

La  
*Parole de Sagesse*





**N**otre condition physique a une influence directe sur notre spiritualité. C'est pour cette raison que notre Père céleste nous donne des commandements destinés à améliorer notre santé physique et spirituelle. Dans le rétablissement de l'Évangile de Jésus-Christ, Dieu a révélé à Joseph Smith, le prophète, de quelle manière nous devons prendre soin de notre corps afin que l'Esprit du Seigneur demeure en nous. Cette révélation s'appelle la Parole de Sagesse. L'obéissance à ce commandement est impérative pour être baptisé dans l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours. De grandes bénédictions sont promises aux gens qui montrent leur foi en obéissant à ce commandement.

### *Qu'est-ce que la Parole de Sagesse ?*

Le Seigneur a révélé la Parole de Sagesse à Joseph Smith, le prophète. Dans cette révélation, nous apprenons que nous devons nous abstenir d'alcool, de tabac et de boissons brûlantes, c'est-à-dire de café et de thé. Les prophètes récents ont enseigné que nous ne devons pas utiliser de substance qui contienne des produits illégaux ou nocifs, ni qui créent une dépendance. La Parole de

*Pour votre bien-être spirituel et physique, le Seigneur vous demande de vous abstenir :*

- d'alcool
- de tabac
- de café et de thé
- de drogue
- d'autres substances nocives ou créant une dépendance.



Sagesse nous enseigne également que nous devons manger de la viande, avec mesure, des céréales, des fruits et des légumes.

### *Les bénédictions de la Parole de Sagesse*

Le respect de la Parole de Sagesse contribuera à améliorer votre bien-être physique et spirituel. Bien que vous soyez toujours tributaires des aléas normaux de votre nature physique, l'obéissance à ce commandement vous aidera à avoir un corps et un esprit en meilleure santé.

Dans le Nouveau Testament, l'apôtre Paul compare le corps à un temple : « Ne savez-vous pas que vous êtes le temple de Dieu, et que l'Esprit de Dieu habite en vous ? Si quelqu'un détruit le temple de Dieu, Dieu le détruira ; car le temple de Dieu est saint, et c'est ce que vous êtes » (1 Corinthiens 3:16-17).

Si vous suivez la Parole de Sagesse, le côté spirituel, sensible et délicat de votre être sera préparé à recevoir les instructions de Dieu. Apprenez à écouter les inspirations et les sentiments de l'Esprit. Il vous avertira des dangers et vous guidera. Vous grandirez en sagesse et en connaissance. Vous aurez une plus grande paix de l'âme, une meilleure maîtrise de vous-même, et vous aurez confiance dans la vie et dans l'avenir.







## *Une Parole de Sagesse*

*Cette révélation de notre Père Céleste, donnée à Joseph Smith, le prophète, en 1833, est une instruction spécifique pour ses enfants actuels. Les extraits de cette révélation donnés ci-après sont tirés de la section 89 des Doctrines et Alliances :*

*« Parole de Sagesse au profit ... de l'Église et aussi des saints de Sion ...*

*donnée comme principe accompagné d'une promesse, adaptée à la capacité des faibles et des plus faibles de tous les saints...*

*« Voici, en vérité, ainsi vous dit le Seigneur : En conséquence des mauvaises intentions et des desseins qui existent et existeront dans les derniers jours dans le cœur des conspirateurs ... je vous préviens en vous donnant par révélation cette parole de sagesse :*

*« Lorsque quelqu'un parmi vous boit du vin ou des boissons fortes, voici, ce n'est pas bien...*

*« Et de plus, le tabac n'est ni pour le corps, ni pour le ventre, et n'est pas bon pour l'homme...*

*« Et de plus, les boissons brûlantes [thé et café] ne sont ni pour le corps, ni pour le ventre.*

*« ... toutes les herbes salutaires ont été prévues par Dieu pour la constitution, la nature et l'usage de l'homme...*

*« Oui, moi, le Seigneur, j'ai aussi prévu la chair des bêtes et des oiseaux du ciel pour l'usage de l'homme avec actions de grâces ; toutefois, il faut en user avec économie...*

*« Tout grain est bon pour la nourriture de l'homme, de même que le fruit de la vigne ; ce qui donne des fruits, soit dans le sol, soit au-dessus du sol... »*

*« Et tous les saints qui se souviennent de garder et de pratiquer ces paroles ... recevront la santé en leur nombril et de la moelle pour leurs os. »*

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

*« et ils courront et ne se fatigueront pas, et ils marcheront et ne faibliront pas. »*

*« Et moi, le Seigneur, je leur fais la promesse que l'ange destructeur passera à côté d'eux, comme pour les enfants d'Israël et ne les frappera pas. Amen » (Doctrine et Alliances 89:1, 3-5, 8-10, 12, 16, 18-21).*







## *Cesser de prendre des substances nocives*

Si vous fumez, si vous buvez de l'alcool, du café ou du thé, si vous prenez de la drogue ou toute autre substance nocive créant une dépendance, arrêtez de le faire maintenant. Certains sont habitués à prendre des substances dont il est difficile de se défaire ou en sont dépendants. Si tel est votre cas, demandez à Dieu la force de remplacer vos pensées, vos activités nuisibles et vos tentations, par des choses qui auront une influence édifiante et saine. Au fur et à mesure que des éléments positifs et édifiants rempliront votre vie, il y aura de moins en moins de place pour ce qui est nocif et négatif. Les suggestions suivantes vous y aideront :

*Continuez ! Par son sacrifice expiatoire, le Seigneur vous aidera dans votre vie, même si votre progression semble lente.*

- Prenez la résolution d'arrêter. Priez et jeûnez avec la foi que le Seigneur vous aidera à surmonter votre dépendance.
- Étudiez les Écritures. Mémorisez des passages et récitez-les souvent. Ils vous apporteront de la force spirituelle.
- Demandez une bénédiction de la prêtrise pour vous aider à résister à la tentation.
- Débarrassez-vous de toute substance nocive et n'en n'achetez plus.
- Établissez une liste des moments, des lieux et des situations où vous êtes tentés d'enfreindre la Parole de Sagesse. Discutez avec vos parents, votre conjoint,



les missionnaires et d'autres amis de confiance des moyens de les éviter. Trouvez, par exemple, de nouveaux loisirs ou passe-temps pendant lesquels vous savez que vous ne serez pas exposés à la tentation. Si la tentation arrive, écoutez des musiques édifiantes, servez les autres, lisez des livres sains ou faites de l'exercice.

- Participez aux activités de l'Église. Vous vous rapprochez du Seigneur et aurez plus de force pour surmonter le désir de prendre une substance nocive.
- Rejoignez un groupe de soutien approprié ou demandez l'aide d'un thérapeute.
- N'oubliez jamais que le Seigneur vous aidera si vous vous fiez à lui. Il peut être très difficile d'arrêter de prendre ces substances et certaines personnes retombent dans leurs vieilles habitudes plus d'une fois avant d'y arriver définitivement. Ne cessez jamais d'essayer et ne perdez jamais l'espoir.

Si vous êtes humbles, honnêtes, et demandez l'aide de Dieu et des autres, vous pourrez vaincre vos dépendances grâce à l'expiation de Jésus-Christ.

Si vous suivez la Parole de Sagesse, vous recevrez les bénédictions promises par le Seigneur.







## ÉTUDE SUPPLÉMENTAIRE

Les questions et passages d'Écritures qui suivent vous aideront à approfondir les principes énoncés dans cette brochure. Les notes de bas de page et références croisées dans les ouvrages canoniques vous renverront à des passages et ouvrages supplémentaires qui traitent de ces principes.

### **Pourquoi dois-je faire attention à ce que j'ingère ?**

Proverbes 20:1 (Bible, Ancien Testament)

1 Corinthiens 3:16-17 (Bible, Nouveau Testament)

1 Corinthiens 6:19-20 (Bible, Nouveau Testament)

Doctrines et Alliances 89 (Les missionnaires ou un membre de l'Église peuvent vous aider à vous procurer un exemplaire des Doctrines et Alliances. Vous pouvez également le trouver sur le site Internet [www.mormon.org/fra](http://www.mormon.org/fra).)

« Parole de Sagesse », *Ancrés dans la foi* (Les missionnaires ou un membre de l'Église peuvent vous aider à vous procurer un exemplaire de ce livre. Vous pouvez également le trouver sur le site Internet [www.mormon.org/fra](http://www.mormon.org/fra).)

### **Quelles sont les bénédictions spirituelles et temporelles qui accompagnent l'obéissance aux commandements de Dieu concernant ma santé ?**

Daniel 1:3-20 (Bible, Ancien Testament)

### **Comment le Seigneur me fortifiera-t-il quand je serai tenté ?**

Mosiah 5:2 (Livre de Mormon, p. 188)

Mosiah 7:33 (Livre de Mormon, p. 194)

Alma 13:27-29 (Livre de Mormon, p. 294)

Éther 12:27 (Livre de Mormon, p. 626)

## Que dois-je faire ?

- Continuer à lire le Livre de Mormon.

Conseils pour la lecture : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- Suivre la Parole de Sagesse. Prier afin de recevoir de l'aide pour suivre ce commandement. Me fixer des buts pour améliorer ma santé physique et spirituelle en m'abstenant de substances nocives et en adoptant un régime adapté et d'autres habitudes saines.

- Aller à l'église dimanche prochain.

- Continuer à me préparer au baptême.

Date de baptême : \_\_\_\_\_

- Aller sur le site Internet [www.mormon.org/fra](http://www.mormon.org/fra) pour en savoir plus au sujet de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours.

- Continuer à recevoir les missionnaires afin d'approfondir ma connaissance de l'Évangile rétabli.

Prochain rendez-vous : \_\_\_\_\_

Coordonnées des missionnaires (noms, téléphone) :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ÉGLISE DE  
JÉSUS-CHRIST  
DES SAINTS  
DES DERNIERS JOURS

[www.mormon.org/fra](http://www.mormon.org/fra)

### Iconographie

Page de couverture, 5, 6, 9, 11, 14, tableaux de Craig Diamond  
Page 2, détail de *Notre frère Joseph*, tableau de David Lindsley. © David Lindsley

© 2007 par Intellectual Reserve, Inc. Tous droits réservés. Printed in the USA. Approbation de l'anglais : 2/06.  
Approbation de la traduction : 2/06. Traduction de *The Word of Wisdom*. French

FRENCH AFRICAN



4 02012 01140 9

01201 140