

MESSAGE D'UN MEMBRE DES SOIXANTE-DIX

La joie de faire connaître l'Évangile

Par José L. Alonso

Des soixante-dix



José L. Alonso

En 2013, lors la diffusion mondiale sur l'œuvre du salut, le président Monson a déclaré : « Le moment est maintenant venu pour les membres et les missionnaires de s'unir, d'œuvrer ensemble, de travailler dans la vigne du Seigneur pour lui amener des âmes. Il a préparé la voie pour que nous fassions connaître l'Évangile d'une multitude de façons et il nous aidera dans notre tâche si nous agissons avec foi pour accomplir son œuvre. »

Cela me réjouit d'entendre les paroles du président Monson parce qu'il ne se contente pas d'inviter les membres et les missionnaires à être unis, mais il nous parle de promesses qui nous sont faites. L'une de ces promesses est que le Seigneur *a préparé la voie*, et l'autre promesse est *qu'il nous aidera* si nous nous efforçons de faire connaître l'Évangile avec foi. Ces promesses venant du prophète sont merveilleuses !

Dans la parabole de la brebis perdue relatée dans Luc 15:4-6, le

Sauveur enseigne certains principes qui m'ont aidé à participer plus activement à l'œuvre missionnaire. Je sais que ces principes sont efficaces et qu'ils apportent une joie immense. Les voici :

1. Identifier
2. Chercher jusqu'à ce que nous trouvions
3. Inviter
4. Aider
5. Demander aux autres de s'impliquer





6. Ressentir de la joie en les aidant à recevoir les ordonnances salvatrices

Identifier

Ce principe peut être mis en pratique de nombreuses façons, l'une est de faire la liste de tous ses amis, voisins et parents que nous connaissons qui ne sont pas encore membres de l'Église. Puis posons-nous cette question : « Laquelle de ces personnes serait la plus réceptive et aurait le plus besoin du message de l'Évangile de Jésus-Christ ? » Notre liste peut être longue, mais, sous l'influence de l'Esprit, nous pouvons n'écrire que quelques noms.

Chercher jusqu'à ce que nous trouvions

Il arrive souvent que le nom qui nous vient à l'esprit est celui d'une personne que nous n'avons pas vue depuis longtemps ou qui habite loin. Souvenons-nous que si l'impression est très forte, il sera nécessaire de faire ce que le Seigneur a fait : la chercher jusqu'à ce que nous la trouvions. Souvenons-nous qu'en mettant en

pratique ces principes, beaucoup de nos connaissances pourront recevoir des bénédictions. Agissons en faisant preuve de beaucoup de foi et de patience.

Inviter

Une fois que nous avons trouvé une personne ou une famille, invitons-les à découvrir l'Évangile. Cela ne commence pas forcément en les invitant à écouter les missionnaires. Nous pouvons commencer en leur donnant quelque chose à lire, à écouter ou à regarder. Ou invitons-les à une veillée, une activité ou un projet de service. Servons-nous de la technologie et de toutes les ressources disponibles sur les réseaux sociaux pour lancer des invitations. Une fois que nous sommes plus à l'aise, nous pouvons leur proposer de rencontrer les missionnaires.

Aider

Tout le monde n'acceptera pas l'Évangile immédiatement et beaucoup de personnes auront besoin d'aide. Il n'est pas compliqué

d'apporter de l'aide : les principes d'amour et de service donnent de très bons résultats.

Demander aux autres de s'impliquer

Nous avons tous besoin de nous impliquer avec davantage de personnes lorsque nous apprenons quelque chose de nouveau. Vivre l'Évangile de Jésus-Christ est une bénédiction remarquable, mais pour beaucoup de gens cela représente un changement énorme ou difficile. Lorsque d'autres personnes s'impliquent pour aider les gens à apprendre et à accepter l'Évangile, cela les encourage à aller de l'avant.

Ressentir de la joie

Le Sauveur a dit : « Souvenez-vous que les âmes ont une grande valeur aux yeux de Dieu. [...] Et si vous travaillez toute votre vie à appeler ce peuple au repentir et que vous m'amenez ne fût-ce qu'une seule âme, comme votre joie sera grande avec elle dans le royaume de mon Père ! » (D&A 18:10, 15)

J'ai une confiance totale dans les promesses que le président Monson a faites et je suis heureux que nous soyons tous impliqués dans cette œuvre magnifique. J'aime être missionnaire. J'aime faire connaître l'Évangile et j'aime penser à la joie que nous procurons à notre Père céleste et à son fils, Jésus-Christ, lorsque nous participons pleinement dans cette grande œuvre. ■

LES SAINTS DES DERNIERS JOURS NOUS PARLENT

L'angoisse ne nous brise que pour mieux nous raffiner !

Stacey Ann Richardson

Kingstown (Saint-Vincent-et-les-Grenadines)

En juillet 2015, alors que je servais dans la mission de Fort Lauderdale (Floride, États-Unis), mon esprit reçut la visite inattendue d'une étrangère qu'on appelle l'anxiété. Il y a plusieurs manières de décrire ce qu'est l'anxiété et d'expliquer pourquoi elle se manifeste de façon si soudaine dans notre vie. Nombreux sont ceux qui disent que c'est un réveil automatique qui se déclenche lorsqu'on se sent menacé ou qu'on est sous pression. Étais-je menacée ou sous pression ? Pourquoi l'anxiété venait-elle me voir ?

Je me souviens d'avoir ressenti une grande douleur dans la poitrine et d'avoir eu du mal à respirer. J'ai consulté de nombreux docteurs, mais aucun examen médical n'a pu révéler la cause de mon mal-être.

Au fil des mois, j'ai commencé à avoir de moins en moins d'énergie pour accomplir l'œuvre missionnaire. La flamme qui m'animait semblait s'être éteinte. Je me sentais seule et désemparée. Je n'arrivais pas me remettre sur pied. Je sentais que j'avais perdu ma stabilité et ma motivation mais je n'avais aucune explication à ce qui m'était vraiment arrivé. La moindre action m'apparaissait comme un effort démesuré, même quand je donnais tout ce que j'avais.

J'ai commencé à paniquer à l'idée de faire même les choses les plus simples. Ouvrir la bouche pour prêcher l'Évangile m'était devenu quasi impossible, car j'avais perdu toute confiance en moi. Je me suis mise à fuir tout ce qui m'amenait à me sentir sous pression ou en danger. Je me rappelle des jours où je ne ressentais ni paix ni espoir. Mon esprit travaillait sans cesse, sans aucun répit. J'éprouvais tellement de colère et de frustration. J'étais coincée entre deux murs qui se rapprochaient pour m'écraser, je suffoquais et personne ne le savait. Mes pensées se résumaient à des : « Et si... » Et si j'avais perdu ma vraie nature pour toujours ? Et si les autres découvraient ce qui m'arrive, que penseraient-ils de moi ? Et si ce changement était irréversible ? Et si je devais vivre comme ça pour le restant de mes jours ?

Personne ne comprenait ce qui se passait dans ma tête. En fait, j'avais l'impression que tout le monde était contre moi. J'avais l'impression que notre Père céleste me punissait pour une chose que j'avais faite. Je me sentais seule et abandonnée par mon Sauveur. Ce sentiment a duré pendant trois mois et, après avoir beaucoup prié et réfléchi à tout cela, j'ai décidé



Stacey Ann Richardson

que la meilleure chose à faire était de rentrer chez moi. Je savais que ce serait difficile. Je savais qu'on allait me poser beaucoup de questions et que le fait de rentrer chez moi serait aussi dur que de rester en mission.

Après être rentrée chez moi, j'ai lutté pendant des mois pour reprendre le cours de ma vie. Ma famille ne connaissait pas les effets que l'angoisse avait sur moi et je savais que j'allais devoir les affronter toute seule. Pour eux, mes sentiments étaient dus à la peur. Je savais que l'anxiété n'était pas simplement de la peur mais qu'elle en découlait. Je me

rappelle avoir parlé de mon angoisse à quelqu'un qui m'a répondu : « Comment peut-on souffrir d'anxiété quand on est au service de Dieu ? » Essayez d'imaginer comment j'ai pu me sentir. On venait de me dire que je n'étais pas censée ressentir d'angoisse ou de peur car j'étais au service de Dieu. Sincèrement, je me suis sentie comme une horloge cassée qui ne pourrait jamais être réparée. J'étais mentalement et physiquement brisée.

J'en suis venue à la conclusion que si ne je faisais rien pour m'en sortir, j'allais rester comme ça pour toujours. Brisée comme jamais, je me suis agenouillée et j'ai déversé toute mon âme à Dieu en prière. J'ai dit à mon Père céleste que j'allais mettre toute ma confiance en Jésus-Christ et en son expiation pour qu'il me guérisse de ce trouble psychique. Je savais que si je faisais de mon mieux pour m'en sortir, mon Sauveur me rencontrerait à mi-chemin. Après cette prière, j'ai ressenti la paix pour la première fois depuis longtemps. J'avais de nouveau un objectif et le sentiment d'être à ma place. Je devais vraiment accéder au pouvoir guérisseur du Christ.

Je me suis mise à apprendre tout ce que j'ai pu à propos de l'angoisse. J'ai commencé à étudier les différents traitements et causes de l'angoisse. Mon chemin vers la guérison a commencé lorsque j'ai compris de quel type d'angoisse je souffrais. J'étais victime d'un trouble anxieux généralisé et de crises de panique. Je

pouvais maintenant donner un nom à mes inquiétudes persistantes et à ma peur intense ainsi qu'aux tremblements et à la nervosité que j'éprouvais. J'ai appris que je devais apporter de nombreuses modifications à mon style de vie. Entre autres choses, j'ai commencé à faire de l'exercice tous les jours, à dormir plus, à manger moins de sucre et à mieux m'hydrater. Une des choses les plus importantes était d'apprendre comment contrôler mes pensées. Je devais consacrer un moment à mes inquiétudes, que j'ai baptisé : « mon moment d'inquiétude ». J'ai étudié les différentes sortes de thérapies, y compris celle qu'Aaron Beck a appelé la « thérapie cognitivo-comportementale ». Dans ce type de psychothérapie, les schémas négatifs de la pensée sur soi-même et sur le monde sont remis en question afin de modifier les comportements indésirables. Grâce à cette connaissance, j'avais le pouvoir de contrôler ce que je ressentais.

Aujourd'hui, je me sens plus vivante qu'auparavant. Il y a encore des jours où je me sens paniquée, angoissée et inquiète, mais j'ai appris à contrôler mes pensées et à ne pas laisser la peur de l'inconnu me submerger ou me pousser à retourner à mon ancien état. Je sais qui je suis et quel est mon but dans la vie. Je veux aider les autres à surmonter ce que j'ai surmonté. Je n'ai jamais été aussi alerte, forte et optimiste pour le futur.

Mes angoisses me signalent les dangers mentaux et physiques. Cela

me rend humble, car je connais mes limites. Je sais que je ne peux pas courir plus vite que je n'ai de forces.

La personne que je suis aujourd'hui n'existait pas il y a deux ans. J'ai été dotée de nouveaux yeux. Je vois le monde différemment aujourd'hui. Maintenant, je peux distinguer les personnes qui souffrent de troubles psychiques des autres. Je sais ce qu'elles ressentent et j'ai pu développer l'empathie dont j'avais besoin pour les aider. Le Seigneur n'a pas chassé l'angoisse, mais il m'a donné la force de vivre avec. Il a guéri mon cœur. Le fait de pouvoir comprendre pourquoi ces choses sont arrivées et comment je peux m'en servir pour aider autrui, c'est là ma guérison.

Plus que jamais, je sais que notre Père céleste ne nous éprouvera pas au-delà de ce que nous pouvons supporter. Il nous aime et c'est toujours par amour qu'il permet que certaines choses se produisent dans notre vie. Ces choses nous renforcent et peuvent être un tremplin pour les autres personnes qui font face aux mêmes problèmes. Je crois que si nous acceptons nos épreuves, si nous sommes disposés à nous charger des fardeaux que le Seigneur veut que nous portions, tout en gardant une perspective éternelle, alors ces choses seront plus faciles à supporter. Il sait mieux que nous ce dont nous avons besoin, et cela veut dire qu'il déviara parfois notre chemin afin que nous devenions ce qu'il veut que nous soyons. ■

CONSULTEZ LES SITES WEB DE L'INTERRÉGION !



PAGES LOCALES

Cadre de lecture du Livre de Mormon

Nous présentons un cadre de lecture pour les membres de l'Inter-région des Caraïbes, lequel a pour but de nous encourager dans notre lecture du Livre de Mormon tant personnellement qu'en famille.

« 'D'étudier et de méditer le Livre de Mormon chaque jour, avec un esprit de prière'. En outre il nous a promis qu'en le faisant 'nous serons en mesure d'entendre la voix de l'Esprit Saint, de résister à la tentation, de vaincre le doute et la crainte et de recevoir l'aide des cieux dans notre vie'. Sans doute ces promesses de notre bien-aimé prophète vont augmenter la foi et la conversion de nos membres. De ce fait, nous souhaiterions que tous les membres de l'Inter-région reçoivent une invitation à lire le Livre de Mormon cette année ».

Nous t'invitons à étudier et à méditer les enseignements du Livre de Mormon, à découvrir les principes du bonheur, de l'unité familiale, de l'amour de Dieu, de la paix et de l'espérance, comment vivre en droiture pour recevoir les bénédictions promises telles que nous enseigne ce livre, en tant qu'un autre témoignage de Jésus-Christ et de Son ministère.

Partage ce que tu découvres, en utilisant le #JelisLeLivreDeMormon ou en offrant physiquement le livre à quelqu'un qui a besoin de ces principes dans sa vie. ■





INTERRÉGION DES CARAÏBES
caraibes.lds.org

