

S'encourager mutuellement

Par J. Anette Dennis

Première conseillère dans la présidence générale de la Société de Secours

Animándonos unos a otros

Por la hermana J. Anette Dennis

Primera Consejera de la Presidencia General de la Sociedad 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 la cinquième course d'Orville dans cette compétition, et dans chacune des autres

Solo el Señor conoce plenamente nuestras limitaciones y capacidades individuales y, debido a ello, Él es el único plenamente calificado para juzgar nuestro desempeño.

Hace poco leí sobre una experiencia que me conmovió profundamente. Tuvo lugar en el Campeonato Nacional de Atletismo Máster de EE. UU., una competencia para personas de la tercera edad.

Uno de los participantes en el evento de 1500 metros era Orville Rogers, de cien años. El autor escribe:

“Cuando sonó el disparo de salida, los participantes comenzaron a correr y Orville se colocó de inmediato en el último lugar, donde permaneció solo durante toda la carrera, arrastrando los pies muy lentamente. [Cuando] terminó el último corredor aparte de Orville, a él todavía le faltaban dos vueltas y media. Cerca de tres mil espectadores se sentaron en silencio, mirándole a él lentamente recorrer la pista, completa, silenciosa e incómodamente solo.

“[Pero] cuando comenzó su última vuelta, la multitud se puso de pie, vitoreando y aplaudiendo. Para cuando llegó a la recta final, la multitud rugía. Con el ánimo de miles de espectadores, Orville recurrió a sus últimas reservas de energía. La multitud estalló de alegría cuando cruzó la línea de meta y fue abrazado por sus competidores. Orville saludó con humildad y gratitud a la multitud y salió de la pista con sus nuevos amigos”.

Esta era la quinta carrera de Orville en la competencia, y en cada uno de los otros eventos-

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 soutien sans nous juger les uns les autres. Nous

también había quedado en último lugar. Algunos podrían haberse sentido tentados a juzgar a Orville, pensando que ni siquiera debería haber competido a su edad —que no tenía cabida en la pista porque prolongaba sobremedida las pruebas para todos los demás.

Pero a pesar de que siempre terminaba último, Orville rompió cinco récords mundiales ese día. Nadie que lo viera correr hubiera creído que eso fuera posible, pero ni los espectadores ni sus competidores eran los jueces. Orville no rompió ninguna regla y los directivos no rebajaron ningún estándar. Corrió la misma carrera y cumplió los mismos requisitos que todos los demás competidores. Pero su grado de dificultad, en este caso su edad y su limitada capacidad física, se tuvo en cuenta al colocarlo en la división de cien años y más. Y en esa división, rompió cinco récords mundiales.

Así como Orville necesitó gran valor para salir a esa pista cada vez, también se requiere gran valor para que algunas de nuestras hermanas y hermanos entren al campo de juego de la vida cada día, sabiendo que pueden ser juzgados injustamente a pesar de que están haciendo lo mejor que pueden, contra todo pronóstico, para seguir al Salvador y honrar sus convenios con Él.

No importa en qué parte del mundo vivamos ni cuál sea nuestra edad, todos tenemos la necesidad humana básica de tener un sentido de pertenencia, sentir que somos queridos y necesarios y que nuestra vida tiene propósito y significado, sin importar nuestras circunstancias o limitaciones.

En la última vuelta de la carrera, la multitud animó a Orville con entusiasmo, dándole fuerzas para seguir adelante. No importaba que hubiera quedado último. Para los participantes y el público, se trataba de mucho más que una competencia. En muchos sentidos, fue un hermoso ejemplo del amor del Salvador en acción. Cuando Orville terminó, todos se regocijaron juntos.

Al igual que en el Campeonato Máster, nuestras congregaciones y familias pueden ser lugares de reunión en los que nos animamos unos a otros, comunidades de convenios impulsadas por el amor de Cristo unos por otros, ayudándonos mutuamente a superar cualquier desafío que afrontemos, dándonos fortaleza y ánimo sin juzgarnos. Nos necesitamos. La fortaleza divina

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-

provienen de la unidad y es por eso que Satanás se empeña en dividirnos.

Desafortunadamente, para algunos de nosotros, asistir a la Iglesia en ocasiones puede ser difícil por muchas razones diferentes. Podría tratarse de alguien que lucha con preguntas sobre la fe o alguien con ansiedad social o depresión. Podría tratarse de alguien de otro país o raza, o alguien con experiencias de vida o perspectivas diferentes que quizás sienta que no encaja en el molde. Incluso podrían ser padres de bebés y niños pequeños, privados de sueño y emocionalmente sobrecargados, o alguien soltero en una congregación llena de matrimonios y familias. Podría también tratarse de alguien que se arma de valor para regresar tras años de estar alejado, o alguien con un sentimiento persistente de que no está a la altura y nunca pertenecerá.

El presidente Russell M. Nelson dijo: "Si un matrimonio de su barrio se divorcia, si un joven misionero regresa a casa antes de tiempo o si un adolescente tiene dudas en cuanto a su testimonio, ellos no necesitan que ustedes los juzguen; necesitan experimentar el amor puro de Jesucristo reflejado en las palabras y acciones de ustedes".

Nuestra experiencia en la iglesia tiene el propósito de proporcionar conexiones vitales con el Señor y entre nosotros, que son tan necesarias para nuestro bienestar espiritual y emocional. Inherente a los convenios que hacemos con Dios, comenzando con el bautismo, está nuestra responsabilidad de amarnos y cuidarnos unos a otros como miembros de la familia de Dios, miembros del cuerpo de Cristo, y no solo marcar una casilla en una lista de cosas que se espera que hagamos.

El amor y el cuidado a la manera de Cristo son más elevados y santos. El amor puro de Cristo es la caridad. Como enseñó el presidente Nelson: "La caridad nos impulsa a 'llevar las cargas los unos de los otros' [Mosiah 18:8] en lugar de apilar las cargas los unos sobre los otros".

El Salvador dijo: "En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tenéis amor los unos por los otros". Y el presidente Nelson agregó: "La caridad es la característica principal de un verdadero seguidor de Jesucristo [...]. El mensaje del Salvador es claro: Sus verdaderos discípulos edifican, elevan, alientan, persuaden e inspiran

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.

[...]. El modo en que hablamos a los demás y de los demás [...] en verdad importa”.

La enseñanza del Salvador al respecto es muy sencilla. Se resume en la regla de oro: Haz con los demás lo que quieras que los demás hagan contigo. Ponte en el lugar de esa persona y trátala de la manera en que te gustaría que te trataran si estuvieras en su lugar.

El trato hacia los demás a la manera de Cristo va mucho más allá de nuestras familias y congregaciones. Incluye a nuestras hermanas y hermanos de otras religiones o de ninguna religión. También incluye a nuestros hermanos y hermanas de otros países y culturas, así como de distintas ideologías políticas. Todos formamos parte de la familia de Dios y Él ama a todos Sus hijos. Él desea que Sus hijos lo amen a Él y también los unos a los otros.

La vida del Salvador fue un ejemplo de cómo amar, reunir y elevar incluso a aquellos a quienes la sociedad había juzgado como marginados e impuros. Se nos manda seguir Su ejemplo. Estamos aquí para desarrollar atributos semejantes a los de Cristo y, con el tiempo, llegar a ser como nuestro Salvador. Su Evangelio no se trata de listas de verificación, sino es un Evangelio de llegar a ser, llegar a ser como Él es y amar como Él lo hace. Él quiere que lleguemos a ser un pueblo de Sion.

Cuando estaba próxima a mis treinta años, pasé por un período de profunda depresión y, durante ese tiempo, fue como si la realidad de la existencia de Dios se hubiera desvanecido de repente. No puedo explicar plenamente ese sentimiento, solo decir que me sentía completamente perdida. Desde pequeña, siempre había sabido que mi Padre Celestial estaba allí y que podía hablar con Él; pero durante ese tiempo, ya no sabía si existía un Dios. Nunca antes había experimentado algo así en mi vida, y sentía que todo mi fundamento se estaba desmoronando.

Debido a eso, me resultaba difícil asistir a la Iglesia. Iba, pero en parte por temor a que me etiquetaran como “inactiva” o “menos fiel”, y tenía miedo de convertirme en un proyecto asignado a alguien. Lo que realmente necesitaba durante ese tiempo era sentir amor genuino, comprensión y apoyo de quienes me rodeaban, no ser juzgada.

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,

Algunas de las suposiciones que temía que la gente hiciera sobremí, y oyo mismas había hecho sobre otras personas cuando ellas no asistían a la Iglesia con regularidad. Esa dolorosa experiencia personal me enseñó algunas lecciones valiosas sobre por qué se nos ha mandado no juzgarnos injustamente unos a otros.

¿Hay entre nosotros quienes sufren en silencio, temerosos de que los demás conozcan sus luchas ocultas porque no saben cuál será la reacción?

Solo el Señor conoce plenamente el nivel real de dificultad con el que cada uno de nosotros corre la carrera de la vida: las cargas, los desafíos y los obstáculos que enfrentamos, que a menudo los demás no pueden ver. Solo Él comprende plenamente las heridas y los traumas que marcaron nuestra vida en el pasado y que aún nos afectan en el presente.

A menudo, incluso nos juzgamos a nosotros mismos con dureza, pensando que deberíamos estar mucho más avanzados en el camino. Solo el Señor conoce plenamente nuestras limitaciones y capacidades individuales y, debido a ello, Él es el único plenamente calificado para juzgar nuestro desempeño.

Hermanas y hermanos, ¡seamos como los espectadores del relato y animémonos unos a otros en nuestro trayecto del discipulado, sin importar nuestras circunstancias! Eso no requiere que rompamos las reglas o rebajemos los estándares. En realidad, se trata del segundo gran mandamiento: amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos. Y como dijo nuestro Salvador: “En cuanto lo hicisteis a uno de estos [...] más pequeños, a mí lo hicisteis”, tanto lo bueno como lo malo. Él también nos ha dicho: “Si no sois uno, no sois míos”.

Habrán momentos en la vida de cada uno de nosotros en los que seremos quienes necesitan ayuda y aliento. Comprometámonos ahora a hacernos siempre los unos por los otros. Al hacerlo, desarrollaremos una mayor unidad y crearemos un espacio para que el Salvador lleve a cabo Su sagrada obra de sanarnos y transformarnos a cada uno de nosotros.

A cada uno de ustedes: si quizás sientes que te has quedado muy atrás en esta carrera de la vida, en esta jornada terrenal, por favor, sigue

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.

adelante. Solo el Salvador puede juzgar plenamente dónde deberías estar en este momento, y Él es compasivo y justo. Él es el Gran Juez de la carrera de la vida y el único que comprende plenamente el nivel de dificultad con el que estás corriendo, caminando o arrastrando los pies. Él tomará en cuenta tus limitaciones, tu capacidad, tus experiencias de la vida y las cargas ocultas que llevas, así como los deseos de tu corazón. De hecho, es posible que también estés rompiendo récords mundiales simbólicos. Por favor, no pierdas la esperanza. ¡Sigue adelante! ¡Por favor, quédate! ¡Tú sí perteneces! ¡El Señor te necesita y nosotros también!

Dondequiera que vivas en el mundo, por muy remoto que sea, recuerda siempre que tu Padre Celestial y tu Salvador te conocen completamente y te aman perfectamente. Ellos nunca se olvidarán de ti. Quieren traerte a casa.

Mantén tu mirada en el Salvador; Él es tu barra de hierro. No lo sueltes. Testifico que Él vive y que puedes confiar en Él. También testifico que Él te está animando.

Ruego que todos sigamos el ejemplo del Salvador y nos animemos unos a otros, es mi oración, en el nombre de Jesucristo. Amén.