

S'encourager mutuellement

Par J. Anette Dennis

Première conseillère dans la présidence générale de la Société de Secours

Støtt hverandre

Av søster J. Anette Dennis

Førsterådgiver i Hjelpeforeningens generalpresidentskap

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

Bare Herren kjenner fullt ut våre individuelle begrensninger og evner, og på grunn av dette, er han den eneste som er fullt kvalifisert til å bedømme våre prestasjoner.

Jeg leste nylig om en opplevelse som rørte meg dypt. Den fant sted i USA Masters Track and Field National Championship – en konkurranse for seniorer.

En av deltagerne i 1.500 meter-løpet var 100 år gamle Orville Rogers. Forfatteren skriver:

“Da startskuddet gikk, satte løperne avsted, og Orville etablerte seg umiddelbart på siste plass, hvor han ble alene gjennom hele løpet, mens han tuslet veldig sakte. [Da] den siste løperen foruten Orville var i mål, hadde Orville fortsatt to og en halv runde igjen. Nesten 3.000 tilskuere satt stille og så ham bevege seg sakte rundt banen – helt, stille og ubehagelig alene.

[Men] da han begynte på sin siste runde, reiste publikum seg, heiet og applauderte. Da han var på oppløpet, brølte folkemengden. Med jublende oppmuntring fra tusenvis av tilskuere, kalte Orville på sine siste reserver av energi. Publikum brøt ut i glede da han krysset målstreken og ble omfavnet av konkurrentene. Orville vinket ydmykt og takknemlig til publikum og gikk av banen med sine nye venner.”

Dette var Orvilles femteløp i konkurransen, og i hvert av de andre løpene hadde han også tatt siste plassen. Noen kan ha blitt fristet til å dømme

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 les 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

Orville, og tenke at han ikke engang burde ha konkurrert i sin alder – at han ikke hørte hjemme på banen fordi han forlenget øvelsenes betydning for alle andre.

Men selv om han alltid endte sist, satte Orville fem verdensrekorder den dagen. Ingen som så ham løpe ville ha trodd at det var mulig, men hverken tilskuerne eller konkurrentene hans var dommerne. Orville brøt ingen regler, og funksjonærene senket ingen standarder. Han løp det samme løpet og oppfylte de samme kravene som alle de andre konkurrentene. Men hans vanskelighetsgrad, i dette tilfellet hans alder og begrensede fysiske kapasitet, ble tatt med i beregningen ved å plassere ham i aldersgruppen 100+. Og idenklassen satte han fem verdensrekorder.

Akkurat som det krevde stort mot å gå ut på den løpebanen hver gang, krever det også stort mot for noen av våre søstre og brødre å tre inn på livets arena hver dag, vel vitende om at de kan bli dømt urettferdig, selv om de gjør det beste de kan mot skremmende odds for å følge Frelseren og overholde sine pakter med ham.

Uansett hvor vi bor i verden, uansett alder, er det et grunnleggende menneskelig behov for oss alle å føle tilhørighet, å føle at vi er ønsket og behovd, og at vårt liv har hensikt og mening, uansett omstendigheter eller begrensninger.

På løpets siste runde heiet publikum overveldende Orville videre, noe som ga ham styrken til å fortsette. Det spilte ingen rolle at han kom sist. For deltagerne og publikum handlet dette om langt mer enn en konkurranse. På mange måter var dette et vakkert eksempel på Frelserens kjærlighet i handling. Da Orville fullførte, jublet både konkurrenter og tilskuere sammen.

Akkurat som i Masters Championship, kan våre forsamlinger og familier være samlingssteder hvor vi heier på hverandre – paktssamfunn drevet av Kristi kjærlighet til hverandre – og hjelper hverandre å overvinne enhver utfordring vi står overfor, og gir hverandre styrke og oppmuntring uten å dømme hverandre. Vitrenger hverandre. Guddommelig styrke kommer av enhet, og det er derfor Satan er oppsatt på å

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

splitte oss.

For noen av oss kan det dessverre til tider være vanskelig å gå i kirken av mange ulike årsaker. Det kan være noen som strever med spørsmål om tro, eller noen med sosial angst eller depresjon. Det kan være noen fra et annet land eller rase, eller noen med andre livserfaringer eller måter å se ting på, som kanskje føler at de ikke passer inn i malen. Det kan til og med være søvnberøvede og følelsesmessig slitne foreldre til babyer og små barn, eller noen som er single i en forsamling full av par og familier. Det kan også være noen som mønstrer mot til å komme tilbake etter mange år med å være borte, eller noen med en nagende følelse av at de ganske enkelt ikke holder mål og aldri vil høre til.

President Russell M. Nelson sa: "Hvis et par i menigheten din blir skilt, eller en ung misjonær kommer hjem før tiden, eller en tenåringsdatter tviler på sitt vitnesbyrd, trenger de ikke din dom. De trenger å oppleve Jesu Kristi rene kjærlighet som gjenspeiles i dine ord og handlinger."

Vår erfaring i kirken har til hensikt å gi den nødvendige forbindelsen med Herren og med hverandre som er så nødvendig for vårt åndelige og følelsesmessige velvære. Nedfelt i paktene vi inngår med Gud, fra og med dåpen, er vårt ansvar å vise kjærlighet og ha omsorg for hverandre som medlemmer av Guds familie, medlemmer av Kristi legeme, og ikke bare å krysse av på en liste over ting som skal gjøres.

Kristus-lignende kjærlighet og omsorg er høyere og helligere. Kristi rene kjærlighet er nestekjærlighet. Som president Nelson underviste: "Nestekjærlighet driver oss 'til å bære hverandres byrder' [Mosiah 18:8] istedenfor å legge byrder på hverandre."

Frelseren sa: "Avdetteskal alle kjenne at dere er mine disipler, om dere har kjærlighet til hverandre" (). Og president Nelson la til: "Nestekjærlighet er det viktigste kjennetegnet på en sann etterfølger av Jesus Kristus. Frelserens budskap er klart: Hanssanne disipler oppbygger, løfter, oppmuntrer, overtaler og inspirerer ... Hvordan vi snakker til og om andre ... har virkelig betydning."

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 comme 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. 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 undervisning om dette er svært enkel. Det oppsummeres i den gylne regel: Gjør mot andre det du vil at andre skal gjøre mot deg. Sett deg selv i vedkommendes sted og behandle ham eller henne slik du ville ønske å bli behandlet hvis du var i deres sko.

Kristus-lignende behandling av andre går langt utover våre familier og forsamlinger. Det omfatter våre søstre og brødre fra andre trossamfunn, eller som ikke har noen tro i det hele tatt. Det omfatter våre brødre og søstre fra andre land og kulturer, og dem med andre politiske overbevisninger. Vi er alle en del av Guds familie, og han elsker alle sine barn. Han ønsker at hans barn skal elske ham og søke hverandre.

Frelserens liv var et eksempel på å vise kjærlighet, samle og løfte selv dem som samfunnet hadde dømt som utstøtte og urene. Vi er befalt å følge hans eksempel. Vi er her for å utvikle Kristus-lignende egenskaper og til slutt bli som vår Frelser. Hans evangelium består ikke av sjekkliste. Det handler om å bli – bli som Han – og vise kjærlighet slik Han gjør. Han ønsker at vi skal bli et Sion-folk.

Da jeg var i slutten av 20-årene, gjennomgikk jeg en periode med dyp depresjon, og i løpet av den tiden var det som om virkeligheten av at Gud fantes, plutselig var borte. Jeg kan ikke fullt ut forklare følelsen annet enn å si at jeg følte meg helt fortapt. Helt siden jeg var et lite barn hadde jeg alltid visst at min himmelske Fader var der og at jeg kunne snakke med ham. Men i løpet av den tiden visste jeg ikke lenger om det fantes Gud. Jeg hadde aldri opplevd noe sånt før, og det føltes som om hele grunnvollen min raste sammen.

Som følge av dette var det vanskelig for meg å gå i kirken. Jeg gikk, men det var delvis fordi jeg var redd for å bli stemplet som « inaktiv » eller « mindre trofast », og jeg var redd for å bli noens tildelte prosjekt. Det jeg virkelig trengte i denne tiden var å føle ekte kjærlighet, forståelse og støtte fra menneskene rundt meg, ikke å bli dømt.

Noen av antagelsene jeg var redd folk ville gjøre om meg, hadde jeg selv gjort om andre når de ikke gikk regelmessig i kirken. Denne

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

smertefulle personlige opplevelsen ga meg noen verdifulle lærdommer om hvorfor vi har blitt befalt å ikke dømme hverandre urettferdig.

Finnes det dem blant oss som lider i stillhet, redde for at andre skal kjenne deres skjulte kamper fordi de ikke vet hvordan reaksjonen vil bli?

Bare Herren vet fullt ut med hvilken vanskelighetsgrad hver enkelt av oss gjennomfører vårt løp i livet – byrdene, utfordringene og hindringene vi møter som andre ofte ikke kan se. Bare Han forstår fullt ut de livsendrende sårene og traumene noen av oss kan ha opplevd tidligere, som fortsatt påvirker oss i dag.

Oftest dømmer vi oss selv strengt og tror vi burde være mye lenger fremme på banen. Bare Herren kjenner fullt ut våre individuelle begrensninger og evner, og på grunn av dette, er han den eneste som er fullt kvalifisert til å bedømme våre prestasjoner.

Søstre og brødre, la oss være som tilskuerne i historien og heie på hverandre på vår disippelreise uansett omstendigheter! Det krever ikke at vi bryter regler eller senker normene. Det er faktisk det andre store budet – å elske vår neste som oss selv. Og som vår Frelser har sagt: "Alt dere gjorde mot én av disse mine minste ... det dere gjorde mot meg," på godt og ondt. Han har også fortalt oss: "Hvis dere ikke er ett, er dere ikke mine."

Det vil være tider i livet til hver av oss da vi vil være de som trenger hjelp og oppmuntring. La oss forplikte oss nå til alltid å gjøre det for hverandre. Når vi gjør det, vil vi utvikle større samhold og legge til rette for et rom der Frelseren kan utføre sitt hellige verk med å helbrede og forvandle hver enkelt av oss.

Til hver og en av dere som kanskje føler at dere henger langt etter i dette livets løp, denne jordelivets reise, vær så snill å fortsette. Bare Frelseren kan fullt ut bedømme hvor du bør være på dette punktet, og han er barmhjertig og rettferdig. Han er livets løps store Dommer,

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.

og bare han forstå fullt ut vanskelighetsgrad du løper, går eller tusler med. Han vil ta hensyn til dine begrensninger, din kapasitet, dine livserfaringer og de skjulte byrdene du bærer, så vel som ditt hjertes ønsker. Du kan faktisk også slå symbolske verdensrekorder. Vær så snill, ikke mist håpet. Vær så snill, fortsett! Vær så snill å bli! Duhører til! Herren trenger deg, og vi trenger deg!

Uansett hvor du bor i verden, uansett hvor langt borte det måtte være, vær så snill alltid å huske at din Fader i himmelen og din Frelser kjenner deg fullstendig og elsker deg fullkomment. Du blir aldri glemt for dem. De ønsker å bringe deg hjem.

Hold blikket festet på Frelseren. Han er din jernstang. Ikke slipp taket i Ham. Jeg vitner om at han lever, og at du kan stole på ham. Jeg vitner også om at han støtter deg.

Måtte vi alle følge Frelserens eksempel og støtte hverandre, er min bønn i Jesu Kristi navn.