

J'essaie de me débarrasser d'une mauvaise habitude, mais je continue à faire des erreurs.

Comment mieux faire ?

-Un ami découragé, de Derby

Cher ami découragé,

Il est *difficile* de mettre fin à une mauvaise habitude. Mais cela vaut vraiment la peine de continuer d'essayer, quel que soit le nombre de fois où tu échoues. Le fait d'essayer, d'échouer et d'essayer à nouveau fait partie de la vie de chacun. Aussi, sois patient avec toi-même. Dieter F. Uchtdorf a dit : « Notre destinée n'est pas déterminée par le nombre de fois où nous trébuchons mais par le nombre de fois que nous nous relevons, secouons la poussière et repartons de l'avant¹. »

(superscript 1)

Alors continue !

L'Ami

Cinq conseils pour renforcer ta capacité de te débarrasser de tes mauvaises habitudes

- 1. Remplace une mauvaise habitude par une bonne.** Planifie quelque chose d'autre à faire lorsque tu es tenté de suivre ta mauvaise habitude. Même si ce n'est qu'une petite chose !
- 2. Lis le Livre de Mormon.** Le président Nelson a dit : « Voulez-vous vous débarrasser d'une mauvaise habitude ? [...] Lisez le Livre de Mormon ! Il vous rapprochera du Seigneur Jésus-Christ et de son pouvoir plein d'amour² ».
- 3. Demande de l'aide.** Parle de tes buts à tes amis et aux membres de ta famille et demande-leur de te soutenir.
- 4. Entoure-toi de paroles pleines d'espoir.** Choisis une citation ou une Écriture qui te motive. Mets-la dans un endroit où tu peux la voir tous les jours.
- 5. Appuie-toi sur notre Père céleste et sur Jésus-Christ.** C'est le conseil le plus important. Avec eux, tu peux vaincre n'importe quelle mauvaise habitude. Prie chaque jour pour recevoir leur aide !

1. « Tu peux le faire maintenant ! », *Le Liahona*, novembre 2013, p. 55. 2. « Un témoignage du Livre de Mormon », *Le Liahona*, janvier 2000, p. 84.