

S'encourager mutuellement

Par J. Anette Dennis

Première conseillère dans la présidence générale de la Société de Secours

Підтримувати одне одного

Сестра Дж. Анетт Денніс

Перша радниця у генеральному президентстві Товариства допомоги

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'acinquiemcourse d'Orville dans cette compétition, et dans chacune des autres

Тільки Господь повністю знає наші індивідуальні обмеження і можливості, і завдяки цьому Він єдиний, Хто має повне право судити, як ми справляємося.

Нещодавно я прочитала історію, яка глибоко мене зворушила. Це відбулося на Національному чемпіонаті США з легкої атлетики серед ветеранів спорту — змаганні для людей старшого віку.

Одним з учасників забігу на 1500 метрів був 100-річний Орвілл Роджерс. Автор написав:

“Коли пролунав стартовий постріл, бігуни зірвалися з місця й Орвілл одразу опинився позаду, де й залишався сам один протягом усього забігу, плентаючись дуже повільно. [Коли] останній бігун, не враховуючи Орвілла, добіг фінішу, Орвіллу все ще залишалося пробігти два з половиною кола. Близько 3000 глядачів сиділи беззвучно, дивлячись, як він повільно просувається біговою доріжкою — панувала повна тиша, і він був цілковито самотній у тій незручній тиші.

[Але], коли він почав своє фінальне коло, натовп підхопився на ноги, підбадьорливо вигукуючи та аплодуючи. На той час, як він вийшов на фінішну пряму, натовп уже ревів. Під вигук підтримки від тисяч вболівальників Орвілл зібрав свої останні запаси енергії. Натовп вибухнув радістю, коли він пересік фінішну пряму й опинився в обіймах своїх суперників. Орвілл смиренно і вдячно помахав натовпу і зійшов з бігової доріжки разом зі своїми новими друзями”.

Це був п'ятий забіг Орвілла у цих змаганнях, і в кожному з інших забігів він такожпо-

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

сiдав останнє місце. Дехто, можливо, відчував спокусу осудити Орвілла, вважаючи, що йому взагалі не слід було змагатися в його віці — що йому було не місце на біговій доріжці, оскільки він значно зтягував тривалість кожного із забігів для інших учасників.

Але, хоча він завжди прибігав останнім, Орвілл побив п'ять світових рекордів того дня. Ніхто з тих, хто спостерігав за його забігом, не повірив би, що таке можливо, але суддями були не глядачі й не його суперники. Орвілл не порушив жодного правила, й організатори не занизили для нього жодних вимог. Він брав участь в тому ж забігу, що і всі, і дотримувався тих самих вимог, що й інші. Але рівень складності у його випадку — через вік та обмежені фізичні можливості — було враховано: його внесли до вікової категорії "100+". І в цій категорії він побив п'ять світових рекордів.

Так само як Орвілл виявляв неабияку сміливість, кожний раз виходячи на бігову доріжку, дехто з наших сестер і братів виявляє сміливість, коли виходить на арену життя кожен день, щоб наслідувати Спасителя і шанувати свої завіти з Ним, знаючи, що їх можуть осудити несправедливо, хоча вони роблять усе, що в їхніх силах попри несприятливі обставини.

Незалежно від того, у якій частині світу ми живемо, незалежно від нашого віку, основна людська потреба для всіх нас — мати відчуття належності, відчувати, що нам раді і ми потрібні, і що наше життя має мету і сенс, якими б не були наші обставини чи обмеження.

Коли Орвілл біг фінальне коло, натовп енергійно його підбадьорював, і це давало йому сили не зупинятися. Неважливо те, що він прибіг останнім. Для учасників і глядачів це було більше, ніж просто змагання. У багатьох сенсах це був прекрасний приклад любові Спасителя в дії. Коли Орвілл добіг фінішу, вони всі раділи разом.

Подібно до Національного чемпіонату серед ветеранів спорту, наші приходи та сім'ї можуть бути місцями зібрання, де ми підтримуємо одне одного — завітні спільноти, де всі виявляють любов Христа одне до одного, — допомагаючи долати труднощі, які постають перед нами, зміцнюючи і підбадьорюючи одне одного без осуду. Ми потрібні одне

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 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

un seul. L'unité nous remplit de la puissance divine, c'est pourquoi Satan essaie de 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.

Président 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 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 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.

інших... справді має значення».

Учення Спасителя про це дуже просте. Воно підсумовано в Золотому правилі: роби іншим так, як хотів би, аби інші робили тобі. Ставте себе на місце тієї людини і ставтеся до неї так, як ви хотіли би, аби до вас ставилися, якби ви були на її місці.

Ставлення, подібне до Христового, поширюється не лише на сім'ї та церковні громади. Воно стосується і наших сестер і братів інших віросповідань або тих, хто не належить ні до яких релігій. Воно також стосується наших братів і сестер з інших країн і культур, а також тих, хто має інші політичні переконання. Ми всі є частиною Божої сім'ї, і Він любить усіх Своїх дітей. Він бажає, аби Його діти любили Його і такою ж мірою одного.

Життя Спасителя було прикладом любові, збирання і підтримки навіть тих, кого суспільство засуджувало і вважало ізгоями або нечистими. Він є прикладом, Який нам заповідає наслідувати. Ми тут для того, щоб розвивати якості Христа та зрештою стати такими, як наш Спаситель. Його євангелія не містять списків, у яких треба просто ставити галочки, вона є процесом становлення — ми стаємо такими, Яким Він є, і любимо так, як Він любить. Він хоче, аби ми стали народом Сіону.

Коли мені було під 30, я пережила період глибокої депресії, і протягом того часу здавалося, що усвідомлення реальності існування Бога раптом зникло. Єдиний спосіб, у який я можу пояснити, як мені було, — це сказати, що я почувалася повністю розгубленою. З раннього дитинства я завжди знала, що мій Небесний Батько поруч і я можу говорити з Ним. Але протягом того часу я більше не знала, чи взагалі існує Бог. Я ніколи в житті не переживала нічого подібного, і здавалося, що вся моя основа розсипалася.

Як наслідок мені було важко відвідувати церкву. Я ходила туди, але частково тому, що боялася ярлика «неактивна» або «менш вірна», і боялася стати для когось «дорученим проектом». Що мені дійсно було потрібно той час, так це відчувати щиру любов, розуміння і підтримку від людей навколо, а не осуд.

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,

Я боялася, що стосовно мені люди матимуть певні припущення, які я сама робила щодо людей, коли вони не відвідували церкву регулярно. Цей болісний особистий досвід навчив мене деяких цінних уроків про те, чому нам було заповідано не судити одне одного несправедливо.

Чи є серед нас ті, хто, боячись, що інші дізнаються про їхні приховані проблеми, страждає мовчки, адже не знає, якою буде реакція людей?

Тільки Господь повністю знає справжній рівень труднощів, з якими кожен з нас біжить у забігу життя — тягарі, виклики і перешкоди, з якими ми стикаємося і які часто не видимі для інших. Тільки Він повністю розуміє трагічні рани і травми, які дехто з нас пережив у минулому і які досі впливають на нас у теперішньому.

Часто ми навіть осуджуємо себе суворо, вважаючи, що нам слід бути на цій біговій доріжці набагато попереду. Тільки Господь повністю знає наші індивідуальні обмеження і можливості, і завдяки цьому Він єдиний, Хто має повне право судити, як ми справляємося.

Сестри і брати, як і глядачі в тій історії, підтримуймо одне одного у нашій подорожі учнівства, якими б не були наші обставини! Для цього не вимагається порушувати правила чи занижувати стандарти. Це, насправді, друга найбільша заповідь — любити наших ближніх, як самих себе. І, як сказав наш Спаситель: «Що тільки вчинили ви одному з найменших... цих, те Мені ви вчинили», чи то на добро, чи на зло. Він також сказав нам: «Якщо ви не єдині, ви не Мої».

У кожного з нас в житті будуть періоди, коли ми потребуватимемо допомоги і підтримки. Візьмімо зараз на себе зобов'язання завжди робити це одне для одного. Таким чином ми розвинемо більшу єдність і створимо умови, в яких Спаситель зможе виконувати Свою священну роботу зцілення і трансформації кожного з нас.

А кожному з вас, хто відчуває, що сильно відстав у цьому забігу життя, у цій земній подорожі, скажу: будь ласка, продовжуйте!

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.

Тільки Спаситель може повноцінно судити, де ви маєте бути у цей період, і Він милосердний і справедливий. Він — Великий Суддя у забігу життя, і Він єдиний, Хто повністю розуміє рівень складності, з яким ви біжите, або йдете, або просуваєтеся, ледь тримаючись на ногах. Він врахує ваші обмеження, ваші можливості, ваш життєвий досвід і приховані тягарі, які ви несете, а також бажання вашого серця. Ви, можливо, також побиваєте символічний світовий рекорд. Будь ласка, не втрачайте надії. Будь ласка, продовжуйте! Будь ласка, залишайтеся! Вам дійсно тут місце! Ви потрібні Господу, і ви потрібні нам!

В якому б куточку світу ви не жили, як би далеко це не було, будь ласка, завжди пам'ятайте, що ваш Небесний Батько і ваш Спаситель знають вас довершено і люблять вас досконало. Вони ніколи вас не забувають. Вони хочуть привести вас додому.

Зосереджуйте свій погляд на Спасителі. Він — ваш жезл із заліза. Не відпускайте Його. Я свідчу, що Він живий і що виможет довіряти Йому. Я також свідчу, що Він незмінно підтримує вас.

Щоб усі ми наслідували приклад Спасителя і підтримували одне одного, я молюся в ім'я Ісуса Христа, амінь.