'exprimer ce qu'ils ont ressenti quand le groupe a essayé de les écouter attentivement.



Lire : Les citations de Henry B. Eyring et Robert D. Hales (voir la colonne de droite).

S'engager : Je prierai individuellement et en famille matin et soir. Après chaque prière, je prendrai le temps après chaque prière d'écouter pour recevoir les inspirations de l'Esprit.

CRÉER UNE PORTANCE

Si vous ne pouvez pas voir la vidéo, lisez ce script.

DIETER F. UCHTDORF : Pour faire décoller un avion du sol, il faut créer une portance. En aérodynamique, il y a portance quand l'air passe sur les ailes d'un avion de telle manière que la pression qui s'exerce sur le dessous de l'aile est supérieure à celle qui s'exerce sur le dessus de celle-ci. Quand la poussée vers le haut est supérieure à la force de gravité, l'avion s'élève du sol et entame son vol.

D'une manière similaire, nous pouvons créer une portance dans notre vie spirituelle. Quand la force qui nous pousse vers le ciel est plus grande que les tentations et le désarroi qui nous tirent vers le bas, nous pouvons monter et prendre notre essor dans le royaume de l'Esprit.

Bien qu'il y ait beaucoup de principes de l'Évangile qui nous poussent à nous élever, il y en a un particulier sur lequel j'aimerais mettre l'accent.

Priez !



La prière est un principe de l'Évangile qui donne une portance. La prière a le pouvoir de nous élever au-dessus de nos soucis profanes, de nous faire traverser les nuages du désespoir et des ténèbres pour atteindre un horizon clair et dégagé.

Une des plus grandes bénédictions, chances et possibilités que nous avons du fait que nous sommes enfants de notre Père céleste est la faculté de communiquer avec lui [par la prière]. Nous pouvons lui parler de nos expériences, de nos épreuves et de nos bénédictions. Nous pouvons écouter et recevoir les directives célestes du Saint-Esprit en tout temps et en tout lieu.

(Voir Dieter F. Uchtdorf, « La prière et l'horizon bleu », *Le Liahona*, juin 2009, p. 5-6)

« Notre Père céleste entend les prières de ses enfants du monde entier qui demandent de la nourriture à manger, des vêtements pour couvrir leur corps et la dignité que procure la capacité de subvenir à ses propres besoins. »

HENRY B. EYRING,
« Des occasions de faire le bien »,
Le Liahona,
mai 2011, p. 22

« Nous devons demander l'aide de notre Père céleste et rechercher la force par l'intermédiaire du sacrifice expiatoire de son Fils, Jésus-Christ. Dans les choses temporelles et spirituelles, l'obtention de cette aide divine nous permet de pouvoir et de prévoir pour nous et pour les autres. »

ROBERT D. HALES,
« Pouvoir et prévoir temporellement et spirituellement »,
Le Liahona,
mai 2009, p. 8

Retour à la page 140.



APPRENDRE – Temps maximum : 60 minutes

1. LES RELATIONS SONT IMPORTANTES

Lire : Développer des relations empreintes d'amour avec les autres renforce notre santé physique, émotionnelle et spirituelle. Notre Père céleste veut que nous l'aimions, lui et ceux qui nous entourent. Notre famille et nos amis nous aiment, ils peuvent nous apporter le soutien, l'encouragement et les commentaires honnêtes dont nous avons besoin pour faire face avec succès aux difficultés de la vie. L'adversaire veut nous isoler et nous priver des bienfaits que procurent les bonnes relations.

« Joseph Smith, le prophète, a enseigné que ' l'amitié est l'un des grands principes fondamentaux du « mormonisme ». ' Cette pensée devrait nous inspirer et nous motiver tous parce que, selon moi, l'amitié est l'un des besoins fondamentaux de notre monde. Je crois que nous aspirons tous profondément à connaître l'amitié, désirons profondément la satisfaction et la sécurité que seules des relations étroites et durables peuvent donner. » (Marlin K. Jensen, « L'amitié, principe de l'Évangile », *L'Étoile*, juillet 1999).

Discussion : Selon vous, quels sont les bienfaits des relations étroites et empreintes d'amour ?

2. CRÉER DES RELATIONS

Lire : Lorsque nous créons des relations, nous devons prendre l'initiative de tendre la main aux autres et tolérer les différences. Nous créons des relations par des moyens « petits et simples » (Alma 37:6). Créer des relations de qualité est plus important que leur nombre. Notre vie sera plus heureuse si nous tissons des liens étroits avec quelques personnes en qui nous pouvons avoir confiance plutôt qu'en ayant de nombreuses relations superficielles. Il n'y a rien de mal à avoir beaucoup d'amis, mais nous ne devons pas présumer qu'en avoir beaucoup est ce qui procure de la joie.

Lisez la liste ci-dessous et découvrez d'autres manières de créer et de développer des liens avec les autres.

- **Intéressez-vous vraiment aux autres.** Découvrez ce qu'ils aiment ou apprécient. Nous n'avons pas besoin d'avoir les mêmes centres d'intérêts, il nous suffit de prêter attention à ce qui les intéresse.
- **Souriez.** Le bonheur ne dépend pas de ce qui se passe autour de nous, mais plutôt de la façon dont nous percevons notre situation. Un sourire est un geste simple qui permet aux autres de se sentir mieux.
- **Rappelez-vous du nom des personnes.** Pour une personne, son nom est pour elle le mot le plus important quelle que soit la langue. Apprendre le nom d'une personne, y compris la façon dont on le prononce, l'aide à se sentir valorisée et importante.
- **Soyez à l'écoute des autres.** Encouragez les autres à parler d'eux-mêmes. Le moyen le plus simple pour que les gens aient envie de vous parler est de les écouter attentivement. Soyez attentif à ce que disent les autres. Souvent, ils veulent simplement être écoutés.
- **Faites en sorte que les autres se sentent importants** et faites-le sincèrement. La règle d'or est de traiter les autres comme nous aimerions être traités. Nous aimons nous sentir importants et il en va de même pour les autres. Nous faisons sincèrement de notre mieux pour que les autres se sentent importants.

Lire : « Nos édifions cette relation avec une personne à la fois, en étant sensibles aux besoins des autres, en les servant et en donnant de notre temps et de nos talents. J'ai été très impressionné par une sœur qui était accablée par les difficultés de l'âge et de la maladie mais qui avait décidé que bien qu'elle ne puisse pas faire grand-chose, elle pouvait écouter. Si bien que, toutes les semaines, elle recherchait les gens qui avaient l'air préoccupé ou découragé et elle passait du temps avec eux à écouter. Quelle bénédiction elle a été dans la vie de tant de personnes » (Dieter F. Uchtdorf, « Concernant les choses qui ont le plus d'importance », *Le Liahona*, novembre 2010).

Méditer : Pensez à quelqu'un et à votre relation avec lui, et voyez comment la renforcer. Réfléchissez aux conseils donnés ci-dessus, et écrivez de quelle manière vous les utiliserez dans cette relation :

3. ÊTRE COMPRÉHENSIF ET NE PAS PORTER DE JUGEMENT

Lire : Tout le monde porte des jugements sur les situations et les personnes, notamment en ce qui concerne les actes des membres de la famille. Frère Uchtdorf a expliqué : « Lorsque nous sommes blessés, en colère ou envieux, il est très facile de juger les autres, prêtant souvent des intentions mauvaises à leurs actes afin de justifier notre propre ressentiment. » (« Les miséricordieux obtiennent miséricorde », *Le Liahona*, mai 2012). Dans le Livre de Mormon, nous lisons : « Étant donné que vous connaissez la lumière par laquelle vous pouvez juger, laquelle lumière est la lumière du Christ, veillez à ne pas juger à tort ; car de ce même jugement dont vous jugez, vous serez aussi jugés. » (Moroni 7:18).

Discussion : Comment le fait d'être compréhensif et de moins porter de jugement influence-t-il notre bonheur ?

ACTIVITÉ (5 minutes)

1^{re} étape : Se souvenir de l'exemple de compassion du Sauveur pour les autres lorsque nous sommes tentés de juger ou de critiquer. « Quand [vous] rencontr[ez] quelqu'un, trait[ez]-le comme s'il avait de graves problèmes, et [vous] aur[ez] raison dans plus de la moitié des cas » (Henry B. Eyring, « Essaie encore », *Le Liahona*, novembre 2018).

2° étape : Voici quelques idées qui nous aideront à être plus compréhensifs et à moins porter de jugement. Lisez à tour de rôle les phrases suivantes et discutez de vos réflexions.

- « Il est aussi un enfant de Dieu. »
- « Il fait probablement du mieux qu'il peut. »
- « Je ne connais pas sa situation. »
- « Il rencontre peut-être des difficultés importantes. »
- « Je ne connais pas son histoire. »
- « Il traverse peut-être des difficultés que je ne connais pas. »
- « Nous avons plus de points communs que de différences. »
- « Je ne sais pas tout. »
- « Tout le monde a des points forts et des faiblesses. »
- « Le Sauveur l'aime autant qu'il m'aime. »

3° étape : En groupe, discutez des autres idées qui vous aident à ne pas juger les autres.

Lire : Vous voyez un parent avec ses quatre enfants. Les enfants ont l'air sales et négligés. Ils sont bruyants et vous importunent, vous et les personnes présentes. Le parent semble distrait et ne semble pas être conscient à quel point le comportement des enfants dérange ceux qui les entourent. Après un certain temps, le parent regarde un des enfants et le traite de façon sévère.

Discussion : Discutez en groupe d'une réaction qui jugerait ce parent. Ensuite, faites preuve de compassion et trouvez une explication aux raisons pour lesquelles ce parent a pu agir de la sorte. Que pouvez-vous faire pour être plus compréhensif et ne pas porter de jugement ?

4. COMMUNIQUER EN DISANT « JE »

Lire : Le conflit est un élément naturel dans les relations. Des conflits peuvent survenir en raison de valeurs différentes, d'opinions, de perceptions, de motivations, de désirs et d'idées divergents. Apprendre à aborder les conflits de manière saine renforcera les liens que vous avez avec les autres et vous aidera à développer de l'empathie et de la patience. Les personnes qui se sentent valorisées et en sécurité ont de bonnes chances de résoudre les conflits de manière saine. Le conflit est normal et il n'est pas nécessairement négatif.

Lorsque vous vous trouvez dans une situation conflictuelle, vous pouvez avoir du mal à communiquer clairement votre point de vue sans aggraver le conflit. L'utilisation du « je » vous aidera à exprimer vos préoccupations, vos sentiments et vos besoins d'une manière plus facile à entendre et à comprendre par votre interlocuteur. Une phrase commençant par « je » porte sur vos sentiments et expériences. Il ne met pas l'accent sur votre perception de ce que l'autre a fait ou n'a pas fait.

La première partie d'une phrase avec « je » identifie que vous exprimez vos sentiments, ce qui est essentiel pour résoudre les conflits. Cela permet de plus être sur la défensive et facilite l'écoute mutuelle. Lisez les exemples ci-dessous et découvrez comment transformer une accusation avec « tu » en une phrase avec « je » qui exprime des sentiments :

EXEMPLES DE PHRASES AVEC « TU »	EXEMPLES DE PHRASES AVEC « JE »
« Tu n'écoutes jamais personne, et en ce moment tu ne m'écoutes pas vraiment. »	« Je me sens blessé quand je ne suis pas compris. Le contact visuel m'aide à sentir que tu te soucies de moi. »
« Tu manques vraiment de considération et tu ne fais pas attention. Tu as manqué le dîner et tu n'as pas appelé. »	« Je me sens sans importance quand tu manques le dîner sans appeler. » J'ai aussi peur que quelque chose te soit arrivé. »

Discussion : Quelles sont les différences entre les phrases avec « tu » et avec « je » ?

ACTIVITÉ (5 minutes)

1^{re} étape : Pensez à des déclarations négatives avec « tu » qu'il vous arrive de dire lorsque vous êtes fâché avec une autre personne. Écrivez-en quelques-unes dans le tableau ci-dessous dans la colonne « phrases avec tu ».

2^e étape : Reformulez vos déclarations négatives en déclaration positive en remplaçant le « tu » par « je ».

PHRASES AVEC « TU »	PHRASES AVEC « JE »

3^e étape : En binôme, et si cela ne vous gêne pas, discutez de ce que vous avez écrit. Discutez des raisons pour lesquelles la phrase avec « je » est plus appropriée.

Lire : Lorsque vous communiquez ce que vous ressentez, vous pensez peut-être qu'il est de la responsabilité de l'autre de faire en sorte que vos désirs se réalisent. Mais, même lorsque vous exprimez ce que vous ressentez, vos sentiments et vos désirs restent de votre responsabilité. Lorsque votre phrase avec « je » ne produit pas le résultat souhaité, agissez avec amour pour créer le résultat que vous souhaitez au lieu de devenir rancunier.

ACTIVITÉ (5 minutes)

1^{re} étape : Choisissez un partenaire. Décidez qui sera le partenaire 1 et qui sera le partenaire 2. Le partenaire 1 commencera par réfléchir à quelques phrases ordinaires avec « tu » qu'il ou elle a entendues. Le partenaire 2 répondra en traduisant ces phrases avec « tu » en phrases avec « je ».

2^e étape : Échangez les rôles entre le partenaires 1 et 2.

3^e étape : Ensemble, réfléchissez aux mesures empreintes d'amour à adopter lorsqu'une phrase avec « je » n'est pas accueillie comme prévu.

5. FAITES PREUVE DE CHARITÉ

Lire : « Quels que soient les problèmes que rencontre votre famille, quoi que vous deviez faire pour y remédier, la solution est la charité, l'amour pur du Christ. Sans cet amour, même les familles parfaites en apparence ont des difficultés. Avec cet amour, même les familles qui ont de grands problèmes réussissent. » (Dieter F. Uchtdorf, « En l'honneur de ceux qui sauvent », *Le Liahona*, mai 2016, p. 77).

Regarder : « L'amour durable » (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>).

Méditer : Qui, selon vous, pourrait bénéficier de votre charité ? Pourquoi ?

Lire : Le Seigneur nous donne davantage de conseils par le biais du document intitulé « La famille : déclaration au monde ». Il enseigne que la réussite des relations repose, dès le départ et constamment, sur la foi, la prière, le repentir, le pardon, le respect, l'amour, la compassion, le travail et les divertissements sains » (*La famille : déclaration au monde* ; italiques ajoutés).

ACTIVITÉ (5 minutes)

1^{re} étape : Pensez à la personne que vous avez indiquée à la section Méditer de la page 148.

2^e étape : En tenant compte des conseils sur les relations ci-dessus tirés de *La Famille : déclaration au monde*, que comptez-vous faire pour renforcer votre relation avec cette personne ?



MÉDITER – Temps maximum : 5 minutes

Pensez à ce que vous avez appris aujourd'hui et réfléchissez à ce que Dieu attend de vous. Lisez l'Écriture ci-dessous et répondez aux questions.

« Bien-aimés, aimons nous les uns les autres ; car l'amour est de Dieu, et quiconque aime est né de Dieu et connaît Dieu. »
(1 Jean 4:7)

Quelles sont les choses les plus importantes que j'ai apprises aujourd'hui ?

Que ferai-je suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ?

Idées d'engagement : Cette semaine, entraînez-vous à utiliser les phrases avec « je ».

Essayez de faire preuve de plus de charité dans l'une de vos relations.

Choisissez un moyen d'être plus présent dans une relation.



S'ENGAGER – Temps maximum : 5 minutes

Chaque semaine, nous prenons des engagements. Votre réponse dans la section Méditer peut devenir votre engagement personnel pour la semaine. Lorsque nous nous réunirons la semaine prochaine, nous commencerons par faire rapport de nos engagements. Lisez les engagements suivants. En plus de contacter et de soutenir vos ou votre partenaire d'action, choisissez parmi les engagements ci-dessous. Lisez chacun de vos engagements à haute voix à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.

MES ENGAGEMENTS

- A** Je prierai individuellement et en famille matin et soir (voir page 141).

- B** Chaque jour, j'écrirai une chose pour laquelle je suis reconnaissant et remercierai Dieu pour cela.

- C** Je travaillerai sur mon engagement personnel (dans la section Méditer ; page 150).

- D** Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et le soutiendrai.

- E** Je parlerai avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris aujourd'hui.

Ma signature

Signature du partenaire d'action



9

DONNER DE LA FORCE AUX AUTRES

PRINCIPE DE « MA FONDATION »

- Devenir un, servir ensemble

VALEURS ÉMOTIONNELLES ET COMPÉTENCES

1. Ce qui importe le plus
2. Idées reçues sur l'aide aux autres personnes
3. Répondre aux autres de manière appropriée
4. Validation des autres
5. Respect du libre arbitre de chacun
6. Endurer patiemment avec les autres



RAPPORT – Temps maximum : 15 minutes

1^{RE} ÉTAPE : PROCÉDEZ À L'ÉVALUATION AVEC VOTRE PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Prenez quelques minutes pour réfléchir à la façon dont vous avez respecté vos engagements la semaine dernière. Dessinez un cercle autour de la couleur correspondant à ce que vous avez ressenti pour chaque engagement. Par exemple, le cercle rouge signifie que cela vous a demandé peu d'effort, le cercle jaune correspond à un effort modéré et le cercle vert représente un effort intense. Faites part de votre évaluation à votre partenaire d'action et demandez-lui de signer à côté de votre auto-évaluation.

● Très peu d'effort

● Effort modéré

● Effort intense

Initiales du
partenaire
d'action

A	J'ai prié individuellement et en famille matin et soir.	● ● ●	
B	Chaque jour, j'ai écrit une chose pour laquelle je suis reconnaissant.	● ● ●	
C	J'ai travaillé sur mon engagement personnel.	● ● ●	
D	J'ai pris contact avec mon partenaire d'action et je l'ai soutenu.	● ● ●	
E	J'ai parlé avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris.	● ● ●	

2^E ÉTAPE: RACONTEZ VOS EXPÉRIENCES AVEC LE GROUPE (5 minutes)

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris la semaine dernière en travaillant sur ses engagements. Les questions ci-dessous favoriseront la discussion.

Discussion : Quelles expériences avez-vous eues en mettant en pratique le principe de Ma Fondation ?
Comment avez-vous fait pour établir des relations saines ?

3^E ÉTAPE : CHOISISSEZ UN PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Choisissez, parmi les membres du groupe, un partenaire d'action pour la semaine à venir. Dans la mesure du possible, choisissez une personne du même sexe que vous et qui n'est pas un membre de votre famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et discutez de la façon dont vous allez vous contacter tout au long de la semaine.

Nom du partenaire d'action

Coordonnées pour prendre contact

Notez comment et quand vous vous contacterez cette semaine.

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.



MA FONDATION : DEVENIR UN, SERVIR ENSEMBLE – Temps maximum : 20 minutes

Méditer : Comment le fait de me perdre dans le service d'autrui peut-il me sauver ?

Regarder : « À la façon du Seigneur », disponible sur (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>). (Si vous ne pouvez pas voir la vidéo, lisez le script à la page 159.)

Discussion : Comment le service envers autrui permet-il d'ouvrir les écluses des cieux dans votre vie ?

Lire : Certaines personnes ont l'impression qu'elles méritent de recevoir ce que d'autres ont déjà reçu, ce qui peut être source de ressentiment. D'autres pensent avoir droit à des choses qu'elles n'ont pas mérité. Ces deux pièges empêchent les gens de voir une vérité fondamentale : toutes choses appartiennent à Dieu. Le ressentiment ou l'impression que tout est dû peuvent être surmontés en se concentrant sur les besoins des autres. Lisez Mosiah 2:17, Mosiah 4:26 et la citation suivante de Gordon B. Hinckley (voir la colonne de droite).

ACTIVITÉ

1^{re} étape : En groupe, pensez à quelqu'un qui a besoin d'aide.

2^e étape : Discutez des talents, des contacts et des ressources que vous avez à offrir.

3^e étape : Élaborez un plan pour rendre service à cette personne. Vous pourriez :



- Réaliser un projet de service dans votre collectivité.
Préparer votre histoire familiale en utilisant le livret *Ma famille : des histoires qui nous unissent*. Puis aller au temple pour y accomplir les ordonnances sacrées pour les membres décédés de votre famille.
Aidez quelqu'un dans son parcours vers l'autonomie.

« Lorsque vous êtes au service de vos semblables, vous êtes simplement au service de votre Dieu. »

MOSIAH 2:17

« Et maintenant, [...] pour conserver de jour en jour le pardon de vos péchés, [...] je voudrais que vous accordiez de vos biens aux pauvres, chaque homme selon ce qu'il a, comme nourrir les affamés, vêtir les nus, visiter les malades et leur apporter du soulagement, tant spirituellement que temporellement, selon leurs besoins. »

MOSIAH 4:26

« Lorsque vous êtes [unis], vous avez un pouvoir sans limite. Vous pouvez accomplir tout ce que vous désirez. »

GORDON B. HINCKLEY,
« Votre tâche la plus importante, celle de mère », *Le Liahona*, janvier 2001, p. 113

Lire : Les citations de Robert D. Hales et de Thomas S. Monson (à droite).

S'engager : J'élaborerai un plan et le mettrai en œuvre pour servir quelqu'un.

« *L'objectif de l'autonomie temporelle et spirituelle est que nous puissions sécuriser notre position pour aider les personnes dans le besoin.* »

ROBERT D. HALES,
« *Rentrer en nous-mêmes : la Sainte-Cène, le temple et le sacrifice dans le service* », *Le Liahona*, mai 2012, p. 36

À LA FAÇON DU SEIGNEUR

Si vous ne pouvez pas voir la vidéo, lisez ce script.



HENRY B. EYRING : Les principes définis lors de la mise en place du programme d'entraide de l'Église ne sont pas conçus pour une occasion ou un endroit unique. Ils sont faits pour toutes les époques et pour tous les lieux ...

... Leur application en est claire. Les personnes qui ont obtenu davantage doivent avoir l'humilité d'aider les personnes dans le besoin. Les personnes dans l'abondance doivent sacrifier volontairement un peu de leur confort, de leur temps, de leurs talents et de leurs ressources pour soulager les souffrances des personnes dans le besoin. Et l'aide doit être apportée de façon à accroître le pouvoir des personnes qui reçoivent pour qu'elles se prennent en charge et ensuite qu'elles s'occupent des autres. De cette façon, la façon du Seigneur, quelque chose de remarquable peut se produire. Celui qui aide et celui qui reçoit sont bénis.

(Adapté d'un discours prononcé par le président Eyring lors de la consécration du centre des services d'entraide de Sugarhouse (Utah), juin 2011, ChurchofJesusChrist.org)

DIETER F. UCHTDORF : Frères et sœurs, nous avons tous contracté par alliance la responsabilité d'être sensibles aux besoins d'autrui et de servir comme le Sauveur l'a fait, aller vers les gens qui nous entourent, de leur faire du bien et de les reconforter.

Souvent, la réponse à notre prière ne vient pas quand nous sommes à genoux mais quand nous sommes debout à servir le Seigneur et les gens qui nous entourent. Les actes de service altruistes et la consécration raffinent notre esprit, enlèvent les écailles de nos yeux spirituels et ouvrent les écluses des cieux. En devenant la réponse à la prière de quelqu'un, nous trouvons souvent la réponse à la nôtre.

(« Ceux qui attendent sur le chemin de Damas », *Le Liahona*, mai 2011, p. 76)

« *Quand nous travaillons ensemble, [...] nous pouvons tout accomplir. Quand nous le faisons, nous éliminons la faiblesse d'une personne seule et la remplaçons par la force de beaucoup qui servent ensemble.* »

THOMAS S. MONSON,
« *Church Leaders Speak Out on Gospel Values* », *Ensign*, mai 1999, p. 118

Retour à la page 158.



APPRENDRE – Temps maximum : 60 minutes

1. CE QUI IMPORTE LE PLUS

Lire : Nous vivons dans un monde convaincu que lorsque l'on donne quelque chose, on possède de moins. Le Seigneur agit autrement. Il a enseigné que l'on se découvre en donnant aux autres, même lorsque nous sommes dans les difficultés. « Car celui qui voudra sauver sa vie la perdra, mais celui qui la perdra à cause de moi et de la bonne nouvelle la sauvera. » (Marc 8:35).

Regarder : « Ce qui importe le plus » (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>).

Méditer : Qu'est-ce qui est le plus important dans votre vie ?

Discussion : De quelles sont les manières les autres ont-ils fait preuve d'amour envers vous ?

2. IDÉES REÇUES SUR L'AIDE AUX AUTRES PERSONNES

Lire : Il existe des idées reçues auxquelles vous pouvez être tenté de croire concernant l'aide que l'on apporte aux autres personnes. En lisant les idées reçues suivantes, évaluez si vous les avez déjà eues ou non.

IDÉE REÇUE N° 1 :

JE DOIS FOURNIR SEUL TOUTE L'AIDE DONT LES AUTRES ONT BESOIN.

LA RÉALITÉ :

Le Sauveur est le véritable guérisseur des âmes et vous faites partie d'une communauté qui peut guérir et faire du bien aux autres. Vous avez des forces et des points de vue uniques à offrir, et en donnant quand vous le pouvez, vous faites partie de cette communauté qui peut guérir.

IDÉE REÇUE N° 2 :

JE DOIS ÊTRE L'EXPERT EN RÉOLUTION DE PROBLÈMES.

LA RÉALITÉ :

Votre rôle est d'aimer et de rendre service, c'est le Sauveur qui apportera la guérison. Même les professionnels de santé considèrent que leur rôle est d'aider une personne à entreprendre ses propres changements, plutôt que de lui fournir un manuel d'instructions.

IDÉE REÇUE N° 3 :

IL EXISTE DES SOLUTIONS RAPIDES AUX PROBLÈMES DE LA VIE.

LA RÉALITÉ :

Le changement est un processus qui prend toujours plus de temps qu'on ne le pense. Il existe rarement des solutions rapides aux problèmes. Nous vivons dans une culture de la satisfaction instantanée, et on nous promet des solutions rapides à presque tout. Le véritable changement est un processus d'amélioration par lequel la personne doit passer.

IDÉE REÇUE N° 4 :

JE NE SAIS PAS CE QU'IL FAUT DIRE, ALORS JE PRÉFÈRE NE RIEN DIRE.

LA RÉALITÉ :

La bonne nouvelle, c'est que la plupart du temps, nous n'avons pas besoin de dire grand-chose. Le plus beau cadeau que nous puissions faire aux autres est de leur montrer de l'intérêt, de poser des questions, d'écouter avec amour et d'aider les gens à se sentir en sécurité lorsqu'ils se confient à nous.

IDÉE REÇUE N° 5 :

SI J'AIDE DES PERSONNES, ELLES DEVIENDRONT À JAMAIS DÉPENDANTES DE MOI.

LA RÉALITÉ :

Lorsque nous rendons service, nous devons fixer des limites pour nous assurer que nous prenons soin de nous-mêmes et de notre famille. Le Seigneur peut nous guider de manière à renforcer l'autonomie des autres. Ne sous-estimez jamais le pouvoir des petits actes d'amour dans la vie des gens, et n'ayez pas peur de vous engager envers quelqu'un.

Discussion : En binôme, discutez de l'une de ces idées reçues qui est peut-être un problème pour vous et de la façon dont vous pouvez la surmonter.

3. RÉPONDRE AUX AUTRES DE MANIÈRE APPROPRIÉE

Lire : Malgré toutes vos bonnes intentions, il est facile de dire des choses inutiles lorsque vous essayez d'aider quelqu'un à surmonter des moments difficiles. Pourtant, cela ne doit pas vous empêcher de continuer d'essayer d'être utile. Dieu veut que vous aimiez et aidiez ses enfants.



ACTIVITÉ (15 minutes)

En groupe, lisez les déclarations à gauche et discutez pour savoir si elles sont utiles ou non pour une personne qui traverse une période difficile. Inscrivez un « X » dans la case « Utile » ou dans la case « Inutile ».

DÉCLARATION	UTILE	INUTILE
« Au moins tu ... »		X
« Cela doit être vraiment difficile ... »		
« Tout arrive pour une raison ... »		
« Regarde le bon côté des choses ... »		
« Je ne peux pas imaginer ce que tu traverses ... »		
« Je suis content que tu m'aies raconté cela ... »		
« Voici un dessert que je t'ai préparé ... »		
« Cela aussi passera ... »		
« Je serai heureux de t'écouter quand tu veux ... »		
« Il se trouve dans un meilleur endroit maintenant ... »		
« Je veux être sûr que je comprends bien ... »		
« Comment cela s'est-il passé pour vous ... ? »		
« Cela doit être difficile d'en parler ... »		
« Dieu a un plan ... »		
« De quoi as-tu besoin en ce moment ... ? »		
« Il te suffit juste de ... »		
« Je sais exactement ce que tu ressens ... »		
« Qu'est-ce qui t'aide à traverser cette épreuve ... ? »		

Discussion : Quelles autres expressions utiles ou inutile avez-vous entendues ?

4. VALIDATION DES AUTRES

Lire : Reyna I. Aburto a enseigné : « Même si nous ne comprenons pas personnellement ce que d'autres personnes traversent, le fait de reconnaître que leur douleur est réelle peut être une première étape importante pour qu'elles trouvent de la compassion et la guérison. » (« Quand les ténèbres me menacent ou que la lumière m'entoure, Seigneur reste avec moi ! » *Le Liahona*, novembre 2019). Valider les sentiments d'une personne consiste à les accepter et à les comprendre.

Vous trouverez ci-dessous quelques étapes pour vous aider à valider une personne qui rencontre des difficultés :

- 1. Écouter.** Soyez présent et écoutez attentivement ce que vous dit la personne. Si vous êtes impliqué dans son problème, ne soyez pas sur la défensive.
- 2. Essayer de comprendre.** Vous devrez peut-être poser des questions empreintes de compassion pour mieux comprendre ce que la personne ressent. Faites de votre mieux pour comprendre sa situation.
- 3. Accepter ses sentiments.** N'essayez pas de la faire changer ou de dire qu'elle a tort de ressentir ce qu'elle ressent.
- 4. Exprimer de la compassion.** Dites que vous vous souciez de ses sentiments. Vous pouvez valider ses sentiments en disant des choses comme « Tu ne te sens pas assez respecté. C'est difficile de ne pas se sentir respecté [ou de sentir anxieux, désespéré, sans valeur, en colère, etc.] », même si vous ne pouvez pas vous identifier à la situation ou à la cause du sentiment.
- 5. Faire preuve d'amour.** Dites à cette personne que vous vous souciez d'elle et que vous savez qu'elle dispose des capacités nécessaires pour résoudre ou surmonter le problème auquel elle est confrontée.

Lire : Voici un exemple de la manière dont vous pouvez valider les sentiments d'une personne qui traverse une période difficile.

Jill est une mère célibataire dont le fils est mort récemment d'une overdose. Elle vit seule et n'a pas de famille à ses côtés. Maria est venue lui parler et lui demander comment elle allait. Maria a été tentée d'interrompre Jill, mais elle ne l'a pas fait. Elle a simplement écouté. Lorsqu'elle l'a jugé opportun, elle a posé des questions comme « Comment te sens-tu en ce moment ? » et « Quelle est la chose la plus difficile pour toi ? ». Au lieu de dire « Au moins, il est avec Dieu maintenant », elle a compris que son fils manquait à Jill. Maria a exprimé son empathie en disant : « Il te manque tellement, ça me brise le cœur pour toi. » Elle lui a ensuite montré son amour en s'asseyant et en pleurant avec elle.

CONSEIL : Le site Internet de l'Église sur le service pastoral peut également être utile lorsque vous êtes dans une situation où vous devez faire preuve de compassion. Consultez ministering.ChurchofJesusChrist.org.



ACTIVITÉ (10 minutes)

1^{re} étape : En groupe, lisez les situations des personnes ci-dessous qui traversent des moments difficiles.

- Une personne à la recherche d'un emploi depuis plus de six mois
- Un jeune parent qui souffre d'anxiété
- Une personne qui souffre d'une maladie chronique depuis plus de 20 ans
- Un voisin qui est en désaccord avec un membre de sa famille
- Un parent récemment divorcé avec trois enfants
- Un missionnaire qui vient de terminer sa mission et qui fait face à des difficultés liées à sa foi

2^e étape : Discutez de ce que vous pourriez dire d'utile à ces personnes.

3^e étape : Entraînez-vous à valider les sentiments de quelqu'un de façon individuelle. En binôme, discutez de quelque chose qu'il ou elle est en train de vivre. Cherchez des manières de valider les sentiments de cette personne. Ensuite, échangez les rôles. Lorsque vous avez terminé, discutez des manières dont vous les avez validés et si cela a été utile et pourquoi.

5. RESPECT DU LIBRE ARBITRE DE CHACUN

Lire : Lorsque vous tendez la main aux autres, souvenez-vous que vous n'êtes pas chargés de les guérir ou de contrôler leurs choix. Notre Père céleste a donné à chacun de nous le don du libre arbitre, et les personnes sont responsables de leurs propres choix, quelle que soit l'aide que vous leur apportez. Il est important de définir vos limites lorsque vous aidez les autres.

Le Sauveur veut que vous honoriez le libre arbitre de votre être cher, mais cela ne signifie pas nécessairement que vous deviez rester passif. Outre la validation de ses sentiments et l'écoute, vous pouvez faire beaucoup d'autres choses pour bénir sa vie et la vôtre.

- Vous pouvez jeûner et prier pour votre être cher.
- Vous pouvez consacrer une partie de votre temps à œuvrer au temple en sa faveur.
- Vous pouvez demander l'aide et les conseils d'un professionnel.
- Vous pouvez faire des recherches sur la santé émotionnelle.
- Vous pouvez lui envoyer des messages d'encouragement ou des notes humoristiques pour le faire sourire.
- Vous pouvez demander des bénédictions et des conseils auprès des détenteurs de la prêtrise.
- Vous pouvez rejoindre un groupe de soutien pour la famille et les amis.
- Vous pouvez vous montrer disponible pour cet être cher tout en respectant des limites.

Discussion : Parlez d'une expérience édifiante que vous avez vécue et où vous avez reçu de la force de la part d'autres personnes ou une expérience où vous avez aidé quelqu'un.

6. ENDURER PATIEMMENT AVEC LES AUTRES

Lire : Prendre soin d'être chers peut être une expérience difficile et accablante. S'occuper de ses êtres chers est parfois si important qu'on oublie de prendre soin de soi-même. Lorsque vous essayez de prendre soin de ceux qui sont dans le besoin, soyez compréhensif et évitez de porter un jugement. Vous pouvez suivre les conseils des Écritures et « prie[r] le Père de toute l'énergie de votre cœur, afin d'être remplis de cet amour » (Moroni 7:48).

Si vous avez un proche aux prises avec des problèmes de santé mentale, sachez que l'aide et le soutien existent. Les groupes de soutien aident les membres de la famille à s'informer sur les problèmes de santé, les moyens d'aider et les stratégies pour faire face aux symptômes. Adressez-vous à des personnes de confiance et à des professionnels de santé pour obtenir de l'aide pour vous et votre être cher. La famille et les amis ont une influence positive sur le traitement de graves problèmes sociaux et émotionnels.

Jeffrey R. Holland l'a conseillé : « Quant à vous, les aidants, dans vos efforts pour veiller à la santé de quelqu'un d'autre, ne détruisez pas la vôtre. Dans tout cela, agissez avec sagesse. Ne courez pas plus vite que vous n'avez de forces [voir Mosiah 4:27]. Quoi que vous puissiez ou ne puissiez pas donner d'autre, vous pouvez offrir vos prières et donner votre « amour sincère » [Doctrine et Alliances 121:41] » (« Comme un vase brisé », *Le Liahona*, novembre 2013).

Discussion : Qu'est-ce qui vous a aidé à trouver un équilibre entre prendre soin des autres *et* de vous-même ?



MÉDITER – Temps maximum : 5 minutes

Pensez à ce que vous avez appris aujourd'hui et réfléchissez à ce que Dieu attend de vous. Lisez la citation et écrivez vos réponses aux questions ci-dessous.

« Je rends témoignage de ce jour où des proches que nous avons connus avec des handicaps dans la condition mortelle se tiendront devant nous glorifiés et magnifiques, merveilleusement parfaits de corps et d'esprit. Quel moment formidable ce sera ! Je ne sais pas si nous serons plus heureux pour nous-mêmes d'avoir été témoins d'un tel miracle ou plus heureux pour eux de ce qu'ils sont pleinement parfaits et « libres enfin ». Jusqu'au jour où la compassion absolue du Christ se révélera à nous tous, puissions-nous vivre par la foi, nous tenir avec fermeté à l'espérance et être « animés de ... compassion » mutuelle. (1 Pierre 3:8) » (Jeffrey R. Holland, « Comme un vase brisé », *Le Liahona*, novembre 2013).

Quelles sont les choses les plus importantes que j'ai apprises aujourd'hui ?

Quelle est la première chose que je ferai suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ? (Cela sera votre engagement personnel pour la semaine.)

Idées d'engagement : Donnez de la force à une personne qui a besoin d'aide.

Entraînez-vous à utiliser des réponses utiles lorsque vous apportez de l'aide à d'autres personnes.



S'ENGAGER – Temps maximum : 5 minutes

Nous prenons chaque semaine des engagements. Votre réponse dans la section Méditer peut devenir votre engagement personnel pour la semaine. Lorsque nous nous réunirons la semaine prochaine, nous commencerons par faire rapport de nos engagements. Lisez les engagements suivants. En plus de contacter et de soutenir vos ou votre partenaire d'action, choisissez parmi les engagements ci-dessous. Lisez chacun de vos engagements à haute voix à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.

MES ENGAGEMENTS

- A** J'élaborerai un plan et le mettrai en œuvre pour servir quelqu'un (voir page 159).

- B** Chaque jour, j'écrirai une chose pour laquelle je suis reconnaissant et remercierai Dieu pour cela.

- C** Je travaillerai sur mon engagement personnel (dans la section Méditer ; page 166).

- D** Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et le soutiendrai.

- E** Je parlerai avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris aujourd'hui.

Ma signature

Signature du partenaire d'action



10

PROGRESSER AVEC FOI

PRINCIPE DE « MA FONDATION »

- Recevoir les ordonnances du temple

VALEURS ÉMOTIONNELLES ET COMPÉTENCES

1. Reconnaître nos progrès
2. Apprendre de nos échecs
3. Bien surmonter les défis
4. Établir des objectifs personnels de changement
5. Demander de l'aide par l'intermédiaire du Sauveur
6. Demander de l'aide aux autres
7. Conclusion



RAPPORT – Temps maximum : 15 minutes

1^{RE} ÉTAPE : PROCÉDEZ À L'ÉVALUATION AVEC VOTRE PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Prenez quelques minutes pour réfléchir à la façon dont vous avez respecté vos engagements la semaine dernière. Dessinez un cercle autour de la couleur correspondant à ce que vous avez ressenti pour chaque engagement. Par exemple, le cercle rouge signifie que cela vous a demandé peu d'effort, le cercle jaune correspond à un effort modéré et le cercle vert représente un effort intense. Faites part de votre évaluation à votre partenaire d'action et demandez-lui de signer à côté de votre auto-évaluation.

● Très peu d'effort

● Effort modéré

● Effort intense

Initiales du
partenaire
d'action

A	J'ai mis en œuvre le plan que j'ai fait pour servir quelqu'un.	● ● ●
B	J'ai écrit une chose pour laquelle je suis reconnaissant chaque jour.	● ● ●
C	J'ai travaillé sur mon engagement personnel.	● ● ●
D	J'ai pris contact avec mon partenaire d'action et je l'ai soutenu.	● ● ●
E	J'ai parlé avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris.	● ● ●

2^E ÉTAPE: RACONTEZ VOS EXPÉRIENCES AVEC LE GROUPE (5 minutes)

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris la semaine dernière en travaillant sur ses engagements. Les questions ci-dessous favoriseront la discussion.

Discussion : Quelles expériences avez-vous eues en mettant en pratique le principe de Ma Fondation ?
De quelle manière avez-vous donné de la force aux autres ?

3^E ÉTAPE : CHOISISSEZ UN PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Choisissez, parmi les membres du groupe, un partenaire d'action pour la semaine à venir. Dans la mesure du possible, choisissez une personne du même sexe que vous et qui n'est pas un membre de votre famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et discutez de la façon dont vous allez vous contacter tout au long de la semaine.

Nom du partenaire d'action

Coordonnées pour prendre contact

Notez comment et quand vous vous contacterez cette semaine.

DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.



MA FONDATION : RECEVOIR LES ORDONNANCES DU TEMPLE – Temps maximum : 20 minutes

Méditer : Qu'est-ce qui importe le plus pour vous ?

Regarder : « Ce qui importe le plus », disponible sur (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>). (Si vous ne pouvez pas voir la vidéo, lisez le script à la page 175.)

Discussion : Quelles choses insignifiantes nous empêchent de progresser ? Comment les ordonnances de l'Évangile peuvent-elles nous aider ?

Lire : Doctrine et Alliances 84:20, la citation de Quentin L. Cook (voir la colonne de droite) et la citation de Russell M. Nelson à la page 175.

Discussion : Comment le culte au temple et l'histoire familiale peuvent-ils améliorer notre résilience émotionnelle ?

ACTIVITÉ (5 minutes)

1^{re} étape : En binôme, lisez la citation de Boyd K. Packer (voir la colonne de droite) et les Écritures ci-dessous. Soulignez les bénédictions promises à ceux qui œuvrent dans le temple.

« Afin qu'ils croissent en toi, reçoivent une plénitude du Saint-Esprit, s'organisent selon tes lois et se préparent à recevoir tout ce qui est nécessaire » (Doctrines et Alliances 109:15).

« Et afin que, lorsque quelqu'un parmi ton peuple transgressera, il se repente promptement, revienne à toi, trouve grâce à tes yeux et soit rendu aux bénédictions que tu as destinées à être déversées sur ceux qui te révéreront dans ta maison. » (Doctrines et Alliances 109:21).

« Et nous te demandons, Père saint, que tes serviteurs sortent de cette maison, armés de ton pouvoir, que ton nom soit sur eux, que ta gloire les entoure et que tes anges les gardent. » (Doctrines et Alliances 109:22).

« Et nous te demandons, Père saint, [...] que toute arme forgée contre eux soit sans effet » (Doctrine et Alliances 109:24-25).

« C'est pourquoi, le pouvoir de la divinité se manifeste dans ses ordonnances. »

DOCTRINE ET ALLIANCES 84:20

« Nous ferions bien d'étudier la section 109 des Doctrines et Alliances et de suivre l'invitation du président Hunter 'de faire du temple du Seigneur le grand symbole de [notre] appartenance à l'Église'. »

QUENTIN L. COOK,

« Voyez-vous dans le temple », *Le Liahona*, mai 2016, p. 99 ; citant les *Enseignements des présidents de l'Église : Howard W. Hunter (2015)*, p. 186-187.

« Le Seigneur nous bénira si nous assistons à l'œuvre sacrée des ordonnances du temple. Les bénédictions que nous y recevons ne se limitent pas à notre service dans le temple. Nous sommes bénis dans toutes nos affaires. Nous nous qualifierons pour que le Seigneur s'intéresse à nos affaires tant spirituelles que temporelles. »

BOYD K. PACKER, *Le saint temple (1980)*, p. 82.

2^e étape : Méditez sur la question suivante : « Que dois-je changer dans ma vie pour participer aux ordonnances du temple plus souvent ? »

S'engager : si j'ai une recommandation à l'usage du temple, je fixerai une date pour aller au temple. Si ce n'est pas le cas, je rencontrerai mon évêque ou mon président de branche pour discuter de ce que je dois faire pour me préparer à recevoir les ordonnances du temple.

CE QUI IMPORTE LE PLUS

Si vous ne pouvez pas voir la vidéo, lisez ce script.

NARRATEUR : Une nuit sombre de décembre, un avion s'est écrasé en Floride. Plus de cent personnes ont été tuées. Il ne s'était éloigné que de trente-deux kilomètres d'une zone de sécurité.

DIETER F. UCHTDORF : Après l'accident, les enquêteurs ont cherché à en trouver la cause. Le train d'atterrissage était en fait bien descendu. L'avion était en parfait état mécanique. Tout fonctionnait bien, tout à l'exception d'une seule ampoule grillée. Cette ampoule minuscule, qui ne valait pas plus de vingt centimes, a été ce qui a déclenché une série d'événements qui allaient finalement causer la mort tragique de plus de cent personnes.

Bien sûr, ce n'est pas l'ampoule défectueuse qui a causé l'accident ; il est arrivé parce que l'équipage s'est concentré sur quelque chose qui semblait important à ce moment-là, perdant ainsi de vue ce qui était le plus important.



La tendance à se concentrer sur ce qui est insignifiant au détriment de ce qui est profond n'arrive pas qu'aux pilotes mais à tout le monde. Nous sommes tous menacés. . . . Vos pensées et votre cœur vont-ils vers les choses éphémères et passagères qui ne sont importantes que sur le moment, ou bien vers les choses les plus importantes ?

(Voir « Nous avons un grand ouvrage à exécuter et nous ne pouvons descendre », *Le Liahona*, mai 2009, p. 59-60)

Retour à la page 174.

« *Le but final que chacun de nous s'efforce d'atteindre est de recevoir sa dotation dans la maison du Seigneur, d'être scellé en tant que famille et d'être fidèle aux alliances contractées dans le temple afin de se qualifier pour le plus grand de tous les dons de Dieu, celui de la vie éternelle. Les ordonnances du temple et les alliances que vous y contractez sont la clef pour renforcer votre vie, votre mariage, votre famille et votre capacité de résister aux attaques de l'adversaire. Le culte au temple et le service que vous y accomplissez pour vos ancêtres vous béniront avec davantage de révélation personnelle et de paix, et fortifieront votre engagement à rester sur le chemin de l'alliance. »*

RUSSELL M. NELSON,
« Tandis que nous allons de l'avant ensemble »,
Message de la Première
Présidence, *Le Liahona*,
avril 2018.



APPRENDRE – Temps maximum : 60 minutes

1. RECONNAÎTRE NOS PROGRÈS



ACTIVITÉ (15 minutes)

1^{re} étape : Au cours des dernières semaines, nous avons acquis de nombreuses compétences qui amélioreront notre résilience émotionnelle. Évaluez votre amélioration générale dans chacune des catégories suivantes. Cochez la case située à côté des domaines dans lesquels vous pensez vous être amélioré grâce à ce cours.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Prendre soin de ma santé physique | <input type="checkbox"/> S'adapter au changement et l'accepter |
| <input type="checkbox"/> Gérer mes pensées | <input type="checkbox"/> Gérer mes émotions |
| <input type="checkbox"/> Gérer les sentiments de stress et d'anxiété | <input type="checkbox"/> Exprimer de la reconnaissance |
| <input type="checkbox"/> Gérer les sentiments de tristesse et de dépression | <input type="checkbox"/> Donner de la force aux autres |
| <input type="checkbox"/> Gérer les sentiments de colère | <input type="checkbox"/> Faire preuve de résilience émotionnelle |
| <input type="checkbox"/> Établir des relations saines | <input type="checkbox"/> Se sentir spirituellement fortifié |

2^e étape : Écrivez trois façons dont vous avez amélioré votre résilience émotionnelle grâce à ce cours.

1. _____
2. _____
3. _____

3^e étape : Au début de ce groupe, vous avez identifié un changement personnel que vous vouliez réaliser (voir page 21). Prenez un moment pour répondre aux questions ci-dessous.

Quel était le changement personnel que vous vouliez réaliser ?

Qu'est-ce qui a bien fonctionné avec vos efforts ?

Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?

Quel est votre plan pour continuer de progresser ?



Discussion : Faites part des réflexions que vous avez notées à la page 177. Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Quels défis avez-vous rencontrés dans vos efforts pour changer et comment avez-vous progressé malgré ces défis ?

2. APPRENDRE DE NOS ÉCHECS

Lire : Les échecs font partie de la vie et sont un élément attendu de tout effort de changement. Vos échecs vous apprendront comment poursuivre votre progression. Lorsque vous êtes confronté à des échecs, il est utile de se concentrer sur la progression et non sur la perfection. Kim B. Clark a enseigné : « Aucun de nous n'est parfait. Parfois nous butons sur quelque chose. Nous sommes distraits ou découragés. Nous trébuchons. Mais, si nous nous tournons vers Jésus-Christ, le cœur repentant, il nous élèvera, nous purifiera de nos péchés, nous pardonnera et guérira notre cœur. Il est patient et bon ; son amour rédempteur n'a pas de fin et ne périt jamais » (« Tournez-vous vers Jésus-Christ » *Le Liahona*, mai 2019). En vous tournant vers le Sauveur lors de vos échecs, vous pouvez développer une perspective axée sur le progrès plutôt que sur la perfection. Une façon de faire face aux échecs est de les comparer à un voyage. Imaginez que vous vous rendez dans une ville voisine. En chemin, vous crevez un pneu. Recommencez-vous votre voyage depuis votre point de départ pour réparer le pneu ? Non. Vous trouvez un moyen de le réparer là où vous vous trouvez et vous continuerez votre voyage. Vous n'avez pas besoin de recommencer votre voyage parce que vous avez un pneu crevé. De la même manière, lorsque vous connaissez un échec, vous pensez que tous vos progrès sont perdus et que vous devez tout recommencer, mais ce n'est pas le cas. Un échec ne vous ramène pas à votre point de départ. Vous trouverez des moyens de régler le problème là où vous êtes et continuer de progresser. Les échecs peuvent même vous faire découvrir les points que vous devez améliorer.

Discussion : Qu'avez-vous appris de vos propres échecs ?

3. BIEN SURMONTER LES DÉFIS

Lire : Dans la condition mortelle, nous devons apprendre à faire face aux défis et à surmonter les afflictions. Évidemment nous souhaitons ne pas avoir de défauts et visons la perfection. Mais parfois, malgré tous nos efforts, les difficultés émotionnelles demeurent. Nous devons apprendre à vivre avec ces difficultés. Cela ne signifie pas que nous devons abandonner. Au contraire, nous devons avancer avec foi. Une telle perspective nous aide à ressentir la paix et à être plus résilients.

Dieter F. Uchtdorf a enseigné : « Voici un concept important : la patience n'est pas une résignation passive, ni une inaction causée par nos peurs. Être patient c'est attendre et persévérer de manière active. Cela veut dire nous tenir à quelque chose et faire tout ce que nous pouvons, en travaillant, en espérant, en exerçant notre foi, en supportant les vicissitudes avec courage, même quand ce que nous désirons de tout notre cœur ne nous est pas accordé tout de suite. La patience, ce n'est pas simplement persévérer, c'est bien persévérer ! » (« Persévérer avec patience », *Le Liahona*, mai 2010).

Regarder : « Prends les choses comme elles viennent et aime-les » (<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources?lang=fra>).

Discussion : Quels conseils de cette vidéo pouvez-vous appliquer dans votre vie ?

4. ÉTABLIR DES OBJECTIFS PERSONNELS DE CHANGEMENT

Lire : Tout au long de ce cours, vous avez acquis des compétences qui vous aideront à faire des changements dans votre vie. Vous avez défini des objectifs, travaillé sur ces objectifs et fait rapport sur ceux-ci pour mettre ces compétences en pratique. M. Russell Ballard a enseigné : « Fixez-vous des buts à court terme que vous puissiez atteindre. Vos buts devront être établis avec mesure : n'en fixez ni trop ni trop peu ; ils ne doivent être ni trop élevés ni trop bas. Écrivez des buts réalisables et travaillez à leur réalisation par ordre d'importance. Nous devons demander l'inspiration divine quand nous nous fixons des buts. » (« Concilier nos diverses obligations », *L'Étoile*, juillet 1987, p. 11).

Heber J. Grant a souvent cité Ralph Waldo Emerson quand il a dit : « Ce que nous faisons avec persévérance nous devient plus facile à faire, non pas que la nature de la chose ait changé, mais parce que notre capacité de l'accomplir augmente » (Leon R. Hartshorn, « Heber J. Grant: A Man without Excuses », *New Era*, janvier 1972).

ACTIVITÉ (10 minutes)

1^{re} étape : Vous pourriez vouloir continuer à progresser dans vos changements et vos objectifs actuels. Vous pouvez également choisir un objectif différent pour améliorer votre résilience émotionnelle. Prenez un moment et écrivez un objectif ci-dessous. Rappelez-vous les conseils de M. Russell Ballard ci-dessus.

2^e étape : Répondez aux questions ci-dessous :

Quelles compétences ai-je acquises et puis-je appliquer à cet objectif ?

Sur quelles forces et ressources personnelles puis-je m'appuyer ?

Quelles mesures vais-je prendre pour atteindre cet objectif ? Sur quelles forces et ressources personnelles puis-je m'appuyer ?

À qui puis-je rendre des comptes ? Qui peut me soutenir dans cet objectif ?

Lire : « L'objet de notre vie n'est pas de passer devant les autres mais de nous dépasser nous-même. Le véritable objectif est de battre ses propres records, de faire mieux aujourd'hui qu'hier, de supporter plus brillamment nos épreuves que nous ne l'imaginions, de donner davantage que nous l'avons jamais fait, d'accomplir notre tâche avec plus d'énergie et d'attention aux détails que jamais. » (Thomas S. Monson, « Le phare du Seigneur : Message adressé aux jeunes de l'Église », *Le Liahona*, mai 2001).

Discussion : Comment la définition d'objectifs fait-elle partie du plan de Dieu pour nous ?

5. DEMANDER DE L'AIDE PAR L'INTERMÉDIAIRE DU SAUVEUR

Lire : Tad R. Callister a enseigné : « L'expiation du Sauveur nous donne la vie au lieu de la mort, 'un diadème au lieu de la cendre', la guérison au lieu de la blessure et la perfection au lieu de la faiblesse. C'est l'antidote céleste aux obstacles et aux difficultés de ce monde. Au cours de sa dernière semaine dans la condition mortelle le Sauveur, a dit : 'Vous aurez des tribulations dans le monde ; mais prenez courage, j'ai vaincu le monde' [Jean 16:33]. Parce que le Sauveur a accompli son expiation, il n'y a aucune force ni personne ni événement extérieurs – ni péché, ni mort, ni divorce – qui puisse nous empêcher d'atteindre l'exaltation, à condition que nous respections les commandements de Dieu. Forts de cette connaissance, nous marchons résolument avec courage et l'assurance absolue que Dieu est avec nous dans cette quête céleste. » (« L'expiation de Jésus-Christ », *Le Liahona*, mai 2019).

Le Seigneur veut nous apporter du réconfort et nous soutenir. Il a promis : « Sois humble, et le Seigneur, ton Dieu, te conduira par la main et te donnera la réponse à tes prières » (Doctrine et Alliances 112:10). Vous trouverez ci-dessous quelques moyens de demander l'aide divine :

- Pardonnez-vous et pardonnez aux autres.
- Priez avec foi, humilité et reconnaissance.
- Faites-vous un festin quotidien des Écritures et des enseignements des prophètes.
- Allez au temple.
- Souvenez-vous du jour de Sabbat, pour le sanctifier.
- Prenez la Sainte-Cène dignement et souvenez-vous toujours du Sauveur.
- Prenez conscience qu'avoir et poser des questions est une partie importante pour recevoir la révélation.
- Souvenez-vous que le Sauveur veut vous aider à atteindre vos objectifs.

Discussion : De quelles autres manières pouvons-nous demander l'aide du Seigneur ?

6. DEMANDER DE L'AIDE AUX AUTRES

Lire : Dieu ne veut pas que nous traversions nos épreuves seuls. C'est souvent par l'intermédiaire d'une autre personne qu'il répond à nos besoins. Dieu a placé et continuera de placer des gens sur notre route pour nous aider et nous soutenir pendant nos épreuves. Les endroits où nous pouvons nous adresser pour obtenir de l'aide comprennent :

- Les famille et amis de confiance.
- Les dirigeants de l'Église et les frères et sœurs de service pastoral
- Les ressource de votre communauté
- L'aide de professionnels

Discussion : Comment les autres vous ont-ils aidé pendant ce cours ?

Demander de l'aide à un professionnel

Lire : Il est difficile de savoir s'il faut faire appel ou non à l'aide d'un professionnel. Les situations ci-dessous présentent les signaux d'alerte qui indiquent le besoin d'obtenir l'aide d'un professionnel. Par exemple :

- Vous êtes tout le temps en colère, triste, vous avez peur, souffrez émotionnellement ou êtes désespérée. Quoi que vous fassiez, ces sentiments sont toujours présents et ils sont mentalement et physiquement éprouvants.
- Même si les sentiments varient de temps en temps, les problèmes persistent depuis de nombreux mois.
- Vous vous sentez handicapé physiquement, votre appétit et vos habitudes de sommeil changent.
- Vous avez un sentiment incontrôlable d'inquiétude et d'anxiété.
- Vous envisagez de nuire à vous-même ou aux autres.
- Votre capacité à agir au quotidien est affectée et le problème limite votre productivité.

Si vous présentez certains de ces signes avant-coureurs et que vous vous inquiétez pour votre santé, parlez-en à un professionnel de santé ou à une personne de confiance.

Remarque : Vous trouverez des informations supplémentaires pour choisir le professionnel qui vous conviendra dans la section Aide à votre disposition à la fin de ce chapitre.

7. CONCLUSION

Lire : Félicitations d'avoir terminé ce cours ! Un grand nombre des choses dont vous avez parlé ne peuvent être réalisées en dix semaines. Cependant, vous avez certainement développé des habitudes qui vous aideront à progresser vers une plus grande résilience émotionnelle. Vous pouvez relire régulièrement les chapitres de ce manuel pour vous rappeler et mettre en pratique ces principes et compétences.

Discussion : En groupe, échangez volontairement les expériences vécues lors de ce cours. Discutez des compétences les plus utiles que vous avez acquises, des expériences spirituelles, de la façon dont vous avez changé ou de la façon dont le Seigneur vous a béni pendant ce cours.

Lire : Après ce cours, certains groupes choisissent de continuer à se réunir, mais à intervalles moins fréquents. Certaines personnes apprécient le fait d'apprendre ensemble, de se soutenir mutuellement et de travailler pour relever les défis. D'autres s'envoient des messages ou utilisent les réseaux sociaux pour s'encourager régulièrement, envoyer des articles, des vidéos et d'autres contenus.

Discussion : Souhaitez-vous rester en contact les uns avec les autres ? Si oui, comment aimeriez-vous le faire ?



MÉDITER – Temps maximum : 5 minutes

Pensez à ce que vous avez appris aujourd'hui et réfléchissez à ce que Dieu attend de vous. Lisez l'Écriture suivante et écrivez vos réponses aux questions ci-dessous.

« Car je suis l'Éternel, ton Dieu, qui fortifie ta droite, qui te dis : Ne crains rien, Je viens à ton secours. » (Ésaïe 41:13).

Quelles sont les choses les plus importantes que j'ai apprises aujourd'hui ?

Quelle est la première chose que je ferai suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ? (Cela sera votre engagement personnel pour la semaine.)

Idées d'engagement : Demander une aide appropriée.

S'entraîner à réagir aux éléments déclencheurs de manières appropriées.

Découvrir les ressources disponibles dans votre communauté.



S'ENGAGER – Temps maximum : 5 minutes

Nous prenons chaque semaine des engagements. Votre réponse dans la section Méditer peut devenir votre engagement personnel pour la semaine. Lorsque nous nous réunirons la semaine prochaine, nous commencerons par faire rapport de nos engagements. Lisez les engagements suivants. En plus de contacter et de soutenir vos ou votre partenaire d'action, choisissez parmi les engagements ci-dessous. Lisez chacun de vos engagements à haute voix à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.

MES ENGAGEMENTS

- A** Je fixerai une date pour aller au temple ou je me préparerai à recevoir les ordonnances du temple (voir page 175).

 - B** Chaque jour, j'écrirai une chose pour laquelle je suis reconnaissant et remercierai Dieu pour cela.

 - C** Je travaillerai sur mon engagement personnel (dans la section *Méditer* ; page 184).

 - D** Je parlerai avec ma famille et mes amis de ce que j'ai appris aujourd'hui.
-

Ma signature

Signature du partenaire d'action

AIDE À VOTRE DISPOSITION

Trouver l'aide d'un professionnel qui vous convient

Lorsque vous décidez de demander l'aide d'un professionnel, sachez que vous devenez son patient et que vous avez le droit de poser des questions. Cherchez un professionnel qui :

- Comprend et respecte vos valeurs. Lorsque vous choisissez de demander de l'aide, vous contribuez à déterminer les résultats souhaités. Trouvez un professionnel qui respecte l'autodétermination du client, votre capacité à déterminer ce que vous souhaitez obtenir de la thérapie, du traitement ou de toute autre aide.
- Peut vous expliquer sa formation et son expérience et la façon dont elles sont en rapport avec vos besoins. Parmi les professionnels qualifiés, on trouve des thérapeutes matrimoniaux et familiaux diplômés, des travailleurs sociaux cliniques diplômés, des psychiatres, des psychologues, des conseillers professionnels, etc.
- Propose des séances qui vous conviennent. Tenez compte de la durée des séances proposées, de leur coût et d'autres facteurs pour décider de ce qui correspond à vos besoins.
- Est prêt à discuter avec votre dirigeant de l'Église de vos progrès et à vous conseiller sur la manière dont lui et votre dirigeant peuvent travailler ensemble pour vous aider.

Objectifs, avantages et risques

Vous êtes plus à même d'atteindre vos objectifs lorsque vous comprenez la nature et les limites de la thérapie. Ils ont pour but de vous aider à comprendre et influencer sur vos pensées, vos sentiments et votre comportement. Beaucoup de personnes ressentent une amélioration ou résolvent leurs soucis grâce à l'accompagnement psychologique. Au final, l'établissement d'une relation de confiance est essentiel pour au succès de la thérapie. Soyez attentif à votre réaction émotionnelle de départ lorsque vous parlez avec le professionnel. Ayez confiance en vous et en votre jugement pour trouver une solution adaptée à vos besoins et à votre personnalité. Si vous ne vous sentez pas à l'aise, continuez votre recherche. Bien que le résultat ne puisse pas être garanti, votre implication influencera grandement l'effet bénéfique de la thérapie sur vous.

ÉGLISE DE
JÉSUS-CHRIST
DES SAINTS
DES DERNIERS JOURS

Services de l'autonomie
FONDS PERPÉTUEL D'ÉTUDES

