

S'encourager mutuellement

Par J. Anette Dennis

Première conseillère dans la présidence générale de la Société de Secours

Hep på hinanden

Søster J. Anette Dennis

Førsterådgiver i Hjelpeforeningens hovedpræsidentskab

Conférence générale d'octobre 2025

Seul le Seigneur connaît pleinement nos limites et notre capacité personnelles, et pour cette raison, il est le seul entièrement qualifié pour juger nos performances.

J'ai lu récemment une histoire qui m'a profondément touchée. Elle s'est déroulée au USA Masters Track and Field National Championship, une compétition pour les personnes âgées.

L'un des participants à la course du 1 500 mètres, Orville Rogers, était âgé de 100 ans. L'auteur a écrit :

« Lorsque le coup de pistolet de départ a retenti, les coureurs se sont élancés et Orville s'est immédiatement retrouvé en dernière position, où il est resté seul pendant toute la course en avançant très lentement. [Lorsque] le dernier coureur, à part Orville, a terminé la course, il lui restait encore deux tours et demi à parcourir. Près de 3 000 spectateurs sont restés assis calmement, le regardant faire lentement le tour de la piste, complètement seul dans un silence inconfortable.

« [Cependant], lorsqu'il a entamé son dernier tour de piste, la foule s'est levée en l'applaudissant pour l'encourager. Lorsqu'il a abordé la dernière ligne droite, la foule était en liesse. En entendant les encouragements enthousiastes de milliers de spectateurs, Orville a puisé dans ses dernières réserves d'énergie. La foule a explosé de joie lorsqu'il a franchi la ligne d'arrivée où les autres concurrents l'ont accueilli à bras ouverts. Humblement et reconnaissant, Orville a salué la foule et a quitté la piste avec ses nouveaux amis. »

C'était lacinquiemcourse d'Orville dans cette compétition, et dans chacune des autres épreuves, il avaitégalementterminé à la dernière

Kun Herren kender vores individuelle begrænsninger og evner fuldt ud, og derfor er han den eneste, der er fuldt kvalificeret til at bedømme vores præstation.

Jeg læste for nylig om en begivenhed, der rørte mig dybt. Den fandt sted ved et USA Masters-mesterskab i atletik – en konkurrence for seniorer.

En af deltagerne i 1.500 meterløbet var den 100-årige Orville Rogers. Forfatteren skrev:

»Da startpistolen blev affyret, satte løberne i gang, og Orville lagde sig straks ind på sidstepladsen, hvor han forblev alene under hele løbet og slæbte sig langsomt af sted. [Da] den sidste løber udover Orville var færdig, havde Orville stadig to og en halv omgang tilbage. Næsten 3.000 tilskuere sad stille og så ham bevæge sig langsomt rundt på banen – komplet, stille og ubehageligt alene.

[Men] da han begyndte sin sidste omgang, rejste publikum sig op og jublede og klappede. Da han nåede slutspurten, var publikum brølen. Med den jublende opmuntring fra tusindvis af tilskuere fandt Orville sin sidste energi frem. Publikum eksploderede i glæde, da han krydsede målstregen og blev omfavnet af sine konkurrenter. Orville vinkede ydmygt og taknemmeligt til publikum og forlod banen med sine nye venner.»

Dette var Orvillesfemteløb i konkurrencen, og i hver af de andre begivenheder havde hanogsåtaget sidstepladsen. Nogle kunne have været

place. Certaines personnes auraient été tentées de juger Orville, se disant qu'à son âge, il n'aurait même pas dû participer, qu'il n'avait pas sa place sur la piste, car il rallongeait considérablement le temps des épreuves pour tout le monde.

Malgré le fait qu'il terminait toujours dernier, Orville a battu cinq records du monde ce jour-là. Personne parmi les spectateurs n'aurait cru cela possible, mais ni eux ni les autres coureurs n'étaient les juges. Orville n'a enfreint aucune règle et les organisateurs n'ont pas abaissé le niveau des exigences. Il a participé à la même compétition et a rempli les mêmes exigences que tous les autres coureurs. Toutefois, il a été tenu compte de son niveau de difficulté, en l'occurrence son âge et ses capacités physiques limitées, puisqu'il concourait dans la catégorie des 100 ans et plus. Et dans cette catégorie, il a battu cinq records du monde.

Tout comme il a fallu beaucoup de courage à Orville chaque fois qu'il s'est élancé sur cette piste, il faut également beaucoup de courage à certains de nos frères et sœurs pour s'engager chaque jour dans l'arène de la vie, sachant qu'ils risquent d'être jugés injustement, alors qu'ils font de leur mieux pour suivre le Sauveur et respecter les alliances qu'ils ont contractées avec lui malgré une adversité décourageante.

Peu importe où nous vivons dans le monde, peu importe, notre âge, nous avons tous fondamentalement besoin d'éprouver un sentiment d'appartenance, de savoir que nous sommes désirés et nécessaires, et que notre vie a un sens et un but, quelles que soient notre situation ou nos limites.

Pendant le dernier tour de piste, la foule a massivement encouragé Orville, lui donnant la force de continuer. Cela n'avait aucune importance qu'il finisse dernier. Pour les athlètes et la foule, c'était beaucoup plus qu'une compétition. De bien des façons, c'était un bel exemple de l'amour du Sauveur en action. Lorsque Orville a terminé, ils se sont tous réjoui ensemble.

Tout comme le Masters Championship, nos assemblées et notre famille peuvent être des lieux de rassemblement où nous nous encourageons mutuellement – des communautés d'alliances nourries par l'amour du Christ les uns pour les autres – nous aidant à surmonter les difficultés que nous rencontrons, nous apportant force et soutien sans nous juger les uns les autres. Nous avons besoin les uns des autres. La force divine

fristet til at dømme Orville og tænke, at han ikke skulle have konkurreret i sin høje alder – at han ikke hørte hjemme på banen, fordi han i høj grad forlængedesinebegivenheder for alle andre.

Men selvom han hver gang kom ind sidst, slog Orville fem verdensrekorder den dag. Ingen, der så ham deltage, ville have troet det muligt, men hverken tilskuerne eller hans konkurrenter var dommerne. Orville brød ingen regler, og dommerne sænkede ingen standarder. Han fuldførte det samme løb og opfyldte de samme krav som alle de andre konkurrenter. Men hans sværhedsgrad – i dette tilfælde hans alder og begrænsede fysiske kapacitet – blev indregnet ved at placere ham i aldersdivisionen 100plus. Og i idendivision slog han fem verdensrekorder.

Ligesom det krævede stort mod af Orville at træde ud på den bane hver gang, kræver det også stort mod for nogle af vores søstre og brødre at træde ind på livets arena hver dag, velvidende at de kan blive dømt uretfærdigt, selvom de gør deres bedste mod skræmmende odds for at følge Frelseren og ære deres pagter med ham.

Uanset hvor i verden vi bor, eller hvor gamle vi er, er det et grundlæggende menneskeligt behov for os alle at føle, vi hører til, føle vi er ønskede og nødvendige, og at vores liv har formål og mening, vores omstændigheder eller begrænsninger uagtet.

På løbets sidste omgang heppede publikum helt overvældende på Orville og gav ham styrken til at fortsætte. Det var lige meget, at han kom ind sidst. For deltagerne og publikum handlede det om langt mere end en konkurrence. På mange måder var dette et smukt eksempel på Frelserens kærlighed i funktion. Da Orville kom i mål, glædede de sig alle sammen.

Ligesom i atletikmesterskabet kan vores forsamlinger og familier være samlingssteder, hvor vi hepper på hinanden – pagtsfællesskaber, hvor vi næres af Kristi kærlighed til hinanden – og hjælper hinanden med at overvinde alle de udfordringer, vi står over for, og giver hinanden styrke og opmuntring uden at dømme hinanden. Vi har brug for hinanden. Guddommelig styrke kommer af enighed, og det er grunden til, at

vient de l'unité c'est pourquoi Satan cherche à nous diviser.

Malheureusement, pour certains d'entre nous, il peut parfois être difficile d'assister aux réunions de l'église pour diverses raisons. Ce peut être causé par des questions spirituelles, de l'anxiété sociale ou une dépression. C'est peut-être lié au fait d'être d'une ethnie ou d'un pays différent, ou d'avoir des expériences de vie ou des points de vue différents qui font penser à une personne qu'elle n'arrivera jamais à s'intégrer. Il peut même s'agir de parents en manque de sommeil et épuisés émotionnellement par des bébés et de jeunes enfants ou de quelqu'un qui est célibataire dans une assemblée remplie de couples et de familles. Ce peut être une personne ayant besoin de trouver le courage de revenir à l'église après des années d'absence ou rongée par l'idée qu'elle ne sera jamais à la hauteur ni à sa place.

Russell M. Nelson a dit : « Un couple de votre paroisse qui divorce, un jeune qui rentre prématurément de mission ou un adolescent qui remet son témoignage en question n'ont pas besoin de votre jugement. Ils ont besoin de percevoir l'amour pur de Jésus-Christ dans vos paroles et vos actions. »

Notre expérience à l'église est destinée à créer des liens essentiels avec le Seigneur et entre nous, si précieux pour notre bien-être émotionnel et spirituel. Un élément inhérent aux alliances que nous contractons avec Dieu, tout d'abord au baptême, est notre responsabilité de s'aimer et de se soutenir les uns les autres tant que membres de la famille de Dieu, membres du corps du Christ, mais pas seulement pour cocher une case sur une liste de choses à faire.

L'amour et le soin que nous prenons les uns des autres à la manière du Christ est d'une nature plus élevée et plus sainte. L'amour pur du Christ est la charité. Russell M. Nelson a enseigné : « La charité nous pousse à 'porter les fardeaux les uns des autres' [Mosiah 18:8] et non à se les amoncelers les uns sur les autres. »

Le Sauveur a dit : « À ce point, nous reconnaitrons que vous êtes mes disciples, si vous avez de l'amour les uns pour les autres. » Russell M. Nelson a ajouté : « La charité est la caractéristique principale d'un vrai disciple de Jésus-Christ. [...] Le message du Sauveur est clair : ses vrais disciples édifient, élèvent, encouragent, persuadent et inspirent. [...] La façon dont nous nous adressons à d'autres personnes et parlons d'elles [...] importe

Satan er opsat på at splitte os.

Desværre kan det for nogle af os til tider være svært at komme i kirke af mange forskellige årsager. Der kan være nogen, der kæmper med trosspørgsmål eller nogen med social angst eller depression. Der kan være nogen fra et andet land eller en anden race eller nogen med andre livserfaringer eller måder at se tingene på, som måske føler, at de ikke passer ind. Der kan endda være søvnberøvede og følelsesmæssigt brugte forældre til babyer og småbørn, eller en der er enig i en forsamling fyldt med par og familier. Der kan også være en, der samler mod til at vende tilbage efter mange års fravær, eller en med en nagende følelse af, at man bare ikke slår til og aldrig vil høre til.

Præsident Russell M. Nelson sagde: »Hvis et par i jeres menighed bliver skilt, eller en ung missionær vender tidligt hjem, eller en teenager tvivler på sit vidnesbyrd, har de ikke brug for jeres fordømmelse. De har brug for at opleve Jesu Kristi rene kærlighed, som afspejles i jeres ord og handlinger.«

Det er meningen, at vores oplevelse i kirken skal skabe de afgørende forbindelser med Herren og med hinanden, som er så nødvendige for vores åndelige og følelsesmæssige velbefindende. Indbygget i de pagter, vi indgår med Gud, begyndende med dåben, er det vores ansvar at elske og drage omsorg for hinandens medlemmer af Guds familie, medlemmer af Kristi legeme, og ikke blot for at krydse et felt af på en liste over ting, det forventes, at vi gør.

Kristuslignende kærlighed og omsorg er højere og helligere. Kristi rene kærlighed er næstekærlighed. Som præsident Nelson underviste: »Næstekærlighed driver os til at bære hinandens byrder« [Mosi 18:8] snarere end at dyng hinanden til.«

Frelseren sagde: »Deraf kan alle vide, at I er mine disciple: hvis I har kærlighed til hinanden.« Og præsident Nelson tilføjede: »Næstekærlighed er det primære særkende ved en sand Jesu Kristi disciple.« »Frelserens budskab er klart: Hans sande disciple opbygger, opløfter, opmuntrer, tilskynder og inspirerer ... Hvordan vi taler til og om andre ... betyder virkelig noget.«

vraiment. »

Les enseignements du Sauveur à ce sujet sont très simples. Ils sont résumés dans la règle d'or : Tout ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le de même pour eux. Mettez-vous à la place de cette personne et traitez-la comme vous aimeriez être traité si vous étiez à sa place.

Traiter les autres à la manière du Christ s'étend largement au-delà de notre famille et de nos assemblées. Cela inclut nos sœurs et nos frères d'autres confessions ou sans confession du tout. Mais aussi ceux qui viennent d'autres pays ou cultures, ou qui ont des opinions politiques différentes des nôtres. Nous faisons tous partie de la famille de Dieu et il aime tous ses enfants. Il désire que ses enfants l'aiment l'un et l'autre.

La vie du Sauveur était un exemple d'amour, il rassemblait et édifiait même ceux que la société avait jugés comme parias et impurs. Il est un exemple qu'il nous est commandé de suivre. Nous sommes ici pour acquérir les attributs du Christ et devenir un jour comme notre Sauveur. Son Évangile n'est pas une liste de tâches à effectuer, c'est un Évangile de changement, pour devenir comme lui et aimer comme il l'a fait. Il veut que nous devenions un peuple de Sion.

À la fin de ma vingtaine, j'ai traversé une période de profonde dépression et, pendant cette période, c'était comme si la réalité que Dieu existait avait soudainement disparue. Je ne peux pas vraiment expliquer ce que je ressentais, mais je me sentais complètement perdue. Depuis que j'étais petite fille, j'avais toujours su que mon Père céleste était là et que je pouvais lui parler. Mais pendant cette période, je ne savais plus s'il y avait un Dieu. Je n'avais jamais rien vécu de semblable auparavant et j'avais l'impression que toutes mes croyances fondamentales s'écroulaient.

Pour cette raison, j'avais du mal à aller à l'église. J'y allais, mais c'était en partie parce que j'avais peur qu'on dise que j'étais « non pratiquante » ou « moins fidèle » et je craignais de devenir un « projet » attribué à quelqu'un. Ce dont j'avais vraiment besoin à ce moment-là, c'était de ressentir l'amour, la compréhension et le soutien sincères des gens autour de moi, et non d'être jugée.

Certaines des suppositions que je craignais que les gens fassent à mon sujet, je les avais moi-même faites à propos d'autres personnes

Frelserens lærdom om dette emne er meget enkel. Det er opsummeret i den gyldne regel: Gør mod andre, som I ønsker, at andre skal gøre mod jer. Sæt jer selv i den persons sted og behandl dem, som I ville ønske at blive behandlet, hvis I var i deres sted.

Kristuslignende behandling af andre rækker langt ud over vores familie og menighed. Det omfatter vores søstre og brødre fra andre trosretninger eller af slet ingen tro. Det omfatter også vores brødre og søstre fra andre lande og kulturer, såvel som dem med andre politiske overbevisninger. Vi er alle en del af Guds familie, og han elsker alle sine børn. Han ønsker, at hans børn elsker ham og også hinanden.

Frelserens liv var et eksempel på at elske, indsamle og opløfte selv dem, som samfundet havde dømt som udstødte og urene. Han er et eksempel, vi er blevet befalede at følge. Vi er her for at udvikle kristuslignende egenskaber og i sidste ende blive som vor Frelser. Hans evangelium består ikke af tjeklister; det er et evangelium om at blive – blive som han er og elske, som han gør. Han ønsker, at vi bliver et Zions folk.

Da jeg var sidst i tyverne, gennemgik jeg en periode med dyb depression, og i den periode var det som om, at den realitet, at Gud eksisterede, pludselig var væk. Jeg kan ikke helt forklare følelsen, udover at sige, at jeg følte mig helt fortabt. Fra jeg var barn, har jeg vidst, at vor himmelske Fader var der, og at jeg kunne tale med ham. Men i løbet af den tid vidste jeg ikke længere, om der var Gud. Jeg havde aldrig oplevet noget lignende før i mit liv, og det føltes som om, hele mit fundament smuldrede.

Derfor var det svært for mig at komme i kirke. Jeg tog afsted, men det var til dels, fordi jeg var bange for at blive stempet som »inaktiv« eller »mindre trofast«, og jeg var bange for at blive nogens tildelte projekt. Det, jeg virkelig havde brug for i den tid, var at føle ægte kærlighed, forståelse og støtte fra dem omkring mig, ikke fordømmelse.

Nogle af de antagelser, jeg var bange for, at folk ville gøre sig om mig, havde jeg selv gjort om andre, når de ikke kom regelmæssigt i kirke. Den-

quand elles n'assistaient pas régulièrement aux réunions de l'Église. Cette expérience personnelle douloureuse m'a appris des leçons précieuses sur les raisons pour lesquelles il nous est commandé de ne pas nous juger injustement les uns les autres.

Y a-t-il parmi nous des personnes qui souffrent en silence, craignant que leurs combats cachés ne soient découverts parce qu'elles ne savent pas comment les autres réagiront ?

Seul le Seigneur connaît pleinement le niveau réel de difficulté avec lequel chacun de nous mène sa vie, les fardeaux que nous portons, les difficultés et les obstacles que nous affrontons et qui sont souvent invisibles aux yeux des autres. Lui seul comprend pleinement les blessures et les traumatismes qui ont bouleversé la vie de certains d'entre nous dans le passé et qui continuent de nous affecter aujourd'hui.

Souvent, nous nous jugeons nous-mêmes sévèrement, pensant que nous devrions être bien plus loin sur le chemin. Seul le Seigneur connaît pleinement nos limites et notre capacité personnelles, c'est pourquoi il est le seul pleinement qualifié pour juger nos performances.

Sœurs et frères, soyons comme les spectateurs de cette histoire et encourageons-nous mutuellement dans notre parcours de disciple, peu importe notre situation ! Il n'est pas nécessaire d'enfreindre des règles ou d'abaisser le niveau des exigences. C'est en fait le deuxième grand commandement, aimer notre prochain comme nous-mêmes. Et, comme notre Sauveur l'a dit : « Toutes les fois que vous avez fait ces choses à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous les avez faites », bonnes ou mauvaises. Il nous a aussi dit : « Si vous n'êtes pas un, vous n'êtes pas de moi. »

Dans la vie de chacun de nous, il y aura des moments où nous serons ceux qui ont besoin d'aide et d'encouragement. Engageons-nous dès maintenant à toujours nous soutenir les uns les autres. En agissant ainsi, nous parviendrons à une plus grande unité et donnerons au Sauveur l'occasion d'accomplir son œuvre sacrée, celle de guérir et de transformer chacun de nous.

À chacun de vous qui avez peut-être l'impression d'être très à la traîne dans la course de la vie, ce voyage dans la condition mortelle, n'abandonnez pas. Seul le Sauveur peut juger pleinement où vous devriez être aujourd'hui, et il est compatissant et juste. Il est le grand juge de

ne smertefulde personlige oplevelse lærte mig nogle værdifulde lektier om, hvorfor vi er blevet befaleet ikke at dømme hinanden uretfærdigt.

Er der dem blandt os, der lider i stilhed, i frygt for, at andre skal kende deres skjulte kampe, fordi de ikke ved, hvad reaktionen vil være?

Kun Herren kender det fulde omfang af de vanskeligheder, som vi hver især løber med på vores livsbane – de byrder, udfordringer og forhindringer, vi står over for, som andre ofte ikke kan se. Kun han forstår helt de livsændrende sårogs traumer, som nogle af os måske har oplevet tidligere, og som stadig påvirker os.

Ofte dømmer vi tilmed os selv hårdt og tænker, at vi burde være meget længere fremme på banen. Kun Herren kender vores individuelle begrænsninger og evner fuldt ud, og derfor er han den eneste, der er fuldt kvalificeret til at bedømme vores præstation.

Søstre og brødre, lad os være ligesom tilskuerne i historien og opmuntre hinanden på vores rejse som disciple, uanset hvad vores omstændigheder er! Det kræver ikke, at vi bryder regler eller sænker standarder. Det er faktisk det andet store bud – at elske vores næste som os selv. Og som vor Frelser har sagt: »Alt, hvad I har gjort mod en af disse mine mindste ... det har I gjort mod mig«, på godt og ondt. Han har også fortalt os: »Hvis I ikke er ét, er I ikke mine.«

Der vil være tidspunkter i vores liv, hvor vi vil være dem, der har brug for hjælp og opmuntning. Lad os forpligte os nu til altid at gøre det for hinanden. Når vi gør det, vil vi udvikle større enighed og skabe et rum, hvor Frelseren kan udføre sit hellige værk med at hele og forandre os hver især.

Til hver af jer, der måske føler, at I er sakket langt bagud i livets løb på denne livsrejse, så bliv ved. Kun Frelseren kan til fulde bedømme, hvor I bør være på dette tidspunkt, og han er medfølelsende og retfærdig. Han er den store Dommer i livets løb og den eneste, der fuldt ud forstår, hvilken

la course de la vie et le seul à comprendre pleinement le niveau de difficulté selon lequel vous courez, marchez ou avancez lentement. Il tiendra compte de vos limites, de vos capacités, de votre vécu, des fardeaux cachés que vous portez, ainsi que des désirs de votre cœur. Vous êtes peut-être en train de battre des records du monde symboliques. Ne perdez pas espoir. Continuez d'avancer ! Restez ! Vous avez votre place ici ! Le Seigneur a besoin de vous et nous avons besoin de vous !

Où que vous viviez dans le monde, aussi loin que cela puisse être, n'oubliez jamais que votre Père céleste et votre Sauveur vous connaissent parfaitement et vous aiment d'un amour parfait. Ils ne vous oublient jamais. Ils veulent vous ramener à eux.

Gardez les yeux fixés sur le Sauveur. Il est votre barre de fer. Ne le lâchez pas. Je témoigne qu'il vit et que vous pouvez lui faire confiance. Je témoigne aussi qu'il vous encourage.

Je prie pour que nous suivions tous l'exemple du Sauveur et nous encourageons mutuellement. Au nom de Jésus-Christ. Amen.

sværhedsgrad I løber, går eller slæber jer af sted med. Han vil tage hensyn til jeres begrænsninger, jeres evner, jeres livserfaringer og de skjulte byrder, I bærer på, såvel som jeres hjertes ønsker. Islår måske også verdensrekorder rent symbolsk. Mist ikke håbet. Bliv ved! Bliv her! Ihørertil! Herren har brug for jer, og vi har brug for jer!

Uanset hvor i verden I bor, uanset hvor langt væk det måtte være, så husk altid, at jeres Fader i himlen og jeres Frelser kender jer fuldstændigt og elsker jer fuldkomment. I er aldrig glemt for dem. De ønsker at føre jer hjem.

Hold blikket rettet mod Frelseren. Han er jeres jernstang. Giv ikke slip på ham. Jeg vidner om, at han lever, og at I kan stole på ham. Jeg vidner også om, at han hepper på jer.

Må vi alle følge Frelserens eksempel og heppe på hinanden, det er min bøn i Jesu Kristi navn. Amen.