

S'encourager mutuellement

Par J. Anette Dennis

Première conseillère dans la présidence générale de la Société de Secours

Incoraggiarsi gli uni gli altri

Sorella J. Anette Dennis

Prima consigliera della presidenza generale della Società di Soccorso

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 l'unique course d'Orville dans cette compétition, et dans chacune des autres épreuves, il avait également terminé à la dernière

Soltanto il Signore conosce appieno i nostri limiti e le nostre capacità individuali e, per questo motivo, Egli è l'unico pienamente qualificato per giudicare il nostro rendimento.

Recentemente ho letto di un'esperienza che mi ha toccato profondamente. È avvenuta durante il Campionato nazionale di atletica leggera USA Masters, una competizione per atleti senior.

Uno dei partecipanti alla gara dei 1.500 metri era il centenne Orville Rogers. L'autore ha riportato:

“Allo sparo di partenza, i corridori hanno spiccato il volo, lasciando immediatamente Orville in ultima posizione, dove è rimasto, solitario, per l'intera gara; trascinandosi molto lentamente. [Quando] il penultimo corridore ha tagliato il traguardo, a Orville mancavano ancora due giri e mezzo. Quasi tremila spettatori sono rimasti seduti discretamente a guardarlo mentre girava intorno alla pista, solo, in silenzio, e con un senso palpabile di disagio.

[Ma] quando ha iniziato il suo ultimo giro, la folla è balzata in piedi, incitandolo e applaudendolo. Al raggiungimento del rettilineo finale, gli spalti erano in delirio. Con l'esultante incoraggiamento di migliaia di spettatori, Orville ha attinto alle sue ultime riserve di energia. La folla è esplosa di gioia quando ha tagliato il traguardo ed è stato abbracciato dagli altri concorrenti. Con umiltà e gratitudine, Orville ha salutato gli spettatori e ha lasciato la pista insieme ai suoi nuovi amici”.

Questa per Orville era la quinta gara della competizione, e si era piazzato all'ultimo posto anche in ciascuno degli altri eventi. Alcuni po-

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 chacune 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

trebbero essere stati tentati di giudicare Orville, ritenendo che non avrebbe dovuto nemmeno gareggiare alla sua età, che il suo posto non fosse in pista, visto che aveva allungato notevolmente lo svolgimento delle sue gare per tutti gli altri partecipanti.

Tuttavia, pur arrivando sempre ultimo, quel giorno Orville ha battuto cinque record del mondo. Nessuno guardandolo lo avrebbe ritenuto possibile, ma né gli spettatori né i concorrenti erano i giudici. Orville non ha infranto nessuna delle regole e i funzionari non hanno abbassato alcun criterio. Ha partecipato alla stessa gara e soddisfatto gli stessi requisiti di tutti gli altri concorrenti. Eppure, essendo stato collocato nella categoria degli over 100, è stato preso in considerazione il suo grado di difficoltà — in questo caso la sua età e la sua limitata capacità fisica. E in quella categoria ha battuto cinque record mondiali.

Proprio come Orville ha avuto grande coraggio a scendere ogni volta su quella pista, anche ad alcune delle nostre sorelle e dei nostri fratelli è richiesto un grande coraggio per scendere nell'arena della vita ogni giorno, sapendo che potrebbero essere giudicati ingiustamente nonostante stiano facendo del loro meglio, contro probabilità scoraggianti, per seguire il Salvatore e onorare le alleanze fatte con Lui.

A prescindere da dove viviamo nel mondo, quale che sia la nostra età, tutti noi condividiamo il bisogno umano fondamentale di provare un senso di appartenenza, di sentire che siamo desiderati e necessari, e che la nostra vita ha uno scopo e un significato, indipendentemente dalle nostre circostanze o limitazioni.

Durante il suo ultimo giro di pista, la folla ha incitato Orville con grandissimo entusiasmo, e questo gli ha dato la forza di andare avanti. Non importava che fosse arrivato ultimo. Per i concorrenti e per gli spettatori, era molto più di una competizione. Sotto molti aspetti, questo è stato un bellissimo esempio dell'amore del Salvatore in azione. Quando Orville è arrivato al traguardo, tutti hanno gioito insieme.

Così come è accaduto durante il Campionato Masters, le nostre congregazioni e le nostre famiglie possono essere luoghi di incontro — comunità dell'alleanza, alimentate dal reciproco amore di Cristo — in cui ci incoraggiamo aiutandoci a vicenda a superare qualsiasi sfida affrontiamo, donando gli uni agli altri forza e incoraggiamen-

soutien sans nous juger les uns les autres. Nous avons besoin les uns des autres. La force divine 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 en 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 que 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 in-

to senza giudicarci a vicenda. Abbiamo bisogno di uni degli altri. La forza divina è data dall'unità ed è per questo che l'intento di Satana è quello di dividerci.

Purtroppo, per alcuni di noi, andare in chiesa a volte può essere difficile per tante diverse ragioni. Potrebbe essere qualcuno che sta attraversando una crisi di fede, oppure qualcuno che soffre di ansia sociale o depressione. Potrebbe essere qualcuno di un paese o di una razza differente oppure qualcuno dalle esperienze di vita o dai modi di vedere le cose diversi, che forse potrebbe sentirsi fuori posto. Potrebbe persino trattarsi di neo-genitori o di giovani genitori assennati ed emotivamente provati, oppure di una persona non sposata in una congregazione piena di coppie e di famiglie. Potrebbe anche trattarsi di qualcuno che trova il coraggio di tornare dopo anni di assenza o di qualcuno con l'opprimente sensazione di non essere mai all'altezza e di non sentirsi mai parte di qualcosa.

Il presidente Russell M. Nelson ha dichiarato: "Se una coppia del vostro rione divorzia, o se un giovane missionario torna a casa in anticipo o se un adolescente dubita della propria testimonianza, non ha bisogno del vostro giudizio. Ha bisogno di provare il puro amore di Gesù Cristo che si riflette nelle vostre parole e nelle vostre azioni".

La nostra esperienza in chiesa è fatta per fornire legami vitali, con il Signore e tra di noi, che sono immensamente necessari per il nostro benessere emotivo e spirituale. Tra le alleanze che stipuliamo con Dio, a cominciare dal battesimo, c'è la nostra responsabilità di amarci e prenderci cura gli uni degli altri come membri della famiglia di Dio — membri del corpo di Cristo — e non di limitarci a spuntare una casella su un elenco di cose che ci si aspetta che facciamo.

L'amore e la cura cristiani sono qualcosa di più elevato e santo. Il puro amore di Cristo è la carità. Come ha insegnato il presidente Nelson: "La carità ci spinge a 'portare i fardelli gli uni degli altri' [Mosia 18:8] invece che a gettare i fardelli gli uni sugli altri".

Il Signore ha insegnato: "Da questo conosceranno tutti che siete miei discepoli, se avete amore gli uni per gli altri". E il presidente Nelson ha aggiunto: "La carità è la caratteristica principale di un vero seguace di Gesù Cristo. [...] Il messaggio del Salvatore è chiaro: i Suoi veri discepoli edificano, innalzano, incoraggiano, persuadono e

spirent. [...] La façon dont nous nous adressons à d'autres personnes et parlons d'elles [...] importe 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.

ispirano. [...] Il modo in cui parliamo agli altri e degli altri [...] conta davvero».

Gli insegnamenti del Salvatore su questo argomento sono molto semplici. Si riassumono con la regola d'oro: fate agli altri ciò che vorreste che gli altri facessero a voi. Mettetevi nei panni di quella persona e trattatela nel modo in cui vorreste essere trattati se foste nella sua situazione.

Trattare gli altri in modo cristiano va ben oltre le nostre famiglie e congregazioni. Include anche le nostre sorelle e i fratelli appartenenti ad altre fedi o a nessuna fede. Include anche i nostri fratelli e sorelle di altri paesi e culture, così come coloro che hanno convinzioni politiche diverse. Facciamo tutti parte della famiglia di Dio ed Egli ama tutti i Suoi figli. Egli desidera che i Suoi figli amino Lui e che si amino a vicenda.

La vita del Salvatore fu un esempio di come amare, radunare e sollevare anche coloro che la società aveva giudicato emarginati e impuri. Il Suo è un esempio che ci è stato comandato di seguire. Siamo qui per sviluppare le qualità cristiane e, col tempo, diventare infine come il nostro Salvatore. Il Suo non è un vangelo di liste da spuntare: è un vangelo di trasformazione—per diventare come Lui e amare come Lui ama. Egli vuole che diventiamo un popolo di Sion.

A quasi 30 anni, ho attraversato un periodo di profonda depressione, durante il quale sembrava che la mia certezza della realtà dell'esistenza di Dio fosse improvvisamente scomparsa. Non riesco a spiegare appieno i sentimenti che provavo, se non dicendo che mi sentivo completamente smarrita. Sin da piccola avevo sempre saputo che il mio Padre in cielo era lì e che potevo parlare con Lui. Durante quel periodo, però, non sapevo più neanche se esistesse un Dio. Non avevo mai vissuto niente del genere in vita mia e mi sembrava che tutte le mie fondamenta si stessero sgretolando.

Di conseguenza, mi risultava difficile andare in chiesa. Ci andavo, ma in parte perché avevo paura di essere etichettata come « inattiva » o « meno fedele », e avevo paura di diventare un progetto da assegnare a qualcuno. Ciò di cui avevo veramente bisogno in quel periodo era di sentire amore genuino, comprensione e sostegno da parte di chi mi circondava, e non giudizio.

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

Alcune delle supposizioni che temevo le persone avrebbero fatto su di me, le avevo fatte io stesso su altri quando erano loro a non frequentare regolarmente la Chiesa. Quella dolorosa esperienza personale mi ha insegnato alcune lezioni preziose sul perché è stato comandato di non giudicarci ingiustamente a vicenda.

C'è qualcuno tra noi che soffre in silenzio, temendo che si vengano a sapere le sue lotte nascoste perché non sa come potrebbero reagire gli altri?

Solo il Signore conosce appieno il reale livello di difficoltà con cui ciascuno di noi sta gareggiando nella corsa della vita: i fardelli, le sfide e gli ostacoli che affrontiamo e che spesso gli altri non riescono a vedere. Solo Lui comprende appieno quelle ferite e quei traumi che sconvolgono la vita, che alcuni di noi possono aver vissuto in passato e che continuano ad avere un impatto sul presente.

Spesso giudichiamo severamente persino noi stessi, pensando che dovremmo essere molto più avanti sulla pista. Solo il Signore conosce appieno i nostri limiti e le nostre capacità individuali e, per questo motivo, Egli è l'unico pienamente qualificato per giudicare il nostro rendimento.

Sorelle e fratelli, dobbiamo essere come gli spettatori di quella storia e incoraggiarci a vicenda lungo il nostro percorso di discepolato, quali che siano le nostre circostanze! Questo non ci richiede di infrangere delle regole o di abbassare degli standard. In realtà si tratta del secondo grande comandamento: amare il nostro prossimo come noi stessi. E, come ha detto il nostro Salvatore: "In quanto l'avete fatto a uno di questi miei minimi fratelli, l'avete fatto a me", nel bene o nel male. Egli ci ha anche detto: "Se non siete uno non siete miei".

Ci saranno momenti nella vita di ognuno in cui saremo noi ad aver bisogno di aiuto e incoraggiamento. Impegniamoci ora a farlo sempre gli uni per gli altri. Così facendo, diventeremo più uniti e promuoveremo uno spazio in cui il Salvatore può compiere la Sua sacra opera di guarigione e trasformazione in ognuno di noi.

A coloro tra voi che potrebbero pensare di essere rimasti molto indietro nella corsa della vita, in questo viaggio della vita terrena, vi

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 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.

imploro di continuare. Solo il Salvatore può giudicare appieno dove dovrete essere in questo momento, ed Egli è compassionevole e giusto. È Lui il grande Giudice della corsa della vita, ed è l'Unico a comprendere appieno il livello di difficoltà con cui state correndo, camminando o trascinandovi. Egli terrà conto dei vostri limiti, delle vostre capacità, delle vostre esperienze di vita e dei fardelli nascosti che portate, come pure dei desideri del vostro cuore. Potreste essere voi i prossimi a battere dei simbolici record mondiali. Vi prego di non perdere la speranza. Per favore, continuate! Per favore, restate! Il vostro posto è qui! Il Signore ha bisogno di voi, e noi abbiamo bisogno di voi!

In qualsiasi posto del mondo viviate, per quanto remoto possa essere, vi prego di ricordare sempre che il vostro Padre Celeste e il vostro Salvatore vi conoscono completamente e vi amano perfettamente. Loro non si dimenticano mai di voi. Vogliono riportarvi a casa.

Tenete lo sguardo fisso sul Salvatore. È Lui la vostra verga di ferro. Non lasciateLo. Attesto che Egli vive e che potete fidarvi di Lui. Attesto anche che Lui vi sta incoraggiando.

Prego che possiamo tutti seguire l'esempio del Salvatore e incoraggiarci gli uni gli altri. Nel nome di Gesù Cristo. Amen.