



# DES ÉTUDES POUR UN MEILLEUR EMPLOI

EN VUE DE DEVENIR AUTONOME



# MESSAGE DE LA PREMIÈRE PRÉSIDENTE

Chers frères et sœurs,

Le Seigneur a déclaré : « J'ai l'intention de pourvoir aux besoins de mes saints » (D&A 104:15). Cette révélation est la promesse du Seigneur qu'il déversera des bénédictions temporelles et ouvrira les portes de l'autonomie, qui est la possibilité de pourvoir aux nécessités de la vie pour nous et pour les membres de notre famille.

Ce livret d'activités a été préparé pour aider les membres de l'Église à apprendre et à mettre en pratique les principes de la foi, de l'instruction, du travail et de la confiance dans le Seigneur. En acceptant et en vivant ces principes, vous serez mieux à même de recevoir les bénédictions temporelles promises par le Seigneur.

Nous vous invitons à étudier diligemment ces principes, à les appliquer et à les enseigner aux membres de votre famille. Si vous le faites, vous serez béni. Vous apprendrez comment vous comporter sur le chemin qui mène à une plus grande autonomie. Vous aurez en bénédiction davantage d'espérance, de paix et de progression.

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

Fraternellement,

La Première Présidence

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

© 2016 Intellectual Reserve, Inc.

Tous droits réservés.

Imprimé aux États-Unis d'Amérique

Approbation de l'anglais : 8/16

Approbation de la traduction : 8/16

Traduction de *Education for Better Work for Self-Reliance*

French

14066 140

## TABLE DES MATIÈRES

---

Évaluer mes efforts	ii
Pour les animateurs	iv
1. La gloire de Dieu c'est l'intelligence	1
2. Se préparer pour réussir	17
3. Comprendre le marché du travail	41
4. Évaluer ses options de formation	55
5. Choisir un programme d'études	77
6. Payer ses études	95
7. Présenter son plan	117
8. Créer l'environnement de la réussite	127
9. Comprendre les attentes	147
10. Améliorer les techniques d'étude	163
11. Maintenir le cap	179
12. Se préparer à travailler	193
Certificat de fin de cours	209

---

# ÉVALUER MES EFFORTS

**INSTRUCTIONS :** Évaluez vos efforts à tenir les engagements pris chaque semaine. Parlez de votre évaluation avec votre partenaire d'action. Réfléchissez à des façons de continuer à vous améliorer quand vous vous exercez à acquérir ces habitudes importantes.

<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">A</span> Appliquer le principe tiré de <i>Ma fondation</i>			<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">B</span> Travailler sur mon plan d'autonomie		
<b>Exemple</b>	<i>Se repentir et être obéissant</i>	● ● <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">●</span>	<i>Mettre à jour mon plan d'autonomie</i>	● ● <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">●</span>	
<b>Semaine 1</b>	L'autonomie est un principe de salut	● ● ●	Commencer mon plan d'autonomie	● ● ●	
<b>Semaine 2</b>	Gérer les finances	● ● ●	Sonder les options professionnelles dans ma région	● ● ●	
<b>Semaine 3</b>	Faire preuve de foi en Jésus-Christ	● ● ●	Confirmer le métier de mon choix	● ● ●	
<b>Semaine 4</b>	Chercher la connaissance : Décidez de ce que vous voulez atteindre et de la façon d'y arriver	● ● ●	Sonder les options de formation	● ● ●	
<b>Semaine 5</b>	Se repentir et être obéissant	● ● ●	Confirmer mon choix d'études ou de formation	● ● ●	
<b>Semaine 6</b>	Travail : assumer ses responsabilités et persévérer	● ● ●	Élaborer le plan financier de mes études	● ● ●	
<b>Semaine 7</b>	Devenir un, travailler ensemble	● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie	● ● ●	
<b>Semaine 8</b>	Faire bon usage du temps	● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie	● ● ●	
<b>Semaine 9</b>	Communiquer : demander et écouter	● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie	● ● ●	
<b>Semaine 10</b>	Résoudre les problèmes	● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie	● ● ●	
<b>Semaine 11</b>	Faire preuve d'intégrité	● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie	● ● ●	
<b>Semaine 12</b>	Recevoir les ordonnances du temple	● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie	● ● ●	

**ÉCHELLE  
D'ÉVALUA-  
TION :**

● Effort minime

● Effort modéré

● Effort important

<p>Ⓒ</p> <p>Améliorer mes compétences et habitudes</p>	<p>Ⓓ</p> <p>Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien</p>	<p>Initiales du partenaire d'action</p>
<p>Suivre les dépenses</p> <p>● ● (circled) ●</p>	<p>● ● (circled)</p>	<p>SW</p>
<p>Suivre les dépenses</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Suivre les dépenses</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Suivre les dépenses</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Suivre les dépenses</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Suivre les dépenses</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Suivre les dépenses</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Parler de mon plan d'autonomie à ma famille ou à des amis</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Choisir un thème : établir des priorités, surmonter la tendance à remettre à plus tard, surmonter les causes de distractions</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Choisir un thème : comprendre ce qui est demandé, comprendre son style d'apprentissage, gérer le stress</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Choisir un thème : habitudes d'étude, faire ses devoirs, se préparer aux examens</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Choisir un thème : travailler avec un tuteur, apprendre de ses échecs, tenir ses engagements</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>
<p>Développer une compétence ou une habitude</p> <p>● ● ●</p>		<p>_____</p>

# POUR LES ANIMATEURS

*Merci d'animer un groupe d'autonomie. Le groupe doit fonctionner comme un conseil dont l'instructeur est le Saint-Esprit. Votre rôle consiste à aider les gens à se sentir à l'aise, à échanger des idées, des réussites et des échecs.*

À FAIRE	À NE PAS FAIRE
<p><b>AVANT CHAQUE RÉUNION</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Télécharger les vidéos sur le site <a href="http://srs.lids.org/videos">srs.lids.org/videos</a>.</li><li>○ Vérifier que l'équipement vidéo fonctionne.</li><li>○ Relire brièvement le chapitre.</li><li>○ Se préparer spirituellement.</li></ul> <p><b>À CHAQUE RÉUNION</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Commencer et finir à l'heure.</li><li>○ S'assurer que tout le monde fait son rapport, même les personnes qui arrivent en retard.</li><li>○ Désigner un chronométreur.</li><li>○ Inciter tout le monde à participer.</li><li>○ Être membre du groupe. Prendre des engagements, les tenir et en faire rapport.</li><li>○ Passer un bon moment et saluer les réussites.</li><li>○ Faire confiance au livret d'exercices et le suivre.</li></ul> <p><b>APRÈS CHAQUE RÉUNION</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Prendre contact avec les membres pendant la semaine et les encourager.</li><li>○ Faire son auto-évaluation à l'aide du formulaire « Auto-évaluation de l'animateur » (page v).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparer une leçon.</li><li>○ Annuler une réunion. Si vous ne pouvez pas y assister, demandez à un membre du groupe d'être animateur à votre place.</li><li>○ Enseigner ou se comporter en expert.</li><li>○ Parler plus que les autres.</li><li>○ Répondre à toutes les questions.</li><li>○ Être le centre d'intérêt.</li><li>○ S'asseoir en tête de table.</li><li>○ Se tenir debout pour animer.</li><li>○ Sauter la section « Méditer ».</li><li>○ Donner son opinion après chaque commentaire.</li><li>○ Oublier d'informer le spécialiste de l'autonomie du pieu concernant les progrès du groupe.</li></ul>

## IMPORTANT : FAIRE RAPPORT ET S'AMÉLIORER

- Lors de votre première réunion, remplissez le Formulaire d'inscription des groupes d'autonomie, et à votre dernière réunion, remplissez le Rapport de fin de groupe et formulaire de demande de certificat. Allez sur le site [srs.lds.org/report](http://srs.lds.org/report).
- Relisez le livret *Animer des groupes* sur le site [srs.lds.org/videos](http://srs.lds.org/videos).

## AUTOÉVALUATION DE L'ANIMATEUR

Après chaque réunion de groupe, répondez aux questions ci-dessous. Remplissez-vous bien votre rôle ?

COMMENT SUIS-JE DANS MON RÔLE D'ANIMATEUR ?	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
1. Je prends contact avec les membres du groupe pendant la semaine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je fais part de mon enthousiasme et de mon amour à chaque membre du groupe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je m'assure que chaque membre du groupe a la possibilité de faire rapport sur ses engagements.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je parle moins que les autres membres du groupe. Chacun a un temps de parole équitable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je laisse les membres du groupe répondre aux questions au lieu d'y répondre moi-même.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je respecte la durée recommandée pour chaque section et activité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. J'accorde un temps pour la section « Méditer » pour que le Saint-Esprit guide les membres du groupe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je suis le livret d'exercices à la lettre et je termine toutes les sections et activités.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>COMMENT VA MON GROUPE ?</b>	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
1. Les membres du groupe s'aiment, s'encouragent et se servent les uns les autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Les membres du groupe tiennent leurs engagements.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Les membres du groupe obtiennent des résultats temporels et spirituels.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Les partenaires d'action s'appellent régulièrement et s'encouragent durant la semaine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





1

# LA GLOIRE DE DIEU C'EST L'INTELLIGENCE

---

## MA FONDATION - PRINCIPE

- L'autonomie est un principe de salut

## PRINCIPES, COMPÉTENCES ET HABITUDES CONCERNANT LES ÉTUDES

1. Vous avez un potentiel divin
2. Les études sont une passerelle vers l'autonomie
3. Savoir de combien vous avez besoin pour être autonome
4. Commencer votre plan d'autonomie

## COMMENCER – Durée maximale : 15 minutes

### Faites une prière d'ouverture.

**Présentez-vous.** Chacun de vous prendra une minute pour donner son nom et dire quelque chose sur lui.

### BIENVENUE DANS NOTRE GROUPE D'AUTONOMIE !

**Lire :** Ce groupe vous aidera à suivre le conseil des serviteurs du Seigneur : chercher à reprendre vos études ou à faire une formation afin d'obtenir un travail qui vous permette de devenir autonome. Vous définirez en particulier un objectif en matière d'autonomie, vous choisirez un métier qui offre le revenu dont vous avez besoin pour atteindre ce but, vous sélectionnerez les études ou la formation nécessaires pour vous qualifier, vous choisirez comment payer vos études ou votre formation et vous vous préparerez à réussir vos études et votre carrière. Chaque réunion de groupe dure environ deux heures.

### COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL ?

**Lire :** Les groupes d'autonomie fonctionnent comme un conseil. Il n'y a ni instructeur ni expert. Vous suivez simplement la documentation telle qu'elle est donnée. Selon l'inspiration de l'Esprit, vous vous aiderez mutuellement comme suit :

- En contribuant équitablement aux discussions et aux activités. Personne, et notamment l'animateur, ne doit dominer les débats.
- En vous aimant et en vous soutenant les uns les autres. En montrant de l'intérêt, en posant des questions et en apprenant à connaître les personnes du groupe.
- En faisant des commentaires positifs et pertinents.
- En prenant et en tenant des engagements.

M. Russell Ballard a enseigné : « Tout problème dans la famille, la paroisse ou le pieu peut être résolu si nous recherchons des solutions à la manière du Seigneur en tenant véritablement conseil les uns avec les autres » (*Counseling with Our Councils*, éd. rév., 2012, p. 4).

**Regarder :** « Mon groupe d'autonomie », disponible sur [srs.lids.org/videos](http://srs.lids.org/videos). (Pas de vidéo ? Passez à la section « Sans instructeur, comment saurai-je quoi faire ? », page 3.)

**Discuter :** Dans la vidéo, qu'a fait le groupe pour réussir aussi bien ? Qu'allez-vous faire en tant que groupe pour que cette expérience change votre vie ?

## SANS INSTRUCTEUR, COMMENT SAURAI-JE QUOI FAIRE ?

**Lire :** C'est facile. Suivez simplement la documentation. Chaque chapitre du livret d'exercices est divisé en six parties :

**Faire rapport :** Discussion sur les progrès accomplis pendant la semaine et sur vos engagements.

**Fondation :** Étude d'un principe de l'Évangile qui vous conduira à une plus grande autonomie spirituelle.

**Apprendre :** Apprendre une compétence pratique qui conduit à une plus grande autonomie temporelle.

**Méditer :** Être attentif à l'inspiration du Saint-Esprit.

**S'engager :** Promettre de tenir au cours de la semaine à venir des engagements qui vous aideront à progresser.

**Agir :** Pendant la semaine, mettre en pratique ce que vous avez appris.

## COMMENT UTILISER CE LIVRET

QUAND VOUS VOYEZ LES INSTRUCTIONS SUIVANTES, PROCÉDEZ COMME SUIT :				
Lire	Regarder	Discuter	Méditer	Activité
Une personne lit à haute voix pour l'ensemble du groupe.	Tout le groupe regarde la vidéo.	Les membres du groupe prennent entre deux et quatre minutes pour dire ce qu'ils en pensent.	Pendant deux ou trois minutes, chacun réfléchit, médite et écrit silencieusement.	Les membres du groupe travaillent individuellement ou avec les autres pendant le temps donné.

## CERTIFICAT DE FIN DE COURS

**Lire :** Les membres qui assistent aux réunions et respectent leurs engagements peuvent recevoir un certificat d'autonomie du LDS Business College. Voir page 209.



# MA FONDATION : L'AUTONOMIE EST UN PRINCIPE DE SALUT – Durée maximale : 20 minutes

**Méditer :** Jean 10:10 (ci-contre)

**Discuter :** Qu'est-ce que la vie en abondance ?

**Regarder :** « Il m'a ciré l'orteil », disponible sur [srs.lids.org/videos](http://srs.lids.org/videos). (Pas de vidéo ? Lisez la page 5.)

**Discuter :** Croyez-vous qu'il existe des solutions à vos problèmes ? Comment pouvons-nous mériter le pouvoir du Seigneur de nous aider ?

**Lire :** La référence tirée du *Manuel 2* et la citation de Dallin H. Oaks (ci-contre). Être autonome ne signifie pas que nous pouvons faire ou obtenir tout ce que nous voulons. C'est plutôt croire que par la grâce, ou pouvoir habilitant, de Jésus-Christ et par nos propres efforts, nous pouvons être capables de subvenir, pour nous-mêmes et notre famille, aux nécessités spirituelles et temporelles de la vie. L'autonomie est une marque de notre confiance ou de notre foi dans le pouvoir de Dieu de déplacer les montagnes dans notre vie, et de nous donner la force de triompher des épreuves et des afflictions.

**Discuter :** Comment la grâce du Christ vous a-t-elle aidé à subvenir aux nécessités spirituelles et temporelles de la vie ?

## ACTIVITÉ

**Étape 1 :** Lisez chacun des principes ci-dessous avec un partenaire.

**Étape 2 :** Souvenez-vous qu'il veut vous aider à devenir plus autonome.

PRINCIPES DOCTRINAUX DE L'AUTONOMIE	
1. L'autonomie est un commandement.	« Le Seigneur commande à l'Église et à ses membres d'être autonomes et indépendants » ( <i>Enseignements des présidents de l'Église</i> : Spencer W. Kimball, 2006 p. 130).
2. Dieu peut et va fournir à ses enfants justes le moyen de devenir autonomes.	« Et j'ai l'intention de pourvoir aux besoins de mes saints, car tout est à moi. » (D&A 104:15).
3. Pour Dieu, le temporel et le spirituel sont liés.	« C'est pourquoi, en vérité, je vous dis que pour moi toutes les choses sont spirituelles » (D&A 29:34).

*« Je suis venu afin que les brebis aient la vie, et qu'elles l'aient en abondance »*

### JEAN 10:10

*« L'autonomie est la capacité, l'engagement et l'effort de subvenir, pour soi-même et sa famille, aux nécessités spirituelles et temporelles de la vie. Lorsque les membres sont autonomes, ils sont plus aptes à rendre service et à s'occuper d'autrui. »*

### MANUEL 2 : ADMINISTRATION DE L'ÉGLISE, 2010, 6.1.1

*« Tout ce qui nous rend dépendants des autres pour les décisions ou les ressources que nous pourrions nous procurer nous-mêmes nous affaiblit spirituellement et retarde notre progression vers ce que le plan de l'Évangile veut que nous soyons. »*

**DALLIN H. OAKS, « Le repentir et le changement », *Le Liahona*, novembre 2003, p. 40**

**Discuter :** Lisez la citation de Marion G. Romney (ci-contre). Comment pouvez-vous savoir que vous devenez plus autonome ?

**S'engager :** Engagez-vous à faire ce qui suit pendant la semaine. Cochez la case une fois l'engagement atteint.

- Lisez la lettre de la Première Présidence sur la deuxième page de couverture et surlignez les bénédictions promises. Que devez-vous faire pour les obtenir ? Notez vos réflexions ci-dessous.
- 
- 

- Parlez avec votre famille et vos amis de ce que vous avez appris aujourd'hui sur l'autonomie.

---

## IL M'A CIRÉ L'ORTEIL

Si vous ne pouvez pas regarder la vidéo, lisez le script.



**ENRIQUE R. FALABELLA :** Quand j'étais jeune, nous n'avions pas grand chose. Je me souviens qu'un jour, je suis allé voir mon père et je lui ai dit : « Papa, j'ai besoin d'une nouvelle paire de chaussures. Celles-ci sont déjà usées. » Il a regardé mes chaussures et il a vu qu'elles étaient vraiment usées. Il a dit : « Je crois que je peux réparer ça. » Il a pris un peu de cirage noir et il a ciré mes chaussures jusqu'à ce qu'elles soient belles et brillantes. Il m'a dit : « Voilà, mon fils, elles sont réparées. » J'ai répondu : « Non, pas encore. On voit toujours mon orteil qui dépasse. » Il a dit : « D'accord, on peut arranger ça aussi ! » Il a repris un peu de cirage et il m'a ciré l'orteil !!

Ce jour-là, j'ai appris qu'il y a une solution à tous les problèmes. Je suis persuadé que le principe d'autonomie et cette initiative sont un moyen de hâter l'œuvre du Seigneur. Cela fait partie de l'œuvre du salut. Nous pouvons tous devenir meilleurs que nous le sommes aujourd'hui. Il faut cesser d'être passif. Nous sommes souvent trop complaisants avec nous-mêmes et cela détruit notre progression. Chaque jour peut être un jour où je progresse si je décide de faire les choses différemment pour mieux faire ce que j'ai mal fait par le passé. Si nous le faisons avec foi, et avec l'espérance que le Christ sera là pour nous aider, nous trouverons le moyen de progresser, temporellement et spirituellement. C'est parce que Dieu vit et que chacun de nous est son fils ou sa fille.

**Retour à la page 4.**

*« Sans autonomie, il est impossible d'exercer ces désirs innés de rendre service. Comment pouvons-nous donner si nous n'avons rien ? La nourriture pour les affamés ne peut pas provenir d'étagères vides. L'argent pour aider les nécessiteux ne peut pas provenir d'un porte-monnaie vide. Le soutien et la compréhension ne peuvent pas venir d'une personne vide sur le plan émotionnel. L'enseignement ne peut pas être dispensé par des personnes qui ne sont pas instruites. Et surtout, on ne peut pas guider spirituellement quand on est soi-même faible spirituellement. »*

**MARION G. ROMNEY,**  
**« La nature céleste de l'autonomie », L'Étoile,**  
**novembre 1984, p. 1**



## APPRENDRE – Durée maximale : 45 minutes

**Lire :** Lorsque vous commencerez à étudier les différentes options de formation, notre Père céleste vous aidera à reconnaître les possibilités qui s'ouvrent à vous. Vous commencerez à les découvrir quand vous aurez acquis les points suivants :

1. Vous avez un potentiel divin.
2. Les études sont une passerelle vers l'autonomie.
3. Savoir de combien vous avez besoin pour être autonome.
4. Commencer votre plan d'autonomie.

### 1. VOUS AVEZ UN POTENTIEL DIVIN

**Lire :** « La gloire de Dieu c'est l'intelligence ou, en d'autres termes, la lumière et la vérité » (D&A 93:36). Dieu veut que vous ayez de l'intelligence. Il veut que vous sachiez quoi faire dans cette vie. Il veut que vous sachiez comment subvenir à vos besoins et à ceux de votre famille, spirituellement et temporellement.

**Discuter :** Quand Dieu vous a-t-il aidé à apprendre quelque chose qui vous a permis de mieux pourvoir à vos besoins et à ceux de votre famille ?

**Lire :** En tant qu'enfant de Dieu, vous avez hérité de caractéristiques et aptitudes divines, et vous avez le potentiel de devenir comme notre Père céleste. Vous pouvez développer ces caractéristiques et facultés par l'expérience et les études. Vous pouvez faire des études ou une formation en allant dans un établissement d'enseignement, en vous inscrivant à un programme de formation, en apprenant sur le tas, en ligne, dans les livres et de nombreuses autres façons.

« C'est l'instruction qui ouvre des possibilités » (Gordon B. Hinckley, « Le Fonds perpétuel d'études », *Le Liahona*, juillet 2001, p. 67).

- Discuter :**
- o Deux d'entre vous raconteront très brièvement une histoire dans laquelle quelqu'un qu'ils connaissent a amélioré sa vie grâce à des études ou à une formation.
  - o Comment l'instruction ou la formation augmente-t-elle vos capacités et vous ouvre-t-elle des possibilités ?

## 2. LES ÉTUDES SONT UNE PASSERELLE VERS L'AUTONOMIE

**Lire :** Il peut y avoir un fossé entre votre niveau d'autonomie actuel et ce que vous visez. Grand ou petit, c'est un fossé qui doit être comblé. Des études et une formation peuvent vous y aider. Elles peuvent déboucher sur un meilleur emploi, un meilleur revenu ou une plus grande autonomie.

Sur la page suivante, la passerelle représente le chemin que vous allez suivre avec ce groupe d'autonomie. Chaque étape vous mènera à une plus grande autonomie.

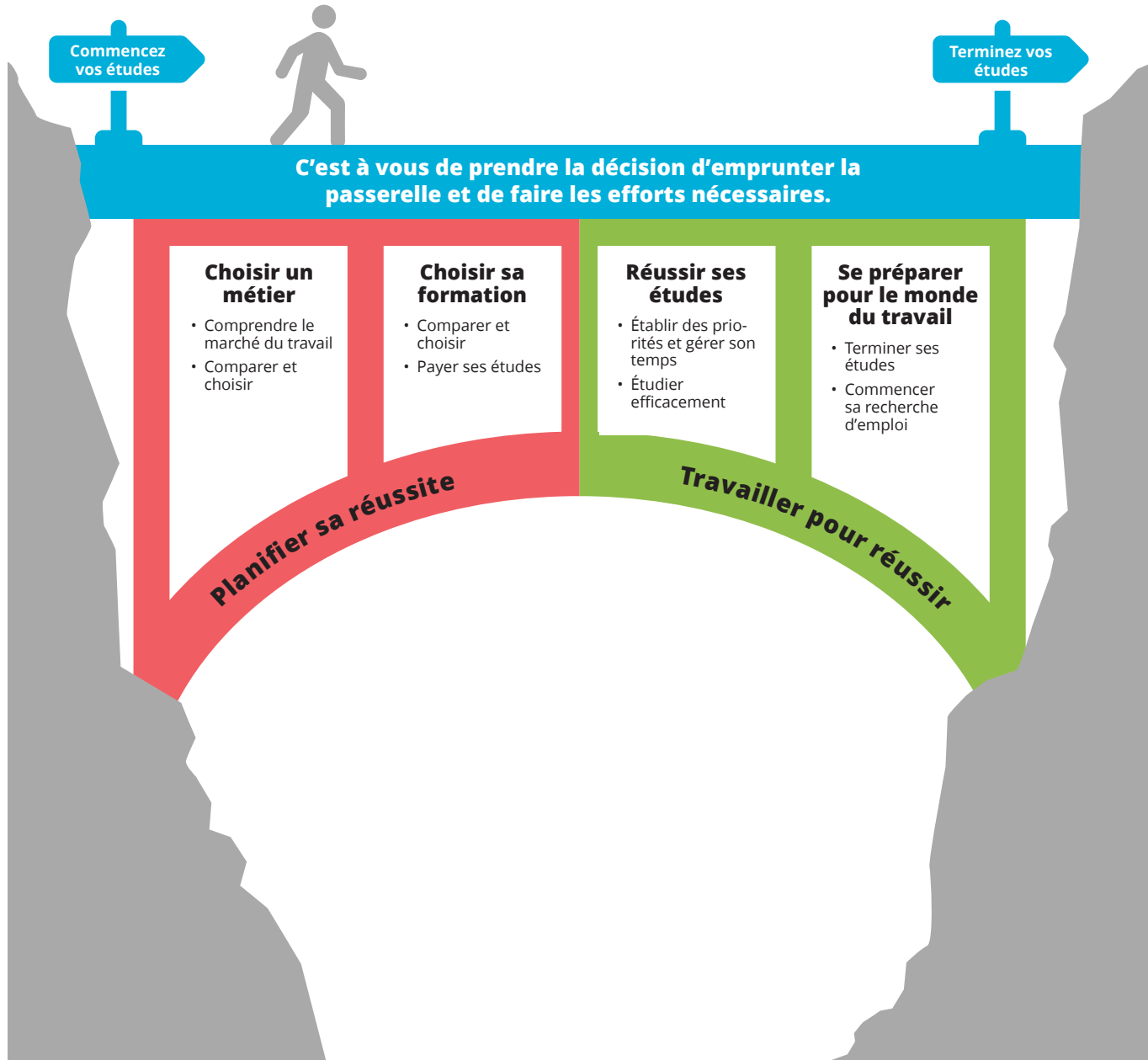
### ACTIVITÉ (5 minutes)

---

Lisez à tour de rôle une partie du pont (page 8) et discutez des points qui seront les plus difficiles et les plus faciles pour vous.

# Des études pour un meilleur emploi

## *Une passerelle vers l'autonomie*





**Lire :** Dans votre progression pour devenir autonome, il se peut que vous ayez à traverser ce pont plusieurs fois dans votre vie pour vous maintenir dans votre domaine, pour affiner vos compétences ou pour changer de métier ou de carrière.



### 3. SAVOIR DE COMBIEN VOUS AVEZ BESOIN POUR ÊTRE AUTONOME

**Lire :** « L'autonomie est la capacité, l'engagement et l'effort de subvenir aux nécessités spirituelles et temporelles de la vie, pour soi-même et sa famille » (*Manuel 2 : Administration de l'Église*, 2010, 6.1.1).

L'une des premières étapes sur le chemin de vos études consiste à déterminer le niveau de revenu dont vous avez besoin pour être autonome. Une fois que vous savez combien il vous faut gagner, vous pouvez commencer à étudier les emplois potentiels et la formation nécessaire.

Pour vous aider à savoir quel niveau de revenu vous est nécessaire, notez tous les jours dans un calepin ce que vous gagnez et ce que vous dépensez. À la fin de chaque semaine, faites les totaux et reportez-les sur le récapitulatif des recettes et dépenses de la page 15. Vous utiliserez ce document au cours des prochaines semaines. Ces renseignements vous permettront de choisir un métier et une formation appropriés.

#### 4. COMMENCER VOTRE PLAN D'AUTONOMIE

**Lire :** Au cours des prochaines semaines, vous élaborerez un plan d'autonomie. Pour démarrer votre plan, commencez par un objectif en matière d'autonomie. Par exemple, un participant a écrit :

« Je vais obtenir un travail qui paie 20 000 de plus que ce que je gagne actuellement afin de subvenir aux besoins de ma famille et d'économiser pour les urgences. »

#### ACTIVITÉ (5 minutes)

---

Écrivez ci-dessous votre but en matière d'autonomie. Ne vous en faites pas si ce n'est pas parfait. Vous aurez des occasions de le faire évoluer. Pendant la semaine, priez au sujet de votre objectif en matière d'autonomie et parlez-en avec des membres de votre famille ou des amis. Révisez-le selon les besoins.

#### Mon objectif en matière d'autonomie

Je vais \_\_\_\_\_

afin de \_\_\_\_\_

---

**Discuter :** Quelles sont les choses les plus importantes que vous avez apprises au cours de la réunion de groupe d'aujourd'hui ?



## MÉDITER – Durée maximale : 5 minutes

---

*Réfléchissez individuellement à ce que vous avez appris aujourd'hui et à ce que le Seigneur veut que vous fassiez. Lisez le passage scripturaire ou la citation ci-dessous et écrivez la réponse aux questions.*

---

« Dieu nous voit [...] tels que nous sommes vraiment. [...] Son plan est de faire de nous quelque chose de bien plus grand que ce que nous étions, bien plus grand que ce que nous pourrions jamais imaginer. Chaque pas fait avec la foi nous mène sur le chemin du disciple, nous façonne en êtres de gloire éternelle et de joie infinie que nous sommes destinés à devenir » (Dieter F. Uchtdorf, « Il vous mettra sur ses épaules et vous portera jusqu'à la maison », *Le Liahona*, mai 2016, p. 104).

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

---

---

---

---

Que vais-je faire pour donner suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ?

---

---

---

---

## PARTENAIRES D'ACTION

**Lire :** Avec l'aide des autres, vous pouvez accomplir de grandes choses. Par exemple, les missionnaires ont des collègues qui les leur apportent leur soutien. Dans nos groupes, nous avons des « partenaires d'action ». Chaque semaine, nous choisissons un partenaire d'action avec qui travailler. Les partenaires d'action s'aident mutuellement à tenir leurs engagements comme suit :

- Ils s'appellent, s'envoient des messages textes ou se rendent visite durant la semaine.
- Ils parlent de ce qu'ils ont appris dans le groupe.
- Ils s'encouragent mutuellement à tenir leurs engagements.
- Ils se conseillent concernant leurs difficultés.
- Ils prient l'un pour l'autre.

**Discussion :** Comment quelqu'un vous a-t-il aidé à accomplir quelque chose de difficile ?

**Lire :** Être un partenaire d'action n'est pas difficile et ne prend pas beaucoup de temps. Pour lancer la conversation, vous pourriez poser les questions suivantes :

- Qu'avez-vous aimé dans notre dernière réunion de groupe ?
- Qu'est-ce qui vous est arrivé de bien cette semaine ?
- Comment avez-vous utilisé le principe de Ma Fondation cette semaine ?

La partie la plus importante de la discussion est de vous aider mutuellement à tenir vos engagements. Vous pourriez poser les questions suivantes :

- Comment vous en sortez-vous avec vos engagements ?
- Si vous n'en avez pas tenu certains, avez-vous besoin d'aide ?
- Comment puis-je vous aider au mieux dans vos efforts ?

## ACTIVITÉ (5 minutes)

---

**Étape 1 :** Choisissez quelqu'un du groupe qui sera votre partenaire d'action.

- Vous pouvez changer de personne chaque semaine, si vous le souhaitez.
- En général, les partenaires d'action sont de même sexe et ne font pas partie de la même famille.

---

*Nom du partenaire d'action*

*Coordonnées*

**Étape 2 :** Notez comment et quand vous prendrez contact l'un avec l'autre.

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

---



## S'ENGAGER – Durée maximale : 10 minutes

---

*Chaque semaine, nous prenons des engagements. Lorsque nous nous réunissons la semaine suivante, nous commençons par en faire un compte rendu. Lisez à haute voix chaque engagement à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.*

---

### MES ENGAGEMENTS

- Ⓐ J'appliquerai le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et j'en parlerai.
- 
- Ⓑ Je commencerai mon plan d'autonomie en priant au sujet de mon objectif en matière d'autonomie et en parlant avec des membres de ma famille ou des amis.
- 
- Ⓒ Je ferai un suivi quotidien de mes dépenses.
- 
- Ⓓ Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et lui apporterai mon soutien.
- 

\_\_\_\_\_  
*Ma signature*

\_\_\_\_\_  
*Signature du partenaire d'action*









## 2

# SE PRÉPARER POUR RÉUSSIR

---

### MA FONDATION - PRINCIPE

- Gérer les finances

### PRINCIPES, COMPÉTENCES ET HABITUDES CONCERNANT LES ÉTUDES

1. Prendre des décisions
2. Les entreprises embauchent les personnes qui apportent une valeur ajoutée
3. Savoir ce que l'on peut offrir à un employeur
4. Savoir à qui parler
5. Mettre à jour son plan d'autonomie



# FAIRE RAPPORT – Durée maximale : 25 minutes

## ENGAGEMENTS DE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE

- Ⓐ Appliquer le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et en parler.
- Ⓑ Commencer mon plan d'autonomie en priant au sujet de mon objectif en matière d'autonomie et en parlant avec des membres de ma famille ou des amis.
- Ⓒ Faire un suivi quotidien de mes dépenses.
- Ⓓ Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien.

## ÉTAPE 1 : FAIRE UNE ÉVALUATION AVEC LE PARTENAIRE D'ACTION

(5 minutes)

Prenez quelques minutes pour évaluer les efforts que vous avez faits pour tenir vos engagements cette semaine. Utilisez le tableau « Évaluer mes efforts » qui se trouve au début du livret d'exercice. Montrez votre évaluation à votre partenaire et discutez avec lui des questions ci-dessous. Il ou elle paraphera dans l'espace indiqué.

**Discussion :** Quelles difficultés avez-vous eues à tenir vos engagements cette semaine ?

ÉVALUER MES EFFORTS				
INSTRUCTIONS : Évaluez vos efforts à tenir les engagements pris chaque semaine. Parlez de votre évaluation avec votre partenaire d'action. Réfléchissez à des façons de continuer à vous améliorer quand vous vous sentirez à l'aise ou habitude engendrées.				
ÉCHELLE D'ÉVALUATION : ● Effort minimal, ● Effort modéré, ● Effort important.				
Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Partenaire d'action
Appliquer le principe tiré de Ma Fondation	Travailler sur mon plan d'autonomie	Analyser mes compétences et habitudes	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien	Initialiser ou parapher d'action
<b>Exemple</b> Se repaître et être obéissant ●●●	Monter à jour mon plan d'autonomie ●●●	Suivre les dépenses ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	Initialiser ou parapher d'action <i>M</i>
<b>Semaine 1</b> Communiquer en un principe de salut ●●●	Commencer mon plan d'autonomie ●●●	Suivre les dépenses ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	Initialiser ou parapher d'action
<b>Semaine 2</b> Gérer les finances ●●●	Stimuler les options professionnelles dans ma région ●●●	Suivre les dépenses ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	Initialiser ou parapher d'action
<b>Semaine 3</b> Faire preuve de foi en Jésus-Christ ●●●	Confirmer le métier de mon choix ●●●	Suivre les dépenses ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	Initialiser ou parapher d'action
<b>Semaine 4</b> Chercher la croissance / Décider de ce que mon esprit demande et de ce que j'ai pu faire ●●●	Stimuler les options de formation ●●●	Suivre les dépenses ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	Initialiser ou parapher d'action
<b>Semaine 5</b> Se repaître et être obéissant ●●●	Confirmer mon choix d'études ou de formation ●●●	Suivre les dépenses ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	Initialiser ou parapher d'action
<b>Semaine 6</b> Travailler, assumer les responsabilités et pardonner ●●●	Établir le plan financier de mes études ●●●	Suivre les dépenses ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	Initialiser ou parapher d'action
<b>Semaine 7</b> Devenir un travailleur assidu ●●●	Monter à jour mon plan d'autonomie ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	Initialiser ou parapher d'action
<b>Semaine 8</b> Faire bon usage du temps ●●●	Monter à jour mon plan d'autonomie ●●●	Chercher un thème, étudier des principes, surmonter la résistance à l'écriture et plus tard, surmonter les causes de distraction ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	Initialiser ou parapher d'action
<b>Semaine 9</b> Communiquer / demander et écouter ●●●	Monter à jour mon plan d'autonomie ●●●	Chercher un thème, comprendre son style d'enseignement, planifier le temps ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	Initialiser ou parapher d'action
<b>Semaine 10</b> Résoudre les problèmes ●●●	Monter à jour mon plan d'autonomie ●●●	Chercher un thème, habitudes difficiles, faire ses devoirs, se préparer aux examens ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	Initialiser ou parapher d'action
<b>Semaine 11</b> Faire preuve d'alégresse ●●●	Monter à jour mon plan d'autonomie ●●●	Chercher un thème, travailler avec un sujet, explorer de ses échecs, tenir ses engagements ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	Initialiser ou parapher d'action
<b>Semaine 12</b> Réviser les ordonnances du temple ●●●	Monter à jour mon plan d'autonomie ●●●	Développer une compétence ou une habitude ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	Initialiser ou parapher d'action

---

**ÉTAPE 2 : FAIRE RAPPORT AU GROUPE (8 minutes)**

Après avoir évalué vos efforts, remettez-vous en groupe et faites part de vos résultats. À tour de rôle, indiquez la couleur, « rouge », « jaune » ou « bleu », que vous avez attribuée à vos engagements de la semaine passée.

---

**ÉTAPE 3 : RACONTER VOS EXPÉRIENCES (10 minutes)**

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris en s'efforçant de tenir ses engagements pendant la semaine.

- Discuter :**
- o Quelles expériences avez-vous vécues en mettant en application le principe tiré de Ma Fondation et en en parlant ?
  - o Qu'avez-vous appris après avoir prié au sujet de votre objectif en matière d'autonomie et parlé avec des membres de votre famille ou des amis ?
  - o Qu'avez-vous appris en faisant le suivi de vos dépenses ?
  - o En quoi le fait de travailler avec un partenaire d'action vous aide-t-il ?

---

**ÉTAPE 4 : CHOISIR UN PARTENAIRE D'ACTION (2 minutes)**

Choisissez un partenaire d'action pour la semaine à venir parmi les membres du groupe. En général, les partenaires d'action sont de même sexe et ne font pas partie de la même famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et arrangez-vous sur la façon de prendre contact l'un avec l'autre pendant la semaine.

---

*Nom du partenaire d'action*

---

*Coordonnées*

Notez comment et quand vous prendrez contact l'un avec l'autre cette semaine.

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



# MA FONDATION : GÉRER LES FINANCES

– Durée maximale : 20 minutes

**Méditer :** Pourquoi est-il si difficile de gérer l'argent et pourquoi est-ce si important ?

**Regarder :** « Les choses importantes d'abord ! », disponible sur [srs.lids.org/videos](http://srs.lids.org/videos). (Pas de vidéo ? Lisez la page 22.)

**Discuter :** Pourquoi devons-nous savoir ce que nous faisons de notre argent et économiser ?

**Lire :** Doctrine et Alliances 104:78 et la citation tirée de *Préparez tout ce qui est nécessaire* (ci-contre).

**Discuter :** Lisez l'approche autonome de la gestion des finances (ci-dessous). Comment pouvons-nous transformer cela en habitude ?

« Et de plus, en vérité, je vous le dis, concernant vos dettes : Voici, ma volonté est que vous payiez toutes vos dettes. »

**DOCTRINE ET ALLIANCES 104:78**

## ATTEINDRE L'AUTONOMIE

①

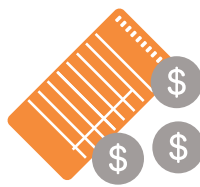
Travailler dur et intelligemment pour gagner de l'argent.



**Revenus**

②

Payer le Seigneur en premier.



**Dîme et offrandes**

③

Se payer ensuite.



**Économies**

④

**Puis** dépenser moins que ce que nous gagnons et éviter les dettes.



**Dépenses courantes**

« Payez la dîme et les offrandes, [...] évitez les dettes, [...] tenez un budget [...] Décidez comment vous pouvez réduire les dépenses qui ne sont pas essentielles [...] [et] disciplinez-vous en vivant dans les limites de votre budget. »

**RASSEMBLEZ TOUT CE QUI EST NÉCESSAIRE : FINANCES FAMILIALES, brochure, 2007, p. 3.**

## ACTIVITÉ

**Étape 1 :** Faites individuellement le point sur vos dépenses ci-dessous.

QU'EST-CE QUE JE RESENS CONCERNANT MES DÉPENSES ?			
Catégorie	Je dépense trop peu	Je me sens bien vis-à-vis de mes dépenses.	Je dépense trop.
<b>EXEMPLE</b> → Vêtements			✓
Restaurants			
Courses			
En-cas et boissons			
Divertissements			
Logement			
Eau, gaz, électricité			
Vêtements			
Articles de maison			
Transport			
Assurance			
Téléphone			
Remboursement des dettes			
Dîme			
Dons de bienfaisance			
Autre			

**Étape 2 :** Lisez la citation de Robert D. Hales (ci-contre). Discutez des façons de réduire les dépenses dans les catégories où vous dépensez trop.

« Il semble y avoir le sentiment que les choses nous sont dues, dans la culture actuelle. [...] Quand nous nous endettons excessivement, [...] nous nous imposons nous-mêmes l'esclavage, dépensant tout notre temps, toute notre énergie et tous nos moyens à rembourser nos dettes. Il est essentiel que nous [...] établissions un plan de dépenses et d'économies, un budget, et que nous fassions la différence entre les désirs et les besoins. »

**ROBERT D. HALES,**  
« S'efforcer d'atteindre les sommets spirituels dans la vie », (veillée du DEE mars 2009), [lds.org/media-library](https://lds.org/media-library)

**S'engager :** Engagez-vous à faire ce qui suit pendant la semaine. Cochez la case une fois l'action accomplie.

- Notez quotidiennement tout ce que vous gagnez et dépensez. À la fin de la semaine, faites les totaux et reportez-les sur le récapitulatif des recettes et dépenses de la page 15.
- Parlez avec votre famille et vos amis de ce que vous avez appris aujourd'hui sur la gestion des finances.

## LES CHOSES IMPORTANTES D'ABORD !

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



**CADRE :** Un garçon et une fille, habillés en adultes, imitent leurs parents.

**LE GARÇON :** Chérie, je suis rentré.

**LA FILLE :** Bienvenue à la maison ! Comme tu as l'air fatigué.

**LE GARÇON :** Toi aussi. Tu travailles très dur, non ?

**LA FILLE :** C'est bien ce qu'on est censé faire, non ?

**LE GARÇON :** J'ai gagné dix pièces aujourd'hui.

**LA FILLE :** Quelle bénédiction ! Donnons la priorité aux choses les plus importantes. On paye notre dîme, d'accord ?

**LE GARÇON :** Et si on n'a pas assez ?

**LA FILLE :** C'est là où la foi entre en jeu.

**LE GARÇON :** Très bien. Que fait-on ensuite ?

**LA FILLE :** Bon, nous allons avoir besoin d'acheter la nourriture, les tickets de bus et

de payer le loyer. Oui, et ça serait bien si l'on achetait une chaise. [...]

**LE GARÇON :** Mais on ne peut pas. Tu vois ? On n'a pas assez d'argent.

**LA FILLE :** On pourrait emprunter un peu ?

**LE GARÇON :** On dit que les dettes sont dangereuses. Je ne veux pas avoir de problèmes.

**LA FILLE :** D'accord. Tu as raison. Alors, on fait quoi de ça ?

**LE GARÇON :** On va le mettre de côté. On ne sait jamais ce qui peut arriver.

**LA FILLE :** C'est juste. Mais il ne reste plus rien pour s'amuser.

**LE GARÇON :** On est là l'un pour l'autre. Et j'essayerai de gagner plus.

**LA FILLE :** J'essayerai de moins dépenser !

**LE GARÇON :** Comme ça, on sera heureux et autonomes.

**LA FILLE :** C'est vrai. Ce n'était pas si difficile. Pourquoi les adultes compliquent-ils tant les choses ?

**LE GARÇON :** Oh, tu sais, les adultes, ils sont comme ça !

**Retour à la page 20.**



## APPRENDRE – Durée maximale : 45 minutes

**Lire :** La semaine dernière, vous avez appris que les études et la formation peuvent être une passerelle vers l'autonomie parce qu'elles conduisent à un meilleur emploi et à un revenu plus élevé. Cette semaine, vous commencerez à chercher le métier que vous voulez exercer. En comprenant ce qui suit, vous arriverez à mieux cerner vos perspectives professionnelles :

1. Prendre des décisions.
2. Les entreprises embauchent des personnes qui apportent une valeur ajoutée.
3. Savoir ce que l'on peut offrir à un employeur.
4. Savoir à qui parler.
5. Mettre à jour son plan d'autonomie.

### 1. PRENDRE DES DÉCISIONS

**Lire :** Le président Monson nous a souvent rappelé ceci : « Les décisions déterminent la destinée » (« Les décisions déterminent la destinée », *L'Étoile*, juillet 1980, p. 24). Votre parcours vers l'autonomie exigera que vous preniez des décisions. Au cours des cinq prochaines semaines, vous travaillerez ensemble afin de prendre les décisions suivantes :

- Quel métier voulez-vous exercer ?
- Quelles études ou programme de formation allez-vous suivre ?
- Comment payer vos études ou votre formation ?

**Discuter :** Qu'éprouvez-vous à l'idée de prendre ces décisions au cours des semaines à venir ?

**Lire :** Vous craignez peut-être de faire un mauvais choix concernant le métier que vous devriez exercer et la formation que vous devriez suivre. Beaucoup de gens réfléchissent trop avant de prendre une décision. Il est possible qu'ils veuillent des réponses extrêmement claires avant d'aller de l'avant. Mais le Seigneur nous donne souvent « ligne sur ligne, précepte sur précepte, un peu ici et un peu là » (2 Néphi 28:30).

Notre Père céleste peut vous aider à prendre des décisions. Écoutez ce qu'enseigne David A. Bednar sur la façon dont Dieu communique avec nous.

**Regarder :** « Motifs de lumière : l'Esprit de révélation », disponible sur [srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos). (Pas de vidéo ? Lisez les pages 39-40.)



**Discuter :** Comment notre Père céleste peut-il vous aider à prendre des décisions concernant un métier ou une formation ?

**Lire :** Vous ne savez peut-être pas exactement quel métier faire maintenant mais passez à la prochaine étape, puis à la suivante. Allez sans cesse de l'avant. Cherchez des renseignements, méditez, priez mais ne réfléchissez pas à l'excès et ne vous enlisez pas dans l'indécision. Dallin H. Oaks a dit : « La plupart des révélations données aux enfants de Dieu le sont quand ils sont en mouvement » (« Au moment qui lui semble bon, à sa manière », *Le Liahona*, août 2013, p. 22).

**Discuter :** Comment pouvons-nous nous aider mutuellement à être « en mouvement » afin de recevoir les révélations dont nous avons besoin pour prendre des décisions ?

**Lire :** Dans cette documentation, vous verrez des personnages fictifs qui, soucieux de devenir autonomes, s'efforcent de prendre des décisions.



Voici Stefano, 28 ans. Stefano est célibataire et vit chez ses parents. Quand il était plus jeune, il a fait une année d'études à l'université pour devenir ingénieur mais après cela, il a abandonné. Cela fait longtemps qu'il se dit : « Je dois vraiment retourner à l'école mais je ne sais pas quoi étudier. »

Stefano doit choisir le métier qu'il veut exercer avant de décider quoi étudier. Comme Stefano, vous allez aussi commencer à chercher le travail que vous voulez faire.

## 2. LES ENTREPRISES EMBAUCHENT DES PERSONNES QUI APPORTENT UNE VALEUR AJOUTÉE

**Lire :** Dans la vie, la réussite ne se mérite pas sans effort. Gordon B. Hinckley a dit : « Le travail est un miracle par lequel le talent émerge et les rêves se réalisent » (« To a Man Who Has Done What This Church Expects of Each of Us » [Réunion spirituelle de l'université Brigham Young, 17 octobre 1995], p. 6, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu)).

Les entreprises embauchent des gens qui les aident à gagner de l'argent ou pour résoudre des problèmes. Elles ne le font pas simplement dans le but de permettre aux employés de gagner de l'argent. Si vous êtes bon dans un métier particulier, les entreprises peuvent vous embaucher et vous rémunérer pour ce travail. Des études et une formation peuvent vous aider à acquérir des compétences et une expertise valorisées par une entreprise, et vous permettront d'avoir un meilleur emploi.

**Discuter :** Pourquoi est-il important qu'un employé représente une valeur ajoutée pour un employeur en échange d'un salaire ?

### 3. SAVOIR CE QUE L'ON PEUT OFFRIR À UN EMPLOYEUR

**Lire :** Parce que les employeurs cherchent des personnes qui sont une valeur ajoutée pour leur entreprise, il est important que vous sachiez ce que vous pouvez offrir. Dans quel domaine avez-vous des aptitudes ? Dans quel domaine pourriez-vous devenir compétent ?

Le Seigneur n'a jamais donné de liste de métiers classés du plus important au moins important. Le président Hinckley a enseigné : « Peu m'importe le métier que vous choisissiez à condition qu'il soit honorable. Mécanicien, maçon, plombier, électricien, médecin, avocat, marchand. [...] Quel que soit le métier, saisissez toutes les occasions de vous y former » (*Teachings of Gordon B. Hinckley*, 1997, p. 172).

#### ACTIVITÉ (10 minutes)

---

Faites ce qui suit en groupe :

**Étape 1 :** Prenez six exemplaires de ce livret que vous ouvrirez chacun à une page différente allant de la page 27 à 32. Elles présentent différents métiers. Disposez-les autour de la salle.

**Étape 2 :** Que tout le monde se lève et regarde les pages.

**Étape 3 :** Tenez-vous près du livret dont les images représentent le mieux vos compétences actuelles ou que vous aimeriez acquérir. Ne vous laissez pas distraire par les illustrations. Certaines personnes et certains lieux ne ressemblent pas à ce que vous avez dans votre région. Si vos compétences ne correspondent à aucune image, dites au groupe ce que vous savez faire ou ce que vous aimeriez faire.

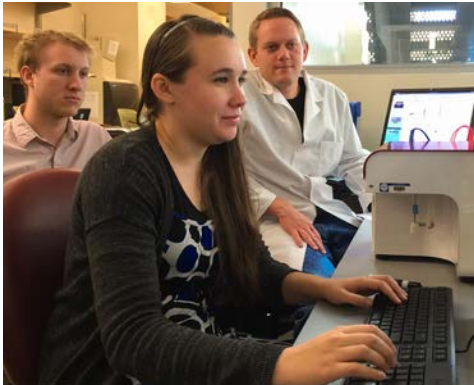
**Étape 4 :** Dites pourquoi vous avez choisi cette page.

---

J'AIME TRAVAILLER DE MES MAINS



J'AIME LA RECHERCHE ET L'INVESTIGATION





J'AIME LA CRÉATIVITÉ ET L'ORIGINALITÉ



J'AIME TRAVAILLER AVEC LES GENS





J'AIME CONVAINCRE LES GENS



J'AIME ME SOUCIER DES DÉTAILS





## ACTIVITÉ (10 minutes)

---

En silence, réfléchissez personnellement aux questions suivantes : Notez vos pensées sous chacune d'elles.

1. Quel genre de métier me vient naturellement ?

---

---

---

---

2. Quel métier m'intéresse ? Par exemple, est-ce que j'aime vendre, prendre soin des gens ou construire des choses ? Est-ce que j'aime un travail minutieux ? Est-ce que je préfère qu'on m'attribue mon travail ou est-ce que j'aime gérer ce que je fais ?

---

---

---

---

3. Quelles sont mes compétences actuelles ? Par exemple, suis-je compétent pour résoudre des problèmes, planifier à l'avance ou travailler de mes mains ?

---

---

---

---

4. Quel métier me permettrait d'utiliser les compétences que je possède ou que je veux acquérir ?

---

---

---

---

**ACTIVITÉ (5 minutes)**

---

**Étape 1 :** Écrivez les trois métiers qui vous intéressent le plus.

---

---

---

**Étape 2 :** À tour de rôle, posez les questions suivantes au groupe :

« L'un d'entre vous connaît-il quelque chose sur ces métiers ? »

« L'un d'entre vous connaît-il quelqu'un qui exerce actuellement ces métiers dans notre région ? »

**Étape 3 :** Notez toutes les idées qu'on vous donne.

---

---

---

---

---

---

---

---

## 4. SAVOIR À QUI PARLER

**Lire :** Pour de nombreuses activités de ce livret, vous devrez parler à des personnes en dehors du groupe.

Par exemple, le meilleur moyen de vous informer sur un métier est de parler avec des gens qui l'exercent. L'un de vos engagements de la semaine sera d'étudier les trois métiers qui vous intéressent en parlant à des personnes qui les exercent. Ces conversations vous aideront à prendre de bonnes décisions concernant votre formation et votre futur métier.

Certaines personnes que vous rencontrerez vous aideront beaucoup et seront intéressées par votre réussite. Elles peuvent même devenir vos « guides ». Un guide est quelqu'un en qui vous avez confiance, qui peut vous conseiller ou vous guider. Un guide peut vous donner des idées, vous ouvrir les yeux et vous aider à développer tout votre potentiel. Priez pour trouver et nouer ce genre d'amitiés spéciales.

Il n'est pas très difficile de parler de ces choses à des gens. Vous pourriez dire : « Bonjour, Joseph. Je pense devenir programmeur informatique. Je sais que c'est ton métier. Aurais-tu quelques minutes à me consacrer pour que je te pose quelques questions ? » La plupart des gens aiment rendre service et sont heureux de le faire.

**Discuter :** Quand avez-vous posé une question importante à quelqu'un et reçu une réponse utile ?

**Lire :** Quand vous sollicitez des conseils :

- Ayez des questions spécifiques à poser (veillez à ce qu'elles soient appropriées).
- Écrivez ce que l'on vous dit.
- Ne prenez pas plus de temps que vous n'en avez demandé (soyez bref).
- Soyez poli.
- Ne demandez pas un emploi à la personne.
- Remerciez la personne de son temps.

## 5. METTRE À JOUR SON PLAN D'AUTONOMIE

### ACTIVITÉ (5 minutes)

---

Mettez à jour votre plan d'autonomie ci-dessous. Pendant la semaine, parlez à des gens et renseignez-vous (sur Internet ou auprès d'autres sources) concernant les trois métiers qui vous intéressent. Notre Père céleste vous connaît mieux que vous ne vous connaissez vous-même. Ce soir, priez pour savoir quelles sont les trois meilleures options professionnelles pour vous. Il se peut que vous vous sentiez inspiré d'ajouter d'autres métiers à votre liste et d'en enlever certains.

### Mon objectif en matière d'autonomie (chapitre 1)

Je vais \_\_\_\_\_

afin de \_\_\_\_\_.

### Mon plan emploi

Je comparerai les trois métiers suivants :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

---

**Discuter :** Quelles sont les choses les plus importantes que vous avez apprises au cours de la réunion de groupe d'aujourd'hui ?



## MÉDITER – Durée maximale : 5 minutes

---

*Réfléchissez individuellement à ce que vous avez appris aujourd'hui et à ce que le Seigneur veut que vous fassiez. Lisez le passage scripturaire ou la citation ci-dessous et écrivez la réponse aux questions.*

---

« Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, et ne t'appuie pas sur ta sagesse [...] et il aplanira tes sentiers » (Proverbes 3:5-6).

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

---

---

---

---

Que vais-je faire pour donner suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ?

---

---

---

---



## S'ENGAGER – Durée maximale : 10 minutes

---

*Lisez à haute voix chaque engagement à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.*

---

### MES ENGAGEMENTS

- (A)** J'appliquerai le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et j'en parlerai.

---
- (B)** Je travaillerai sur mon plan d'autonomie en étudiant les options professionnelles dans ma région.

---
- (C)** Je ferai un suivi quotidien de mes dépenses.

---
- (D)** Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et lui apporterai mon soutien.

---

---

*Ma signature*

---

*Signature du partenaire d'action*



### MODÈLES DE LUMIÈRE : L'ESPRIT DE RÉVÉLATION

#### David A. Bednar

« Quand les fils et les filles de Dieu communiquent avec lui, nous appelons cela la prière. Quand il communique avec nous, c'est par différentes méthodes, moyens ou canaux. Nous parlons des modèles par lesquels Dieu communique avec ses enfants ici-bas.

« La révélation est la communication de Dieu à ses enfants ici-bas. Parfois, ces messages arrivent rapidement et d'une façon assez spectaculaire. J'ai comparé cela à une lumière allumée dans une pièce sombre, lorsque, tout à coup, l'obscurité disparaît et que l'on voit tout très clairement dans la pièce. Je pense que cette forme de réception de messages de Dieu est plus rare qu'habituelle.

« Un deuxième cas est celui de la lumière qui apparaît graduellement, d'une façon très semblable au lever du soleil. On peut discerner l'augmentation de la lumière à l'horizon mais cela ne se fait jamais tout à coup. Je pense que cette forme de révélation est plus habituelle que rare.

« Parfois la réception de l'inspiration est semblable à un jour brumeux. Il y a suffisamment de lumière pour que vous puissiez dire que ce n'est plus de l'obscurité. Il ne fait pas nuit. Mais la luminosité n'est pas éclatante. On peut voir juste assez pour avancer de quelques pas dans le brouillard. Je ne sais pas pour d'autres personnes, mais en ce qui me concerne, cela m'arrive tout le temps. Il y a assez pour faire quelques pas seulement. Puis la lumière continue de m'aider à voir juste assez loin pour continuer d'avancer résolument.

« Si nous suivons ses enseignements, Jésus-Christ est notre lumière. L'un de ses noms est 'la Lumière'. Quand nous suivons son exemple et vivons

selon ses enseignements, cela éclaire tous les aspects de notre vie. Dans la mesure où nous le rejetons et où nous rejetons ses enseignements, nous sommes laissés seuls. Je préfère de loin suivre sa lumière. Je sais lorsqu'il y a un pouvoir qui dépasse le mien, qui me vient de Dieu et agit par mon intermédiaire. C'est l'esprit de révélation. »

**Retour à la page 24.**





3

# COMPRENDRE LE MARCHÉ DU TRAVAIL

---

## MA FONDATION – PRINCIPE

- Exercer la foi en Jésus-Christ

## PRINCIPES, COMPÉTENCES ET HABITUDES CONCERNANT LES ÉTUDES

1. Savoir de combien vous avez besoin pour être autonome
2. Comprendre les réalités de son emploi
3. Savoir à qui parler
4. Mettre à jour son plan d'autonomie



# FAIRE RAPPORT – Durée maximale : 25 minutes

## ENGAGEMENTS DE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE

- Ⓐ Appliquer le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et en parler.
- Ⓑ Travailler à mon plan d'autonomie en étudiant les options professionnelles dans ma région.
- Ⓒ Faire un suivi quotidien de mes dépenses.
- Ⓓ Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien.

## ÉTAPE 1 : FAIRE UNE ÉVALUATION AVEC LE PARTENAIRE D'ACTION

(5 minutes)

Prenez quelques minutes pour évaluer les efforts que vous avez faits pour tenir vos engagements cette semaine. Utilisez le tableau « Évaluer mes efforts » qui se trouve au début du livret d'exercices. Montrez votre évaluation à votre partenaire et discutez avec lui des questions ci-dessous. Il paraphera dans l'espace indiqué.

**Discussion :** Quelles difficultés avez-vous eues à tenir vos engagements cette semaine ?

ÉVALUER MES EFFORTS					ÉCHELLE D'ÉVALUATION		
INSTRUCTIONS : Évaluez vos efforts à tenir les engagements pris chaque semaine. Parlez de votre évaluation avec votre partenaire d'action. <i>Revenez à des figures de continuer à vous améliorer quand vous vous sentez à l'aise ou à des habitudes importantes.</i>					● Effort normal	● Effort modéré	● Effort important
Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Initiales du partenaire d'action			
Appliquer le principe tiré de Ma Fondation	Travailler sur mon plan d'autonomie	Améliorer mes compétences et habitudes	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien				
<b>Exemple</b> Se respecter et être obéissant	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Suivre les dépenses	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien				
<b>Semaine 1</b> L'autonomie est un principe de valeur	Commencer mon plan d'autonomie	Suivre les dépenses	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien				
<b>Semaine 2</b> Gérer les finances	Sondier les options professionnelles dans ma région	Suivre les dépenses	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien				
<b>Semaine 3</b> Être précis de 10 en 10 sur l'avis	Continuer le travail de mon choix	Suivre les dépenses	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien				
<b>Semaine 4</b> Chercher la compétence "Océan" ou ce qui vous vaudrait attendre et de la "Nécessaire"	Sondier les options de formation	Suivre les dépenses	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien				
<b>Semaine 5</b> Se respecter et être obéissant	Continuer mon choix d'études ou de formation	Suivre les dépenses	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien				
<b>Semaine 6</b> Travail : assumer mes responsabilités et participer	Établir un plan financier de mes études	Suivre les dépenses	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien				
<b>Semaine 7</b> Ouvrir un travail alternatif	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Suivre les dépenses	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien				
<b>Semaine 8</b> Être bon usage du temps	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Choisir un thème, établir des priorités, surmonter la tentation à remettre à plus tard, surmonter les causes de distraction	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien				
<b>Semaine 9</b> Communiquer : demander et écouter	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Choisir un thème, comprendre ce que est demandé, comprendre son rôle d'apprentissage, passer le temps	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien				
<b>Semaine 10</b> Résoudre les problèmes	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Choisir un thème, habituer l'étude, lire les livres, lire les journaux, lire les journaux	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien				
<b>Semaine 11</b> Être précis d'argent	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Choisir un thème, travailler avec un suivi, apprendre de son échec, tenir ses engagements	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien				
<b>Semaine 12</b> Respecter les ordonnances du temple	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Développer une compétence ou une habitude	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien				

---

## ÉTAPE 2 : FAIRE RAPPORT AU GROUPE (8 minutes)

Après avoir évalué vos efforts, remettez-vous en groupe et faites part de vos résultats. À tour de rôle, indiquez la couleur, « rouge », « jaune » ou « vert », que vous avez attribuée à vos engagements de la semaine passée.

---

## ÉTAPE 3 : RACONTER VOS EXPÉRIENCES (10 minutes)

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris en s'efforçant de tenir ses engagements pendant la semaine.

- Discuter :**
- o Quelles expériences avez-vous vécues en mettant en application le principe tiré de Ma Fondation et en en parlant ?
  - o Qu'avez-vous appris en examinant plusieurs options professionnelles ?
  - o Qu'avez-vous appris en faisant le suivi de vos dépenses ?
  - o En quoi le fait de travailler avec un partenaire d'action vous aide-t-il ?

---

## ÉTAPE 4 : CHOISIR UN PARTENAIRE D'ACTION (2 minutes)

Choisissez un partenaire d'action pour la semaine à venir parmi les membres du groupe. En général, les partenaires d'action sont de même sexe et ne font pas partie de la même famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et arrangez-vous sur la façon de prendre contact l'un avec l'autre pendant la semaine.

---

*Nom du partenaire d'action*

---

*Coordonnées*

Notez comment et quand vous prendrez contact l'un avec l'autre cette semaine.

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



# MA FONDATION : FAIRE PREUVE DE FOI EN JÉSUS-CHRIST – Durée maximale : 20 minutes

**Méditer :** Comment ma foi en Jésus-Christ influe-t-elle sur mon autonomie ?

**Regarder :** « Faire preuve de foi en Jésus-Christ », disponible sur [srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos). (Pas de vidéo ? Lisez la page 45.)

**Discuter :** Pourquoi la foi véritable pousse-t-elle toujours à l'action ? Pourquoi la foi est-elle nécessaire pour que Dieu nous aide temporellement et spirituellement ?

**Lire :** Matthieu 6:30 et la citation tirée de *Lectures on Faith* (ci-contre)

## ACTIVITÉ

Le chemin qui mène à l'autonomie est un voyage de foi. La Première Présidence et le Collège des Douze nous invitent à faire de la progression de notre foi en notre Père céleste et en son Fils, Jésus-Christ, une priorité dans notre vie.

**Étape 1 :** En groupe, lisez dans le cadre ci-dessous les priorités énoncées par des prophètes.

**Étape 2 :** Expliquez comment vous devenez plus autonomes en honorant fidèlement le sabbat, en prenant la Sainte-Cène et en lisant le Livre de Mormon.

### PRIORITÉS ET PROMESSES DES PROPHÈTES

« Pensez à la grandeur de cette déclaration ! La plénitude de la terre est promise aux gens qui sanctifient le jour du sabbat » (Russell M. Nelson, « Le sabbat est un délice », *Le Liahona*, mai 2015, p. 130 ; voir aussi D&A 59:16).

« La spiritualité n'est pas stagnante et les alliances [de la Sainte-Cène] ne le sont pas non plus. Les alliances amènent non seulement des engagements, mais aussi du pouvoir spirituel » (Neil L. Andersen, réunion de formation des Autorités générales, avril 2015).

« Je témoigne que [le Livre de Mormon] peut devenir un 'Urim et Thummim' dans votre vie » (Richard G. Scott, « The Power of the Book of Mormon in My Life », *Ensign*, octobre 1984, p. 11).

« Si Dieu revêt ainsi l'herbe des champs, qui existe aujourd'hui et qui demain sera jetée au four, ne vous vêtira-t-il pas à plus forte raison, gens de peu de foi ? »

### MATTHIEU 6:30

« Tous les efforts que vous faites, quels qu'ils soient, ne dépendent-ils pas de votre foi ? [...] Si c'est par la foi que nous recevons toutes les bénédictions temporelles qui sont les nôtres, c'est aussi par la foi que nous recevons toutes nos bénédictions spirituelles. Mais la foi n'est pas seulement un principe d'action, c'est aussi un principe de force. »

### LECTURES ON FAITH, 1985, p. 2, 3

**Engagez-vous :** Engagez-vous à faire ce qui suit pendant la semaine. Cochez la case une fois l'action accomplie.

- Montrez votre foi le dimanche suivant en sanctifiant le jour du sabbat et en prenant la Sainte-Cène avec recueillement.
- Lisez chaque jour le Livre de Mormon.
- Lisez les passages d'Écriture page 45. Choisissez-en un et parlez-en avec votre famille ou vos amis.

---

## EXERCER LA FOI EN JÉSUS-CHRIST

Si vous ne pouvez pas regarder la vidéo, lisez le script.



**DAVID A. BEDNAR :** Agir, c'est faire preuve de foi. Les enfants d'Israël transportent l'arche de l'alliance. Ils arrivent au Jourdain. Ils ont la promesse qu'ils traverseront à pied sec. Quand les eaux se séparent-elles ? Quand leurs pieds sont mouillés. Ils entrent dans le fleuve : ils agissent. Le pouvoir suit : les eaux se séparent.

Nous nous disons souvent : « Je vais d'abord obtenir une compréhension parfaite et ensuite j'agirai. » Je dirais que nous avons tout ce qu'il faut 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], [lds.org/media-library](https://lds.org/media-library))

**Retour à la page 44.**

---

## ÉCRITURES SUR LA FOI EN ACTION

Parce qu'il ne voulait pas s'arrêter de prier, Daniel fut jeté dans la fosse aux lions, mais « Dieu [...] envoya son ange, et [...] ferma la gueule des lions, [...] et on ne trouva sur lui aucune blessure, parce qu'il avait eu confiance en son Dieu » (Daniel 6:22-23 ; voir aussi les versets 16 à 21).

Le Seigneur donna le Liahona à Léhi pour guider sa famille, et « il marchait pour eux selon leur foi en Dieu. [...] [Quand] ils étaient paresseux et oubliaient d'exercer leur foi et leur diligence [...] ils ne progressaient pas dans leur voyage » (Alma 37:40-41).

« Apportez à la maison du trésor toutes les dîmes, [...] mettez-moi de la sorte à l'épreuve, [...] [voyez] 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).

Lors d'une famine, Élisée demanda à une veuve de lui donner son dernier repas. Il lui promit qu'en raison de sa foi, le Seigneur lui donnerait de la nourriture et elle ne manqua jamais de rien. (Voir 1 Rois 17.)

« Les malheureux et les indigents cherchent de l'eau, et il n'y en a point ; Leur langue est desséchée par la soif. Moi, l'Éternel, je les exaucerai ; Moi, le Dieu d'Israël, je ne les abandonnerai pas » (Ésaïe 41:17 ; voir aussi le verset 18).



## APPRENDRE – Durée maximale : 45 minutes

**Lire :** La semaine dernière, vous avez commencé à examiner les options professionnelles envisageables. Aujourd'hui, vous allez les approfondir et vous diriger vers une prise de décision concernant le métier que vous voulez exercer. Pour vous aider dans ce processus, vous aborderez les points suivants :

1. Savoir de combien vous avez besoin pour être autonome.
2. Comprendre les réalités de son emploi.
3. Savoir à qui parler.
4. Mettre à jour son plan d'autonomie.

### 1. SAVOIR DE COMBIEN VOUS AVEZ BESOIN POUR ÊTRE AUTONOME

**Lire :** « Car, lequel de vous, s'il veut bâtir une tour, ne s'assied d'abord pour calculer la dépense et voir s'il a de quoi la terminer » (Luc 14:28).

Pour devenir autonome, il vous faut un métier qui paie suffisamment pour que vous puissiez subvenir à vos besoins et à ceux de votre famille. Pendant deux semaines, vous avez noté vos dépenses afin d'avoir une idée de leur niveau actuel. Votre prochaine étape consiste à estimer le revenu qui vous manque pour être autonome. Le métier que vous avez choisi doit vous apporter ce revenu supplémentaire.

## ACTIVITÉ (5 minutes)

---

**Étape 1 :** Dans le tableau suivant, notez le montant approximatif de ce que vous dépensez. Vous pouvez choisir un montant hebdomadaire, mensuel ou annuel. Si vous n'êtes pas certain du montant, faites la meilleure estimation possible.

### Combien je dépense actuellement

PAR SEMAINE	PAR MOIS	PAR AN

---

**Étape 2 :** Estimez la somme que vous devez gagner pour être autonome. Elle doit suffire pour vous permettre de subvenir à vos besoins et à ceux de votre famille, maintenant et à l'avenir. Notez ce montant dans le tableau ci-dessous.

### Revenu dont j'ai besoin pour être autonome

PAR SEMAINE	PAR MOIS	PAR AN

---

## 2. COMPRENDRE LES RÉALITÉS DE SON EMPLOI

**Lire :** La semaine dernière, vous avez sélectionné trois métiers qui vous intéressent et sur lesquels vous vous êtes engagé à faire des recherches. À présent, nous allons regarder de plus près certaines réalités importantes concernant l'emploi pour vous aider à restreindre vos choix avant de choisir une filière de formation.

### Réalité n°1 : Les employeurs rémunèrent bien certains emplois et très faiblement les autres.

**Lire :** Comprendre ce à quoi les employeurs attachent de l'importance. Beaucoup de personnes peuvent travailler dans une chaîne de restauration rapide, donc les salaires sont faibles. Très peu de gens sont capables de faire de la chirurgie cardiaque, donc les salaires sont élevés.

Voici Arlene, 44 ans. Arlene travaillait à mi-temps comme infirmière quand elle s'est gravement blessée au dos en déplaçant un patient. Avec un fils en mission et deux autres enfants à la maison, son mari et elle craignent de manquer d'argent. Arlene veut retourner travailler dans le domaine de la santé mais doit envisager une activité moins physique. Elle est intéressée par le codage médical, le secrétariat médical ou d'autres spécialités liées à l'administration médicale. Maintenant, elle doit voir combien ces emplois sont rémunérés et ce qu'elle doit faire pour y accéder.

En étudiant les différents métiers, elle découvre que pour gagner au moins autant que ce qu'elle gagnait en tant qu'infirmière, elle doit se tourner vers l'administration médicale car les deux autres métiers qu'elle a choisis ne sont pas aussi rémunérateurs.

#### ACTIVITÉ (5 minutes)

---

**Étape 1 :** Seul ou en groupe, faites une estimation de ce que vous gagneriez dans chacun des trois métiers qui vous intéressent et voyez si c'est suffisant pour être autonome.

POSTE	SALAIRE (Hebdomadaire, mensuel, annuel)	EST-CE SUFFISANT ? (oui ou non)

**Étape 2 :** Pendant la semaine, vérifiez le montant des salaires en parlant avec des gens qui travaillent dans le secteur ou en faisant d'autres recherches.

---



## Réalité n°2 : Pour certains métiers, il n’y a pas de demande dans votre région.

**Lire :** Certains métiers disparaissent et n’ont peut-être pas d’avenir dans votre région. Quelques-uns sont remplacés par la technologie tandis que d’autres se font maintenant essentiellement dans d’autres pays.

Voici Rachel, 48 ans. Rachel est divorcée, a une fille mariée et deux fils adolescents qui vivent encore chez elle. Il y a de nombreuses années, elle a fait deux semestres à l’université mais n’a jamais terminé ses études. Elle a eu différents emplois et travaille actuellement dans un supermarché. Elle est pratiquante mais doit souvent travailler le dimanche. Elle a toujours eu des fins de mois difficiles mais elle travaille dur. Elle aimerait obtenir un diplôme afin d’avoir un meilleur emploi qui l’aiderait à subvenir aux besoins de sa famille et à être plus pratiquante dans l’Église.

L’un des métiers qui l’intéressaient était les petites réparations électroniques. Cependant, en creusant la question, elle n’a pas été en mesure de trouver quelqu’un qui travaillait dans ce domaine parce qu’il n’y a quasiment pas de besoin dans sa région. Elle a supprimé ce métier de sa liste et s’est concentrée sur d’autres secteurs et formations.

Voici Juan, 33 ans. Juan est marié et a trois jeunes enfants. Il travaille dans la construction le jour et comme cuisinier le soir. Il veut un meilleur travail pour remplacer les deux qu’il a et mieux pourvoir à ses besoins. Il vit près d’un grand port maritime industriel. Il s’interroge sur le métier de soudeur. Après quelques recherches, il découvre qu’il y a beaucoup d’emplois dans ce secteur et que ce serait une bonne option pour lui. Il va commencer à chercher les différentes formations, sachant qu’elles pourraient déboucher sur un bon emploi de soudeur.

### ACTIVITÉ (5 minutes)

---

**Étape 1 :** Mettez-vous par groupes de deux ou quatre, dites le métier qui vous intéresse et demandez aux autres personnes du groupe si elles pensent qu’il existe une demande pour ces métiers dans leur région.

**Étape 2 :** Cette semaine, vérifiez qu’il existe une demande pour les métiers qui vous intéressent en parlant à des gens ou en faisant des recherches. Supprimez de votre liste ceux pour lesquels il n’y a pas de demande.

---

### Réalité n°3 : Il est possible que vous deviez franchir plusieurs étapes avant d'exercer le métier qui vous intéresse.

**Lire :** Certains métiers nécessitent beaucoup de formation et de temps pour s'y qualifier. Certaines formations sont chères et ne sont peut-être pas disponibles dans votre région. De nombreux métiers nécessitent en plus de l'expérience. Vous devrez découvrir les étapes à suivre pour exercer les métiers qui vous intéressent.

Voici Yuko, 36 ans. Yuko a travaillé pendant plusieurs années au service d'entretien d'un hôtel. Elle ne gagnait pas beaucoup d'argent. Elle s'est dit qu'elle aimerait être directrice générale de l'hôtel, mais cela semblait impossible. Elle a décidé d'aller de l'avant, sachant que cela n'arriverait pas tout d'un coup. Elle a suivi les étapes nécessaires sur une période de dix ans.

- Elle travaillait dur au service d'entretien et a résolu des problèmes avec pugnacité.
- Quand un poste de chef d'équipe s'est présenté, elle l'a obtenu.
- Elle est allée à l'école et a obtenu un diplôme en gestion hôtelière tout en continuant son travail de responsable d'équipe.
- Elle a obtenu un poste de responsable de réception.
- Après trois ans au poste de responsable de réception, elle a atteint son objectif de devenir directeur général d'hôtel.

#### ACTIVITÉ (3 minutes)

Indiquez les étapes que vous pouvez être amené à suivre pour atteindre votre objectif. Incluez la formation et l'expérience dont vous pouvez avoir besoin.

POSTE	FORMATION ET EXPÉRIENCE NÉCESSAIRES

## Réalité n°4 : Le travail c'est du travail. Tous les aspects de votre travail ne vous plairont pas.

**Lire :** Comprendre la nature du travail. Certaines personnes attendent que le travail parfait se présente : un travail qu'elles pensent n'avoir aucune difficulté à faire. Par exemple, Stefano a refusé plusieurs offres d'emploi parce qu'elles étaient « indignes de lui » alors qu'il aurait dû les accepter.

Les gens qui réussissent vont de l'avant et acceptent des emplois tout en sachant qu'ils vont en aimer certains aspects et pas d'autres.

Cette semaine, quand vous parlerez à des gens des métiers que vous envisagez, n'oubliez pas de leur demander ce qu'ils aiment et n'aiment pas dans leur travail.

### 3. SAVOIR À QUI PARLER

**Lire :** Cette semaine, réduisez votre liste de trois métiers pour n'en retenir qu'un seul. Étudiez ensuite les possibilités de formation et d'études qui vous permettront de vous qualifier pour ce travail. Le meilleur moyen de vous informer sur ces métiers et de faire un tri est de parler à des personnes qui les exercent et de leur poser toutes les questions que vous pouvez avoir.

#### ACTIVITÉ (10 minutes)

---

**Étape 1 :** Notez le nom de trois personnes à qui vous parlerez cette semaine pour mieux connaître les métiers qui vous intéressent. Il peut s'agir de personnes qui ont été suggérées la semaine passée dans votre réunion de groupe, de personnes que vous avez déjà rencontrées, ou de nouvelles personnes.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Étape 2 :** Mettez-vous avec votre partenaire d'action et imaginez que vous parlez avec une des personnes de votre liste. Posez-vous à tour de rôle les questions suivantes :

- Qu'est-ce que vous aimez dans votre travail ?
- Quelles formations ou quelles études avez-vous suivies pour faire ce que vous faites ?
- Quelle expérience serait bénéfique à une personne intéressée par ce métier ?
- Combien gagne-t-on habituellement dans ce secteur ?

- Qu'est-ce que vous n'aimez pas dans votre travail ?
- Combien d'offres d'emploi y a-t-il dans ce secteur ?
- À qui d'autre me conseilleriez-vous de parler ?
- Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un comme moi ?

---

**Discuter :** En quoi le fait de parler avec des gens vous aidera-t-il à restreindre votre choix de métiers ?

#### 4. METTRE À JOUR SON PLAN D'AUTONOMIE

##### ACTIVITÉ (5 minutes)

---

Mettez à jour votre plan d'autonomie ci-dessous. Cette semaine, vous terminerez la toute nouvelle partie correspondant au choix d'un métier et aux raisons de ce choix.

##### Mon objectif en matière d'autonomie (chapitre 1)

Je vais \_\_\_\_\_  
afin de \_\_\_\_\_.

##### Mon plan emploi (chapitres 2 et 3)

J'ai comparé les trois métiers suivants :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Le métier que j'ai choisi est \_\_\_\_\_ en raison des éléments suivants que m'ont appris des employeurs et d'autres personnes sur les possibilités qui existent dans ma région :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

**Discuter :** Quelles sont les choses les plus importantes que vous avez apprises au cours de la réunion de groupe d'aujourd'hui ?



## MÉDITER – Durée maximale : 5 minutes

---

*Réfléchissez individuellement à ce que vous avez appris aujourd'hui et à ce que le Seigneur veut que vous fassiez. Lisez le passage scripturaire ou la citation ci-dessous et écrivez la réponse aux questions.*

---

« Ce doit être un métier qui représente un défi intellectuel et qui fera appel au maximum de vos talents et de vos capacités. Enfin, ce doit être un domaine qui vous assurera une rémunération suffisante pour subvenir correctement aux besoins de votre femme et de vos enfants » (Thomas S. Monson, « Les grandes décisions de la vie », [veillée du Département d'Éducation de l'Église pour les jeunes adultes, 7 septembre 2003], [lds.org/media-library](http://lds.org/media-library)).

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

---

---

---

---

Que vais-je faire pour donner suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ?

---

---

---

---



## S'ENGAGER – Durée maximale : 10 minutes

---

*Lisez à haute voix chaque engagement à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.*

---

### MES ENGAGEMENTS

---

- (A)** J'appliquerai le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et j'en parlerai.

---
- (B)** Je travaillerai sur mon plan d'autonomie en confirmant que le métier que j'ai choisi me correspond bien et est adapté à ma région.

---
- (C)** Je ferai un suivi quotidien de mes dépenses.

---
- (D)** Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et lui apporterai mon soutien.

---

---

*Ma signature*

---

*Signature du partenaire d'action*



## 4

# ÉVALUER VOS OPTIONS DE FORMATION

---

### MA FONDATION – PRINCIPE

- Chercher la connaissance :  
Décidez de ce que vous voulez atteindre et de la façon d’y arriver

### PRINCIPES, COMPÉTENCES ET HABITUDES CONCERNANT LES ÉTUDES

1. Trouver la formation et l’expérience dont on a besoin
2. Trouver des options de formation dans sa région
3. Savoir à qui parler
4. Mettre à jour son plan d’autonomie



# FAIRE RAPPORT – Durée maximale : 25 minutes

## ENGAGEMENTS DE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE

- Ⓐ Appliquer le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et en parler.
- Ⓑ Travailler sur mon plan d'autonomie en confirmant que le métier que j'ai choisi me correspond bien et est adapté à ma région.
- Ⓒ Faire un suivi quotidien de mes dépenses.
- Ⓓ Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien.

## ÉTAPE 1 : FAIRE UNE ÉVALUATION AVEC LE PARTENAIRE D'ACTION

(5 minutes)

Prenez quelques minutes pour évaluer les efforts que vous avez faits pour tenir vos engagements cette semaine. Utilisez le tableau « Évaluer mes efforts » qui se trouve au début du livret d'exercices. Montrez votre évaluation à votre partenaire et discutez avec lui des questions ci-dessous. Il ou elle paraphera dans l'espace indiqué.

**Discussion :** Quelles difficultés avez-vous eues à tenir vos engagements cette semaine ?

ÉVALUER MES EFFORTS				
INSTRUCTIONS : Évaluez vos efforts à tenir les engagements pris chaque semaine. Parlez de votre évaluation avec votre partenaire d'action. Répétez à des jours de continuer à vous améliorer quand vous vous sentez à acquiescer ces habitudes importantes.				
ÉCHELLE D'ÉVALUATION : ● Effort minimal, ● Effort modéré, ● Effort important				
Applicatif le principe tiré de Ma Fondation	Travailler sur mon plan d'autonomie	Analyser mes compétences et habitudes	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien	Initials du partenaire d'action
<b>Exemple</b> Se reporter et être obéissant ● ● ●	Monter à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	<i>M</i>
<b>Semaine 1</b> Chacunisme est un principe de salut ● ● ●	Commencer mon plan d'autonomie ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	
<b>Semaine 2</b> Gérer les finaux ● ● ●	Terminer les aspects professionnels dans ma région ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	
<b>Semaine 3</b> Faire preuve de foi en Jésus-Christ ● ● ●	Confirmer le métier de mon choix ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	
<b>Semaine 4</b> Chercher la connaissance. Décider de ce que mes études attendent et de ce que j'ai pu apprendre ● ● ●	Suivre les aspects de formation ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	
<b>Semaine 5</b> Se reporter et être obéissant ● ● ●	Évaluer mon choix d'études ou de formation ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	
<b>Semaine 6</b> Travail, assumer les responsabilités et persévérer ● ● ●	Évaluer le plan financier de mes études ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	
<b>Semaine 7</b> Devenir un travailleur assidue ● ● ●	Monter à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Parler de mon plan d'autonomie à mes frères ou à des amis ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	
<b>Semaine 8</b> Faire bon usage du temps ● ● ●	Monter à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Choisir un thème, établir des priorités, autoriser la présence à temps et plus tard, surmonter les causes de distraction ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	
<b>Semaine 9</b> Communiquer, demander et écouter ● ● ●	Monter à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Choisir un thème, reconnaître ce que est demandé, comprendre son style d'enseignement, gérer le temps ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	
<b>Semaine 10</b> Résoudre les problèmes ● ● ●	Monter à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Choisir un thème, identifier les causes, faire des plans, se préparer aux succès ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	
<b>Semaine 11</b> Faire preuve d'alignement ● ● ●	Monter à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Choisir un thème, travailler avec un sujet, évaluer de ses succès, tenir ses engagements ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	
<b>Semaine 12</b> Travailler les ordonnances du temps ● ● ●	Monter à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Développer une compétence ou une habitude ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	



---

**ÉTAPE 2 : FAIRE RAPPORT AU GROUPE (8 minutes)**

Après avoir évalué vos efforts, remettez-vous en groupe et faites part de vos résultats. À tour de rôle, indiquez la couleur, « rouge », « jaune » ou « vert », que vous avez attribuée à vos engagements de la semaine passée.

---

**ÉTAPE 3 : RACONTER VOS EXPÉRIENCES (10 minutes)**

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris en s'efforçant de tenir ses engagements pendant la semaine.

- Discuter :**
- o Quelles expériences avez-vous vécues en mettant en application le principe tiré de Ma Fondation et en en parlant ?
  - o Qu'avez-vous appris quand vous avez (1) eu la confirmation que le métier choisi vous correspondait bien et (2) vérifié qu'il était adapté à votre région ?
  - o Qu'avez-vous appris en faisant le suivi de vos dépenses ?
  - o En quoi le fait de travailler avec un partenaire d'action vous aide-t-il ?

---

**ÉTAPE 4 : CHOISIR UN PARTENAIRE D'ACTION (2 minutes)**

Choisissez un partenaire d'action pour la semaine à venir parmi les membres du groupe. En général, les partenaires d'action sont de même sexe et ne font pas partie de la même famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et arrangez-vous sur la façon de prendre contact l'un avec l'autre pendant la semaine.

---

Nom du partenaire d'action

---

Coordonnées

Notez comment et quand vous prendrez contact l'un avec l'autre cette semaine.

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



# MA FONDATION : CHERCHEZ LA CONNAISSANCE

– Durée maximale : 20 minutes

**Méditer :** En quoi les études suscitent-elles des occasions ?

**Regarder :** « Étudier pour avoir une vie meilleure », disponible sur [srs.lids.org/videos](http://srs.lids.org/videos). (Pas de vidéo ? Lisez la page 61.)

**Discuter :** Quand il avait treize ans, qu'est-ce que frère Sitati voulait faire ? Qu'a-t-il fait pour cela ?

**Lire :** Doctrine et Alliances 88:118-119 et la citation du président Hinckley (ci-contre)

**Méditer :** Quelles pensées et inspirations avez-vous reçues du Saint-Esprit concernant l'amélioration de votre vie ?

## ACTIVITÉ – ÉLABORER UNE « MISSION TERRESTRE »

**Étape 1 :** Lisez la citation d'Henry B. Eyring (page 59). Le Seigneur a un plan pour vous. Il vous a accordé des dons et des talents uniques qui vous permettront de devenir ce qu'il veut que vous deveniez. Vous pouvez accomplir votre mission ici-bas si vous cherchez diligemment à comprendre sa volonté à votre sujet et à y obéir.

**Étape 2 :** Pour commencer à construire votre vision ou « mission terrestre », répondez aux questions ci-dessous.

### MA MISSION SUR TERRE

Où est-ce que je veux être dans cinq ans ?

---

---

---

Pourquoi ?

---

---

---

Quelles compétences, connaissances ou expérience dois-je obtenir pour y arriver ?

---

---

---

---

« Cherchez diligemment et enseignez-vous les uns aux autres des paroles de sagesse ; oui, cherchez des paroles de sagesse dans les meilleurs livres ; cherchez la connaissance par l'étude et aussi par la foi. [...] Établissez une maison [...] de connaissance. »

### DOCTRINE ET ALLIANCES 88:118-119

« Nous avons la responsabilité, et c'est un défi qui nous est lancé, de prendre notre place dans le monde des affaires, de la science, du gouvernement, de la médecine, de l'éducation et de tous les autres métiers constructifs et de valeur. Nous avons l'obligation d'entraîner nos mains et notre esprit afin d'exceller dans le travail profane pour apporter des bénédictions à toute l'humanité. »

**GORDON B. HINCKLEY**, « Une ville située sur une montagne », *L'Étoile*, novembre 1990, p. 8

**S'engager :** Engagez-vous à faire ce qui suit pendant la semaine à venir. Cochez la case une fois l'action accomplie.

- Réaliser les activités suivantes concernant les buts et le choix d'un guide.
- Terminer de rédiger le plan de votre « mission terrestre » et en parler avec votre famille.
- Demander à quelqu'un d'être votre guide et fixer un rendez-vous.

## ACTIVITÉ – ÉLABORER DES OBJECTIFS

**Étape 1 :** Lisez la citation du président Hunter (ci-contre). Les objectifs nous permettent de transformer nos espoirs en action.

Les buts doivent :

1. Être spécifiques et mesurables.
2. Être écrits et mis dans un endroit où l'on peut les voir au moins une fois par jour.
3. Avoir une date d'achèvement.
4. Contenir des mesures précises permettant de les atteindre.
5. Être constamment relus, ajoutés à vos rapports et mis à jour.

**Étape 2 :** Sur une feuille séparée, notez un ou deux buts qui vous aideront à accomplir votre mission terrestre. Suivez l'exemple ci-après. Mettez la feuille dans un endroit où vous pourrez la voir tous les jours.

BUT	POURQUOI ?	ÉTAPES SPÉCIFIQUES POUR ATTEINDRE LE BUT	CHRONOLOGIE	À QUI FERAI-JE RAPPORT DE MES PROGRÈS ?
EXEMPLE : Lire le Livre de Mormon trente minutes chaque jour.	Recevoir quotidiennement l'inspiration du Saint-Esprit.	1. Me lever à 6 h 30 tous les jours. 2. Lire avant de prendre le petit déjeuner. 3. Noter mes progrès dans un tableau.	J'évaluerai mes progrès chaque soir avant de me coucher.	Je parlerai de mon tableau de progression avec un membre de ma famille chaque dimanche.

*« Priez pour que l'Esprit vous montre ce que le Seigneur veut que vous fassiez. Planifiez de le faire. Promettez-lui d'obéir. Agissez avec détermination jusqu'à ce que vous ayez fait ce qu'il vous a demandé. Puis priez [...] pour savoir ce que vous pouvez faire ensuite. »*

**HENRY B. EYRING,**  
« Agir en toute diligence », *Le Liahona*, mai 2010, p. 63

*« Cet Évangile est un Évangile de repentir ; nous devons nous repentir et prendre des résolutions. En effet, nous repentir, prendre des engagements et nous fixer des buts doit être un processus continu. [...] Je vous recommande de l'exercer. »*

**HOWARD W. HUNTER,**  
« The Dauntless Spirit of Resolution », (veillée de l'université Brigham Young, 5 janvier 1992), p. 2, [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu)

## ACTIVITÉ – TROUVER UN GUIDE

**Étape 1 :** Lisez la citation de Robert D. Hales (ci-contre). Il existe différents types de guides. Vous avez peut-être besoin d'une personne avec beaucoup d'expérience pour répondre à vos questions, quelqu'un qui a déjà fait ce que vous voulez faire. Un guide peut aussi être une personne juste, dans le cercle de vos amis ou des membres de votre famille. Ce sont des gens disposés à passer plus de temps à vous encourager à faire des changements dans votre vie et à vous pousser à progresser.

**Étape 2 :** Pensez au genre d'aide dont vous avez besoin. Faites la liste de gens qui pourraient être votre guide. Réfléchissez aux noms de votre liste et priez à leur sujet.

**Étape 3 :** Répondez aux questions ci-dessous pour commencer une relation avec un guide. Pour inviter quelqu'un à être votre guide, vous pourriez simplement lui dire : « J'essaie de faire un changement dans ma vie. Es-tu prêt à m'aider ? »

### MON GUIDE

Qui aimeriez-vous avoir comme guide ?

Quand allez-vous lui demander d'être votre guide ?

Quand pourriez-vous vous rencontrer pour lui parler de votre « mission terrestre » et de vos objectifs ?

À quelle fréquence voulez-vous vous réunir avec votre guide ?

**Étape 4 :** Rappelez-vous que vous êtes responsable de votre « mission terrestre ». Quand vous vous réunissez avec votre guide :

- Évaluez vos progrès.
- Faites le point sur les obstacles à votre progression et sur ce que vous faites pour les surmonter.
- Revoyez spécifiquement ce que vous prévoyez de faire avant votre prochaine rencontre.

« Quand j'étais jeune adulte, j'ai demandé conseil à mes parents et à des personnes fidèles en qui j'avais confiance. L'une d'entre elles était un dirigeant de la prêtrise et l'autre un instructeur qui croyait en moi. [...] Choisissez dans la prière des guides qui auront à cœur de vous aider à parvenir au bien-être spirituel. »

**ROBERT D. HALES,**  
« Faire face aux défis du monde d'aujourd'hui », *Le Liahona*, novembre 2015, p. 46

## ÉTUDIER POUR AVOIR UNE MEILLEURE VIE

Si vous ne pouvez pas regarder la vidéo, lisez le script.



**JOSEPH W. SITATI** : À treize ans, je vivais dans une région très rurale du Kenya. Les gens avaient peu de choses. Mais les personnes qui semblaient pouvoir s'offrir ce que d'autres admiraient étaient celles qui avaient fait de bonnes études. J'ai vite compris que les études étaient la clé pour avoir une vie meilleure.

Je n'arrêtais pas de penser qu'il fallait que je parle au directeur de l'une des écoles où je voulais vraiment aller. J'avais besoin du vélo de mon père pour faire le trajet qui prenait une demi-journée. Je n'avais jamais quitté mon village. Je ne parlais pas très bien l'anglais et le directeur de cette école était un homme blanc. Je n'avais jamais rencontré ou parlé directement à un homme blanc auparavant ce qui fait que j'étais intimidé.

Quelque chose en moi n'arrêtait pas de me pousser et de me chuchoter que je devais le faire, donc je suis parti rencontrer cet homme. Quand je l'ai regardé, j'ai bien vu qu'il était assez surpris de voir ce jeune garçon qui se tenait au garde-à-vous devant lui. Il avait un regard bienveillant et cela m'a donné du courage. Je lui ai dit que je voulais vraiment être admis dans son

école et que je serais très heureux s'il m'acceptait. Il m'a alors répondu : « Eh bien, nous verrons quand nous aurons les résultats du test. » J'ai dit : « Merci, monsieur. » En moins de quatre minutes, j'étais ressorti de son bureau.

Les quatre minutes passées dans ce bureau ont réellement été le moment déterminant de ma vie. J'ai été le seul élève de mon école primaire à être choisi pour aller dans une des meilleures écoles de la région. J'étais reconnaissant que cet homme bon m'ait donné cette chance et cela m'a encouragé à faire de mon mieux pour devenir le meilleur élève de ma classe.

Cela m'a ouvert d'autres horizons et permis d'aller dans une autre très bonne école, puis de me préparer pour l'université. Grâce à mes études, j'ai rencontré ma femme à l'université. J'ai aussi trouvé un emploi en ville. Quand nous vivions à Nairobi, nous avons rencontré un couple missionnaire qui nous a invités chez lui ; c'est là qu'il avait ses réunions avec les membres de l'Église. Si je n'avais pas été à Nairobi à ce moment-là, je n'aurais jamais trouvé l'Évangile. Le fait d'avoir un travail stable m'a permis de servir dans l'Église.

Je témoigne que les études sont une des clés pour atteindre l'autonomie. Elles nous offrent de nombreuses possibilités de subvenir à nos besoins temporels et aussi de devenir autonomes spirituellement.

**Retour à la page 58.**



### APPRENDRE – Durée maximale : 45 minutes

**Lire :** Au cours des prochaines semaines, vous examinerez les possibilités de formation et les organismes qui les dispensent, et vous déterminerez comment payer votre formation ou vos études. Vous commencerez par évaluer vos possibilités de formation.

1. Trouver la formation et l'expérience dont on a besoin.
2. Trouver des options de formation dans sa région.
3. Savoir à qui parler.
4. Mettre à jour son plan d'autonomie.

#### 1. TROUVER LA FORMATION ET L'EXPÉRIENCE DONT ON A BESOIN

**Lire :** Au cours des semaines passées, vous avez fait des recherches de métiers qui pouvaient vous aider à devenir plus autonome. La semaine passée, vous devez avoir réduit votre choix à un métier sur lequel vous aimeriez vous concentrer.

#### ACTIVITÉ (5 minutes)

---

**Étape 1 :** Indiquez le métier que vous avez sélectionné. \_\_\_\_\_

**Étape 2 :** Chaque personne prendra trente secondes pour dire au groupe le métier qu'elle a choisi et pourquoi.

---

**Lire :** Pour être capable d'être embauché dans le métier que vous avez choisi, vous devez l'apprendre. Cette connaissance s'acquiert par une formation et de l'expérience. Les entreprises recrutent en fonction de plusieurs critères dont le niveau d'études et l'expérience.

Par exemple, Arlene a beaucoup d'expérience dans le domaine de la santé et veut maintenant travailler dans l'administration des soins de santé. Juan a une grande expérience dans la construction et veut maintenant devenir soudeur. Leur expérience professionnelle leur donne une fondation solide. Une formation ou des études spécialisées leur permettront de se qualifier pour le métier qu'ils visent.

**Discuter :** Pourquoi le niveau d'études et le type d'études sont-ils importants pour une entreprise lorsqu'elle décide de vous embaucher ?

**Lire :** Les établissements d'enseignement, les entreprises et d'autres institutions offrent des formations pour tous les types de métiers. Cherchez la formation qui correspond le mieux au métier que vous avez choisi.

Par exemple, Arlene trouvera probablement la formation dont elle a besoin dans un établissement d'enseignement supérieur ou une université. Juan trouvera probablement la sienne dans un établissement spécialisé, par le biais d'un stage d'apprentissage ou même sur le tas.

**ACTIVITÉ (5 minutes)**

**Étape 1 :** En groupe, lisez à tour de rôle les renseignements du tableau suivant. Si le métier que vous avez choisi n'y figure pas, discutez de la formation qui est généralement nécessaire pour ce métier.

**Étape 2 :** Si la formation classique est différente dans votre région, discutez en groupe de ces différences et cochez la formation dont vous avez besoin.

TYPE DE TRAVAIL	FORMATION CLASSIQUE	ENDROITS OÙ L'ON PEUT GÉNÉRALEMENT RECEVOIR LA FORMATION	MON BESOIN ?
Ouvrier du bâtiment, technicien de laboratoire, machiniste, mécanicien, inspecteur du contrôle de la qualité, et plus	En interne, diplôme (certains nécessitent un apprentissage ou une formation en interne)	École de commerce, établissements de formation professionnelle et technique, en ligne	
Chauffeur, patron de restaurant, chef d'entreprise et plus	Permis/licence	Établissements de formation professionnelle et technique, en ligne	
Plombier, électricien, réparateur de systèmes de climatisation, codeur médical, interprète, directeur de projet, pilote et plus	Certificat/brevet (certains nécessitent un apprentissage ou une formation en interne)	Établissements de formation professionnelle et technique, en ligne	
Administrateur de réseaux informatiques, entrepreneur, technicien médias, infirmière, enseignant, journaliste, architecte et plus	Diplôme universitaire	Établissement d'enseignement supérieur ou université, en ligne	
Avocat, responsable, directeur, professeur d'université, chercheur, chirurgien et plus	Diplôme d'études supérieures	Établissement d'enseignement supérieur ou université, en ligne	



Pour des renseignements concernant les options d'études et de formation disponibles auprès du Département d'Éducation de l'Église, lisez chez vous cette semaine les pages 72 à 74.

**Lire :** Il est possible qu'à l'issue de vos conversations et recherches, vous découvriez que vous devez avoir une expérience et une formation pour vous qualifier pour le métier désiré. Tout en suivant votre formation, il vous faudra peut-être accepter un poste inférieur pour commencer afin d'obtenir un meilleur emploi plus tard.

**Discuter :** D'après vos recherches, quelle expérience vous est nécessaire pour vous qualifier pour le métier que vous voulez exercer ?

## 2. TROUVER DES OPTIONS DE FORMATION DANS SA RÉGION

**Lire :** Maintenant que vous savez quelle formation est nécessaire, le moment est venu de trouver les établissements appropriés. Par exemple, Juan a trouvé deux établissements d'enseignement technique et un employeur dans la région qui pourraient l'aider à obtenir un diplôme de soudeur.

### ACTIVITÉ (5 minutes)

---

**Étape 1 :** Sur les lignes ci-dessous, écrivez le nom d'au moins trois établissements d'enseignement, entreprises ou autres organisations susceptibles d'offrir la formation dont vous avez besoin.

**Étape 2 :** Communiquez à votre partenaire d'action le nom des établissements d'études ou de formation que vous avez trouvés et pourquoi vous pensez qu'ils sont une bonne option.

OÙ FAIRE MA FORMATION

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Lire :** Toutes les études et formations ne sont pas égales. Certains programmes et établissements sont meilleurs que d'autres. Certains programmes peuvent être plus efficaces dans leur formation des étudiants et avoir un meilleur taux de placement. Il peut être difficile d'être admis dans certains programmes ou il est possible que de nombreux étudiants n'aillent pas jusqu'au bout. Certains établissements sont chers donc vous devrez déterminer si la dépense en vaut la peine.

Trouvez un établissement d'enseignement ou de formation qui offre la meilleure combinaison des facteurs suivants :

- Fort taux de personnes ayant trouvé un emploi (qualité)
- Probabilité d'être admis et de terminer le programme ou la formation
- Coûts abordables

Par exemple, Rachel envisage trois établissements figurant dans le tableau de comparaison ci-dessous. Dans ses recherches, elle a trouvé les renseignements suivants.

OPTION 1	OPTION 2	OPTION 3
Taux de placement : Sept personnes sur dix trouvent un emploi (70%).	Taux de placement : Deux personnes sur dix trouvent un emploi (20%).	Taux de placement : Huit personnes sur dix trouvent un emploi (80%).
Six personnes sur dix sont admises et plus de 90% d'entre elles terminent le programme.	Tout le monde est accepté mais moins de la moitié termine le programme.	Trois personnes sur dix sont admises et plus de 80% d'entre elles terminent le programme.
Coût total de l'école : 15 000	Coût total de l'école : 5 000	Coût total de l'école : 50 000

**Discuter :** Quels sont les facteurs les plus importants dans votre choix d'un établissement d'enseignement ou de formation ?

### 3. SAVOIR À QUI PARLER

**Lire :** Le meilleur moyen d'approfondir vos options de formation est (1) de parler à des personnes qui travaillent dans ces établissements d'enseignement ou programmes de formation et (2) de faire des recherches de votre côté. Beaucoup d'établissements d'enseignement et de formation ont du personnel qui peut répondre à vos questions. Prenez contact avec une personne qui y travaille, faites-lui part de votre intérêt pour la formation et demandez à parler avec quelqu'un qui pourra répondre à vos questions. Il serait peut-être utile de prendre contact avec des gens qui occupent les fonctions suivantes :

- Conseiller aux admissions
- Conseiller aux programmes
- Directeur de la formation
- Bureau des renseignements
- Instructeurs spécifiques

Vous pouvez aussi appeler l'établissement d'enseignement ou de formation, consulter les renseignements sur son site web et parler à d'autres personnes qui ont suivi les programmes.

**Discuter :** Quelles autres sources pourraient vous aider à obtenir les renseignements dont vous avez besoin concernant un établissement d'enseignement ou de formation ?

**Lire :** En faisant vos recherches, trouvez la réponse à des questions précises pour vous aider à prendre une décision.

### ACTIVITÉ (10 minutes)

---

**Étape 1 :** Avec votre partenaire d'action, jouez à tour de rôle une situation imaginaire dans laquelle vous allez voir une personne d'un établissement pour vous informer sur le programme ou la formation qui vous intéresse. L'un des deux partenaires joue le rôle de la personne de contact de l'école. Premièrement, présentez-vous en disant quelque chose comme : « Bonjour, je m'appelle \_\_\_\_\_. Je suis intéressé par votre \_\_\_\_\_ programme. Puis-je vous poser quelques questions ?

**Étape 2 :** Posez au moins trois des questions de la page 75. L'autre partenaire peut improviser les réponses.

**Étape 3 :** Inversez les rôles et refaites l'activité.

---

**Lire :** Quand vous parlerez à des établissements d'enseignement ou de formation cette semaine, utilisez les questions de la section « Évaluer mes options de formation » (page 75). N'oubliez pas de recueillir ces renseignements pour pouvoir les utiliser lors de la réunion de la semaine prochaine.

**Discuter :** Selon vous, quelles autres questions serait-il utile de poser ?

## 4. METTRE À JOUR SON PLAN D'AUTONOMIE

### ACTIVITÉ (5 minutes)

---

Mettez à jour votre plan d'autonomie selon vos besoins et remplissez la section « Mon plan de formation ».

#### Mon objectif en matière d'autonomie (chapitre 1)

Je vais \_\_\_\_\_

afin de \_\_\_\_\_.

#### Mon plan emploi (chapitres 2 et 3)

J'ai comparé les trois métiers suivants :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Le métier que j'ai choisi est \_\_\_\_\_ en raison des éléments suivants que j'ai appris d'employeurs et d'autres personnes sur les possibilités qui existent dans ma région :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

#### Mon projet d'études

J'étudierai les trois options de formation suivantes :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

---

**Discuter :** Quelles sont les choses les plus importantes que vous avez apprises au cours de la réunion de groupe d'aujourd'hui ?



## MÉDITER – Durée maximale : 5 minutes

---

*Réfléchissez individuellement à ce que vous avez appris aujourd'hui et à ce que le Seigneur veut que vous fassiez. Lisez le passage scripturaire ou la citation ci-dessous et écrivez la réponse aux questions.*

---

« De grosses difficultés vous attendent. Vous entrez dans un monde de concurrence féroce. Vous devez acquérir toute l'instruction que vous pouvez. Le Seigneur nous a appris l'importance de l'instruction. Elle vous ouvrira de grandes possibilités. Elle vous préparera à accomplir quelque chose de valeur dans le vaste monde plein de possibilités qui s'offre à vous. Si vous pouvez aller à l'université et que vous le souhaitez, faites-le. Si vous ne voulez pas aller à l'université, allez alors dans une école professionnelle ou une école administrative pour améliorer vos compétences et développer vos capacités » (Gordon B. Hinckley, « Les convertis et les Jeunes Gens », *L'Étoile*, juillet 1997, p. 57).

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

---

---

---

---

Que vais-je faire pour donner une suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ?

---

---

---

---



## S'ENGAGER – Durée maximale : 10 minutes

---

Lisez à haute voix chaque engagement à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.

---

### MES ENGAGEMENTS

---

- Ⓐ J'appliquerai le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et j'en parlerai.

---

- Ⓑ Je vais examiner mes possibilités de formation en trouvant les réponses aux questions de la page 75.

---

- Ⓒ Je ferai un suivi quotidien de mes dépenses.

---

- Ⓓ Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et lui apporterai mon soutien.

---

---

*Ma signature*

---

*Signature du partenaire d'action*



# RESSOURCES

## POSSIBILITÉS D'ÉTUDES AU DEE

L'Église travaille avec ardeur pour que le plus grand nombre de membres de l'Église du monde entier ait accès à des études. Le Département d'Éducation de l'Église (DEE) offre plusieurs possibilités de faire des études qui, dans certains endroits du monde, peuvent mener à un meilleur emploi.

Comme pour toutes les options auxquelles vous réfléchissez, aidez-vous de la prière pour évaluer si celles-ci feront progresser vos possibilités de carrière et déboucheront sur un meilleur emploi dans la région où vous vivez.

### **Micro cours : Formation de compétences pour tous**

Si vous avez besoin d'une formation pour obtenir un emploi déterminé, ou si vous travaillez déjà et avez besoin d'un complément de formation, les micro cours peuvent être une excellente option. Ils peuvent être regroupés en trois catégories : compétences professionnelles, compétences relationnelles, compétences générales. Ces cours ont été conçus pour que quiconque, où qu'il soit, puisse, grâce à un accès Internet, apprendre de nouvelles compétences qui seront un atout sur le marché. Les cours peuvent aller de quinze minutes pour apprendre à rédiger un curriculum vitae à une heure pour se fixer des buts, ou encore à douze semaines pour de la programmation informatique avec diplôme à la clé.

### **Corporate Connect (en lien avec les entreprises) : Formation sectorielle avec garantie d'entretiens d'embauche**

Si votre but est d'obtenir un emploi dès que possible dans un secteur qui mène à de grandes carrières, Corporate Connect peut s'avérer être votre meilleure option. La série Corporate Connect du LDS Business College travaille en collaboration avec des employeurs pour former des membres de l'Église à des métiers spécifiques en gestion, technologies de l'information, professions de santé et dans l'industrie. Ces emplois sont bien rémunérés et offrent de grandes possibilités d'avancement. La formation dure de deux à trois mois, avec la garantie d'un entretien pour ceux qui terminent le programme. À ce jour, Corporate Connect a un taux de placement de quatre-vingt-dix pour cent.



## **Certificats et diplômes d'établissements d'enseignement supérieur/université : Hautes études pour un meilleur emploi**

Les établissements d'enseignement supérieur de l'Église, dont font partie le LDS Business College, les universités BYU-Idaho, BYU-Hawaï et BYU, offrent un grand nombre de certificats et diplômes, dont certains peuvent s'obtenir en ligne. L'éventail de ces programmes va de certificats obtenus sur un semestre à des diplômes supérieurs et professionnels. Beaucoup de ces diplômes et certificats s'appuient sur des compétences et préparent directement les étudiants à un emploi et une carrière.

Actuellement, ces options d'études ne sont disponibles qu'en anglais. Pour plus de renseignements, allez sur [churcheducation.lds.org](http://churcheducation.lds.org).

### **PATHWAY/BYU-IDAHO**

En association avec BYU-Idaho, Pathway est un programme d'enseignement à bas coût qui combine des cours en ligne et des réunions locales. Le but est une admission facile pour des étudiants qui ont peu ou pas d'expérience universitaire, ou de redonner accès à des études à des personnes qui ont fait leurs études il y a longtemps. Comme il s'agit d'un programme en ligne, il n'est pas nécessaire de se trouver près d'un campus. Les étudiants obtiennent des crédits qui pourront être transférés à BYU-Idaho et dans d'autres universités.

#### **Autres obligations :**

- Être membre de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours.
- Avoir au moins dix-sept ans et être titulaire d'un diplôme d'études secondaires ou équivalent, ou avoir plus de dix-neuf ans (et être titulaire ou pas d'un diplôme de secondaire ou équivalent).
- Avoir accès régulièrement à un ordinateur doté d'une connexion Internet à haut débit et d'un système de conversation par webcam ou vidéo.
- Parler l'anglais couramment (voir plus page suivante).

- Vivre à une distance raisonnable d'un site Pathway ; il existe de nombreux sites dans le monde gérés par des missionnaires des services de l'Église.
- Être inscrit à l'institut (cette obligation concerne les personnes non mariées âgées de dix-huit à trente ans).

Le programme Pathway dure une année (ou trois semestres) après quoi l'étudiant peut s'orienter vers un diplôme universitaire. Pathway ouvre des possibilités, notamment de participer au programme en ligne de BYU-Idaho, d'être étudiant sur le campus de BYU-Idaho ou de s'inscrire localement dans un établissement d'enseignement supérieur ou une université (en fonction de leurs critères d'admission).

Les étudiants qui terminent Pathway et souhaitent aller à BYU-Idaho à Rexburg (Idaho) doivent s'inscrire officiellement et s'acquitter des frais normaux. Ceux qui veulent continuer leur programme en ligne suivront des cours au prix d'inscription avantageux de Pathway et suivront en partie ou en intégralité les options suivantes :

1. Certificat professionnel (15 crédits chacun)
2. Diplôme de deuxième année (60 crédits)
3. Licence (120 crédits)

Pour les étudiants qui parlent couramment l'anglais, le programme standard de Pathway combine les cours en ligne de BYU-Idaho et les cours de l'institut ou les cours de religion en ligne de BYU-Idaho. Pour les étudiants qui ont un niveau d'anglais intermédiaire ou faible, les cours de la version « L » intègrent une composante importante qui est l'enseignement de l'anglais. Sur toute la durée du programme, les étudiants se réunissent chaque semaine avec une personne anglophone afin d'améliorer leurs compétences en anglais. (Des missionnaires des services de l'Église gèrent les centres Pathway dans le monde entier.)

## ÉVALUER MES OPTIONS DE FORMATION

QUESTIONS À POSER	RÉPONSES
Quel est le taux de personnes qui trouvent un emploi à l'issue du programme ?	
Quel est le salaire moyen des personnes qui trouvent un travail ?	
Combien d'étudiants étaient inscrits au programme l'année dernière ?	
Combien de personnes ont rempli un dossier d'admission et combien ont été acceptées ?	
Combien d'étudiants ont abandonné ou n'ont pas terminé ?	
Des cours du soir et de fin de semaine sont-ils disponibles ?	
Combien coûte le programme, y compris les frais de scolarité, livres, frais divers et autres dépenses ?	
Que faut-il pour être accepté dans le programme ?	
Combien de temps faut-il pour obtenir une certification ou un diplôme ?	
Existe-t-il des aides financières qui peuvent aider à payer des études ?	
Quelle est la charge de travail des cours ou du programme ?	
Quels conseils me donneriez-vous pour réussir dans le programme ?	
Avec qui d'autre puis-je prendre contact pour obtenir plus de renseignements concernant le programme ?	
Puis-je avoir vos coordonnées afin de pouvoir vous joindre si j'ai d'autres questions ?	





5

# CHOISIR UN PROGRAMME D'ÉTUDES

---

## MA FONDATION – PRINCIPE

- Se repentir et être obéissant

## PRINCIPES, COMPÉTENCES ET HABITUDES CONCERNANT LES ÉTUDES

1. Évaluer la qualité de l'établissement ou du programme de formation
2. Réfléchir à ses chances d'être admis et d'aller jusqu'au bout
3. Penser au coût et à la valeur
4. Choisir un établissement ou un programme de formation
5. Mettre à jour son plan d'autonomie



# FAIRE RAPPORT – Durée maximale : 25 minutes

## ENGAGEMENTS DE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE

- Ⓐ Appliquer le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et en parler.
- Ⓑ Examiner mes options de formation en trouvant les réponses aux questions de la page 75.
- Ⓒ Faire un suivi quotidien de mes dépenses.
- Ⓓ Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien.

## ÉTAPE 1 : FAIRE UNE ÉVALUATION AVEC LE PARTENAIRE D'ACTION

(5 minutes)

Prenez quelques minutes pour évaluer les efforts que vous avez faits pour tenir vos engagements cette semaine. Utilisez le tableau « Évaluer mes efforts » qui se trouve au début du livret d'exercices. Montrez votre évaluation à votre partenaire et discutez avec lui des questions ci-dessous. Il ou elle paraphera dans l'espace indiqué.

**Discussion :** Quelles difficultés avez-vous eues à tenir vos engagements cette semaine ?

ÉVALUER MES EFFORTS					
INSTRUCTIONS : Évaluez vos efforts à tenir les engagements pris chaque semaine. Parlez de votre évaluation avec votre partenaire d'action. Répétez à des jours de continuer à vous améliorer quand vous vous sentez à acquiescer ces habitudes importantes.					
ÉCHELLE D'ÉVALUATION : ● Effort minimal, ● Effort modéré, ● Effort important					
	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Initials du partenaire d'action
Exemple	Appliquer le principe tiré de Ma Fondation Se reporter et être obéissant	Travailler sur mon plan d'autonomie Mettre à jour mon plan d'autonomie	Analyser mes compétences et habitudes Savoir les dépenses	Prendre contact avec mon partenaire d'action Prendre contact avec mon partenaire d'action	Initials du partenaire d'action JW
Semaine 1	Chaque semaine est un principe de salut	Commencer mon plan d'autonomie	Savoir les dépenses		
Semaine 2	Gérer les finaux	Surveiller les options professionnelles dans ma région	Savoir les dépenses		
Semaine 3	Faire preuve de foi en Jésus-Christ	Confirmer le métier de mon choix	Savoir les dépenses		
Semaine 4	Chercher la connaissance. Décider de ce que mes études attendent et de ce que j'aimerais en faire	Surveiller les options de formation	Savoir les dépenses		
Semaine 5	Se reporter et être obéissant	Évaluer mon choix d'études ou de formation	Savoir les dépenses		
Semaine 6	Travail, assumer les responsabilités et persévérer	Évaluer le plan financier de mes études	Savoir les dépenses		
Semaine 7	Devenir un travailleur assidu	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Parler de mon plan d'autonomie à ma famille ou à des amis		
Semaine 8	Faire bon usage du temps	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Choisir un thème, établir des priorités, augmenter la productivité, travailler plus tard, surmonter les causes de distraction		
Semaine 9	Communiquer, demander et écouter	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Choisir un thème, reconnaître ce que est demandé, comprendre son style d'enseignement, gérer le temps		
Semaine 10	Résoudre les problèmes	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Choisir un thème, identifier les problèmes, se préparer aux succès		
Semaine 11	Faire preuve d'indépendance	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Choisir un thème, travailler avec un tuteur, évaluer de son succès, tenir ses engagements		
Semaine 12	Travailler les ordonnances du temps	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Développer une compétence ou une habitude		

---

## ÉTAPE 2 : FAIRE RAPPORT AU GROUPE (8 minutes)

Après avoir évalué vos efforts, remettez-vous en groupe et faites part de vos résultats. À tour de rôle, indiquez la couleur, « rouge », « jaune » ou « vert », que vous avez attribuée à vos engagements de la semaine passée.

---

## ÉTAPE 3 : RACONTER VOS EXPÉRIENCES (10 minutes)

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris en s'efforçant de tenir ses engagements pendant la semaine.

- Discuter :**
- o Quelles expériences avez-vous vécues en mettant en application le principe tiré de Ma Fondation et en en parlant ?
  - o Qu'avez-vous appris en examinant plusieurs options de formation ?
  - o Qu'avez-vous appris en faisant le suivi de vos dépenses ?
  - o En quoi le fait de travailler avec un partenaire d'action vous aide-t-il ?

---

## ÉTAPE 4 : CHOISIR UN PARTENAIRE D'ACTION (2 minutes)

Choisissez un partenaire d'action pour la semaine à venir parmi les membres du groupe. En général, les partenaires d'action sont de même sexe et ne font pas partie de la même famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et arrangez-vous sur la façon prendre contact l'un avec l'autre pendant la semaine.

---

*Nom du partenaire d'action*

---

*Coordonnées*

Notez comment et quand vous prendrez contact l'un avec l'autre cette semaine.

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



# MA FONDATION : SE REPENTIR ET ÊTRE OBÉISSANT – Durée maximale : 20 minutes

**Méditer :** Quel lien y a-t-il entre le repentir et l'obéissance, et l'autonomie ?

**Regarder :** « L'obéissance, source de bénédictions », disponible sur [srs.lds.org/videos](http://srs.lds.org/videos). (Pas de vidéo ? Lisez la page 81.)

**Discuter :** Quelles bénédictions avez-vous reçues en obéissant aux lois de Dieu ? Comment le repentir nous aide-t-il à progresser ?

**Lire :** Doctrine et Alliances 130:20-21 et la citation de Joseph Smith, le prophète (ci-contre)

*« Il y a une loi [...] sur laquelle reposent toutes les bénédictions ; et lorsque nous obtenons une bénédiction quelconque de Dieu, c'est par l'obéissance à cette loi sur laquelle elle repose. »*

**DOCTRINE ET ALLIANCES 130:20-21**

## ACTIVITÉ

L'obéissance à une loi déterminée conduit à des bénédictions déterminées.

**Étape 1 :** Chacun de votre côté, écrivez dans la colonne de gauche certaines des bénédictions que vous aimeriez recevoir.

**Étape 2 :** Notez les lois ou principes auxquels vous devrez obéir pour recevoir les bénédictions désirées.

BÉNÉDICTIONS QUE JE VEUX RECEVOIR	LOIS OU PRINCIPES AUXQUELS OBÉIR
Trois mois d'économies	Dîme et offrandes (Malachie 3:10-12) Tenir un budget

**Discuter :** Lisez Josué 3:5 et les citations de Jeffrey R. Holland et du président Kimball (page 81). Pourquoi devons-nous nous repentir, nous sanctifier et nous efforcer de faire le bien dans nos efforts pour devenir autonomes ?

**S'engager :** Engagez-vous à faire ce qui suit pendant la semaine. Cochez la case une fois l'action accomplie.

- Obéissez à la loi que vous avez définie dans l'activité précédente.
- Parlez de ce que vous avez appris aujourd'hui sur l'obéissance avec votre famille et vos amis.

*« Je me suis fait une règle : Quand le Seigneur commande, fais-le. »*

**ENSEIGNEMENTS DES PRÉSIDENTS DE L'ÉGLISE : JOSEPH SMITH, 2007, p. 172.**



## L'OBÉISSANCE, SOURCE DE BÉNÉDICTIONS

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



**THOMAS S. MONSON** : Quelle promesse merveilleuse ! « Celui qui garde les commandements [de Dieu] reçoit la vérité et la lumière jusqu'à ce qu'il soit glorifié dans la vérité et connaisse tout » [D&A 93:28]. [...]

Mes frères et sœurs, le grand test de la vie est l'obéissance. « Nous les mettrons ainsi à l'épreuve », dit le Seigneur, « pour voir s'ils feront tout ce que le Seigneur, leur Dieu, leur commandera » [Abraham 3:25].

Le Sauveur a déclaré : « Car tous ceux qui veulent avoir une bénédiction de moi respecteront la loi qui a été désignée pour cette bénédiction, et ses conditions, qui ont été instituées dès avant la fondation du monde » [D&A 132:5].

Il n'existe pas de plus grand exemple d'obéissance que celui de notre Sauveur. Paul a fait cette réflexion à son sujet :

« [Il a] appris, bien qu'il fût Fils, l'obéissance par les choses qu'il a souffertes, « et [...] après avoir été élevé à la perfection, est devenu pour tous ceux qui lui obéissent l'auteur d'un salut éternel » [Hébreux 5:8-9].

Le Sauveur a manifesté un amour sincère pour Dieu en menant une vie parfaite, en honorant la mission sacrée qui était la sienne. Il n'était jamais

hautain. Il n'était jamais enflé d'orgueil. Il n'était jamais déloyal. Il était toujours humble. Il était toujours sincère. Il était toujours obéissant. [...]

Face à l'atroce souffrance de Gethsémané où il a subi une douleur telle que « sa sueur est devenue comme des grumeaux de sang qui tombaient à terre » [Luc 22:44], il a montré l'exemple du Fils obéissant en disant : « Père, si tu voulais éloigner de moi cette coupe ! Toutefois, que ma volonté ne se fasse pas, mais la tienne » [Luc 22:42].

Comme il l'a demandé à ses premiers apôtres, le Sauveur nous le demande, à vous et à moi : « Toi, suis-moi » [Jean 21:22]. Sommes-nous disposés à obéir ?

La connaissance que nous recherchons, les réponses auxquelles nous aspirons ardemment, et la force que nous désirons aujourd'hui pour affronter les difficultés d'un monde complexe et changeant peuvent être nôtres si nous sommes disposés à obéir aux commandements du Seigneur. Je cite à nouveau les paroles du Seigneur : « Celui qui garde [les] commandements [de Dieu] reçoit la vérité et la lumière jusqu'à ce qu'il soit glorifié dans la vérité et connaisse tout » [D&A 93:28].

Je prie humblement pour que nous recevions les grandes récompenses promises à ceux qui sont obéissants. Au nom de Jésus-Christ, notre Seigneur et Sauveur. Amen.

(« L'obéissance, source de bénédictions », *Le Liahona*, mai 2013, p. 89, 92)

« Sanctifiez-vous, car demain l'Éternel fera des prodiges au milieu de vous. »

### JOSUÉ 3:5

« Le Seigneur bénit qui veut s'améliorer, qui accepte la nécessité des commandements et qui essaye de les respecter. [...] Puis repentez-vous, réparez, réglez ce que vous avez à régler, et reprenez votre route. Le moment venu, vous obtiendrez le succès que vous recherchez. »

**JEFFREY R. HOLLAND**, « Demain le Seigneur accomplira des prodiges parmi vous », *Le Liahona*, mai 2016, p. 126

« Si nous aimons le luxe ou même les choses essentielles plus que l'obéissance, nous n'aurons pas les bénédictions que le Seigneur voudrait nous donner. »

**SPENCER W. KIMBALL**, dans *Teachings of Spencer W. Kimball*, éd. Edward L. Kimball, 1982, p. 212.

**Retour à la page 80.**



## APPRENDRE – Durée maximale : 45 minutes

**Lire :** Pendant la semaine écoulée, vous devez avoir fait des recherches sur les formations possibles et parlé avec des écoles ou organismes de formation potentiels. Dans ce chapitre, vous suivrez les étapes ci-dessous qui vous permettront de revoir ce que vous avez appris et de décider de la meilleure formation pour vous.

1. Regarder la qualité de l'établissement ou du programme de formation.
2. Réfléchir à ses chances d'être admis et d'aller jusqu'au bout.
3. Penser au coût et à la valeur.
4. Choisir un programme d'études ou de formation.
5. Mettre à jour son plan d'autonomie.

**Discuter :** Quand vous avez recueilli des renseignements sur les différentes formations, quels ont été les éléments qui vous ont semblé les plus importants ?

**Lire :** En réfléchissant au programme d'études ou de formation que vous allez suivre, n'oubliez pas les conseils de Dallin H. Oaks sur ce qui est bon, mieux ou encore mieux.

**Regarder :** « Bon, mieux, encore mieux », disponible sur [srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos). (Pas de vidéo ? Lisez la page 93.)



## 1. REGARDER LA QUALITÉ DE L'ÉTABLISSEMENT OU DU PROGRAMME DE FORMATION

**Lire :** « Le Seigneur veut que vous éduquiez votre intelligence et vos mains, quelle que soit l'activité que vous avez choisie, que ce soit la réparation des réfrigérateurs ou la chirurgie, vous devez acquérir une formation. Recherchez la meilleure formation possible. Devenez un [travailleur] intègre dans le monde qui s'ouvre à vous » (Gordon B. Hinckley, « Conseils et prière d'un prophète pour la jeunesse », *Le Liahona*, avril 2001, p. 30).

L'un des indicateurs les plus importants de la qualité d'un programme d'études ou de formation est la facilité qu'ont les diplômés à obtenir l'emploi qu'ils visent.

Juan a recueilli des renseignements utiles sur les taux de placement des programmes de certification qui l'intéressent. Il leur a ensuite attribué l'appréciation suivante : « bon, mieux ou encore mieux ».

	DIPLÔME DE SOUDEUR DE L'ENTREPRISE SANCHEZ MANUFACTURING (APPRENTISSAGE)	DIPLÔME DE SOUDEUR DU CENTRE UNIVERSITAIRE	DIPLÔME DE SOUDEUR DE L'ÉTABLISSEMENT DE FORMATION PROFESSIONNELLE
Combien d'étudiants étaient inscrits au programme l'année dernière ?	7	54	26
Combien d'entre eux ont trouvé un travail ?	7	25	23
Pourcentage de personnes ayant trouvé un travail	100%	46%	88%
Bon, mieux ou meilleur	Meilleur	Bon	Mieux

**Discuter :** Que pensez-vous du classement de Juan ?

**ACTIVITÉ (5 minutes)**

**Étape 1 :** Inscrivez dans le tableau suivant les renseignements recueillis pendant la semaine.

**Étape 2 :** Décidez de ce qui est bon, mieux ou encore mieux.

	OPTION 1	OPTION 2	OPTION 3
Combien d'étudiants étaient inscrits au programme l'année dernière ?			
Combien d'entre eux ont trouvé un travail ?			
Pourcentage de personnes ayant trouvé un travail			
Bon, mieux ou encore mieux			

## 2. RÉFLÉCHIR À SES CHANCES D'ÊTRE ADMIS ET D'ALLER JUSQU'AU BOUT

**Lire :** Un établissement d'enseignement peut être bien pour vous mais êtes-vous fait pour cet établissement ? Les écoles fixent des règles pour déterminer qui se qualifie pour s'inscrire à un programme.

Certaines personnes sont admises dans une école mais elles abandonnent en cours de route. Il est possible que le programme soit faible ou ne corresponde pas à leurs attentes. Il arrive qu'elles abandonnent parce que le programme est trop difficile. Comparez les établissements afin de mieux comprendre vos chances d'être admis et de terminer le programme.

Juan a utilisé les renseignements suivants pour comparer les programmes de formation, ses chances d'y être accepté et de les terminer.

	DIPLÔME DE SOUDEUR DE L'ENTREPRISE SANCHEZ MANUFACTURING (APPRENTISSAGE)	DIPLÔME DE SOUDEUR DU CENTRE UNIVERSITAIRE	DIPLÔME DE SOUDEUR DE L'ÉTABLISSEMENT DE FORMATION PROFESSIONNELLE
Combien de personnes ont rempli un dossier d'admission ?	78	54	50
Pourcentage de candidats admis	9%	100%	52%
Combien ont abandonné ?	0	19	2
Pourcentage de personnes ayant abandonné	0 %	35%	4 %
Bon, mieux ou meilleur	Mieux	Bon	Meilleur

**Discuter :** Que pensez-vous du classement de Juan ?

**ACTIVITÉ (5 minutes)**

---

**Étape 1 :** Inscrivez dans le tableau suivant les renseignements recueillis pendant la semaine.

**Étape 2 :** Décidez de ce qui est bon, mieux ou encore mieux.

	OPTION 1	OPTION 2	OPTION 3
Combien de personnes ont rempli un dossier d'admission ?			
Pourcentage de candidats admis			
Combien ont abandonné ?			
Pourcentage de personnes ayant abandonné			
Bon, mieux ou encore mieux			

---

### 3. PENSER AU COÛT ET À LA VALEUR

**Lire :** Les différents programmes d'études et de formation n'ont pas tous le même coût. Vous devrez déterminer si vous pensez que le coût de vos études ou de votre formation est justifié par le genre d'emploi que vous pourriez obtenir. Il n'est pas souhaitable que vous suiviez un programme d'études ou de formation onéreux qui ne débouche pas sur un bon travail. Vous devrez trouver l'option qui offre le meilleur rapport qualité-prix.

Juan a utilisé les renseignements suivants pour comparer le rapport qualité-prix des formations qu'il avait retenues.

	DIPLÔME DE SOUDEUR DE L'ENTREPRISE SANCHEZ MANUFACTURING (APPRENTISSAGE)	DIPLÔME DE SOUDEUR DU CENTRE UNIVERSITAIRE	DIPLÔME DE SOUDEUR DE L'ÉTABLISSEMENT DE FORMATION PROFESSIONNELLE
Taux de personnes ayant trouvé un emploi	100%	46%	88%
Salaire de départ moyen	30 000	25 000	35 000
Coût total, y compris les frais de scolarité, livres, frais divers, frais de transport et dépenses supplémentaires de tous les jours	5 000	7 500	6 000
Bon, mieux ou meilleur	Meilleur	Bon	Mieux

**Discuter :** Que pensez-vous du classement de Juan ?

**ACTIVITÉ (5 minutes)**

**Étape 1 :** Inscrivez dans le tableau suivant les renseignements recueillis pendant la semaine.

**Étape 2 :** Décidez de ce qui est bon, mieux ou encore mieux.

	OPTION 1	OPTION 2	OPTION 3
Taux de personnes ayant trouvé un emploi			
Salaire de départ moyen			
Coût total, y compris les frais de scolarité, livres, frais divers, frais de transport et dépenses supplémentaires de tous les jours			
Bon, mieux ou encore mieux			

**Discuter :** Y a-t-il d'autres choses à prendre en compte dans le choix d'un établissement d'enseignement ou de formation ?



## 4. CHOISIR UN PROGRAMME D'ÉTUDES OU DE FORMATION

**Lire :** Maintenant que vous avez évalué plusieurs points, vous devez prendre une décision concernant le programme d'études ou de formation que vous considérez être le meilleur pour vous.

Par exemple, après avoir considéré toutes les options et pesé le pour et le contre, Juan a décidé d'obtenir un diplôme de soudeur de l'établissement de formation professionnelle.

### ACTIVITÉ (5 minutes)

---

**Étape 1 :** Réfléchissez à votre classement des options d'études ou de formation aux pages 84, 86 et 88.

**Étape 2 :** Choisissez maintenant la meilleure option globale en effectuant un classement entre « bon, mieux ou encore mieux ».

	OPTION 1	OPTION 2	OPTION 3
Bon, mieux ou encore mieux			

---

**Lire :** Félicitations ! Vous avez choisi la meilleure formation pour devenir autonome. Vous pouvez maintenant aller de l'avant avec confiance.

## 5. METTRE À JOUR SON PLAN D'AUTONOMIE

### ACTIVITÉ (5 minutes)

---

Mettez à jour votre plan d'autonomie selon vos besoins et remplissez la section « Mon plan de formation ».

#### Mon objectif en matière d'autonomie (chapitre 1)

Je vais \_\_\_\_\_

afin de \_\_\_\_\_.

Suite à la page suivante.

### Mon plan emploi (chapitres 2 et 3)

J'ai comparé les trois métiers suivants :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Le métier que j'ai choisi est \_\_\_\_\_ en raison des éléments suivants que j'ai appris d'employeurs et d'autres personnes sur les possibilités qui existent dans ma région :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

### Mon plan de formation (chapitres 4 et 5)

J'ai comparé trois options de formation :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

L'option de formation que je retiens est \_\_\_\_\_ en raison du coût, de la qualité, du taux de placement et d'autres éléments que je considère comme importants (écrivez les raisons ci-dessous) :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Il faudra \_\_\_\_\_ (jours, semaines, mois, années) pour terminer cette formation.

\_\_\_\_\_

**Discuter :** Quelles sont les choses les plus importantes que vous avez apprises au cours de la réunion de groupe d'aujourd'hui ?



## MÉDITER – Durée maximale : 5 minutes

---

*Réfléchissez individuellement à ce que vous avez appris aujourd'hui et à ce que le Seigneur veut que vous fassiez. Lisez le passage scripturaire ou la citation ci-dessous et écrivez la réponse aux questions.*

---

« Quelle carrière allez-vous choisir ? Quel sera votre métier ? [...] Nous avons la responsabilité de nous efforcer de trouver le domaine dans lequel nous pouvons apporter quelque chose à nos semblables, un domaine qui nous intéresse, dans lequel nous avons des compétences et où nous pouvons, par la même occasion, subvenir à nos besoins » (Ezra Taft Benson, « In His Steps » [réunion spirituelle de l'université Brigham Young, 4 mars 1979], [speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu)).

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

---

---

---

---

Que vais-je faire pour donner suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ?

---

---

---

---



## S'ENGAGER – Durée maximale : 10 minutes

---

*Lisez à haute voix chaque engagement à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.*

---

### MES ENGAGEMENTS

- Ⓐ J'appliquerai le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et j'en parlerai.

---

- Ⓑ Je travaillerai à mon plan d'autonomie en confirmant que le programme d'études ou de formation que j'ai choisi me correspond bien.

---

- Ⓒ Je ferai un suivi quotidien de mes dépenses.

---

- Ⓓ Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et lui apporterai mon soutien.

---

---

*Ma signature*

---

*Signature du partenaire d'action*



## RESSOURCES

### BON, MIEUX, ENCORE MIEUX

#### Dallin H. Oaks

« Le simple fait que quelque chose est bon n'est pas une raison suffisante pour le faire. 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.

Jésus a enseigné ce principe dans la maison de Marthe. Tandis qu'elle était 'occupée à divers soins domestiques' (Luc 10:40), sa sœur Marie 's'étant assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole' (verset 39). Quand Marthe se plaignit de ce que sa sœur l'avait laissée seule à servir, Jésus la félicita de ce qu'elle faisait (verset 41), mais lui enseigna : 'Une seule chose est nécessaire. Marie a choisi la bonne part, qui ne lui sera point ôtée' (verset 42). Il était louable de la part de Marthe de s'inquiéter et de s'agiter pour beaucoup de choses (voir le verset 41), mais ce qui était plus 'nécessaire', c'était d'apprendre l'Évangile auprès du Maître pédagogue. Les Écritures contiennent d'autres passages qui montrent qu'il y a des choses qui sont préférables à d'autres (voir Actes 20:35 ; Alma 32:14-15). [...]

« Quand nous réfléchissons aux choix que nous avons à faire, nous devons nous rappeler qu'il ne suffit pas que quelque chose soit bon. D'autres choix sont meilleurs et d'autres sont encore meilleurs. [...]

« Réfléchissez à la façon dont nous utilisons notre temps : nos choix d'émissions télévisées, de jeux vidéo, de sites Internet, de livres ou de magazines. Bien entendu, il est bon de regarder des divertissements sains ou d'obtenir des informations intéressantes. Mais les choses de ce genre ne valent pas toutes le temps que nous leur consacrons. D'autres choix sont meilleurs et d'autres sont les meilleurs » (« Bon, mieux, encore mieux », *Le Liahona*, novembre 2007, p. 104-105).

**Retour à la page 83.**





## 6

# PRIER POUR SES ÉTUDES

---

### MA FONDATION – PRINCIPE

- Travail : assumer ses responsabilités et persévérer

### PRINCIPES, COMPÉTENCES ET HABITUDES CONCERNANT LES ÉTUDES

1. Les études demandent des sacrifices
2. Examiner les coûts de sa formation
3. Réfléchir aux options pour payer sa formation
4. Être prudent avec les prêts étudiants et n'en solliciter qu'en dernier recours
5. Savoir à qui parler
6. Mettre à jour son plan d'autonomie



# FAIRE RAPPORT – Durée maximale : 25 minutes

## ENGAGEMENTS DE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE

- Ⓐ Appliquer le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et en parler.
- Ⓑ Travailler sur mon plan d'autonomie en confirmant que le programme d'études ou de formation que j'ai choisi me correspond bien.
- Ⓒ Faire un suivi quotidien de mes dépenses.
- Ⓓ Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien.

## ÉTAPE 1 : FAIRE UNE ÉVALUATION AVEC LE PARTENAIRE D'ACTION

(5 minutes)

Prenez quelques minutes pour évaluer les efforts que vous avez faits pour tenir vos engagements cette semaine. Utilisez le tableau « Évaluer mes efforts » qui se trouve au début du livret d'exercices. Montrez votre évaluation à votre partenaire et discutez avec lui des questions ci-dessous. Il ou elle paraphera dans l'espace indiqué.

**Discussion :** Quelles difficultés avez-vous eues à tenir vos engagements cette semaine ?

ÉVALUER MES EFFORTS					
INSTRUCTIONS : Évaluez vos efforts à tenir les engagements pris chaque semaine. Parlez de votre évaluation avec votre partenaire d'action. Répétez à des jours de continuer à vous améliorer quand vous vous sentez à l'aise ou habitude acquise.					
ÉCHELLE D'ÉVALUATION : ● Effort minimal, ● Effort modéré, ● Effort important					
Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Évalué du partenaire d'action	
Appliquer le principe tiré de Ma Fondation	Travailler sur mon plan d'autonomie	Analyser mes compétences et habitudes	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien		
<b>Exemple</b> Se reporter et être obéissant ● ● ●	Travailler à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	[Signature]	
<b>Semaine 1</b> Communiquer en un principe de valeur ● ● ●	Commencer mon plan d'autonomie ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●			
<b>Semaine 2</b> Gérer les finances ● ● ●	Suivre les options professionnelles dans ma région ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●			
<b>Semaine 3</b> Faire preuve de foi en Jésus-Christ ● ● ●	Confirmer le métier de mon choix ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●			
<b>Semaine 4</b> Chercher la connaissance / Décider de ce que mon école apprendra et de ce que j'en apprendrai ● ● ●	Suivre les options de formation ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●			
<b>Semaine 5</b> Se reporter et être obéissant ● ● ●	Confirmer mon choix d'études ou de formation ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●			
<b>Semaine 6</b> Travailler, assumer les responsabilités et persévérer ● ● ●	Établir le plan financier de mes études ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●			
<b>Semaine 7</b> Devenir un travailleur assidûment ● ● ●	Travailler à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Parler de mon plan d'autonomie à mes parents ou à des amis ● ● ●			
<b>Semaine 8</b> Faire bon usage du temps ● ● ●	Travailler à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Chercher un thème / choisir des priorités, surmonter la résistance à l'écriture et plus tard, surmonter les causes de distraction ● ● ●			
<b>Semaine 9</b> Communiquer / demander et écouter ● ● ●	Travailler à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Choisir un thème / répondre en ligne et demander, comprendre son style d'enseignement, planifier la semaine ● ● ●			
<b>Semaine 10</b> Résoudre les problèmes ● ● ●	Travailler à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Choisir un thème / habitudes difficiles, faire ses devoirs, se préparer aux examens ● ● ●			
<b>Semaine 11</b> Faire preuve d'intégrité ● ● ●	Travailler à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Choisir un thème / travailler avec un tuteur, répondre de ses actes, tenir ses engagements ● ● ●			
<b>Semaine 12</b> Respecter les ordonnances du temps ● ● ●	Travailler à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Qualifier une compétence ou une habitude ● ● ●			



---

## ÉTAPE 2 : FAIRE RAPPORT AU GROUPE (8 minutes)

Après avoir évalué vos efforts, remettez-vous en groupe et faites part de vos résultats. À tour de rôle, indiquez la couleur, « rouge », « jaune » ou « vert », que vous avez attribuée à vos engagements de la semaine passée.

---

## ÉTAPE 3 : RACONTER VOS EXPÉRIENCES (10 minutes)

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris en s'efforçant de tenir ses engagements pendant la semaine.

- Discuter :**
- o Quelles expériences avez-vous vécues en mettant en application le principe tiré de Ma Fondation et en en parlant ?
  - o Qu'avez-vous appris quand vous avez eu la confirmation que le programme d'études ou de formation était adapté pour vous ?
  - o Qu'avez-vous appris en faisant le suivi de vos dépenses ?
  - o En quoi le fait de travailler avec un partenaire d'action vous aide-t-il ?

---

## ÉTAPE 4 : CHOISIR UN PARTENAIRE D'ACTION (2 minutes)

Choisissez un partenaire d'action pour la semaine à venir parmi les membres du groupe. En général, les partenaires d'action sont de même sexe et ne font pas partie de la même famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et arrangez-vous sur la façon de prendre contact l'un avec l'autre pendant la semaine.

---

*Nom du partenaire d'action*

---

*Coordonnées*

Notez comment et quand vous prendrez contact l'un avec l'autre cette semaine.

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



# MA FONDATION : ASSUMER SES RESPONSABILITÉS ET PERSÉVÉRER – Durée maximale : 20 minutes

**Méditer :** Pourquoi notre Père céleste désire-t-il que je prenne ma vie en main ?

**Regarder :** « Le voyage de Sedrick », disponible sur [srs.lds.org/videos](http://srs.lds.org/videos). (Pas de vidéo ? Lisez la page 99.)

**Discuter :** Comment apprend-on à persévérer, même quand le travail est difficile ?

**Lire :** Doctrine et Alliances 42:42 et la citation de James E. Faust (ci-contre).

**Discuter :** Lisez la citation de D. Todd Christofferson (page 99). Pourquoi le Seigneur attend-il de nous que nous travaillions en échange de ce que nous recevons ?

*« Tu ne seras pas paresseux, car le paresseux ne mangera pas le pain et ne portera pas les vêtements du travailleur. »*

**DOCTRINE ET ALLIANCES 42:42**

*« Les personnes qui [...] n'abandonnent pas même lorsque les autres disent : 'C'est impossible' font preuve de persévérance. »*

**JAMES E. FAUST,**  
**« Persévérance »** *Le Liahona*, mai 2005, p. 51

## ACTIVITÉ

**Étape 1 :** Lisez chaque étape du modèle ci-dessous avec un partenaire.

**Étape 2 :** À tour de rôle, demandez à votre collègue de parler d'une tâche ou d'un problème qui lui pose actuellement des difficultés.

**Étape 3 :** Aidez-vous mutuellement à appliquer les quatre étapes ci-dessous à la tâche ou au problème qui pose des difficultés.

1 GARDEZ UNE ATTITUDE POSITIVE.	2 RAPPELEZ-VOUS DE TRAVAILLER ENSEMBLE	3 REPLACEZ LA PEUR PAR LA FOI	4 CONTINUEZ D'AVANCER AVEC PATIENCE ET COURAGE
Faites la liste de vos bénédictions.	Demandez de l'aide à des amis, des collègues, des membres du groupe et à d'autres.	Rejetez le doute. Rappelez-vous que le Seigneur a tout pouvoir. Faites appel à lui et acceptez sa volonté.	Ne renoncez jamais, jamais, jamais ; persévérez avec foi. Cherchez ce que le Seigneur veut vous enseigner.

**Étape 4 :** Notez deux ou trois façons d'avancer avec foi et en ayant confiance que Dieu pourvoira.

---



---



---

**Méditer :** Lisez la citation du président Monson (ci-contre). Comment réagir face à l'échec ?

**S'engager :** Engagez-vous à faire ce qui suit pendant la semaine. Cochez la case une fois l'action accomplie.

Choisissez quelque chose de difficile ou qui vous met mal à l'aise et faites-le. Notez-le ci-dessous.

Parlez de ce que vous avez appris aujourd'hui sur le travail et la persévérance avec votre famille et vos amis.

## LE VOYAGE DE SEDRICK

Si vous ne pouvez pas regarder la vidéo, lisez le script.



**SEDRICK :** Je m'appelle Sedrick Kambesabwe. Je vis en République démocratique du Congo. Je suis membre de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours.

Je suis missionnaire de branche dans le village de Kipusanga. Je dois me préparer pour une mission à l'étranger. Pour aller en mission, il me faut un passeport, qui coûte maintenant 250 dollars américains.

Pour avoir l'argent, mon père et moi achetons des bananes. Certains villages produisent beaucoup de bananes : Tishabobo, Lusuku et Kamanda.

Tishabobo est à environ quinze kilomètres d'ici. Lusuku est à trente kilomètres. Kamanda est aussi à trente

kilomètres. Nous y allons et achetons des bananes, et nous les rapportons ici pour les vendre.

Pour aller au village, on utilise un vélo. Nous pouvons prendre quatre à six régimes de bananes.

Quand j'y vais à vélo, le voyage peut prendre une heure et demie dans chaque direction, si le vélo est en bon état et si j'en ai la force. Quand il est midi et que la chaleur est étouffante, je roule doucement à cause de la chaleur et du soleil.

Je peux faire deux voyages par jour quand je me lève très tôt le matin. C'est un bon moyen de payer mon passeport.

Maintenant, je gagne petit à petit de l'argent et j'économise pour les frais de scolarité et la mission. En ce moment, après quatre ans de travail, j'ai assez d'argent pour mon passeport, plus soixante-dix dollars d'économie.

**Retour à la page 98.**

*« Dieu a conçu cette existence mortelle pour qu'elle nécessite des efforts presque constants. [...] Par le travail, nous entretenons et nous enrichissons la vie. [...] Le travail édifie et raffine la personnalité, crée de la beauté et est l'instrument de notre service les uns envers les autres et envers Dieu. Une vie consacrée est faite de travail, quelquefois répétitif, [...] parfois mésestimé, mais c'est toujours un travail qui améliore, [...] qui édifie, qui sert, [et] qui recherche l'excellence. »*

**D. TODD CHRISTOFFERSON,**  
**« Réflexions sur une vie consacrée », Le Liahona, novembre 2010, p. 17**

*« Nous avons la responsabilité de sortir de la médiocrité pour parvenir à la compétence, de passer de l'échec à l'accomplissement. Notre but est de devenir le meilleur que nous pouvons être. L'un des plus grands dons de Dieu est d'avoir la joie d'essayer encore, car aucun échec ne doit jamais être définitif. »*

**THOMAS S. MONSON,**  
**« The Will Within », Ensign, mai 1987, p. 68**



## APPRENDRE – Durée maximale : 45 minutes

**Lire :** La semaine dernière, vous avez sélectionné un programme d'études ou de formation que vous considérez être le meilleur pour vous. Pendant la semaine, vous passerez du temps à vous informer plus en profondeur sur l'établissement d'enseignement ou le programme. Aujourd'hui, vous examinerez les nombreux moyens à votre disposition pour vous aider à payer votre formation.

1. Les études demandent des sacrifices.
2. Examiner les coûts de sa formation.
3. Réfléchir aux options pour payer sa formation.
4. Être prudent avec les prêts étudiants et n'en solliciter qu'en dernier recours.
5. Savoir à qui parler.
6. Mettre à jour son plan d'autonomie.

### 1. LES ÉTUDES DEMANDENT DES SACRIFICES

**Lire :** Gordon B. Hinckley, nous a exhortés à faire des sacrifices pour nous permettre de faire des études. Il a dit : « Vous devez aller aussi loin dans vos études que vous le pouvez. [...] Sacrifiez tout ce qu'il faudra pour vous qualifier pour travailler dans le monde » (« Words of the Prophet: Seek Learning », *New Era*, septembre 2007, p. 2-4).

Il nous est aussi conseillé de ne pas reporter d'autres choses importantes dans notre vie parce que nous faisons des études. Pendant cette période, il ne faut pas repousser à plus tard de vous marier, de recevoir les ordonnances du temple, d'avoir des enfants.

Si vous maintenez vos priorités et faites le sacrifice de choses moins importantes, vous verrez que le Seigneur vous bénira.

**Discuter :** Pourquoi les études et la formation valent-elles de consentir des sacrifices ?

## 2. EXAMINER LES COÛTS DE SA FORMATION

**Lire :** Au cours des deux semaines passées, vous avez examiné vos options d'études et de formation. Une partie consistait à trouver combien votre programme coûterait. Ces coûts comprennent les frais de scolarité, les livres, les frais annexes, les dépenses de tous les jours, le transport et tout ce qui peut s'ajouter aux dépenses liées à vos études. Il est important que vous ayez une estimation précise de ces dépenses afin de pouvoir planifier la façon de les couvrir.

Par exemple, Juan a trouvé qu'un diplôme de soudeur coûterait :

TYPES DE DÉPENSES LIÉES À LA FORMATION	MONTANT
Programme pour l'obtention d'un diplôme de soudeur	4 000
Outils, livres et fournitures	1 000
Frais d'examen	300
Droits de licence	300
Transport	400
<b>Total</b>	6 000

Gardez aussi à l'esprit les dépenses de tous les jours comme la nourriture, le loyer, l'habillement, les dépenses familiales et les dettes.

**ACTIVITÉ (5 minutes)**

**Étape 1 :** Indiquez vos dépenses de formation ou donnez la meilleure estimation possible.

**Étape 2 :** Pendant la semaine, trouvez tous les détails manquants.

TYPES DE DÉPENSES LIÉES À LA FORMATION	MONTANT
<b>Total</b>	

**3. RÉFLÉCHIR AUX OPTIONS POUR PAYER SA FORMATION**

**Lire :** Il existe plusieurs moyens de payer ses études. Autant que possible, financez-les avec vos propres économies ou vos revenus. Travaillez en même temps que vous faites vos études. Vous devrez peut-être moins dépenser et travailler davantage pour gagner plus d'argent.

Il existe d'autres options de financement si vous n'avez pas assez d'économies ou si vos revenus ne sont pas suffisants. Des organismes privés, des personnes ou des gouvernements ont établi des programmes qui peuvent vous aider à financer votre formation.

« Car la terre est pleine, et il y a assez, et même en réserve ; oui, j'ai tout préparé » (D&A 104:17).

**Discuter :** En quoi l'expression « car la terre est pleine » s'applique-t-elle à l'argent pour payer ses études ?

## ACTIVITÉ (15 minutes)

**Étape 1 :** Demandez à chacun de lire en silence l'une des options de financement qui se trouvent ci-dessous et à la page 104.

**Étape 2 :** Expliquez à tour de rôle l'option que vous avez lue, y compris ses points forts et ses points faibles.

**Étape 3 :** Cochez la case en regard de l'option qui vous semble être la meilleure pour vous.

OPTION DE FINANCEMENT	DÉFINITION	POINTS FORTS	POINTS FAIBLES	CE QUI EST LE MIEUX POUR MOI
<b>Revenus et épargne</b>	Argent gagné en travaillant pendant ses études ou argent pris sur ses économies. Peut être utilisé pour toute dépense liée aux études.	N'avoir ni dette ni intérêts. Acquérir des compétences et établir des contacts importants en même temps que l'on travaille.	Il peut être difficile d'avoir un emploi et de faire ses études en même temps. Cela peut nécessiter plus de temps pour terminer ses études.	
<b>Bourse générale</b>	Somme d'argent attribuée en fonction de qui vous êtes et de ce que vous avez accompli. Généralement utilisée pour une certification ou un diplôme.	N'avoir ni dette ni intérêts. Cela peut réduire la nécessité de travailler en même temps que l'on fait ses études.	Cela peut nécessiter une planification et demander beaucoup d'efforts pour faire une demande. Il est possible qu'il y ait de la concurrence.	
<b>Bourse d'études</b>	Somme d'argent généralement attribuée en fonction de la situation financière et en vue d'obtenir un diplôme.	N'avoir ni dette ni intérêts. Cela peut réduire la nécessité de travailler en même temps que l'on fait ses études.	Cela peut nécessiter une planification et demander beaucoup d'efforts pour faire une demande. Il est possible qu'il y ait de la concurrence.	
<b>Apprentissage</b>	Emploi dans lequel une personne travaille pour un employeur tout en se formant à un métier ou à des compétences. Généralement pour des certifications ou permis.	Apprentissage de compétences propres au métier. Possibilité d'être rémunéré tout en apprenant. Cela peut mener à une embauche.	Cela demande des efforts pour trouver un employeur ouvert à cette formule. Il peut être difficile d'étudier et de travailler en même temps.	

OPTION DE FINANCEMENT	DÉFINITION	POINTS FORTS	POINTS FAIBLES	CE QUI EST LE MIEUX POUR MOI
<b>Remboursement des frais de scolarité</b>	Somme d'argent généralement attribuée par un employeur à ses employés pour qu'ils développent leurs compétences. Cela peut servir pour des diplômes, certifications, permis ou cours spécifiques.	On conserve son emploi tout en renforçant son instruction. Cela réduit les coûts.	Cela doit correspondre aux besoins de l'employeur. Il peut être difficile d'étudier et de travailler en même temps. L'employeur peut vous imposer de rester dans l'entreprise ou de le rembourser si vous partez.	
<b>Emprunter auprès de sa famille</b>	Argent venant de la famille avec ou sans attente de remboursement. Il peut être utilisé pour la plupart des dépenses liées aux études.	C'est peut-être plus facile à obtenir qu'un prêt bancaire.	Cela peut peser sur les relations familiales. Cela peut être difficile si une urgence familiale survient.	
<b>Prêts (bancaire, du gouvernement, d'organisations non gouvernementales, du Fonds perpétuel d'études [FPE], le cas échéant)</b>	Argent provenant d'établissements prêteurs contre un remboursement généralement assorti d'un intérêt. Il peut être utilisé pour la plupart des dépenses liées aux études.	Beaucoup de formules de prêts.	Il faut rembourser le principal plus un intérêt. On peut être endetté pour longtemps. Il se peut qu'on ne trouve pas de travail ; les mensualités deviendraient alors difficiles à honorer.	

**Lire :** Chez vous cette semaine, vous pouvez aussi lire les pages 111 à 116 pour plus de renseignements sur les bourses générales et d'études, les prêts étudiants et les prêts du Fonds perpétuel d'études.

#### 4. ÊTRE PRUDENT AVEC LES PRÊTS ÉTUDIANTS ET N'EN SOLLICITER QU'EN DERNIER RECOURS

**Lire :** « Beaucoup de [gens] dans le monde s'endettent pour leurs études, et, pour finir, s'aperçoivent qu'ils n'auront pas les moyens de rembourser



leur emprunt. Cherchez des bourses générales et d'études. Travaillez, si possible, à temps partiel pour financer vos études. Cela demandera des sacrifices, mais cela vous aidera à réussir » (Robert D. Hales, « Faire face aux défis du monde d'aujourd'hui », *Le Liahona*, novembre 2015, p. 45).

Un prêt étudiant est une dette. Contrairement aux bourses d'études et aux bourses générales, ils doivent être remboursés et sont généralement assortis d'un intérêt. Si vous ne pouvez pas rembourser, cela peut nuire à votre solvabilité bancaire ou à votre capacité d'aller de l'avant dans la vie.

**Discuter :** Pourquoi les prêts étudiants ne doivent-ils être considérés qu'en dernier ressort ?

**Lire :** Les « quatre bonnes » peuvent vous aider à décider si un prêt étudiant est la bonne solution pour vous.

1. **Une bonne raison :** Vous travaillez en même temps que vous faites vos études, vous avez fait beaucoup d'efforts pour obtenir une bourse générale ou d'étude et le prêt est simplement destiné à rembourser ce qui reste (pas la totalité) du financement de vos études.
2. **De bonnes perspectives :** Vous avez vérifié que les taux de placement sont bons dans votre région pour le métier que vous étudiez et, à juste titre, vous avez confiance que vous obtiendrez un emploi suffisamment bien rémunéré pour rembourser le prêt dans un délai raisonnable.
3. **De bonnes conditions :** Vous avez comparé différents prêts et avez trouvé les meilleurs taux et conditions de remboursement auprès d'un prêteur de confiance.
4. **Une bonne somme :** Le montant de votre emprunt est suffisamment faible pour que vous le remboursiez dans un laps de temps raisonnable.

**Discuter :** En quoi les « quatre bonnes » vous protègent-elles quand vous financez vos études ?

**Lire :** Demandez à votre spécialiste de l'autonomie de pieu de vous indiquer des sites web utiles pour trouver et comparer des prêts étudiants dans votre pays ou région. Chez vous cette semaine, vous pouvez aussi lire la page 113 pour en apprendre davantage sur la façon de comparer les prêts étudiants.

Si cela existe dans votre pays, un prêt du Fonds perpétuel d'études (FPE) peut aussi être une bonne option. Pour savoir si les prêts du FPE sont disponibles dans votre pays, si vous remplissez les conditions requises et comment faire une demande, lisez les pages 114-115 ou allez sur [srs.lds.org/pef](http://srs.lds.org/pef).

### 5. SAVOIR À QUI PARLER

**Lire :** Une partie de vos engagements de la semaine sera d'examiner les meilleures options pour financer les études ou le programme de formation que vous avez retenus. Faites vos recherches et parlez à des gens qui peuvent vous aider. De nombreux établissements d'enseignement ont du personnel qui peut vous aider. Essayez de joindre le service des bourses ou prenez contact avec l'établissement d'enseignement, l'organisme de formation ou l'entreprise et demandez à parler avec quelqu'un qui pourra répondre à vos questions sur le financement de vos études.

#### ACTIVITÉ (5 minutes)

---

**Étape 1 :** En groupe, faites la liste des gens et des organismes à qui vous pouvez parler de bourses générales, de bourses d'études, d'apprentissages et de remboursement des frais de scolarité.

---

---

---

**Étape 2 :** En groupe, réfléchissez à des questions que vous pourriez poser à ces personnes concernant les aides financières. Écrivez-en au moins trois que vous poserez cette semaine.

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
-

## 6. METTRE À JOUR SON PLAN D'AUTONOMIE

**Lire :** Lors de la prochaine réunion de groupe, chacun de vous fera une brève présentation de son plan d'autonomie. Vous l'expliquerez au groupe qui vous donnera ensuite ses commentaires et ses suggestions.

### ACTIVITÉ (10 minutes)

---

Mettez à jour votre plan d'autonomie selon les besoins. Cette semaine, parlez avec d'autres personnes de vos recherches afin de compléter la section « Mon plan de financement » page 108.

#### Mon objectif en matière d'autonomie (chapitre 1)

Je vais \_\_\_\_\_

afin de \_\_\_\_\_.

#### Mon plan emploi (chapters 2 et 3)

J'ai comparé les trois métiers suivants :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Le métier que j'ai choisi est \_\_\_\_\_ en raison des éléments suivants que j'ai appris d'employeurs et d'autres personnes sur les possibilités qui existent dans ma région :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

**Suite à la page suivante.**

### Mon plan de formation (chapitres 4 et 5)

J'ai comparé trois options de formation :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

L'option de formation que je retiens est \_\_\_\_\_ en raison du coût, de la qualité, du taux de placement et d'autres éléments que je considère importants (écrivez les raisons ci-dessous) :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Il faudra \_\_\_\_\_ (jours, semaines, mois, années) pour terminer cette formation.

### Mon projet financier

J'ai trouvé que le coût de ma formation serait de \_\_\_\_\_, ou \_\_\_\_\_ par mois.

Après avoir comparé différentes options de formation et fait le point sur mes finances, j'ai conclu que je (pouvais/ne pouvais pas) payer la formation sur mes propres fonds. J'ai besoin d'un supplément de \_\_\_\_\_.

Pour payer ma formation, je vais chercher (travail, stage, bourse d'études, remboursement des frais de scolarité, prêt) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Lire :** La semaine prochaine, vous présenterez votre plan d'autonomie au groupe (pages 107-108). Vous pouvez vous exercer à faire votre présentation devant votre famille ou des amis si vous le désirez. Arrivez préparé à donner votre présentation.

**Discuter :** Quelles sont les choses les plus importantes que vous avez apprises au cours de la réunion de groupe d'aujourd'hui ?



## MÉDITER – Durée maximale : 5 minutes

---

*Réfléchissez individuellement à ce que vous avez appris aujourd'hui et à ce que le Seigneur veut que vous fassiez. Lisez le passage scripturaire ou la citation ci-dessous et écrivez la réponse aux questions.*

---

« Le Seigneur et son Église ont toujours encouragé l'instruction afin d'augmenter notre capacité à le servir, lui, et les enfants de notre Père céleste. À chacun d'entre nous, quels que soient nos talents, il peut donner une occasion de servir. [...]

« [...] Et nous aurons besoin de l'aide des cieux pour savoir, parmi les innombrables choses que nous pourrions étudier, celles qu'il serait le plus sage d'étudier. Nous ne pouvons pas perdre du temps à nous divertir quand nous avons l'occasion [...] [d']apprendre ce qui est vrai ou utile » (Henry B. Eyring, « Real-Life Education », *New Era*, avril 2009, p. 4, 6).

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

---

---

---

---

Que vais-je faire pour donner suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ?

---

---

---

---



## S'ENGAGER – Durée maximale : 10 minutes

---

*Lisez à haute voix chaque engagement à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.*

---

### MES ENGAGEMENTS

- Ⓐ J'appliquerai le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et j'en parlerai.

---

- Ⓑ J'élaborerai le plan de financement de mes études et je me préparerai à présenter mon plan d'autonomie.

---

- Ⓒ Je ferai un suivi quotidien de mes dépenses.

---

- Ⓓ Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et lui apporterai mon soutien.

---

---

*Ma signature*

---

*Signature du partenaire d'action*



## RESSOURCES

### FAIRE DES DEMANDES DE BOURSE GÉNÉRALE OU D'ÉTUDES

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur la façon de faire une demande de bourse générale ou d'études, vous pouvez lire et faire ce qui suit :

**Lire :** Les bourses générales sont des aides financières basées sur qui vous êtes, sur ce que vous avez accompli et sur les caractéristiques que les organismes ou personnes qui les attribuent veulent reconnaître et récompenser.

Les bourses d'études sont offertes par de nombreuses institutions gouvernementales et organisations non-gouvernementales afin de permettre à des personnes à faibles revenus d'améliorer leur vie et de devenir plus autonomes.

#### Comment cela va-t-il m'aider ?

Vous pouvez utiliser l'argent d'une bourse d'études pour payer les frais d'inscription, les frais divers, les livres et parfois d'autres dépenses comme le logement et le transport. Vous n'êtes pas tenu de rembourser l'argent.

En fonction de la bourse d'études, vous pouvez recevoir de l'argent pour chaque année scolaire sur un nombre limité d'années ou de semestres.

#### Est-ce que je réponds aux conditions ?

Cherchez des bourses générales qui récompensent vos mérites et vos réalisations.

Les bourses d'études dépendent de la situation financière. Certaines ne sont attribuées que pour certains programmes d'études.

#### Comment est-ce que je fais une demande ?

Sollicitez une bourse qui corresponde à votre expérience, à vos talents et à vos caractéristiques. Faites plusieurs demandes de bourse plutôt qu'une seule.

Vous trouverez en ligne des bourses et des aides financières dans les centres d'autonomie et dans les agences ou ministères pour l'emploi, et vous pourrez postuler. Dans ces agences, des personnes vous

aideront dans votre stratégie pour obtenir des bourses générales ou d'études. Faites bien attention aux dates limites et aux instructions. Méfiez-vous des escroqueries de certains sites web qui offrent des bourses ; ceux qui sont légitimes demandent rarement des frais.

Faites très attention aux dates limites de dépôt des demandes pour chaque dossier d'aide financière. Beaucoup d'entre elles ne sont acceptées que certains mois précis de l'année.

### ACTIVITÉ (5 minutes)

**Étape 1 :** Lisez en silence l'expérience des personnes ci-dessous.

STEFANO	RACHEL	ARLENE
<p><b>Demandé :</b> 3 grandes bourses</p> <p><b>Accordé :</b> 0 bourse</p> <p><b>Montant total :</b> 0</p> <p><i>Stefano aimait l'idée d'obtenir trois bourses d'un montant de 25 000 chacune, mais il en était de même pour quinze mille autres personnes.</i></p>	<p><b>Demandé :</b> 200 petites bourses</p> <p><b>Accordé :</b> 40 bourses</p> <p><b>Montant total :</b> 10 000</p> <p><i>Rachel n'avait que cinquante concurrents pour les bourses qu'elle demandait.</i></p>	<p><b>Demandé :</b> 3 bourses dont les critères lui correspondaient parfaitement</p> <p><b>Accordé :</b> 1 bourse</p> <p><b>Montant total :</b> 15 000</p> <p><i>Arlene était en concurrence avec deux cents autres personnes mais elle a fait des demandes de bourses avec des critères très spécifiques qui correspondaient à ses qualités et à ses réalisations.</i></p>

**Étape 2 :** Qu'est-ce que ces personnes ont bien fait et qu'auraient-elles pu faire différemment ?

**Étape 3 :** Qu'aimeriez-vous savoir de plus au sujet des bourses générales et d'études ? Écrivez votre réponse ci-dessous :

---



---



---

**Étape 4 :** Pendant la semaine, posez ces trois questions à votre spécialiste de l'autonomie de pieu.



## COMMENT COMPARER DES PRÊTS ÉTUDIANTS

Pour comparer des prêts étudiants, posez les questions suivantes aux organismes prêteurs. Demandez à votre spécialiste de l'autonomie de pieu de vous indiquer d'autres questions à poser pour vous aider à obtenir les meilleurs conditions d'emprunt et éviter les escroqueries.

1. Quel est le type de prêt (taux variable ou fixe) ?
2. Quel est le taux d'intérêt ?
3. Quel est le montant de la mensualité ?
4. Quelle est la durée du prêt ?
5. Quand dois-je commencer à rembourser le prêt ?
6. Quel est le montant total que je devrais rembourser en comptant le principal et les intérêts ?
7. Si je ne suis pas en mesure de rembourser, quelles seront les conséquences ?
8. Que faire si j'ai besoin de marquer une pause dans les remboursements (par exemple, à cause d'une mission ou d'un report) ?

### PRÊTS DU FONDS PERPÉTUEL D'ÉTUDES

Ce chapitre a porté sur les différentes façons de financer ses études en vue de devenir autonome. Les prêts étudiants ont été abordés et présentés comme étant le dernier recours pour financer ce qui reste à payer une fois que l'on a fait tous les efforts possibles pour obtenir des bourses générales et d'études (voir page 105). Si votre plan d'études comprend toujours le recours à un prêt étudiant et que vous vivez dans un pays homologué, vous pouvez vous qualifier et faire une demande de prêt au Fonds perpétuel d'études (FPE).

#### Les prêts du FPE sont-ils disponibles dans le pays où je vis ?

Les prêts du FPE sont disponibles dans de nombreux pays. Vous trouverez une liste à jour sur [srs.lds.org/pefcountries](http://srs.lds.org/pefcountries).

#### Comment puis-je me qualifier ?

Lors d'un entretien avec votre évêque ou président de branche, vous verrez ensemble si vous remplissez les critères suivants et recevrez son accord pour faire une demande de prêt du FPE :

- Dignité : Avez-vous une recommandation à l'usage du temple ou à usage limité et en êtes-vous digne ?
- Dans le besoin : Votre besoin de financement par l'obtention d'un prêt du FPE a-t-il été clairement établi après épuisement de toutes les options de financement vues dans ce chapitre, notamment vos fonds personnels, ceux de membres de votre famille et toutes les bourses générales ou d'études possibles ?
- Déterminé : Êtes-vous déterminé à aller jusqu'au bout de votre programme, à trouver un meilleur emploi, à rembourser votre emprunt et à mettre en pratique les principes de l'autonomie ?

Pour en savoir plus sur les critères d'obtention d'un prêt du FPE, allez sur le site [srs.lds.org/pefqualify](http://srs.lds.org/pefqualify).

## Comment est-ce que je fais une demande ?

Pour vous aider à remplir une demande de prêt du FPE en ligne, servez-vous de votre plan d'autonomie qui comprend le métier, les études et les plans de financement que vous avez élaborés (voir pages 107-108). Vous pouvez faire une demande de prêt du FPE et vous informer de toutes les conditions nécessaires en allant sur [srs.lds.org/pefapply](https://srs.lds.org/pefapply).

## Comment puis-je utiliser mon prêt du FPE ?

Les prêts du FPE sont financés grâce aux remboursements effectués par les étudiants et grâce aux contributions généreuses de membres de l'Église et d'autres personnes du monde entier. Ces fonds sont sacrés et doivent être utilisés avec précaution. À l'aide de la liste des métiers et programmes d'études approuvés par le FPE (qui se trouve sur [srs.lds.org/pef](https://srs.lds.org/pef)), votre prêt du FPE peut vous aider à financer les besoins suivants :

- Études techniques, professionnelles ou spécialisées menant à un emploi à forte demande dans la région où vous vivez.
- Dépenses associées à vos études. (Pour la liste complète, allez sur [srs.lds.org/pefcosts](https://srs.lds.org/pefcosts).)

## Comment rembourser mon emprunt ?

Pendant vos études, vous aurez de petites mensualités. Après l'obtention de votre diplôme, vos mensualités augmenteront pour vous permettre de rembourser votre emprunt dans un délai raisonnable. Le FPE vous permet de bénéficier de mesures incitatives (réduction des mensualités) qui vous aideront à rembourser le prêt et vous encourageront à obtenir votre diplôme et à devenir autonome. Ces mesures incitatives peuvent comprendre le fait d'obtenir votre diplôme, d'avoir de bonnes notes, d'obtenir l'emploi que vous vous êtes donné pour but d'atteindre et d'effectuer vos remboursements en temps et en heure. Pour en savoir davantage, allez sur [srs.lds.org/pefincntives](https://srs.lds.org/pefincntives).

## Comment mes remboursements sont-ils utilisés ?

Chaque remboursement est important parce qu'il est utilisé pour fournir de nouveaux prêts à de futurs étudiants.

### **Qui dirige le FPE ?**

Le FPE est dirigé par la Première Présidence, l'évêque président et d'autres Autorités générales et dirigeants d'auxiliaires. Dans les interrégions, les dirigeants de la prêtrise gèrent le programme de prêts au niveau local.

### **Que faire si j'ai des questions ou des préoccupations ?**

Si vous avez besoin de plus de renseignements sur le FPE dans votre interrégion ou si vous avez des difficultés avec votre dossier ou à n'importe quelle étape de votre expérience avec le FPE, allez sur [srs.lds.org/pef](https://srs.lds.org/pef).

Vous trouverez plus de renseignements sur les autres ressources concernant l'autonomie en allant sur [srs.lds.org](https://srs.lds.org).



7

# PRÉSENTER SON PLAN

---

## MA FONDATION – PRINCIPE

- Devenir un, servir ensemble

## PRINCIPES, COMPÉTENCES ET HABITUDES CONCERNANT LES ÉTUDES

1. Présenter son plan d'autonomie et apprendre les uns des autres



# FAIRE RAPPORT – Durée maximale : 25 minutes

## ENGAGEMENTS DE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE

- Ⓐ Appliquer le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et en parler.
- Ⓑ Élaborer le plan de financement de mes études et me préparer à présenter mon plan d'autonomie.
- Ⓒ Faire un suivi quotidien de mes dépenses.
- Ⓓ Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien.

## ÉTAPE 1 : FAIRE UNE ÉVALUATION AVEC LE PARTENAIRE D'ACTION

(5 minutes)

Prenez quelques minutes pour évaluer les efforts que vous avez faits pour tenir vos engagements cette semaine. Utilisez le tableau « Évaluer mes efforts » qui se trouve au début du livret d'exercices. Montrez votre évaluation à votre partenaire et discutez avec lui des questions ci-dessous. Il ou elle paraphera dans l'espace indiqué.

**Discussion :** Quelles difficultés avez-vous eues à tenir vos engagements cette semaine ?

ÉVALUER MES EFFORTS				
INSTRUCTIONS : Évaluez vos efforts à tenir les engagements pris chaque semaine. Parlez de votre évaluation avec votre partenaire d'action. Réfléchissez à des façons de continuer à vous améliorer quand vous vous sentez à l'aise ou à l'habitude d'acquiescer.				
ÉCHELLE D'ÉVALUATION : ● Effort minimal, ● Effort modéré, ● Effort important				
Applicatif	Travailler sur mon plan d'autonomie	Améliorer mes compétences et habitudes	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien	Qualité de partenariat d'action
<b>Exemple</b> Se reporter et être obéissant	Noter à jour mon plan d'autonomie	Suivre les dépenses		<i>IN</i>
<b>Semaine 1</b> Classer mon espace de travail	Commencer mon plan d'autonomie	Suivre les dépenses		
<b>Semaine 2</b> Gérer les finaux	Suivre les dépenses professionnelles dans ma région	Suivre les dépenses		
<b>Semaine 3</b> Faire preuve de foi en Jésus-Christ	Confirmer le métier de mon choix	Suivre les dépenses		
<b>Semaine 4</b> Chercher la connaissance / Décider de ce que mon métier sera et de ce que j'aimerais faire	Suivre les dépenses de formation	Suivre les dépenses		
<b>Semaine 5</b> Se reporter et être obéissant	Confirmer mon choix d'études ou de formation	Suivre les dépenses		
<b>Semaine 6</b> Travailler, assumer les responsabilités et persévérer	Élaborer le plan financier de mes études	Suivre les dépenses		
<b>Semaine 7</b> Ouvrir un travailleur assenti	Noter à jour mon plan d'autonomie	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien		
<b>Semaine 8</b> Faire bon usage du temps	Noter à jour mon plan d'autonomie	Chercher un thème / choisir des priorités, reconnaître la spiritualité à l'échelle globale, reconnaître les causes de distraction		
<b>Semaine 9</b> Communiquer / demander et écouter	Noter à jour mon plan d'autonomie	Chercher un thème / reconnaître ce que je suis, reconnaître, comprendre son style d'enseignement, planifier le temps		
<b>Semaine 10</b> Résoudre les problèmes	Noter à jour mon plan d'autonomie	Chercher un thème / habitudes difficiles, faire ses devoirs, se préparer aux examens		
<b>Semaine 11</b> Faire preuve d'alignement	Noter à jour mon plan d'autonomie	Chercher un thème / résoudre avec un soutien, reconnaître de son échec, tenir ses engagements		
<b>Semaine 12</b> Recevoir les ordonnances du temple	Noter à jour mon plan d'autonomie	Définir une compétence ou une habitude		

---

**ÉTAPE 2 : FAIRE RAPPORT AU GROUPE (8 minutes)**

Après avoir évalué vos efforts, remettez-vous en groupe et faites part de vos résultats. À tour de rôle, indiquez la couleur, « rouge », « jaune » ou « vert », que vous avez attribuée à vos engagements de la semaine passée.

---

**ÉTAPE 3 : RACONTER VOS EXPÉRIENCES (10 minutes)**

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris en s'efforçant de tenir ses engagements pendant la semaine.

- Discuter :**
- o Quelles expériences avez-vous vécues en mettant en application le principe tiré de Ma Fondation et en en parlant ?
  - o Qu'avez-vous appris en cherchant une aide financière pour faire vos études ?
  - o Qu'avez-vous appris en vous préparant à présenter votre plan d'autonomie ?
  - o En quoi le fait de travailler avec un partenaire d'action vous aide-t-il ?

---

**ÉTAPE 4 : CHOISIR UN PARTENAIRE D'ACTION (2 minutes)**

Choisissez un partenaire d'action pour la semaine à venir parmi les membres du groupe. En général, les partenaires d'action sont de même sexe et ne font pas partie de la même famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et arrangez-vous sur la façon de prendre contact l'un avec l'autre pendant la semaine.

---

*Nom du partenaire d'action*

---

*Coordonnées*

Notez comment et quand vous prendrez contact l'un avec l'autre cette semaine.

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



# MA FONDATION : DEVENIR UN, SERVIR ENSEMBLE – Durée maximale : 20 minutes

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

**Regarder :** « À la façon du Seigneur », disponible sur [srs.lds.org/videos](http://srs.lds.org/videos). (Pas de vidéo ? Lisez la page 121.)

**Discuter :** 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 (ci-contre).

## ACTIVITÉ

**Étape 1 :** En groupe, pensez à quelqu'un qui a besoin d'aide.

**Étape 2 :** Discutez des talents, contacts et ressources que vous avez à offrir.

**Étape 3 :** Élaborez un plan pour rendre service à cette personne. Par exemple, 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.
- Aider quelqu'un dans son parcours vers l'autonomie.

**Lire :** Les citations de Robert D. Hales et du président Monson page ci-dessous

**S'engager :** Engagez-vous à faire ce qui suit pendant la semaine. Cochez la case une fois l'action accomplie.

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

### MOSIAH 2:17

*« Et maintenant, pour les choses que je vous ai dites, c'est-à-dire pour conserver de jour en jour le pardon de vos péchés, afin de marcher innocents devant Dieu, 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**



- Mettez en œuvre votre plan pour servir quelqu'un.
- Parlez de ce que vous avez appris aujourd'hui sur le service avec votre famille et vos amis.

## À LA FAÇON DU SEIGNEUR :

Si vous ne pouvez pas regarder la vidéo, lisez le 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 unique ou un seul endroit. Ils sont faits pour être appliqués en tout temps et en tout lieu. [...]

[...] La mise en 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, LDS.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, d'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)

**Retour à la page 120.**

*« 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

*« Quand nous travaillons ensemble en coopération [...] 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



# APPRENDRE – Durée maximale : 45 minutes

## 1. PRÉSENTER SON PLAN D'AUTONOMIE ET APPRENDRE LES UNS DES AUTRES

**Lire :** L'engagement est un élément essentiel du [changement]. C'est le fait de s'obliger à adopter un comportement et puis de donner suite diligemment à cette décision. Quand les gens s'engagent sincèrement, ils ont une intention réelle, ce qui veut dire qu'ils ont pleinement l'intention de faire ce qu'ils se sont engagés à faire. Ils prennent la décision inébranlable et ferme de changer. » (*Prêchez mon Évangile, Guide du service missionnaire, 2004, p. 215*).

Aujourd'hui, vous présenterez votre plan d'autonomie au groupe. Utilisez le plan d'autonomie que vous avez détaillé aux pages 107-108. Les membres du groupe écouteront, poseront des questions et feront des commentaires utiles.

### ACTIVITÉ (40 minutes)

---

En présentant votre plan d'autonomie à d'autres personnes, vous serez plus déterminé à le mener à terme.

**Étape 1 :** Choisissez un chronométrateur, quelqu'un qui veillera au bon déroulement de la présentation et des commentaires. Prenez trois minutes pour chaque présentation. Le chronométrateur alertera l'orateur quand il ne lui restera qu'une minute puis trente secondes de temps de parole.

**Étape 2 :** Décidez de l'ordre des présentations.

**Étape 3 :** Faites votre présentation à tour de rôle (maximum trois minutes) et passez aux commentaires (maximum deux minutes).

Les conseils suivants peuvent être utiles pour votre présentation et les remarques que vous échangerez.

ORATEUR	MEMBRES DU GROUPE	CHRONOMÉTREUR
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Restez calme et soyez détendu.</li><li>○ Croyez en votre plan.</li><li>○ Parlez clairement et n'expédiez pas votre présentation.</li><li>○ Appuyez-vous sur votre plan d'autonomie pages 107-108.</li><li>○ Regardez les gens autant que vous le pouvez.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Écoutez les orateurs.</li><li>○ Pensez à des suggestions ou à des questions utiles (jamais blessantes) que vous pourriez poser à l'orateur.</li><li>○ Si vous le désirez, prenez des notes.</li><li>○ Utilisez les questions de la page 124 et l'espace prévu pour prendre des notes si c'est utile pour vous.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Regardez l'heure et veillez à respecter le planning, surtout s'il y a beaucoup d'orateurs.</li><li>○ Informez gentiment les gens quand leur temps est presque écoulé.</li><li>○ Faites preuve de discernement ; si une discussion importante est en cours, laissez-la déborder un peu avant de reprendre le contrôle du planning de la réunion.</li></ul>





## MÉDITER – Durée maximale : 5 minutes

---

*Réfléchissez individuellement à ce que vous avez appris aujourd'hui et à ce que le Seigneur veut que vous fassiez. Lisez le passage scripturaire ou la citation ci-dessous et écrivez la réponse aux questions.*

---

« Cherchez diligemment, priez toujours et croyez, et tout concourra à votre bien » (D&A 90:24).

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

---

---

---

---

Que vais-je faire pour donner suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ?

---

---

---

---



## S'ENGAGER – Durée maximale : 10 minutes

---

*Lisez à haute voix chaque engagement à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.*

---

### MES ENGAGEMENTS

- Ⓐ J'appliquerai le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et j'en parlerai.

---

- Ⓑ Je mettrai à jour mon plan d'autonomie, si nécessaire.

---

- Ⓒ Je parlerai de mon plan d'autonomie à ma famille ou à des amis.

---

- Ⓓ Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et lui apporterai mon soutien.

---

---

*Ma signature*

---

*Signature du partenaire d'action*



8

# CRÉER L'ENVIRONNEMENT DE LA RÉUSSITE

---

## MA FONDATION – PRINCIPE

- Faire bon usage du temps

## PRINCIPES, COMPÉTENCES ET HABITUDES CONCERNANT LES ÉTUDES

1. Prendre en charge ses études
2. Établir une routine menant à la réussite
3. Maintenir le cap



# FAIRE RAPPORT – Durée maximale : 25 minutes

## ENGAGEMENTS DE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE

- Ⓐ Appliquer le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et en parler.
- Ⓑ Mettre à jour mon plan d'autonomie, si nécessaire.
- Ⓒ Parler de mon plan d'autonomie à ma famille ou à des amis.
- Ⓓ Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien.

## ÉTAPE 1 : FAIRE UNE ÉVALUATION AVEC LE PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Prenez quelques minutes pour évaluer les efforts que vous avez faits pour tenir vos engagements cette semaine. Utilisez le tableau « Évaluer mes efforts » qui se trouve au début du livret d'exercices. Montrez votre évaluation à votre partenaire et discutez avec lui des questions ci-dessous. Il ou elle paraphera dans l'espace indiqué.

**Discussion :** Quelles difficultés avez-vous eues à tenir vos engagements cette semaine ?

ÉVALUER MES EFFORTS				
INSTRUCTIONS : Évaluez vos efforts à tenir les engagements pris chaque semaine. Parlez de votre évaluation avec votre partenaire d'action. Réfléchissez à des façons de continuer à vous améliorer quand vous vous sentez à l'aise ou fatigués/impulsifs.				
ÉCHELLE D'ÉVALUATION : ● Effort minimal, ● Effort modéré, ● Effort important				
Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Partenaire d'action
Appliquer le principe tiré de Ma Fondation	Travailler sur mon plan d'autonomie	Analyser mes compétences et habitudes	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien	
<b>Exemple</b> Se reporter et être obéissant ● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●		
<b>Semaine 1</b> L'autonomie est un principe de salut ● ● ●	Commencer mon plan d'autonomie ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●		
<b>Semaine 2</b> Gérer les finances ● ● ●	Suivre les options professionnelles dans ma région ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●		
<b>Semaine 3</b> Faire preuve de foi en Jésus-Christ ● ● ●	Confirmer le motif de mon choix ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●		
<b>Semaine 4</b> Chercher la connaissance. Décider de ce que mes valeurs attendent et de la façon d'y arriver ● ● ●	Suivre les options de formation ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●		
<b>Semaine 5</b> Se reporter et être obéissant ● ● ●	Évaluer mon choix d'études ou de formation ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●		
<b>Semaine 6</b> Travailler, assumer les responsabilités et persévérer ● ● ●	Établir le plan financier de mes études ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●		
<b>Semaine 7</b> Devenir un travailleur acharné ● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Parler de mon plan d'autonomie à ma famille ou à des amis ● ● ●		
<b>Semaine 8</b> Faire bon usage du temps ● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Choisir un thème, identifier des projets, surmonter la résistance à l'écriture et plus tard, surmonter les causes de distraction ● ● ●		
<b>Semaine 9</b> Communiquer : demander et écouter ● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Choisir un thème, reconnaître ce que est demandé, comprendre son style d'enseignement, gérer la classe ● ● ●		
<b>Semaine 10</b> Résoudre les problèmes ● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Choisir un thème, habitudes d'étude faire des devoirs, se préparer aux examens ● ● ●		
<b>Semaine 11</b> Faire preuve d'intégrité ● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Choisir un thème, travailler avec un sujet, apprendre de ses succès, tenir ses engagements ● ● ●		
<b>Semaine 12</b> Travailler les ordonnances du temps ● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Développer une compétence ou une habitude ● ● ●		



---

## ÉTAPE 2 : FAIRE RAPPORT AU GROUPE (8 minutes)

Après avoir évalué vos efforts, remettez-vous en groupe et faites part de vos résultats. À tour de rôle, indiquez la couleur, « rouge », « jaune » ou « vert », que vous avez attribuée à vos engagements de la semaine passée.

---

## ÉTAPE 3 : RACONTER VOS EXPÉRIENCES (10 minutes)

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris en s'efforçant de tenir ses engagements pendant la semaine.

- Discuter :**
- o Quelles expériences avez-vous vécues en mettant en application le principe tiré de Ma Fondation et en en parlant ?
  - o Qu'avez-vous appris en mettant à jour votre plan d'autonomie ?
  - o Qu'avez-vous appris en parlant de votre plan d'autonomie à votre famille ou à vos amis ?
  - o En quoi le fait de travailler avec un partenaire d'action vous aide-t-il ?

---

## ÉTAPE 4 : CHOISIR UN PARTENAIRE D'ACTION (2 minutes)

Choisissez un partenaire d'action pour la semaine à venir parmi les membres du groupe. En général, les partenaires d'action sont de même sexe et ne font pas partie de la même famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et arrangez-vous sur la façon de prendre contact l'un avec l'autre pendant la semaine.

---

*Nom du partenaire d'action*

---

*Coordonnées*

Notez comment et quand vous prendrez contact l'un avec l'autre cette semaine.

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



# MA FONDATION : FAIRE BON USAGE DU TEMPS

- Durée maximale : 20 minutes

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

**Regarder :** « Le don du temps », disponible sur [srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos).  
(Pas de vidéo ? Lisez la page 131.)

**Discuter :** Que vous a appris sœur Benkosi ?

**Lire :** Alma 34:32 et la citation de Brigham Young (ci-contre)

« 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

**Étape 1 :** Choisissez un partenaire et lisez les cinq étapes que vous pouvez suivre tous les jours pour bien utiliser votre temps.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>FAIRE LA LISTE DES TÂCHES</b>	<b>PRIER</b>	<b>DÉFINIR LES PRIORITÉS</b>	<b>FIXER DES BUTS, AGIR</b>	<b>FAIRE RAPPORT</b>
Tous les matins, faites la liste des choses à faire. Ajoutez le nom des personnes à qui rendre service.	Priez pour être guidé. 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. Fixez-vous des buts. Travaillez dur. Commencez par la tâche la plus importante puis passez à la suivante.	Tous les soirs, faites rapport en prière à votre Père céleste. Posez des questions. Écoutez. Repentez-vous. Ressentez son amour.

**Étape 2 :** 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 simplement des corvées quotidiennes. Priez à propos de votre liste et établissez un ordre de priorités.

**Étape 3 :** Le lendemain, vous devez vous fixer des buts, agir et faire 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*,  
choisis et arrangés  
par John A. Widtsoe,  
1954, p. 215.

**S'engager :** Engagez-vous à faire ce qui suit pendant la semaine. Cochez la case une fois l'action accomplie :

- Exercez-vous chaque jour à ces étapes pour faire meilleur usage de votre temps. Tous les soirs, faites rapport en prière à votre Père céleste.
- Parlez avec votre famille et vos amis de ce que vous avez appris aujourd'hui sur la bonne utilisation du temps.

## LE DON DU TEMPS.

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



**KOFI** : Bonjour, sœur Benkosi.  
Comment allez-vous ?

**SŒUR BENKOSI** : Ça va, Kofi ?

**KOFI** : Sœur Benkosi. Je suis trop occupé. Je dois travailler, m'occuper de ma famille [...] et puis aller au foot, aussi. Je n'ai pas le temps !

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

**KOFI** : Comment ?

**SŒUR BENKOSI** : 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 avez toujours fait tant de choses ! Vous avez réussi dans votre famille et dans vos affaires. Vous avez aidé et fait tant de bien à beaucoup, comme à moi. Je ne sais pas comment vous faites.

**SŒUR BENKOSI** : 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 que vous l'aidiez ?

**SŒUR BENKOSI** : 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 le remercie. Je promets de faire de mon mieux. Je lui demande de faire ce que je ne peux pas faire.

Ensuite je regarde ma liste. Je mets un 1 à côté du point le plus important, ensuite un 2.

**KOFI** : Comment connaissez-vous les priorités ?

**SŒUR BENKOSI** : 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 autre chose. C'est bien.

Je travaille très dur, mais je suis en paix. Je sais que Dieu 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 BENKOSI** : Tu as raison !  
Finalement, quand je me prépare à me coucher, je prie. Je fais rapport à notre Père céleste. Je lui dis comment la journée s'est passée. Je 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 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.

**Retour à la page 130.**



## APPRENDRE – Durée maximale : 45 minutes

**Lire :** Lors de la réunion de groupe précédente, vous avez présenté votre plan d'autonomie au groupe. Vous allez maintenant travailler à sa mise en œuvre. Cela nécessite que vous fassiez ce qui suit :

1. Prendre vos études en charge
2. Établir une routine menant à la réussite
3. Maintenir le cap

### 1. PRENDRE VOS ÉTUDES EN CHARGE

**Lire :** « C'est pourquoi, le Seigneur Dieu donna à l'homme d'agir par lui-même [...] et non pour être contraints » (2 Néphi 2:16, 26).

**Discuter :** Pourquoi est-il important que vous agissiez par vous-même concernant votre plan de formation ?

**Lire :** Les étudiants qui réussissent prennent le contrôle de leurs études. Ils sont :

- Actifs
- Sérieux
- Disciplinés

## ACTIVITÉ (5 minutes)

---

**Étape 1 :** Évaluez-vous dans les domaines suivants. Entourez ce qui vous décrit le mieux.

<b>ACTIF</b>	Je cherche à acquérir autant de connaissance que je peux.	J'étudie ce que l'on me donne à étudier.	Je fais le minimum pour passer.
<b>SÉRIEUX</b>	On peut me faire confiance pour faire ce à quoi je me suis engagé.	Je fais certaines choses et en oublie d'autres.	Je manque souvent à mes engagements.
<b>DISCIPLINÉ</b>	J'ai une routine d'étude régulière.	Parfois j'étudie bien et parfois je me laisse distraire.	J'attends jusqu'à la dernière minute pour faire la plupart de mes devoirs.

**Étape 2 :** Tournez-vous vers votre partenaire d'action et dites-lui comment vous aimeriez améliorer votre capacité à être actif, sérieux et discipliné dans vos études.

**Étape 3 :** Lisez à haute voix les phrases en caractères gras suivantes. Si vous êtes d'accord avec ce qui est écrit, signez au-dessous. Montrez votre signature à votre partenaire d'action. Cette semaine, montrez cette page et votre signature à un membre de votre famille ou à un ami.

**« Je suis en charge de mes études. Personne d'autre ne peut apprendre pour moi. C'est à moi qu'il revient d'être actif, sérieux et discipliné dans mes études. »**

---

Ma signature

---

Date

---

## 2. ÉTABLIR UNE ROUTINE MENANT À LA RÉUSSITE

**Lire :** C'est une chose de dire que vous serez actif, sérieux et discipliné mais c'en est une autre de l'être. Pour réussir, vous devez (1) fixer des priorités, (2) surmonter la tendance à remettre à plus tard et (3) surmonter les causes de distraction.

### Classer par ordre de priorité

**Lire :** Vous ne pouvez pas tout faire. Quand vous faites des études, les tâches qui y sont associées doivent avoir une priorité élevée.

Par exemple, vous voulez rendre visite à un ami que vous n'avez pas vu depuis un moment (bon), mais vous avez réellement besoin d'étudier pour un examen le lendemain (mieux).

**Discuter :** Que feriez-vous ? Pourquoi ?

**Lire :** Pour fixer des priorités, vous devez :

- Faire une liste des choses que vous devez ou voulez faire.
- Réécrire la liste en mettant tout en haut les choses qui entrent dans la catégorie « encore mieux » puis celles de la catégorie « mieux » et enfin celles de la catégorie « bon ».

Parfois vous devrez choisir entre ce qui est le plus *important* et ce qui est le plus *urgent*. Parfois, les tâches deviennent urgentes parce qu'on a trop attendu pour les faire. D'autres fois, elles deviennent urgentes parce que d'autres personnes veulent que vous les fassiez tout de suite.

Par exemple, vous devez étudier pour un examen dans deux semaines (important) mais vous devez aussi vous inscrire à un cours avant la date limite de demain (urgent).

**Discuter :** Que feriez-vous ? Pourquoi ?

## ACTIVITÉ (10 minutes)

---

Réfléchissez à la situation de Rachel : Elle doit payer les frais d'inscription de l'école avant demain. Elle doit emmener ses enfants à leur entraînement de sport. Elle doit aussi payer son loyer, choisir ses cours et commencer à remplir des dossiers de subventions et de bourses.

**Étape 1 :** En groupe, faites la liste de tout ce que Rachel doit faire dans la colonne « À faire » du tableau suivant.

**Étape 2 :** Discutez de la priorité (bon, mieux, encore mieux) de chacune des tâches que Rachel doit faire aujourd'hui.

**Étape 3 :** Réécrivez la liste des choses à faire dans la colonne « Priorités » selon l'ordre qui vous semble le plus juste.

À FAIRE	PRIORITÉS : BON, MIEUX, ENCORE MIEUX

**Étape 4 :** À présent, réfléchissez seul à des choses que vous devez faire. Écrivez-les à gauche puis rangez-les par ordre de priorité à droite.

À FAIRE	PRIORITÉS : BON, MIEUX, ENCORE MIEUX

---

### Surmonter la tendance à remettre à plus tard

**Lire :** Dans le cadre des études (tout comme dans le travail) il y a des dates limites. Quand les devoirs sont dus, ils sont dus : les projets ont des dates d'achèvement fermes. Le fait de les ignorer affectera vos notes, votre attitude, les autres élèves et la réussite de votre programme. Les devoirs deviennent urgents si vous attendez jusqu'à la dernière limite pour les faire.

**Discuter :** En quoi le fait de terminer des devoirs bien avant la date limite réduit-il le stress ?

### ACTIVITÉ (5 minutes)

---

**Étape 1 :** Soulignez ce que Rachel fait qui l'aide à surmonter sa tendance à remettre à plus tard.

Rachel s'est rendu compte qu'elle avait tendance à remettre à plus tard. Elle explique comment elle surmonte cette tendance. « J'ai commencé par me réveiller plus tôt le matin. La première chose que je fais, c'est créer ma liste de choses à faire pour la journée. Si quelque chose semble difficile, je le mets en premier sur la liste. Je pense aussi au temps que chaque tâche va prendre et je fixe une heure de la journée avant laquelle je dois l'avoir terminée.

« Si j'étudie, je le fais pendant quarante minutes puis je prends une pause de cinq minutes. Après avoir terminé mes tâches, je prends dix minutes pour faire quelque chose que j'aime.

« Parfois, j'ai du mal à me concentrer ou je n'ai pas l'énergie nécessaire pour faire une tâche. Quand cela arrive, je passe à une autre tâche de ma liste qui demande moins d'énergie et de concentration. J'y retourne quand je me sens plus dynamique et plus attentive. Je continue d'avancer et je termine ce que je dois faire. Cela fait du bien de cocher les tâches de ma liste. »

**Étape 2 :** Discutez en groupe de ce qui vous aide à surmonter la tendance à remettre à plus tard.

---



## Surmonter les causes de distraction

**Lire :** Il faut travailler dur, avoir de la patience et de la concentration pour atteindre vos objectifs en matière d'études. Les distractions et les problèmes peuvent vous écarter de votre parcours vers l'autonomie. Si vous savez ce qui vous distrait, ou si vous êtes conscient d'autres problèmes à affronter, cela vous aidera à toujours planifier la façon de surmonter ces obstacles et à ne pas vous relâcher.

Voici Afu, 23 ans. Il vient d'une famille très pauvre d'une région rurale. Sa mission lui a ouvert les yeux sur des possibilités de mieux gagner sa vie et de mieux pourvoir aux besoins de sa famille. Il veut aller vivre en ville pour recevoir une formation d'électricien mais ses parents veulent qu'il reste chez eux et travaille aux champs avec eux, comme cela se fait dans leur famille depuis des générations.

### ACTIVITÉ (10 minutes)

---

**Étape 1 :** Lisez ces trois histoires à tour de rôle.

Rachel a écrit :

CAUSE DE DISTRACTION OU PROBLÈME	PLAN POUR Y REMÉDIER
Je me décourage facilement et j'ai envie d'abandonner quand mes enfants se plaignent que je n'ai pas assez de temps pour eux parce que je suis soit à l'école soit en train de faire des devoirs.	Quand je serai découragée, j'appellerai ma partenaire d'action, Liz. Elle me remonte toujours le moral.

Stefano a écrit :

CAUSE DE DISTRACTION OU PROBLÈME	PLAN POUR Y REMÉDIER
Souvent, quand j'essaie d'étudier, j'entends mon frère jouer aux jeux vidéo dans la chambre d'à côté et j'ai vraiment envie de le rejoindre.	J'ai décidé d'étudier à la bibliothèque ou d'utiliser des casques audio pour ne pas me laisser distraire.

Afu a écrit :

CAUSE DE DISTRACTION OU PROBLÈME	PLAN POUR Y REMÉDIER
Chaque fois que mes amis veulent aller à la plage ou sortir, je ne sais pas dire non. Je devrais vraiment étudier mais je veux aussi m'amuser.	J'ai décidé que, tant que je serai à l'école, les vendredis et samedis soir seraient les seuls soirs où j'irais m'amuser avec mes amis. Si mes amis veulent que je m'amuse un autre soir, je dirai : « Désolé. Je dois étudier le soir en semaine. Pourrions-nous plutôt faire quelque chose vendredi ou samedi ? »

**Étape 2 :** Citez des causes de distraction ou des problèmes que vous pouvez rencontrer pendant vos études. Décidez maintenant de ce que vous ferez pour y remédier. Vous pouvez solliciter les conseils des membres du groupe.

CAUSE DE DISTRACTION	PLAN POUR Y REMÉDIER

**Lire :** Certains problèmes peuvent survenir de manière inattendue. Personne ne planifie de tomber malade ou de perdre son emploi. La foi et la confiance en notre Père céleste, et le soutien de votre famille et de vos amis peuvent vous aider à traverser ces difficultés.

**Discuter :** Que faites-vous quand vous êtes face à des problèmes difficiles et inattendus ?

### 3. MAINTENIR LE CAP

**Lire :** Beaucoup de gens ne terminent pas leurs études. Souvent, des problèmes, des situations difficiles et d'autres personnes peuvent vous écarter de votre parcours.

Par exemple :

- Dans de nombreuses régions du monde, des parents diront à leurs enfants : « Abandonne l'école. Rentre à la maison pour travailler dans les champs. Notre famille ne peut pas survivre sans ton travail ici. » C'est exactement ce qu'Afu a vécu.
- Certaines personnes abandonnent leurs études parce qu'un membre de leur famille tombe malade ou meurt, ou parce que la famille connaît d'autres épreuves.
- Certaines personnes abandonnent leurs études parce qu'elles dépensent leur argent à des choses inutiles et n'ont plus assez pour continuer.
- Certaines personnes ne terminent pas leur formation parce qu'un ami leur dit : « J'ai une super affaire pour toi. Tu gagneras beaucoup plus d'argent qu'avec cette formation. » L'affaire se révèle être une impasse. Stefano a vécu cette tentation à deux reprises et les deux fois, ses amis ont perdu plus d'argent qu'ils n'en ont gagné. Il était content de ne pas s'être engagé.
- Certaines personnes ne terminent pas leurs études parce qu'elles se découragent et se disent : « C'est plus dur, plus long et plus cher que je pensais. Je crois que l'école n'est pas pour moi. »

**Regarder :** « Good Things to Come », disponible sur [srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos). (Pas de vidéo ? Lisez les pages 145-146.)

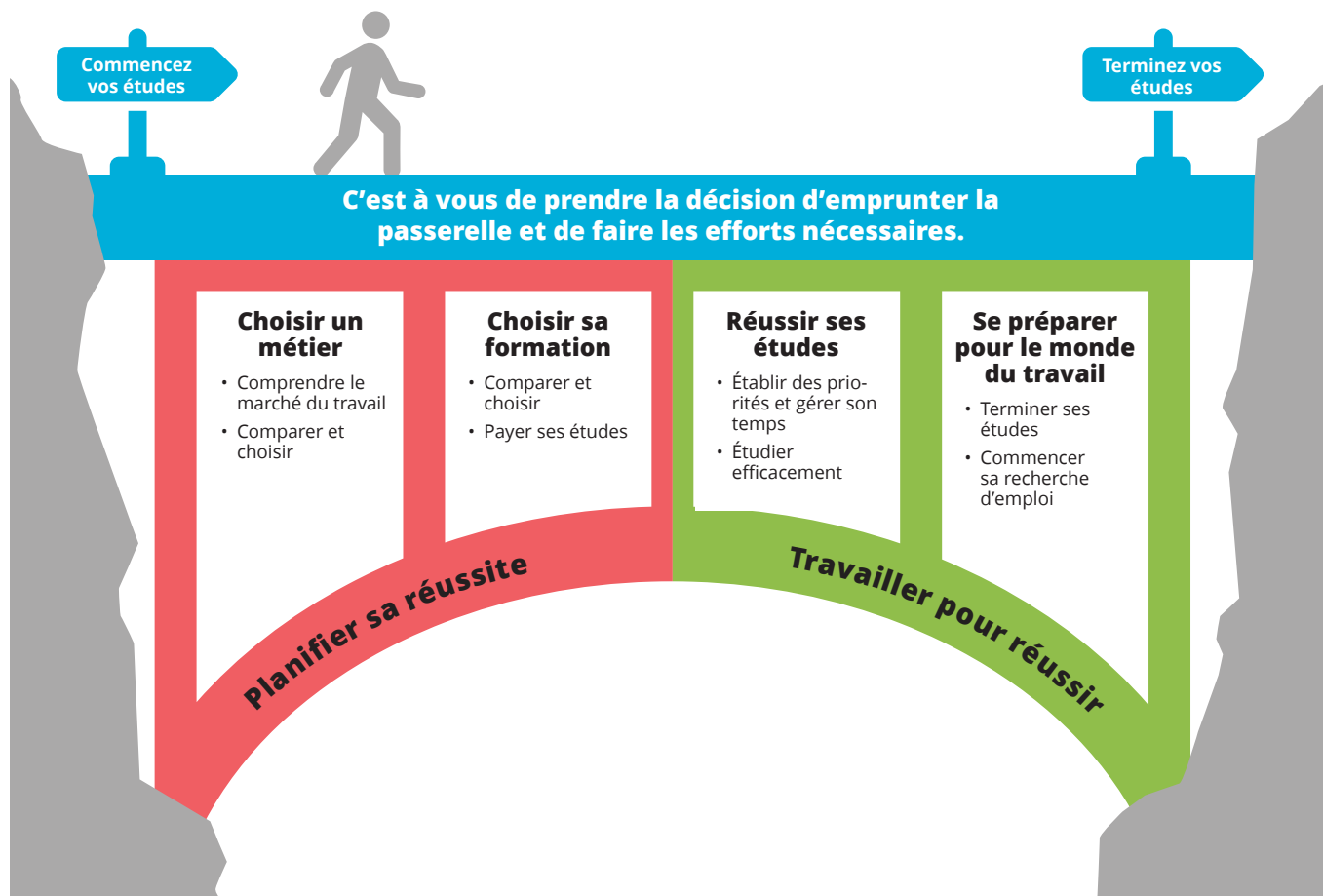


**Lire :** Voici une méthode pour vous aider à maintenir le cap :

1. Visualisez votre vie et ce que vous ressentirez quand vous serez autonome.
2. Prévoyez qui ou ce qui pourrait vous pousser à abandonner.
3. Préparez ce que vous direz ou ferez pour maintenir le cap.

**Méditer :** Regardez le pont suivant. Pensez à ce que votre vie sera après l'avoir franchi. Pensez à ce que vous éprouverez quand vous serez plus autonome.

## Des études pour un meilleur emploi *Une passerelle vers l'autonomie*



**Lire :** Les exemples suivants viennent de gens qui ont réfléchi à ce qui pourrait les pousser à abandonner leurs études et à ce qu'ils feraient.

Rachel a écrit :

<b>CE QUE SERA MA VIE QUAND JE SERAI AUTONOME</b>	<b>QUI OU CE QUI POURRAIT ME POUSSER À ABANDONNER MES ÉTUDES</b>	<b>CE QUE JE VAIS DIRE OU FAIRE POUR MAINTENIR LE CAP</b>
<p>Depuis mon divorce, j'ai du mal à joindre les deux bouts. Au supermarché où je travaille, je ne suis pas beaucoup payée. Quand j'aurai obtenu mon diplôme et un emploi bien rémunéré, ce sera réconfortant d'être capable de payer les factures et de subvenir aux besoins de ma famille.</p>	<p>Je me décourage facilement. Je suis sûre qu'il y aura des moments où j'aurai l'impression que les études sont trop difficiles et stressantes. Je m'inquiète particulièrement de la façon dont mes enfants réagiront en voyant que je n'ai pas autant de temps pour eux pendant que je fais mes devoirs. Je serai probablement contrariée et penserai à abandonner.</p>	<p>Je vais faire une liste de parents et d'amis qui ont le don de me remonter le moral. Je les appellerai quand je serai découragée. J'essayerai de trouver une amie qui pourra être mon guide afin de rendre mes études plus faciles. Je ferai aussi une liste de discours de conférence et de films qui m'inspirent. Je les regarderai quand j'aurai envie de tout laisser tomber.</p>

Afu a écrit :

<b>CE QUE SERA MA VIE QUAND JE SERAI AUTONOME</b>	<b>QUI OU CE QUI POURRAIT ME POUSSER À ABANDONNER MES ÉTUDES</b>	<b>CE QUE JE VAIS DIRE OU FAIRE POUR MAINTENIR LE CAP</b>
<p>Quand j'obtiendrai mon certificat, je serai électricien diplômé en ville et je gagnerai beaucoup plus d'argent que dans ma petite ville d'origine. Je subviendrai beaucoup mieux à mes besoins et je me sentirai bien.</p>	<p>Mes parents ne sont pas contents que je sois parti faire des études. Je sais que mon père viendra bientôt me demander de retourner travailler dans les champs et de pourvoir aux besoins de mes parents et de mes frères et sœurs.</p>	<p>Je lui répondrai que je l'aime mais que je dois terminer mes études qui me permettront de mieux subvenir à mes besoins ainsi qu'à ceux de ma future femme et de mes futurs enfants. Je lui expliquerai que mon choix sera aussi bon pour eux parce que je pourrai mieux les aider. Je recevrai une bénédiction de la prêtre pour m'aider à avoir le courage de dire ces choses à mon père.</p>

**ACTIVITÉ (5 minutes)**

Maintenant c'est votre tour. Écrivez la phrase suivante :

CE QUE SERA MA VIE QUAND JE SERAI AUTONOME	QUI OU CE QUI POURRAIT ME POUSSER À ABANDON- NER MES ÉTUDES	CE QUE JE VAIS DIRE OU FAIRE POUR MAINTENIR LE CAP

**Lire :** « Il n'y a rien de bon à moins que vous ne le fassiez » (Dieter F. Uchtdorf, « Il vous mettra sur ses épaules et vous portera jusqu'à la maison », *Le Liahona*, mai 2016, p. 103, citant Erich Kästner).

**Discuter :** Quelles sont les choses les plus importantes que vous avez apprises au cours de la réunion de groupe d'aujourd'hui ?



## MÉDITER – Durée maximale : 5 minutes

---

*Réfléchissez individuellement à ce que vous avez appris aujourd'hui et à ce que le Seigneur veut que vous fassiez. Lisez le passage scripturaire ou la citation ci-dessous et écrivez la réponse aux questions.*

---

« Ne persévérerons-nous pas dans une si grande cause ? Allez de l'avant et pas en arrière. [...] Courage, [...] et en avant, en avant, vers la victoire ! » (D&A 128:22).

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

---

---

---

---

Que vais-je faire pour donner suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ?

---

---

---

---



## S'ENGAGER – Durée maximale : 10 minutes

---

*Lisez à haute voix chaque engagement à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.*

---

### MES ENGAGEMENTS

- (A)** J'appliquerai le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et j'en parlerai.
- 
- (B)** Je mettrai à jour mon plan d'autonomie, si nécessaire.
- 
- (C)** Je développerai l'une des compétences ou habitudes suivantes (entourez l'une de celles qui figurent ci-après ou notez-en une qui vous soit propre) : fixer des priorités, surmonter la tendance à remettre à plus tard, surmonter les causes de distractions.
- 
- (D)** Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et lui apporterai mon soutien.
- 

---

*Ma signature*

---

*Signature du partenaire d'action*





## RESSOURCES

### DE BONNES CHOSES À VENIR

#### Jeffrey R. Holland

« Nous traversons tous des moments où nous avons besoin de savoir que les choses s'arrangeront. Je déclare que c'est précisément ce que l'Évangile de Jésus-Christ nous offre, surtout dans les moments difficiles. Il y a eu trente ans le mois dernier, une jeune famille entreprenait de traverser les États-Unis, tous ses biens matériels chargés dans la plus petite caravane disponible.

« Pas d'argent, une vieille voiture, la famille avait fait exactement cinquante-cinq kilomètres sur l'autoroute, quand sa voiture, à bout, a rendu l'âme en pétaradant. Devant la vapeur qui s'échappait du moteur, le jeune père a pesté, puis, laissant dans la voiture sa femme confiante et leurs deux enfants innocents (le plus jeune n'avait que trois mois), il a couvert à pied les quelque cinq kilomètres le séparant de Kanarrville, métropole du sud de l'Utah qui, je suppose, comptait alors soixante-cinq habitants.

Il s'est procuré de l'eau à l'entrée du village et un brave homme lui a proposé de le reconduire en voiture auprès de sa famille. Il s'est occupé de la voiture et lentement, très lentement, il l'a ramenée à St-George chez un garagiste. Après plus de deux heures d'inspection, aucun problème immédiat n'a pu être détecté ; le voyage a donc repris.

Après exactement le même laps de temps, exactement au même endroit sur l'autoroute, dans exactement le même feu d'artifice provenant du capot, la voiture a de nouveau rendu l'âme. Plus conscient de sa stupidité que furieux, le jeune père désappointé a de nouveau laissé sa famille confiante dans la voiture et a de nouveau entrepris la longue marche pour chercher de l'aide.

Cette fois, l'homme qui lui a donné de l'eau lui a dit : « Vous, ou le gars qui vous ressemble comme un jumeau, devriez changer le radiateur de cette voiture. » Il ne savait pas s'il devait rire ou pleurer devant la situation de cette jeune famille. Il a demandé : 'Vous avez fait beaucoup de chemin ?' J'ai répondu : 'Cinquante kilomètres'.

« Il vous reste beaucoup de chemin à faire ?' J'ai répondu : 'Quatre mille kilomètres'. 'Eh bien, il se peut que *vous* arriviez au bout, et *votre femme* et vos deux gamins aussi, mais *aucun d'entre vous* n'y arrivera dans *cette* voiture.' La suite lui donna entièrement raison.

« Il y a juste deux semaines, je suis repassé au même endroit. Pendant un bref instant, il m'a semblé voir, sur le côté de la route, une vieille voiture avec une jeune femme dévouée et deux petits enfants. Juste devant eux j'ai imaginé voir un jeune type qui marchait dans la direction de Kanarraville ; le poids de la peur du jeune père se lisait dans sa démarche.

À cet instant, dans mon imagination, je n'ai pas pu m'empêcher de lui lancer : 'N'abandonne pas. Continue de marcher. Continue de faire des efforts. Il y a de l'aide et du bonheur qui t'attendent.'

« Certaines bénédictions se réalisent rapidement, d'autres tard, certaines uniquement aux cieux mais, pour ceux qui embrassent l'Évangile de Jésus Christ, *elles se manifestent*. Tout ira bien à la fin. Mettez votre confiance en Dieu et croyez aux bonnes choses à venir » (« Good things to come », [lds.org/media-library](https://lds.org/media-library)).

**Retour à la page 140.**



9

# COMPRENDRE LES ATTENTES

---

## MA FONDATION – PRINCIPE

- Communiquer : demander et écouter

## PRINCIPES, COMPÉTENCES ET HABITUDES

1. Comprendre et faire ce qui est requis
2. Comprendre son propre style d'apprentissage
3. Gérer efficacement le stress



# FAIRE RAPPORT – Durée maximale : 25 minutes

## ENGAGEMENTS DE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE

- Ⓐ Appliquer le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et en parler.
- Ⓑ Mettre à jour mon plan d'autonomie, si nécessaire.
- Ⓒ Appliquer l'une des compétences ou habitudes suivantes : fixer des priorités, surmonter la tendance à remettre à plus tard, surmonter les causes de distractions (ou l'une de celles que vous avez choisies la semaine passée).
- Ⓓ Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien.

## ÉTAPE 1 : FAIRE UNE ÉVALUATION AVEC LE PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Prenez quelques minutes pour évaluer les efforts que vous avez faits pour tenir vos engagements cette semaine. Utilisez le tableau « Évaluer mes efforts » qui se trouve au début du livret d'exercices. Montrez votre évaluation à votre partenaire et discutez avec lui des questions ci-dessous. Il ou elle paraphera dans l'espace indiqué.

**Discussion :** Quelles difficultés avez-vous eues à tenir vos engagements cette semaine ?

ÉVALUER MES EFFORTS					
INSTRUCTIONS : Évaluez vos efforts à tenir les engagements pris chaque semaine. Parlez de votre évaluation avec votre partenaire d'action. Réfléchissez à des façons de continuer à vous améliorer quand vous vous sentez à l'aise ou habitude engendrée.					
ÉCHELLE D'ÉVALUATION : ● Effort minimal, ● Effort modéré, ● Effort important.					
Applicatif le principe tiré de Ma Fondation	Travailler sur mon plan d'autonomie	Analyser mes compétences et habitudes	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien	Travaux de préparation d'action	
<b>Exemple</b> Se réveiller et être obéissant	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Surfer les réseaux		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
<b>Semaine 1</b> Chaque semaine est un principe de salut	Commencer mon plan d'autonomie	Surfer les réseaux		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
<b>Semaine 2</b> Gérer les finances	Surfer les réseaux professionnels, sans me réveiller	Surfer les réseaux		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
<b>Semaine 3</b> Faire preuve de foi en Jésus-Christ	Confirmer le métier de mon choix	Surfer les réseaux		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
<b>Semaine 4</b> Chercher la connaissance, l'écoute de ce qui est bon, aimer et se servir l'un l'autre	Surfer les réseaux de formation	Surfer les réseaux		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
<b>Semaine 5</b> Se réveiller et être obéissant	Confirmer mon choix d'études ou de formation	Surfer les réseaux		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
<b>Semaine 6</b> Travailler, assumer les responsabilités et persévérer	Établir le plan financier de mes études	Surfer les réseaux		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
<b>Semaine 7</b> Chercher ou travailler amanté	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Prendre de mon plan d'autonomie à me sentir ou à des amis		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
<b>Semaine 8</b> Faire bon usage du temps	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Chercher un métier, établir des priorités, surmonter la tendance à remettre à plus tard, surmonter les causes de distractions		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
<b>Semaine 9</b> Communiquer, échanger et écouter	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Chercher un métier, surmonter la tendance à remettre à plus tard, surmonter les causes de distractions		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
<b>Semaine 10</b> Persévérer les problèmes	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Chercher un métier, surmonter la tendance à remettre à plus tard, surmonter les causes de distractions		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
<b>Semaine 11</b> Faire preuve d'intégrité	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Chercher un métier, surmonter la tendance à remettre à plus tard, surmonter les causes de distractions		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
<b>Semaine 12</b> Respecter les engagements au temps	Mettre à jour mon plan d'autonomie	Définir une compétence ou une habitude		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

---

**ÉTAPE 2 : FAIRE RAPPORT AU GROUPE (8 minutes)**

Après avoir évalué vos efforts, remettez-vous en groupe et faites part de vos résultats. À tour de rôle, indiquez la couleur, « rouge », « jaune » ou « vert », que vous avez attribuée à vos engagements de la semaine passée.

---

**ÉTAPE 3 : RACONTER VOS EXPÉRIENCES (10 minutes)**

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris en s'efforçant de tenir ses engagements pendant la semaine.

- Discuter :**
- o Quelles expériences avez-vous vécues en mettant en application le principe tiré de Ma Fondation et en en parlant ?
  - o Qu'avez-vous appris en mettant à jour votre plan d'autonomie ?
  - o Qu'avez-vous appris en développant une compétence ou habitude ?
  - o En quoi le fait de travailler avec un partenaire d'action vous aide-t-il ?

---

**ÉTAPE 4 : CHOISIR UN PARTENAIRE D'ACTION (2 minutes)**

Choisissez un partenaire d'action pour la semaine à venir parmi les membres du groupe. En général, les partenaires d'action sont de même sexe et ne font pas partie de la même famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et arrangez-vous sur la façon de prendre contact l'un avec l'autre pendant la semaine.

---

*Nom du partenaire d'action*

---

*Coordonnées*

Notez comment et quand vous prendrez contact l'un avec l'autre cette semaine.

DIM.	LUNDI	MARDI	MERCR.	JEUDI	VENDR.	SAM.



# MA FONDATION : COMMUNIQUER : DEMANDER ET ÉCOUTER – Durée maximale : 20 minutes

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

**Regarder :** « Créer une portance », disponible sur [srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos). (Pas de vidéo ? Lisez la page 151.)

**Discuter :** Comment pouvons-nous reconnaître les réponses à nos prières ? Pourquoi l'écoute est-elle une partie essentielle de la prière ?

**Lire :** Doctrine et Alliances 8:2 et la citation de Russell M. Nelson (ci-contre)

**Discuter :** Pourquoi savoir écouter est-il une qualité essentielle ? Comment l'écoute attentive peut-elle nous aider dans notre travail ?

*« 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. »*

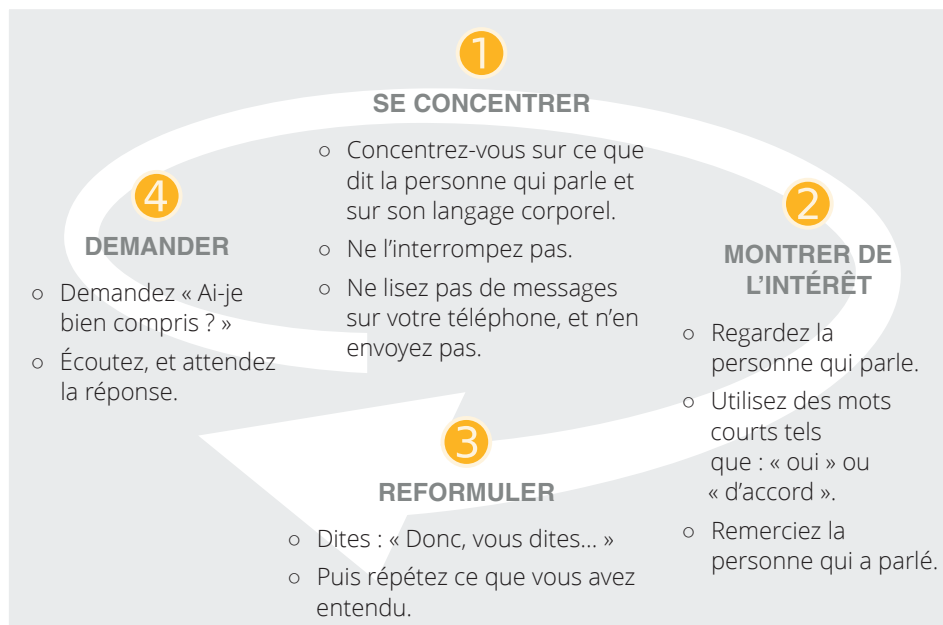
**RUSSELL M. NELSON, « Écoute afin d'apprendre », L'Étoile, juillet 1991, p. 24**

## ACTIVITÉ

**Étape 1 :** En groupe, lisez et commentez brièvement ensemble les étapes ci-dessous.

**Étape 2 :** Demandez à un ou deux membres du groupe de parler aux autres d'un problème actuel ou d'une question qu'ils se posent. Tous les autres doivent essayer d'écouter en suivant ces étapes.

**Étape 3 :** Demandez aux membres du groupe qui ont parlé de dire ce qu'ils ont ressenti quand le groupe essayait de bien les écouter.



**Lire :** Les citations de Henry B. Eyring et Robert D. Hales (ci-contre)

**S'engager :** Engagez-vous à faire ce qui suit pendant la semaine. Cochez la case une fois l'action accomplie.

- Prier individuellement et en famille matin et soir. Prendre le temps après chaque prière d'écouter les directives.
- Parlez de ce que vous avez appris aujourd'hui sur la communication avec votre famille et vos amis.

---

## CRÉER UNE PORTANCE

Si vous ne pouvez pas regarder la vidéo, lisez le 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.

Nous pouvons de même 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 en particulier sur lequel j'aimerais mettre l'accent.

La prière !

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. 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,**  
« 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 pourvoir et de prévoir pour nous et pour les autres. »

**ROBERT D. HALES,**  
« Pourvoir et prévoir temporellement et spirituellement », *Le Liahona*, mai 2009, p. 7-8

**Retour à la page 150.**



## APPRENDRE – Durée maximale : 45 minutes

**Lire :** Lors de la réunion de groupe précédente, vous avez appris à créer un environnement propice à la réussite. Aujourd'hui, vous apprendrez comment comprendre les attentes et comment y répondre en faisant ce qui suit :

1. Comprendre et faire ce qui est requis.
2. Comprendre son propre style d'apprentissage.
3. Gérer efficacement le stress.

### 1. COMPRENDRE ET FAIRE CE QUI EST REQUIS

**Lire :** Les employeurs accordent de l'importance aux certifications, diplômes et autres preuves de votre qualification pour certains emplois. Vous pouvez les obtenir en suivant les conditions requises d'un programme d'étude ou de formation. Ces conditions requises comprennent des cours, des devoirs et des examens.

Pour vous aider à faire le nécessaire, vous devrez (1) vous informer de ce qui est requis, (2) prendre des notes et (3) participer activement aux cours et aux programmes.

#### S'informer de ce qui est requis

**Lire :** Les programmes d'études et de formation définissent ce qui est nécessaire pour les diplômes, certifications, cours et devoirs. Les étudiants qui réussissent s'assurent qu'ils comprennent ce qui est requis.

Voici des exemples de questions que vous pouvez poser pour découvrir ce qui est attendu de vous :

- Comment puis-je réussir dans votre cours ?
- Que voulez-vous que j'apprenne et que je fasse ?
- Quand les devoirs sont-ils dus ?
- Comment allez-vous évaluer mon travail ?



**Discuter :** En quoi le fait de poser des questions vous a-t-il aidé à comprendre par le passé ce qui était requis ?

## Prendre des notes

**Lire :** Une façon de se souvenir de ce qui est requis consiste à prendre des notes. Révisez ces notes ultérieurement afin de mieux vous souvenir de ce que vous avez vu, entendu ou lu en classe.

Lorsque vous notez un devoir à faire, veillez à savoir :

- Ce qu'il faut faire.
- Comment le faire.
- Quand le rendre.

**Discuter :** Dans de précédentes tâches scolaires ou professionnelles, en quoi le fait de prendre des notes vous a-t-il été utile ?

**Lire :** Les points suivants peuvent vous aider à prendre de bonnes notes concernant les devoirs :

- Soyez engagé et alerte, et ayez une attitude positive.
- N'essayez pas d'écrire tous les mots qui sont dits ; concentrez-vous sur le message principal et sur les renseignements les plus importants.
- Utilisez des abréviations ; si c'est utile, faites des dessins.
- Laissez de la place pour ajouter ultérieurement des clarifications.
- Organisez vos notes.



## Participer activement

**Lire :** Une autre façon de comprendre ce qui est requis et d'apprendre le thème du cours est de participer activement. Une participation active vous permettra de tirer le meilleur d'un cours. Voici quelques suggestions :

- Soyez attentif.
- Asseyez-vous devant si possible.
- Posez des questions et répondez à celles qui sont posées.
- Trouvez des étudiants motivés par leurs études et travaillez avec eux (asseyez-vous à côté d'eux, échangez des idées, réunissez-vous, posez des questions et aidez-vous mutuellement).
- Parlez à l'enseignant (pendant et après les cours) pour mieux comprendre ce qui est demandé et les matières que vous apprenez.

**Discuter :** Quelle différence avez-vous remarquée entre une fois où vous avez participé activement et une autre où vous n'étiez pas très motivé ?

## 2. COMPRENDRE SON PROPRE STYLE D'APPRENTISSAGE

**Lire :** Certaines personnes apprennent mieux lorsqu'elles voient, certaines lorsqu'elles entendent, certaines lorsqu'elles font et certaines apprennent mieux d'autres façons. Certaines personnes apprennent mieux seules et d'autres en groupe. Les étudiants qui réussissent utilisent autant que possible le type d'apprentissage qui marche le mieux pour eux.

### ACTIVITÉ (2 minutes)

---

**Étape 1 :** Lisez la situation ci-dessous et choisissez le ou les types qui vous correspondent le mieux.

Si un instructeur avait un nouvel appareil dont vous ne connaissiez rien, voudriez-vous :

1. Le voir ou lire quelque chose à son sujet ? Si oui, vous apprenez probablement mieux en voyant.
2. Écouter l'instructeur vous en parler ? Si oui, vous apprenez probablement mieux en écoutant.
3. Le toucher, pousser les boutons ou le démonter pour apprendre comment il fonctionne ? Si oui, vous apprenez probablement mieux en faisant.

**Étape 2 :** Parlez avec la personne qui est à côté de vous de la meilleure façon d'apprendre pour vous.

---

**Lire :** Les enseignants ne vous instruiront pas nécessairement de la façon qui correspond à votre type d'apprentissage. Vous devrez adapter au mieux votre façon d'apprendre à la situation.

Par exemple, Juan préfère l'approche pratique. Il aime faire des choses. Il n'aime pas rester assis en classe et écouter le professeur parler. Il n'aime pas lire des manuels. Mais les cours magistraux font partie de ses études et la lecture est nécessaire pour réussir les examens. Il ne peut pas simplement ignorer ce qui est requis pour la simple raison que cela ne correspond pas à son type d'apprentissage. Il décide d'écouter le mieux possible, de lire autant que possible et ensuite de passer rapidement à un apprentissage par la pratique après les cours.

Arlene a découvert qu'elle apprenait davantage en échangeant des idées avec les autres. Elle décide d'étudier régulièrement avec d'autres personnes.

### ACTIVITÉ (5 minutes)

---

Comment utiliseriez-vous le mieux votre type d'apprentissage dans différentes situations d'études ?

**Étape 1 :** Pensez au type d'apprentissage qui vous convient le mieux.

**Étape 2 :** Mettez-vous avec un membre du groupe et discutez de la façon de vous adapter aux situations suivantes :

1. Que pourriez-vous faire pour apprendre dans une discussion de groupe ?
2. Que pouvez-vous faire pour apprendre dans un cours magistral ?
3. Que pouvez-vous faire pour mémoriser une liste de mots ?

**Étape 3 :** Inversez les rôles et refaites les étapes 1 et 2.

---

### 3. GÉRER EFFICACEMENT LE STRESS

**Lire :** Pendant vos études, vous aurez des moments de stress. Cela fait partie de la vie et des études. Le stress dans les études peut provenir, entre autres, des situations suivantes :

- Ne pas comprendre ce qui est attendu
- Ne pas être préparé
- Ne pas terminer ses devoirs dans les délais
- Avoir peur d'échouer à un examen
- Avoir peur de parler devant des gens
- Avoir trop de choses à faire
- Travailler avec d'autres personnes

Si vous avancez avec foi, le Seigneur vous bénira en vous donnant de la force et en augmentant vos capacités. Vous ne pouvez pas faire disparaître le stress de vos études mais vous pouvez le gérer. Soyez donc attentif aux signes avant-coureurs et trouvez des façons de vous adapter au stress ou de le gérer. Voici quelques suggestions :

- Reconsidérez vos attentes
- Lâchez prise sur ce que vous ne pouvez pas contrôler
- Concentrez-vous sur ce que vous faites bien
- Évitez de vous comparer aux autres
- Exercez-vous
- Rendez service aux autres
- Reposez-vous
- Recentrez-vous sur les choses dont vous pouvez être reconnaissant
- Scindez les tâches lourdes ou difficiles en tâches plus petites
- Faites un petit pas en avant maintenant

**Discuter :** Qu'est-ce qui vous a aidé à gérer le stress ?

**ACTIVITÉ (5 minutes)**

---

Réfléchissez à des façons de gérer le stress. Prenez quelques minutes pour réfléchir aux questions suivantes et écrire vos réponses.

**Étape 1 :** Qu'est-ce qui me cause du stress en ce moment ?

---

---

---

**Étape 2 :** Choisissez une manière de gérer le stress que vous aimeriez essayer. Complétez les phrases suivantes :

« Quand je me sentirai stressé à cause de \_\_\_\_\_,  
je \_\_\_\_\_ . »

**Étape 3 :** Dans la journée, recopiez cette phrase sur une autre feuille de papier. Accrochez-la à votre mur, mettez-la dans votre poche ou dans un autre endroit qui vous aidera à vous rappeler comment gérer le stress.

---

**Discuter :** Quelles sont les choses les plus importantes que vous avez apprises au cours de cette réunion de groupe ?



## MÉDITER – Durée maximale : 5 minutes

---

*Réfléchissez individuellement à ce que vous avez appris aujourd'hui et à ce que le Seigneur veut que vous fassiez. Lisez le passage scripturaire ou la citation ci-dessous et écrivez la réponse aux questions.*

---

« Il vaut mieux ralentir un peu, régler sa vitesse et se concentrer sur ce qui est essentiel lorsque l'on traverse des conditions défavorables » (Dieter F. Uchtdorf, « Concernant les choses qui ont le plus d'importance », *Le Liahona*, novembre 2010, p. 19).

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

---

---

---

---

Que vais-je faire pour donner suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ?

---

---

---

---



## S'ENGAGER – Durée maximale : 10 minutes

---

Lisez à haute voix chaque engagement à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.

---

### MES ENGAGEMENTS

---

- Ⓐ J'appliquerai le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et j'en parlerai.
- 
- Ⓑ Je mettrai à jour mon plan d'autonomie, si nécessaire.
- 
- Ⓒ Je développerai l'une des compétences ou habitudes suivantes (entourez l'une de celles qui figurent ci-après ou notez-en une qui vous soit propre) : comprendre ce qui est demandé, comprendre mon style d'apprentissage ou gérer le stress.
- 
- Ⓓ Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et lui apporterai mon soutien.
- 

---

Ma signature

---

Signature du partenaire d'action





## RESSOURCES

### INSTRUCTIONS CONCERNANT LE DEVOIR DE SOUDURE

**Instructeur :**

« Le projet de soudure doit être terminé lundi. Procurez-vous dans le bac numéro 7 les pièces de métal nécessaires pour le projet. Soudez les deux pièces avec un angle de 45 degrés. Je veux que vous meuliez les soudures pour les rendre lisses. N'oubliez pas que plus la soudure est propre, moins vous aurez à meuler. Veillez à porter tout votre équipement de protection. J'en ai vu deux parmi vous qui ne le portaient pas au complet l'autre jour. Je vous enlèverai des points s'il manque la moindre partie de votre équipement de sécurité. »

**Retour à la page 154.**





10

# AMÉLIORER LES TECHNIQUES D'ÉTUDE

---

## MA FONDATION – PRINCIPE

- Résoudre des problèmes

## PRINCIPES, COMPÉTENCES ET HABITUDES CONCERNANT LES ÉTUDES

1. Fixer un endroit et un moment pour étudier
2. Se souvenir de ce que l'on apprend
3. Lire et écrire efficacement
4. Surmonter la tendance à remettre à plus tard
5. Se préparer aux examens



# FAIRE RAPPORT – Durée maximale : 25 minutes

## ENGAGEMENTS DE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE

- Ⓐ Appliquer le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et en parler.
- Ⓑ Mettre à jour mon plan d'autonomie, si nécessaire.
- Ⓒ Appliquer l'une des compétences ou habitudes suivantes : comprendre ce qui est demandé, comprendre son style d'apprentissage ou gérer le stress (ou l'une de celles que vous avez choisies la semaine passée).
- Ⓓ Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien.

## ÉTAPE 1 : FAIRE UNE ÉVALUATION AVEC LE PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Prenez quelques minutes pour évaluer les efforts que vous avez faits pour tenir vos engagements cette semaine. Utilisez le tableau « Évaluer mes efforts » qui se trouve au début du livret d'exercices. Montrez votre évaluation à votre partenaire et discutez avec lui des questions ci-dessous. Il ou elle paraphera dans l'espace indiqué.

**Discussion :** Quelles difficultés avez-vous eues à tenir vos engagements cette semaine ?

ÉVALUER MES EFFORTS					
INSTRUCTIONS : Évaluez vos efforts à tenir les engagements pris chaque semaine. Parlez de votre évaluation avec votre partenaire d'action. Réfléchissez à des façons de continuer à vous améliorer quand vous vous sentez à l'acquerir vos habitudes engageantes.					
ÉCHELLE D'ÉVALUATION : ● Effort minimal, ● Effort modéré, ● Effort important.					
Applicatif le principe tiré de Ma Fondation	Travailler sur mon plan d'autonomie	Analyser mes compétences et habitudes	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien	Travaux de préparation d'action	
<b>Exemple</b> Se reporter et être obéissant ● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	M	
<b>Semaine 1</b> Communiquer en un principe de salut ● ● ●	Commencer mon plan d'autonomie ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	M	
<b>Semaine 2</b> Gérer les finances ● ● ●	Finaliser les options professionnelles, sans me régner ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	M	
<b>Semaine 3</b> Faire preuve de foi en Jésus-Christ ● ● ●	Confirmer le métier de mon choix ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	M	
<b>Semaine 4</b> Chercher la connaissance / Décider de ce que je veux apprendre et de la façon d'y arriver ● ● ●	Finaliser les options de formation ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	M	
<b>Semaine 5</b> Se reporter et être obéissant ● ● ●	Confirmer mon choix d'études ou de formation ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	M	
<b>Semaine 6</b> Travailler, assumer les responsabilités et persévérer ● ● ●	Finaliser le plan financier de mes études ● ● ●	Suivre les dépenses ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	M	
<b>Semaine 7</b> Obtenir ou travailler amplement ● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	M	
<b>Semaine 8</b> Faire bon usage du temps ● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Chercher un terrain d'action des priorités, surmonter la résistance à l'entraide et faire part, surmonter les causes de distraction ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	M	
<b>Semaine 9</b> Communiquer / échanger et écouter ● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Chercher un terrain d'action des priorités en agissant, comprendre son style d'apprentissage, gérer le stress ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	M	
<b>Semaine 10</b> Persévérez les problèmes ● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Chercher un terrain d'action des priorités, surmonter la résistance à l'entraide et faire part, surmonter les causes de distraction, faire des décisions, se préparer aux obstacles ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	M	
<b>Semaine 11</b> Faire preuve d'intégrité ● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Chercher un terrain d'action des priorités, surmonter la résistance à l'entraide et faire part, surmonter les causes de distraction ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	M	
<b>Semaine 12</b> Respecter les engagements au temps ● ● ●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ● ● ●	Définir une compétence ou une habitude ● ● ●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ● ● ●	M	

---

## ÉTAPE 2 : FAIRE RAPPORT AU GROUPE (8 minutes)

Après avoir évalué vos efforts, remettez-vous en groupe et faites part de vos résultats. À tour de rôle, indiquez la couleur, « rouge », « jaune » ou « vert », que vous avez attribuée à vos engagements de la semaine passée.

---

## ÉTAPE 3 : RACONTER VOS EXPÉRIENCES (10 minutes)

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris en s'efforçant de tenir ses engagements pendant la semaine.

- Discuter :**
- o Quelles expériences avez-vous vécues en mettant en application le principe tiré de Ma Fondation et en en parlant ?
  - o Qu'avez-vous appris en mettant à jour votre plan d'autonomie ?
  - o Qu'avez-vous appris en appliquant une compétence ou habitude ?
  - o En quoi le fait de travailler avec un partenaire d'action vous aide-t-il ?

---

## ÉTAPE 4 : CHOISIR UN PARTENAIRE D'ACTION (2 minutes)

Choisissez un partenaire d'action pour la semaine à venir parmi les membres du groupe. En général, les partenaires d'action sont de même sexe et ne font pas partie de la même famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et arrangez-vous sur la façon de prendre contact l'un avec l'autre pendant la semaine.

---

*Nom du partenaire d'action*

---

*Coordonnées*

Notez comment et quand vous prendrez contact l'un avec l'autre cette semaine.

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



# MA FONDATION : RÉSOUDRE LES PROBLÈMES

– Durée maximale : 20 minutes

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

**Regarder :** « Un plus gros camion ? », disponible sur [srs.lds.org/videos](http://srs.lds.org/videos). (Pas de vidéo ? Lisez la page 167.)

**Discuter :** Quel est le vrai problème dans cette histoire ? Quels choix les deux hommes ont-ils ?

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

## ACTIVITÉ

**Étape 1 :** Lisez les étapes ci-dessous avec un partenaire.



**Étape 2 :** Choisissez l'un de vos problèmes actuels et notez-le ci-dessous.

\_\_\_\_\_

**Étape 3 :** Appliquez chaque étape à votre problème.

Trouver : \_\_\_\_\_

Étudier les options : \_\_\_\_\_

Décider et agir : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« 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 de découvrir 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

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

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

**S'engager :** Engagez-vous à faire ce qui suit pendant la semaine. Cochez la case une fois l'action accomplie.

- Suivez les étapes dont vous avez parlé pendant l'activité afin de commencer à résoudre votre problème. Souvenez-vous de ne jamais abandonner. Cela prend du temps de résoudre les problèmes et de faire des changements.
- Parlez avec votre famille et vos amis de ce que vous avez appris aujourd'hui sur la résolution des problèmes.

---

## UN PLUS GROS CAMION ?

Si vous ne pouvez pas regarder la vidéo, lisez le script.



**DALLIN H. OAKS :** Deux hommes s'associent. Ils construisent un petit hangar à côté d'une route très fréquentée. Ils se procurent un camion et se rendent dans le champ d'un fermier où ils achètent un chargement de melons au prix d'un dollar pièce. Ils ramènent le camion chargé au hangar près de la route où ils vendent leurs melons un dollar pièce. Ils retournent

dans le champ du fermier et achètent de nouveau un chargement 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'un plus gros camion ? »

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

**Retour à la page 166.**

« 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 construise 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 – Durée maximale : 45 minutes

**Lire :** Lors de la dernière réunion, vous avez appris à comprendre les attentes et à y répondre. Aujourd'hui, vous apprendrez des techniques d'étude qui vous aideront à réussir dans le cadre de votre programme de formation. Vous améliorerez vos techniques d'étude en appliquant ce qui suit :

1. Fixer un endroit et un moment pour étudier.
2. Se souvenir de ce que l'on apprend.
3. Lire et écrire efficacement.
4. Surmonter la tendance à remettre à plus tard.
5. Se préparer aux examens.

### 1. FIXER UN ENDROIT ET UN MOMENT POUR ÉTUDIER

**Discussion :** Quand et où étudiez-vous ? Pensez-vous que vous étudiez efficacement à l'endroit et au moment où vous le faites ? Pourquoi ?

**Lire :** Si vous fixez un horaire d'étude régulier, cela vous aidera à réussir dans vos études ou votre programme de formation. Trouvez des endroits propres, calmes et bien éclairés où vous pouvez étudier sans être dérangé. « Voici, ma maison est une maison d'ordre, dit le Seigneur Dieu, et pas une maison de confusion » (D&A 132:8).

Respectez le jour du sabbat et votre foi augmentera et votre capacité d'étudier s'améliorera. Évitez de faire vos devoirs scolaires pendant le sabbat.



### ACTIVITÉ (5 minutes)

---

Choisir un endroit et un lieu où étudier régulièrement.

**Étape 1 :** Notez les deux meilleurs endroits pour étudier :

---

---

**Étape 2 :** Notez les meilleurs moments pour étudier :

---

---

**Étape 3 :** Notez tous les problèmes ou distractions qui peuvent vous empêcher d'étudier dans les endroits ou aux moments indiqués ci-dessus.

QU'EST-CE QUI PEUT M'EMPÊCHER D'ÉTUDIER ?	COMMENT VAIS-JE RÉSOUDRE CE PROBLÈME ?
Exemple : mes enfants sont bruyants	Étudier avant que mes enfants se lèvent.

**Étape 4 :** Choisissez un partenaire pour discuter de la manière de résoudre ces problèmes. Pensez aux étapes de résolution des problèmes que vous avez abordées dans le principe du jour tiré de Ma Fondation.

---

**Lire :** Parce qu'étudier demande du temps, vous en aurez moins pour faire d'autres choses. Vous devrez dire « non » à certaines activités pour pouvoir vous appliquer dans vos études.

## 2. SE SOUVENIR DE CE QUE L'ON APPREND

**Lire :** Il y a plusieurs façons de mémoriser, apprendre et retenir des informations. Voici quelques méthodes.

- **Révisions planifiées :** Lisez et restituez des informations à plusieurs reprises sur une longue période de temps. Par exemple :

NOUVELLES INFORMATIONS	UNE HEURE PLUS TARD	UN JOUR PLUS TARD	UNE SEMAINE PLUS TARD	UN MOIS PLUS TARD
Lisez quelque chose ou apprenez quelque chose en cours et prenez des notes.	Passez dix minutes à revoir vos notes.	Passez dix minutes à revoir de nouveau vos notes ; faites-en un résumé.	Passez dix minutes à revoir de nouveau vos notes.	Passez dix minutes à revoir de nouveau vos notes ; maintenant, vous devriez bien vous en souvenir !

- **Fiches :** Notez des idées, citations, données, formules et réflexions sur des fiches et relisez-les régulièrement. Par exemple, Afu a écrit des formules d'électricité sur des fiches pour l'aider à s'en souvenir. Il les relit plusieurs fois par jour. Voici un exemple de la façon dont Afu utilise ses fiches : il écrit un thème sur un côté de la fiche et la formule au dos, comme ceci :



- **Relier ce que l'on apprend à ce que l'on sait déjà :** Reliez quelque chose que vous ne connaissez pas à quelque chose que vous connaissez déjà. Par exemple, Stefano était en train d'apprendre des termes informatiques. Il ne savait pas ce qu'était un algorithme. Il a lu que c'était le « processus ou ensemble de règles à suivre, particulièrement par les ordinateurs ». Stefano aime cuisiner et un ordinateur utilisant des algorithmes lui fait penser à quelqu'un qui suit une recette. Cela l'aide à retenir.

- **Enseigner ce que l'on apprend :** Expliquez à quelqu'un ce que vous êtes en train d'apprendre. Cela vous donnera l'occasion de mieux le comprendre et de mieux vous en souvenir. De passage chez ses parents un weekend, Afu a enseigné à son père comment réparer une lampe cassée depuis longtemps.
- **Mettre en pratique ce que l'on apprend :** Quand vous appliquez dans votre vie ce que vous apprenez, cela vous aide à vous en souvenir. Si vous apprenez un mot nouveau, utilisez-le plusieurs fois. Si vous apprenez à réparer un moteur, allez en réparer un dès que possible. Le jour où une voisine lui a fait part d'un problème juridique qu'elle ne comprenait pas, Rachel a pu le lui expliquer grâce à ce qu'elle venait d'apprendre pendant la semaine.

**Discuter :** Quelles expériences avez-vous eues en appliquant l'une de ces méthodes de mémorisation ou d'autres méthodes ?

### 3. LIRE ET ÉCRIRE EFFICACEMENT

**Lire :** La lecture est importante dans vos études. Si vous améliorez votre façon de lire, cela vous aidera à mieux comprendre et à mieux retenir ce que vous apprenez. L'activité suivante vous aidera à trouver des façons d'améliorer votre façon de lire.

#### ACTIVITÉ (7 minutes)

---

**Étape 1 :** Lisez la citation suivante d'Henry B. Eyring. Quand vous lisez, surlignez les points qui vous semblent les plus importants, prenez des notes dans la marge ou appliquez d'autres techniques qui vous aident à comprendre.

« La conversion à l'Évangile de Jésus-Christ suscite un désir d'apprendre. [...] C'est la conséquence naturelle de la mise en application de l'Évangile de Jésus-Christ. [...]

« Le Seigneur et son Église ont toujours encouragé l'instruction afin d'augmenter notre capacité à le servir, lui et [ses] enfants. À chacun d'entre nous, quels que soient nos talents, il peut donner une occasion de servir. Et pour bien le faire il faut toujours enseigner, non pas une fois ou pour une période limitée, mais continuellement.

**Suite à la page suivante.**

« [...] En priant, jeûnant et travaillant dur, [...] nous pouvons nous attendre à bénéficier de sa grâce. [...] Cela signifie que nous apprendrons plus rapidement et progresserons dans nos compétences au-delà de ce que nous aurions atteint par le seul mérite de nos capacités naturelles.

« L'étude spirituelle doit être notre priorité. [...] [...] Mais souvenez-vous que votre intérêt pour les études n'affecte pas seulement la vie terrestre, mais aussi la vie éternelle. Lorsque vous verrez cette réalité clairement, vous placerez l'instruction spirituelle en premier et cependant vous [n'ignorerez] pas l'apprentissage profane. En fait, vous ferez plus d'efforts pour acquérir la connaissance profane que si vous n'aviez pas cette vision spirituelle » (« Real-Life Learning », *New Era*, avril 2009, p. 2-4, 5).

**Étape 2 :** Résumez ce que vous ressentez à propos de l'enseignement du président Eyring :

---

---

---

---

---

**Étape 3 :** Mettez-vous avec d'autres personnes du groupe et regardez de quelle façon elles ont annoté ce texte pour améliorer leur aptitude à la lecture.

**Discuter :** De quelle autre manière pouvez-vous améliorer votre lecture ?

**Lire :** Dans ses études, il est aussi important de savoir écrire. Quand vous écrivez, veillez à ce que votre style corresponde aux attentes de l'enseignant. Il existe trois types principaux de devoirs écrits :

- o Informatifs
- o Créatifs
- o Persuasifs

*Écriture informative :* Organiser les informations et rendre des notions complexes faciles à comprendre. Par exemple, Stefano devait faire un devoir d'écriture informative sur de la nourriture. Il a parlé de l'histoire de son plat préféré et a ajouté quelques faits intéressants sur le sujet.

*Écriture créative :* Donner ses propres idées, des idées originales et des éléments susceptibles d'intéresser le lecteur. Le devoir suivant de Stefano devait être un récit créatif sur le thème de la nourriture. Il a parlé de façon humoristique et intéressante des saveurs, de la texture et des couleurs de son plat préféré.

*Écriture persuasive :* Écrire dans le but de motiver, convaincre ou persuader quelqu'un de faire quelque chose ou de penser d'une certaine façon. Pour être efficace, vous devez connaître des faits, des points de vue contradictoires et être capable de défendre vos arguments. Dans son récit persuasif, Stefano a suggéré que tous les touristes devaient goûter à son plat favori en raison de ses saveurs particulières et de sa valeur culturelle.

**ACTIVITÉ (5 minutes)**

---

Maintenant, c'est à vous de vous essayer à un style d'écriture.

**Étape 1 :** Pensez à un plat que vous aimez.

**Étape 2 :** Choisissez un style d'écriture (informatif, créatif ou persuasif) et prenez deux ou trois minutes pour décrire le plat retenu à l'étape 1.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Étape 3 :** Lisez votre texte à un membre du groupe.

---

**Discuter :** En quoi un meilleur style d'écriture peut-il vous aider à réussir dans votre programme de formation ?

**4. SURMONTER LA TENDANCE À REMETTRE À PLUS TARD**

**Lire :** Utilisez sagement votre temps et votre énergie pour faire vos devoirs. Évitez de remettre à plus tard. « Moissonne[z] tant que dure le jour » (D&A 6:3).

**Discuter :** Pour quelles raisons remettons-nous à plus tard ?

## ACTIVITÉ (5 minutes)

---

Réussissez-vous à faire vos devoirs ? Entourez le mot qui décrit le mieux la fréquence à laquelle vous faites ce qui suit :

Je pose des questions jusqu'à ce que je comprenne complètement un devoir.	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Quand on me donne un devoir ou un projet, je mets la date d'échéance sur un calendrier et je planifie les étapes pour le réaliser.	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Je m'assure de savoir comment le devoir va être noté, et j'apprends et fais tout ce qui est nécessaire pour réussir.	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Je travaille à terminer mes devoirs sans délai. Je ne remets pas à plus tard.	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Si c'est possible, je fais part de l'état d'avancement de mon travail à l'enseignant et, si nécessaire, je me fais aider avant l'échéance du devoir.	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours

---

**Lire :** Quand vous terminez un devoir, vous avez le sentiment du travail accompli. Voici quelques façons d'arriver à vos fins :

1. **Commencez par les choses difficiles.** Réalisez en premier le projet que vous aimez le moins. Une fois que vous aurez réglé l'élément le plus difficile ou que vous aimez le moins, en général le reste vous semblera plus facile.
2. **Bloquez des heures.** Fixez un nombre réaliste d'heures pour accomplir une tâche déterminée. Si vous ne définissez pas une durée précise, vous perdrez probablement du temps.
3. **Faites des pauses courtes à intervalles réguliers.** Après une pause, vous serez revigoré et mieux à même de vous concentrer. Vous apprendrez mieux en ayant des pauses courtes à intervalles réguliers.
4. **Adaptez.** Quand vous êtes fatigué, faites les tâches qui nécessitent le moins de réflexion.
5. **Accordez-vous des récompenses.** Si vous terminez votre devoir avant l'heure, offrez-vous quelque chose que vous aimez en récompense (une friandise, un moment pour faire quelque chose qui vous plaît, etc.).

**Discuter :** Qu'est-ce qui vous permet le mieux de faire vos devoirs ?

## 5. SE PRÉPARER AUX EXAMENS

**Lire :** Les examens servent souvent à vous montrer si vous avez bien appris. Voici quelques façons de mieux réussir vos examens :

Avant l'examen :

- Étudiez régulièrement le thème sur lequel vous serez évalué.
- Dormez suffisamment.
- Ayez une nourriture saine et buvez suffisamment d'eau.
- Priez avant d'étudier et avant de passer l'examen.
- Assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin pour l'examen (crayon, calculatrice, outils, etc.).

Pendant l'examen :

- Ayez confiance en ce que vous savez.
- Soyez honnête. Ne trichez pas.
- Gérez votre temps ; au début de chaque question ou section, décidez d'une durée à y consacrer.
- Lisez et relisez soigneusement les instructions : qu'est-ce qui est vraiment demandé ?
- Commencez par répondre aux questions les plus faciles pour acquérir de l'assurance, puis retournez traiter les autres.

**Discuter :** Qu'avez-vous fait pour vous préparer et être efficace lors des examens ?

**Lire :** « On ne cesse jamais d'apprendre. Nous devons lire, observer, assimiler et méditer sur ce à quoi nous exposons notre intellect. Je crois en l'évolution de l'intelligence, du cœur et de l'esprit du genre humain. Je crois à l'amélioration. Je crois à la progression » (Gordon B. Hinckley, *Standing for Something*, 2000, p. 62).

**Discuter :** Quelles sont les choses les plus importantes que vous avez apprises au cours de cette réunion de groupe ?





## MÉDITER – Durée maximale : 5 minutes

---

*Réfléchissez individuellement à ce que vous avez appris aujourd'hui et à ce que le Seigneur veut que vous fassiez. Lisez le passage scripturaire ou la citation ci-dessous et écrivez la réponse aux questions.*

---

« Si vous faites votre part pour acquérir la connaissance, le Saint-Esprit peut éclairer votre intelligence. Si vous vous efforcez de rester dignes, le Saint-Esprit vous guidera et vous éclairera » (Mary N. Cook, « Cherchez la connaissance : vous avez une œuvre à accomplir », *Le Liahona*, mai 2012, p. 121).

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

---

---

---

---

Que vais-je faire pour donner suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ?

---

---

---

---



## S'ENGAGER – Durée maximale : 10 minutes

---

Lisez à haute voix chaque engagement à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.

---

### MES ENGAGEMENTS

---

- Ⓐ J'appliquerai le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et j'en parlerai.
- 
- Ⓑ Je mettrai à jour mon plan d'autonomie, si nécessaire.
- 
- Ⓒ Je développerai l'une des compétences ou habitudes suivantes (entourez l'une de celles qui figurent ci-après ou notez-en une qui vous soit propre) : améliorer mes habitudes d'étude, lire et écrire efficacement, faire mes devoirs ou me préparer aux examens.
- 
- Ⓓ Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et lui apporterai mon soutien.
- 

---

Ma signature

---

Signature du partenaire d'action



11

# MAINTENIR LE CAP

---

## MA FONDATION – PRINCIPE

- Faire preuve d'intégrité

## PRINCIPES, COMPÉTENCES ET HABITUDES CONCERNANT LES ÉTUDES

1. Travailler avec un tuteur
2. Apprendre en groupe
3. Tirer leçon de ses échecs
4. Ne changer de direction que si c'est nécessaire



# FAIRE RAPPORT – Durée maximale : 25 minutes

## ENGAGEMENTS DE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE :

- Ⓐ Appliquer le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et en parler.
- Ⓑ Mettre à jour mon plan d'autonomie, si nécessaire.
- Ⓒ Développer l'une des compétences ou habitudes suivantes : améliorer mes habitudes d'étude, lire et écrire efficacement, faire mes devoirs ou me préparer aux examens (ou l'une de celles que vous avez choisies la semaine passée).
- Ⓓ Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien.

## ÉTAPE 1 : FAIRE UNE ÉVALUATION AVEC LE PARTENAIRE D'ACTION (5 minutes)

Prenez quelques minutes pour évaluer les efforts que vous avez faits pour tenir vos engagements cette semaine. Utilisez le tableau « Évaluer mes efforts » qui se trouve au début du livret d'exercices. Montrez votre évaluation à votre partenaire et discutez avec lui des questions ci-dessous. Il ou elle paraphera dans l'espace indiqué.

**Discussion :** Quelles difficultés avez-vous eues à tenir vos engagements cette semaine ?

ÉVALUER MES EFFORTS					
INSTRUCTIONS : Évaluez vos efforts à tenir les engagements pris chaque semaine. Parlez de votre évaluation avec votre partenaire d'action. Réfléchissez à des façons de continuer à vous améliorer quand vous vous sentez à l'aise ou à des habitudes importantes.					
ÉCHELLE D'ÉVALUATION : ● Effort minimal, ● Effort modéré, ● Effort important.					
Applicatif le principe tiré de Ma Fondation	Travailler sur mon plan d'autonomie	Analyser mes compétences et habitudes	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien	Travaux de préparation d'action	
<b>Exemple</b> Se reporter et être obéissant ●●●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ●●●	Suivre les dépenses ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	M	
<b>Semaine 1</b> Communiquer en un principe de salut ●●●	Commencer mon plan d'autonomie ●●●	Suivre les dépenses ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	---	
<b>Semaine 2</b> Gérer les finances ●●●	Finaliser les options professionnelles, sans me séparer ●●●	Suivre les dépenses ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	---	
<b>Semaine 3</b> Faire preuve de foi en Jésus-Christ ●●●	Confirmer le métier de mon choix ●●●	Suivre les dépenses ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	---	
<b>Semaine 4</b> Chercher la connaissance, l'écoute de la Parole de Dieu, l'écoute et de la Parole de Dieu ●●●	Finaliser les options de formation ●●●	Suivre les dépenses ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	---	
<b>Semaine 5</b> Se reporter et être obéissant ●●●	Confirmer mon choix d'études ou de formation ●●●	Suivre les dépenses ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	---	
<b>Semaine 6</b> Travailler, assumer les responsabilités et persévérer ●●●	Finaliser le plan financier de mes études ●●●	Suivre les dépenses ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	---	
<b>Semaine 7</b> Obéir ou travailler avec elle ●●●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	---	
<b>Semaine 8</b> Faire bon usage du temps ●●●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ●●●	Chercher un terrain, établir des priorités, surveiller la production à terminer et planifier, surveiller les causes de distraction ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	---	
<b>Semaine 9</b> Communiquer, développer et écouter ●●●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ●●●	Chercher un terrain, comprendre son style d'enseignement, gérer le stress ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	---	
<b>Semaine 10</b> Persévérer les problèmes ●●●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ●●●	Chercher un terrain, comprendre son style d'enseignement, faire des devoirs, se préparer aux examens ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	---	
<b>Semaine 11</b> Faire preuve d'intégrité ●●●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ●●●	Chercher un terrain, surveiller son style d'enseignement, tenir ses engagements ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	---	
<b>Semaine 12</b> Respecter les ordonnances du temple ●●●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ●●●	Définir une compétence ou une habitude ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	---	

---

**ÉTAPE 2 : FAIRE RAPPORT AU GROUPE (8 minutes)**

Après avoir évalué vos efforts, remettez-vous en groupe et faites part de vos résultats. À tour de rôle, indiquez la couleur, « rouge », « jaune » ou « vert », que vous avez attribuée à vos engagements de la semaine passée.

---

**ÉTAPE 3 : RACONTER VOS EXPÉRIENCES (10 minutes)**

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris en s'efforçant de tenir ses engagements pendant la semaine.

- Discuter :**
- o Quelles expériences avez-vous vécues en mettant en application le principe tiré de Ma Fondation et en en parlant ?
  - o Qu'avez-vous appris en mettant à jour votre plan d'autonomie ?
  - o Qu'avez-vous appris en développant une compétence ou habitude ?
  - o En quoi le fait de travailler avec un partenaire d'action vous aide-t-il ?

---

**ÉTAPE 4 : CHOISIR UN PARTENAIRE D'ACTION (2 minutes)**

Choisissez un partenaire d'action pour la semaine à venir parmi les membres du groupe. En général, les partenaires d'action sont de même sexe et ne font pas partie de la même famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et arrangez-vous sur la façon prendre contact l'un avec l'autre pendant la semaine.

---

*Nom du partenaire d'action*

---

*Coordonnées*

Notez comment et quand vous prendrez contact l'un avec l'autre cette semaine.

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



## MA FONDATION : FAIRE PREUVE D'INTÉGRITÉ – Durée maximale : 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 [srs.lds.org/videos](http://srs.lds.org/videos). (Pas de vidéo ? Lisez la page 183.)
- Discuter :** Que signifie faire preuve d'intégrité ? Comment des gens vendent-ils leur âme pour obtenir des biens matériels ici-bas ?
- Lire :** 13<sup>e</sup> article de foi et Job 27:5 (ci-contre)

### ACTIVITÉ

Évaluez-vous dans les domaines suivants.

#### EN FACE DE CHAQUE PHRASE, NOTEZ LE CHIFFRE CORRESPONDANT À VOTRE COMPORTEMENT

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

- \_\_\_\_\_ 1. Je tiens toutes mes promesses, je respecte tous mes engagements et j'honore toutes mes alliances.
- \_\_\_\_\_ 2. Je suis totalement sincère dans ce que je dis et dans les comptes rendus que je fais.
- \_\_\_\_\_ 3. Je n'exagère pas pour faire paraître les choses mieux qu'elles ne sont.
- \_\_\_\_\_ 4. Je rends tout ce que j'emprunte et je ne prends pas les choses qui ne m'appartiennent pas.
- \_\_\_\_\_ 5. Je suis totalement fidèle à mon conjoint en paroles et en actions.
- \_\_\_\_\_ 6. Je ne triche jamais, même quand je sais que je ne serai 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.

**Discuter :** Lisez Mosiah 4:28 (ci-contre) et la citation de Joseph B. Wirthlin (page 183). Pourquoi le remboursement d'une dette, d'un prêt professionnel ou étudiant (comme le prêt FPE) est-il une question d'intégrité ?

**S'engager :** Engagez-vous à faire ce qui suit pendant la semaine. Cochez la case une fois l'action accomplie :

- Cherchez à vous améliorer sur l'un des huit points notés précédemment.
- Parler avec votre famille et vos amis de ce que vous avez appris aujourd'hui sur l'intégrité.

« Nous croyons que nous devons être honnêtes. »

#### 13<sup>e</sup> ARTICLE DE FOI

« Jusqu'à mon dernier souffle, je préserverai mon intégrité » (Job 27:5, traduction littérale de la version du roi Jacques, N.D.T.).

#### 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 regarder la vidéo, lisez le 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 alors 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)

**Retour à la page 182.**

*« Être intègre c'est toujours faire ce qui est juste et bien, quelles que soient les conséquences. 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.**



## APPRENDRE – Durée maximale : 45 minutes

**Lire :** Lors de la réunion précédente, vous avez travaillé sur quelques techniques et habitudes qui vous aideront à réussir dans le cadre de votre programme de formation. Aujourd'hui, vous allez travailler sur des compétences qui vous aideront à garder le cap afin d'arriver au bout de votre formation.

Même lorsque c'est difficile, terminez votre formation en faisant ce qui suit :

1. Travailler avec une personne comme guide.
2. Apprendre en groupe.
3. Tirer leçon de ses échecs.
4. Ne changer de direction que si c'est nécessaire.

### 1. TRAVAILLER AVEC UNE PERSONNE COMME GUIDE

**Lire :** Notre Père céleste met dans notre vie des gens qui se soucient de nous et qui peuvent nous fortifier. Certains guides peuvent avoir une grande expérience de ce que vous aimeriez faire et peuvent répondre à vos questions. D'autres guides peuvent être des personnes disposées à passer du temps pour vous encourager à faire des changements dans votre vie et pour vous pousser à progresser.

**Discuter :** Qui vous a le plus aidé quand vous développiez votre plan d'autonomie ? Qu'a-t-il fait ?

**Lire :** Robert D. Hales a enseigné : « Choisissez dans la prière des guides qui auront à cœur de vous aider à parvenir au bien-être spirituel » (« Faire face aux défis du monde d'aujourd'hui », *Le Liahona*, novembre 2015, p. 46).



## ACTIVITÉ (5 minutes)

---

**Étape 1 :** Regardez votre plan d'autonomie aux pages 107 et 108 et réfléchissez au genre d'aide dont vous avez besoin.

**Étape 2 :** Écrivez le nom de trois personnes qui pourraient vous aider à suivre votre plan.

---

---

---

**Étape 3 :** Notez quand et comment vous allez vous réunir pour discuter de votre plan.

---

---

---

**Lire :** Continuez votre recherche d'un guide. Cherchez des personnes compétentes dans ce que vous voulez faire. Regardez ce qu'elles font et les caractéristiques qui font qu'elles réussissent. N'ayez pas peur de leur poser des questions et soyez disposé à apprendre auprès d'elles. Remerciez toujours le guide pour son aide. Priez pour savoir comment vous pouvez nouer et fortifier ces relations spéciales, et pour mettre en pratique ce que vous apprenez.

## 2. APPRENDRE EN GROUPE

**Lire :** Les groupes nous donnent la possibilité d'échanger des idées et de tirer des leçons de l'expérience et de la connaissance des autres.

**Discuter :** À quels projets de groupe avez-vous participé dans le passé ? Que vous ont-ils appris ?

**Lire :** Les principes qui garantissent la réussite de ce groupe d'autonomie peuvent être appliqués aux futurs groupes d'étude auxquels vous participerez, ou à des groupes similaires comme des équipes de travail et des conseils de l'Église. Pour aider le groupe à être efficace, faites ce qui suit :

- Trouvez les meilleurs étudiants avec qui travailler, particulièrement ceux qui sont aussi engagés que vous.
- Traitez tous les participants sur un pied d'égalité.
- Parlez aux autres avec respect. Chacun doit se sentir à l'aise pour exprimer ses idées.
- Décidez d'un moment régulier pour étudier ensemble.
- Mettez-vous d'accord dès le début sur un but précis.
- Terminez chaque séance d'étude en prenant des engagements : « Ce que chacun de vous fera et quand il le fera ».
- Passez un bon moment ensemble, mais restez concentrés.
- Soyez préparé et faites votre part. Dites ce que vous savez et apprenez tout ce que vous pouvez auprès des autres.
- Si vous travaillez ensemble sur un projet, renseignez-vous sur la date limite et fixez-vous des petites parties à terminer avant l'échéance.

### 3. TIRER LEÇON DE SES ÉCHECS

**Lire :** Pendant votre formation, vous connaîtrez des échecs. Cela peut être un examen raté, un devoir non rendu ou une mauvaise note dans une matière. L'échec fait partie de l'apprentissage. Les meilleurs élèves se relèvent après chaque échec. Il est plus important d'apprendre comment on s'y prend que de ne jamais faire d'erreur, ce qui ne serait pas réaliste.

Il y a de nombreuses façons de réagir à l'échec. Parmi les réactions négatives, il y a abandonner, se culpabiliser ou ne rien faire par peur d'un nouvel échec.

Il existe aussi des manières positives de réagir à l'échec. Notamment :

- Demander l'avis du Seigneur.
- Apprendre la cause de l'échec pour mieux l'éviter.
- Consulter votre guide.
- Essayer une autre façon d'atteindre votre objectif.
- Réévaluer pour voir si l'action entreprise vous mène dans la direction où vous voulez aller puis, si nécessaire, changer de cap.

**Discuter :** Qu'avez-vous appris suite à un échec ou à une déception dans votre vie ?

**Lire :** « Personne n'aime échouer. Et nous, en particulier, n'aimons pas cela quand les autres, surtout nos proches, nous voient échouer. Nous voulons tous être respectés et estimés. Nous voulons être des champions. Mais nous, mortels, ne devenons pas champions sans effort ni discipline ni sans faire d'erreurs.

Notre destinée n'est pas déterminée par le nombre de fois où nous trébuchons mais par le nombre de fois que nous nous relevons, secouons la poussière et repartons de l'avant » (Dieter F. Uchtdorf, « Vous pouvez le faire maintenant ! », *Le Liahona*, novembre 2013, p. 55).

**Discuter :** Que ferez-vous la prochaine fois que vous connaîtrez un échec ?

#### 4. NE CHANGER DE DIRECTION QUE SI C'EST NÉCESSAIRE

**Lire :** À un moment de votre formation, il est possible que vous ayez le sentiment que la voie suivie ou le métier que vous visez n'est pas fait pour vous. Il se peut que vous pensiez devoir changer de voie. Si cela se produit, soyez prudent et réfléchissez bien avant de faire un tel changement.

Lorsque vous envisagez de changer de direction, vous devez vous poser la question : « La nouvelle voie sera-t-elle meilleure pour moi ? » Au cours des six premières réunions du groupe d'autonomie, vous avez soigneusement réfléchi à vos options. Vous avez parlé à beaucoup de personnes et vous vous êtes renseigné sur le métier, sur la formation nécessaire et sur son financement. Vous avez pris des décisions pour lesquelles vous aviez de bons sentiments.

Vous devez de considérer un changement de voie avec autant de prudence que lorsque vous avez choisi votre voie actuelle.

Si nécessaire, utilisez un nouvel exemplaire du plan d'autonomie (p. 191-192) et suivez les activités des chapitres 1 à 6 pour guider votre décision.

**Discuter :** Comment pouvez-vous éviter de faire un choix impulsif mais aussi de réfléchir à l'excès et être indécis ?

**Lire :** Jeffrey R. Holland a enseigné : « Je sais avec une indéniable et parfaite certitude que Dieu nous aime. Il est bon. Il est notre Père et il veut que nous priions, que nous soyons confiants, assurés, que nous n'abandonions pas, ne paniquions pas, ne battions pas en retraite, ne quittions pas le navire quand quelque chose ne se passe pas bien. Nous restons. Nous continuons à travailler. Nous continuons à croire » (« Wrong Roads » [NDT : Fausses routes], (lds.org/media-library).

**Discuter :** Quelles sont les choses les plus importantes que vous avez apprises au cours de la réunion de groupe d'aujourd'hui ?



## MÉDITER – Durée maximale : 5 minutes

---

*Réfléchissez individuellement à ce que vous avez appris aujourd'hui et à ce que le Seigneur veut que vous fassiez. Lisez le passage scripturaire ou la citation ci-dessous et écrivez la réponse aux questions.*

---

Dallin H. Oaks et Kristen M. Oaks ont enseigné que l'instruction était un don de Dieu : « Nous aurons peut-être des difficultés à atteindre nos buts mais nos efforts nous feront peut-être autant progresser que notre instruction. Les points forts que nous acquérons en surmontant les difficultés nous accompagneront dans les éternités à venir » (« L'instruction et les saints des derniers jours », *Le Liahona*, avril 2009, p. 31).

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

---

---

---

---

Que vais-je faire pour donner suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ?

---

---

---

---



## S'ENGAGER – Durée maximale : 10 minutes

---

Lisez à haute voix chaque engagement à votre partenaire d'action. Promettez de tenir vos engagements et signez ci-dessous.

---

### MES ENGAGEMENTS

---

- Ⓐ J'appliquerai le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et j'en parlerai.

---

- Ⓑ Je mettrai à jour mon plan d'autonomie, si nécessaire.

---

- Ⓒ J'appliquerai l'une des techniques ou habitudes suivantes (entourez l'une de celles qui figurent ci-après ou notez-en une qui vous soit propre) : travailler avec quelqu'un comme guide, apprendre en groupe, tenir ses engagements, tirer leçon de ses échecs ou changer de direction si c'est nécessaire.

---

- Ⓓ Je prendrai contact avec mon partenaire d'action et lui apporterai mon soutien.

---

---

Ma signature

---

Signature du partenaire d'action



## RESSOURCES

### MON PLAN D'AUTONOMIE

#### Mon objectif en matière d'autonomie (chapitre 1)

Je vais \_\_\_\_\_

afin de \_\_\_\_\_.

#### Mon plan d'emploi (chapitres 2 et 3)

J'ai comparé les trois métiers suivants :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Le métier que j'ai choisi est \_\_\_\_\_ en raison des éléments suivants que j'ai appris d'employeurs et d'autres personnes sur les possibilités qui existent dans ma région :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

#### Mon plan de formation (chapitres 4 et 5)

J'ai comparé trois options de formation :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

L'option de formation que je retiens est \_\_\_\_\_ en raison du coût, de la qualité, du taux de placement et d'autres éléments que je considère comme importants (écrivez les raisons ci-dessous) :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Il faudra \_\_\_\_\_ (jours, semaines, mois, années) pour terminer cette formation.

Suite à la page suivante.

### Mon plan de financement (chapitre 6)

J'ai trouvé que le coût de ma formation serait de \_\_\_\_\_ ou  
\_\_\_\_\_ par mois.

Après avoir comparé différentes options de formation et fait le point sur mes finances, j'ai conclu que je (pouvais/ne pouvais pas) payer la formation sur mes propres fonds. J'ai besoin d'un supplément de \_\_\_\_\_.

Pour payer ma formation, je vais chercher (travail, stage, bourse d'étude, remboursement des frais de scolarité, prêt) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.





12

# SE PRÉPARER À TRAVAILLER

---

## MA FONDATION – PRINCIPE

- Recevoir les ordonnances du temple

## PRINCIPES, COMPÉTENCES ET HABITUDES CONCERNANT LES ÉTUDES

1. Vous préparer tôt à montrer que vous êtes le bon choix pour le poste proposé
2. Tenir un historique
3. Réseau
4. Rembourser votre prêt étudiant
5. Continuer d'apprendre
6. Guider les autres



# FAIRE RAPPORT – Durée maximale : 25 minutes

## ENGAGEMENTS DE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE

- Ⓐ Appliquer le principe de la semaine, tiré de Ma Fondation, et en parler.
- Ⓑ Mettre à jour mon plan d'autonomie, si nécessaire.
- Ⓒ Développer l'une des compétences ou habitudes suivantes : travailler avec un guide, apprendre en groupe, tenir mes engagements, tirer leçon de mes échecs ou changer de direction si c'est nécessaire (ou l'une de celles que vous avez choisie la semaine passée).
- Ⓓ Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien.

## ÉTAPE 1 : FAIRE UNE ÉVALUATION AVEC LE PARTENAIRE D'ACTION

(5 minutes)

Prenez quelques minutes pour évaluer les efforts que vous avez faits pour tenir vos engagements cette semaine. Utilisez le tableau « Évaluer mes efforts » qui se trouve au début du livret d'exercices. Montrez votre évaluation à votre partenaire et discutez avec lui des questions ci-dessous. Il ou elle paraphera dans l'espace indiqué.

**Discussion :** Quelles difficultés avez-vous eues à tenir vos engagements cette semaine ?

ÉVALUER MES EFFORTS					
INSTRUCTIONS : Évaluez vos efforts à tenir les engagements pris chaque semaine. Parlez de votre évaluation avec votre partenaire d'action. Répétez à des jours de continuer à vous améliorer quand vous vous sentez à l'aise ou vos habitudes s'engrènent.					
ÉCHELLE D'ÉVALUATION : ● Effort minimal, ● Effort modéré, ● Effort important					
	Ⓐ Appliquer le principe tiré de Ma Fondation	Ⓑ Travailler sur mon plan d'autonomie	Ⓒ Améliorer mes compétences et habitudes	Ⓓ Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien	Initiales du partenaire d'action
<b>Exemple</b>	Se reporter et être obéissant ●●●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ●●●	Suivre les dépenses ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●	AM
<b>Semaine 1</b>	Maîtriser un principe de la Bible ●●●	Commencer mon plan d'autonomie ●●●	Suivre les dépenses ●●●		
<b>Semaine 2</b>	Gérer les finances ●●●	Finaliser les options professionnelles dans ma région ●●●	Suivre les dépenses ●●●		
<b>Semaine 3</b>	Faire preuve de foi en Jésus-Christ ●●●	Confirmer le métier de mon choix ●●●	Suivre les dépenses ●●●		
<b>Semaine 4</b>	Chercher la connaissance : décider de ce que j'ai voulu apprendre et de la façon d'apprendre ●●●	Finaliser mon choix d'études ou de formation ●●●	Suivre les dépenses ●●●		
<b>Semaine 5</b>	Se reporter et être obéissant ●●●	Finaliser mon choix d'études ou de formation ●●●	Suivre les dépenses ●●●		
<b>Semaine 6</b>	Travailler, assumer les responsabilités et gérer ●●●	Établir le plan financier de mes études ●●●	Suivre les dépenses ●●●		
<b>Semaine 7</b>	Devenir un travailleur assidû ●●●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ●●●	Prendre contact avec mon partenaire d'action et lui apporter mon soutien ●●●		
<b>Semaine 8</b>	Faire bon usage du temps ●●●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ●●●	Choisir un thème, établir des priorités, commencer la recherche à l'échelle la plus large, surmonter les causes de distraction ●●●		
<b>Semaine 9</b>	Communiquer : demander et écouter ●●●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ●●●	Choisir un thème, répondre à ce qui est demandé, comprendre son rôle d'apôtre, établir un plan ●●●		
<b>Semaine 10</b>	Resoudre les problèmes ●●●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ●●●	Choisir un thème, habitudes d'étude, faire des devoirs, se préparer aux examens ●●●		
<b>Semaine 11</b>	Faire preuve d'alignement ●●●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ●●●	Choisir un thème, travailler avec un tuteur, évaluer de ses échecs, tenir ses engagements ●●●		
<b>Semaine 12</b>	Recevoir les encouragements du temps ●●●	Mettre à jour mon plan d'autonomie ●●●	Définir une compétence ou une habitude ●●●		

---

## ÉTAPE 2 : FAIRE RAPPORT AU GROUPE (8 minutes)

Après avoir évalué vos efforts, remettez-vous en groupe et faites part de vos résultats. À tour de rôle, indiquez la couleur, « rouge », « jaune » ou « vert », que vous avez attribuée à vos engagements de la semaine passée.

---

## ÉTAPE 3 : RACONTER VOS EXPÉRIENCES (10 minutes)

Chaque personne raconte au groupe ce qu'elle a appris en s'efforçant de tenir ses engagements pendant la semaine.

- Discuter :**
- o Quelles expériences avez-vous vécues en mettant en application le principe tiré de Ma Fondation et en en parlant ?
  - o Qu'avez-vous appris en mettant à jour votre plan d'autonomie ?
  - o Qu'avez-vous appris en appliquant une compétence ou habitude ?
  - o En quoi le fait de travailler avec un partenaire d'action vous aide-t-il ?

---

## ÉTAPE 4 : CHOISIR UN PARTENAIRE D'ACTION (2 minutes)

Choisissez un partenaire d'action pour la semaine à venir parmi les membres du groupe. En général, les partenaires d'action sont de même sexe et ne font pas partie de la même famille.

Prenez une ou deux minutes pour faire connaissance. Présentez-vous et arrangez-vous sur la façon prendre contact l'un avec l'autre pendant la semaine.

---

*Nom du partenaire d'action*

---

*Coordonnées*

Notez comment et quand vous prendrez contact l'un avec l'autre cette semaine.

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



# MA FONDATION : RECEVOIR LES ORDONNANCES DU TEMPLE – Durée maximale : 20 minutes

**Méditer :** Qu'est-ce qui importe le plus pour vous ?

**Regarder :** « Faire ce qui importe le plus », disponible sur [srs.lds.org/videos](http://srs.lds.org/videos). (Pas de vidéo ? Lisez la page 197.)

**Discuter :** Quelles choses insignifiantes nous empêchent de progresser ? Comment les ordonnances de l'Évangile peuvent-elles nous aider ?

**Lire :** Doctrine et Alliances 84:20 et la citation de Boyd K. Packer (ci-contre)

**Discuter :** Dans nos efforts pour être autonomes, pourquoi est-il important d'être digne d'aller au temple ?

## ACTIVITÉ

**Étape 1 :** Choisissez un partenaire et lisez la citation de Quentin L. Cook (ci-contre) et les passages d'Écriture ci-dessous. Soulignez les bénédictions promises à ceux qui œuvrent dans le temple.

---

« C'est pourquoi, le pouvoir de la divinité se manifeste dans ses ordonnances » (D&A 84:20).

---

« 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 » (D&A 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. » (D&A 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 » (D&A 109:22).

---

« Nous te demandons, Père saint, [...] que toute arme forgée contre eux soit sans effet » (D&A 109:24-25).

**Étape 2 :** Méditez individuellement la question suivante : « Que dois-je changer dans ma vie pour devenir plus semblable à lui ? »

---

---

---

---

« C'est pourquoi, le pouvoir de la divinité se manifeste dans ses ordonnances. »

### DOCTRINE ET ALLIANCES 84:20

« Le Seigneur nous bénira si nous faisons l'œuvre sacrée des ordonnances dans le temple. Les bénédictions que nous y recevons ne se limitent pas à notre service au temple. Nous serons 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 temple sacré* (1980), p. 182**

« Nous ferions bien d'étudier la 109<sup>e</sup> section des Doctrine 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, « Se voir dans le temple », *Le Liahona*, mai 2016, p. 99 ; citant *Enseignements des présidents de l'Église : Howard W. Hunter* (2015), p. 178**

**S'engager :** Engagez-vous à faire ce qui suit pendant la semaine. Cochez la case une fois l'action accomplie :

- Si vous détenez une recommandation à l'usage du temple, fixez une date pour vous y rendre.
- Si vous n'avez pas de recommandation à l'usage du temple, allez voir votre évêque ou votre président de branche pour discuter de ce que vous devez faire pour vous préparer à recevoir les ordonnances du temple.
- Parlez avec votre famille et vos amis de ce que vous avez appris aujourd'hui sur les ordonnances du temple.

---

## CE QUI IMPORTE LE PLUS

Si vous ne pouvez pas regarder la vidéo, lisez le 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 ?

(« Nous avons un grand ouvrage à exécuter et nous ne pouvons descendre », *Le Liahona*, mai 2009, p. 59, 60)

**Retour à la page 196.**



## APPRENDRE – Durée maximale : 45 minutes

**Lire :** La réunion de groupe de la semaine dernière portait sur le fait de maintenir le cap et de terminer votre formation. Mais lorsque votre formation est terminée, n'oubliez pas que le but est de vous permettre d'obtenir un meilleur emploi. Préparez-vous à vraiment obtenir le travail que vous souhaitez en faisant ce qui suit :

1. Vous préparer dès le début à montrer que vous êtes le bon choix pour le poste proposé.
2. Tenir un historique.
3. Réseau de connaissances.
4. Rembourser votre prêt étudiant.
5. Continuer d'apprendre.
6. Conseiller les autres.

### 1. VOUS PRÉPARER DÈS LE DÉBUT À MONTRER QUE VOUS ÊTES LE BON CHOIX POUR LE POSTE PROPOSÉ

**Discuter :** Si vous étiez un recruteur, laquelle de ces trois personnes choisiriez-vous ? Pourquoi ?

JESSICA	ANTHONY	CAMILLE
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Quatre années d'études</li> <li>○ Aucune expérience professionnelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Deux années d'études</li> <li>○ Deux années de travail dans un autre domaine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Deux années d'études</li> <li>○ Deux années de travail au sein de votre entreprise tout en faisant des études</li> </ul>

**Lire :** Plus vous vous préparez pour le travail que vous visez, plus vous aurez de chances de l'obtenir. Accumulez autant d'expérience

professionnelle dans votre spécialité que vous le pouvez pendant que vous faites vos études.

Arlene a plusieurs années d'expérience pratique dans le domaine de la santé ce qui fait d'elle une excellente candidate pour un poste dans l'administration des soins de santé. Rachel n'a aucune expérience en tant qu'assistante juridique mais elle peut montrer qu'elle a été une employée sérieuse et dévouée dans d'autres domaines pendant plusieurs années.

**Discuter :** Quelle expérience professionnelle pouvez-vous acquérir pendant que vous suivez vos études ?

**Lire :** Le but de votre formation est de vous permettre d'obtenir un meilleur emploi. Dès que vous démarrerez, commencez à examiner les offres d'emploi pour mieux comprendre ce que les employeurs recherchent. Planifiez votre formation pour qu'elle y réponde au mieux.

Par exemple, Juan a consulté des offres d'emploi sur Internet et parlé à plusieurs personnes. Ensuite, il a noté toutes les compétences et connaissances qu'il a besoin d'acquérir pour se qualifier pour un emploi de soudeur sur plate-forme pétrolière. Il a écrit ce qui suit :

*Compétences et connaissances nécessaires :*

1. Lire et comprendre des plans.
2. Connaître la terminologie propre à cette industrie.
3. Maîtriser plusieurs techniques de soudage.
4. Souder dans des conditions difficiles.

Juan s'est aussi rendu compte que pour avoir un avantage sur les autres candidats, il devait acquérir des qualifications et des connaissances supplémentaires. Il a écrit ce qui suit :

*Qualifications et connaissances supplémentaires :*

- o Soudure sous-marine
- o Soudure automatisée

### ACTIVITÉ (10 minutes)

---

Déterminez les compétences et connaissances nécessaires pour vous qualifier pour le métier que vous voulez exercer.

**Étape 1 :** Indiquez les compétences, les connaissances et l'expérience que vous devez avoir pour vous permettre d'obtenir le type d'emploi que vous recherchez. Indiquez-en au moins trois ci-dessous.

**Compétences essentielles pour un emploi en tant que** \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Étape 2 :** Quelles compétences et connaissances supplémentaires vous aideront à vous distinguer comme le choix qui s'impose pour l'employeur ? Réfléchissez à des cours, des emplois pour étudiants, des stages, des clubs d'étudiants, des groupes en ligne ou locaux, ou d'autres occasions qui augmenteraient vos chances d'être embauché.

**Compétences, connaissances ou expériences supplémentaires :**

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
  4. \_\_\_\_\_
  5. \_\_\_\_\_
- 

**Lire :** Faites de temps en temps le point sur les compétences et connaissances que vous êtes en train d'acquérir et comparez-les à ce que les employeurs recherchent.



## 2. TENIR UN HISTORIQUE

**Lire :** Tenir un historique de vos qualifications, réalisations et études sera très utile quand vous postulerez pour des bourses ou un emploi.

Tenez un historique de votre parcours professionnel et de vos études, y compris les dates. Veillez à inclure vos réussites, projets, récompenses, mérites ou tout autre élément qui peut démontrer que vous seriez performant dans le métier que vous avez choisi.

Certains employeurs demandent à voir des exemples de votre style littéraire, de vos créations artistiques, de vos réalisations et autres choses accomplies pendant vos études. Conservez-en certains dans un dossier pour les avoir à disposition si on vous les demande.

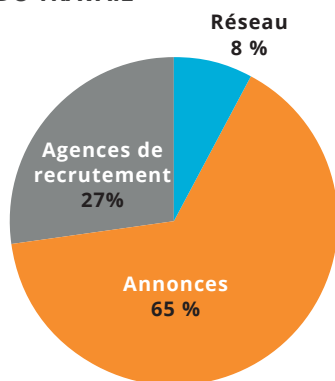
Certains employeurs regardent votre activité sur les sites web et sur les forums pour voir comment vous vous comportez avec les gens et pour évaluer la qualité de votre contribution aux discussions.

**Discuter :** De quelles façons pouvez-vous tenir un historique ou conserver des exemples de votre travail pour que des employeurs puissent voir si vous avez les compétences et l'expérience auxquelles ils attachent de l'importance ?

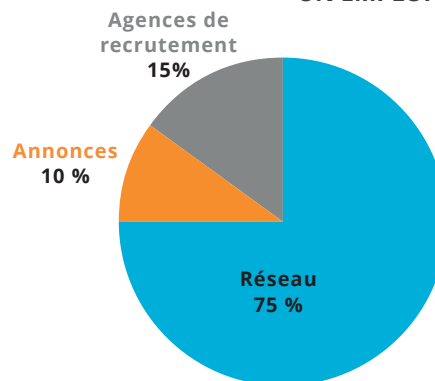
## 3. RÉSEAU DE CONNAISSANCES

**Lire :** Beaucoup de personnes cherchent un emploi en ne regardant que les offres publiées mais la plupart en trouvent grâce à leur **réseau** de connaissances ou en parlant à des personnes qui peuvent les aider à trouver des organisations qui ont besoin de leurs compétences.

COMMENT LES GENS RECHERCHENT DU TRAVAIL



COMMENT LES GENS TROUVENT UN EMPLOI



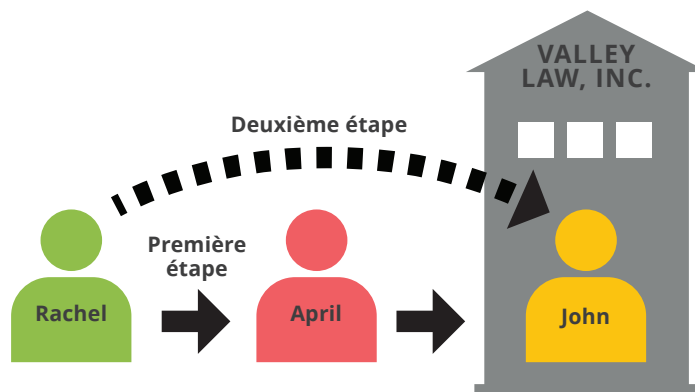
**Lire :** Construisez le réseau de vos relations pendant et après vos études. Apprenez à connaître vos enseignants, des gens qui travaillent dans votre domaine et d'autres camarades de classe. Vous ne pouvez jamais savoir qui dans votre réseau de connaissances vous aidera à trouver l'emploi que vous cherchez. Un réseau de connaissances est une question de relations. Trouvez des moyens de nouer des liens avec les autres et de construire ces relations.

### ACTIVITÉ (3 minutes)

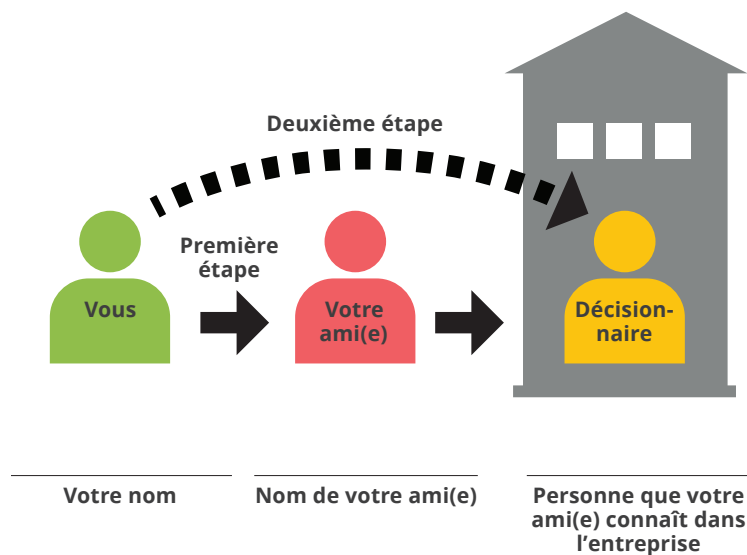
---

**Étape 1 :** Lisez l'exemple de Rachel ci-dessous.

Rachel voulait travailler pour l'entreprise Valley Law. Dans sa classe d'assistance juridique, elle a rencontré April Chang, qui travaillait chez Valley Law. Rachel a fait bonne impression à April parce qu'elle comprenait rapidement et était une travailleuse acharnée. Grâce à April, Rachel a pris contact avec John (un associé du cabinet) et a obtenu un entretien.



**Étape 2 :** Pensez à une entreprise pour laquelle vous aimeriez travailler. Connaissez-vous quelqu'un qui pourrait vous mettre en relation avec un décideur de cette entreprise ? Remplissez les blancs ci-dessous maintenant ou faites-le pendant la semaine.



**Étape 3 :** Pendant la semaine, prenez contact avec votre ami(e) et demandez qu'il ou elle vous présente.

**Lire :** Si vous avez accès à des réseaux sociaux, prenez le temps cette semaine d'aller y faire des recherches de personnes pouvant vous mettre en relation avec les entreprises qui vous intéressent. Certains programmes sur les réseaux sociaux sont conçus spécialement pour vous aider à vous mettre en relation avec des entreprises.

Même après avoir fait cet exercice, il se peut que vous ne trouviez personne que vous connaissez qui puisse vous mettre en relation avec les entreprises qui vous intéressent. Ce n'est pas grave. Dès le début de vos études, commencez à faire connaissance avec autant de personnes que possible afin que votre réseau se développe et vous ouvre d'autres occasions.

### 4. REMBOURSER VOTRE PRÊT ÉTUDIANT

**Lire :** Si vous empruntez de l'argent pour vos études, vous avez le devoir de le rembourser. Le président Hinckley a enseigné : « [Les bénéficiaires] rembourseront l'argent et, ce faisant, ils auront une merveilleuse impression de liberté car ils auront amélioré leur situation. [...] Ils pourront relever la tête et se sentir indépendants » (« Le Fonds perpétuel d'études », *Le Liahona*, juillet 2001, p. 62).

Ne pas rembourser un emprunt équivaut à voler l'argent mais certaines personnes essaient de se justifier pour les raisons suivantes :

- Elles pensent qu'elles ont droit à cet argent et que ce n'est pas important qu'elles le remboursent.
- Elles ne trouvent pas d'emploi ou leur salaire est très bas.
- Elles dépensent l'argent à d'autres choses plutôt que de s'acquitter de leur obligation de rembourser leur emprunt.

Il est possible qu'il y ait des moments où vous aurez des difficultés à rembourser votre prêt.

Il y a plusieurs années, quand Stefano a terminé ses études, il devait commencer à rembourser cent euros par mois sur son prêt étudiant. Il n'avait pas assez d'argent pour payer ce montant. Il a appelé l'organisme prêteur et a demandé s'il pouvait ne payer que cinquante euros par mois jusqu'à ce qu'il ait trouvé un emploi. On lui a dit oui. Il a payé cinquante euros par mois pendant deux mois puis, ayant trouvé un travail, il a commencé à rembourser les cent euros par mois.

**Discuter :** Comment pouvons-nous faire pour continuer à rembourser notre prêt même dans les moments difficiles ?

## 5. CONTINUER D'APPRENDRE

**Lire :** Les personnes qui ont réussi cherchent continuellement à apprendre. Le marché du travail change rapidement ; pour devenir autonome, vous devez constamment vous préparer pour de meilleurs emplois. Cela signifie qu'au cours de votre vie vous emprunterez de nombreuses fois les passerelles de l'apprentissage.



James E. Faust a dit : « Sachez vous adapter dans votre travail. [...] Nous devons être prêts à apprendre des techniques nouvelles et vendables. Beaucoup [de personnes] ont trouvé à nouveau joie et satisfaction dans une deuxième carrière entièrement différente du travail pour lequel ils avaient été formés à l'origine. [...] Le fait d'approcher les occasions de travail avec souplesse peut tout simplement permettre de se renflouer financièrement » (« Ces bénédictions que nous recevons en affrontant les difficultés nées des problèmes économiques », *L'Étoile*, avril 1983, p. 181-182).

**Discuter :** Comment pouvez-vous vous préparer et vous adapter à un marché de l'emploi changeant ?

**Lire :** Quand vous approcherez du terme de votre formation, inscrivez-vous dans le groupe d'autonomie intitulé Trouver un meilleur emploi pour vous aider à obtenir le poste que vous désirez.

### 6. CONSEILLER LES AUTRES

**Lire :** Vous pouvez aussi « être la passerelle » en conseillant d'autres personnes. Guidez-les en faisant ce qui suit :

1. **Aimez-les.** Écoutez ce qu'elles veulent faire. Soyez patient si leurs progrès sont lents ou si elles échouent.
2. **Posez des questions.** Les questions peuvent les aider à réfléchir à l'avenir, comprendre leurs difficultés et trouver leurs propres solutions.
3. **Encouragez-les.** Même lorsque c'est difficile, encouragez vos amis à faire preuve de foi et à continuer de travailler. Soyez disponible pour les voir et les écouter faire rapport de leur progression.
4. **Parlez des principes** et stratégies d'autonomie avec vos amis, vos enfants et d'autres saints des derniers jours.

Thomas S. Monson a enseigné :

« Nous avons la responsabilité [...] d'être dignes de toutes les magnifiques bénédictions que notre Père céleste a en réserve pour nous et pour les autres à travers nous.

« [...] N'oubliez pas qui vous êtes et ce que Dieu veut que vous deveniez. Vous êtes un enfant de la promesse » (« Une responsabilité sacrée », *Le Liahona*, mai 2016, p. 85).

**Discuter :** Quelles sont les choses les plus importantes que vous avez apprises au cours de la réunion de groupe d'aujourd'hui ?



## MÉDITER – Durée maximale : 5 minutes

---

*Réfléchissez individuellement à ce que vous avez appris aujourd'hui et à ce que le Seigneur veut que vous fassiez. Lisez le passage scripturaire ou la citation ci-dessous et écrivez la réponse aux questions.*

---

« Cherchez la connaissance par l'étude et aussi par la foi. Organisez-vous, préparez tout ce qui est nécessaire et établissez une maison qui sera une maison de prière, une maison de jeûne, une maison de foi, une maison de connaissance, une maison de gloire, une maison d'ordre, une maison de Dieu » (D&A 109:7-8).

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

---

---

---

---

Que vais-je faire pour donner suite à ce que j'ai appris aujourd'hui ?

---

---

---

---



# POURSUIVEZ VOTRE PARCOURS VERS L'AUTONOMIE

**Lire :** Félicitations ! Au cours des douze semaines passées, vous avez acquis de nouvelles habitudes et êtes devenu plus autonome. Le Seigneur veut que vous continuiez à progresser grâce à ces compétences, et que vous en développiez de nouvelles. Si nous prions et écoutons, le Saint-Esprit peut nous aider à savoir ce que nous devons améliorer dans notre vie.

**Discuter :** Que pouvons-nous faire pour continuer d'avancer dans notre parcours vers l'autonomie ? Comment pouvons-nous continuer de nous aider mutuellement ?

**S'engager :** Engagez-vous à faire les choses qui suivent pendant les douze prochaines semaines. Cochez la case une fois l'action accomplie :

- Révisez les douze principes et habitudes de l'autonomie du livret Ma Fondation et continuez de les suivre.
- Parlez avec d'autres de ce que vous avez appris sur l'autonomie. Continuez d'aider les membres de votre groupe ou proposez d'animer un nouveau groupe d'autonomie.
- Appuyez-vous sur vos compétences pour participer à un autre groupe d'autonomie.
- Étudiez les principes doctrinaux de l'autonomie ci-dessous.

## PRINCIPES DOCTRINAUX DE L'AUTONOMIE

L'AUTONOMIE EST UN COMMANDEMENT	L'OBJECTIF DU SEIGNEUR EST DE POURVOIR AUX BESOINS DES SAINTS ET IL A TOUT POUVOIR DE LE FAIRE	LE TEMPOREL ET LE SPIRITUEL SONT LIÉS
Doctrine et Alliances 78:13-14 ; Moïse 2:27-28	Doctrine et Alliances 104:15 ; Jean 10:10 ; Matthieu 28:18 ; Colossiens 2:6-10	Doctrine et Alliances 29:34 ; Alma 34:20-25.

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

### 2 NÉPHI 31:19-20

« Le Seigneur se soucie suffisamment de nous pour nous diriger lorsque nous servons et pour nous donner l'occasion de développer notre autonomie. Ses principes sont constants et immuables. »

**MARVIN J. ASHTON,**  
« **Donnez avec sagesse pour que ce soit reçu avec dignité** », *L'Étoile*, avril 1982, p. 174



## CERTIFICAT DE FIN DE COURS

Je, soussigné \_\_\_\_\_, déclare avoir participé à un groupe d'autonomie de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours et avoir satisfait aux conditions requises à la formation selon les conditions suivantes :

J'ai assisté à au moins dix des douze réunions.

J'ai mis en pratique les douze principes et les ai enseignés à ma famille.

J'ai accompli une activité de service.

J'ai mis en pratique et posé une fondation de compétences, de principes et d'habitudes menant à l'autonomie. Je continuerai de les utiliser toute ma vie.

\_\_\_\_\_  
*Nom du participant.*

\_\_\_\_\_  
*Signature du participant*

\_\_\_\_\_  
*Date*

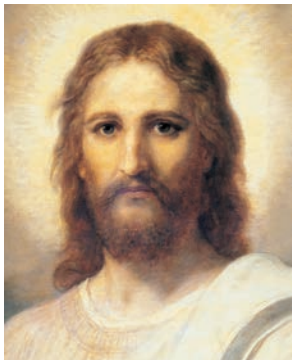
Je certifie que ce participant a satisfait aux conditions définies ci-dessus.

\_\_\_\_\_  
*Nom de l'animateur*

\_\_\_\_\_  
*Signature de l'animateur*

\_\_\_\_\_  
*Date*

*Remarque :* Un certificat du LDS Business College à Salt Lake City, Utah (USA), sera délivré ultérieurement par le comité de l'autonomie du pieu ou du district.



### VOULEZ-VOUS CONTINUER À PROGRESSER VERS L'AUTONOMIE ?

« C'est pourquoi, quelle sorte d'hommes devriez-vous être ? En vérité, je vous le dis, tels que je suis. »

*3 Néphi 27:27*





ÉGLISE DE  
JÉSUS-CHRIST  
DES SAINTS  
DES DERNIERS JOURS

Services de l'autonomie  
FONDS PERPÉTUEL D'ÉTUDES



# DES ÉTUDES POUR UN MEILLEUR ENVIRONNEMENT