

Guide de soutien

AIDE POUR LES CONJOINTS ET LES FAMILLES DES PERSONNES
EN VOIE DE GUÉRISON



GUIDE DE SOUTIEN—Aide pour les conjoints et les familles des personnes en voie de guérison

Introduction	ii
1. Dieu nous consolera dans nos afflictions	1
2. Secouez les chaînes dont vous êtes liés	8
3. Il prendra sur lui les souffrances et les maladies de son peuple	14
4. Approchez-vous de moi	20
5. Veille sur toi-même	27
6. Tes amis se tiennent à tes côtés	33
7. Rendez grâces en toutes choses	39
8. Soyez fermes et constants	46
9. Nous avons renoncé à la malhonnêteté	54
10. Fortifie les mains languissantes	61
11. Supportez tout cela avec patience	67
12. Je vous donne ma paix	73
Annexes	79

INTRODUCTION



Ce guide fournit de la documentation et du soutien aux conjoints et aux membres de la famille des personnes manifestant des comportements compulsifs. Le but de ce guide est de mettre en relief des principes et des points de doctrine de l'Évangile qui aideront les conjoints et les membres de leur famille à trouver la paix et la guérison grâce au pouvoir de Jésus-Christ et de son expiation. Si ce guide vous concerne, sachez qu'il ne constitue pas une liste d'étapes directives conduisant automatiquement à la guérison de tous ; il va plutôt vous permettre d'apprendre des principes de l'Évangile et de les mettre en pratique. Il n'est pas nécessaire de les étudier dans l'ordre, mais étudiez-les tous, en vous concentrant sur ceux qui vous semblent être les plus importants pour vous. Pendant votre étude, l'Esprit vous guidera pour les appliquer de la manière la plus utile et la plus adaptée à votre situation. Ce processus vous permettra d'acquérir une meilleure compréhension des principes de l'Évangile, de découvrir des idées précises qui vous aideront ainsi que vos êtres chers, et de trouver davantage de paix et une guérison véritable.

TROUVER L'ESPÉRANCE

Si l'un de vos êtres chers est pris au piège de comportements compulsifs, vous vous sentez peut-être découragé, blessé ou désespéré. Il se peut que vous vous inquiétiez des graves conséquences qui planent sur votre être cher et vous. Ou cela vous touche simplement et vous voulez aider. Quelle que soit votre situation, « à Dieu, tout est possible » (Matthieu 19:26). Dieter F. Uchtdorf a dit : « Peut-être

y en a-t-il parmi vous qui ont le sentiment que les ténèbres les envahissent. Vous vous sentez peut-être accablés par le fardeau des soucis, de la peur ou du doute. À votre intention et pour nous tous, je répète une vérité indéniable et merveilleuse : la lumière de Dieu est réelle. Elle est accessible à tous ! Elle donne la vie à tout [voir D&A 88:11-13]. Elle a le pouvoir d'adoucir la souffrance [liée à] la blessure la plus profonde. Elle peut être un baume guérisseur pour la solitude et la maladie de notre âme. Dans les sillons du désespoir, elle peut planter les semences d'une espérance plus radieuse. Elle peut illuminer les vallées du chagrin les plus profondes. Elle peut éclairer le chemin devant nous et nous guider à travers la nuit la plus noire vers la promesse d'une aube nouvelle » (« L'espérance de la lumière de Dieu », *Le Liahona*, mai 2013, p. 75).

NOTES

TROUVER LA PAIX EN ALLANT AU SAUVEUR

Nous concentrons souvent nos efforts les plus désespérés à essayer d'aider les personnes que nous aimons. Mais nous avons aussi besoin de l'aide du Seigneur et il nous appelle à aller à lui et à être guéris (voir 3 Néphi 9:13). Notre priorité doit être de nous rapprocher du Seigneur. Nous devons déposer nos fardeaux à ses pieds, nous en remettre à son pouvoir habilitant et attendre patiemment. Ainsi, il viendra à notre secours, nous verrons sa lumière et connaissons l'espérance. Cela nous mettra dans une meilleure position pour aider nos êtres chers. Quoi qu'ils choisissent de faire, la paix et l'espérance du Sauveur peuvent nous accompagner. Le président Hunter a dit : « On ne peut obtenir la paix que par une soumission inconditionnelle, une soumission à celui qui est le Prince de la paix, celui qui détient le pouvoir de la conférer. On peut vivre dans un cadre beau et paisible et être constamment tourmenté à cause des dissensions et des discordes internes. Ou se trouver au milieu de destructions totales et d'effusions de sang liées à la guerre et cependant ressentir la sérénité d'une paix indicible. Si nous nous tournons vers l'homme et les voies du monde, nous trouverons la tourmente et la confusion. Mais si nous nous tournons vers Dieu, nous trouverons la paix pour notre âme agitée » (*Enseignements des présidents de l'Église : Howard W. Hunter*, 2015, p. 57). Le chemin qui mène à la guérison et à la paix commence en donnant notre cœur au Sauveur et en faisant sa volonté.

S'EN REMETTRE AU SAUVEUR

L'Évangile nous enseigne que nous sommes tous responsables de nos actes, et non de ceux d'autres personnes. Afin de guérir complètement,

NOTES

nous devons nous débarrasser de toute culpabilité inutile et reconnaître que nos êtres chers sont responsables de leurs choix. Il est normal de penser que leurs mauvais choix sont, d'une façon ou d'une autre, de notre faute, mais c'est inexact. Nous nous préoccuons peut-être des choses que nous aurions pu améliorer ou faire différemment. Nous pensons que nous aurions pu empêcher ces mauvais choix. Mais la vérité est que nous n'en sommes pas responsables. Nous ne sommes responsables que de la façon dont nous réagissons.

Un élément essentiel de notre guérison est de parvenir à comprendre et à accepter que nos êtres chers sont responsables de leur rétablissement et de leur guérison. Trop souvent, nous supposons que nous devons résoudre leurs problèmes à leur place. Nous avons peur que si nous ne prenons pas le contrôle, la situation continuera d'empirer. Bien que nos efforts soient utiles (et même parfois vitaux), ce sont nos êtres chers qui doivent aller au Sauveur, se repentir, se purifier et recevoir la guérison grâce à lui. Nous ne pouvons tout simplement pas le faire à leur place, et nos tentatives de forcer ou de contrôler leurs choix ne font qu'entraver ou ralentir leur guérison. Lorsque nous comprenons que nous ne sommes pas responsables de leurs choix et que nous ne pouvons pas régler leurs problèmes, nous avons franchi une étape importante dans notre guérison personnelle.

FAIRE DE BON GRÉ TOUT CE QUI EST EN NOTRE POUVOIR

Lorsque les premiers saints furent éprouvés et persécutés, Joseph Smith, le prophète, leur donna le conseil suivant : « C'est pourquoi, [...] faisons de bon gré tout ce qui est en notre pouvoir ; alors nous pourrons nous arrêter un moment avec la plus grande assurance pour voir le salut de Dieu, et voir son bras se révéler » (D&A 123:17). De la même façon que les premiers saints ont persévéré, nous pouvons accomplir beaucoup en œuvrant patiemment pour améliorer notre situation et aider nos êtres chers. Nous pouvons rechercher l'aide d'autres personnes, assister à des réunions de groupe de soutien, nous informer au sujet des comportements compulsifs et de la guérison et fixer des limites afin de ne pas favoriser les mauvais choix des personnes que nous aimons. De plus, nous pouvons apprendre comment nous en remettre au Seigneur, même lorsque nous avons l'impression que notre cœur va se briser. Si nous faisons notre part, il interviendra et améliorera notre situation et notre vie, ce que nous n'aurions jamais pu faire seul.

RECEVOIR UN DIADÈME AU LIEU DE LA CENDRE

Il est difficile de croire que notre souffrance, notre chagrin, notre inquiétude et notre colère peuvent être guéris. Mais le prophète Ésaïe a enseigné : « L'Éternel [...] m'a envoyé [...] pour accorder aux affligés de Sion, pour leur donner un diadème au lieu de la cendre, une huile de joie au lieu du deuil, un vêtement de louange au lieu d'un esprit abattu » (Ésaïe 61:1, 3). Quand nous nous tournons vers le Seigneur, la paix et le réconfort qu'il nous offre peuvent vraiment faire des miracles. Nous ne sommes pas forcément reconnaissants de la souffrance et des difficultés, mais nous ressentons de la joie et de la gratitude lorsque nous ressentons l'amour et le pouvoir expiatoire du Sauveur au milieu des expériences difficiles. Il peut utiliser notre épreuve pour purifier notre cœur (voir Mosiah 4:2) et nous donner un diadème au lieu de la cendre. Nous pouvons avancer avec foi sachant que notre adversité actuelle et toutes les autres épreuves que nous rencontrerons dans la condition mortelle nous donneront de l'expérience et seront pour notre bien (voir D&A 122:7).

COMPRENDRE L'ORGANISATION DE CHAQUE SECTION DE CE GUIDE

Chaque section est divisée en rubriques principales comme indiqué ci-dessous :

Principe clé

Cette rubrique présente une idée ou un principe clé de l'Évangile et comporte des questions pour vous aider à réfléchir à la façon de mieux les mettre en pratique.

Étude de l'Évangile

Cette rubrique contient des Écritures supplémentaires et des discours de l'Église pour l'étude personnelle. Les Écritures enseignent que les paroles du Christ vous diront tout ce que vous devez faire (voir 2 Néphi 32:3).

Apprentissage personnel et mise en pratique

Cette rubrique contient des activités conçues pour vous aider à apprendre ces principes et à les mettre en pratique. Elle a pour but de donner des occasions de méditer et d'étudier des principes de l'Évangile et la façon dont ils s'appliquent particulièrement à vous. Pendant votre étude, notez dans un journal vos pensées, vos sentiments et vos impressions.

NOTES

Principe n° 1

DIEU NOUS CONSOLERA DANS NOS AFFLICTIONS



« Regardez vers Dieu avec fermeté d'esprit et priez-le avec une foi extrême, et il vous consolera dans vos afflictions » (Jacob 3:1).

RECEVOIR L'AIDE DE DIEU DANS UNE SITUATION DIFFICILE

Les comportements dangereux (tels que regarder de la pornographie) et l'utilisation de substances dangereuses font non seulement du tort à nos êtres chers, mais également à nous. Voici quelques-uns des sentiments qu'éprouvent de nombreux conjoints et proches ayant des êtres chers pris au piège de ces comportements :

- La crainte qu'ils ne s'en sortent jamais.
- La crainte de la possibilité qu'ils puissent mourir physiquement ainsi que spirituellement.
- La crainte du mal qu'ils pourraient faire à d'autres personnes autour d'eux, en particulier à des enfants.
- La fatigue physique liée à l'insomnie, au stress et à l'anxiété.
- La confusion quant aux raisons pour lesquelles ils se comportent de façon aussi irrationnelle et que rien de ce que l'on dise ou fasse ne semble faire la moindre différence.

NOTES

- La perte de confiance en nos êtres chers qui résulte de leurs mensonges, tromperies et manipulations.
- La honte et le désespoir quand on endosse indûment la responsabilité de leurs choix.
- La colère d'avoir été trahi et blessé par eux.
- La solitude et l'isolement quand on essaye de garder le secret quant à leurs choix afin de protéger d'autres personnes.
- La crainte que les alliances du baptême et du temple et les liens familiaux éternels puissent être irrémédiablement rompus.
- La souffrance et la blessure associées à l'infidélité physique ou virtuelle du conjoint.
- L'amertume au sujet des difficultés financières liées à des dépenses excessives, aux programmes de traitement, aux frais juridiques, aux amendes ou à la destruction de biens.
- La crainte que les mauvais choix persistants de nos êtres chers ne reflètent d'une quelconque manière un manque de foi de notre part ou notre incapacité d'obtenir l'aide de Dieu en leur faveur.
- La crainte des conséquences résultant de leur incarcération potentielle ou d'autres problèmes judiciaires.

Chacune de ces préoccupations est fondée et, avec la foi et le soutien d'autres personnes, elles peuvent être résolues avec du temps et des efforts. Si nous le lui permettons, Dieu nous aidera à traverser n'importe quelle situation difficile.

- Quel effet les mauvais choix de votre être cher ont-ils eu sur vous ?
- Quels sentiments de la liste qui précède avez-vous éprouvés ? Quels autres sentiments avez-vous éprouvés en conséquence des mauvais choix de votre être cher ?

COMPRENDRE QUE DIEU EST CONSCIENT DE NOTRE SITUATION

Il y a des moments où nous nous demandons si Dieu sait ce que nous traversons quand nos êtres chers sont en difficulté. Lorsque nous tournons notre cœur et notre esprit vers lui, nous ressentons sa présence et son aide. Kevin W. Pearson, des soixante-dix, a dit : « Il aime chacun de nous à la perfection et est rempli de miséricorde et de compréhension. Il sait tout à notre

sujet. Il sait ce dont nous avons besoin, même lorsque nous ne voyons que ce que nous voulons. Il a le pouvoir et la capacité infinis de nous soutenir et de nous guider. Il est toujours prêt à nous pardonner et à nous aider, en toutes choses » (« Améliorer ses prières personnelles », *Le Liahona*, juin 2013, p. 36-37). Thomas S. Monson a enseigné : « Mes frères et sœurs, je le répète, notre Père céleste est conscient de nos besoins et nous aide lorsque nous l'invoquons pour recevoir son secours. Je ne crois pas qu'aucun de nos soucis soit trop petit ou trop insignifiant. Le Seigneur est présent dans les détails de notre vie » (« Réfléchissons aux bénédictions », *Le Liahona*, novembre 2012, p. 88).

- Quelles preuves avez-vous que Dieu vous connaît ? En quoi cette connaissance fortifie-t-elle votre foi et vous donne-t-elle du courage ?
- Que ferez-vous si vous êtes gagné par le sentiment que Dieu vous ignore ou ne se soucie plus de votre situation ?

SAVOIR QUE DIEU NE NOUS ABANDONNERA JAMAIS

Parfois, nous pensons à tort que nous devons être parfaits pour avoir droit à l'aide de Dieu. En dépit de nos efforts, il peut y avoir des moments où nous nous sentons seuls et avons l'impression que Dieu n'entend pas nos supplications. Pourtant, il est là et nous bénit même lorsqu'en apparence il n'y a plus d'espoir. Le Seigneur a promis de ne jamais nous abandonner. « Mais voici, Sion a dit : Le Seigneur m'abandonne, le Seigneur m'oublie — mais il montrera que non. Car une femme oublie-t-elle l'enfant qu'elle allaite ? N'a-t-elle pas pitié du fruit de ses entrailles ? Quand elle l'oublierait, moi je ne t'oublierai point, ô maison d'Israël. Voici, je t'ai gravée sur mes mains ; tes murs sont toujours devant mes yeux » (1 Néph. 21:14-16). Nous pouvons prier pour que l'aide de Dieu soit une force stabilisatrice dans notre famille. Nous augmentons le déversement de l'Esprit dans notre vie lorsque nous prions, étudions les Écritures, jeûnons, allons au temple et servons le Seigneur patiemment (voir Ésaïe 40:31). Sa grâce nous accompagnera si nous le faisons. Nous aurons l'assurance qu'il ne nous abandonnera jamais et notre foi en lui sera fortifiée.

- Quand avez-vous senti la présence de Dieu dans votre vie ?

NOTES

NOTES

SAVOIR QUE DIEU NOUS SOUTIENT DANS NOS AFFLICTIONS

Le Seigneur nous apporte toujours du réconfort, de l'aide et de la force, même quand nous n'en sommes pas conscients. Ces preuves subtiles et tendres de l'amour et du soutien de Dieu se manifestent de manières très diverses ; par exemple, par l'aide d'autres personnes (principe n° 6, « Tes amis se tiennent à tes côtés ») ou au cours d'une leçon, d'un discours ou d'un cantique qui nous adresse un message personnel. À d'autres moments, une idée ou une impression peut nous aider à acquérir une plus grande compréhension, à savoir quoi faire et à ressentir davantage d'amour. Il est aussi utile de nous remémorer les innombrables occasions où le Seigneur nous a bénis et guidés par le passé. Jeffrey R. Holland a enseigné : « Le Christ, ses anges et ses prophètes s'emploient sans cesse à nous édifier, à nous calmer physiquement et spirituellement, à nous faire repartir avec une force renouvelée et un espoir résolu » (« Les choses paisibles du Royaume », *L'Étoile*, janvier 1997, p. 95). Lorsque nous continuons de mettre un pied devant l'autre avec foi, nous reconnaissons dans le Seigneur la source de notre soutien. Nous reconnaissons que notre Père céleste aimant et son Fils, Jésus-Christ, nous soutiennent dans les moments de besoin.

- Comment notre Père céleste vous a-t-il soutenu dans vos épreuves ?
- Que diriez-vous pour aider une personne qui pense que notre Père céleste ne la soutient pas ?



NOTES

« Mes frères et sœurs, je le répète, notre Père céleste est conscient de nos besoins et nous aide lorsque nous l'invoquons pour recevoir son secours. Je ne crois pas qu'aucun de nos soucis soit trop petit ou trop insignifiant. Le Seigneur est présent dans les détails de notre vie. » — Thomas S. Monson

Holland, « Nul n'était avec lui » (*Le Liahona*, mai 2009, p. 86-88). Quelles certitudes avez-vous que Dieu vous connaît personnellement et sait ce que vous traversez ? Qu'allez-vous faire pour vous rapprocher de Dieu et chercher à savoir qu'il vous connaît et se soucie de vous ?

- o Étudiez et méditez les Écritures indiquées dans ce canevas. Qu'avez-vous appris ? Quels autres passages des Écritures ajouteriez-vous à cette liste ? Comment Dieu vous a-t-il soutenu dans le passé ? Comment vous soutient-il maintenant ? Que pouvez-vous faire pour mieux ressentir son amour et son soutien ?
 - o Réfléchissez aux principes, aux promesses et à la paix qui se trouvent dans ces cantiques : « C'est un rempart que notre Dieu » (*Cantiques*, n° 35) ; « Reste avec nous, Seigneur » (*Cantiques*, n° 92) ; « As Now We Take the Sacrament » (*Hymns*, n° 169) ; « Vous qui souffrez, venez » (*Cantiques*, n° 64) ; « Oh, j'ai besoin de toi » (*Cantiques*, n° 53) ; « Guide-moi, ô mon Sauveur » (*Cantiques*, n° 60) ; « Oh, May My Soul Commune with Thee » (*Hymns*, n° 123) ; « Divin amour » (*Cantiques*, n° 59) ; « Precious Savior, Dear Redeemer » (*Hymns*, n° 103) ; « L'Éternel est mon berger » (*Cantiques*, n° 57).
-

NOTES

Principe n° 2

SECOUEZ LES CHAÎNES DONT VOUS ÊTES LIÉS



« Éveillez-vous, [...] revêtez l'armure de la justice. Secouez les chaînes dont vous êtes liés, et sortez de l'obscurité, et levez-vous de la poussière » (2 Néphi 1:23).

PRENDRE CONSCIENCE QUE NOUS NE SOMMES PAS RESPONSABLES DES CHOIX DE NOS ÊTRES CHERS

Il est courant, quand on essaie de comprendre la situation difficile dans laquelle on se retrouve, de se demander pourquoi nos êtres chers ont fait fausse route. Nous pouvons nous sentir responsables, d'une manière ou d'une autre. En tant que parents, nous nous inquiétons de ce que nous aurions dû faire différemment. En tant que conjoints, nous nous demandons si nous n'avons pas su répondre aux besoins de notre mari ou de notre femme, et nous nous posons des questions comme « Ne suis-je pas assez bien ? » et « Qu'aurais-je pu faire de plus ? ». Quand les choses ne se passent pas bien, nous sommes tentés de prendre le blâme. Ce genre de raisonnement nous amène à nous sentir indûment responsables des choix d'autrui, ce qui produit une culpabilité et un désespoir immérités.

Un élément essentiel du plan de notre Père céleste est le principe du libre arbitre, la capacité et la bénédiction de faire nos propres choix. Si nous étudions et comprenons ce principe, l'Esprit nous témoignera que nous ne sommes pas responsables des mauvais choix de nos êtres chers. Richard G. Scott a dit : « Si vous n'avez pas commis vous-même de péché grave, ne souffrez pas inutilement à

cause des conséquences des péchés d'une autre personne. En tant que conjoint, parent ou proche, vous pouvez éprouver de la compassion pour une personne qui est dans le fiel de l'amertume à cause de ses péchés. Cependant, vous ne devez pas vous sentir responsable de ses actes » (« Se libérer de lourds fardeaux », *Le Liahona*, novembre 2002, p. 88). Nos êtres chers sont responsables des choix qu'ils font. La raison exacte de leurs choix peut être complexe, mais nous n'en sommes pas responsables. Voici un bon rappel : « Quiconque commet l'iniquité, *la commet contre lui-même* ; car voici, vous êtes libres » (Hélaman 14:30 ; italiques ajoutés). Nos êtres chers vont vraisemblablement faire de mauvais choix. Faire des erreurs fait partie de leur processus de guérison, mais ils doivent assumer pleinement la responsabilité de leurs décisions. Notre réussite et notre bonheur dans la vie ne devraient pas dépendre de la façon dont d'autres personnes choisissent d'utiliser leur libre arbitre. Nous ne sommes responsables que de nos choix et de nos actions.

- Vous êtes-vous senti responsable en quoi que ce soit des mauvais choix de votre être cher ? Si oui, en quoi cela vous a-t-il affecté ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à reconnaître que vous n'êtes pas responsable des choix de votre être cher ?

COMPRENDRE QUE NOUS SOMMES ENFANTS DE DIEU

Les choix de nos êtres chers peuvent influencer sur notre perception de nous-mêmes et de la vie. Nous commençons alors à nous définir par notre expérience avec leurs choix, parce qu'ils peuvent parfois sembler omniprésents. Il est important de nous rappeler qui nous sommes et pourquoi nous sommes ici sur terre. Dieu n'est pas seulement notre gouverneur et notre créateur, il est aussi notre Père céleste. Tous les hommes et toutes les femmes sont littéralement fils et filles de Dieu. Nous pouvons nous appuyer sur la vérité qu'il est notre Père et que nous sommes ses enfants. La compréhension de cette relation apporte la paix et la confiance nécessaires pour aller de l'avant, non pas en raison de nos propres capacités, mais de sa bonté et de son pouvoir sans pareil, ainsi que ceux de son Fils, Jésus-Christ. Quoi qu'il arrive dans notre vie, nous devons nous concentrer sur la stabilité éternelle de son amour pour nous. C'est là le point de départ de notre processus de guérison. Au milieu de nos épreuves, quand nous tournons notre cœur vers notre Père céleste, son amour et le pouvoir guérisseur de l'expiation de son Fils nous aideront à avoir du courage et de l'espoir.

- En quoi le fait de savoir que vous êtes un enfant de Dieu vous aide-t-il ?

NOTES



NOTES

Au milieu de nos épreuves, quand nous tournons notre cœur vers notre Père céleste, son amour et le pouvoir guérisseur de l'expiation de son Fils nous aideront à avoir du courage et de l'espoir.

DOCUMENTATION POUR APPROFONDIR LE SUJET

Étude de l'Évangile

À l'aide de la prière, étudiez la documentation indiquée ci-dessous et réfléchissez à la manière de mettre en pratique les principes enseignés.

Psaumes 82:6 (Nous sommes des dieux, des enfants du Très-Haut.)

Actes 17:29 (Nous sommes la descendance de Dieu.)

2 Néphi 2:14-16 (Nous avons la capacité de choisir.)

Moroni 7:15-16 (Nous pouvons distinguer le bien du mal grâce à la lumière du Christ.)

Doctrine et Alliances 101:78 (Nous sommes responsables de nos actions.)

Moïse 7:32 (Dieu nous a donné le libre arbitre.)

Articles de foi 1:2 (Nous sommes responsables de nous-mêmes et non de qui que ce soit d'autre.)

« La famille : Déclaration au monde »

NOTES

David A. Bednar, « L'Expiation et le voyage de la condition mortelle », *Le Liahona*, avril 2012, p. 12-19

D. Todd Christofferson, « Discipline morale », *Le Liahona*, novembre 2009, p. 105-108

Robert D. Hales, « Le libre arbitre : Essentiel au plan de vie », *Le Liahona*, novembre 2010, p. 24-27.

Vidéo : « La liberté de... »

Apprentissage personnel et mise en pratique

Les activités suivantes serviront à améliorer votre apprentissage et votre mise en pratique de ces principes. Consignez dans un journal vos pensées, vos sentiments, vos idées et vos plans pour mettre en pratique ce que vous apprenez. À mesure que vos besoins et votre situation changeront, le fait de répéter ces activités vous apportera de nouvelles idées.

- Regardez la vidéo « La liberté de... » et notez dans votre journal ce que vous avez appris. Qu'est-ce que les gens sont libres de faire ? Qu'est-ce qu'ils ne sont pas libres de faire ? Comment l'application du principe du libre arbitre peut-elle vous donner le moyen de trouver la paix et de recevoir l'aide du Sauveur ?
- Étudiez et méditez les Écritures indiquées dans le canevas. Notez dans votre journal ce qu'elles enseignent au sujet du libre arbitre. Lesquels de ces passages vous paraissent les plus importants ? Pourquoi ? Comment cela va-t-il vous aider ?
- Méditez la citation suivante de Robert D. Hales : « Dans ces derniers jours, comme dans les temps anciens, nous ne devons pas nous laisser contraindre, mais nous devons agir par nous-mêmes pour éviter le mal » (« Pour agir par nous-mêmes, le don et les bénédictions du libre arbitre », *Le Liahona*, mai 2006, p. 6-7 et voir 2 Néphi 2:14).
- Que pensez-vous de l'idée d'être un agent qui se meut plutôt qu'un objet qui est mû ? Notez comment vous allez appliquer la recommandation de frère Hales d'agir par vous-même afin d'avoir plus de paix et de guérir.

- Lisez et méditez le discours de D. Todd Christofferson qui s'intitule « Discipline morale » et relevez les principes du libre arbitre qui pourraient s'appliquer dans votre vie. Quels conseils donneriez-vous à un ami qui se trouve dans une situation semblable à la vôtre ? Notez vos pensées dans votre journal.
 - Réfléchissez aux principes énoncés dans ces cantiques : « Sachez que chacun peut choisir » (*Cantiques*, n° 155) ; « Apprends-moi à marcher dans la clarté » (*Cantiques*, n° 195).
-

NOTES

Principe n° 3

IL PRENDRA SUR LUI LES SOUFFRANCES ET LES MALADIES DE SON PEUPLE



« Il prendra sur lui les souffrances et les maladies de son peuple. [...] Et il prendra sur lui ses infirmités, afin que ses entrailles soient remplies de miséricorde, selon la chair, afin qu'il sache, selon la chair, comment secourir son peuple selon ses infirmités » (Alma 7:11-12).

PRENDRE CONSCIENCE QU'AUCUNE BÉNÉDICTION NE SERA REFUSÉE

Nous voulons avoir une famille éternelle, mais les choix de nos êtres chers menacent nos espoirs. La peur de perdre notre famille éternelle peut nous faire éprouver une peine profonde. Notre foi est alors mise à l'épreuve et nous sommes tentés de renoncer au plan de notre Père céleste. Dans ces moments, beaucoup d'entre nous ont l'impression de s'accrocher simplement par habitude, réflexe ou désespoir. Il peut être difficile d'avancer avec la souffrance de promesses brisées et de rêves menacés. Le choix auquel nous faisons face est d'avoir foi en Dieu ou non, même lorsque nous ne pouvons pas voir comment les promesses de Dieu vont se réaliser. Dallin H. Oaks a dit :

« Nous ne sommes pas maîtres des choix d'autres personnes et nous n'en sommes pas responsables, même lorsqu'ils ont un effet extrêmement pénible sur nous. Je suis sûr que le Seigneur aime et bénit les maris et les femmes qui essaient avec amour d'aider un conjoint aux prises avec des problèmes

NOTES

REMETTRE NOS FARDEAUX AU SEIGNEUR

Quand nous allons au Christ avec foi et nous en remettons à lui pour porter nos lourds fardeaux, nous ressentons son pouvoir guérisseur. Richard G. Scott a dit : « Beaucoup d'entre vous portent inutilement de lourds fardeaux parce qu'ils n'ouvrent pas leur cœur au pouvoir guérisseur du Seigneur. [...] Déposez le fardeau aux pieds du Sauveur » (« Se libérer de lourds fardeaux », *Le Liahona*, novembre 2002, p. 86, 88). Le Seigneur désire grandement nous bénir. Nous pouvons trouver une grande force en remettant nos fardeaux au Seigneur, « [nous] reposant entièrement sur les mérites de celui qui est puissant à sauver » (2 Néphi 31:19). Malheureusement, nous devons néanmoins subir les conséquences des mauvais choix de nos êtres chers. Mais, quelle que soit notre situation, nous pouvons recevoir sa paix, cette paix « qui surpasse toute intelligence » (Philippiens 4:7).

Si nous nous efforçons d'aller au Christ et de faire preuve de foi en lui, il nous donnera une force qui surpasse la nôtre. Jésus a dit : « Si vous aviez de la foi comme un grain de sénevé, vous diriez à cette montagne : Transporte-toi d'ici là, et elle se transporterait ; rien ne vous serait impossible » (Matthieu 17:20). Si nous nous souvenons que notre Sauveur est là pour nous aider, notre foi simple augmentera et sera renforcée. Jeffrey R. Holland a enseigné : « Le problème, ce n'est pas l'ampleur de votre foi ou le niveau de votre connaissance, mais l'intégrité que vous démontrez à l'égard de la foi que vous possédez et de la vérité que vous connaissez déjà » (« Je crois, Seigneur », *Le Liahona*, mai 2013, p. 94).

- À votre avis, que signifie déposer vos fardeaux aux pieds du Sauveur ?
- Quels fardeaux allez-vous déposer à ses pieds ?

COMPRENDRE QU'IL FAUT DU TEMPS POUR CHANGER

Nous pouvons nous montrer impatients de voir le changement se produire, dans notre hâte de cesser de souffrir. Même lorsque nous faisons tout ce qui est en notre pouvoir pour rechercher la guérison et que nous constatons que le Seigneur nous aide, le processus de la guérison prend du temps. Tout en continuant à espérer des changements à court terme, nous devons aussi être disposés à accepter que certains changements puissent nécessiter toute une vie, ou davantage. Dallin H. Oaks a déclaré : « Les problèmes ne sont pas tous surmontés et les relations nécessaires ne sont pas toutes réparées dans la condition mortelle. L'œuvre du salut se poursuit au-delà du voile de la mort et nous ne devons pas craindre ce qui reste incomplet dans le cadre de la vie terrestre » (« Des idées puissantes », *L'Étoile*, janvier 1996,

p. 28). Nos êtres chers peuvent choisir de ne pas changer, avoir du mal à trouver la motivation de changer, rechuter ou continuer d'être tentés. Nous devons leur laisser du temps et de l'espace pour se repentir, mais nous ne devons tolérer aucune forme de sévices (voir le principe n° 8, « Soyez fermes et constants », à la section « Reconnaître que nous n'avons pas à subir les sévices de notre être cher »). Nous avons la possibilité d'espérer et de prier activement pour nos êtres chers, les soutenant dans leurs progrès pour aller au Christ et rechercher la guérison.

- Comment pouvez-vous faire preuve d'une plus grande foi face à l'adversité ?
- Comment la foi peut-elle vous aider à guérir même si votre être cher ne réussit pas à surmonter sa dépendance ?



« Par son expiation, il guérit non seulement le transgresseur mais aussi l'innocent qui souffre à cause de ces transgressions. » — C. Scott Grow

DOCUMENTATION POUR APPROFONDIR LE SUJET

Étude de l'Évangile

À l'aide de la prière, étudiez la documentation indiquée ci-dessous et réfléchissez à la manière de mettre en pratique les principes enseignés.

Ésaïe 49:13-16 (Le Sauveur ne nous abandonnera pas.)

Hébreux 4:14-16 (Nous pouvons trouver de l'aide dans les moments de besoin, par la grâce et la miséricorde du Sauveur.)

NOTES

NOTES

2 Néphi 9:21 ; Alma 7:11-13 (Le Sauveur a pris sur lui nos souffrances et nos afflictions.)

3 Néphi 9:13-14 (Le Christ nous guérit quand nous allons à lui.)

3 Néphi 17:5-20 (Le Christ a le désir de nous guérir et nous le propose.)

C. Scott Grow, « Le miracle de l'Expiation », *Le Liahona*, mai 2011, p. 108-110

Kent F. Richards, « L'Expiation s'applique à toute souffrance », *Le Liahona*, mai 2011, p. 15-17

Chapitre 5, « Accepter l'expiation de Jésus-Christ », *Enseignements des présidents de l'Église : Brigham Young*, 1997, p. 37-40

Vidéo : « Alléger les fardeaux : L'expiation de Jésus-Christ »

Vidéo : « Ma joie est pleine »

Apprentissage personnel et mise en pratique

Les activités suivantes serviront à améliorer votre apprentissage et votre mise en pratique de ces principes. Consignez dans un journal vos pensées, vos sentiments, vos idées et vos plans pour mettre en pratique ce que vous apprenez. À mesure que vos besoins et votre situation changeront, le fait de répéter ces activités vous apportera de nouvelles idées.

- o Étudiez et méditez des Écritures à propos de Jésus-Christ et son expiation. Qu'est-ce que ces passages nous enseignent concernant le pouvoir du Sauveur ? Pourquoi ces passages sont-ils importants pour vous ? Comment le Sauveur peut-il vous fortifier même si votre être cher continue de faire de mauvais choix ? Faites part de vos réflexions sur ces passages d'Écritures à quelqu'un. Parlez de la façon dont le Sauveur vous a fortifié.
- o Dans le *Recueil d'illustrations de l'Évangile*, recherchez des images évoquant la paix et la guérison qu'apporte le Sauveur. Par exemple, l'image « Jésus calmant la tempête » pourrait représenter la façon dont le Christ nous donne de la paix et du réconfort lorsque nous bravons nos propres tempêtes. Lisez les passages des Écritures associés aux images (les références se trouvent sous le titre de l'image consultée en ligne) et réfléchissez à ce que vous avez appris ou ressenti au sujet du Sauveur et de son expiation.
- o Étudiez et méditez le discours de Kent F. Richards, « L'Expiation s'applique à toute souffrance » ou regardez la vidéo « Alléger les fardeaux : L'expiation de Jésus-Christ ». Qu'avez-vous appris au sujet de l'Expia-

tion ? Qu'est-ce qui vous impressionne le plus ? Quelles inspirations recevez-vous ? Quelles sont les parties qui vous réconfortent dans vos épreuves ?

- Étudiez Alma 7:11-13, 2 Néphi 9:21 et la définition de la « Grâce » dans le guide des Écritures. En quoi en apprendre davantage sur le Sauveur et son expiation peut-il vous être profitable ? Qu'allez-vous faire pour rechercher plus sérieusement le Sauveur ?
 - Réfléchissez aux principes enseignés dans les cantiques suivants : « Venez à Jésus ! Il vous appelle » (*Cantiques*, n° 62) ; « Oui, tes commandements » (*Cantiques*, n° 66) ; « Ah, douce est l'heure de prier » (*Cantiques*, n° 77).
-

NOTES

Principe n° 4

APPROCHEZ-VOUS DE MOI



« *Approchez-vous de moi et je m'approcherai de vous ; cherchez-moi avec diligence et vous me trouverez ; demandez et vous recevrez, frappez et l'on vous ouvrira.* » (D&A 88:63).

S'EN REMETTRE À DIEU POUR NOUS GUIDER

En de nombreuses occasions, nous faisons face à des problèmes qui semblent dépasser notre capacité de les comprendre et de les surmonter. Notre besoin d'aide peut nous conduire à demander à notre Père céleste de nous guider et de nous diriger. Il nous a été conseillé : « Si quelqu'un d'entre vous manque de sagesse, qu'il la demande à Dieu » (Jacques 1:5). Le Seigneur souhaite répondre à nos prières et il nous parlera par l'intermédiaire du Saint-Esprit. Richard G. Scott a enseigné : « Les inspirations de l'Esprit peuvent venir en réponse à une prière urgente ou sans qu'on les demande, en cas de besoin. Il arrive que le Seigneur vous révèle des vérités quand vous ne les recherchez pas, par exemple quand vous êtes en danger sans le savoir » (« Apprendre à être guidé spirituellement », *Le Liahona*, novembre 2009, p. 8).

Recevoir des révélations nécessite un effort de notre part. Harold B. Lee a dit : « Nous développons notre être spirituel par la pratique. [...] Nous devons entraîner notre esprit avec le même soin que nous entraînons notre corps physique. » Il nous a donné ce conseil : « Prenez le temps de vous sanctifier chaque jour de votre vie » (*Enseignements des présidents de l'Église : Harold B. Lee*, 2000, p. 175-176).

NOTES

soumettons et sommes fortifiés spirituellement. Cela nécessite que nous cessions de penser à nos êtres chers pour nous concentrer sur notre propre force spirituelle. Il est naturel que nos pensées soient tournées vers les personnes que nous aimons et vers la manière dont leurs difficultés nous affectent, toutefois nous devons prendre le temps de renforcer notre relation avec Dieu et avec le Sauveur pendant la Sainte-Cène. En contrepartie, nous sommes spirituellement renforcés grâce au pouvoir habitant du Sauveur Jésus-Christ. Il est important de ne pas nous laisser distraire pendant le renouvellement de nos alliances avec le Seigneur, même par les actions et les choix de nos êtres chers.

Nous désirons qu'ils aillent au Christ et soient guéris, mais c'est quelque chose qu'ils doivent faire par eux-mêmes. Notre Père céleste attend patiemment qu'ils exercent leur foi en Christ et prennent les décisions nécessaires pour être guéris. Nous devons nous aussi nous montrer patients et concilier notre volonté avec celle de Dieu. La Sainte-Cène nous donne l'occasion de montrer que nous sommes disposés à nous soumettre à notre Père céleste tout en persévérant avec foi. En remplaçant nos désirs par la confiance en sa volonté, nous prenons sur nous le nom du Christ et nous souvenons toujours de lui (voir D&A 20:77, 79).

- o Comment l'ordonnance de la Sainte-Cène vous fortifie-t-elle ?

ALLER AU TEMPLE

Nous pouvons avoir des difficultés à aller au temple lorsque certains de nos êtres chers ne peuvent pas y être avec nous. Cependant, les faiblesses et les choix d'un être cher n'affectent pas le droit d'un conjoint ou d'un membre de sa famille d'aller au temple et ils ne devraient pas influencer notre perception de notre dignité. Aller au temple et y servir nous fournit la force et les bénédictions dont nous avons besoin pour aller de l'avant et garder une perspective éternelle. Boyd K. Packer a dit : « Les temples sont le centre même de la force spirituelle de l'Église. Nous devons nous attendre à ce que l'adversaire tente de se mettre en travers du chemin de l'Église aussi bien que du nôtre individuellement lorsque nous cherchons à participer à cette œuvre sacrée et inspirée » (« Le saint temple », *Le Liahona*, octobre 2010, p. 35). En dépit des difficultés que nous rencontrons pour aller au temple, nous nous rapprocherons du Seigneur dans sa maison et recevrons sa force pour aller de l'avant avec foi et espérance.

Il poursuit : « Quand les membres de l'Église rencontrent des difficultés ou quand ils ont à prendre des décisions cruciales, il est fréquent qu'ils se rendent au temple. C'est un bon endroit où emporter nos soucis. Dans le temple, nous pouvons recevoir une perspective spirituelle. [...] Parfois, notre esprit est tellement assailli de problèmes et il y a tant de choses qui réclament immédiatement notre attention que nous ne pouvons pas penser ni voir les choses clairement. Au temple, la poussière de nos préoccupations retombe, le brouillard et la brume se dissipent et nous pouvons 'voir' des choses que nous ne pouvions pas voir précédemment » (« Le saint temple », *Le Liahona*, octobre 2010, p. 35).

- Quelles bénédictions avez-vous reçues à travers votre culte au temple ? Comment le culte au temple peut-il vous fortifier dans vos difficultés actuelles ?

RECHERCHER LA COMPAGNIE DU SAINT-ESPRIT

Le Saint-Esprit nous guide dans nos décisions et nous protège de dangers physiques et spirituels. Par son intermédiaire, nous pouvons recevoir les dons de l'Esprit pour notre profit et pour celui des personnes que nous aimons et que nous servons (voir D&A 46:9-11). Il est véritablement le Consolateur (voir Jean 14:26). Tout comme la voix apaisante d'un parent aimant a le pouvoir de calmer un enfant qui pleure, de même les chuchotements de l'Esprit peuvent apaiser nos craintes, faire taire nos soucis persistants et nous consoler quand nous sommes dans le chagrin. Le Saint-Esprit nous remplit « d'espérance et d'amour parfait » (Moroni 8:26) et nous enseigne « les choses paisibles du royaume » (D&A 36:2).

Il peut être difficile de discerner les murmures de l'Esprit, en particulier dans les situations émotionnellement pesantes que nous affrontons parfois avec nos êtres chers. De temps en temps, nous nous demandons si les inspirations que nous recevons sont nos propres sentiments ou bien les murmures de l'Esprit. David A. Bednar a enseigné : « Si vous et moi avons le désir sincère d'avoir la compagnie constante du Saint-Esprit, invitons son influence dans notre vie par notre obéissance et nos actions, apprenons à écouter les murmures doux et légers et agissons en conséquence, alors je témoigne et je promets que nous serons capables de faire la différence entre nos propres émotions qui nous disent ce que nous voulons entendre et le Saint-Esprit qui nous dit ce que nous avons besoin d'entendre » (« Receiving, Recognizing, and Responding to the Promptings of the Holy Ghost » [veillée à l'université Brigham Young-Idaho, 31 août 1999, seulement

NOTES

1 Néphi 15:8-11 (Le Seigneur nous révèle des choses.)

2 Néphi 32:3-5 (Nous recevons la révélation grâce aux paroles du Christ et au Saint-Esprit.)

Alma 17:2-3 (Les Écritures, la prière et le jeûne sont des moyens de recevoir la révélation.)

David A. Bednar, « L'esprit de révélation », *Le Liahona*, mai 2011, p. 87-90

Robert D. Hales, « Rentrer en nous-mêmes : la Sainte-Cène, le temple et le sacrifice par le service », *Le Liahona*, mai 2012, p. 34-36

Richard G. Scott, « Comment obtenir la révélation et l'inspiration pour votre vie personnelle », *Le Liahona*, mai 2012, p. 45-47

Richard G. Scott, « Le culte au temple, source de force et de pouvoir en temps de besoin », *Le Liahona*, mai 2009, p. 43-45

Vidéo : « Ressentir le Saint-Esprit »

Vidéo : « Modèles de lumière : l'esprit de révélation »

Vidéo : « La voix de l'Esprit »

NOTES

Apprentissage personnel et mise en pratique

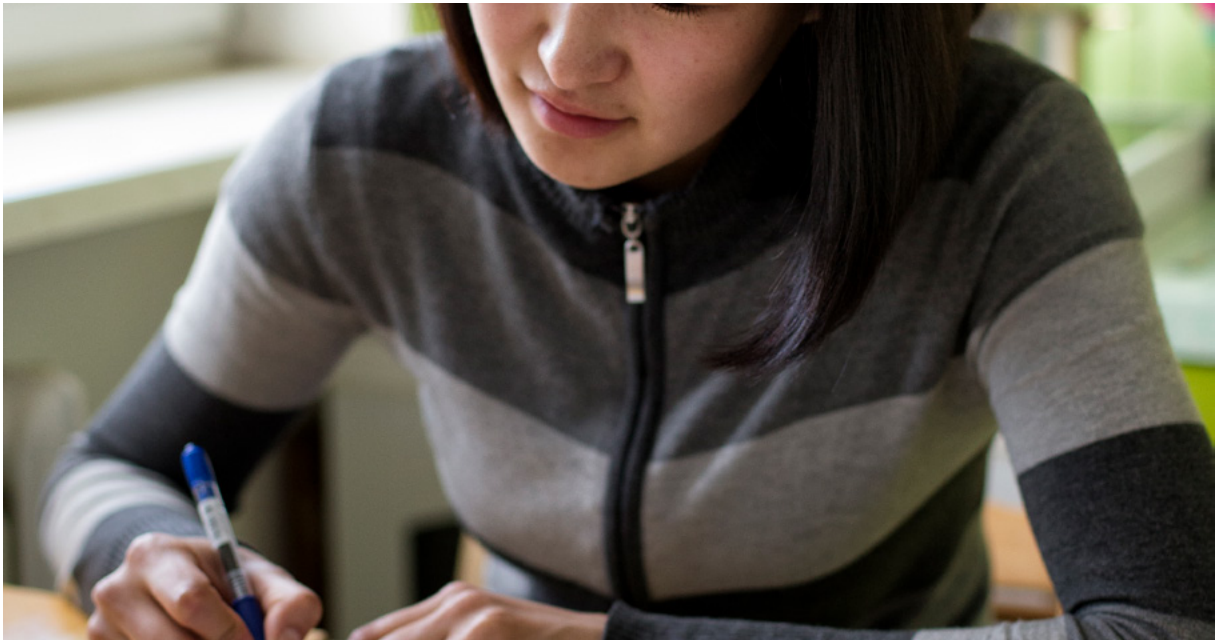
Les activités suivantes serviront à améliorer votre apprentissage et votre mise en pratique de ces principes. Consignez dans un journal vos pensées, vos sentiments, vos idées et vos plans pour mettre en pratique ce que vous apprenez. À mesure que vos besoins et votre situation changeront, le fait de répéter ces activités vous apportera de nouvelles idées.

- Étudiez et méditez le discours de Robert D. Hales, « Rentrer en nous-mêmes : la Sainte-Cène, le temple et le sacrifice par le service », et réfléchissez à la question suivante : « Comment puis-je me rapprocher du Seigneur grâce à la Sainte-Cène et au culte au temple ? ». Qu'avez-vous appris ?
- Étudiez et méditez le discours de Richard G. Scott, « Le culte au temple, source de force et de pouvoir en temps de besoin ». Comment le temple peut-il vous aider à vous rapprocher du Seigneur ? Quelles bénédictions découleront de votre culte au temple ?
- Comment recevez-vous la révélation personnelle ? Que ressentez-vous alors ? Comment se manifeste-t-elle ? Regardez la vidéo « Modèles de lumière : L'esprit de révélation » et recherchez des idées supplémentaires sur la manière de recevoir la révélation.

NOTES

- Regardez la vidéo « La voix de l’Esprit » ou « Ressentir le Saint-Esprit » et réfléchissez à la manière dont vous pouvez renforcer l’influence du Saint-Esprit dans votre vie. Qu’allez-vous faire pour avoir le Saint-Esprit plus abondamment avec vous ? Comment le Saint-Esprit peut-il vous aider en ce moment ?
 - Étudiez et méditez le discours de Richard G. Scott « Comment obtenir la révélation et l’inspiration pour votre vie personnelle ». Quelles choses vous détournent de la recherche de la révélation ou entravent votre capacité à la recevoir ? Quelles mesures allez-vous prendre pour obtenir la révélation ?
 - Réfléchissez aux principes énoncés dans ces cantiques et chants : « En toute humilité » (*Cantiques*, n° 97) ; « Dieu, notre Père, nous savons » (*Cantiques*, n° 110) ; « Que l’Esprit soit avec nous » (*Cantiques*, n° 78) ; « Oh, May My Soul Commune with Thee » (*Hymns*, n° 123) ; « Quand je lis l’Écriture sainte » (*Chants pour les enfants*, p. 66).
-

Principe n° 5 VEILLE SUR TOI-MÊME



« Veille sur toi-même et sur ton enseignement ; persévère dans ces choses, car, en agissant ainsi, tu te sauveras toi-même, et tu sauveras ceux qui t'écoutent » (1 Timothée 4:16).

ACCEPTER QUE NOUS NE PUISSONS PAS CONTRÔLER NOS ÊTRES CHERS NI LES GUÉRIR

Nos êtres chers tombent souvent dans des pièges les menant vers de mauvais choix aux conséquences parfois graves. Il est dur d'en être témoin sans pouvoir l'empêcher. Nous tendons à penser que les choses ne s'amélioreront que si nous intervenons et arrangeons tout. Nous essayons alors de les persuader, de les raisonner, de négocier avec eux, de les punir, de les manipuler ou de les culpabiliser pour qu'ils guérissent. Ces tentatives semblent efficaces pour un temps mais, en fin de compte, elles ne sont pas suffisantes. Nous apprenons par expérience qu'essayer de contrôler ne fait que créer un climat de tension, de peur et de rancœur. Richard G. Scott a conseillé : « N'essayez pas de passer outre le libre arbitre. Le Seigneur lui-même ne le ferait pas. Obéir sous la contrainte n'apporte pas de bénédictions » (« Aider un être cher dans le besoin », *L'Étoile*, juillet 1988, p. 55).

Il est naturel de vouloir que nos êtres chers ressentent le pouvoir guérisseur de Jésus-Christ et de nous efforcer de les y aider du mieux que nous le pouvons. Cependant, il est important de comprendre que nous ne pouvons pas les sauver. Si nous essayons de leur épargner les conséquences de

NOTES

leurs mauvais choix, nous essayons à tort d’usurper le rôle de notre Sauveur et Rédempteur. Certains de nos efforts et certaines de nos intentions à leur égard peuvent en réalité retarder le moment où ils se tourneront vers le Sauveur. Pour que le Seigneur les guérissent, il est nécessaire qu’ils fassent preuve de foi et obéissent à ses commandements. Nous ne pouvons pas le faire à leur place. Le Seigneur demande : « N’allez-vous pas maintenant revenir à moi, et vous repentir de vos péchés, et être convertis, afin que je vous guérisse ? »(3 Néphi 9:13). Chacun doit choisir personnellement d’aller au Sauveur. La personne en difficulté est la seule à pouvoir choisir de faire le nécessaire pour trouver la guérison.

- o Comment pouvons-nous éviter que notre désir de soutenir un être cher ne se transforme en tentative de passer outre son libre arbitre ?

NOUS CONCENTRER SUR NOTRE GUÉRISON

L’une des motivations premières dans la recherche d’aide est de mieux comprendre comment soutenir nos êtres chers. Nous croyons ou supposons parfois que leur guérison entraînera la nôtre. Nous arrivons à un tournant crucial lorsque nous comprenons que nous devons au contraire nous concentrer sur notre propre guérison. Cela ne signifie pas que nous allons cesser de les soutenir ou de souhaiter leur guérison. Cela signifie plutôt que nous comprenons que notre propre paix et notre propre guérison sont notre priorité. Les choix de nos êtres chers ne doivent pas nous empêcher d’aller vers le Sauveur. Le Seigneur nous invite à venir à lui, quelle que soit notre situation : « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur ; et vous trouverez du repos pour vos âmes. Car mon joug est doux et mon fardeau léger » (Matthieu 11:28-30).

- o Qu’allez-vous faire pour vous concentrer sur votre paix et votre guérison ?

PRENDRE SOIN DE SOI

Prendre le temps de trouver un équilibre et prendre soin de soi sont des aspects importants de notre guérison. Si nous n’y prenons pas garde, les choix de nos êtres chers et les problèmes qu’ils engendrent risquent de nous consumer ou de nous faire négliger notre propre bien-être. Le Seigneur nous a demandé d’être « modérés en tout » (Alma 7:23) et de ne pas courir plus vite que nous n’avons de force (voir Mosiah 4:27). Il est important de nous assurer que nos besoins sont satisfaits. Cela nous per-

mettra de mieux soutenir nos êtres chers et d'autres personnes de notre entourage. Neill F. Marriott a enseigné : « Nous édifions le royaume lorsque nous soutenons et nourrissons autrui. Cependant, le premier enfant de Dieu que nous devons édifier dans l'Évangile rétabli, c'est nous-même » (« Que ferons-nous ? », *Le Liahona*, mai 2016, p. 10).

- Qu'allez-vous faire précisément pour prendre soin de vous physiquement, émotionnellement et spirituellement ?
- Comment le fait de prendre soin de vous vous permettra-t-il d'aider votre être cher ?

COMPRENDRE LES COMPORTEMENTS COMPULSIFS

Nous informer à propos des comportements compulsifs nous aidera à mieux comprendre les choix de nos êtres chers. Le Seigneur nous a conseillé : « Cherchez des paroles de sagesse dans les meilleurs livres ; cherchez la connaissance par l'étude et aussi par la foi » (D&A 88:118). Il existe de nombreuses bonnes sources de renseignements nous indiquant ce que nous pouvons faire pour nous aider nous-même et aider nos êtres chers. Une façon de trouver des réponses est d'écouter les expériences d'autres personnes, lesquelles peuvent nous aider à nous sentir soutenus et moins seuls. En outre, il existe une documentation abondante fondée sur l'Évangile qui peut s'avérer utile comme les Écritures, les paroles des prophètes et d'autres dirigeants de l'Église, le programme de traitement de la dépendance (addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org), le site internet « Vaincre la pornographie » (overcomingpornography.org), les articles sur ChurchofJesusChrist.org, les conférences des semaines de l'éducation de l'université Brigham Young et bien d'autres documents. Savoir à quoi s'attendre dans une situation qui implique des comportements compulsifs nous donnera les moyens de mieux nous prendre en charge et de mieux aider nos êtres chers.

- Comment la recherche d'une meilleure compréhension vous a-t-elle aidé ?

NOTES

NOTES



Prendre le temps de trouver un équilibre et prendre soin de soi sont des aspects importants de notre guérison. Si nous n'y prenons pas garde, les choix de nos êtres chers et les problèmes qu'ils engendrent risquent de nous consumer ou de nous faire négliger notre propre bien-être.

Étude de l'Évangile

À l'aide de la prière, étudiez la documentation indiquée ci-dessous et réfléchissez à la manière de mettre en pratique les principes enseignés.

Jérémie 17:14 (Le Seigneur nous guérira.)

Mosiah 4:27 (Tout doit se faire avec sagesse et avec ordre.)

3 Néphi 9:13 (Le Sauveur nous guérira si nous allons à lui.)

Doctrine et Alliances 88:119 (Établissez une maison d'ordre.)

M. Russell Ballard, « Maintenir une vie équilibrée », *L'Étoile*, juillet 1987, p. 13-16

Donald L. Hallstrom, « Seeking a Balanced Life », *Ensign*, août 2003, p. 52-57 (disponible uniquement en anglais)

« Priorités et équilibre », *Le mariage éternel, manuel de l'étudiant* (manuel du Département d'Éducation de l'Église, 2003), p. 298-303

Apprentissage personnel et mise en pratique

Les activités suivantes serviront à améliorer votre apprentissage et votre mise en pratique de ces principes. Consignez dans un journal vos pensées, vos sentiments, vos idées et vos plans pour mettre en pratique ce que vous apprenez. À mesure que vos besoins et votre situation changeront, le fait de répéter ces activités vous apportera de nouvelles idées.

- o Étudiez et méditez le discours de M. Russell Ballard, « Maintenir une vie équilibrée », et celui de Donald L. Hallstrom, « Seeking a Balanced Life » (disponible uniquement en anglais). Qu'avez-vous appris ? Quels domaines de votre vie sont équilibrés ou déséquilibrés ? Comment donnez-vous la priorité à votre propre guérison ?
- o Réfléchissez à toute l'énergie physique, mentale et émotionnelle que vous avez consacrée à votre être cher. Lisez et méditez Mosiah 4:27. Avez-vous le sentiment de faire « tout [...] avec sagesse et ordre » par rapport à votre être cher et à son comportement ? Réfléchissez à un plan d'action pour vous assurer que vous maintenez un bon équilibre.

Principe n° 6

TES AMIS SE TIENNENT À TES CÔTÉS



« Tes amis se tiennent à tes côtés, et ils t'accueilleront de nouveau, le cœur chaleureux et la main amicale » (D&A 121:9).

RECHERCHER DU SOUTIEN AUPRÈS D'AUTRES PERSONNES

En plus de nous en remettre au Seigneur, il peut être utile de rechercher le soutien d'autres personnes face aux mauvais choix de nos êtres chers. Nous n'avons pas à souffrir seuls. Henry B. Eyring a dit : « Nous serons tous mis à l'épreuve. Et nous avons tous besoin de vrais amis qui nous aiment, qui nous écoutent, qui nous montrent l'exemple et qui nous témoignent de la vérité, afin de conserver la compagnie du Saint-Esprit » (« De vrais amis », *Le Liahona*, juillet 2002, p. 29). Faire part de nos difficultés peut être difficile et gênant. Beaucoup d'entre nous ont peur ou honte des choix de leurs êtres chers et ne veulent pas que d'autres personnes soient au courant du problème. Peut-être avons-nous peur qu'ils nous jugent ou jugent nos êtres chers. Ces derniers peuvent nous demander de n'en parler à personne, même pas aux dirigeants ecclésiastiques. Cependant, il est acceptable et important de demander l'aide dont nous avons besoin ou que nous désirons.

Le Seigneur nous guidera vers le soutien dont nous avons besoin. Il a promis : « Car je suis l'Éternel, ton Dieu, qui fortifie ta droite, qui te dis : ne crains rien, je viens à ton secours » (Ésaïe 41:13). Il a promis de nous conduire par la main et de nous donner la réponse à nos prières (voir D&A 112:10).

NOTES

Le président Kimball a dit ceci au sujet de la manière dont Dieu exauce souvent nos prières : « Dieu nous remarque et il veille sur nous. Mais c'est généralement par l'intermédiaire d'une autre personne qu'il répond à nos besoins » (*Enseignements des présidents de l'Église : Spencer W. Kimball, 2006, p. 92*). Dieu a placé et continuera de placer des gens sur notre route pour nous aider et nous soutenir pendant nos épreuves.

- De quel type de soutien ou d'aide pensez-vous avoir besoin ?
- Comment allez-vous rechercher du soutien auprès d'autres personnes ?

RECHERCHER LE BON TYPE DE SOUTIEN

Nous n'avons pas toujours de bonnes expériences quand nous nous tournons vers d'autres personnes. Même si une personne nous aime, elle peut être mal informée, malavisée ou incapable d'aider. Cependant, une mauvaise expérience ne doit pas nous faire renoncer à chercher de l'aide. Il est important de réfléchir à toutes les ressources ou personnes qui sont des sources d'aide appropriées, au moment et à la manière de faire part de nos difficultés personnelles et à la manière de savoir ce dont on peut parler sans risque. Parmi les questions à se poser, on pourrait envisager : « Est-ce que la personne à qui je parle sera capable de me soutenir ? Est-ce qu'elle agira dans mon meilleur intérêt ainsi que dans l'intérêt de mes êtres chers ? Est-ce qu'elle respectera la confidentialité de l'information et ne jugera pas ? Est-elle assez mature et prête à entendre cela ou est-ce que cela pourrait lui faire du mal ? »

- Qu'est-ce qui peut vous empêcher de rechercher du soutien ?
- À qui vous sentez-vous poussé à vous adresser pour avoir du soutien ?

IDENTIFIER LES SOURCES DE SOUTIEN

Dans votre quête de réconfort et de soutien, réfléchissez aux personnes suivantes :

Famille

Notre famille a le potentiel d'être une grande source d'amour et de soutien. Une des raisons pour lesquelles le Seigneur nous a donné une famille est pour qu'elle écoute et soit disponible quand il nous semble qu'il n'y a personne d'autre. Des membres de la famille à qui nous faisons confiance peuvent nous apporter le soutien et l'approbation dont nous avons besoin pour continuer à faire face aux difficultés avec détermination.

Amis

Les véritables amis sont à nos côtés dans les moments difficiles. Ils écoutent nos problèmes et nos expériences avec compréhension et amour. Ils nous donnent des idées et des conseils pratiques auxquels nous n'avions pas pensé. Les véritables amis nous diront la vérité même quand elle est difficile à entendre et ils respecteront notre libre arbitre et ne nous diront pas comment mener notre vie.

Dirigeants de la prêtrise et de la Société de Secours

Nos dirigeants de la prêtrise et de la Société de Secours sont appelés par révélation et par l'imposition des mains de ceux qui détiennent l'autorité compétente (voir Articles de Foi 1:5). En tant que représentants du Seigneur, ils « utilisent leur temps, leurs compétences et leurs talents, apportent leur soutien spirituel et émotionnel et prient avec foi pour aider autrui » (*Manuel 2 : Administration de l'Église*, 2010, section 9.6.2). Notre Père céleste aimant guide et oriente nos dirigeants pour nous. Les évêques, en particulier, ont les clés de la prêtrise et le pouvoir de Dieu pour nous bénir. Néanmoins, lorsque vous parlez avec des dirigeants de l'Église, souvenez-vous que, du fait qu'ils ont des niveaux différents de connaissance, il peut être nécessaire de les aider à comprendre ce que vous traversez.

Guides

Les personnes qui ont vécu des expériences avec des êtres chers qui ont fait de mauvais choix peuvent être d'une aide précieuse et de bons guides. Tout ce qui a fonctionné pour eux ne fonctionnera pas pour nous, néanmoins nous pouvons tirer des leçons de leur expérience. Leurs idées et leur compréhension peuvent nous aider à trouver une guérison plus complète et une plus grande paix.

Groupes de soutien

Les groupes de soutien de l'Église pour les conjoints et les familles sont gratuits. Ils ont lieu dans un cadre confidentiel dans lequel les personnes se rassemblent pour parler de leur foi et de leur espérance. Avoir un endroit sûr pour parler ouvertement de nos sentiments et être honnête avec d'autres personnes qui nous comprennent ou qui traversent des difficultés semblables aux nôtres est une grande bénédiction pour nous. S'il n'y a pas de groupe de soutien de l'Église là où vous êtes, il existe peut-être dans votre ville d'autres groupes de soutien appropriés qui apportent de l'aide en harmonie avec les principes de l'Évangile.

NOTES

Étude de l'Évangile

À l'aide de la prière, étudiez la documentation indiquée ci-dessous et réfléchissez à la manière de mettre en pratique les principes enseignés.

1 Samuel 20:16-17 (Nos amis nous soutiennent et nous aiment.)

Mosiah 24:13-15 (Dieu nous consolera dans nos afflictions.)

Doctrine et Alliances 81:5 (Le Seigneur demande à d'autres personnes de nous aider.)

Doctrine et Alliances 121:9 (Les amis offrent du soutien et des encouragements.)

Henry B. Eyring, « De vrais amis », *Le Liahona*, juillet 2002, p. 29-32

James E. Faust, « Raffinés par nos épreuves », *Le Liahona*, février 2006, p. 2-7

Ronald A. Rasband, « Leçons spéciales », *Le Liahona*, mai 2012, p. 80-82

« Finding or Giving Support in Recovery, » OvercomingPornography.org

Apprentissage personnel et mise en pratique

Les activités suivantes serviront à améliorer votre apprentissage et votre mise en pratique de ces principes. Consignez dans un journal vos pensées, vos sentiments, vos idées et vos plans pour mettre en pratique ce que vous apprenez. À mesure que vos besoins et votre situation changeront, le fait de répéter ces activités vous apportera de nouvelles idées.

- Étudiez et méditez les Écritures indiquées dans ce canevas. Qu'avez-vous appris ? Qui, dans votre entourage, pourrait se tenir à vos côtés et vous soutenir ? De quel type de soutien avez-vous besoin de leur part ?
- Étudiez et méditez la citation suivante de James E. Faust : « Nous pouvons demander de l'aide. À qui pouvons-nous nous adresser ? Orson F. Whitney (1855-1931), du Collège des douze apôtres, a posé cette question et y a répondu : 'Vers qui tournons-nous nos regards, dans les moments de chagrin et de désastre, pour obtenir de l'aide et de la

Principe n° 7

RENDEZ GRÂCES EN TOUTES CHOSES



« En vérité, je vous dis, mes amis, ne craignez pas ; que votre cœur soit réconforté ; oui, réjouissez-vous à jamais et rendez grâces en toutes choses » (D&A 98:1).

VAINCRE LE DÉCOURAGEMENT, LA PEUR ET LA COLÈRE

La vie ne se déroule pas toujours comme nous l'espérons. Il est facile de se sentir accablé par le découragement, la peur et la colère de temps en temps. Satan tire parti de ces sentiments pour nous attaquer et nous pousser à l'autocritique et aux reproches envers d'autres personnes. Plus nous nous concentrons sur des émotions négatives, plus elles se renforcent, jusqu'à ce qu'elles commencent à dominer nos pensées, réduisant notre capacité de ressentir l'Esprit et d'être heureux. Le proverbe « [Une personne] est tel[le] que sont les pensées dans son âme » (Proverbes 23:7) s'applique autant aux pensées négatives qu'aux pensées positives. L'un des moyens de contrer nos émotions négatives consiste à méditer et à exprimer de la reconnaissance pour nos nombreuses bénédictions.

- Comment pouvons-nous admettre nos difficultés sans les laisser nous consumer ?

NOTES

RECONNAÎTRE LA MAIN DE DIEU DANS NOTRE VIE

Au cœur de l’adversité, il est difficile de voir les bonnes choses autour de nous alors que nous sommes accablés par tant de souffrance et de chagrin. Nous avons cependant de nombreuses raisons d’être reconnaissants. Henry B. Eyring a donné ce conseil aux personnes qui ont du mal à voir la main de Dieu dans leur vie du fait de leurs problèmes : « La solution [...] est de recevoir la compagnie du Saint-Esprit. C’est lui qui nous aide à voir ce que Dieu a fait pour nous. C’est le Saint-Esprit qui peut [nous] aider [...] à voir ce que Dieu a fait. [...] Ce soir, et demain soir, vous pourriez prier, méditer et poser la question : Dieu a-t-il envoyé un message qui m’était destiné, à moi seul ? Ai-je vu sa main dans ma vie ou dans celle de mes enfants ? C’est ce que je ferai. Et alors, je trouverai le moyen de préserver ce souvenir pour un jour où moi et mes êtres chers aurons besoin de nous rappeler combien Dieu nous aime et combien nous avons besoin de lui » (« Oh ! souvenez-vous, souvenez-vous », *Le Liahona*, novembre 2007, p. 68, 69).

Il y a beaucoup de tendres miséricordes qui enrichissent notre vie et qui nous font savoir que nous avons un Père céleste qui nous aime et qui se soucie de nous d’une manière très personnelle. Quand nous prenons le temps, chaque jour, avec constance, de méditer sur ce dont nous sommes reconnaissants et de le noter, la manifestation de la main de Dieu dans notre vie devient plus évidente. Nous sommes plus profondément conscients des nombreuses bénédictions que nous avons reçues par le passé. Nous sommes aussi attentifs à celles que nous recevons chaque jour, nous les remarquons et nous nous en réjouissons. Gerald N. Lund a enseigné : « Parfois [...] les bénédictions viennent d’une manière si inhabituelle et à un moment si opportun qu’elles font plus que nous bénir. Elles confirment si clairement la réalité de l’existence de Dieu qu’elles nous remontent le moral dans les moments d’épreuves » (*Divine Signatures : The Confirming Hand of God*, 2010, p. 28). Dans notre parcours vers la guérison, la reconnaissance change notre cœur et nous aide à éprouver de la joie grâce à la bonté de Dieu et au pouvoir rédempteur de Jésus-Christ.

- Comment la conscience de vos bénédictions vous a-t-elle aidé à voir la main de Dieu dans votre vie ?
- Y a-t-il d’autres choses qui vous aident à reconnaître la main de Dieu dans votre vie ?

RECONNAÎTRE NOS DONNÉS ET NOS TALENTS

En tant qu'enfants de Dieu, nous avons reçu de nombreux dons spirituels. « Car il y a de nombreux dons, et chacun reçoit un don par l'Esprit de Dieu. Les uns en reçoivent un et les autres en reçoivent un autre, afin que tous en profitent » (D&A 46:11-12). Il est important que nous reconnaissions les dons de chacun et que nous en soyons reconnaissants. Quand nous cherchons à développer nos talents et nos dons, nous trouvons de la satisfaction, nous progressons et nous effectuons des changements positifs dans la vie. Dieter F. Uchtdorf a enseigné : « Vous pensez peut-être que vous n'avez pas de talents, mais c'est faux, car nous avons tous des talents et des dons, chacun de nous » (« Le bonheur, votre héritage », *Le Liahona*, novembre 2008, p. 119). Cela peut demander du temps et des efforts de découvrir et cultiver les dons que nous avons reçus, mais nous avons tous beaucoup à apporter grâce aux capacités que Dieu nous a données.

- Quels dons et talents avez-vous ? Qu'allez-vous faire pour cultiver ces dons et ces talents ?
- Comment votre bénédiction patriarcale vous aide-t-elle à reconnaître vos dons et vos talents ?

RECONNAÎTRE CE QU'IL Y A DE BON CHEZ NOS ÊTRES CHERS

En plus de reconnaître nos dons et d'en être reconnaissants, il est essentiel que nous reconnaissions la divinité chez d'autres personnes, en particulier chez les membres de notre famille. Dans nos relations, ce sur quoi nous nous concentrons détermine en grande partie ce que nous pensons d'autrui. Il est difficile d'imaginer maintenant ce que seraient nos êtres chers sans leurs péchés. Néanmoins, une partie importante de notre propre processus de guérison consiste à regarder au-delà de leurs mauvais choix pour voir qui ils sont vraiment : des fils et des filles bien-aimés de Dieu. En dépit de la situation difficile dans laquelle nous sommes, nous pouvons décider d'être reconnaissants pour les bons traits de caractère et les bonnes actions de nos êtres chers. Si nous faisons l'effort d'écouter et d'observer avec l'inspiration du Saint-Esprit, nous verrons le potentiel divin de chacun, même des personnes qui nous ont blessés. Nos relations s'amélioreront et nos êtres chers auront un plus grand espoir si nous faisons le choix de voir ce qu'il y a de bon en eux et d'en être reconnaissants.

- Qu'est-ce qui vous aide à voir ce qu'il y a de bon chez vos êtres chers ?

NOTES

NOTES

- Quelle différence cela fait-il dans vos relations de rechercher ce qu’il y a de bon ?

EXPRIMER DE LA RECONNAISSANCE POUR LE SAUVEUR ET SON EXPIATION

Nous sommes reconnaissants par-dessus tout pour le Sauveur et son expiation. Il a été à nos côtés, marchant avec nous dans les bons moments comme dans les mauvais. Dans notre vie, toutes les bonnes choses nous viennent de lui. Selon les paroles d'Ésaïe, « Dieu est ma délivrance, je serai plein de confiance, et je ne craindrai rien ; car le Seigneur, le Seigneur est ma force et le sujet de mes louanges ; c'est lui qui m'a sauvé » (Ésaïe 12:2). En méditant les nombreuses bénédictions dont nous jouissons, notre reconnaissance peut devenir comme celle d'Ammon : « Voici, ma joie est pleine, oui, mon cœur déborde de joie, et je me réjouirai à cause de mon Dieu. Oui, je sais que je ne suis rien ; pour ce qui est de ma force, je suis faible ; c'est pourquoi je ne me vanterai pas de moi-même, mais je me vanterai de mon Dieu, car, avec sa force, je peux tout faire ; oui, voici [...] [je louerai] son nom à jamais » (Alma 26:11-12). Notre gratitude envers le Sauveur nous pousse à être un peu meilleurs, à aimer un peu plus et à devenir plus semblables au Christ.

- Quels sont vos sentiments vis-à-vis du Sauveur ? En quoi son expiation a-t-elle été une bénédiction pour vous ?
- Comment pouvez-vous lui montrer votre reconnaissance ?

NOTES

Richard G. Scott, « Comment bien vivre au milieu du mal grandissant », *Le Liahona*, mai 2004, p. 100-102

Dieter F. Uchtdorf, « Reconnaisant en toutes circonstances », *Le Liahona*, mai 2014, p. 70, 75-77

Vidéo : « De la reconnaissance au quotidien »

Vidéo : « Dans un esprit d'action de grâce »

Apprentissage personnel et mise en pratique

Les activités suivantes serviront à améliorer votre apprentissage et votre mise en pratique de ces principes. Consignez dans un journal vos pensées, vos sentiments, vos idées et vos plans pour mettre en pratique ce que vous apprenez. À mesure que vos besoins et votre situation changeront, le fait de répéter ces activités vous apportera de nouvelles idées.

- o Étudiez et méditez le discours de Henry B. Eyring qui s'intitule « Oh ! souvenez-vous, souvenez-vous » et recherchez des moyens de reconnaître la main de Dieu dans votre vie. Chaque jour, réfléchissez à la question suivante : « Aujourd'hui, ai-je vu la main de Dieu tendue pour nous toucher, nous, nos enfants ou notre famille ? » et notez vos pensées.
- o Pensez à une épreuve ou une difficulté que vous traversez actuellement. Étudiez et méditez l'image d'Adam et Ève dans le *Recueil d'illustrations de l'Évangile* (2009, n° 5) et lisez Moïse 5:10-12. Qu'est-ce qui vous impressionne dans leur façon de réagir à l'adversité ? Que vous apprend leur exemple ?
- o Regardez les séquences vidéo « De la reconnaissance au quotidien » et « Dans un esprit d'action de grâce » et réfléchissez à ce qu'elles enseignent sur la gratitude. Lisez la citation suivante de Thomas S. Monson : « Exprimer de la reconnaissance est gentil et honorable, agir avec reconnaissance est généreux et noble, mais vivre avec de la reconnaissance constamment dans le cœur, c'est toucher les cieux » (« Le don divin de la reconnaissance », *Le Liahona*, novembre 2010, p. 90). Comment pouvez-vous faire preuve de plus de reconnaissance ?
- o Pourquoi est-il important de faire preuve de reconnaissance ? Quelles bénédictions recevons-nous quand nous éprouvons et exprimons de la reconnaissance ? Lisez et méditez Doctrine et Alliances 78:19. Lisez l'histoire du « panier de bénédictions » racontée par Bonnie D. Parkin

dans son discours, « La reconnaissance, un chemin vers le bonheur », et notez les bénédictions pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Faites part de vos sentiments au sujet de cette expérience à un ami ou à un être cher.

- Lisez et méditez le discours de Richard G. Scott qui s'intitule « Comment bien vivre au milieu du mal grandissant » et relevez les méthodes qu'il propose pour vivre avec une plus grande espérance et rechercher le bien dans un monde rempli de mal. Comment allez-vous utiliser ce que vous avez appris pour apprécier plus complètement les bonnes choses dans votre vie ?
 - Lisez et méditez votre bénédiction patriarcale et cherchez-y les dons et talents particuliers que notre Père céleste vous a donnés. Si vous n'avez pas encore reçu votre bénédiction patriarcale, songez à en parler avec votre évêque et à vous préparer à la recevoir.
 - Réfléchissez aux principes énoncés dans ces cantiques : « Compte les bienfaits » (*Cantiques*, n° 156) ; « Venez, venez, sans craindre le devoir » (*Cantiques*, n° 18) ; « Remercions tous Dieu » (*Cantiques*, n° 49) ; « Savior, Redeemer of My Soul » (*Hymns*, n° 112) ; « Seigneur, j'ai tant reçu » (*Cantiques*, n° 139).
-

NOTES

Principe n° 8

SOYEZ FERMES ET CONSTANTS



« C'est pourquoi, tous ceux qui en sont arrivés là, vous savez par vous-mêmes qu'ils sont fermes et constants dans la foi, et dans ce qui les a rendus libres » (Hélaïman 15:8).

FIXER DES LIMITES POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER SA FAMILLE

Nous sommes souvent tiraillés entre le soutien à apporter à nos êtres chers et la satisfaction de nos propres besoins de bien-être et de sécurité, surtout s'ils continuent d'être aux prises avec des comportements destructeurs. Nous voulons leur témoigner de l'amour tout en nous protégeant, nous et d'autres personnes. Il nous sera indispensable d'apprendre comment aimer et nous protéger, non seulement pour garder à l'esprit notre valeur individuelle, mais également pour le bien de nos êtres chers.

Fixer des limites signifie que nous indiquons qu'il y a une frontière au-delà de laquelle certaines actions ou certaines personnes ne seront pas admises. Si nous comprenons ce concept et sommes en mesure de l'adopter, cela nous évitera de nous considérer comme des victimes.

NOTES

- o Quelles bénédictions avez-vous reçues en étant ouvert d'esprit et honnête dans vos rapports avec votre être cher ?
- o Si vous n'avez pas pu être aussi ouvert ou honnête avec votre être cher que vous le souhaitiez, que pouvez-vous faire pour communiquer plus franchement ?

IMPOSER DES CONSÉQUENCES LORSQUE LES LIMITES SONT FRANCHIES

Si nos êtres chers continuent de ne pas respecter nos limites, nous devons imposer des conséquences. Pour ce faire, nous devons rechercher l'inspiration du Seigneur. L'Esprit nous aidera à savoir ce qui est mieux pour eux et pour nous. Il n'existe pas de méthode universelle.

Par contre, certains principes peuvent nous guider pour définir des limites et des conséquences pour les membres de notre famille. Celles-ci doivent par exemple être fondées sur le principe du libre arbitre et doivent s'articuler autour de ce que nous pouvons et avons prévu de faire et non sur ce que nous voulons ou attendons que quelqu'un d'autre fasse. Elles doivent être claires et concrètes. Elles doivent être inspirées par l'amour et non motivées par la colère ou la punition. Elles peuvent impliquer un résultat naturel des actions commises. Nous pouvons débiter par la mise en place de limites simples et précises. Par exemple, une bonne façon de commencer consiste à insister pour que notre foyer soit exempt de pornographie, de substances dangereuses ou d'autres influences négatives. Si nos êtres chers franchissent l'une de ces limites, alors nous imposons les conséquences associées. Cela leur permet de savoir que nous avons des limites et que nous ne tolérerons pas de conduite inconvenante.

L'Évangile nous enseigne un modèle selon lequel notre Père céleste donne des commandements et permet ensuite que des conséquences découlent de la désobéissance. Par exemple, les Écritures nous enseignent que si nous désobéissons aux commandements, nous n'aurons pas l'Esprit comme compagnon constant (voir Mosiah 2:36). Dans notre vie, les limites imposées à la mauvaise conduite de nos êtres chers nous rappellent que nous sommes dignes d'être aimés et respectés. Ils doivent comprendre que nos limites sont en accord avec notre obligation de respecter le deuxième grand commandement de nous aimer nous-même et d'aimer notre prochain (voir Matthieu 22:39).

Nous devons nous attendre à ce que nos limites soient remises en cause et à ce que des conséquences soient imposées. Mais nous pouvons aussi garder à l'esprit que les erreurs sont des occasions d'apprendre. Si nous imposons une conséquence pour une action donnée, elle doit être une mesure que nous sommes disposé à appliquer dans un esprit d'amour et d'instruction. Les limites et conséquences que nous fixons doivent être définies avec sagesse, en accord avec l'Évangile et avec l'inspiration du Saint-Esprit. Nous pouvons également demander l'aide d'une personne de confiance, d'un dirigeant ecclésiastique ou d'un professionnel. Cela nous permet d'évaluer notre façon de penser et de prendre garde à d'éventuelles limites ou conséquences qui ne sont pas motivées par des principes de vérité et d'amour.

Le Seigneur nous aidera et nous soutiendra lorsque nous fixerons des limites et imposerons des conséquences pour la sécurité et le bien-être de notre famille. Et ce faisant, son influence fera croître notre paix et celle de nos êtres chers.

- Comment les limites et les conséquences peuvent-elles aider vos êtres chers et vous-même à guérir ?
- Quelles conséquences allez-vous imposer si votre être cher franchit une limite ?
- Comment pouvez-vous réagir d'une bonne manière au non-respect répété des limites fixées ?

FAIRE TOUT CE QUE NOUS POUVONS POUR PRÉSERVER NOS RELATIONS

La souffrance que nous éprouvons en conséquence des choix de nos êtres chers peut paraître insupportable. Nous en arrivons à nous poser la question : « Combien de temps pourrai-je le supporter ? » Parfois, la seule option susceptible d'apporter du soulagement semble être de nous séparer de nos êtres chers et de mettre un terme à nos relations avec eux. D'un autre côté, nous devons faire tous les efforts raisonnablement possibles pour préserver nos relations familiales.

Les prophètes et les apôtres, anciens et actuels, ont enseigné à maintes reprises la sainteté du mariage et de la famille. M. Russell Ballard a enseigné :

NOTES

NOTES

« J'appelle les membres de l'Église et les parents, grands-parents et membres de la famille élargie dans le monde entier, qui ont le sens des responsabilités, à se tenir fermement à la déclaration [sur la famille], à en faire un étendard, un peu comme l'étendard de la liberté' du général Moroni, et à s'engager à en mettre les préceptes en pratique. [...]

Dans le monde d'aujourd'hui, où les assauts de Satan contre la famille sont si répandus, les parents doivent faire tout ce qu'ils peuvent pour fortifier et défendre leur famille » (« Ce qui importe le plus est ce qui dure le plus longtemps », *Le Liahona*, novembre 2005, p. 42, 43).

Nous devons rechercher les directives et la force du Seigneur dans nos efforts pour connaître sa volonté quant à nos relations familiales.

- Comment votre maintien de limites claires montre-t-il votre engagement vis-à-vis de vos relations ?
- Comment peut-il préserver votre estime personnelle ?

RECONNAÎTRE QUE NOUS N'AVONS PAS À SUBIR LES MAUVAIS TRAITEMENTS INFLIGÉS PAR NOS ÊTRES CHERS

Les sévices qui nous sont infligés par nos êtres chers sont inacceptables. « Les sévices sont les mauvais traitements physiques, émotionnels, sexuels ou spirituels infligés à autrui. Ils peuvent non seulement blesser le corps, mais aussi affecter profondément l'esprit, détruisant la foi et suscitant la confusion, le doute, la méfiance, la culpabilité et la peur » (« *Faire face aux sévices : Aides pour les dirigeants ecclésiastiques* », 1995, p. 1). Les personnes qui souffrent de comportements compulsifs se rendent parfois coupables de sévices. Nous prions pour que notre cœur soit rempli « de tolérance et d'amour » (« En toute humilité », *Cantiques*, n° 97), mais nous savons que le Seigneur n'attend pas de nous et ne veut pas que nous subissions des sévices. Il est important que nous suivions les étapes nécessaires pour préserver notre bien-être, rester en sécurité et mettre un terme aux mauvais traitements. Nous aurons peut-être besoin de demander l'aide de notre Père céleste, des dirigeants de l'Église ou d'autres personnes de confiance pour savoir comment nous protéger.

Dans certains cas, la séparation ou le divorce peuvent être justifiés. Dallin H. Oaks a dit :

« Nous savons que beaucoup d'entre vous sont des victimes innocentes dont les ex-conjoints ont constamment trahi les alliances sacrées ou abandonné ou refusé de s'acquitter des responsabilités du mariage pendant une

période prolongée. Les membres qui ont connu ces mauvais traitements savent de première main qu'il y a quelque chose de pire que le divorce.

« Quand un mariage est mort et qu'il n'y a aucun espoir de le ranimer, il est nécessaire d'avoir le moyen d'y mettre un terme » (« Le divorce », *Le Liahona*, mai 2007, p. 70-71).

Quand nous envisageons une séparation ou un divorce, il est souvent utile de demander conseil à des dirigeants de l'Église et à d'autres personnes. Il s'agit toutefois d'une décision personnelle que nous prenons avec l'aide du Seigneur.

- Comment pouvez-vous réagir de manière appropriée face à un être cher abusif ?



Si nous imposons une conséquence pour une action donnée, elle doit être une mesure que nous sommes disposé à appliquer dans un esprit d'amour et d'instruction. Les limites et conséquences que nous fixons doivent être définies avec sagesse, en accord avec l'Évangile et avec l'inspiration du Saint-Esprit.

NOTES



« Nous rejetons les choses honteuses qui se font en secret, nous n'avons point une conduite astucieuse, et nous n'altérons point la parole de Dieu. Mais, en publiant la vérité, nous nous recommandons à toute conscience d'homme devant Dieu » (2 Corinthiens 4:2).

ENTRETENIR LA CONFIANCE

Les mauvais choix s'épanouissent dans le secret, et la tromperie en est la substance vitale. Pour nos êtres chers, le tournant décisif survient quand ils reconnaissent le rôle que le secret et la tromperie jouent dans leurs mauvais choix. Quand ils nous mentent, nous trompent et minimisent leur mauvaise conduite, nous perdons confiance en eux. Sans confiance, il est difficile de surmonter nos craintes et nos inquiétudes concernant ce qu'ils font en notre absence. Par exemple, s'ils nous disent qu'ils vont au magasin, nous pouvons nous demander s'ils mentent et s'ils n'ont pas, en fait, l'intention de faire quelque chose d'inconvenant. Ce manque de confiance crée des barrières dans notre communication et dans nos relations. Nous en arrivons alors à nous inquiéter constamment de ce qu'ils font et à prendre des mesures pour les surveiller.

Même si nous ne pouvons pas leur faire entièrement confiance, nous pouvons faire confiance au Seigneur et à sa protection. Il nous aide à faire efficacement face aux nombreuses inquiétudes et

difficultés que nous rencontrons. Par son Esprit, il nous donne des assurances qui nous aident à trouver la paix et l'espoir. Néphi a déclaré : « Ô Seigneur, j'ai mis en toi ma confiance, et c'est en toi que je mettrai toujours ma confiance » (2 Néphi 4:34 ; voir aussi Alma 58:11).

- o Comment le fait de faire confiance au Seigneur vous aidera-t-il quand vous aurez du mal à faire confiance à vos êtres chers ?

ENCOURAGER L'HONNÊTETÉ CHEZ NOS ÊTRES CHERS

Pour bon nombre d'entre nous, la découverte des mauvais choix de nos êtres chers est choquante et alarmante. Naturellement, nous nous posons beaucoup de questions au sujet de leurs actions et de leur conduite. À quel point avons-nous été trompés ? Qu'ignorons-nous encore ? Nous sommes soucieux d'obtenir des réponses et de découvrir la vérité. Souvent, nos êtres chers sont dans le déni ou sont si gênés et honteux qu'ils ne se confient que peu à peu. Il est crucial qu'ils soient honnêtes et assument la responsabilité de leurs actes, mais il faut généralement du temps pour que tout soit révélé, notamment quand le secret et la tromperie prévalent depuis longtemps.

Il est pénible d'entendre toutes les choses secrètes et terribles qu'ils ont faites. Il se peut que nous ne voulions pas savoir ou que nous ne soyons pas prêts à tout entendre, certains détails pouvant être blessants et nous faire du tort. Il est essentiel que nous entendions les faits, mais tout doit se faire « avec sagesse et avec ordre » (Mosiah 4:27). La situation de chacun est différente quant à ce qui suffit à satisfaire le besoin de vérité. Notre évêque, un ami, un psychothérapeute et, par-dessus tout, l'Esprit peuvent nous aider à trouver l'équilibre entre ce que nous avons besoin de savoir et ce qui pourrait nous faire davantage de mal. Bien que nous puissions éprouver de la colère ou être blessés par ce que nous confient nos êtres chers, il est important que nous n'agissions pas avec colère ni ne les culpabilisions. Souvenez-vous que la confession fait partie du processus de la guérison et qu'ils éprouvent peut-être déjà de la honte et du dégoût qu'ils devront surmonter à mesure qu'ils progressent vers la guérison.

- o Quel niveau de détails avez-vous besoin de connaître pour établir un climat de confiance ?
- o Comment allez-vous décider des détails qu'il est important de connaître ?

NOTES

NOTES

Lined area for taking notes on the left side of the page.

MAINTENIR UNE COMMUNICATION RÉGULIÈRE

Nos êtres chers peuvent se montrer hésitants ou ne pas être disposés à parler avec nous de leurs difficultés. Inversement, nous pouvons nous sentir mal à l'aise à l'idée de leur exprimer nos sentiments. Cela peut s'avérer difficile, mais nous pouvons trouver des façons d'être ouverts et honnêtes avec eux. Parler régulièrement ensemble de nos progrès vers la guérison sera un bienfait pour eux et pour nous. Cela comprend le fait de parler des situations ou des moments où ils sont tentés ou font une rechute. Richard G. Scott a dit : « Le [conjoint ou le membre de la famille] ne doit pas avoir de motif personnel et secret qu'il cache à [son être cher]. La transparence sur toute la vie privée de chacun est une puissante assurance spirituelle » (« La sainteté de la féminité », *Le Liahona*, juillet 2000, p. 45).

Demander à nos êtres chers de nous parler est difficile, car trouver le moment opportun, la fréquence et le genre de questions à poser peut s'avérer compliqué. La méthode et la fréquence de notre communication peuvent varier selon que nous agissons en qualité de conjoint, parent d'un enfant mineur ou parent d'un enfant majeur. Là encore, notre évêque, un ami ou un psychothérapeute peut nous aider à trouver le bon équilibre. Une communication ouverte et honnête est la première condition pour rétablir la confiance. Si nous faisons preuve de patience en parlant avec nos êtres chers, s'ils y sont disposés, l'Esprit nous guidera et nous soutiendra.

- o En quoi une communication régulière, ouverte et honnête avec votre être cher a-t-elle profité à votre relation ?
- o De quelles manières précises pouvez-vous améliorer la communication entre vous ?

RÉTABLIR LA CONFIANCE

Nos êtres chers auront peut-être besoin de réapprendre à être honnêtes et dignes de confiance. Leurs paroles reflètent leurs bonnes intentions, mais il est plus important d'observer leurs actions. Cela peut nous aider à comprendre la sincérité de leurs efforts pour guérir. Ils ne sont peut-être pas encore disposés à faire le nécessaire pour guérir ou il se peut qu'ils rechutent. Dans de tels cas, nous pouvons choisir d'être patients et de les aimer sans leur accorder notre confiance totale.

Notre confiance augmentera lorsque nous les verrons se rapprocher du Seigneur et faire des progrès diligents vers la guérison. Quand ils sont honnêtes avec nous au sujet de leurs difficultés, nous pouvons aussi

Étude de l'Évangile

À l'aide de la prière, étudiez la documentation indiquée ci-dessous et réfléchissez à la manière de mettre en pratique les principes enseignés.

Jacques 1:19-20 (Que tout homme soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère.)

Jacques 3:2 (Un homme parfait n'offense personne par ses paroles [version anglaise du roi Jacques].)

Mosiah 2:32 ; 3 Néphi 11:29 (Gardez-vous des querelles ; elles ne sont pas du Seigneur.)

Alma 12:14 (Nos paroles nous condamneront.)

Doctrine et Alliances 51:9 (Que chacun agisse avec honnêteté.)

Doctrine et Alliances 136:23-24 (Que nos paroles tendent à nous édifier les uns les autres.)

Rosemary M. Wixom, « Les paroles que nous prononçons », *Le Liahona*, mai 2013, p. 81-83.

« Communication », *Le mariage éternel, manuel de l'étudiant* (Manuel du Département d'Éducation de l'Église), 2003, p. 65-69

Apprentissage personnel et mise en pratique

Les activités suivantes serviront à améliorer votre apprentissage et votre mise en pratique de ces principes. Consignez dans un journal vos pensées, vos sentiments, vos idées et vos plans pour mettre en pratique ce que vous apprenez. À mesure que vos besoins et votre situation changeront, le fait de répéter ces activités vous apportera de nouvelles idées.

- Étudiez le chapitre intitulé « Communication » dans le guide *Le mariage éternel, manuel de l'étudiant* (pages 65-69). Qu'avez-vous appris sur la confiance ? Qu'est-ce qui peut être nécessaire pour que votre être cher regagne votre confiance ? Que vous sentez-vous poussé à faire ?

NOTES

- o Étudiez l'article de Randy Keyes, « Délibérer ensemble dans le mariage » (*Le Liahona*, juin 2012, p. 24-27), ou l'article de Val Johnson, « *Obtaining the Spirit through Counseling Together [Obtenir la compagnie de l'Esprit en tenant conseil ensemble, uniquement en anglais]* », (*Ensign*, juin 2012, p. 36-39). Qu'avez-vous appris sur l'importance de délibérer avec votre être cher ? Quels principes avez-vous appris qui vont vous aider ? Qu'allez-vous changer pour délibérer plus efficacement avec votre être cher ?

- o Étudiez et méditez les Écritures indiquées ci-dessus. Qu'est-ce que l'Esprit vous a enseigné ? Comment allez-vous mieux communiquer avec votre être cher ? Que pensez-vous devoir changer ?

- o Réfléchissez aux principes énoncés dans ces cantiques : « Truth Reflects upon Our Senses » (*Hymns*, n° 273) ; « Je suis enfant de Dieu » (*Cantiques*, n° 193) ; « Apprends-moi à marcher dans la clarté » (*Cantiques*, n° 195).



Principe n° 10

FORTIFIE LES MAINS LANGUISSANTES



« Sois donc fidèle, remplis l'office que je t'ai désigné, va au secours des faibles, fortifie les mains languissantes et affermis les genoux qui chancellent » (D&A 81:5).

SOUTENIR DANS LA JUSTICE

Nous soutenons nos êtres chers dans la justice en appuyant leurs efforts pour aller au Christ et guérir de leurs mauvais choix. Lorsque de graves conséquences résultent des mauvais choix de nos êtres chers, il est naturel de vouloir les en protéger. Nous pouvons être tentés de redresser les torts nous-mêmes et de faire réparation à leur place. Dans certains cas, notre aide peut être très bénéfique et même salvatrice ; cependant, nous devons faire attention de ne pas les soutenir dans leurs mauvais choix ni favoriser les situations qui pourraient les amener à pécher. Si nous tombons dans le piège qui consiste à systématiquement voler à leur secours, nous risquons d'entraver leur guérison et de retarder le moment où ils demanderont l'aide du Seigneur.

Il est important de se rappeler qu'il ne peut « considérer le péché avec la moindre indulgence » (D&A 1:31). Lorsqu'ils subissent les conséquences négatives de leurs actions, nos êtres chers peuvent être poussés à prendre la décision de changer (voir Luc 15:17). Le prophète Alma a fait la remarque suivante à son fils : « Je ne m'attarderais pas sur tes crimes pour te déchirer l'âme, si ce n'était pour ton bien » (Alma 39:7). Nous sommes tous responsables de nos paroles, de nos actions et de nos

NOTES

pensées (voir Mosiah 4:30) ; nous ne pouvons pas ôter à nos êtres chers la responsabilité de leurs actes. Ce n’est que par l’obéissance aux commandements qu’ils pourront être guéris, recevoir le pardon de leurs fautes et se tenir en droiture devant le Seigneur.

- o Pourquoi est-il important que nos êtres chers assument la responsabilité de leurs actions ?
- o Comment pouvez-vous discerner si vous aidez vraiment votre être cher à guérir ou si vous favorisez sa mauvaise conduite ?

APPORTER SON SOUTIEN ET ENCOURAGER

Nos êtres chers font face à de nombreuses difficultés lorsqu’ils essayent de guérir. Il se peut qu’ils se sentent brisés, déficients et indignes de l’amour de Dieu ou du vôtre. Ils peuvent perdre l’espoir de redevenir purs un jour. Pour changer, ils ont besoin d’espérer en l’avenir et d’avoir l’assurance qu’ils valent l’effort requis. Notre rôle n’est pas de guérir à leur place, mais de les aimer et de les encourager dans leurs efforts pour y arriver. En exprimant notre foi au Sauveur et en les soutenant dans leurs efforts honnêtes pour changer, nous pouvons les aider à progresser vers la guérison.

Le Sauveur est l’exemple parfait du soutien et de l’encouragement. Il était rempli de compassion envers autrui (voir 3 Néphi 17:6 ; Matthieu 9:36 ; 14:14). Barbara Thompson, ancienne conseillère dans la présidence générale de la Société de Secours, a expliqué : « Avoir de la compassion, c’est ressentir de l’amour et de la miséricorde envers une autre personne. Cela signifie avoir de l’empathie et désirer soulager la souffrance des gens. Cela signifie être gentil et montrer de la tendresse envers quelqu’un d’autre » (« Ayez compassion des uns, faisant la différence », *Le Liahona*, novembre 2010, p. 119). Lorsque nous sommes compatissants, nous essayons de comprendre la honte et le désespoir que nos êtres chers ressentent et nous prenons en considération tous les efforts qu’ils font. Nous portons les fardeaux les uns des autres, pleurons avec ceux qui pleurent et consolons ceux qui ont besoin de consolation (voir Mosiah 18:8-9). Les consoler ne signifie pas les soutenir dans leurs mauvais choix ou trouver des excuses à leur comportement. Néanmoins, nous leur tendons une main aimante et nous les encourageons.

- o Pourquoi est-il important de faire preuve de compassion tandis que nous soutenons notre être cher ?
- o Comment pouvez-vous exprimer votre compassion ?

NOTES

que l'Esprit doit être notre guide dans ces efforts : « Dans tout notre service, nous devons être attentifs aux incitations du Saint-Esprit. Le murmure doux et léger nous fera savoir qui a besoin de notre aide et comment nous pouvons aider » (« Trouver de la joie par un service aimant », *Le Liahona*, mai 2011, p. 48).

- Comment le service vous a-t-il aidé à supporter vos propres difficultés et épreuves ?
- Quelles occasions avez-vous de servir autrui ?
- Comment l'Esprit vous guide-t-il dans vos efforts pour servir ?



Pour changer, ils ont besoin d'espérer en l'avenir et d'avoir l'assurance qu'ils valent l'effort requis. Notre rôle n'est pas de guérir à leur place, mais de les aimer et de les encourager dans leurs efforts pour y arriver.

DOCUMENTATION POUR APPROFONDIR LE SUJET

NOTES

Étude de l'Évangile

À l'aide de la prière, étudiez la documentation indiquée ci-dessous et réfléchissez à la manière de mettre en pratique les principes enseignés.

Mosiah 18:8-10 (Nous avons fait alliance de porter les fardeaux les uns des autres.)

Mosiah 18:29 ; 3 Néphi 26:19 (Les Néphites se rendaient mutuellement service en répondant aux besoins et désirs temporels et spirituels d'autrui.)

3 Néphi 18:23, 30-32 (En servant continuellement, nous pouvons contribuer à apporter le salut à autrui.)

David L. Beck, « Votre devoir sacré de servir », *Le Liahona*, mai 2013, p. 55-57

« Les responsabilités familiales », *Principes de l'Évangile*, 2011, p. 227-231

« Faire face aux difficultés conjugales », *Relations conjugales et familiales, manuel de l'instructeur*, 2000, p. 18-22

« Finding or Giving Support in Recovery », OvercomingPornography.org

Vidéo : « Servir autrui »

Vidéo : « Veiller sur chacun »

Vidéo : « Les tâches des anges »

Apprentissage personnel et mise en pratique

Les activités suivantes serviront à améliorer votre apprentissage et votre mise en pratique de ces principes. Consignez dans un journal vos pensées, vos sentiments, vos idées et vos plans pour mettre en pratique ce que vous apprenez. À mesure que vos besoins et votre situation changeront, le fait de répéter ces activités vous apportera de nouvelles idées.

NOTES

- Regardez une ou plusieurs des séquences vidéo suivantes : « Servir autrui », « Veiller sur chacun » et « Les tâches des anges ». Qu'avez-vous appris ? Comment pouvez-vous aider quelqu'un à progresser spirituellement ? Que vous sentez-vous poussé à faire ?
 - Étudiez et méditez « Les responsabilités familiales » et « Faire face aux difficultés conjugales ». Quels principes guideront vos efforts pour aider votre être cher à progresser spirituellement ? Comment allez-vous mieux servir cette personne ?
 - Étudiez « Finding or Giving Support in Recovery » sur le site OvercomingPornography.org. Qu'avez-vous appris ? Qu'avez-vous ressenti ? Comment appliquerez-vous ce que vous avez appris pour mieux soutenir votre être cher ?
 - Réfléchissez aux principes énoncés dans ces cantiques : « Va, ne crains pas » (*Cantiques*, n° 65) ; « Chaque être qui nous ennoblit » (*Cantiques*, n° 187) ; « Ai-je fait du bien ? » (*Hymnes*, 1954, n° 194).
-

Principe n° 11

SUPPORTEZ TOUT CELA AVEC PATIENCE



« Car je sais que tu as été dans les liens ; oui [...] tu as supporté tout cela avec patience, parce que le Seigneur était avec toi ; et maintenant tu sais que le Seigneur t'a délivré » (Alma 38:4).

RECONNAÎTRE QUE LA GUÉRISON EST UN PROCESSUS

David A. Bednar a enseigné que le changement spirituel « ne se produit pas rapidement ou d'un seul coup ; c'est un processus continu, non un seul événement. Ligne sur ligne, précepte sur précepte, progressivement et presque imperceptiblement, nos motivations, nos pensées, nos paroles et nos actions se conforment à la volonté de Dieu. Cette phase du processus de transformation demande du temps, de la persévérance et de la patience » (« Vous devez naître de nouveau », *Le Liahona*, mai 2007, p. 21). De la même manière, tous les changements nécessitent de l'énergie et des efforts soutenus. Nos êtres chers doivent passer par un processus de transformation émotionnelle, spirituelle et physique, et cela exige du temps et de la patience.

Le manuel *Prêchez mon Évangile* (2004) enseigne ceci au sujet du processus de guérison :

« Le repentir peut comporter un processus émotionnel et physique. Les gens doivent mettre fin à une mauvaise façon d'agir à laquelle ils se livrent de manière répétitive et qui s'est incrustée en eux. Les actes indésirables doivent être remplacés par des comportements sains et corrects.

NOTES

Par conséquent, le repentir et la guérison peuvent prendre du temps. Parfois, même avec les meilleures intentions du monde, les [personnes] cèdent à la tentation au cours de leurs progrès vers une plus grande discipline d'eux-mêmes. [...]

Par le baptême et la confirmation, ils reçoivent le don du Saint-Esprit, qui accroît leur capacité de surmonter ces difficultés. Mais le baptême et la confirmation peuvent ne pas mettre tout à fait fin aux pulsions émotionnelles et physiques qui vont de pair avec ces comportements. Même si une personne rencontre un certain succès au départ, une guérison émotionnelle supplémentaire peut être nécessaire pour que la guérison et le repentir soient complets » (p. 207).

- o Comment ces vérités sur le repentir et la guérison vont-elles influencer les efforts que vous faites pour aider votre être cher à guérir ?

RÉAGIR ADÉQUATEMENT AUX RECHUTES

Lorsqu'une personne recommence à faire de mauvais choix après une guérison partielle, on dit qu'elle fait une rechute. Ce phénomène est très fréquent et va de l'incident isolé à un retour complet à un comportement passé. Parce que les rechutes sont très courantes, certaines personnes se justifient en disant que, du moment qu'elles font de leur mieux, cela fait partie de la guérison. Cependant, il est important de se souvenir que les rechutes ne font pas partie du processus de guérison. Nous devons veiller à ne pas fermer les yeux sur ce que disent nos êtres chers pour excuser ou justifier leurs mauvais choix. Les rechutes chroniques indiquent qu'ils ne sont pas encore complètement guéris. Cela signifie qu'ils doivent faire davantage d'efforts et recevoir un traitement plus intensif. Nous devons peut-être leur fixer plus de limites. S'ils essaient de minimiser la gravité d'une rechute, nous pouvons, grâce à une vision claire et honnête de la situation, les aider à voir qu'ils se leurrent et qu'ils ont besoin d'une aide supplémentaire.

Lorsque nos êtres chers rechutent, nous pouvons éprouver du désespoir, du doute, nous dévaloriser et être en colère. Ces sentiments peuvent parfois être intenses et nous submerger. Même s'il s'agit d'un problème auquel nous sommes bien habitués, la douleur peut être renouvelée et vive. Et quelquefois, s'ils rechutent après une longue période de guérison, nous pouvons être gagnés par le désespoir et la souffrance de façon encore plus aiguë. Une partie de notre guérison consiste à apprendre à gérer et à vaincre les sentiments douloureux que leurs mauvais choix suscitent en nous.

Nous pouvons utiliser les techniques saines que nous avons apprises et les limites que nous avons fixées jusqu'à présent et construire sur cette base. Nous pouvons aussi nous tourner vers les personnes qui nous aiment et nous soutiennent. Nous pouvons livrer notre cœur au Seigneur, lui confier nos fardeaux et compter sur lui pour nous donner sa paix. Grâce à notre relation avec le Sauveur Jésus-Christ, les rechutes de nos êtres chers ne devraient pas nous faire désespérer.

Il est important d'avoir la réaction adéquate, non seulement pour les aider à se rétablir, mais aussi pour nous aider à guérir. Favoriser leur comportement ou l'ignorer peut le prolonger et accentuer notre souffrance. Il faut qu'ils comprennent que nous les aimons, mais que nous ne pouvons pas cautionner leurs mauvais choix et leur permettre de justifier leurs décisions. Nous devons réagir avec amour et franchise à leurs rechutes et à leurs excuses afin de leur faire comprendre que, comme eux, leurs actions nous affectent. Nous pouvons les soutenir par un « amour sincère » (D&A 121:41) tout en exprimant clairement notre désapprobation de leur conduite « sous l'inspiration du Saint-Esprit ; et faisant preuve ensuite d'un redoublement d'amour » (D&A 121:43).

- Comment Dieu vous a-t-il aidé à faire face aux rechutes de votre être cher ?
- Comment pouvez-vous réagir adéquatement aux rechutes ?

AIDER NOS ÊTRES CHERS À SURMONTIER LEURS RECHUTES

Certaines personnes essaient de justifier leurs rechutes, mais d'autres se découragent complètement et abandonnent leurs efforts, croyant à tort que cela a réduit à néant tous les progrès accomplis. Une chute n'annule pas tous les efforts qu'ils ont fournis pour guérir. Ces personnes peuvent malgré tout progresser dans d'autres domaines comme l'honnêteté vis-à-vis de leurs difficultés ou de la fréquence et de l'intensité de leurs rechutes. Elles doivent apprendre de leurs erreurs, les corriger et avancer résolument. Nos encouragements et notre soutien sont indispensables dans ce processus. Nos êtres chers ont besoin que nous reconnaissions les progrès qu'ils font et que nous les aidions à continuer sur le chemin de la guérison. Bien que nous ne puissions pas savoir s'ils se sont complètement repentis, nous pouvons leur témoigner que le Seigneur veut leur pardonner et qu'il y a toujours de l'espoir. Nous pouvons également les encourager à travailler

NOTES

Craig A. Cardon, « Le Sauveur veut pardonner », *Le Liahona*, mai 2013, p. 15-17

James E. Faust, « La faculté de changer », *Le Liahona*, novembre 2007, p. 122-124

Dieter F. Uchtdorf, « Persévérer avec patience », *Le Liahona*, mai 2010, p. 56-59

Sections « Le repentir et la guérison d'une dépendance », « Aidez les amis de l'Église et les convertis récents à comprendre le repentir et la guérison de la dépendance » et « Plan pour vaincre une dépendance », *Prêchez mon Évangile*, 2004, p. 207-209

Vidéo : « Persévérez avec patience »

NOTES

Apprentissage personnel et mise en pratique

Les activités suivantes serviront à améliorer votre apprentissage et votre mise en pratique de ces principes. Consignez dans un journal vos pensées, vos sentiments, vos idées et vos plans pour mettre en pratique ce que vous apprenez. À mesure que vos besoins et votre situation changeront, le fait de répéter ces activités vous apportera de nouvelles idées.

- o Étudiez et méditez le discours de James E. Faust, « La faculté de changer », et les sections « Le repentir et la guérison d'une dépendance », « Aidez les amis de l'Église et les convertis récents à comprendre le repentir et la guérison de la dépendance » et « Plan pour vaincre une dépendance » (pages 207-209) dans *Prêchez mon Évangile*. Qu'avez-vous appris au sujet du processus de guérison ? Quelles sont vos attentes en ce qui concerne la guérison de votre être cher ? Que pouvez-vous faire pour l'aider pendant et après une rechute ?
- o Étudiez et méditez le discours de Dieter F. Uchtdorf, « Persévérer avec patience », ou regardez la séquence vidéo « Persévérez avec patience ». Pourquoi est-il important que vous et votre être cher soyez patients pendant le processus de guérison ? Comment le Seigneur peut-il vous aider à être patient ? Que vous enseignent les paroles de frère Uchtdorf sur la façon adéquate de réagir aux rechutes ?
- o Étudiez et méditez le discours de David A. Bednar « Veiller avec une entière persévérance ». Comment les enseignements de frère Bednar peuvent-ils vous aider, vous et votre être cher, à être attentifs aux signes de rechute ? Quel genre d'aide votre être cher vous demande-t-il ? Que ferez-vous pour mieux coopérer et vous aider mutuellement ?

Principe n° 12

JE VOUS DONNE MA PAIX



« Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous la donne pas comme le monde la donne. Que votre cœur ne se trouble point, et ne s'alarme point » (Jean 14:27).

TROUVER LA PAIX

Peut-être avons-nous tendance à nous plaindre ou à devenir amers lorsque nous devons faire face aux conséquences des mauvais choix de nos êtres chers. Nous nous demandons parfois : « Pourquoi est-ce que cela m'arrive ? », « Pourquoi dois-je subir cela maintenant ? » ou « Qu'ai-je fait pour mériter cela ? » Bien que ces questions puissent initialement monopoliser nos pensées et absorber notre énergie, nous pouvons choisir de réagir différemment. Nous pouvons nous demander : « Qu'est-ce que le Seigneur veut que j'apprenne de cette expérience ? », « Que voudrait-il que je fasse ? », « Qui puis-je aider ? » et « Comment puis-je garder mes bénédictions à l'esprit ? » Notre Père céleste nous aime et veut que nous échappions aux conséquences des mauvais choix de nos êtres chers. Il est important de nous rappeler que ce n'est pas lui qui nous donne ces épreuves, mais qu'elles sont le résultat de mauvais choix. Cependant notre Père céleste peut utiliser nos épreuves pour nous aider à grandir, à progresser et à devenir davantage semblables à lui (voir D&A 122).

Si nous faisons preuve de foi, nous ressentirons l'influence purificatrice et la paix de son Esprit, et il nous donnera un « diadème au lieu de la cendre » (Ésaïe 61:3).

NOTES

Il nous bénira et nous réconfortera grandement, si nous l'invoquons. Même si nous ne recevons pas toujours exactement ce que nous demandons, il nous bénit toujours. Alma et son peuple ne furent pas immédiatement libérés de la servitude, mais « le Seigneur les fortifia, de sorte qu'ils purent supporter leurs fardeaux avec facilité » (Mosiah 24:15). Avec son aide, nous pouvons trouver la paix.

- Qu'allez-vous faire pour trouver la paix ?
- Comment avez-vous trouvé la paix auprès de notre Père céleste et du Sauveur ?

ACCORDER LE PARDON

L'une des étapes pour accorder le pardon consiste à délaisser les fardeaux qui nous empêchent de ressentir la paix du Sauveur. Gordon B. Hinckley a dit : « Un esprit de pardon et une attitude d'amour et de compassion à l'égard des personnes qui nous ont fait du mal sont l'essence même de l'Évangile de Jésus-Christ. » (« Of You It Is Required to Forgive, » *Ensign*, juin 1991, p. 2 ou « De vous il est requis de pardonner », *L'Étoile*, avril 1981, p. 119). Nous obtiendrons la guérison en pardonnant aux autres. James E. Faust a enseigné : « Cela demande de l'humilité, mais, si nous nous mettons à genoux et demandons à notre Père céleste de nous faire ressentir du pardon, il nous aidera. Le Seigneur exige de nous 'de pardonner à tous les hommes' [D&A 64:10] pour notre propre bien parce que 'la haine retarde la croissance spirituelle' [Orson F. Whitney, *Gospel Themes* 1914, p. 144]. Ce n'est que si nous nous débarrassons de la haine et de l'amertume que le Seigneur pourra mettre du réconfort dans notre cœur » (« Le pouvoir guérisseur du pardon », *Le Liahona*, mai 2007, p. 69).

Pardonner ne veut pas dire approuver les mauvais choix de nos êtres chers ni les laisser nous maltraiter. Mais le pardon nous permet d'aller de l'avant spirituellement, émotionnellement et physiquement. Tout comme nos êtres chers sont en esclavage, notre refus de pardonner peut aussi nous retenir captifs. Lorsque nous pardonnons, nous laissons derrière nous les sentiments qui, selon les paroles de Thomas S. Monson, ont le pouvoir de « ronger, envenimer et finalement détruire » (« Les coins cachés », *Le Liahona*, juillet 2002, p. 21). De cette façon, nous éliminons les barrières qui nous empêchent d'avoir l'Esprit plus abondamment et nous pouvons continuer d'avancer sur le chemin du disciple. Comme nous le rappelle Dieter F. Uchtdorf, « n'oubliez pas, les cieux sont pleins de gens qui ont ceci en

commun : ils ont obtenu le pardon. Et ils pardonnent » (« Les miséricordieux obtiennent miséricorde », *Le Liahona*, mai 2012, p. 77).

- En quoi le pardon est-il une bénédiction pour vous ?

RECHERCHER L'AIDE DE DIEU POUR PARDONNER

Lorsqu'il nous semble au-delà de nos forces de pardonner, remettons-nous-en au Sauveur pour nous aider à changer notre cœur et pour nous accorder le don de la charité. Il peut être très difficile de pardonner à quelqu'un qui nous a fait du tort ou du mal, en particulier lorsque ces offenses sont répétées régulièrement. Mais cela fait partie de ce qui définit un disciple du Christ. Dieter F. Uchtdorf a enseigné :

« Jésus a dit qu'il est facile d'aimer les gens qui nous aiment ; même les méchants peuvent faire cela ! Mais il a enseigné une loi supérieure. [...] 'Aimez vos ennemis, bénissez ceux qui vous maudissent, faites du bien à ceux qui vous haïssent, et priez pour ceux qui vous maltraitent et qui vous persécutent.' [...]

« L'amour pur du Christ peut enlever de nos yeux les écailles de la rancune et de la colère, nous permettant ainsi de voir autrui de la façon dont notre Père céleste nous voit » (« Les miséricordieux obtiennent miséricorde », *Le Liahona*, mai 2012, p. 76).

Il nous faudra peut-être faire preuve de patience avec nous-même dans nos efforts pour pardonner à nos êtres chers. Le président Faust a dit :

« La plupart d'entre nous ont besoin de temps pour surmonter la douleur et les torts subis. Nous pouvons trouver toutes sortes de raisons de remettre le pardon à plus tard. L'une d'elles est de vouloir attendre que celui qui a mal agi se repente avant de lui pardonner. Or pareille temporisation nous fait perdre la paix et le bonheur que nous pourrions connaître. Le choix absurde de ressasser des torts infligés il y a longtemps n'apporte pas le bonheur. [...]

« Si nous pouvons éprouver du pardon pour les personnes qui nous ont fait du tort, nous nous élèverons à un plus haut niveau d'estime de nous-mêmes et de bien-être » (« Le pouvoir guérisseur du pardon », *Le Liahona*, mai 2007, p. 68). Si nous faisons confiance au Seigneur et recherchons son aide, il nous aidera à pardonner comme il le fait.

- Comment Dieu vous a-t-il aidé à pardonner ?
- Comment peut-il vous aider à pardonner maintenant ?

NOTES

NOTES



« Un esprit de pardon et une attitude d’amour et de compassion à l’égard des gens qui nous ont fait du mal sont l’essence même de l’Évangile de Jésus-Christ. » — Gordon B. Hinckley

DOCUMENTATION POUR APPROFONDIR LE SUJET

Étude de l’Évangile

À l’aide de la prière, étudiez la documentation indiquée ci-dessous et réfléchissez à la manière de mettre en pratique les principes enseignés.

Matthieu 18:21-35 (Nous devons pardonner à autrui parce que le Seigneur nous pardonne généreusement.)

Luc 7:36-50 (Nous ressentons l’amour du Sauveur lorsque nous sommes pardonnés.)

Alma 5:12-14 (Le Seigneur peut opérer un grand changement dans notre cœur.)

Doctrine et Alliances 45:3-5 (Nous pouvons recevoir le pardon grâce au sacrifice expiatoire du Christ.)

Doctrine et Alliances 64:10 (Il nous est commandé de pardonner à tout le monde.)

James E. Faust, « Le pouvoir guérisseur du pardon », *Le Liahona*, mai 2007, p. 67-69

Yoshihiko Kikuchi, « L’art du Guérisseur », *Le Liahona*, mars 2011, p. 18-23

Richard G. Scott, « Comment guérir les cicatrices profondes des sévices », *L'Étoile*, juillet 1992, p. 35-37

Dieter F. Uchtdorf, « Les miséricordieux obtiennent miséricorde », *Le Liahona*, mai 2012, p. 70, 75-77

Vidéo : « Le pardon : Mon fardeau a été allégé »

Vidéo : « Prends les choses comme elles viennent et aime-les »

NOTES

Apprentissage personnel et mise en pratique

Les activités suivantes serviront à améliorer votre apprentissage et votre mise en pratique de ces principes. Consignez dans un journal vos pensées, vos sentiments, vos idées et vos plans pour mettre en pratique ce que vous apprenez. À mesure que vos besoins et votre situation changeront, le fait de répéter ces activités vous apportera de nouvelles idées.

- Étudiez et méditez le discours de Dieter F. Uchtdorf, « Les miséricordieux obtiennent miséricorde », et relevez les principes relatifs au pardon. Qu'avez-vous appris ? Comment le Seigneur vous aidera-t-il à pardonner à votre être cher ? Que vous sentez-vous poussé à faire ?
- Regardez la séquence vidéo : « Le pardon : Mon fardeau a été rendu léger. » Qu'avez-vous appris au sujet du pardon ? Comment le pardon sera-t-il une bénédiction pour vous ? Comment le pardon peut-il être une bénédiction pour votre être cher ?
- Répondez aux questions suivantes : « Pourquoi est-il parfois difficile de pardonner ? Comment pouvons-nous vaincre ces difficultés ? » Recherchez des idées supplémentaires pour répondre à ces questions dans le discours de Yoshihiko Kikuchi « L'art du Guérisseur ». Réfléchissez à la façon dont le Seigneur a aidé certaines personnes à pardonner et à ce qu'il peut faire pour vous aider. Notez vos pensées dans un journal.
- Regardez la séquence vidéo « Prends les choses comme elles viennent et aime-les ». Dans ce que vous avez appris, qu'est-ce qui peut s'appliquer à votre situation ? Comment pouvez-vous bien endurer ? Quelle est la raison d'être de l'adversité ? Comment pouvez-vous trouver la paix au milieu des afflictions ?
- Étudiez le discours de Richard G. Scott « Comment guérir les cicatrices profondes des sévices » et méditez le passage suivant : « Au cours de la longue convalescence qui suit une lourde intervention chirurgicale, le malade attend le rétablissement total avec patience, en s'en remettant aux soins d'autres personnes. Il ne comprend pas toujours l'importance

ANNEXE — Soutien dans le processus de guérison

SOURCES DE SOUTIEN POUR LES PARTICIPANTS ET LES MEMBRES DE LEUR FAMILLE

L'amour et le soutien des personnes qui vous entourent sont indispensables pour vous aider à vaincre des habitudes destructrices. Vos interactions avec d'autres personnes non seulement fournissent les encouragements dont vous avez besoin, mais elles vous permettent aussi de vous souvenir que vous êtes digne d'amour en vertu de votre qualité d'enfant de Dieu. En demandant à vos frères et sœurs spirituels de vous apporter du soutien, vous leur donnez l'occasion de cultiver des vertus chrétiennes. Ce faisant, ils suivent l'exhortation du Sauveur d'aller au secours des faibles, de fortifier les mains languissantes et d'affermir les genoux qui chancellent (voir D&A 81:5).

En appliquant les douze étapes de la guérison et en cherchant le soutien d'autres personnes, vous tirerez profit des sources de soutien suivantes :

1. *Notre Père céleste, Jésus-Christ et le Saint-Esprit.* Notre Père céleste, Jésus-Christ et le Saint-Esprit sont vos trois meilleures sources de soutien. Le rétablissement et la guérison sont possibles grâce à Jésus-Christ et à son expiation. Dans le Livre de Mormon, le prophète Alma enseigne que le Christ « prendra sur lui [les] infirmités [de son peuple], afin que ses entrailles soient remplies de miséricorde, selon la chair, afin qu'il sache, selon la chair, comment secourir son peuple selon ses infirmités » (Alma 7:12). Vous aurez le sentiment d'être secouru et nourri lorsque vous vous tournerez humblement vers votre Père céleste et son Fils, Jésus-Christ. Il est important de ne pas négliger l'aide du Sauveur. Il nous a enseigné : « Je suis le chemin, la vérité, et la vie » (Jean 14:6). Le Saint-Esprit peut nous apporter le réconfort, la paix et la force spirituelle nécessaire pour continuer d'aller de l'avant.
2. *Les membres de la famille.* Les membres de votre famille peuvent être une source de soutien en se montrant aimants et tolérants et en appliquant de leur côté les mêmes douze étapes et les principes de l'Évangile. Chacun peut tirer profit de l'étude et de la mise en pratique des principes de l'Évangile enseignés dans le *Programme de traitement de la dépendance : Guide de traitement et de guérison de la dépendance* et le *Guide de soutien : Aide pour les conjoints et les familles des personnes en voie de guérison*. (Remarque : les participants peuvent décider de ne pas communiquer leurs inventaires personnels aux membres de la famille proche ou à quiconque pourrait en souffrir. Bien que tous les membres d'une famille ne soient pas émotionnellement en mesure d'offrir du réconfort, ceux qui pourront le faire en seront bénis.)
3. *Les amis.* Vos amis peuvent faire preuve d'amour et vous apporter du soutien lorsque vous leur parlez de vos difficultés, que vous décidiez ou non de vous confier à eux. Leur courage peut vous aider à savoir quels changements vous devez entreprendre et vous permettre de progresser

vers la guérison, étant lui-même passé par la phase du déni et d'autres difficultés et les ayant surmontées. Grâce à son expérience, il peut, en général, reconnaître le piège de la malhonnêteté dont sont victimes les personnes souffrant de comportements compulsifs et comprendre les autres difficultés auxquelles elles font face. Il aide les personnes en voie de guérison à « faire le point sur [leur] vie et à éviter d'exagérer ou de minimiser [leur] responsabilité » (*Programme de traitement de la dépendance : Guide de traitement et de guérison de la dépendance*, p. 29). Lorsqu'il a lui-même travaillé pour surmonter un comportement compulsif, l'accompagnant progresse également vers la guérison, en même temps que la personne qui reçoit son soutien. La possibilité de donner et de recevoir du soutien est l'un des atouts du programme de traitement de la dépendance qui peut contribuer à prévenir les rechutes.

NOTES

L'IMPORTANT D'UN ACCOMPAGNANT

Pour guérir d'un comportement compulsif, il est essentiel de recevoir du soutien, et cela passe en grande partie par un accompagnant sur lequel vous pouvez compter. Gordon B. Hinckley a souvent souligné l'importance d'avoir une personne vers laquelle on peut se tourner dans tous les moments de la vie. Il a conseillé aux membres d'avoir « un ami dans l'Église à qui [ils peuvent] constamment [s']adresser, qui marchera à [leurs] côtés, qui répondra à [leurs] questions, qui comprendra [leurs] problèmes » (« Une espérance d'une pureté parfaite : aux nouveaux membres de l'Église », *Le Liahona*, octobre 2006, p. 4). Les personnes qui tentent de guérir d'un comportement compulsif ont particulièrement besoin de ce genre d'ami. En outre, le président Hinckley a aussi donné ce conseil : « Je tiens à vous dire ceci : pensez à vos amis parmi les membres de l'Église. Formez un groupe et fortifiez-vous les uns les autres. Quand viendra le moment de la tentation, vous aurez quelqu'un sur qui vous appuyer, quelqu'un qui sera source de bénédictions et qui vous donnera de la force quand vous en aurez besoin. C'est la raison d'être de l'Église : que nous puissions nous aider les uns les autres, dans les moments de faiblesse, afin de nous tenir debout, bien droits, fidèles et bons » (discours prononcé lors de la conférence régionale d'Eugene, Oregon, le 15 septembre 1996 ; cité dans « Excerpts from Recent Addresses of President Gordon B. Hinckley », *Ensign*, juillet 1997, p. 73). Thomas S. Monson a enseigné le même principe : « Nous pouvons nous fortifier mutuellement ; nous avons la capacité de remarquer ce qui ne se remarque pas. Lorsque nous avons des yeux qui voient, des oreilles qui entendent et un cœur qui perçoit et ressent les

NOTES

choses, nous pouvons aider et secourir les gens dont nous sommes responsables » (« L'appel au service », *Le Liahona*, janvier 2001, p. 58).

La guérison durable nécessite une honnêteté absolue. Le déni et l'isolement sont les caractéristiques principales des mauvais choix. Il est facile d'adopter ce genre de comportements sans le soutien et les conseils d'autrui, et il est dès lors difficile de faire des progrès constants et durables pour guérir. C'est pourquoi il est important de mobiliser dès que possible l'aide de bonnes personnes qui pourront vous soutenir. « En étant humble et honnête, en demandant de l'aide à Dieu et à votre prochain, vous pouvez surmonter vos faiblesses [avec l'aide du Sauveur] » (*Programme de traitement de la dépendance : Guide de traitement et de guérison de la dépendance*, p. vi).

CHOISIR UN ACCOMPAGNANT

Dans le programme de l'Église, comme dans les autres programmes en douze étapes, on ne vous attribue pas d'accompagnant. Vous pouvez choisir le moment où vous souhaitez recevoir du soutien et la personne qui vous l'apportera. Au début, vous aurez peut-être du mal à demander de l'aide aux membres de votre famille ou à vos amis. Il sera peut-être plus facile de choisir un accompagnant parmi les personnes qui assistent aux réunions de traitement de la dépendance. En général, plus vous avez de gens qui vous soutiennent, mieux vous réussirez à guérir. Après avoir choisi quelqu'un, vous aurez peut-être besoin de courage et d'humilité pour lui demander son aide. Cependant, lorsque vous le ferez, vous pourriez être surpris par combien vous vous sentirez aimé et accepté. Plus vous nouerez de liens avec d'autres personnes, plus vous aurez de possibilités de recevoir de l'amour et de comprendre que vous en êtes digne.

Au sujet du choix d'un accompagnant, le *Programme de traitement de la dépendance : Guide de traitement et de guérison de la dépendance* fait cette mise en garde : « Ne communiquez pas d'informations [...] délicates à des personnes dont vous craignez qu'elles ne vous donnent de mauvais conseils, ne vous informent pas correctement ou aient des difficultés à garder des confidences. [L'accompagnant] doit être extrêmement fiable en paroles comme en actions » (p. 30). Parmi les accompagnants les plus efficaces, on recense les membres de l'Église pleinement pratiquants qui ont appliqué les principes qui se trouvent dans chacune des douze étapes pour surmonter ces comportements. Lorsque vous recherchez du soutien, il est important de trouver des personnes qui connaissent leurs faiblesses, les ont confessées et se sont efforcées de les surmonter grâce à des moyens divers, et notamment grâce au Sauveur Jésus-Christ et à son expiation.

Une personne manifeste son engagement à guérir progressivement et définitivement de la manière suivante : « C'est à ceci que vous saurez si un homme se repent de ses péchés ; voici, il les confessera et les délaissera » (D&A 58:43).

Un accompagnant qui a surmonté ses propres faiblesses comprend le cheminement émotionnel par lequel passent d'autres personnes. En outre, les personnes qui ont terminé le programme ou qui le termineront bientôt ont « un message d'espoir pour les autres personnes souffrant de dépendance [...] et qui sont disposées à envisager de changer de vie par une approche spirituelle. [...] La meilleure façon de diffuser ce message est de le faire à travers [leurs] efforts pour servir les autres » (*Programme de traitement de la dépendance : Guide de traitement et de guérison de la dépendance*, p. 71). Les personnes qui ont guéri peuvent comprendre ce que vivent celles qui ont encore des difficultés. Elles peuvent être des exemples et aider les participants à utiliser les outils à leur disposition pour guérir.

Choisissez un accompagnant du même sexe que vous (si vous n'avez aucun lien de parenté). Au début du traitement, il se peut que vous soyez vulnérable physiquement, émotionnellement et spirituellement. Faites attention à ne pas établir une relation inappropriée avec un accompagnant.

COMMENT ÊTRE UN ACCOMPAGNANT EFFICACE

1. *Participez activement à la guérison personnelle.* En votre qualité d'accompagnant, l'efficacité de vos conseils dépendra de votre étude, de votre compréhension personnelle et de votre mise en pratique des principes de l'Évangile. En vous efforçant chaque jour de vous dépouiller de l'homme naturel et de devenir un saint par l'Expiation (voir Mosiah 3:19), vous serez un exemple puissant pour les personnes qui se tournent vers vous pour recevoir des conseils et de la force. Si vous recherchez le Sauveur et son expiation, votre exemple sera plus important que tous les conseils que vous pourrez prodiguer aux participants du programme.
2. *Soyez humble.* On trouve cette explication dans le *Programme de traitement de la dépendance : Guide de traitement et de guérison de la dépendance* : « Il n'y a pas de place [...] pour la suffisance ou le sentiment de supériorité. [...] N'oubliez jamais d'où vous êtes sorti et que vous devez à la grâce de Dieu d'avoir été secouru. » (p. 72). On y trouve aussi ce principe : « En servant votre prochain, vous demeurerez humble en restant centré sur les principes et les pratiques de l'Évangile que vous avez appris » (p. 71).

NOTES

NOTES

3. *Respectez le libre arbitre de chacun.* En tant qu'accompagnant, « ne donnez pas de conseil [aux d'autres personnes] et n'essayez en aucun cas de les corriger. Indiquez-leur simplement qu'il existe un programme et des principes spirituels qui vous ont fait beaucoup de bien » (*Programme de traitement de la dépendance : Guide de traitement et de guérison de la dépendance*, p. 71). En leur faisant connaître des principes et des pratiques utiles, et en leur permettant simplement de prendre leurs propres décisions, vous leur montrez que vous respectez leur libre arbitre.
4. *Respectez vos autres engagements personnels.* Ce n'est pas parce que vous avez accepté d'accompagner une personne que cette dernière a le droit d'accaparer tout votre temps et toute votre énergie. Vous pouvez montrer l'importance de fixer des limites saines en respectant vos autres engagements, notamment envers votre famille, l'Église, votre employeur et vous-même.
5. *Servez de manière désintéressée.* Le service désintéressé exige de donner sans rien attendre en retour. Évitez de rechercher les louanges, l'admiration, la loyauté ou toutes autres récompenses émotionnelles des personnes que vous servez. « Veillez à donner librement sans attendre de résultat particulier » (*Programme de traitement de la dépendance : Guide de traitement et de guérison de la dépendance*, p. 71).
6. *Soyez patient.* Le parcours vers la guérison est propre à chaque individu. Il se peut que la personne que vous aidez ne soit pas prête à aller de l'avant. Elle peut retomber dans des comportements malsains et être lente à adopter les principes et les pratiques du traitement. Souvenez-vous que « la plupart d'entre nous ont dû 'toucher le fond' avant d'être prêts à étudier ces principes et à les mettre en application » (*Programme de traitement de la dépendance : Guide de traitement et de guérison de la dépendance*, p. 71).
7. *Faites preuve de bienveillance mais aussi de fermeté dans vos encouragements.* Un soutien efficace se fait « par la persuasion, par la longanimité, par la gentillesse et la douceur, et par l'amour sincère, par la bonté et la connaissance pure qui épanouiront considérablement l'âme sans hypocrisie et sans fausseté » (D&A 121:41-42).
8. *Donnez la préséance à Dieu.* Souvenez-vous toujours de vous reposer sur Dieu lorsque vous offrez votre soutien à quelqu'un, et rappelez aux personnes que vous soutenez de faire de même. « Quand vous faites quelque chose pour quelqu'un ou que vous diffusez le message d'espoir et de guérison, vous ne devez pas permettre à l'autre personne de devenir trop dépendante de vous. Votre responsabilité est d'encourager

les gens qui ont du mal à se tourner vers leur Père céleste et le Sauveur pour être guidés et recevoir de la force » (*Programme de traitement de la dépendance : Guide de traitement et de guérison de la dépendance*, p. 71). Votre rôle consiste à faire part de votre foi et de votre espérance pour aider les personnes que vous soutenez tout au long des douze étapes à ressentir l'amour et le soutien que Dieu leur offre par sa grâce.

9. *Soyez adonnés à la prière.* Chaque fois que vous offrez votre soutien, demandez l'aide de notre Père céleste pour savoir quels sont les principes ou pratiques du programme en douze étapes qui seront les plus utiles pour les besoins du participant. « Aidez-vous de la prière pour trouver des façons de servir en demandant toujours à être guidé par le Saint-Esprit. Si vous le voulez, vous trouverez de nombreuses occasions de parler des principes spirituels que vous avez appris » (*Programme de traitement de la dépendance : Guide de traitement et de guérison de la dépendance*, p. 71).
10. *Témoignez de la vérité.* Racontez comment l'Évangile vous a aidé à surmonter vos faiblesses. « Racontez-leur un peu de votre [expérience] pour leur faire comprendre que vous pouvez vous mettre à leur place » (*Programme de traitement de la dépendance : Guide de traitement et de guérison de la dépendance*, p. 71). Vous pouvez aussi témoigner du Sauveur et de son pouvoir guérisseur. « Le message est que Dieu est un Dieu de miracles, comme il l'a toujours été [voir Moroni 7:29]. Votre vie en est la preuve. Vous êtes en train de devenir une nouvelle personne grâce à l'expiation de Jésus-Christ. [...] Un des plus grands services que vous puissiez proposer est de rendre témoignage de sa miséricorde et de sa grâce » (*Programme de traitement de la dépendance : Guide de traitement et de guérison de la dépendance*, p. 71).
11. *Gardez les confidences.* Vous avez la responsabilité de protéger la vie privée d'autrui. L'anonymat et la confidentialité sont des principes clés du programme de traitement de la dépendance qui permettent de gagner la confiance d'autrui.

NOTES

Service fourni par
l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours
© 2019 Intellectual Reserve, Inc.
Tous droits réservés.
Version : 3/14
PD10051047 140
Imprimé aux États-Unis

ÉGLISE DE
JÉSUS-CHRIST
DES SAINTS
DES DERNIERS JOURS

