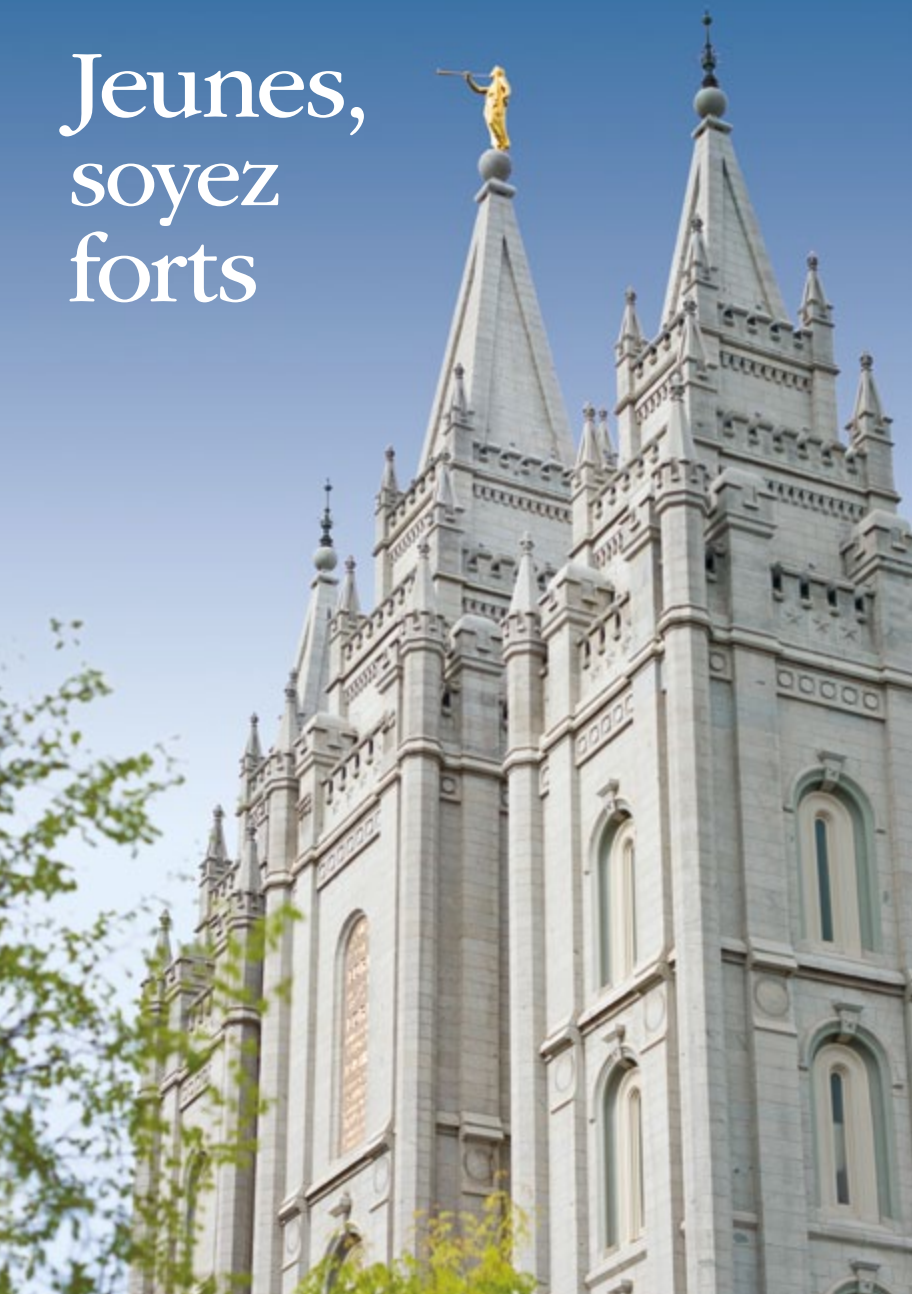
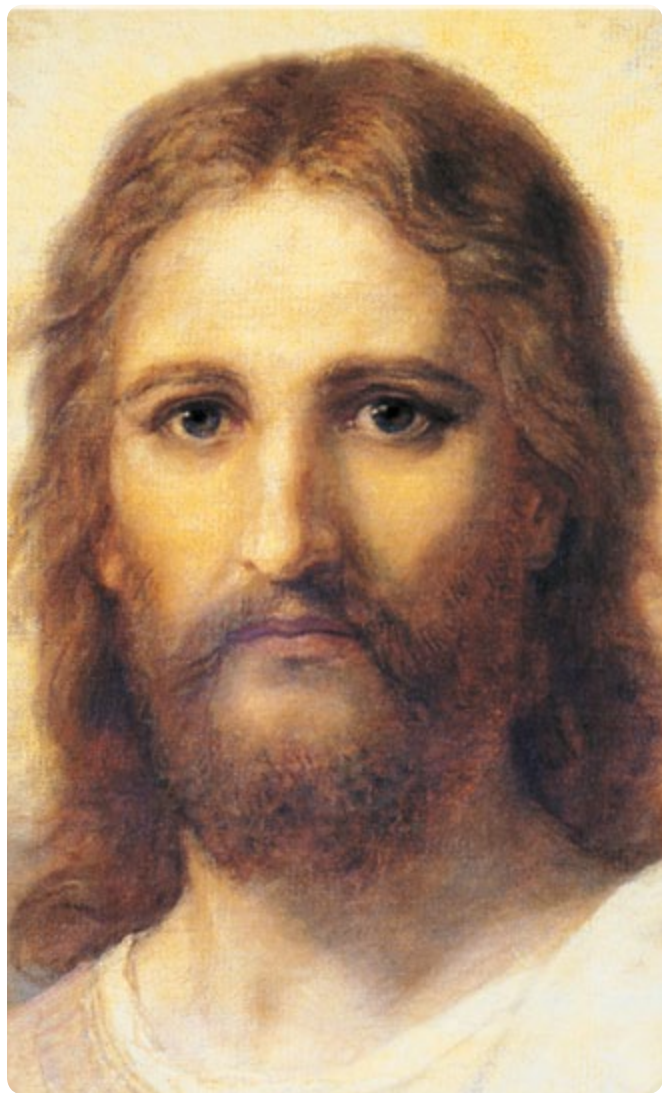


Jeunes,
soyez
forts





Message de la Première Présidence adressé aux jeunes

CHERS JEUNES GENS ET CHÈRES JEUNES FILLES,
nous avons une grande confiance en vous. Vous êtes des fils et des filles bien-aimés de Dieu et il se soucie de vous. Vous êtes venus sur terre à une époque de grandes possibilités et aussi de grandes difficultés. Les principes énoncés dans ce livret vous aideront pour les choix importants que vous faites maintenant et que vous ferez à l'avenir. Nous vous promettons que, si vous respectez les alliances que vous avez contractées et ces principes, vous aurez la bénédiction d'avoir la compagnie du Saint-Esprit, votre foi et votre témoignage se renforceront et vous éprouverez un bonheur plus grand.

Dans tout ce que vous faites, ayez toujours le temple à l'esprit. Dans le temple vous recevrez les plus grandes bénédictions du Seigneur, notamment le mariage pour le temps et pour toute l'éternité. Le respect des principes de ce livret vous aidera à être dignes d'aller au temple, où vous pourrez accomplir dès maintenant des ordonnances sacrés pour vos ancêtres et plus tard des alliances essentielles pour vous-mêmes.

Notre Père céleste a une grande confiance en vous. Il a une œuvre à vous faire accomplir. Priez-le de vous guider et prenez conseil de vos parents et de vos dirigeants. Les décisions que vous prenez maintenant vont déterminer en grande partie ce qui va se passer au cours de votre vie dans la condition mortelle et pendant toute l'éternité.

Nous témoignons que Dieu vit. C'est notre prière fervente que vous restiez fermes et vaillants pendant toute votre vie et que vous fassiez confiance au Sauveur et à ses promesses. Ce faisant, vous serez une bonne influence pour aider à établir le royaume de Dieu et à préparer le monde pour la seconde venue du Sauveur.

La Première Présidence

Portes du temple de Salt Lake City



Publié par
l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours
Salt Lake City (Utah, États-Unis)

© 2001, 2011 Intellectual Reserve, Inc.
Tous droits réservés
Printed in the United States of America

Approbation de l'anglais : 9/11
Approbation de la traduction : 9/11
Traduction de *For the Strength of Youth*
French
09403 140

Table des matières

Libre arbitre et responsabilité	2
Sorties en couple	4
Tenue vestimentaire et présentation	6
Instruction	9
Divertissements et médias	11
Famille	14
Amis	16
Reconnaissance	18
Honnêteté et intégrité	19
Langage	20
Musique et danse	22
Santé physique et émotionnelle	25
Repentir	28
Respect du jour du sabbat	30
Service	32
Pureté sexuelle	35
Dîme et offrandes	38
Travail et autonomie	40
Allez de l'avant avec foi	42
Annexe	44

Libre arbitre et responsabilité

Les hommes... sont libres de choisir la liberté et la vie éternelle, par l'intermédiaire du grand Médiateur de tous les hommes, ou de choisir la captivité et la mort. 2 Néphé 2:27

Notre Père céleste vous a donné votre libre arbitre, la faculté de choisir le bien ou le mal et d'agir par vous-mêmes. Après l'octroi de la vie elle-même, le droit de la diriger est l'un des plus grands dons que Dieu vous ait faits. Pendant votre séjour ici-bas, vous êtes mis à l'épreuve pour voir si vous exercerez votre libre arbitre pour montrer votre amour à Dieu en respectant ses commandements. Le Saint-Esprit peut vous guider pour faire bon usage de votre libre arbitre.

Vous êtes responsable des choix que vous faites. Dieu se soucie de vous et il vous aidera à faire de bons choix, même si votre famille et vos amis utilisent mal leur libre-arbitre. Ayez le courage moral de rester ferme en obéissant à la volonté de Dieu, même s'il vous faut être le seul. Ce faisant, vous devenez un exemple à suivre pour les autres.

Bien que vous soyez libre de choisir votre ligne de conduite, vous n'êtes pas libre d'en choisir les conséquences. Qu'elles soient bonnes ou mauvaises, les conséquences sont le résultat naturel de vos choix. Certains comportements pécheurs peuvent apporter un plaisir profane temporaire, mais ces choix retardent votre progression et conduisent au chagrin et au malheur. Les bons choix



conduisent au bonheur durable et à la vie éternelle. Souvenez-vous : la vraie liberté s'obtient en utilisant votre libre-arbitre pour choisir l'obéissance ; choisir de désobéir c'est la perte.

Vous avez aussi la responsabilité de cultiver les talents et les capacités que notre Père céleste vous a donnés. Vous devrez lui rendre compte de ce que vous faites de vos talents et de l'usage que vous faites de votre temps. Choisissez de faire beaucoup de bonnes choses de votre plein gré.

*Mathieu 25:14-29 ; Moroni 7:15-19 ;
Doctrine et Alliances 58:27-28*

Mes choix me mènent-ils au bonheur éternel ?

Sorties en couple

La vertu aime la vertu, la lumière s'attache à la lumière. Doctrine et Alliances 88:40



Une sortie en couple est une activité planifiée qui permet à un jeune homme et une jeune fille d'apprendre à se connaître. Dans les cultures où les sorties en couple sont acceptables, elles peuvent vous aider à acquérir et à mettre en pratique des talents de sociabilité, à tisser des liens d'amitié, à vous amuser sainement et finalement à trouver un conjoint pour l'éternité.

Vous ne devez pas sortir en couple avant d'avoir au moins seize ans. Quand vous commencez à sortir en couple, faites-le avec un ou plusieurs autres couples. Évitez de sortir souvent avec la même personne. Vous lancer trop tôt dans une relation sérieuse peut limiter le nombre d'autres personnes que vous rencontrez et peut-être conduire à l'immoralité. Invitez vos parents à faire la connaissance des personnes avec qui vous sortez.

Choisissez de ne sortir qu'avec des personnes aux principes moraux élevés et en compagnie de qui vous pouvez respecter vos principes. Souvenez-vous que le jeune homme et la jeune fille qui sortent ensemble ont la responsabilité de mutuellement protéger leur honneur et leur vertu.

Lors de vos sorties, prévoyez des activités qui seront sans danger, positives et peu coûteuses et qui vous aideront à faire connaissance. N'allez que dans des endroits où vous pouvez respecter vos principes et rester proches de l'Esprit.



Généralement les jeunes hommes prennent l'initiative de proposer les sorties en couple et de les organiser. Soyez toujours gentil et respectueux quand vous proposez une sortie en couple, quand vous l'acceptez ou quand vous la refusez. Pendant la sortie, soyez courtois en écoutant les autres et en exprimant vos sentiments.

Quand vous entrerez dans l'âge adulte, faites des sorties en couple et du mariage une grande priorité. Recherchez un conjoint qui soit digne d'aller au temple pour être scellé à vous pour le temps et pour l'éternité. Se marier au temple et fonder une famille éternelle sont essentiels au plan du bonheur de Dieu.

1 Corinthiens 11:11 ; Doctrine et Alliances 46:33

Que puis-je faire pour être une bonne influence pour les personnes avec lesquelles je sors en couple ?

Tenue vestimentaire et présentation

Ne savez-vous pas que vous êtes le temple de Dieu, et que l'Esprit de Dieu habite en vous ?... Le temple de Dieu est saint, et c'est ce que vous êtes. 1 Corinthiens 3:16-17



Votre corps est sacré. Respectez-le et ne le souillez d'aucune façon. Par votre tenue vestimentaire et votre présentation, vous pouvez montrer que vous savez à quel point votre corps est précieux. Vous pouvez montrer que vous êtes disciple de Jésus-Christ et que vous l'aimez.

Les prophètes de Dieu ont continuellement recommandé à ses enfants de s'habiller de manière pudique. Quand vous avez une présentation nette et une tenue vestimentaire pudique, vous favorisez la présence de l'Esprit à vos côtés et vous pouvez être une bonne influence pour les autres. Votre tenue vestimentaire et votre présentation ont une influence sur la façon dont vous et les autres agissez.

N'abaissez jamais vos règles vestimentaires. N'utilisez pas une occasion particulière comme excuse pour être impudique. Quand vous vous habillez de façon impudique, vous envoyez un message qui est contraire à votre identité de fils ou de fille de Dieu. Vous transmettez aussi le message que vous utilisez votre corps pour attirer l'attention et obtenir l'approbation.



Sont impudiques les vêtements moulants, transparents ou révélateurs de quelque manière que ce soit. Les jeunes filles doivent éviter les shorts courts et les jupes courtes, les hauts qui ne couvrent pas l'estomac et les vêtements qui ne couvrent pas les épaules ou qui ont des décolletés profonds devant ou dans le dos. Les jeunes gens doivent également avoir une tenue pudique. Les jeunes gens et les jeunes filles doivent toujours être nets et propres et éviter d'être extravagants ou indûment négligés dans l'habillement, la coiffure et l'attitude. Ils doivent choisir des vêtements pudiques convenables pour faire du sport. Les modes du monde changeront, mais les principes du Seigneur ne changeront pas.

Ne vous défigurez pas par des tatouages ou des piercings. Jeunes filles, si vous désirez vous faire percer les oreilles, ne portez qu'une seule paire de boucles d'oreilles.

Faites preuve de respect pour le Seigneur et pour vous-même en vous habillant convenablement pour les réunions et les activités

de l'Église. C'est particulièrement important pour assister aux services de sainte-Cène. Les jeunes gens qui officient à l'ordination de la Sainte-Cène doivent être habillés avec dignité.

Si vous n'êtes pas certain de ce qu'il est bon de porter, étudiez les paroles des prophètes, priez pour être guidé et demandez à vos parents ou dirigeants de vous aider. Votre tenue vestimentaire et votre présentation d'aujourd'hui vous aideront à vous préparer pour le jour où vous irez au temple pour contracter des alliances sacrées avec Dieu. Demandez-vous : « Est-ce que je me sentirais à l'aise dans cette tenue si j'étais en la présence du Seigneur ? »

Genèse 1:27 ; Alma 1:27

Comment mon témoignage de l'Évangile influence-t-il mes choix vestimentaires ?

Instruction

Quel que soit le degré d'intelligence que nous atteignons dans cette vie, il se lèvera avec nous dans la résurrection. Doctrine et Alliances 130:18



Pour devenir davantage semblable à notre Père céleste, l'instruction est une part importante de son plan. Il veut que vous éduquiez votre intelligence, que vous cultiviez vos talents et que vous amélioriez vos compétences, votre capacité à bien vous acquitter de vos responsabilités et votre faculté à apprécier la vie. L'instruction que vous acquérez vous sera précieuse dans la condition mortelle et dans la vie à venir.

L'instruction vous préparera à rendre de plus grands services dans le monde et dans l'Église. Elle vous permettra de mieux subvenir à vos besoins et à ceux de votre famille et des nécessiteux. Elle vous aidera aussi à être un conseiller et un compagnon sage pour votre futur conjoint et un instructeur cultivé et efficace de vos futurs enfants.

L'instruction est un investissement qui apporte de grandes récompenses et ouvrira des portes qui, sans elle, risquent de vous rester fermées. Prévoyez maintenant de faire des études. Soyez disposé à travailler diligemment et à faire des sacrifices si nécessaire. Faites part de vos buts en matière d'instruction à votre famille, vos amis et vos dirigeants afin qu'ils puissent vous soutenir et vous encourager.

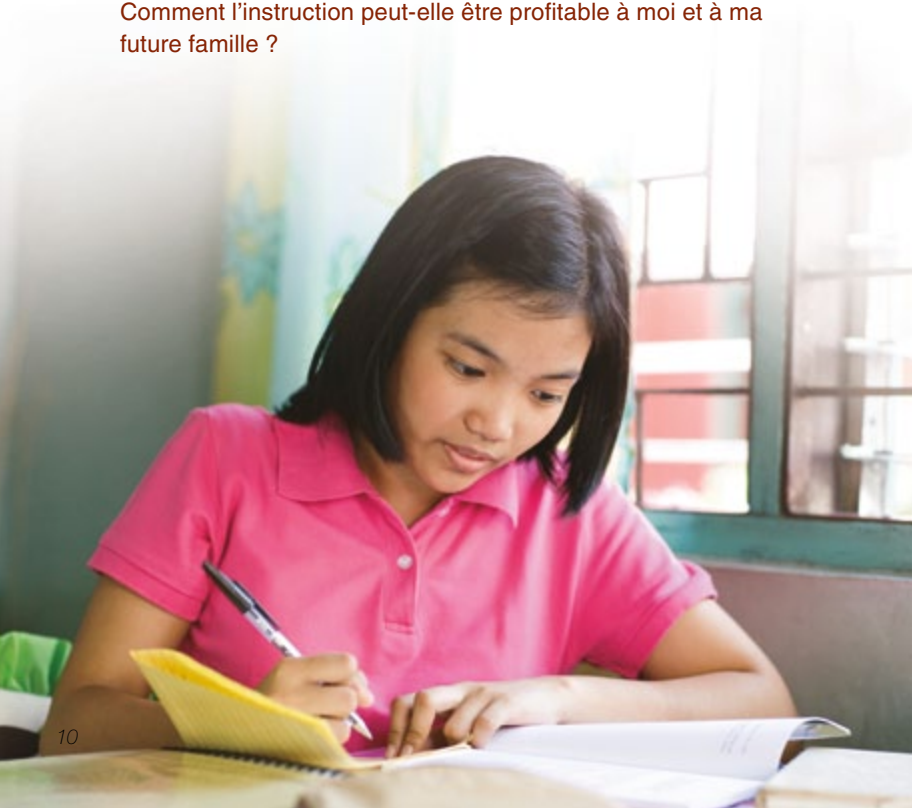
Instruction

Gardez l'envie d'apprendre tout au long de votre vie. Trouvez de la joie à continuer d'apprendre et à élargir vos centres d'intérêt. Choisissez de participer activement aux occasions d'apprendre qui vous sont accessibles.

L'acquisition de connaissances spirituelles doit faire partie de votre instruction. Étudiez les Écritures et les paroles des prophètes modernes. Participez au séminaire ou à l'institut. Continuez toute votre vie à étudier le plan de notre Père céleste. Cet apprentissage spirituel vous aidera à trouver des réponses aux difficultés de la vie et suscitera la compagnie du Saint-Esprit.

Alma 37:35 ; Doctrine et Alliances 88:77-80

Comment l'instruction peut-elle être profitable à moi et à ma future famille ?



Divertissements et médias

Nous recherchons tout ce qui est vertueux ou aimable, tout ce qui mérite l'approbation ou est digne de louange. 13^e article de foi

Vous vivez à une époque de technologies merveilleuses qui vous donnent un accès facile à une grande variété de moyens de communication et d'appareils électroniques, dont l'Internet, les appareils portables, les jeux vidéos, la télévision, les films, la musique, les livres et les magazines. Les renseignements et les divertissements fournis grâce à ces moyens de communication peuvent améliorer votre capacité d'apprendre, de communiquer et de devenir une force bénéfique dans le monde. Cependant, certaines informations et certains divertissements peuvent vous éloigner d'une vie juste. Choisissez sagement car ce que vous lisez, écoutez ou regardez dans les médias a des effets sur vous. Ne choisissez que des médias qui vous édifient.

Satan utilise les médias pour vous tromper en donnant un aspect normal, amusant ou passionnant à ce qui est mauvais ou maléfique. Il tente de vous tromper en vous faisant penser qu'il est acceptable de désobéir aux commandements de Dieu et que cela n'a pas de conséquences négatives sur vous ou sur les autres. Lorsque quelque chose comporte quoi que ce soit de vulgaire, d'immoral, de violent ou de pornographique, n'y allez pas, ne le regardez pas et n'y participez pas. Ne participez à rien qui présente l'immoralité ou la violence comme quelque chose d'acceptable. Ayez le courage de quitter une salle de cinéma, de changer de musique, d'éteindre l'ordinateur, la télévision ou le portable, si ce que vous regardez ou écoutez chasse l'Esprit.

La pornographie sous toutes ses formes est particulièrement dangereuse et engendre la dépendance. Ce qui commence par une rencontre imprévue ou un simple coup d'œil curieux peut devenir une habitude destructrice. L'usage de la pornographie est un péché grave et peut mener à d'autres transgressions sexuelles. Évitez la pornographie à tout prix. C'est un poison qui affaiblit votre maîtrise de vous-même, détruit votre estime de vous-même et change votre façon de voir les autres. Elle vous fait perdre la direction de l'Esprit et peut affecter votre capacité d'avoir des relations normales avec les autres, particulièrement votre futur conjoint. Elle limite votre capacité de ressentir le véritable amour. Si vous tombez sur de la pornographie, détournez-vous en immédiatement.

Si vous vous adonnez à la pornographie, cessez maintenant. Demandez l'aide dont vous avez besoin. Vos parents et votre évêque peuvent vous aider à suivre les étapes nécessaires pour vous repentir et vous débarrasser de cette habitude destructrice.

Prenez garde que votre utilisation des médias n'érousse pas votre sensibilité à l'Esprit et ne perturbe pas vos relations avec



votre entourage. Passer de longs moments à utiliser l'Internet, un portable, à jouer à des jeux vidéos ou à regarder la télévision ou un autre média, peut vous empêcher d'avoir des relations précieuses avec d'autres personnes. Veillez à ce que votre utilisation des réseaux sociaux ne remplace pas le temps passé avec votre famille ou vos amis.

Protégez votre sécurité et celle des autres en faisant bien attention aux images et aux renseignements personnels que vous communiquez par la technologie. Ne communiquez rien par l'Internet ou par texto qu'il serait inconvenant d'aborder de vive voix. Obéissez aux lois concernant le téléchargement de la musique, des films et d'autres œuvres soumises à des droits d'auteurs.

Si vous ne savez pas s'il est convenable de regarder ou d'écouter quelque chose, parlez-en à vos parents ou à d'autres dirigeants adultes. Le Saint-Esprit vous donnera la force de faire de bons choix.

Moroni 10:30 ; Doctrine et Alliances 121:45

De quelle façon mes choix de média influencent-ils mes pensées et mes actes ?



Famille

La famille est ordonnée de Dieu. Le mariage entre l'homme et la femme est essentiel à son plan éternel... On a le plus de chances d'atteindre le bonheur en famille lorsque celle-ci est fondée sur les enseignements du Seigneur Jésus-Christ. « La famille, déclaration au monde »

C'est une grande bénédiction que de faire partie d'une famille. Votre famille vous apporte de la compagnie et du bonheur, elle vous aide à apprendre des principes corrects dans une atmosphère aimante et à vous préparer à la vie éternelle.

Pour avoir une famille forte, il faut faire des efforts. Votre famille sera bénie si vous faites votre part pour la fortifier. Soyez de bonne humeur, serviable et plein de considération pour les membres de votre famille. Dans les foyers, bien des problèmes sont dus au fait que les membres de la famille parlent et agissent égoïstement ou sans gentillesse. Au lieu de taquiner, de vous battre et de vous quereller, cherchez à faire régner la paix. Montrez chaque jour de l'amour aux membres de votre famille. Faites part à votre famille de votre témoignage par vos paroles et vos actes. Votre bon exemple peut faire changer les choses en renforçant votre famille.

Honorez vos parents en faisant preuve d'amour et de respect envers eux. Obéissez-leur lorsqu'ils vous dirigent en droiture. Aidez de bon cœur dans votre foyer. Participez aux activités et aux traditions familiales saines. Joignez-vous à votre famille pour prier, étudier les Écritures et participer aux soirées familiales.

L'obéissance à ces commandements renforce et unit la famille. Si votre famille ne se réunit pas pour faire ces choses-là, priez et étudiez vous-même les Écritures. Votre exemple encouragera peut-être les membres de votre famille à se joindre à vous.

Resserrez vos liens avec vos frères et sœurs. Ils peuvent devenir vos amis les plus proches. Soutenez-les dans les choses qui les intéressent et aidez-les dans les problèmes qu'ils rencontrent.

Dieu souhaite que tous ses enfants viennent au sein d'une famille éternelle avec une mère et un père qui s'aiment et prennent soin l'un de l'autre et font de même pour leurs enfants. Si ce n'est pas votre cas, soyez patient et continuez de mener une vie juste. Recherchez des modèles dignes de ces rôles. Préparez-vous maintenant à remplir votre rôle divin de mari ou de femme et de parent. Engagez-vous à vous marier au temple et à fonder votre propre famille éternelle.

Éphésiens 6:1-3 ; Mosiah 4:14-15

Combien suis-je sensible aux besoins et aux désirs des membres de ma famille ?



Amis

Dans la mesure où vous avez fait cela à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait. Matthieu 25:40



Tout le monde a besoin d'amis bons et fidèles. Ils seront pour vous une grande force et une grande bénédiction. Ils influenceront votre façon de penser et d'agir et ils contribueront même à déterminer la personne que vous allez devenir. Ils vous aideront à devenir meilleur et ils vous permettront de vivre l'Évangile de Jésus-Christ plus facilement. Choisissez des amis qui ont les mêmes valeurs que vous pour pouvoir vous fortifier et vous encourager mutuellement à respecter des principes élevés.

Pour avoir de bons amis, soyez-en un vous-même. Montrez un intérêt sincère pour les autres ; souriez et faites-leur savoir que vous vous souciez d'eux. Traitez tout le monde avec gentillesse et respect, et abstenez-vous de juger et de critiquer votre entourage. Ne participez à aucune forme de harcèlement. Faites des efforts pour être l'ami des gens qui sont timides ou seuls, qui ont des besoins particuliers ou se sentent exclus.

Ne transigez pas sur vos principes pour être un ami pour les autres. Si vos amis vous pressent de faire des choses que vous savez être mauvaises, soyez celui qui défend le bien, même si vous êtes le seul à le faire. Peut-être devrez vous trouver d'autres amis qui vous aideront à respecter les commandements. Recherchez l'inspiration du Saint-Esprit pour les choisir.



En vous efforçant de vivre l'Évangile, vous encouragerez vos amis à faire de même. Soyez un exemple d'obéissance aux commandements, de participation aux activités de l'Église, de préparation à servir le Seigneur toute votre vie et de dignité constante pour aller au temple.

Invitez vos amis d'autres religions à vos réunions et à vos activités de l'Église. Aidez-les à se sentir bien accueillis et intégrés. Beaucoup de gens sont devenus membres de l'Église par l'exemple et la fraternité de leurs amis. Faites aussi des efforts pour aller vers les nouveaux convertis et les personnes non pratiquantes.

1 Timothée 4:12 ; Alma 17:1-2

Quel genre d'ami suis-je ?

Reconnaissance

Celui qui reçoit tout avec gratitude sera rendu glorieux. Doctrine et Alliances 78:19



Le Seigneur veut que vous soyez reconnaissant dans tout ce que vous faites et dites. Soyez animé d'un esprit d'actions de grâces et vous aurez plus de bonheur et de satisfaction dans la vie. La reconnaissance tournera votre cœur vers le Seigneur et vous aidera à reconnaître son influence et ses bénédictions dans votre vie. Même dans vos moments les plus difficiles, vous pouvez trouver de nombreuses raisons d'être reconnaissant. Si vous le faites, vous en serez fortifié et béni.

Dans vos prières, épanchez votre cœur à votre Père céleste pour le remercier des bénédictions que vous avez reçues. Soyez précis quand vous le remerciez pour sa bonté, pour votre famille, pour vos amis, pour les dirigeants et les instructeurs, pour l'Évangile et pour son Fils, Jésus-Christ.

Vous exprimez aussi votre reconnaissance au Seigneur par votre façon de vivre. Quand vous obéissez à ses commandements et que vous servez autrui, vous montrez que vous l'aimez et que vous lui êtes reconnaissant. Exprimez votre reconnaissance aux autres pour les nombreuses façons dont ils sont des bénédictions dans votre vie.

Luc 17:12-19 ; Alma 34:38

Comment puis-je exprimer ma reconnaissance sincère pour mes bénédictions ?

Honnêteté et intégrité

Tu ne déroberas point. Tu ne porteras point de faux témoignage. Exode 20:15-16

Soyez honnête en tout temps avec vous-même, avec les autres et avec Dieu. Être honnête c'est choisir de ne mentir, voler, tricher ou tromper en aucune façon. En étant honnête, vous vous forgez une force de caractère qui vous permettra de rendre de grands services à Dieu et aux autres. Vous aurez ainsi la paix de l'esprit et le respect de vous-même. Vous aurez la confiance du Seigneur et vous serez digne d'entrer dans ses saints temples.

La malhonnêteté vous nuit et nuit aussi aux autres. Quand vous mentez, volez, faites du vol à l'étalage ou trichez, vous nuisez à votre esprit et à vos relations avec les autres. L'honnêteté accroîtra vos possibilités à venir et améliorera votre capacité d'être guidé par le Saint-Esprit. Soyez honnête à l'école ; choisissez de ne tricher d'aucune manière. Soyez honnête dans votre emploi, fournissant une pleine mesure de travail pour votre salaire. Ne vous justifiez pas en disant qu'être malhonnête est acceptable, même si d'autres personnes pensent que ça n'a pas d'importance.

L'intégrité est étroitement associée à l'honnêteté. Être intègre, c'est penser et faire ce qui est bien en tout temps, quelles qu'en soient les conséquences. Quand vous êtes intègre, vous êtes désireux de vivre selon vos principes et vos croyances même lorsque personne ne vous regarde. Choisissez de vivre de façon à ce que vos pensées et votre comportement soient toujours en harmonie avec l'Évangile.

Alma 27:27; 53:20

Suis-je honnête dans toutes mes paroles et dans tous mes actes ?

Langage

Qu'il ne sorte de votre bouche aucune parole mauvaise, mais, s'il y a lieu, quelque bonne parole. Éphésiens 4:29



La façon dont vous parlez doit refléter le fils ou la fille de Dieu que vous êtes. Un langage pur et intelligent est la manifestation d'un esprit éveillé et sain. Un langage qui édifie, encourage et complimente les autres incite l'Esprit à être avec vous. Nos paroles, comme nos actes, doivent être remplis de foi, d'espérance et de charité.

Choisissez des amis qui utilisent un bon langage. Par votre exemple, aidez les autres à utiliser un meilleur langage. Soyez disposé à vous éloigner poliment ou à changer de sujet quand les gens qui vous entourent utilisent un langage inconvenant.

Parlez gentiment et positivement des autres. Choisissez de ne pas insulter ou rabaisser les autres, même pour plaisanter. Évitez tout commérage et évitez de parler sous l'emprise de la colère. Quand vous êtes tenté de dire des paroles dures ou blessantes, abstenez-vous.

Employez toujours le nom de Dieu et de Jésus-Christ avec révérence et respect. Le mauvais usage des noms de la Divinité est un péché. Quand vous priez, adressez-vous à votre Père céleste dans un langage révérencieux et respectueux. Le Sauveur a utilisé un langage très respectueux dans le Notre Père (voir *Matthieu 6:9-12*).



N'utilisez pas de langage ou de gestes vulgaires ou grossiers, et ne racontez pas de blagues ou d'histoires décrivant des actes immoraux. Elles offensent Dieu et les autres.

Souvenez-vous que ces principes sur le langage que vous employez s'appliquent à toutes les formes de communication, notamment les textos par téléphone portable ou les messages par l'Internet.

Si vous avez pris l'habitude d'utiliser un langage qui ne correspond pas à ces principes, comme jurer, vous moquer, faire des commérages ou parler à d'autres personnes sous l'emprise de la colère, vous pouvez changer. Priez pour avoir de l'aide. Demandez à votre famille et à vos amis de vous soutenir dans votre volonté d'utiliser un bon langage.

Exode 20:7 ; Jacques 3:2-13 ; Mosiah 4:30

Qu'est-ce que les mots que j'utilise disent de moi ?

Musique et danse

Loue le Seigneur par le chant, par la musique, par la danse. Doctrine et Alliances 136:28



La musique peut enrichir votre vie. La musique peut vous inspirer et vous aider à vous rapprocher de votre Père céleste. La musique a une grande influence sur votre intellect, votre esprit et votre comportement.

Choisissez soigneusement la musique que vous écoutez. Soyez attentif à ce que vous ressentez lorsque vous écoutez. Certaines musiques peuvent contenir des messages maléfiques et destructeurs. N'écoutez pas de musique qui incite à l'immoralité ou qui glorifie la violence par ses paroles, son rythme ou son intensité. N'écoutez pas de musique qui comporte un langage choquant ou qui invite à des pratiques maléfiques. Ce genre de musique peut émusser votre sensibilité spirituelle.

Apprenez les cantiques et chantez-les. Ils peuvent édifier votre esprit, vous pousser à faire ce qui est bien et vous aider à résister aux tentations de l'adversaire.

Quand vous écoutez de la musique, soyez courtois envers les gens qui vous entourent. Maintenez le volume de votre musique à un niveau raisonnable et retirez vos écouteurs quand d'autres personnes vous parlent ou veulent que vous participiez à leurs activités. Souvenez-vous que l'Esprit parle d'une petite voix douce. Si vous écoutez continuellement de la musique, vous n'aurez peut-être pas les moments paisibles dont vous avez besoin pour réfléchir, ressentir et recevoir l'inspiration.



La danse peut être amusante et donner l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes. Toutefois elle peut, elle aussi, être utilisée à de mauvaises fins. Ne dansez pas corps à corps avec votre partenaire. Ne faites pas de gestes ou de mouvements qui évoquent un comportement sexuel, violent ou autrement inconvenant.

Ne fréquentez que des bals où la tenue vestimentaire, la présentation, l'éclairage, les paroles, la musique et les divertissements contribuent à une ambiance saine où l'Esprit peut être présent.

Doctrine et Alliances 25:12

La musique que j'écoute peut-elle favoriser la présence de l'Esprit?



Santé physique et émotionnelle

Tous les saints qui se souviennent de garder et de pratiquer ces paroles... 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. Doctrine et Alliances 89:18-19

Votre corps est un temple, un don de Dieu. Vous serez béni si vous en prenez soin. Choisissez d'obéir à la Parole de Sagesse (voir *D&A 89*). Quand vous obéissez à cette loi, vous restez à l'abri des dépendances nocives et vous êtes maître de votre vie. Vous obtenez la bénédiction d'avoir un corps sain, un esprit éveillé et l'inspiration du Saint-Esprit. Vous serez préparés à servir le Seigneur. Ne laissez jamais Satan ni les autres vous amener à croire qu'enfreindre la Parole de Sagesse vous rendra plus heureux, plus populaire ou plus attirant.

Pour prendre soin de votre corps, mangez des aliments nutritifs, faites régulièrement de l'exercice et dormez suffisamment. Faites preuve d'équilibre et de modération dans tous les aspects de votre santé physique. Évitez aussi les extrêmes dans les régimes qui pourraient amener à des troubles du comportement alimentaire. Ne nuisez pas intentionnellement à votre corps. Évitez les activités dangereuses qui comportent des risques de blessures graves.

Ne buvez pas de café ni de thé. N'utilisez jamais les produits du tabac ni aucune forme d'alcool ; ils produisent une forte

dépendance et nuisent à votre corps et à votre esprit. Lorsque vous êtes sous l'influence de l'alcool, votre jugement et votre maîtrise de vous-même sont affaiblis. La boisson peut aussi conduire à l'alcoolisme, qui détruit les personnes et les familles.

Évitez toutes les boissons, les drogues, les produits chimiques ou les pratiques dangereuses utilisés pour produire une sensation d'euphorie ou un autre effet artificiel qui peuvent nuire à votre corps ou votre esprit. Ce sont, entre autres, la marijuana, les drogues dures, le mauvais usage de médicaments délivrés sur ordonnance ou en vente libre et les produits chimiques ménagers. L'utilisation de ces substances peut mener à la dépendance et peut détruire votre esprit et votre corps.



Les dépendances nuisent à votre bien-être physique, mental, émotionnel et spirituel. Elles nuisent aux relations avec la famille et les amis et réduisent votre estime de vous-même. Elles limitent votre capacité de choisir par vous-même. Si vous avez des problèmes de dépendance quelle qu'elle soit, demandez dès maintenant l'aide de vos parents ou de votre évêque.

Votre santé émotionnelle est également importante et elle peut affecter votre bien-être physique et spirituel. Le découragement et la tristesse occasionnelle font partie de la vie. Cependant, si vous ressentez une tristesse prolongée, du désespoir, de l'anxiété ou de la dépression, parlez en avec vos parents et votre évêque et demandez de l'aide.

Dans tous les aspects de votre vie, recherchez des solutions saines aux problèmes. Faites tout ce que vous pouvez pour préserver votre santé physique et émotionnelle afin de pouvoir réaliser votre potentiel divin de fils ou de fille de Dieu.

Daniel 1:3-20 ; Alma 53:20

Qu'est-ce que je fais chaque jour pour prendre soin de mon corps ?



Repentir

C'est à ceci que vous saurez si un homme se repent de ses péchés : voici, il les confessera et les délaissera. Doctrine et Alliances 58:43



Le Sauveur a souffert pour nos péchés et a donné sa vie pour nous. Ce grand sacrifice s'appelle l'Expiation. Grâce à l'Expiation, vous pouvez recevoir le pardon et être purifié de vos péchés quand vous vous repentez.

Le repentir est plus que le simple fait de reconnaître ses mauvaises actions. C'est un changement de cœur et d'esprit. Il consiste à se détourner du péché et à s'adresser à Dieu pour obtenir le pardon. Il est motivé par l'amour pour Dieu et par le désir sincère d'obéir à ses commandements.

Satan veut que vous pensiez que vous ne pouvez pas vous repentir, mais c'est tout à fait faux. Le Sauveur vous a promis le pardon si vous vous humiliez et faites les efforts que demande le repentir. Si vous avez péché, plus vite vous vous repentirez, plus vite vous commencerez à revenir en arrière et vous trouverez la douce paix et la joie qui accompagnent le pardon. Si vous retardez votre repentir, vous risquez de perdre des bénédictions, des possibilités et des conseils spirituels. Vous pouvez aussi devenir davantage entraîné dans des comportements pécheurs, ce qui vous rendra le chemin du retour plus difficile.

Il y a des gens qui enfreignent sciemment les commandements de Dieu, prévoyant de se repentir plus tard, avant d'aller au tem-



ple ou de faire une mission par exemple. Pécher délibérément ainsi, c'est se moquer de l'expiation du Sauveur.

Pour vous repentir, vous devez confesser vos péchés au Seigneur. Puis recherchez le pardon des personnes à qui vous avez fait du tort et réparez autant que possible ce qui a été abîmé par vos actions. En vous efforçant de vous repentir, demandez l'aide et les conseils de vos parents. Les péchés graves, telles que les transgressions sexuelles ou l'usage de la pornographie, doivent être confessés à votre évêque. Soyez totalement honnête envers lui. Il vous aidera à vous repentir. Si vous vous demandez ce qui doit être discuté avec l'évêque, parlez-en avec lui ou avec vos parents.

Quand vous ferez ce qui est nécessaire pour vous repentir et recevoir le pardon, vous connaîtrez personnellement le pouvoir de l'Expiation et l'amour que Dieu a pour vous. Vous ressentirez la paix du Seigneur Jésus-Christ, ce qui vous apportera une grande force, et vous deviendrez davantage semblable à lui.

Alma 36:6-24 ; Doctrine et Alliances 58:42 ; 88:86

Comment puis-je permettre au pouvoir de l'Expiation d'opérer dans ma vie ?

Respect du jour du sabbat

Souviens-toi du jour de repos pour le sanctifier. Exode 20:8



Le Seigneur a donné le jour du sabbat pour votre profit et il vous a commandé de le sanctifier.

Le respect du jour du sabbat implique l'assistance à toutes vos réunions de l'Église. Allez à la réunion de Sainte-Cène préparé à adorer le Seigneur et à prendre dignement la Sainte-Cène. Pendant la réunion de Sainte-Cène, soyez respectueux et disposé à apprendre. Évitez les activités qui pourraient distraire votre attention ou celles d'autrui pendant

cette réunion sacrée. Soyez à l'heure à vos réunions. En agissant ainsi, vous inviterez l'Esprit du Seigneur à être avec vous.

Préparez-vous pendant la semaine afin de pouvoir réserver le dimanche aux nombreuses activités édifiantes qui conviennent au Sabbat. Vous pouvez, entre autres choses, passer tranquillement du temps avec votre famille, étudier l'Évangile, remplir vos appels et vos responsabilités dans l'Église, servir autrui, rédiger des lettres, tenir votre journal et faire de l'histoire familiale. Votre comportement et votre tenue vestimentaire le jour du sabbat doivent témoigner du respect pour le Seigneur et son saint jour.



Le dimanche n'est pas un jour pour les courses, les divertissements ou les activités sportives. Ne cherchez pas à vous divertir ni à faire des achats ce jour-là. Faites savoir à vos amis quels sont vos principes afin qu'ils puissent vous soutenir. Quand vous cherchez un emploi, faites part à votre futur employeur de votre désir d'assister aux réunions du dimanche et de sanctifier le jour du sabbat. Choisissez, si possible, un emploi qui ne vous oblige pas à travailler le dimanche.

Le respect du jour du Sabbat vous rapprochera du Seigneur et de votre famille. Cela vous donnera une perspective éternelle et de la force spirituelle.

Ésaïe 58:13-14 ; Doctrine et Alliances 59:9-13

Que puis-je faire de plus pour sanctifier le jour du sabbat ?

Service

Lorsque vous êtes au service de vos semblables, vous êtes simplement au service de votre Dieu. Mosiah 2:17



Le service est une caractéristique importante des disciples de Jésus-Christ. Un disciple est disposé à supporter les fardeaux des autres et à consoler les gens qui ont besoin de consolation. Souvent, notre Père céleste répondra aux besoins des autres par votre intermédiaire.

Il y a de nombreuses manières de servir autrui. Certains des services les plus importants que vous pourrez rendre le seront au sein de votre propre foyer. Vous pouvez aussi servir dans vos tâches au sein de l'Église, à l'école et dans la collectivité. Vous pouvez servir en participant à l'œuvre du temple et de l'histoire familiale. Vous pouvez servir en parlant maintenant de l'Évangile à d'autres personnes et plus tard en tant que missionnaire à plein temps. Les services les plus significatifs sont souvent exprimés par des actes simples et quotidiens de gentillesse. Recherchez chaque jour l'inspiration du Saint-Esprit pour savoir qui servir et comment aider à répondre aux besoins des autres. Suivez l'exemple du Sauveur pour servir les autres.

En vous consacrant au service des autres, vous vous rapprocherez de votre Père céleste. Votre cœur se remplira d'amour.



Vous apprendrez que le service et le sacrifice sont des moyens de surmonter l'égoïsme. Vous connaîtrez le bonheur que l'on ne ressent qu'en servant Dieu et les autres. Vos capacités augmenteront et vous serez un instrument entre les mains de Dieu pour bénir ses enfants.

Luc 10:25-37; Mosiah 18:8-9

Quelles sont les occasions que j'ai de servir autrui ?



Pureté sexuelle

Les pouvoirs sacrés de procréation ne doivent être employés qu'entre l'homme et la femme, légitimement mariés. « La famille, déclaration au monde »

Les relations sexuelles entre mari et femme sont belles et sacrées. Elles sont voulues de Dieu pour faire venir des enfants au monde et pour que mari et femme s'expriment leur amour. Dieu a commandé que les relations sexuelles soient réservées au mariage.

Quand vous êtes sexuellement pur, vous vous préparez à contracter des alliances sacrées dans le temple et à les respecter. Vous vous préparez à édifier un mariage fort et à faire venir au monde des enfants qui feront partie d'une famille éternelle et aimante. Vous vous protégez des dommages spirituels et émotionnels qu'entraînent les relations sexuelles en dehors du mariage. Vous vous protégez aussi de maladies graves. Rester sexuellement pur vous aide à avoir de l'assurance et à être vraiment heureux, et augmente votre capacité de prendre de bonnes décisions maintenant et à l'avenir.

Le principe du Seigneur concernant la pureté sexuelle est clair et immuable. N'ayez aucune relation sexuelle avant le mariage et soyez totalement fidèle à votre conjoint après le mariage. Ne permettez pas aux médias, à vos proches ou à d'autres personnes de vous persuader que les relations sexuelles avant le mariage sont acceptables. Ce n'est pas vrai. Aux yeux de Dieu, les péchés sexuels sont extrêmement graves. Ils profanent le pouvoir sacré que Dieu nous a donné de créer la vie. Le prophète Alma a enseigné que les péchés sexuels sont plus graves que tous les

autres à l'exception du meurtre et du reniement du Saint-Esprit (voir *Alma 39:5*).

Ne faites jamais rien qui puisse vous amener à des transgressions sexuelles. Traitez les autres avec respect, non comme des objets servant à satisfaire des désirs sensuels et égoïstes. Avant le mariage, ne vous livrez pas à des baisers passionnés, ne vous couchez pas sur une autre personne et ne touchez pas les parties intimes et sacrées du corps d'une autre personne, que vous soyez habillé ou non. Ne faites rien qui éveille des pulsions sexuelles. Ne suscitez pas ces émotions dans votre propre corps. Prêtez attention aux chuchotements de l'Esprit pour rester pur et vertueux. L'Esprit du Seigneur se retirera de quelqu'un qui commet une transgression sexuelle.

Évitez les situations qui suscitent davantage de tentations, comme les activités tardives ou nocturnes hors du foyer ou celles qui ne sont pas suffisamment supervisées par des adultes. Ne participez pas à des conversations et n'utilisez aucun média qui éveillent des émotions sexuelles. Ne participez à aucune forme de pornographie. L'Esprit peut vous aider à savoir si vous êtes en danger et vous donner la force de fuir cette situation. Ayez foi dans les conseils justes de vos parents et de vos dirigeants et suivez-les.

Les comportements homosexuels et lesbiens sont des péchés graves. Si vous vous rendez compte que vous êtes attiré par des personnes du même sexe ou que l'on vous persuade d'avoir un comportement inconvenant, demandez conseil à vos parents et à votre évêque. Ils vous aideront.

Les victimes d'agressions sexuelles ne sont pas coupables de péché et n'ont pas à se repentir. Si vous avez été victime de sévices, sachez que vous êtes innocent et que Dieu vous aime. Parlez à vos parents ou à un autre adulte à qui vous faites confiance et demandez immédiatement conseil à votre évêque. Ils peuvent vous soutenir spirituellement et vous aider à obtenir la protection et l'assistance dont vous avez besoin. Le processus



de guérison peut prendre du temps. Faites confiance au Sauveur. Il vous guérira et vous donnera la paix.

Si vous êtes tenté de commettre une transgression sexuelle quelle qu'elle soit, demandez de l'aide à vos parents ou à votre évêque. Priez votre Père céleste, qui vous aidera à résister à la tentation et à surmonter de mauvaises pensées et des sentiments inconvenants. Si vous avez commis des transgressions sexuelles, parlez dès maintenant à votre évêque et commencez à vous repentir, afin de trouver la paix et de bénéficier de la compagnie totale de l'Esprit.

Prenez l'engagement personnel de rester sexuellement pur. Encouragez les autres à faire de même par vos paroles et vos actes.

Genèse 39:1-12 ; Doctrine et Alliances 38:42

Est-ce que je comprends pourquoi la pureté sexuelle est essentielle pour être vraiment heureux ?

Dîme et offrandes


Apportez à la maison du trésor toutes les dîmes... Mettez-moi de la sorte à l'épreuve, dit l'Éternel des armées. Et vous verrez si je n'ouvre pas pour vous les écluses des cieux, si je ne répands pas sur vous la bénédiction en abondance. Malachie 3:10

Choisir d'obéir à la loi de la dîme sera une grande bénédiction toute votre vie. La dîme représente un dixième de vos revenus. Pour pouvoir entrer dans le temple, vous devez payer complètement la dîme.

Le paiement de la dîme est un honneur sacré. Quand vous payez la dîme, vous montrez votre gratitude pour tout ce que Dieu vous a donné et vous lui rendez une partie de ce que vous avez reçu. La dîme sert à construire des temples et des églises, à traduire et publier les Écritures, à faire l'œuvre missionnaire et l'histoire familiale, et à établir d'autres façons le royaume de Dieu sur terre.

Votre attitude est importante lorsque vous payez la dîme. Payez-la parce ce que vous aimez le Seigneur et que vous avez foi en lui. Payez-la de bon cœur avec reconnaissance. Payez-la en premier, même quand vous pensez que vous n'aurez pas assez d'argent pour subvenir à vos autres besoins. Ce faisant, vous augmenterez votre foi, surmonterez l'égoïsme et serez plus réceptif à l'Esprit.

Chaque année, prévoyez un moment pour le règlement de la dîme avec votre évêque. C'est une réunion où vous passez en revue votre dîme et vos dons et déclarez si vous avez payé une dîme complète.



Obéissez à la loi du jeûne en jeûnant une fois par mois, si votre santé le permet. Le dimanche de jeûne est généralement le premier dimanche du mois. Le respect correct du jour de jeûne implique que l'on ne mange pas et que l'on ne boit pas pendant deux repas consécutifs et que l'on fait un don de jeûne généreux pour prendre soin des nécessiteux. Jeûnez en ayant un but. Commencez et terminez votre jeûne par la prière, en exprimant votre reconnaissance et en demandant de l'aide pour un besoin précis que vous ou d'autres personnes peuvent avoir. Le jeûne renforcera votre maîtrise de vous-même, vous fortifiera contre les tentations et vous apportera les bénédictions du Seigneur.

Si vous obéissez à la loi de la dîme et à la loi du jeûne, le Seigneur vous bénira à la fois spirituellement et temporellement.

Jacob 2:17-19; Doctrine et Alliances 119:3-4

Est-ce que je reconnais que tout ce que j'ai vient du Seigneur ?

Travail et autonomie

Tu ne gaspilleras pas ton temps à ne rien faire et tu n'enterreras pas ton talent. Doctrine et Alliances 60:13

Le travail est honorable. En développant votre capacité de travailler, vous pourrez apporter votre contribution au monde dans lequel vous vivez. Cela accroîtra votre estime de vous-même. Vous et votre famille en recevrez des bénédictions, maintenant et à l'avenir.

Apprendre à travailler commence au foyer. Aidez votre famille en participant de bon cœur au travail nécessaire à la tenue du foyer. Apprenez tôt à gérer votre argent avec sagesse et à vivre selon vos moyens. Suivez les enseignements des prophètes en payant votre dîme, en évitant les dettes et en faisant des économies pour l'avenir.

Fixez-vous des objectifs élevés et soyez disposés à travailler dur pour les atteindre. Développez votre maîtrise de vous-même et soyez fiable. Faites de votre mieux dans vos appels dans l'Église, vos études, votre emploi et d'autres domaines de valeur. Les jeunes gens doivent être disposés à faire tout ce qui nécessaire pour se préparer à faire une mission à plein temps. Notre Père céleste vous a donné des dons et des talents et sait ce que vous êtes capable d'accomplir. Demandez-lui son aide et son inspiration pour atteindre vos buts.

Le Seigneur nous a commandé de ne pas être paresseux. La paresse peut conduire à de mauvais comportements et au péché, et nuire aux relations. Passer trop de temps à des activités qui empêchent de faire un travail productif, comme l'utilisation de l'Internet, les jeux vidéo et la télévision, est une forme de paresse.



Ne gaspillez pas votre temps et votre argent dans les jeux d'argent. Il est mal de parier ou de jouer à des jeux d'argent et l'on ne doit pas en faire une forme de divertissement. Cela peut créer une dépendance et peut gâcher des possibilités, ruiner des vies et briser des familles. C'est une erreur de penser que l'on peut obtenir quelque chose pour rien.

Une des bénédictions du travail est de permettre d'obtenir l'autonomie. Quand vous êtes autonome, vous utilisez les bénédictions et les capacités que Dieu vous a données pour subvenir à vos besoins et à ceux de votre famille et pour trouver des solutions à vos problèmes. L'autonomie ne signifie pas que l'on doit être capable de tout faire par soi-même. Pour être vraiment autonome, vous devez apprendre à travailler avec les autres et à rechercher l'aide et la force du Seigneur.

Souvenez-vous que Dieu a une grande œuvre à vous faire accomplir. Il vous bénira dans vos efforts pour la réaliser.

2 Néphi 5:17; Doctrine et Alliances 58:26-27

Suis-je digne de confiance et déterminé à faire ce que dis ?

Allez de l'avant avec foi

Par des choses petites et simples de grandes choses sont réalisées. Alma 37:6



Les principes donnés dans ce livret vous guideront pour faire de bons choix. Relisez-les souvent et demandez-vous : « Est-ce que je vis comme le Seigneur me le demande ? » et « Quelles bénédictions vais-je recevoir si je mets en pratique ses principes ? »

Pour vous aider à devenir tout ce que le Seigneur veut que vous deveniez, mettez-vous à genoux matin et soir pour prier votre Père céleste. Exprimez-lui votre reconnaissance et les aspirations de votre cœur. Il est la source de toute sagesse. Il entendra vos prières et y répondra.

Étudiez tous les jours les Écritures et appliquez ce que vous lisez à votre vie. Les Écritures sont une grande source de révélation et de directives personnelles, et elles seront une force constante pour votre témoignage.

Efforcez-vous d'être obéissant chaque jour. Mettez en pratique les principes de ce livret et encouragez les autres à les suivre aussi. Souvenez-vous des alliances que vous avez contractées et que vous avez l'occasion de renouveler chaque semaine en prenant la Sainte-Cène. Efforcez-vous de les respecter. Si vous

avez commis une faute, n'abandonnez-pas. Votre Père céleste vous aime et veut que vous lui demandiez son aide et que vous continuiez de faire des efforts.

Quand c'est possible, allez au temple et ressentez la joie et la paix qu'on ressent en servant dans la maison du Seigneur. Préparez-vous pour les alliances du temple que vous contracterez à l'avenir.

Jeunes gens de la Prêtrise d'Aaron, engagez-vous à faire une mission à plein temps. C'est un devoir de la prêtrise. Gardez-vous purs et dignes, et œuvrez diligemment à vous préparer à représenter le Seigneur en tant que missionnaire.

En toutes circonstances, suivez les enseignements des prophètes, des autres autorités de l'Église et de vos dirigeants locaux. Ils vous conduiront sur le chemin du bonheur.

Soyez humble et prêt à écouter les murmures du Saint-Esprit et à y répondre. Placez la sagesse du Seigneur au-dessus de la vôtre.

Si vous le faites, le Seigneur rendra votre vie beaucoup plus fructueuse que vous ne pourriez le faire tout seul. Il augmentera vos possibilités, étendra votre vision et vous fortifiera. Il vous donnera l'aide dont vous avez besoin pour affronter vos épreuves et vos difficultés. Vous aurez un témoignage plus fort et vous trouverez une joie véritable en faisant la connaissance de votre Père céleste et de son Fils, Jésus-Christ et en ressentant leur amour pour vous.

2 Néphi 31:16-21

Les commandements

Les deux grands commandements

1. Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, et de toute ta pensée. C'est le premier et le plus grand commandement.
2. Et voici le second, qui lui est semblable : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. De ces deux commandements dépend toute la loi et les prophètes.

Matthieu 22:37-40

Les dix commandements

1. Tu n'auras pas d'autres dieux devant ma face.
2. Tu ne te feras point d'image taillée...
3. Tu ne prendras point le nom de l'Éternel, ton Dieu en vain...
4. Souviens-toi du jour de repos pour le sanctifier...
5. Honore ton père et ta mère...
6. Tu ne tueras point.
7. Tu ne commettras point d'adultère.
8. Tu ne déroberas point.
9. Tu ne porteras point de faux témoignage contre ton prochain.
10. Tu ne convoiteras point.

Exode 20:3-4, 7-8, 12-17

En vérité, je vous le dis
à tous : Levez-vous,
brillez, afin que votre
lumière soit une bannière
pour les nations.

Doctrine et Alliances 115:5

ÉGLISE DE
JÉSUS-CHRIST
DES SAINTS
DES DERNIERS JOURS

