

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTENCE DE L'INTERRÉGION

« Agir... non... être contraint »

Kevin S. Hamilton

Président de l'interrégion d'Afrique du Sud-est

« Ils sont devenus libres à jamais... pour agir par eux-mêmes et non pour être contraints » (2 Néphi 2:26).

David A. Bednar, du Collège des douze apôtres, était récemment dans l'interrégion d'Afrique du Sud-est et, à une occasion, alors qu'il s'adressait à un groupe de jeunes adultes seuls, il a levé ses Écritures : « Ces Écritures sont un objet. » « Elles n'ont pas la capacité de se mouvoir seules à moins que je ne les meuve », a-t-il dit lorsqu'il les a levées pour démontrer à l'assemblée. « Vous et moi, cependant, sommes des agents. Nous avons en nous le pouvoir d'agir, non pas d'être contraints. » Dans cet exemple simple, frère Bednar nous a enseigné tous que nous pouvons agir, nous pouvons choisir. Nous avons le pouvoir de faire par nous-mêmes ce que nous choisissons de faire.

Ce principe d'action ou de libre arbitre, appelé libre arbitre moral dans les Doctrine et Alliances, est essentiel à l'Évangile rétabli de Jésus-Christ. Il est à la base du plan de Dieu pour ses enfants, le plan du salut. Dans le Livre de Mormon, le prophète Léhi a enseigné : « [Dieu] a tout créé, aussi bien les cieux que la terre, et tout ce qui s'y trouve, tant les choses qui se meuvent que les choses qui sont mues... »

« [Et] le Seigneur Dieu donna à l'homme d'agir par lui-même... »

« ...Et parce que [les hommes] sont rachetés de la chute, ils sont devenus libres à jamais... pour agir par eux-mêmes et non pour être contraints »



Kevin S. Hamilton

(2 Néphi 2:14, 16, 26 ; accent ajouté).

De nos jours, le Seigneur a déclaré par l'intermédiaire du prophète Joseph Smith que « les hommes doivent œuvrer avec zèle à une bonne cause, faire beaucoup de choses de leur plein gré et produire beaucoup de justice.

« Car ils ont en eux le pouvoir d'agir par eux-mêmes » (D&A 58:27-28 ; accent ajouté). Réfléchissez à cette déclaration : Nous sommes dotés du libre arbitre pour œuvrer avec zèle. Nous avons le pouvoir d'agir par nous-mêmes.

Lors d'une tournée de mission récemment, j'ai rencontré un jeune missionnaire du nom de frère Tshimbwe. Il est venu d'un petit village dans une partie reculée de l'Afrique. Il voulait faire une mission, mais n'était pas en mesure de se procurer même les éléments de base, comme un passeport, nécessaires pour se préparer pour un appel à servir. Lui et son père ont élaboré un plan. Frère Tshimbwe avait un vélo et il transportait des bananes de chez nombreux petits producteurs de bananes de la région jusqu'aux marchés des plus grands villages. Son activité de transport de bananes lui rapportait un revenu modeste mais régulier à partir duquel il était en mesure d'économiser pour sa mission. Pendant plusieurs années, il a économisé et planifié sa mission. Lorsqu'il était enfin prêt, il a reçu un appel du président de l'Église pour servir dans son pays natal. Il est maintenant rentré de sa mission, mais il n'est pas surprenant qu'il ait servi avec



« Nous avons en nous le pouvoir d'agir, non pas d'être contraints. »
– David A. Bednar



Frère Tshiambwe and Frère Hamilton

honneur et distinction. Il avait appris dans sa jeunesse qu'il était un agent, non pas un objet. Il avait la capacité d'agir, non pas d'être contraint. Frère Tshiambwe était doté du libre arbitre pour agir et prendre le contrôle de sa vie. Je suis confiant qu'il ira de l'avant et fera beaucoup de bonnes choses dans sa vie grâce à ces leçons apprises.

Il n'y a pas longtemps, j'étais dans un autre pays tenant une réunion spirituelle des jeunes adultes. Pendant la période de questions et réponses lors de la réunion, un jeune frère a levé sa main et a posé la question de savoir quand l'Église fournirait plus d'aide financière aux jeunes adultes afin de les aider à devenir autonomes. J'y ai réfléchi un moment et je me suis senti poussé de lui demander s'il avait fait une mission. Il a répondu qu'il l'avait fait. Je lui ai demandé s'il avait appris à se fixer des buts pendant sa mission, à planifier, à exercer la foi et à travailler avec diligence. Il était bon enfant à ce sujet et a souri en répondant qu'il avait en fait acquis ces compétences pratiques. Je lui ai alors dit : « Vous êtes un agent, non pas un objet. Vous avez

la capacité d'agir et de faire tout ce que vous choisissez de faire. On vous a appris tout ce dont vous avez besoin pour réussir dans la vie. Maintenant, c'est à vous d'aller de l'avant avec foi et d'agir, plutôt que de vous croiser les bras et d'attendre que vous soyez contraint. » J'espère qu'il a ressenti mon amour pour lui et que d'une manière ou d'une autre cette discussion l'a aidé à réorienter sa vision pour lui-même.

Même au début de l'Église, lorsque les nouveaux convertis eurent du mal à comprendre pleinement tout ce que Dieu leur avait préparé, le Seigneur donna l'instruction au prophète Joseph Smith qu'ils devaient apprendre à être indépendants, à être des agents plutôt que des objets. « Malgré les tribulations qui s'abattront sur vous, l'Église reste indépendante par-dessus toutes les autres créations. » (D&A 78:14). Comme son Église reste indépendante

par-dessus toutes choses, nous aussi, ses enfants, devons apprendre à être indépendants. « Ils ont le pouvoir en eux », dit l'Écriture. Nous sommes des agents, non pas des objets. Nous pouvons agir et non pas être contraints.

Je témoigne que chacun de nous « est un fils ou une fille d'esprit aimé de parents célestes, et, à ce titre, chacun a une nature et une destinée divines. » (« La famille, déclaration au monde, » *Le Liahona*, Mai 2017, 145). À ce titre, nous avons le potentiel donné par Dieu de sortir de nos circonstances, quelles qu'elles soient, et de rester de manière indépendante comme des agents et non pas comme des objets. Nous avons été instruits de « faire beaucoup de bonnes choses de [notre] plein gré » (D&A 58:27). Si nous allons de l'avant avec foi, notre Père céleste ne nous laissera pas faillir dans cette noble quête. ■

DIRIGEANTS LOCAUX DE LA PRÉTRISE

Renforcer l'autonomie spirituelle et temporelle

W. Jean-Pierre Lono

Soixante-dix d'interrégion



W. Jean-Pierre Lono

Nous enseignons l'autonomie comme principe de vie selon lequel nous devons subvenir à nos besoins spirituels et temporels et prendre soin de nous-mêmes. Cette grande bénédiction de notre Père céleste nous aidera à être heureux et indépendants, et rendra notre vie meilleure ici sur terre et dans les éternités, car lorsque nous adhérons au principe du travail avec intégrité, notre vie en sera éternellement enrichie.

Dans son œuvre spirituelle, notre Père céleste exprime son intention de voir ses enfants heureux (voir Moïse 1:39). Dans Doctrine et Alliances 130:21, il y a une loi divine attachée d'amour qui s'étend à tous les aspects de la vie humaine (spirituels et temporels), c'est la loi de l'obéissance. Les fils de Léhi prirent leurs arcs et leurs flèches et allèrent dans le désert pour abattre de la nourriture pour leurs familles. Avec obéissance et foi, ils suivirent la boussole et bien qu'ils eussent beaucoup d'épreuves et de dissensions entre eux, ils travaillèrent ensemble pour le bien-être personnel et de leur famille.

Néphi témoigne en ces termes : « Qu'elles marchaient selon la foi, et la diligence que nous leur accordions...

« Et ainsi, nous voyons que par de petits moyens le Seigneur peut réaliser de grandes choses » (1 Néphi 16:28-29). Notre Père céleste a révélé, dans Doctrine et Alliances

29:31, que « car c'est par la puissance de mon Esprit que je les ai créées, oui, toutes les choses ». Au verset 32, Il ajoute « premièrement spirituelles, deuxièmement temporelles ». Il instruit que « cherchons premièrement son royaume et sa justice » (voir Matthieu 6:33), lesquels constituent la voie et le moyen d'accéder à notre autonomie. Le verset 34 de Doctrine et Alliances 29 dit clairement : « En vérité, toutes les choses sont spirituelles et je ne vous ai jamais donné, en aucun temps, de loi qui fût temporelle, ... ni aux enfants des hommes que nous sommes. »

Dans son plan de nous aider individuellement sur notre parcours vers l'autonomie (voir D&A 104:13-17), il dit au verset 14 : « Moi, le Seigneur, j'ai bâti la terre... Et j'ai l'intention de pourvoir aux besoins de mes saints, car tout est à moi. »

Au verset 17 : « La terre est pleine, et il y a assez, et même en réserve ; oui, j'ai tout préparé et j'ai donné aux enfants des hommes d'agir par eux-mêmes » afin que nous devenions autonomes.

Notre autonomie est une affaire personnelle et dépend de notre degré de foi, tel que défini dans la vision de notre plan de l'interrégion pour 2018.

Nous montrons notre foi en suivant l'Évangile rétabli et par notre baptême. Chacun de nous a reçu une portion de l'Esprit de Dieu, bien que la chair ait des désirs contraires à ceux de l'Esprit,

et l'Esprit en ait de contraires à ceux de la chair, mais notre âme est comme un arbre, et a besoin d'être nourrie ; notre âme a besoin d'être fortifiée.

Nous devons renforcer nos expériences spirituelles. L'autonomie se définit comme étant une capacité de se gouverner soi-même. Une capacité de subvenir aux besoins nécessaires de la vie pour soi-même et sa famille par un engagement et des efforts.

Devenir spirituellement autonome englobe tout ce dont l'homme a besoin pour vivre. Ces trois aspects sont les priorités de la vision de notre plan de l'interrégion pour 2018 :

1. Augmenter la foi par le paiement des dîmes et des offrandes. Il est impossible pour un homme de sortir de ses difficultés économiques et de ses souffrances physiques en désobéissant ou en ne respectant pas la loi de la dîme et des offrandes (voir l'offrande de la pauvre veuve dans Luc 21:1-4). Dans 3 Néphi 24:11-12, il a promis des merveilles à ses enfants obéissants : « Vous serez un pays de délices. » Le verset 11 : « Pour vous je menacerai celui qui dévore, et il ne vous détruira pas les fruits de la terre. » Prenons le cas d'Ananias et Saphira qui ont menti au Seigneur en retenant une partie de leur dîme (voir Actes 5:1-11). Le Seigneur nous dit que si un homme

offre un don sans une intention réelle, cela ne lui profite en rien (voir Moroni 7:6).

2. Assumer la responsabilité de travailler pour améliorer notre vie. Un membre de l'Église est responsable de son bien-être spirituel et temporel. Ayant bénéficié de notre Père céleste le don de connaissance (Héleman 14:30), nous avons la prérogative de décider par nous-mêmes, de résoudre nos problèmes et de nous efforcer de devenir autonomes (D&A 58:28). Le président Monson (1927-2018) recommande : « Travaillons pour nos besoins. Soyons autonomes et indépendants. Le salut ne peut être obtenu selon aucun autre principe »¹. La présidence de l'inter-région d'Afrique du Sud-est recommande d'« assumer la responsabilité personnelle de travailler pour améliorer notre vie. » Notre Père céleste a déclaré : « C'est à la sueur de ton visage que tu mangeras du pain », et non à la sueur du visage de ton prochain (Genèse 3:19). 2 Néphi 5:15, 17 relate que le peuple de Néphi fut industrieux, car ils travaillaient de leurs mains. De ce principe, le Seigneur a été très clair disant : « Tu ne seras pas paresseux, car le paresseux ne mangera pas le pain et ne portera pas les vêtements du travailleur » (D&A 42:42).
3. L'autonomie spirituelle dans l'œuvre missionnaire. En tant que disciples du Christ, qui vivons selon ses enseignements (voir D&A 41:5), notre Maître nous envoie deux par deux édifier le monde et il instruit : « Et vous irez avec la puissance de



mon Esprit, prêchant mon Évangile, deux par deux » (D&A 42:6). C'est aussi une affaire de responsabilité personnelle – de foi, d'obéissance et d'un engagement de servir ses enfants. Une fois engagés à l'œuvre, le Sauveur ne vous laissera jamais seuls, mais il ira avec vous, ... il « ouvrira le cœur des gens et ils vous recevront » (D&A 31:7).

Comme l'a enseigné David A. Bednar, du Collège des douze apôtres, à la présidence de l'inter-région d'Afrique du Sud-est et à d'autres soixante-dix-autorités générales : « Enseignons la perle plutôt que le potier, car la doctrine du matérialisme n'édifie pas l'homme. » Dépouillez-vous de l'orgueil, car quiconque n'obéit pas au commandement du Seigneur est un orgueilleux et notre Père céleste lui résiste (1 Pierre 5:5). « L'arrogance et l'orgueil, voilà ce que je hais » (voir Proverbes 8:13), ce sont le fruit de la paresse et de l'oisiveté – telle est la doctrine de l'autodépendance. Notre foi exige que ces six principes soient renforcés :

1. Prier individuellement et en famille avec humilité et foi ;
2. Respecter et observer le jour du sabbat, car nous parlons du Christ en son saint jour ;

3. Se fortifier et fortifier sa famille selon l'Évangile ;
4. Tenir conseil en famille et dans la paroisse, fortifier les collèges de la prêtrise et les auxiliaires ;
5. Préparer les membres de votre famille pour aller au temple ;
6. Lire, étudier et méditer les enseignements du Livre de Mormon et inviter un ami à la réunion de Sainte-Cène.

Mettez votre foi en action. Gordon B. Hinckley (1910-2008) a enseigné : « Sans dur labeur, rien ne pousse à part les mauvaises herbes. »² Thomas S. Monson a enseigné dans sa formule du travail : « Le travail l'emportera lorsque le laxisme disparaîtra »³.

« C'est pourquoi, le Seigneur Dieu donna à l'homme d'agir par lui-même... « ...[Et l'homme et la femme sont libres] pour agir par eux-mêmes et non pour être contraints » (2 Néphi 2:16, 26).

Je témoigne que nous avons un Père qui nous a créé et qui nous aime. Jésus-Christ est notre Maître et un modèle de foi. Le Saint-Esprit est prêt à nous guider en toutes choses selon notre besoin et désir d'être heureux ici-bas. Nous avons des prophètes vivants et révélateurs qui nous guident par inspiration et révélation divine. Dieu veut que nous devenions autonomes. ■

NOTES

1. Thomas S. Monson, « Soyons Autonomes et Indépendants », *Le Liahona*, oct. 2017, 32.
2. Gordon B. Hinckley, « Farewell to a Prophet », *Ensign*, juillet 1994, 37.
3. Thomas S. Monson, « Great Expectations » (Church Educational System fireside for young adults, Jan. 11, 2009), 6, speeches.byu.edu.

PAGES LOCALES

Un bateau sous un autre nom

Gina Randall

L'autonomie, ai-je réalisé, est une appellation quelque peu impropre. Afin de devenir autonome, on doit totalement être dépendant, mais du Seigneur. Quelques exemples pour appuyer ma prémisse : Néphi a construit le bateau pour arriver à la terre promise, Noé a construit l'arche pour survivre au déluge, les Jarédites ont construit huit barques pour traverser l'abîme. La mer et les bateaux semblent être un thème.

Mais il y en a d'autres dans notre vie quotidienne. Le plus mémorable pour moi concerne la pudeur.

Il y a quelques années, ma fille a été invitée par son petit ami, actuellement son mari, à assister à une manifestation professionnelle très importante qui nécessitait une tenue vestimentaire assez formelle. Ils sont allés faire des achats et sont revenus avec une très jolie robe mais totalement impudique. C'était un mardi, et la réception était le vendredi. Ils m'ont fait une petite requête. « Veuillez la modifier pour qu'elle soit assez pudique afin que je puisse la porter confortablement », a-t-elle demandé. Leurs regards confiants et leur foi en moi étaient touchants, mais mal placés. Je n'étais pas en réalité une couturière.

Après avoir succombé à une crise de panique, je suis arrivée à comprendre que j'étais dans la même galère que Néphi. Peut être pas. Je possédais au moins une bonne



machine. J'ai imploré le Seigneur pour son aide, et sans tarder, comme j'étais une mère qui travaillait, alors je n'avais que quelques soirées pour faire un miracle.

Nous avons trouvé du tissu qui pourrait aider. C'était une robe sans bretelles avec un corsage lacé exposant trop le dos. Les bretelles ont été faites, un boléro couvrait les épaules



nues, mais le dos posait toujours un problème. J'ai réussi à fabriquer une incrustation pour aller derrière le laçage, et à la fin, elle semblait pas mal du tout. Nous l'avons appelée la robe mini-souris comme le noir sur les taches rouges nous rappelait d'elle. Cette robe a représenté pour moi une expérience très spirituelle. Je priais presque à chaque point ! Le Seigneur me donnait de l'inspiration là où je n'avais aucune connaissance, et guidait mes mains petit à petit. Maintenant, je me demande pourquoi je n'ai pas fait appel à des amies couturières plus compétentes. L'idée ne m'était pas venue à l'esprit. Par conséquent, j'ai eu l'expérience la plus tangible de dépendre du Seigneur jusqu'à présent.

Je suppose qu'une robe modifiée et un bateau ne sont pas comparables, mais les exemples de foi et l'amour et l'intérêt du Seigneur pour notre vie sont transférables. Et c'est l'un des avantages les plus importants que j'obtiens en lisant les Écritures. ■

Demande avec foi, croyant que tu recevras au nom du Christ...

Frère Gracias Mpiana Tshimanga

Paroisse de Gécamines 1, Pieu de Kisanga



Après avoir décroché mon diplôme de fin d'études secondaires, j'ai réfléchi aux paroles du Livre de Mormon dans Énos 1:15 : « Tout ce que tu demanderas avec foi, croyant que tu le recevras au nom du Christ, tu le recevras. » J'ai envoyé une requête de prière au temple demandant à mon Père céleste de m'aider à trouver un emploi qui me permettrait d'économiser de l'argent pour financer ma mission, et aussi de toucher le cœur des membres de ma famille afin qu'ils puissent se faire baptiser dans l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours avant de partir pour commencer ma mission.

Mon désir était d'aller en mission en 2017.

1^{er} miracle

Quelques semaines plus tard, mon Père céleste a commencé à répondre à ma prière : en novembre 2016, j'ai trouvé un emploi. C'était vraiment difficile au début, mais ensuite c'est devenu facile. J'ai économisé de l'argent pour aider ma mère et financer ma mission.

2^{ème} miracle

En février 2017, j'ai invité ma famille à notre conférence de pieu et en avril, ma mère, une de mes sœurs et deux neveux ont été baptisés dans l'Église. Quelle

benediction : quatre membres de ma famille baptisés dans un mois !

3^{ème} miracle

En septembre 2017, j'ai reçu mon appel en mission de deux ans pour servir dans la mission de Kinshasa en RD Congo.

Grâce à cette expérience, mon témoignage a grandi. Je sais que notre Père céleste aime tous ses enfants, il vit et nous connaît tous individuellement et il connaît nos désirs. Le Livre de Mormon est la parole de Dieu, le nom de Jésus-Christ est cité 558 fois, ce qui renforce ma conviction que le Livre de Mormon est un autre témoignage du Christ, car je l'ai lu. ■

La foi inaperçue : comprendre nos différents voyages

Brodwyn Von Brughan

Paroisse de Hillcrest, Pieu de Hillcrest, en Afrique du Sud

Katlehong 1994

On nous avait demandé, frère Tyler Dawson et moi, de rouvrir le secteur de Katlehong, au sud de Johannesburg, en 1994. L'Afrique du Sud traversait une période des changements politiques et sociaux, c'était une période de grande incertitude et de violence.

On avait retiré les missionnaires de Katlehong pour des raisons de sécurité quelques années avant et on nous avait demandé de revenir et d'aider les membres le plus possible.

Il y avait quelques règles cependant. Nous habitions dans un quartier en dehors de notre secteur et nous n'étions pas autorisés à Katlehong la nuit, et nous n'étions pas non plus autorisés de marcher de maison en maison, plutôt nous n'étions qu'autorisés de conduire à destination et en provenance des foyers des membres et des amis de l'Église. Nous devions téléphoner à la police chaque matin pour demander s'il serait prudent de nous rendre dans notre secteur, il y avait rarement de sécurité et la police

nous encourageait souvent à rester plutôt à l'écart.

Étant novices dans le secteur, nous avons demandé à un jeune homme qui était le fils du président de branche de nous montrer où les membres habitaient. Il hésitait à nous joindre et a demandé du temps pour y réfléchir. Plus tard, il nous a contactés et a accepté de nous aider, alors nous nous sommes donné rendez-vous pour passer le prendre à l'école.

Nous avons conduit à l'endroit convenu et il est sorti de derrière un

arbre et est entré tête baissée par la porte arrière de la voiture et s'est couché dans l'espace pour les pieds. Frère Dawson et moi nous nous sommes regardés un peu confus et j'ai offert le siège avant pour qu'il puisse avoir une meilleure vue de l'endroit où nous conduisions, mais il a insisté sur le fait qu'il était à l'aise. Il lui arrivait parfois de lever sa tête et de nous donner la direction au besoin, parfois il se joignait à nous chez un membre, mais chez d'autres il restait dans la voiture. Nous ne l'avons pas pressé à ce sujet et nous étions juste reconnaissants de son aide. De cette façon, nous étions à même de rencontrer les membres de Katlehong et nous le déposons chez lui après quelques heures.

Deux mois se sont écoulés et je devais être transféré à un autre secteur. C'était un dimanche et ce jeune homme était le premier orateur. Il a humblement et sincèrement parlé de l'expérience qu'il a eue d'être approché pour accompagner les missionnaires au secteur et a dit que lorsqu'on le lui avait demandé pour la première fois, il était très inquiet, car il savait que si on l'avait vu en train de nous aider, il pouvait être tué, mais il avait confiance que Dieu veillerait sur lui et le protégerait et avait la foi qu'il devait faire l'œuvre du Seigneur, et alors il a accepté.

Je me suis assis dans l'assemblée surpris par ce que j'avais entendu – pour moi, il n'était qu'un enfant avec une mauvaise attitude. Ce jour-là, j'ai commencé à réaliser ce que nous lui avions réellement demandé et le courage qu'il lui a fallu pour accepter. Si seulement j'avais pris son nom, j'aimerais savoir comment sa vie se déroule. ■

L'obéissance : la clé pour transformer nos rêves en réalité

T. Ruth Randall

Combien de fois vous arrive-t-il de terminer la journée, d'y repenser et de dire : « Il y avait juste assez d'heures dans la journée aujourd'hui ! Il y avait du temps pour faire tout ce que je voulais faire, et un peu de temps libre ! »

Si vous êtes comme la plupart d'entre nous, c'est rare. Si vous êtes Gracious Shoko de l'Afrique du Sud, ce n'est presque jamais le cas. Chaque jour, elle se lève à 3h30 du matin pour faire sa lecture des Écritures, ses prières personnelles, examiner ses buts hebdomadaires et faire la liste de ce qu'elle doit faire avant la fin de la journée. À 6h30, elle part

déposer ses deux enfants à l'école et se rend au travail. Après une intense journée de travail et un dîner, lorsque la plupart d'entre nous s'apprêteraient pour s'asseoir et ne rien faire, elle sort sa machine à coudre pour faire des rideaux, des couettes et des taies d'oreiller pour son entreprise à temps partiel. Vers 22h, lorsque bon nombre d'entre nous s'apprêteraient pour aller au lit, elle ouvre ses livres d'étude.

Être parent, travailler à plein temps, faire une activité à temps partiel et étudier à temps partiel simultanément n'est « pas facile », dit Gracious, qui étudie depuis quelques années en vue d'obtenir un certificat en comptabilité de gestion. « C'est la raison pour laquelle j'évolue comme un escargot dans mes études », dit-elle. Tantôt elle se couche tard, tantôt elle se couche plus tôt pour qu'elle puisse se reposer suffisamment. « Parfois, je me sens tellement fatiguée que je dors pendant une heure lorsque j'arrive à la maison, puis je commence à étudier après cela », dit-elle. Mais elle persévère et a récemment passé un examen qui lui permettra d'approcher de son certificat.

« Ça va devenir dur là-bas », nous apprenons dans le cours d'autonomie à la section 3 : Soyez obéissants. « Nous traverserons tous des moments où nous serons découragés ou submergés, mais notre Père céleste ne nous a pas laissés seuls dans le désert.



Gracious
Shoko

Il nous a donné une assurance : le Saint-Esprit. Nous pouvons prier pour l'orientation, la confirmation de nos choix, l'énergie pour accomplir les tâches. Mais les réponses ne viendront que si nous obéissons aux commandements. »

« L'obéissance aux commandements peut nous aider à développer l'auto-discipline », enseigne le cours d'autonomie. Et cette capacité de « persévérer jusqu'à la fin » (voir 2 Néphi 31), de continuer de persévérer vers un but en dépit des difficultés, est inhérente au succès.

Le cours donne quelques conseils pratiques pour améliorer l'autodiscipline, et, par extension, notre capacité d'être obéissant et par conséquent avoir du succès.

1. Visualiser votre motivation. Pourquoi choisissez-vous de garder cette habitude ? Des exemples pourraient inclure que vous voulez vivre à jamais avec votre famille, ou être plus semblable à Christ. Dans des situations difficiles, il est important de vous référer à votre but plus important. Les psychologues enseignent que cela vous aide à faire face au stress et à rester concentré lorsque vous rencontrez des difficultés dans votre tâche aussi.

2. Identifier et pratiquer de bonnes habitudes quotidiennement.

« Les spécialistes du comportement nous diront que pour réussir, nous devons contrôler les choses que nous pouvons contrôler », dit le cours.

« Voici l'art de développer de saines habitudes : vous coucher à une heure convenable, vous lever tôt et vous préparer pour la journée en faisant

une lecture des Écritures et une prière, et ensuite organiser votre journée ; être honnête ; être gentil ; prendre le temps de pratiquer de bonnes habitudes quotidiennement. Lorsque vous le faites, vous augmenterez votre auto-discipline, ce qui vous facilitera d'être obéissant. »

Et Gracious peut en témoigner. « Je lis mes Écritures le matin », dit-elle. Cela lui donne la concentration dont elle a besoin pour rester positive.

3. Avoir un entretien personnel à la fin de la journée. Identifiez ce que vous avez bien fait et ce que vous devez mieux faire. Gracious le fait régulièrement. Elle décrit cet entretien personnel comme « une sorte d'encouragement, de motivation » – comme si vous parlez à quelqu'un, et il dit quelque chose de positif, vous vous sentez comme : « Ah bon, j'y parviendrai ! »

4. Prier. Soyez reconnaissant de l'opportunité de progresser. Demandez des conseils à propos des décisions importantes.

« Lorsque nous avons un fardeau, nous devons simplement le décharger sur lui », dit-elle. « Je sens qu'en faisant cela, ça me donne de la force pour faire ce que je dois faire, et mon fardeau devient plus léger. »

Tant qu'elle reste obéissante, Gracious sait qu'elle peut réaliser son désir à long terme de transformer son activité à temps partiel en une activité à temps plein.

« Donnez-vous simplement au Seigneur, et ensuite dites-vous que vous n'allez que faire ce qui est juste et vous attendez les promesses qu'il a faites », dit-elle. « L'essentiel est d'avoir de l'espoir – vous savez qu'il ne vous décevra pas. » ■

• RECHERCHÉ •

UN SAINT DES DERNIERS JOURS QUI EST :

REPENTANT

Partagez votre histoire et envoyez-nous votre photo sur Facebook @LDSAfrica ou Twitter #LDSmostwanted ou envoyez-la par courriel à africasecommunications@gmail.com