

S'encourager mutuellement

Par J. Anette Dennis

Première conseillère dans la présidence générale de la Société de Secours

Incentivar uns aos outros

Irmã J. Anette Dennis

Primeira conselheira na presidência geral da Sociedade de Socorro

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

Somente o Senhor conhece plenamente as nossas limitações e a nossa capacidade e, por isso, Ele é o único plenamente qualificado para julgar nosso desempenho.

Há pouco tempo, li uma experiência que me tocou profundamente. Aconteceu no Campeonato Nacional de Atletismo Master dos Estados Unidos — uma competição para pessoas mais velhas.

Um dos participantes da corrida de 1.500 metros era Orville Rogers, de 100 anos de idade. O autor escreveu:

“Quando o tiro de largada foi disparado, os corredores partiram, com Orville ficando imediatamente em último lugar, onde permaneceu, sozinho, toda a corrida, avançando muito devagar. [Quando] o último corredor além de Orville terminou a corrida, Orville ainda tinha duas voltas e meia pela frente. Quase 3 mil espectadores estavam sentados em silêncio vendo esse homem percorrer a pista a passos vagarosos — completamente sozinho, em silêncio e constrangido.

[Mas] quando ele começou a volta final, o público se levantou, torcendo por ele e aplaudindo. Quando ele chegou à reta final, o público estava eufórico. Com o incentivo de milhares de espectadores, Orville recorreu às suas últimas reservas de energia. O público gritou de alegria quando ele cruzou a linha de chegada e foi abraçado por seus competidores. Com humildade e gratidão, Orville acenou para o público e saiu da pista com seus novos amigos”.

Essa foi a quinta participação de Orville na competição e, em cada uma delas, eletambém-

épreuves, il avait également terminé à la dernière 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

ficou em último lugar. Alguns podem se sentir tentados a julgar Orville, pensando que ele não deveria nem ter competido nessa idade — que não deveria estar na pista porque ele prolongava excessivamente suas provas, prejudicando os demais.

Mas ainda que sempre terminasse em último lugar, Orville quebrou cinco recordes mundiais naquele dia. Ninguém que estivesse assistindo à corrida acreditaria que isso fosse possível, mas nem os espectadores nem seus competidores eram os juízes. Orville não quebrou nenhuma das regras, e os responsáveis não alteraram nenhum critério. Ele fez a mesma corrida e cumpriu os mesmos requisitos que todos os outros competidores. No entanto, o grau de dificuldade — neste caso sua idade e sua capacidade física limitada — foi o fator que o colocou na categoria de corredores com 100 anos de idade ou mais. Em essa categoria, ele quebrou cinco recordes mundiais.

Assim como Orville precisou de muita coragem para pisar na pista todas as vezes, muita coragem também é exigida de alguns de nossos irmãos e irmãs para pisar na arena da vida todos os dias, sabendo que podem ser julgados injustamente mesmo fazendo o melhor que podem, enfrentando enormes desafios para seguir o Salvador e honrar seus convênios com Ele.

A despeito de onde moremos no mundo ou de nossa idade, a necessidade humana básica para todos nós é nos sentirmos acolhidos, sentir que somos queridos e necessários e que nossa vida tem propósito e significado, sejam quais forem nossas circunstâncias ou limitações.

Na última volta da corrida, o público aplaudiu Orville com entusiasmo, dando-lhe forças para continuar. Não importava que ele terminasse em último. Para os participantes e o público, isso era muito mais do que uma competição. De muitas maneiras, esse foi um belo exemplo do amor do Salvador em ação. Quando Orville terminou, todos se alegraram juntos.

Assim como o Campeonato Master, nossas congregações e nossa família podem ser lugares de reunião em que incentivamos uns aos outros — comunidades de convênio abastecidas pelo amor de Cristo uns pelos outros —, ajudando todas as pessoas a superar qualquer desafio que enfrentem e incentivando sem julgar. Precisamo-

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-

suns dos outros. A força divina vem da união, e é por isso que a intenção de Satanás é nos dividir.

Infelizmente, para alguns de nós, ir à igreja pode ser difícil às vezes, por muitas razões diferentes. Pode ser que alguém esteja questionando a própria fé ou esteja sofrendo de ansiedade ou depressão. Pode ser que a pessoa venha de outro país, tenha uma etnia diferente, ou seja alguém com experiências de vida diferentes, ou que veja as coisas de outro modo e talvez sinta que não se encaixa em um padrão. Pode até ser alguém que não consiga dormir o suficiente e esteja emocionalmente estressado porque tem um bebê ou crianças pequenas, ou alguém solteiro em uma congregação repleta de casais e famílias. Pode ser também alguém criando coragem para voltar depois de anos afastado ou alguém com a sensação incômoda de que não está à altura das expectativas e nunca vai estar.

O presidente Russell M. Nelson disse: "Se um casal em sua ala se divorciar, se um jovem missionário voltar para casa mais cedo ou se um adolescente não tiver um testemunho firme, essas pessoas não precisam de nosso julgamento. Elas precisam vivenciar o puro amor de Jesus Cristo que é refletido em suas palavras e ações".

Nossa experiência na igreja tem o objetivo de proporcionar conexões vitais com o Senhor e uns com os outros, conexões muito necessárias para nosso bem-estar espiritual e emocional. É inerente aos convênios que fazemos com Deus, começando com o batismo, nossa responsabilidade de amar e cuidar uns dos outros como membros da família de Deus, membros do corpo de Cristo, e não só marcar um item em uma lista de tarefas que devemos realizar.

O amor e o cuidado cristãos têm uma dimensão mais elevada e sagrada. O puro amor de Cristo é a caridade. Conforme ensinou o presidente Russell M. Nelson, "a caridade nos impele a 'carregar os fardos uns dos outros' [Mosias 18:8] em vez de acumularmos fardos uns sobre os outros".

O Salvador disse: "Nisto todos conhecerão que sois meus discípulos, se vos amardes uns aos outros". E o presidente Nelson acrescentou: "A caridade é a principal característica de um verdadeiro seguidor de Jesus Cristo. A mensagem do Salvador é clara: Seus verdadeiros discípulos edificam, elevam, incentivam, persuadem e inspiram.

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 le 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.

(...) A maneira como falamos com as pessoas e sobre elas (...) realmente importa”.

O ensinamento do Salvador sobre isso é muito simples. Ele está resumido na regra de ouro: fazer aos outros o que nós gostaríamos que fizessem a nós. Devemos nos colocar no lugar da pessoa e tratá-la da maneira que nós gostaríamos de ser tratados se estivéssemos na situação dela.

O tratamento cristão dado às outras pessoas vai muito além de nossa família e de nossa congregação. Ele inclui nossos irmãos e nossas irmãs de outras religiões ou que não têm religião. Inclui também nossos irmãos e nossas irmãs de outros países e culturas, bem como aqueles que têm diferentes inclinações políticas. Todos somos parte da família de Deus e Ele ama todos os Seus filhos. Ele deseja que Seus filhos O amem e também amem uns aos outros.

A vida do Salvador foi um exemplo de amor e de união, de elevar até mesmo aqueles na sociedade que eram julgados como marginalizados e impuros. Seguir Seu exemplo é um mandamento para nós. Estamos aqui para desenvolver atributos cristãos e, no final, tornar-nos semelhantes ao Salvador. O evangelho de Cristo não é um evangelho de listas de tarefas a se realizar; é um evangelho de transformação— para nos tornarmos como Ele e amarmos como Ele ama. Ele deseja que nos tornemos o povo de Sião.

Quando eu estava com quase 30 anos de idade, passei por um período de profunda depressão e, durante essa época, era como se a realidade de que Deus existia tivesse desaparecido subitamente. Não consigo explicar o que sentia a não ser dizendo que estava totalmente perdida. Desde que eu era criança, sempre soube que meu Pai Celestial estava por perto e que eu poderia falar com Ele. Mas durante esse período, eu nem sabia mais se Deus existia. Nunca tinha passado por algo semelhante na vida e parecia que meu alicerce estava ruindo.

Como resultado, era difícil frequentar a igreja. Eu ia, mas em parte porque temia ser rotulada de “inativa” ou “menos fiel” e tinha medo de me tornar um projeto designado a alguém. O que eu realmente precisava naquela época era sentir o amor, a compreensão e o apoio genuínos das pessoas ao meu redor, e não seu julgamento.

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,

Algumas suposições que eu temia que fizessem a meu respeito eu mesma já tinha feito sobre outras pessoas quando elas não iam à igreja regularmente. Essa dolorosa experiência pessoal me ensinou algumas lições valiosas sobre por que fomos ordenados a não julgar uns aos outros injustamente.

Há entre nós pessoas que sofrem em silêncio, com medo de que descubram seus problemas ocultos porque não sabem qual reação os outros vão ter?

Somente o Senhor conhece plenamente o nível atual de dificuldade que cada um de nós está enfrentando na corrida da vida — os fardos, os desafios e os obstáculos que enfrentamos com frequência não podem ser vistos pelas outras pessoas. Somente Ele compreende plenamente as feridas que a vida nos traz e os traumas que alguns de nós podem ter sofrido no passado e que ainda nos afetam no presente.

Muitas vezes nós mesmos nos julgamos duramente, achando que deveríamos estar muito mais à frente na pista de corrida. Somente o Senhor conhece plenamente as nossas limitações e a nossa capacidade e, por isso, Ele é o único plenamente qualificado para julgar nosso desempenho.

Irmãos e irmãs, que sejamos como os espectadores na história e incentivemos uns aos outros em nossa jornada de discipulado, a despeito de nossas circunstâncias! Isso não requer que quebre as regras ou baixemos nossos padrões. Na verdade, é o segundo grande mandamento — amar ao próximo como a nós mesmos. Como disse o Salvador: “Em verdade vos digo que, quando o fizestes a um destes (...), a mim o fizestes”, seja o bem ou o mal. E o Salvador também nos disse: “Se não sois um, não sois meus”.

Haverá períodos na vida de cada um de nós em que seremos aqueles que precisam de ajuda e incentivo. Vamos nos comprometer agora a sempre fazer isso uns pelos outros. Agindo assim, vamos desenvolver mais união e abrir espaço para o Salvador fazer Seu trabalho sagrado de curar e transformar cada um de nós.

Para cada um de vocês que sente que está muito para trás na corrida da vida, nesta jornada da mortalidade, por favor, continue! Somente

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.

o Salvador pode julgar plenamente onde você deveria estar neste momento da corrida, e Ele é compassivo e justo. Ele é o Grande Juiz da corrida da vida e o único que entende plenamente o nível de dificuldade que você enfrenta ao correr, andar ou arrastar os pés. Ele levará em conta suas limitações, sua capacidade, suas experiências de vida e os fardos ocultos que você carrega, assim como os desejos de seu coração. Talvez você tenha quebrado recordes mundiais simbólicos também. Por favor, não perca a esperança. Por favor, continue! Por favor, permaneça conosco! Você tem um lugar entre nós! O Senhor precisa de você e nós precisamos de você!

Onde quer que viva no mundo, a despeito de quão longe seja, sempre se lembre de que o Pai Celestial e o Salvador conhecem você plenamente e amam você com perfeição. Você nunca será esquecido por Eles. Eles querem levá-lo de volta à presença Deles.

Mantenha os olhos no Salvador. Ele é sua barra de ferro. Não se afaste Dele. Testifico que Ele vive e que você pode confiar Nele. Também testifico que Ele está torcendo por você.

Que sigamos o exemplo do Salvador e incentivemos uns aos outros — é minha oração em nome de Jesus Cristo, amém.