

Your Repentance Doesn't Burden Jesus Christ; It Brightens His Joy

By Sister Tamara W. Runia
First Counselor in the Young Women General Presidency

Votre repentir n'est pas un fardeau pour Jésus-Christ, il le remplit de joie

Par Tamara W. Runia
Première conseillère dans la présidence générale des Jeunes Filles

April 2025 general conference

The invitation to repent is an expression of God's love. Saying yes to that invitation is an expression of ours.

Several years ago on a trip to Florida, I sat outside reading a book. Its title suggested that we can still make it to heaven, even though we're not perfect now. A woman walking by asked, "Do you think it's possible?"

I looked up, confused, and then realized she was talking about the book I was reading. I said something ridiculous like, "Well, I'm not that far into it, but I'll let you know how it ends."

Oh, how I wish I could travel back in time! I'd tell her, "Yes, it's possible! Because heaven isn't for people who've been perfect; it's for people who've been forgiven, who choose Christ again and again."

Today I want to speak to those of us who sometimes feel, "Repentance and forgiveness seem to be working for everyone but me." Those who privately wonder, "Since I keep making the same mistakes, maybe this is the way I am." Those who, like me, have days when the covenant path feels so steep, it's almost a covenant hike!

A wonderful missionary in Australia, Elder QaQaf from Fiji, shared a similar feeling in his departing testimony: "I know that God loves me, but sometimes I wonder, 'Does God know that I love Him?' Because I'm not perfect, and I still make mistakes."

L'invitation au repentir est une expression de l'amour de Dieu. Accepter cette invitation est une expression de notre amour.

Il y a plusieurs années, lors d'un voyage en Floride, je me suis assise dehors pour lire un livre. Son titre suggérait que nous pouvons aller au ciel même si nous ne sommes pas parfaits maintenant. Une femme qui passait par là m'a demandé : « Vous pensez que c'est possible ? »

J'ai levé les yeux en me demandant ce qu'elle voulait dire, puis j'ai compris qu'elle parlait du livre que j'étais en train de lire. J'ai dit quelque chose de ridicule, du style : « Je viens juste de le commencer, mais je vous dirai comment ça se termine. »

Oh, comme j'aimerais pouvoir remonter le temps ! Je lui dirais : « Oui, c'est possible ! Parce que le paradis n'est pas pour les gens qui ont été parfaits, il est pour les gens qui ont été pardonnés, qui choisissent le Christ encore et encore. »

Aujourd'hui, je souhaite m'adresser à ceux d'entre nous qui ont parfois l'impression que « le repentir et le pardon semblent fonctionner pour tout le monde sauf pour [eux] ». Ceux qui se disent en privé : « Puisque je commets toujours les mêmes erreurs, c'est peut-être ma nature. » Ceux qui, comme moi, ont des jours où le chemin des alliances semble si escarpé qu'on dirait davantage la « randonnée des alliances ».

En Australie, un merveilleux missionnaire, Elder QaQa, originaire des îles Fidji, a exprimé un sentiment similaire dans son témoignage de départ : « Je sais que Dieu m'aime, mais parfois je me demande si Dieu sait que je l'aime. Parce que je ne suis pas parfait et que je fais encore des erreurs. »

In that one tender, haunting question, Elder QaQa summed up exactly what I've often worried about. Maybe you're wondering too, thinking, "I'm trying so hard, but does God know I'm really trying? When I keep falling short, does God know I still love Him?"

It saddens me to admit this, but I used to measure my relationship with the Savior by how perfectly I was living. I thought an obedient life meant I would never need to repent. And when I made mistakes, which was every single day, I distanced myself from God, thinking, "He must be so disappointed in me."

That's just not true.

I've learned that if you wait until you're clean enough or perfect enough to go to the Savior, you've missed the whole point!

What if we thought about commandments and obedience in a different way?

I testify that while God cares about our mistakes, He cares more about what happens after we make a mistake. Are we going to turn to Him again and again? Are we going to stay in this covenant relationship?

Maybe you hear the Lord's words "If [you] love me, keep my commandments" and feel deflated because you haven't kept all the commandments. Let me remind you that it is also a commandment to repent! In fact, it might be the most repeated commandment in the scriptures.

In Alma's soliloquy, "O that I were an angel, and could have the wish of [my] heart ... and cry repentance," he wasn't trying to shame us by pointing out our mistakes. He wanted to cry repentance so that you and I could avoid suffering in the world. One reason Alma hated sin is because it causes us pain.

Sometimes I have to remember, like a Post-it note on my forehead, that the commandments are the path away from pain. And repentance is too. Our prophet said, "The Savior loves us always but especially when we repent."

So when the Lord says, "Repent ye, repent ye," what if you imagined Him saying, "I love you. I love you." Picture Him pleading with you

Cette question touchante et troublante de frère QaQa résume parfaitement ce qui m'a souvent préoccupée. Peut-être vous demandez-vous aussi : « Je fais de gros efforts, mais Dieu sait-il que je fais vraiment de mon mieux ? Lorsque je ne suis pas à la hauteur, Dieu sait-il que je l'aime toujours ? »

Cela m'attriste de l'admettre, mais j'avais l'habitude de mesurer ma relation avec le Sauveur à l'aune de la perfection de ma vie. Je pensais qu'une vie obéissante signifiait que je n'aurais jamais besoin de me repentir. Et lorsque je faisais des erreurs, ce qui était le cas tous les jours, je m'éloignais de Dieu en pensant : « Je dois tellement le décevoir. »

Ce n'est tout simplement pas vrai.

J'ai appris que si vous attendez d'être suffisamment pur ou suffisamment parfait pour aller vers le Sauveur, vous passez à côté de l'essentiel !

Et si nous envisagions les commandements et l'obéissance d'une manière différente ?

Je témoigne que, si Dieu se préoccupe de nos erreurs, il se préoccupe davantage de ce qui se passe après. Allons-nous nous tourner vers lui encore et encore ? Allons-nous rester dans cette relation d'alliance ?

Peut-être avez-vous entendu les paroles du Seigneur « si vous m'aimez, gardez mes commandements » et vous sentez-vous découragé parce que vous n'avez pas gardé tous les commandements. Permettez-moi de vous rappeler que le repentir est également un commandement ! En fait, il s'agit peut-être du commandement le plus répété dans les Écritures.

Dans son soliloque « Oh, que je voudrais être un ange et satisfaire le souhait de mon cœur [...] et [...] appeler tous les peuples au repentir » Alma n'essayait pas de nous faire honte en soulignant nos erreurs. Il voulait nous appeler au repentir pour que vous et moi puissions éviter de souffrir dans le monde. L'une des raisons pour lesquelles Alma détestait le péché est que le péché nous fait souffrir.

Parfois, je dois me rappeler, comme un pense-bête collé sur mon front, que les commandements sont le chemin qui éloigne de la douleur. Il en va de même pour le repentir. Notre prophète a dit : « Le Sauveur nous aime toujours, mais surtout lorsque nous nous repentons. »

Ainsi, lorsque le Seigneur dit « repentez-vous, repentez-vous », imaginez-le en train de dire « je vous aime, je vous aime ». Imaginez-le en

to leave behind the behavior causing you pain, inviting you to step out of darkness and turn to His light.

In my daughter Carly's ward, a new priest knelt to bless the sacrament, and instead of saying, "That they may do it in remembrance of the blood of thy Son," he inadvertently said, "That they may do it in remembrance of the love of thy Son." Tears filled Carly's eyes as the truth of those words sank in.

Our Savior was willing to suffer the pain of His Atonement because He loves you. In fact, you are "the joy that was set before him" while He suffered.

The invitation to repent is an expression of God's love.

Saying yes to that invitation is an expression of ours.

Picture your favorite image of Christ. Now imagine Him smiling brightly with joy each time you use His gift, because He is the "perfect brightness of hope."

Yes, your repentance doesn't burden Jesus Christ; it brightens His joy!

Let's teach that!

Because repentance is our best news!

We don't stay on the covenant path by never making a mistake. We stay on the path by repenting every day.

And when we're repenting, God forgives without shaming us, comparing us to anyone else, or scolding us because this is the same thing we were repenting of last week.

He's excited every time He sees us on our knees. He delights to forgive us because to Him we are delightful!

Don't you just feel that's true?

Then why is it so hard for us to believe?!

Satan, the great accuser and deceiver, uses shame to keep us from God. Shame is a darkness so heavy it feels that if you took it out of your body, it would have an actual weight or heft to it.

Shame is the voice that beats you up, saying, "What were you thinking?" "Do you ever get anything right?"

train de vous supplier, de vous montrer comment abandonner le comportement qui vous fait souffrir, de vous inviter à sortir des ténèbres et à vous tourner vers sa lumière.

Dans la paroisse de ma fille, Carly, un prêtre récemment ordonné à cet office s'est agenouillé pour bénir la Sainte-Cène et, au lieu de dire « qu'ils le fassent en souvenir du sang de ton Fils », il a dit par inadvertance « qu'ils le fassent en souvenir de l'amour de ton Fils ». Les yeux de Carly se sont remplis de larmes à mesure que la vérité de ces mots s'imposait.

Notre Sauveur a accepté de subir les souffrances de son expiation parce qu'il vous aime. Vous êtes « la joie qui lui était réservée » tandis qu'il souffrait.

L'invitation au repentir est une expression de l'amour de Dieu.

Accepter cette invitation est une expression du nôtre.

Pensez à votre image préférée du Christ. Imaginez maintenant qu'il sourit avec joie chaque fois que vous utilisez son don, parce qu'il est « l'espérance d'une pureté parfaite ».

Oui, votre repentir n'est pas un fardeau pour Jésus-Christ, mais une source de joie pour lui!

Enseignons cela !

Parce que la repentance est notre meilleure nouvelle !

Nous ne restons pas sur le chemin des alliances en ne commettant jamais de fautes. Nous restons sur le chemin en nous repenant chaque jour.

Et lorsque nous nous repentons, Dieu pardonne sans nous faire honte, sans nous comparer à quelqu'un d'autre, sans nous réprimander parce que c'est la même chose que ce dont nous nous sommes repentis la semaine passée.

Il se réjouit chaque fois qu'il nous voit à genoux. Il se réjouit de nous pardonner parce que nous sommes précieux à ses yeux.

Ne sentez-vous pas que c'est vrai ?

Alors pourquoi est-il si difficile pour nous d'y croire ?

Satan, le grand accusateur et imposteur, utilise la honte pour nous éloigner de Dieu. La honte est une source d'obscurité pesante que, si vous la retiriez de votre corps, elle aurait un poids et une densité bien réels.

La honte est la voix qui vous frappe en disant : « Qu'est-ce qui t'est passé par la tête ? N'es-tu donc bon à rien ? »

Shame doesn't tell us we made a mistake; it tells us we are our mistakes. You may even hear, "Hide." The adversary does everything in his power to keep the heaviness inside, telling us the cost is too high, that it will be easier if this stays in darkness, removing all hope.

Satan is the thief of hope.

And you need to hear this, so I'll say these words out loud: You are not the voice in your head or the mistakes you have made. You may need to say that out loud too. Tell Satan, "Not today." Put him behind you.

Feel that pull, the godly sorrow that turns you toward your Savior, and watch His grace enter into your life and the lives of those you love. I promise that the minute we bring a broken heart courageously toward Him, He is immediately there.

If you saw someone drowning, wouldn't you reach your hand out and rescue them? Can you imagine your Savior rejecting your outstretched hand? I imagine Him diving into the water, descending below all things to lift us up so we can take a fresh breath! No one can sink lower than the light of Christ shines.

The Savior is forever brighter than the darkness of shame. He would never attack your worth. So watch closely.

Imagine that this hand represents worth.

This hand represents obedience. Maybe you woke up this morning, said a meaningful prayer, and searched the scriptures to hear God's voice. You've made good decisions and are treating the people around you with Christlikeness. You're listening to general conference! Your obedience is here!

Or maybe things haven't gone so well. You've struggled lately to do those small, simple things to connect to heaven. You've made some decisions you aren't proud of.

Where is your worth? Has this hand moved at all?

Your worth isn't tied to obedience. Your worth is constant; it never changes. It was given to you by God, and there's nothing you or anyone else can do to change it. Obedience brings blessings; that is true. But worth isn't one of them.

La honte ne nous dit pas que nous avons fait une erreur, elle nous dit que nous sommes nos erreurs. Il se peut même que vous entendiez : « Cachez-vous. » L'adversaire fait tout ce qui est en son pouvoir pour garder le poids à l'intérieur, en nous disant que le coût est trop élevé, qu'il serait plus facile de garder cela dans les ténèbres, en nous ôtant ainsi tout espoir.

Satan est le voleur d'espoir.

Vous avez besoin de l'entendre, alors je vais dire ces mots à haute voix : vous n'êtes pas la voix dans votre tête ou les erreurs que vous avez commises. Il se peut que vous ayez besoin de dire cela à haute voix également. Dites à Satan : « Pas cette fois. » Laissez-le derrière vous.

Sentez cette attirance, ce chagrin pieux qui vous tourne vers votre Sauveur, et regardez sa grâce entrer dans votre vie et dans celle de ceux que vous aimez. Je vous promets que dès que nous lui apportons courageusement un cœur brisé, il est immédiatement présent.

Si vous voyiez quelqu'un se noyer, ne tendriez-vous pas la main pour le sauver ? Pouvez-vous imaginer que votre Sauveur rejette votre main tendue ? Je l'imagine plutôt plongeant dans l'eau, descendant au-dessous de tout pour nous soulever afin que nous puissions respirer de nouveau ! Personne ne peut tomber plus bas que là où brille la lumière du Christ.

Le Christ est à jamais plus brillant que les ténèbres de la honte. Il ne s'attaquera jamais à votre valeur. Observez attentivement.

Imaginez que cette main représente la valeur.

Cette main représente l'obéissance. Peut-être que ce matin, après votre réveil, vous avez prié sincèrement et vous avez sondé les Écritures pour entendre la voix de Dieu. Vous avez pris de bonnes décisions et vous traitez les gens autour de vous à la manière du Christ. Vous écoutez la conférence générale ! Votre obéissance est là !

Ou peut-être que les choses ne se sont pas si bien passées. Ces derniers temps, vous avez eu du mal à faire ces petites choses simples qui vous permettent de vous connecter au ciel. Vous avez pris des décisions dont vous n'êtes pas fier.

Où est votre valeur ? Cette main a-t-elle bougé ?

Votre valeur n'est pas liée à l'obéissance. Votre valeur est constante ; elle ne change jamais. Elle vous a été donnée par Dieu et il n'y a rien que vous puissiez faire, vous ou qui que ce soit d'autre, pour la changer. L'obéissance apporte des

Your worth is always “great in the sight of God,” no matter where your decisions have taken you.

While I make mistakes, I want to stay in covenant relationship with Christ, and I’ll tell you why.

I grew up taking diving lessons and learned that when judges score a dive, they watch the execution. Was the entry perfectly vertical, with toes pointed and a small splash? Then they do something extraordinary. They factor in the degree of difficulty.

Everyone is diving with their own degree of difficulty. And your Savior is the only one who truly knows the difficulty you are diving with. I want a relationship with the one person who gets me, who knows my heart and how hard I’m trying!

He knows the mists of darkness are descending on all of us travelers and that our journey passes by the river of filth—so even when we’re holding to the iron rod, we’re going to get splashed.

Coming unto Christ is saying, “Will you help me?” with hope, a revealed assurance that His arms are extended to you always. I believe this fresh view of repentance means that even though we don’t have perfect obedience yet, we try affectionate obedience now, choosing to stay, again and again, because we love Him.

Remember King Benjamin’s people, who had no more disposition to do evil but only to do good continually? Do you think they packed up their tents, went home, and never made another mistake? Of course not! The difference is they no longer wanted to sin. They had affectionate obedience! Their hearts were turned and tuned to God while they struggled!

Once, at the beach, I saw a bird flying into the wind, flapping its wings so hard, almost frenetically, but staying in the same place. Then I noticed another bird, higher up. It had caught an updraft and was floating easily, unburdened in the wind. That’s the difference between trying to do this by ourselves and turning to our Savior, letting Him lift us, with “healing in his wings.”

As mission leaders in Australia, during our

bénédictions, c'est vrai. Mais la valeur n'en fait pas partie. Votre valeur est toujours « grande [...] aux yeux de Dieu», quelles que soient les conséquences de vos décisions.

Même si je fais des erreurs, je veux rester dans une relation d'alliance avec le Christ et je vais vous dire pourquoi.

Quand j'étais plus jeune, j'ai pris des cours de plongeon et j'ai appris que lorsque les juges notent un plongeon, ils regardent l'exécution. L'entrée était-elle parfaitement verticale, avec les orteils en pointe et peu d'éclaboussures ? Ensuite, ils font quelque chose d'extraordinaire. Ils tiennent compte du degré de difficulté.

Chaque plongeon comporte son propre degré de difficulté. Votre Sauveur est le seul qui connaisse vraiment le niveau de difficulté de votre plongeon. Je veux une relation avec la seule personne qui me comprenne, qui connaisse mon cœur et l'intensité de mes efforts !

Il sait que les brumes des ténèbres s'abattent sur nous tous, que notre voyage passe par le fleuve de la corruption et que, même si nous nous accrochons à la barre de fer, nous allons être éclaboussés.

Venir au Christ, c'est dire avec espoir, avec l'assurance révélée que ses bras vous sont toujours ouverts : « M'aideras-tu ? » Je crois que cette nouvelle vision du repentir signifie que même si nous n'obéissons pas encore d'une manière parfaite, nous nous efforçons d'obéir par affection maintenant, en choisissant de rester, encore et encore, parce que nous l'aimons.

Vous souvenez-vous du peuple du roi Benjamin qui n'était plus disposé à faire le mal, mais à faire continuellement le bien? Pensez-vous qu'ils ont plié bagage, qu'ils sont rentrés chez eux et qu'ils n'ont plus jamais commis d'erreurs ? Bien sûr que non ! La différence est qu'ils ne voulaient plus pécher. Ils obéissaient par affection ! Leur cœur était tourné vers Dieu et en phase avec lui tandis qu'ils luttaient !

Un jour, à la plage, j'ai vu un oiseau qui volait dans le vent, battant des ailes très fort, presque frénétiquement, mais faisant du sur-place. Puis j'ai remarqué un autre oiseau, plus haut. Il avait pris un courant ascendant et flottait aisément, sans être gêné par le vent. C'est la différence entre essayer de faire cela par nous-mêmes et se tourner vers notre Sauveur, le laisser nous éléver, avec « la guérison [...] sous ses ailes ».

Lorsque nous étions dirigeants de mission en

last visit with each missionary, we talked about Nephi 17, where the people were close to the Savior and could hear Him praying for them. We asked, “If you could hear the Savior praying for you, what do you think He would say?”

To hear their answers was one of the most Spirit-filled experiences of my life. Every one of those missionaries would pause, and tears would fill their eyes as we reminded them, “Your Savior knows the degree of difficulty you’re experiencing. He’s felt it!”

This is what those missionaries quietly and tenderly shared: One sister said, “Jesus would tell the Father, ‘She’s doing her very best. I know how hard she is trying.’” An elder said, “With everything that’s happened in his life, I’m so proud of him.”

Let’s try this. Tonight, before you pray, imagine Jesus Christ close by. He is your Advocate with the Father. Ask yourself, “What would my Savior say to the Father about me?”

And then become silent.

Listen for that voice that says good things about you—the voice of the Savior, your finest friend, and your Father in Heaven, who is really there. Remember, Their love and your worth are always great, no matter what!

I stand here to witness that Jesus Christ gives light to those who sit in darkness. So, on those days when you feel that voice telling you to hide, that you should hide in a dark room all by yourself, I invite you to be brave and believe Christ! Walk over and turn on the Light—our Perfect Brightness of Hope.

Bathed in His light, you’ll see people all around you who have felt alone too, but now, with the light on, you and they will wonder, “Why were we so afraid in the dark? And why did we stay there so long?”

“May the Lord of Lights wrap you in His arms and console and love you continually.” May we love Him continually and choose Him, again and again. In the name of Jesus Christ, amen.

Australie, lors de notre dernière visite à chaque missionnaire, nous avons parlé de 3 Néphi 17, où les gens étaient proches du Sauveur et pouvaient l’entendre prier pour eux. Nous avons demandé : « Si vous pouviez entendre le Sauveur prier pour vous, que pensez-vous qu’il dirait ? »

Entendre leurs réponses a été l’une des expériences les plus spirituelles de ma vie. Chacun de ces missionnaires y réfléchissait un moment, et des larmes remplissaient leurs yeux lorsque nous leur rappelions : « Votre Sauveur connaît le degré de difficulté que vous éprouvez. Il l’a ressenti ! »

Voici ce que ces missionnaires ont exprimé avec douceur et tendresse. Une sœur a dit : « Jésus dirait au Père : elle fait vraiment de son mieux. Je connais l’intensité de ses efforts. » Un Elder a dit : « Avec tout ce qui s’est passé dans sa vie, je suis si fier de lui. »

Essayons ceci. Ce soir, avant de prier, imaginez Jésus-Christ à vos côtés. Il est votre avocat auprès du Père. Demandez-vous : « Qu'est-ce que mon Sauveur dirait au Père à mon sujet ? »

Puis restez silencieux.

Écoutez cette voix qui dit : « Vous : la voix du Sauveur, votre meilleur ami, et de votre Père céleste, qui est vraiment là. Rappelez-vous que leur amour et votre valeur sont toujours immenses, quoi qu'il arrive. »

Je me tiens ici pour témoigner que Jésus-Christ est la lumière qui resplendit sur ceux qui marchent dans les ténèbres. Alors, les jours où vous entendez cette voix qui vous dit de vous cacher, que vous devriez vous cacher dans une pièce sombre tout seul, je vous invite à être courageux et à croire le Christ ! Approchez-vous de la lumière du Christ, notre espérance d'une pureté parfaite.

Baigné dans sa lumière, vous verrez autour de vous des personnes qui se sont senties seules elles aussi, mais maintenant que la lumière éclaire tout, elles et vous vous demanderez : « Pourquoi avons-nous si peur dans l'obscurité ? Et pourquoi y sommes-nous restés si longtemps ? »

« Que le Seigneur des Lumières vous prenne dans ses bras, qu'il vous console et vous aime sans cesse. » Aimons-le continuellement et le choisissons-le encore et encore. Au nom de Jésus-Christ. Amen.