



Guérir grâce au Sauveur
PROGRAMME DE TRAITEMENT
DE LA DÉPENDANCE
Guide de traitement en douze étapes

Guérir grâce au Sauveur

Programme de traitement de la dépendance

Guide de traitement en douze étapes

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved.

Version : 8/22

Traduction de *Healing through the Savior: The Addiction Recovery Program 12-Step Recovery Guide*

French

PD80031872 140

Printed in the United States of America

Table des matières

Documentation d'introduction

Les douze étapes	1
Préface.	2
Introduction	3
Étape 1 : Nous admettons que, seuls, nous sommes impuissants devant notre dépendance et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.	15
Étape 2 : Nous avons la foi que le pouvoir de Dieu peut nous apporter une guérison spirituelle complète . . .	25
Étape 3 : Nous décidons de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu, le Père éternel, et à son Fils, Jésus-Christ.	35
Étape 4 : Nous procédons sans crainte, par écrit, à un inventaire moral de nous-mêmes	46
Étape 5 : Nous avouons à nous-mêmes, à notre Père céleste au nom de Jésus-Christ, à l'autorité compétente de la prêtrise et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.	54
Étape 6 : Nous sommes tout à fait prêts à ce que Dieu élimine toutes nos faiblesses.	62
Étape 7 : Nous demandons humblement à notre Père céleste de faire disparaître nos faiblesses	70
Étape 8 : Nous dressons une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous consentons à réparer nos torts envers chacune d'elles	80
Étape 9 : Dans la mesure du possible, nous réparons directement nos torts envers les personnes que nous avons blessées.	89
Étape 10 : Nous poursuivons notre inventaire personnel et admettons promptement nos torts.	97
Étape 11 : Nous cherchons par la prière et la méditation à connaître la volonté du Seigneur et à recevoir la force de l'exécuter	105
Étape 12 : Ayant connu un réveil spirituel grâce à l'expiation de Jésus-Christ parce que nous avons suivi ces étapes, nous transmettons ce message à d'autres et mettons en pratique ces principes dans tous les aspects de notre vie	113
Postface	121
Annexe.	122
Soutien dans le processus de guérison.	123
Choisir un parrain	125
Principes pour rédiger un inventaire efficace.	127
Identifier et accueillir les nouveaux arrivants	138

Remerciements

Guérir grâce au Sauveur : Programme de traitement de la dépendance - Guide de traitement en douze étapes adapte les douze étapes du programme d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc. au cadre des doctrines, principes et croyances de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours. Les douze étapes du programme d'origine sont énumérées ici, et les douze étapes utilisées dans ce programme sont reprises tout au long de ce guide.

Elles sont reproduites et adaptées avec l'autorisation d'Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Cette autorisation de reproduire et adapter les douze étapes ne signifie pas qu'AAWS a révisé ou approuvé le contenu de cette publication, ou qu'AAWS soutient les opinions qui y sont exprimées. Alcooliques Anonymes (AA) est un programme de traitement de la dépendance à l'alcool uniquement. Ceci n'est pas remis en cause par l'utilisation des douze étapes en lien avec d'autres programmes ou activités basés sur le modèle d'AA pour le traitement d'autres dépendances ou dans n'importe quel contexte indépendant d'AA. Par ailleurs, bien qu'AA soit un programme spirituel, ce n'est pas pour autant un programme religieux. AA n'est donc affilié à aucune secte, dénomination ou croyance religieuse spécifique.

Les douze étapes d'Alcooliques Anonymes :

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.

4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
7. Nous lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.
9. Nous avons directement réparé nos torts envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquons de leur nuire ou de nuire à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de reconnaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

Guérir grâce au Sauveur : Programme de traitement de la dépendance

Les douze étapes

Étape 1 : Nous admettons que, seuls, nous sommes impuissants devant notre dépendance et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie

Étape 2 : Nous avons la foi que le pouvoir de Dieu peut nous apporter une guérison spirituelle complète

Étape 3 : Nous décidons de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu, le Père éternel, et de son Fils, Jésus-Christ

Étape 4 : Nous procédons sans crainte, par écrit, à un inventaire moral de nous-mêmes

Étape 5 : Nous avouons à nous-mêmes, à notre Père céleste au nom de Jésus-Christ, à l'autorité compétente de la prêtrise et à un autre être humain la nature exacte de nos torts

Étape 6 : Nous sommes tout à fait prêts à ce que Dieu élimine toutes nos faiblesses

Étape 7 : Nous demandons humblement à notre Père céleste de faire disparaître nos faiblesses

Étape 8 : Nous dressons une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous consentons à réparer nos torts envers chacune d'elles

Étape 9 : Dans la mesure du possible, nous réparons directement nos torts envers les personnes que nous avons blessées

Étape 10 : Nous poursuivons notre inventaire personnel et admettons promptement nos torts

Étape 11 : Nous cherchons par la prière et la méditation à connaître la volonté du Seigneur et à recevoir la force de l'exécuter

Étape 12 : Ayant connu un réveil spirituel grâce à l'expiation de Jésus-Christ parce que nous avons suivi ces étapes, nous transmettons ce message à d'autres et mettons en pratique ces principes dans tous les aspects de notre vie

Préface

Que vous soyez personnellement aux prises avec la dépendance ou que vous connaissiez quelqu'un dans cette situation, ce guide peut être une bénédiction dans votre vie. Avec l'autorisation des Alcooliques Anonymes, les Douze Étapes ont été adaptées afin d'inclure les doctrines, principes et croyances de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours. Dans ce guide, les étapes sont présentées dans l'ordre, accompagnées d'un principe de l'Évangile apparenté. Grâce à ce guide, vous apprendrez à suivre les étapes. Peu importe votre situation, ces étapes peuvent vous aider à aller au Christ et à recevoir les bénédictions qui découlent du traitement et de la guérison.

On peut être dépendant de substances telles que le tabac, l'alcool, le café, le thé, les médicaments et la drogue. On peut aussi être dépendant de comportements tels que les jeux d'argent, la pornographie, l'immoralité sexuelle, les comportements sexuels inconvenants, l'abus de jeux vidéo, l'utilisation inappropriée de la technologie et les troubles de l'alimentation. Bien que les professionnels de santé considèrent la dépendance comme une maladie physique, il y a d'autres aspects à prendre en compte. La dépendance affecte l'esprit et le corps, ainsi que le spirituel, et les solutions doivent donc porter sur chacun de ces aspects.

Ce guide ne vise pas à traiter un seul type de dépendance. Bien que les participants souffrent de différents types de dépendances, beaucoup d'entre eux ont trouvé une solution commune dans le traitement présenté dans ce guide. Il s'agit d'un guide pratique et d'une référence pour tous ceux qui désirent guérir de n'importe quel type de dépendance. C'est la principale documentation utilisée dans les réunions de soutien du programme de traitement de la dépendance parrainées par l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours.

Des hommes et des femmes qui ont subi les conséquences dévastatrices de diverses dépendances et ont connu la guérison à long terme ont participé à l'élaboration de ce guide, et ont été invités à

faire part des expériences qu'ils ont vécues en suivant les douze étapes. Leur point de vue (le « nous » employé tout au long de ce guide) est utilisé pour exprimer l'angoisse de la dépendance et la joie de la guérison et du traitement. Ces personnes peuvent vous apporter du réconfort et du soutien. Des dirigeants de l'Église et des thérapeutes professionnels ont également participé à l'écriture et à l'élaboration de ce guide. La sagesse et l'expérience de tous ceux qui ont contribué à la rédaction de ce manuel constituent un témoignage supplémentaire de la réalité de l'expiation de Jésus-Christ et de la possibilité de guérir d'une dépendance.

Nous vous invitons à assister à une réunion de traitement. (« Nous » sommes les hommes et femmes qui ont subi les conséquences dévastatrices de différentes dépendances et ont connu la guérison à long terme.) Vous trouverez des indications pour assister à des réunions en personne, par vidéoconférence, par téléphone ou enregistrées (avec autorisation) sur le site du programme de traitement de la dépendance (AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org). Ne laissez pas vos craintes vous empêcher de recevoir les bénédictions de l'assistance aux réunions de traitement. Sachez que la compréhension, l'espérance et le soutien sont au cœur de ces réunions. Vous découvrirez que vous n'êtes pas seul, et que la guérison est possible. Nous avons trouvé ce guide particulièrement efficace lorsque nous avons suivi les étapes avec le soutien d'un parrain et de notre évêque. Certains d'entre nous ont aussi eu recours à un thérapeute professionnel au cours de notre traitement.

La guérison commence lorsque nous sommes honnêtes et admettons que nous sommes aux prises avec la dépendance. Pour certains, se qualifier de dépendant à une substance ou à un comportement spécifique pendant les réunions de traitement les aide à être honnêtes et à se souvenir du pouvoir que la dépendance peut avoir sur eux. Cependant, nous devons faire attention à ce que cela ne limite pas notre espérance et notre confiance en Dieu. Si

nous nous qualifions de dépendant, nous pouvons involontairement nier la vérité selon laquelle Jésus-Christ peut nous guérir et changer notre nature même. Pendant notre traitement, nous devons tous à la fois faire preuve d'honnêteté vis à vis du pouvoir de la dépendance et avoir confiance dans le fait que Jésus-Christ peut nous guérir spirituellement, et trouver un équilibre entre ces deux aspects.

Si vous pensez souffrir d'une dépendance et si vous éprouvez ne serait-ce que le plus petit désir de vous en défaire, ou si vous souhaitez développer ce désir, nous vous invitons à nous rejoindre dans l'étude et l'application des principes de l'Évangile de Jésus-Christ enseignés dans ce guide. Si vous suivez ces étapes d'un cœur sincère, vous trouverez en Jésus-Christ la force de guérir de votre dépendance.

Robert D. Hales a expliqué : « La dépendance est l'appétit de l'homme naturel qui ne peut jamais être satisfait. C'est un appétit insatiable. » (« Pourvoir

et prévoir temporellement et spirituellement », *Le Liahona*, mai 2009, p. 10).

Il a ensuite décrit ce que tant de personnes aux prises avec la dépendance souhaitent pouvoir ressentir : « Mais notre faim à nous, enfants de Dieu, tout au fond de nous-mêmes, ce que nous devrions réellement rechercher, c'est ce que le Seigneur seul peut donner : son amour, le sentiment de notre valeur personnelle, la sécurité, la confiance, l'espoir en l'avenir et l'assurance de son amour qui nous apporte la joie éternelle » (« Pourvoir et prévoir temporellement et spirituellement », p. 10).

Même si le gouffre entre notre situation actuelle et celle dans laquelle nous espérons nous trouver un jour peut sembler insurmontable, le programme de traitement de la dépendance et ce guide ont aidé de nombreuses personnes à parcourir le chemin de la dépendance à la guérison, et ils peuvent vous aider à faire de même.



Introduction

Avant tout, nous voulons que vous sachiez que guérir de la dépendance est possible. (« Nous » sommes les hommes et femmes qui ont subi les conséquences dévastatrices de différentes dépendances et ont connu la guérison à long terme.) Nous avons éprouvé beaucoup de tristesse mais nous avons vu le pouvoir du Sauveur transformer nos défaites les plus dévastatrices en victoires glorieuses. Nous vivions autrefois dans la dépression, l'anxiété, la peur et une colère débiliteuse quotidiennes, mais connaissons dorénavant la joie et la paix. Nous avons vu des miracles dans notre vie et dans celle d'autres personnes prises au piège de la dépendance.

Nos dépendances nous ont causé beaucoup de douleur et de souffrances. Mais Dieu nous a bénis à chacune des étapes sur le chemin de la guérison. Nous nous considérons aujourd'hui comme des enfants bien-aimés de Dieu. Ayant connu un éveil spirituel, nous nous efforçons quotidiennement d'améliorer notre relation avec notre Père céleste, avec son Fils, Jésus-Christ, avec nous-même et avec autrui. En bref, le Sauveur a fait pour nous ce que nous ne pouvions pas faire pour nous-mêmes.

Certains considèrent que les dépendances sont des mauvaises habitudes dont on peut se débarrasser par un effort de volonté seul, mais nous étions devenus si dépendants d'un comportement ou d'une substance que nous ne savions plus comment nous

en détacher. Nous avons perdu toute perspective et le sens des priorités dans notre vie. Rien n'était plus important que d'assouvir notre besoin désespéré. Quand nous essayions de nous abstenir, nous éprouvions de puissants manques physiques, psychologiques et émotionnels. Alors que nous succombions à nos besoins et à nos dépendances, nous avons perdu notre capacité à exercer notre libre arbitre. Boyd K. Packer a enseigné : « La dépendance a la capacité de briser la volonté et d'annihiler le libre arbitre moral des gens » (« La révélation dans notre monde qui change », *Le Liahona*, janvier 1990, p. 13).

Nous avons entamé le processus de guérison en étant humbles et honnêtes, en demandant de l'aide à Dieu et à d'autres personnes, et en suivant les étapes détaillées dans ce guide. Les douze étapes du programme de traitement nous ont appris à appliquer l'Évangile de Jésus-Christ dans nos vies. Jeffrey R. Holland a dit « Combattez-vous un démon de la dépendance : tabac, drogue, jeux d'argent ou [...] pornographie ? Quelles que soient les autres mesures que vous deviez prendre pour résoudre ces problèmes, allez *d'abord* au Christ » (« Les choses cassées à réparer », *Le Liahona*, mai 2006, p. 70).

Les étapes 1 à 3 nous apprennent à faire preuve de foi en notre Père céleste et en Jésus-Christ. Les étapes 4 à 9 nous guident à travers le processus

du repentir profond. Les étapes 10 à 12 nous encouragent à assumer la responsabilité de nos actes, à rechercher l'aide divine et la force de rester sur le chemin des alliances, à faire part aux autres du miracle qui a eu lieu dans notre vie et à persévérer jusqu'à la fin.

Beaucoup d'entre nous qui font l'expérience de la guérison durable continuent de participer au programme de traitement de la dépendance. Notre désir d'être libérés de la dépendance, et de le rester, est une grande source de soutien. Et nous sommes bénis lorsque nous cherchons à aider ceux qui sont aux prises avec la dépendance. Nous croyons sincèrement que nous avons été transformés grâce à l'expiation de Jésus-Christ. Comme les Anti-Néphi-Léhis du Livre de Mormon (voir Alma 24:17-19), nous avons été guéris, et notre nature même a été changée par la grâce et le pouvoir de Jésus-Christ. Parce que c'est un don que nous ne voulons pas perdre, nous choisissons chaque jour de nous souvenir que nous nous reposons entièrement sur lui. En continuant de participer au programme de traitement de la dépendance, nous nous rappelons que la dépendance est quelque chose de puissant, et que si nous perdons de vue ces vérités, nous risquons d'y retomber. Nous souhaitons conserver ce que Dieu nous a si gracieusement donné.

Si vous pensez souffrir d'une dépendance et si vous éprouvez ne serait-ce que le plus petit désir de vous en défaire, et si vous souhaitez faire « l'expérience » de la parole de Dieu (Alma 32:27), nous vous invitons à nous rejoindre dans l'étude et l'application des principes de l'Évangile de Jésus-Christ enseignés dans ce guide. D'après notre expérience, si vous suivez ce chemin d'un cœur sincère, vous trouverez la force dont vous avez besoin pour guérir de votre dépendance. Cette force s'appelle la grâce. « La grâce de Dieu nous aide quotidiennement. Elle nous donne la force d'accomplir de bonnes œuvres que nous ne pourrions pas faire seuls » (Sujets et questions, « Grâce » Médiathèque de l'Évangile). Au fur et à mesure que vous suivrez fidèlement ces douze étapes, le Sauveur vous fortifiera et vous parviendrez à la connaissance de « la vérité, et la vérité vous affranchira » (Jean 8:32).

Nous savons par expérience que vous êtes en mesure de briser les chaînes de la dépendance. Aussi perdu et désespéré que vous vous sentiez, vous êtes l'enfant d'un Père céleste aimant. Si vous avez perdu cette vérité de vue, les principes expliqués dans ce guide vous aideront à la redécouvrir et à l'ancrer profondément en votre cœur. Ces principes peuvent vous aider à aller au Christ et lui permettre de vous changer. En suivant les étapes, vous puiserez dans le pouvoir du Sauveur et il vous libèrera de vos chaînes.

Nous qui sommes sur la voie de la guérison, nous vous invitons avec toute notre empathie et tout notre amour à nous rejoindre dans une vie merveilleuse d'espoir, de liberté et de joie, entourés des bras de Jésus-Christ, notre Rédempteur. Tout comme nous, vous pouvez guérir et profiter de toutes les bénédictions de l'Évangile de Jésus-Christ.

Étapes à suivre

Ce programme est un programme d'action. Nous ne pouvons progresser qu'en suivant rigoureusement les étapes dans notre vie quotidienne. Voilà ce que signifie suivre les étapes. Les actions suivantes nous aident à aller au Christ, à être guidés et à recevoir la force nécessaire pour persévérer sur la voie de la guérison. N'oubliez pas de travailler avec votre parrain.

Concentrez-vous sur votre identité éternelle

Lorsque quelqu'un lui a un jour demandé comment aider ceux qui souffrent de dépendance, Russell M. Nelson a répondu : « Enseignez-leur leur identité et leur but » (dans Tad R. Callister, « Our Identity and Our Destiny », veillée spirituelle de l'université Brigham Young, 14 août 2012, speeches.byu.edu). Chacun de nous est un enfant d'un Dieu aimant. Nous savons qu'il nous aime et prend soin de nous.

Mais nous ne l'avons pas toujours su. Certains d'entre nous étaient convaincus qu'il n'existe pas. D'autres n'avaient pas d'opinion sur le sujet. Certains d'entre nous croyaient qu'il existe mais qu'il était trop en colère contre nous, ou trop déçu, pour nous aider. Pour la plupart d'entre nous,

parce que nous ne comprenions pas correctement notre relation avec Dieu, nous étions face à un mur qui nous empêchait de lui demander de l'aider. Alors, pour faire face aux difficultés de la vie, nous nous sommes tournés vers des substances ou des comportements qui mènent à la dépendance. Nous nous sommes souvent trouvés piégés dans des cercles vicieux. Nous nous sommes mal comportés, ce qui a entraîné des sentiments de culpabilité et de honte, nous poussant à nouveau à mal nous comporter, pour masquer la douleur de ces émotions. Lorsque nous avons compris notre identité et notre but en tant qu'enfants de Dieu, nous avons reçu la force de rompre ces cercles vicieux.

Nous avons aussi appris à faire la différence entre la culpabilité et la honte. La culpabilité, c'est se sentir mal à cause de nos actions ; la honte, c'est se sentir mal à cause de qui nous sommes. David A. Bednar a expliqué l'importance de la culpabilité de cette façon : « La culpabilité est à notre esprit ce qu'est la douleur à notre corps : un avertissement du danger et une protection contre des dommages supplémentaires » (« Nous croyons à la chasteté », *Le Liahona*, mai 2013, p. 44). Avant de prendre la voie de la guérison, nous étions nombreux à plutôt ressentir de la honte. Nous pensions que nous étions brisés à jamais et indignes de l'amour de Dieu ou de n'importe qui.

Néanmoins, une fois que nous avons reconnu notre nature divine *et* que nous avons admis avoir besoin de l'aide des cieux pour guérir de la dépendance, nous avons commencé à nous voir comme Jésus-Christ nous voit : des hommes et des femmes spirituellement malades, essayant de guérir par sa grâce, et non des hommes et des femmes mauvais essayant de devenir assez bons pour mériter son amour.

Nous vous invitons à vous entraîner à croire que vous êtes un enfant de Dieu et qu'il vous aime, peu importe ce que vous avez fait. S'il est vrai que les mauvais choix limitent nos possibilités, notre valeur aux yeux de Dieu, elle, ne change jamais. Il nous aime parce que nous sommes ses enfants ; nos choix ne sont pas un facteur : « Bien que nous soyons incomplets, Dieu nous aime complètement. Bien que

nous soyons imparfaits, il nous aime parfaitement. Bien que nous puissions nous sentir perdus et sans boussole, l'amour de Dieu nous enveloppe complètement » (Dieter F. Uchtdorf, « L'amour de Dieu », *Le Liahona*, novembre 2009, p. 22).

Ayez le désir de vous abstenir

C'est lorsque la douleur du problème est devenue plus forte que la douleur de la solution que nous avons enfin eu le désir de nous abstenir. En êtes-vous arrivé à ce stade ? Si ce n'est pas le cas et que vous persistez dans votre dépendance, vous y arriverez sûrement un jour ou l'autre, parce que la dépendance est un problème progressif. C'est une maladie dégénératrice qui érode notre capacité de fonctionner normalement.

Au départ, rester complètement sobres nous a semblé impossible. Mais en écoutant ceux qui ont trouvé la sérénité et la sobriété que nous recherchions, nous avons commencé à croire que nous aussi pouvions guérir.

Avant de pouvoir entamer le processus de guérison, nous devons avoir le désir de guérir (voir Alma 32:27). Le combat pour se libérer d'une dépendance commence par une minuscule étincelle de volonté. Si aujourd'hui votre désir est minuscule et changeant, ne vous inquiétez pas. Au fur et à mesure que vous agissez, il grandira ! Nous avons appris que l'une des choses les plus importantes que nous puissions faire est de prier et demander à Dieu de faire grandir notre désir de nous abstenir.

Si vous n'avez pas encore le désir de commencer à guérir, vous pouvez reconnaître votre réticence et considérer ce que vous coûte votre dépendance. Faites une liste des choses qui sont importantes pour vous. Pensez à vos relations avec votre famille et vos amis, à votre relation avec Dieu, à votre force spirituelle, à votre capacité à aider et bénir les autres, et à votre santé. Cherchez ensuite les contradictions qui existent entre ce que vous croyez et espérez et votre comportement. Songez à la façon dont vos actions discréditent ce qui a de la valeur pour vous. Priez Dieu pour qu'il vous aide à vous voir, vous et votre vie, comme il vous voit, remplis

de potentiel divin, et à voir ce que vous risquez en restant aux prises de la dépendance.

La prise de conscience de ce que vous perdez en vous livrant à votre dépendance peut vous aider à trouver le désir d'arrêter. Si vous pouvez avoir ne serait-ce que le plus infime désir de le faire, cela suffit pour commencer. Et à mesure que vous progresserez dans les étapes de ce programme et que vous verrez les changements qui se produisent dans votre vie, votre désir grandira.

Remarque : En fonction de la nature de votre dépendance, vous aurez peut-être besoin d'une aide médicale avant d'entamer le processus de guérison. Veuillez consulter un professionnel de santé.

Demandez de l'aide

Le processus de traitement et de guérison est long et difficile, mais nous n'avons pas à le faire seuls. La guérison durable nécessite une honnêteté absolue. Il est difficile de faire des progrès constants et durables dans le processus de guérison lorsqu'on persiste dans le déni, l'aveuglement et l'isolation. Demander l'aide des autres le plus tôt possible est important. Il y a de nombreuses personnes qui sont prêtes à marcher à nos côtés et à nous aider. Le président Kimball a dit : « Dieu nous remarque et il veille sur nous. Mais c'est généralement par l'intermédiaire d'une autre personne qu'il répond à nos besoins » (*Enseignements des présidents de l'Église : Spencer W. Kimball*, 2011, p. 92).

Demander l'aide de Dieu et des autres nous aidera non seulement à recevoir les encouragements dont nous avons besoin pour continuer à avancer, mais cela nous aidera aussi à nous souvenir que nous sommes dignes de recevoir de l'aide. Lorsque vous demanderez de l'aide, vous serez peut-être surpris de voir combien vous êtes aimé et accepté. Plus vous nouerez de liens avec d'autres personnes, plus vous aurez de possibilités de recevoir de l'amour et du soutien dans le processus de guérison véritable.

Pensez aux différentes sources de soutien à votre disposition et aux façons dont vous pouvez demander de l'aide. Nous vous recommandons de trouver un parrain qui a appliqué les douze étapes avec succès, et de travailler avec lui. Un parrain ne vous sera jamais attribué. Nous vous conseillons

de prier pour savoir le plus rapidement possible à qui vous pouvez demander de vous parrainer. Une excellente façon de trouver un parrain est d'assister aux réunions de traitement de la dépendance. Les réunions de traitement fournissent un cadre sûr où nous pouvons nous exprimer sur le processus de guérison et en apprendre davantage.

La famille, les amis, les dirigeants de l'Église et les thérapeutes sont d'autres sources importantes de soutien. La source ultime de soutien est notre Père céleste. Choisir un parrain et le moment où nous demandons de l'aide sont des décisions personnelles. Dans certains cas, il peut ne pas être bon pour notre sécurité ou utile de nous confier à certains membres de notre famille ou à certains amis, ou de leur demander de l'aide. Néanmoins, il est important de recevoir autant de soutien que possible, d'autant de sources que possible. Pour plus d'informations, consultez la section « Soutien dans le processus de guérison » en annexe de ce guide.

Nous pouvons être trop gênés ou honteux pour demander de l'aide aux autres. Nous ne voulons peut-être pas que quiconque soit au courant de nos problèmes ou erreurs. Nous ne voulons peut-être pas être un fardeau. Nous ne nous sentons peut-être pas dignes de recevoir de l'aide. Mais nous avons vu que les gens sont bénis lorsque nous leur demandons leur aide. La douzième étape porte sur le service et le fait d'aider les autres. Lorsque les personnes sur la voie de la guérison durable servent, leur propre guérison est renforcée.

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations des dirigeants de l'Église suivantes vous aideront à entamer votre processus de guérison. Utilisez-les pour méditer, étudier et écrire dans votre journal. N'oubliez pas d'être honnête et précis dans ce que vous écrivez.

Mon identité divine

« Regardez en arrière, vous souvenant que vous avez démontré votre dignité dans votre état prémortel. Vous êtes un enfant vaillant de Dieu et, *avec son aide*, vous pouvez triompher dans les batailles de ce monde déchu. Vous l'avez fait avant, vous pouvez le refaire.

« Regardez vers l'avant. Vos ennuis et vos chagrins sont bien réels mais *ils ne dureront pas éternellement* » (Neil L. Andersen, « Blessés », *Le Liahona*, novembre 2018, p. 85 ; italiques ajoutés).

- Si je regarde en arrière, quelles batailles ai-je déjà gagnées ?

[illegible]

- Quand ai-je reçu l'aide du Seigneur ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

« Partout dans l'Église, j'entends de nombreuses personnes aux prises avec ce problème dire : 'Je ne suis pas assez bien'. 'Je suis loin d'être à la hauteur'. 'Je ne serai jamais à la hauteur'.

« [...] En tant qu'enfants de Dieu, nous ne devons pas nous rabaisser ou nous dénigrer, comme si l'auto-flagellation allait, on ne sait comment, faire de nous la personne que Dieu veut que nous devenions. Non ! » (Jeffrey R. Holland, « Soyez donc parfaits – finalement », *Le Liahona*, novembre 2017, p. 40)

- Comment puis-je apprendre de mes erreurs tout en me souvenant de ma valeur en tant qu'enfant de Dieu ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

- Qu'est-ce que je pense du mot *finalement* utilisé par frère Holland dans le titre de son discours ?

[illegible]

Ma relation avec Jésus-Christ

« Et [la multitude] s'était vue dans son état charnel, encore moins que la poussière de la terre. Et elle s'écria d'une seule voix, disant : Oh ! sois miséricordieux, et applique le sang expiatoire du Christ, afin que nous recevions le pardon de nos péchés, et que notre cœur soit purifié ; car nous croyons en Jésus-Christ, le Fils de Dieu, qui a créé le ciel et la terre, et toutes choses, qui descendra parmi les enfants des hommes » (Mosiah 4:2).

Le processus de guérison est possible lorsque nous nous concentrons sur la solution plutôt que sur le problème. Lorsque nous fortifions notre relation avec Jésus-Christ, il nous donnera la force et la paix dont nous avons besoin pour une guérison durable.

- Quelle est ma relation avec Jésus-Christ ? Ai-je confiance qu'il peut m'aider ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Lorsque je reconnais mes faiblesses, ai-je le courage de me tourner vers mon Sauveur pour accéder à son pouvoir rédempteur ? Pourquoi ? Si ce n'est pas le cas, comment puis-je commencer ?

[illegible]

« Les Écritures définissent [la doctrine du Christ] comme l'exercice de la foi au Christ et en son expiation, le repentir, le baptême, la réception du don du Saint-Esprit et la persévérance jusqu'à la fin [voir 2 Néphî 31].

« L'expiation du Christ crée les conditions permettant de nous reposer sur 'les mérites, et la miséricorde et la grâce du saint Messie' [2 Néphï 2:8], 'd'être rendus parfaits en [Christ]' [Moroni 10:32], de recevoir tout ce qui est bon et d'obtenir la vie éternelle.

« D'autre part, la doctrine du Christ est le moyen, le seul moyen, grâce auquel nous pouvons obtenir toutes les bénédictions qui nous sont accessibles grâce à l'expiation de Jésus » (Brian K. Ashton, « La doctrine du Christ », *Le Liahona*, novembre 2016, p. 106).

- Les douze étapes de la guérison sont parfois qualifiées de petits pas, parce que ce sont des étapes progressives dans le processus qui consiste

à appliquer la doctrine de Jésus-Christ au problème de la dépendance. Comment ces petits pas peuvent-ils m'aider à recevoir les bénédictions de l'expiation de Jésus-Christ ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.[illegible]

- Quelles distractions du monde vais-je refuser, confiant qu'elles perdront leur importance à mes yeux ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Mon désir de m'abstenir

« En vous détournant des distractions du monde, vous vous rendrez compte que certaines choses qui vous semblent pour l'instant importantes le deviendront moins. Vous devrez refuser certaines activités, même si elles peuvent sembler inoffensives. Si vous vous engagez dans ce processus de consécration de votre vie au Seigneur et le poursuivez tout au long de votre vie, vous serez stupéfaites par les changements que vous observerez dans votre perspective, vos sentiments et votre force spirituelle ! » (Russell M. Nelson, « Des trésors spirituels », *Le Liahona*, novembre 2019, p. 77)

Cette promesse, faite par un prophète de Dieu, souligne les merveilleux changements qui sont possibles lorsque nous nous concentrons sur le Seigneur.

- Quelles actions quotidiennes vais-je entreprendre pour me concentrer sur Jésus-Christ ?

« Et le Seigneur [...] dit [à Alma] : Ne t'étonne pas de ce que toute l'humanité, oui, les hommes et les femmes, toutes les nations, tribus, langues et peuples doivent naître de nouveau ; oui, naître de Dieu, changer de leur état charnel et déchu à un état de justice, étant rachetés par Dieu, devenant ses fils et ses filles » (Mosiah 27:25).

- Mon désir de changer est la clé de la rédemption de mon « état déchu ». Ai-je le désir de m'abstenir de ce dont je suis dépendant ? Est-ce que j'ai le sentiment de ne pas être disposé à le faire ? Si c'est le cas, pourquoi ?

[illegible]

- Je peux gagner en volonté en méditant sur ce que me coûte ma dépendance, et ce qu'elle coûte aux autres. Quels sont les coûts de ma dépendance ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Que coûte-t-elle à ma santé ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

- Que coûte-t-elle à ma famille ? À mes relations ? À ma capacité à aider les autres ?

[illegible]

- Quelles sont les conséquences de ma dépendance sur ma relation avec Dieu ?

[illegible]

Trouver de l'aide

« Nous qui sommes disciples du Christ, notre vie n'est pas exempte de difficultés et d'épreuves. On nous demande souvent d'accomplir des choses difficiles qui, si nous tentions de les faire seuls, seraient écrasantes, voire impossibles. Si nous répondons à l'invitation de Sauveur de 'ven[ir] à [lui]' [Matthieu 11:28], il nous accordera l'aide, le réconfort et la paix dont nous avons besoin » (John A. McCune, « Aller au Christ – Vivre en saints des derniers jours », *Le Liahona*, mai 2020, p. 36).

- Le Sauveur nous donne le soutien, le réconfort et la paix nécessaires pour accomplir ce qui est trop difficile ou impossible. Comment puis-je recevoir le soutien et le réconfort qu'il a promis ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- La guérison me semble-t-elle trop difficile ou impossible si je tente d'y parvenir seul ?

[illegible]

- Si je sais que personne n'échappe aux difficultés de la vie et que nous avons tous besoin de soutien, comment cela m'aide-t-il à surmonter ma réticence à demander de l'aide aux autres ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

- Ai-je prié pour savoir à qui demander d'être mon parrain ? Des noms me viennent-ils à l'esprit ?

[illegible]

« De même, c'est par la grâce du Seigneur que les gens, par la foi en l'expiation de Jésus-Christ et le repentir de leurs péchés, reçoivent la force et l'aide nécessaires pour faire de bonnes œuvres, qu'ils ne pourraient pas continuer d'accomplir par leurs propres moyens. Cette grâce est un pouvoir qui donne aux hommes et aux femmes la possibilité

d'obtenir la vie éternelle et l'exaltation une fois qu'ils ont fait tout ce qu'ils pouvaient » (Bible Dictionary, « Grace »).

- À plusieurs occasions, j'ai réussi à abandonner ma dépendance pour un temps. Comment puis-je me libérer durablement de ma dépendance, même lorsque je suis stressé ou découragé ?

[illegible]



Étape 1 : Nous admettons que, seuls, nous sommes impuissants devant notre dépendance et que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.

Principe clé : L'honnêteté

Pour beaucoup d'entre nous, notre dépendance a commencé par de la curiosité. Pour certains d'entre nous, c'est un besoin légitime qui a causé notre dépendance (aux médicaments par exemple), ou un acte délibéré de rébellion. Pour d'autres, cela a commencé par un besoin d'échapper à la douleur. Nous sommes nombreux à nous être engagés sur cette voie alors que nous étions à peine sortis de l'enfance. Quelles qu'aient été nos motivations et notre situation, nous nous sommes rapidement rendu compte que la dépendance faisait plus que simplement soulager une douleur physique. Elle a soulagé notre stress et atténué nos émotions. Elle nous a permis d'éviter nos problèmes ; c'est du moins ce que nous pensions. Pendant un temps, nous nous sommes sentis libérés de la peur, de l'inquiétude, de la solitude, du découragement, du regret ou de l'ennui. Mais comme la vie est pleine de situations qui déclenchent ce genre d'émotions, nous avons plus souvent eu recours à ce dont nous étions devenus dépendants. La dépendance est devenue l'un des principaux moyens par lesquels nous essayions de gérer nos besoins et nos émotions.

Le Sauveur Jésus-Christ comprend cette lutte. Spencer W. Kimball a dit : « Jésus considérait le péché comme mauvais, mais pouvait aussi voir que le péché découlait de besoins profonds non satisfaits chez le pécheur » (« Jésus, le dirigeant parfait », *L'étoile*, mars 1980, p. 15).

Nous n'étions cependant pas conscients, ou n'admettions pas, pour la plupart d'entre nous, que nous avions perdu notre capacité de résister et de nous abstenir par nous-mêmes. Au plus bas, nous étions nombreux à penser que nos choix étaient très restreints. Comme l'a observé le président Nelson, « la dépendance fait perdre ultérieurement la liberté de choisir. Par des moyens chimiques, il est possible à quelqu'un d'être déconnecté de sa propre volonté » (dans *Conference Report*, octobre 1988, p. 7 ; ou « *Addiction or Freedom* », *Ensign*, novembre 1988, p. 7).

Nous voulions arrêter, mais nous avions perdu tout espoir. Pour certains d'entre nous, en proie à la peur et au désespoir, mettre fin à nos jours semblait même être la seule solution. Mais nous nous sommes rendu compte que ce n'était pas le chemin que notre Père céleste voulait nous voir prendre.

Admettre que nous avions des comportements dépendants a été difficile. Nous avons nié la gravité de notre état et tenté d'éviter la détection et les conséquences de nos choix en minimisant nos actions, ou en essayant de les cacher. Nous ne nous sommes pas rendu compte qu'en trompant les autres ainsi que nous-mêmes, nous glissions plus profondément dans notre dépendance. Toujours plus impuissants face à la dépendance, nous nous sommes mis à critiquer notre famille, nos amis, les dirigeants de l'Église et même Dieu. Nous avons continué de nous isoler, nous séparant des autres, et plus particulièrement de Dieu.

Quand nous avons eu recours aux mensonges et aux cachoteries, espérant nous disculper ou rejeter la faute sur les autres, nous nous sommes affaiblis spirituellement. À chaque malhonnêteté et dissimulation de notre dépendance nous nous sommes liés avec des « cordes de lin » qui sont vite devenues aussi fortes que des chaînes (2 Néphé 26:22). Puis, un jour, nous avons dû regarder la réalité en face. Nous ne pouvions plus cacher notre dépendance en racontant des mensonges ou en disant : « Ce n'est pas si grave ! »

Un être cher, un médecin, un juge ou un dirigeant ecclésiastique nous a rappelé la vérité que nous ne pouvions plus nier : la dépendance était en train de détruire notre vie. Lorsque nous avons porté un regard honnête sur notre passé, nous avons dû admettre que rien de ce que nous avions tenté par nous-mêmes n'avait fonctionné. Nous avons reconnu que notre dépendance avait empiré. Nous avons vu combien elle avait nui à nos relations et nous avait privés de tout sentiment de valeur personnelle. C'est à ce stade que nous avons fait le premier pas vers la liberté et la guérison en trouvant le courage d'admettre qu'il ne s'agissait pas simplement d'un problème ou d'une mauvaise habitude.

Nous avons finalement admis que notre vie était devenue ingérable et que nous avions besoin d'aide pour surmonter notre dépendance. Nous avons reconnu que nous ne pouvions pas nous guérir nous-mêmes et que nous ne pouvions pas rester sobres tant que nous nourrissions notre dépendance sous une forme ou une autre. Nous nous sommes rendu compte que nous avions besoin de l'aide

de Dieu et d'autrui pour être honnêtes envers nous-mêmes. Ce qu'il y a de merveilleux dans cette prise de conscience honnête de notre défaite, et dans la capitulation qui a suivi, c'est que le processus de guérison avait enfin commencé.

L'honnêteté est la fondation sur laquelle reposent toutes les autres étapes et ce qui nous aide à comprendre que nous avons besoin du Sauveur. Dieter F. Uchtdorf, alors membre de la Première Présidence, a enseigné : « Il est essentiel à notre progression et à notre bien-être spirituels que nous soyons capables de nous voir clairement. Si nos faiblesses et nos manquements restent tapis dans l'ombre, le pouvoir rédempteur du Sauveur ne peut pas y remédier et en faire des points forts [voir Éther 12:27] » (« Est-ce moi, Seigneur ? », *Le Liahona*, novembre 2014, p. 58).

Quand nous nous laissions aller à notre dépendance, nous nous mentionnions à nous-mêmes et nous mentionnions aux autres, mais nous n'étions jamais complètement dupes. Pleins de bravades et d'excuses, nous prétendions que tout allait bien. Mais en notre for intérieur, nous savions qu'en nourrissant notre dépendance, nous nous dirigeons vers davantage de peine. La lumière du Christ continuait à nous le rappeler. Nier cette vérité était épuisant si bien que lorsque nous avons enfin reconnu que nous avions un problème, cela nous a procuré un soulagement. Finalement, nous avons pratiqué une ouverture minuscule pour que l'espoir s'y infiltre. Quand nous avons choisi d'admettre que nous avions un problème et que nous nous sommes montrés disposés à demander du soutien, nous avons fait de la place à cet espoir pour qu'il grandisse.

Étapes à suivre

Ce programme est un programme d'action. Nous ne pouvons progresser qu'en suivant rigoureusement les étapes dans notre vie quotidienne. Voilà ce que signifie suivre les étapes. Les actions suivantes nous aident à aller au Christ, à être guidés et à recevoir la force nécessaire pour passer à l'étape suivante sur la voie de la guérison.

Défaites-vous de l'orgueil et cherchez l'humilité

L'orgueil et l'honnêteté ne peuvent pas coexister. L'orgueil est une illusion et un élément essentiel de toute dépendance. Il déforme la vérité des choses telles qu'elles sont, telles qu'elles étaient et telles qu'elles seront. C'est un obstacle majeur à notre guérison. Ezra Taft Benson a enseigné :

« L'orgueil est par nature source de compétition. Notre volonté se rebelle contre celle de Dieu. Quand nous dirigeons notre orgueil vers Dieu, nous voulons que notre volonté se fasse et non la sienne. [...] »

« Notre volonté, en s'opposant à la volonté de Dieu, permet à nos désirs, à nos appétits et à nos passions de s'exprimer sans frein. »

« Les orgueilleux ne peuvent pas accepter que l'autorité de Dieu dirige leur vie. Ils opposent leur perception de la vérité à l'omniscience de Dieu, leurs facultés à l'autorité de la prêtrise de Dieu, leurs réalisations aux œuvres puissantes de Dieu » (*Enseignements des présidents de l'Église : Ezra Taft Benson*, 2014, p. 232).

À un moment ou un autre, nous avons du choisir de mettre de côté notre orgueil et d'être honnêtes au sujet de notre dépendance. Ce n'est pas facile d'être humble, de revenir sur des années d'aveuglement pour finalement choisir l'honnêteté, mais avec le temps, cela devient une grande bénédiction.

Le moment où nous avons enfin abandonné l'orgueil et sommes devenus humbles a été décisif. Pour la plupart, nous ne nous sommes pas humiliés mais avons été « obligés d'être humbles » (Alma 32:13). D'une façon ou d'une autre, les conséquences de nos actions nous ont rattrapés et nous avons perdu des choses qui nous étaient chères : notre foyer, notre travail, notre famille et même notre liberté. Nous avons perdu la confiance de notre famille et de nos amis. Nous ne nous respectons plus et nous ne nous faisons plus confiance pour affronter les défis de la vie. Nous étions au plus bas. L'humilité qui en a découlé était douloureuse, mais c'était aussi le début de notre processus de guérison.

Guérir de la dépendance n'est pas facile et nécessite de faire des efforts considérables. Mais nous avons

enfin compris que le prix à payer pour rester dépendant était bien plus élevé que le prix de la guérison. En abandonnant notre orgueil, nous nous sommes trouvés prêts à faire le premier pas sur la voie de la guérison de la dépendance.

Soyez honnête et parlez à quelqu'un

Un geste important qui peut nous aider à être honnêtes au sujet de notre dépendance consiste à en parler à quelqu'un. À cause de notre dépendance, nous avons été poussés à justifier et rationaliser nos actions et à mentir, à autrui et à nous-mêmes, à tel point que nous sommes devenus des experts de la tromperie. Cette tromperie nous permet de continuer à être dépendants et il nous est difficile d'avoir un regard honnête. Lorsque nous justifions et minimisons notre comportement, nous pensons à tort que nous avons encore le contrôle de la situation. Cependant, lorsque nous sommes ouverts et directs avec quelqu'un d'autre, cette personne peut nous aider à voir la vérité et à voir au-delà du filtre de la tromperie.

Nous pouvons commencer par nous adresser à notre Père céleste. Nous pouvons prier et lui demander de nous aider à être honnêtes, à voir les choses plus clairement et à avoir le courage d'accepter la vérité. Nous pouvons ensuite prier pour trouver une personne à qui parler, une personne qui comprend l'Évangile de Jésus-Christ et le processus de guérison. Choisissez quelqu'un en qui vous avez confiance. Cela peut-être votre conjoint, un parent, un membre de votre famille, un dirigeant de l'Église, un ami, un collègue, un thérapeute, un parrain, les missionnaires ou l'animateur d'une réunion de traitement de la dépendance. Une fois que nous avons choisi quelqu'un, l'étape suivante consiste à leur faire part de nos difficultés. Nous pouvons prier pour avoir le courage d'être le plus honnête possible au sujet de notre dépendance. (Voir le document « Rechercher du soutien ».)

Assistez à des réunions

Les réunions de traitement sont des sources puissantes d'espoir et de soutien. Où que nous soyons, nous pouvons assister à des réunions en personne ou en ligne. Ces réunions sont une

occasion de rencontrer d'autres personnes qui cherchent à guérir ainsi que des personnes qui ont déjà parcouru ce chemin et témoignent de son efficacité. Aux réunions de traitement, nous rencontrons des personnes qui ont suivi les étapes et obtenu la guérison et qui sont disposées à nous aider dans notre processus personnel. L'empathie, l'espoir et le soutien sont au cœur des réunions de traitement.

Pendant ces réunions, nous étudions des principes spécifiques de l'Évangile qui peuvent nous aider à changer notre comportement. Boyd K. Packer a enseigné : « L'étude de la doctrine de l'Évangile améliorera plus rapidement le comportement que l'étude du comportement elle-même. Quand on se préoccupe d'un comportement indigne, cela peut mener à un comportement indigne. Voilà pourquoi nous insistons si fortement sur l'étude de la doctrine de l'Évangile » (« Les petits enfants », *L'Étoile*, janvier 1987, p. 15). Les réunions de traitement sont gratuites et confidentielles. Consultez AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org pour trouver une réunion près de chez vous.

Étude et compréhension

L'étude des Écritures et des déclarations des dirigeants de l'Église nous aide dans notre processus de guérison. Cette étude accroît notre compréhension et nous aide à apprendre. Nous utilisons les Écritures, déclarations et questions suivantes pour notre étude personnelle, nos écrits et les discussions en groupe, dans un esprit de prière.

L'idée d'écrire peut sembler intimidante, mais c'est un instrument de guérison très efficace. Écrire nous donne le temps de réfléchir, nous aide à rester concentrés et nous aide à voir et comprendre les problèmes, pensées et comportements liés à notre dépendance. Écrire nous permet aussi de garder une trace de nos pensées. Au fur et à mesure que nous suivons les étapes, nous pouvons voir que nous progressons. Pour le moment, soyez simplement honnête et sincère en notant vos pensées, vos sentiments et vos impressions.

Êtes-vous convaincus de votre impuissance face à votre dépendance ?

« La dépendance peut déconnecter la volonté humaine et supprimer le libre arbitre. Elle peut priver la personne de la faculté de décider » (Boyd K. Packer, « La révélation dans un monde qui change », *L'Étoile*, janvier 1990, p. 14).

- Quels sont les signes de mon impuissance face à ma dépendance ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

- Quel est l'impact de ma dépendance sur ma personne ?

[illegible]

- Quels sont les secrets que je cache aux autres ?

[illegible]

- À quels comportements me suis-je livré pour nourrir ma dépendance ?

[illegible]

- Quels principes ou valeurs morales ai-je enfreints ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

- Comment ai-je justifié ces choix ?

[illegible]

La faim et la soif

« Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice, car ils seront rassasiés » (Matthieu 5:6).

« Et mon âme était affamée ; et je m'agenouillai devant mon Créateur et je criai vers lui en une prière et une supplication ferventes pour mon âme ; et je criai vers lui toute la journée ; oui, et lorsque vint la nuit, j'élevais toujours très haut la voix, de sorte qu'elle atteignit les cieux » (Énos 1:4).

- Dans ces deux Écritures, nous apprenons que notre âme peut être affamée. Me suis-je déjà senti vide de l'intérieur, même lorsque physiquement je n'avais pas faim ? Qu'est-ce qui provoque ce sentiment de vide ?

- Comment ma faim des choses de l'Esprit peut-elle m'aider à être plus honnête ?

L'honnêteté

« Certaines personnes peuvent considérer le trait de caractère que l'on appelle l'honnêteté comme un sujet très ordinaire. Mais moi, je crois qu'elle est l'essence même de l'Évangile. Sans elle, notre vie [...] se dégradera en laideur et en chaos » (Gordon B. Hinckley, « We Believe in Being Honest », *Ensign*, octobre 1990, p. 2).

- Comment ai-je menti et tenté de cacher ma dépendance, à moi-même comme aux autres ? Comment ce comportement a-t-il causé de la « laideur et du chaos » ?

[illegible]

L'humilité

« Parce que vous êtes forcés d'être humbles, bénis êtes-vous ; car parfois, s'il est forcé d'être humble, l'homme cherche le repentir ; et maintenant, assurément, quiconque se repent trouve miséricorde ; et celui qui trouve miséricorde et persévère jusqu'à la fin, celui-là sera sauvé » (Alma 32:13).

- Dans quelles circonstances ai-je été poussé à l'humilité et au repentir ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Quelle espérance m'offre Alma ? Comment puis-je trouver et recevoir cet espoir ?

[illegible]

Encerclé par les tentations

« Je suis encerclé par les tentations et les péchés qui m'enveloppent si facilement.

« Et lorsque je désire me réjouir, mon cœur gémit à cause de mes péchés ; néanmoins, je sais en qui j'ai mis ma confiance.

« Mon Dieu a été mon soutien ; il m'a conduit
à travers mes afflictions dans le désert, et il m'a
préservé sur les eaux du grand abîme.

« Il m'a rempli de son amour, oui, jusqu'à ce que ma chair en soit consumée » (2 Néphï 4:18-21).

- Quand Néphi s'est senti désemparé, en qui a-t-il placé sa confiance ?

[illegible]

- Que puis-je faire pour avoir davantage confiance au Seigneur ?

« Je sais que l'homme n'est rien »

« Et il arriva que de nombreuses heures s'écoulèrent avant que Moïse ne retrouvât sa force naturelle d'homme ; et il se dit : à cause de cela, je sais que l'homme n'est rien, ce que je n'avais jamais supposé. » (Moïse 1:10).

- En quoi puis-je dire que je ne suis rien sans l'aide de Dieu ?

- En quoi ma valeur est-elle infinie ?

- Comment le fait de reconnaître que j'ai besoin de me reposer sur le Seigneur peut-il me faire admettre que je ne suis « rien » et m'amener à devenir comme un petit enfant ? (Mosiah 4:5 ; voir aussi Mosiah 3:19).

ÉTAPE 1 : NOUS ADMETTONS QUE, SEULS, NOUS SOMMES IMPUISSANTS DEVANT NOTRE DÉPENDANCE ET QUE NOUS AVONS PERDU LA MAÎTRISE DE NOTRE VIE

This image shows a full page of blank white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]



Étape 2 : Nous avons la foi que le pouvoir de Dieu peut nous apporter une guérison spirituelle complète.

Principe clé : L'espoir

Quand nous nous sommes rendu compte de notre impuissance face à notre dépendance, nous nous sommes, pour la plupart, sentis privés de tout espoir. Nous avons essayé d'arrêter tant de fois. Certains d'entre nous avaient fait d'innombrables prières à Dieu. Nous avons demandé pardon pour notre comportement et promis de changer. Mais après avoir échoué encore et encore, nous avons commencé à croire que Dieu était déçu de nous et ne nous aiderait pas. Ceux d'entre nous qui avaient grandi sans notion de Dieu étaient convaincus d'avoir épuisé toutes les sources d'aide possibles. Dans les deux cas, la deuxième étape nous a donné une réponse que nous n'avions jamais envisagée ou que nous avions écartée : trouver de l'espoir en Jésus-Christ et dans le pouvoir de son expiation.

Enfin amenés à l'humilité, nous avons demandé de l'aide. En suivant ce qui nous semblait être une infime lueur d'espoir, nous avons commencé à assister aux réunions de traitement et à travailler avec des parrains. Au début, nous étions remplis de doutes et de craintes. Nous étions effrayés, fatigués et peut-être même cyniques, mais au moins nous étions là.

Pendant les réunions de traitement, les personnes décrivaient honnêtement ce qu'avait été leur vie, ce qui les avait changés et comment ils vivaient dans la guérison durable. Nous avons découvert que beaucoup des personnes que nous avons rencontrées dans ces réunions s'étaient un jour senties aussi désespérées que nous. En continuant d'assister aux réunions, nous avons vu beaucoup de ces personnes rire sincèrement, parler, sourire et aborder l'avenir avec optimisme. Elles étaient nombreuses à avoir vécu un changement profond dans leur vie, un changement que nous désirions vivre également.

Progressivement, les principes dont elles parlaient et qu'elles appliquaient ont commencé à fonctionner pour nous. À force de revenir, nous avons commencé à sentir quelque chose que nous n'avions plus éprouvé depuis des années : l'espoir. S'il y avait de l'espoir pour d'autres qui s'étaient retrouvés au bord de la destruction, peut-être y en avait-il pour nous aussi. Nous avons commencé à croire que si nous nous tournions vers Jésus-Christ, il n'y aurait « pas d'habitude, de dépendance, de rébellion, de transgression, d'offense qui ne puisse être complètement pardonnée comme cela est promis » (Boyd K. Packer, « Matin radieux de pardon », *L'Étoile*, janvier 1996, p. 20).

Dans cette atmosphère de foi et de témoignage, nous avons trouvé un espoir qui a commencé à nous faire prendre conscience de la miséricorde et du pouvoir de Dieu. Nous avons commencé à croire qu'il pouvait nous délivrer de l'esclavage de la dépendance. Nous avons suivi l'exemple de nos amis sur la voie de la guérison. Nous avons commencé à suivre les étapes, à recevoir de l'aide, y compris de la part de nos parrains, et à assister aux réunions de traitement. Au fur et à mesure que nous priions, méditations et appliquions les Écritures, nous avons renouvelé notre activité dans l'Église. Nous avons commencé à vivre nos propres miracles et avons découvert que nous avions la bénédiction, par la grâce de Jésus-Christ, de pouvoir nous abstenir jour après jour.

En travaillant à l'étape 2, nous nous sommes trouvés disposés à remplacer la confiance que nous avions en nous-mêmes et en notre dépendance par la foi en l'amour de Jésus-Christ et en son pouvoir. Nous avons travaillé à cette étape dans notre esprit et dans notre cœur et nous avons appris que le fondement de la guérison de la dépendance doit être spirituelle. Puis, au fur et à mesure que nous avançons et faisons le nécessaire pour suivre les étapes recommandées dans ce guide, nous avons vu à quel point la guérison est spirituelle.

Ce programme est spirituel et c'est un programme d'action. Pour nous, et pour beaucoup d'autres, le travail de guérison que nous avons accompli en vaut complètement la peine. Si nous suivons ces principes et leur permettons d'agir dans notre vie, nous retrouvons nos esprits et la santé spirituelle. Nous créons une relation sincère avec nous-même, avec les autres et avec le Sauveur Jésus-Christ.

Pour certains d'entre nous, le miracle de la guérison a semblé se produire rapidement, et pour d'autres, la guérison a été plus graduelle. Dans tous les cas, ce qui est important, c'est de continuer à nous *entraîner* à croire et à avoir confiance que Dieu fera pour nous ce que nous n'avons pas pu faire pour nous-mêmes. Avec le temps, nous avons pu enfin dire que grâce à la « constance dans le Christ », nous avons été sauvés de notre dépendance et jouissons d'une « espérance d'une pureté parfaite » (2 Néphé 31:20).

Notre Père céleste aimant et son Fils, Jésus-Christ, nous accompagnent tout au long du chemin. Ils

nous aident à nourrir et développer notre espérance en Christ. M. Russell Ballard a enseigné :

« Et pour ceux d'entre vous qui sont devenus victimes d'une dépendance, il y a de l'espoir parce que Dieu aime tous ses enfants, et parce que l'expiation et l'amour du Seigneur Jésus-Christ rendent tout possible.

« J'ai vu la merveilleuse bénédiction de la guérison qui libère des chaînes de la dépendance. Le Seigneur est notre berger et nous ne manquerons de rien si nous mettons notre confiance dans le pouvoir de l'expiation. Je sais que le Seigneur peut libérer et qu'il libérera de leur servitude les personnes qui se trouvent dans la dépendance, car, comme l'a proclamé l'apôtre Paul, 'je puis tout par celui qui me fortifie' (Philippiens 4:13) » (« Oh, le plan rusé du Malin », *Le Liahona*, novembre 2010, p. 110).

Si nous faisons une rechute, nous apprécions énormément de pouvoir nous tourner vers Dieu et parler avec nos parrains. Nous pouvons être tentés de perdre espoir. Mais faire une rechute ne détruit pas tous les progrès que nous avons faits et ne doit pas détruire notre espoir. Une rechute sert de rappel puissant que nous devons continuer à assister aux réunions de traitement, recevoir l'aide de nos parrains et des autres, nous en remettre à Dieu et suivre ces étapes. Lorsque nous continuons d'aller de l'avant, nous commençons à ressentir le pouvoir de Jésus-Christ dans notre vie. Nous sommes davantage capables de nous abstenir et notre espérance augmente.

David A. Bednar a enseigné : « Nous pouvons penser à tort que de telles bénédictions et de tels dons sont réservés à d'autres personnes qui semblent être plus justes ou qui servent dans des appels importants. Je témoigne que les tendres miséricordes du Seigneur sont accessibles à chacun de nous et que le Rédempteur d'Israël désire ardemment nous conférer ces dons » (« Les tendres miséricordes du Seigneur », *Le Liahona*, mai 2005, p. 101). Jésus-Christ nous accordera de nombreuses tendres miséricordes sur la voie de la guérison. L'une des plus importantes est l'espoir que le pouvoir de Dieu peut nous apporter une guérison spirituelle complète.

Étapes à suivre

Ce programme est un programme d'action. Nous ne pouvons progresser qu'en suivant rigoureusement les étapes dans notre vie quotidienne. Voilà ce que signifie suivre les étapes. Les actions suivantes nous aident à aller au Christ, à être guidés et à recevoir la force nécessaire pour passer à l'étape suivante sur la voie de la guérison.

Acquérez une bonne compréhension de la personnalité de Dieu

La honte que nous ressentons nous empêche souvent de comprendre qui est Dieu et son amour pour nous. Aveuglés par notre peine et nos dépendances, nous avons souvent l'impression qu'il aime se venger, qu'il est déçu ou en colère contre nous. Le but de cette étape est d'abandonner les idées erronées que nous avons concernant Dieu et d'acquérir une meilleure compréhension de son amour, de sa miséricorde et de son désir de nous bénir.

Premièrement, il faut comprendre que Dieu est là, même si nous ne ressentons pas sa présence. Apprendre à connaître Dieu demande des efforts et de la patience. Lorsque nous sommes habitués à la gratification instantanée, cela peut être difficile, mais avec le temps, nous pourrions voir et faire l'expérience de ses qualités divines. Nous apprenons à mieux connaître Dieu.

Nous pouvons demander à notre Père céleste de nous aider à mieux le comprendre. Nous pouvons rechercher la main de Dieu dans notre vie et tout ce qu'il fait pour nous. Nous pouvons étudier les Écritures qui parlent de la miséricorde et de la grâce du Sauveur, puis en discuter avec nos parrains et ceux qui nous soutiennent.

Lorsque nous acquérons une meilleure compréhension de l'amour et de la miséricorde de Dieu, nous plaçons davantage de confiance et d'espoir en son pouvoir de nous délivrer. J. Reuben Clark, fils, a témoigné de la miséricorde de notre Père céleste, disant : « Je crois que notre Père céleste veut sauver tous ses enfants. [...] Je pense que, dans sa justice et sa miséricorde, il nous récompensera au maximum pour nos actions, nous donnera tout ce

qu'il peut et, par contre, je crois qu'il nous infligera la peine minimale qu'il lui est possible de donner » (dans Conference Report, octobre 1953, p. 84).

Priez et étudiez les Écritures

M. Russell Ballard a déclaré : « Si quelqu'un qui est dépendant a le désir de s'en sortir, il y a toujours une issue vers la liberté spirituelle, un moyen d'échapper à la servitude, un moyen éprouvé. Cela commence par la prière, la communication sincère, fervente et constante avec le Créateur de notre esprit et de notre corps, notre Père céleste » (« Oh, le plan rusé du malin », *Le Liahona*, novembre 2010, p. 110).

En mettant de côté notre orgueil et en nous efforçant de faire de notre mieux chaque jour, nous avons le désir de prier pour que notre Père céleste aimant nous guide. Certains d'entre nous n'avaient jamais vraiment prié ou étudié les Écritures. Certains d'entre nous avons été tentés d'arrêter de prier ou d'étudier. Nous pensions à tort que ces efforts ne servaient à rien parce que nous ne nous sentions pas proches de Dieu, ou parce que nous étions encore dépendants.

Nous avons appris que continuer à utiliser ces outils spirituels est l'une des clés de la réussite. Prier à haute voix, prier pour exprimer sa reconnaissance au fil de la journée et prier pour les autres étaient pour beaucoup d'entre nous des pratiques nouvelles et puissantes. Nous pouvons accroître le pouvoir de la prière en étant plus honnêtes avec Dieu au sujet de nos problèmes. Même lorsque nous exprimons à notre Père céleste que nous ne voulions pas changer, nous avons été davantage disposés à le faire. Nous avons aussi reçu plus fréquemment des impressions petites et douces de la part du Saint Esprit. Nous avons commencé à demander à Dieu quels petits changements nous pouvions faire chaque jour, plutôt que de lui demander de retirer instantanément nos problèmes et nos dépendances.

Enfin, le désir de communiquer avec Dieu nous pousse à étudier les paroles des prophètes anciens et modernes. Pour nous aider à croire que Dieu peut et veut nous aider, nous pouvons, à l'aide de la prière, étudier les Écritures, chercher des réponses à nos questions et noter les impressions de l'Esprit.

Pour commencer à étudier la parole de Dieu, utilisez les Écritures et les citations à la fin de chaque chapitre de ce guide. Chaque Écriture et citation a été sélectionnée avec le traitement de la dépendance à l'esprit et chaque question a été posée avec l'espoir de nous aider à appliquer ces Écritures et citations à notre vie. Nous avons constaté que passer ne serait-ce que quelques minutes chaque jour à rechercher ce que Dieu désire nous communiquer apporte de grandes récompenses. Nous témoignons de cette vérité : « Oui, nous voyons que quiconque le veut peut se saisir de la parole de Dieu, qui est vivante et puissante, qui divisera toute la ruse, et les pièges, et les artifices du diable » (Hélaban 3:29).

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations de dirigeants de l'Église suivantes peuvent nous aider dans notre processus de guérison de la dépendance. Nous pouvons les utiliser pour méditer, étudier et écrire dans notre journal. Nous devons toujours être honnêtes et précis lorsque nous écrivons pour en tirer le maximum de bénéfices.

Croyez en Dieu

« Croyez en Dieu ; croyez qu'il est, et qu'il a tout créé, tant dans le ciel que sur la terre ; croyez qu'il a toute la sagesse et tout le pouvoir, tant dans le ciel que sur la terre ; croyez que l'homme ne comprend pas tout ce que le Seigneur peut comprendre » (Mosiah 4:9).

- Beaucoup de témoins dans les cieux et sur terre témoignent de l'existence de Dieu. Qu'ai-je vécu qui me prouve son existence et son amour ?

[illegible]

Faites grandir votre foi en Jésus-Christ

Russell M. Nelson a enseigné : « Commencez aujourd'hui à faire grandir votre foi. Grâce à votre foi, Jésus-Christ accroîtra votre capacité de déplacer les montagnes de votre vie » (« Le Christ est ressuscité ; la foi en lui déplacera des montagnes », *Le Liahona*, mai 2021, p. 103).

Nombreux sont ceux qui, parmi nous, ont essayé de guérir de leur dépendance par la force de leur seule volonté ou en faisant confiance à un ami ou à un thérapeute. Tôt ou tard nous nous sommes rendu compte que la foi que nous placions en nous-même ou dans les autres ne nous permettait pas de surmonter complètement notre dépendance. La foi en Jésus-Christ et en sa capacité de nous guérir est le fondement de notre guérison.

- Qu'est-ce que je ressens aujourd'hui à l'idée de me tourner vers le Sauveur dans mes efforts pour guérir ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

- Qu'est-ce qui m'a aidé à avoir foi en Jésus-Christ ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery.

- Qu'est-ce que mon parrain, les dirigeants de l'Église et les autres me conseillent de faire pour développer ma foi ?

[illegible]

Le pouvoir et la force de l'espoir

Quand l'espoir remplira notre cœur et notre esprit, notre avenir sera plus brillant. L'espoir est source de force et de confiance stables, plutôt que d'un optimisme temporaire. L'espoir peut aussi être une source de paix, de calme et de stabilité émotionnelle sur la voie de la guérison.

Concernant ce principe, Russell M. Nelson a déclaré : « L'espérance est plus puissante qu'un vœu pieux. L'espérance, renforcée par la foi et la charité, nous apporte une force inébranlable. L'espérance devient une ancre pour l'âme. [...] Si nous nous accrochons à l'ancre de l'espérance, elle nous protégera *toujours* » (« A More Excellent Hope », veillée de l'université Brigham Young, 8 janvier 1995, speeches.byu.edu).

- Quand ai-je ressenti de la force et de la confiance grâce à l'espérance en Christ ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Quelles étaient mes pratiques et actions spirituelles quotidiennes à cette période ?

- Quel impact a eu l'espérance sur mon esprit, mon humeur et ma spiritualité ? Comment cela a-t-il affecté mes objectifs et projets pour l'avenir ?

- Comment cela a-t-il affecté mes relations et interactions avec les personnes qui m'aiment et se soucient de moi ?

Liste de reconnaissance

Un moyen de voir la main de Dieu dans notre vie est de méditer fréquemment au sujet de nos bénédictions et de les noter. Nous pouvons mieux comprendre l'amour que nous porte notre Père céleste en cherchant des preuves de son amour et de son pouvoir dans notre vie.

- De quoi suis-je reconnaissant ?

- Quelles sont certaines des bonnes choses qui sont arrivées dans ma vie ?

- À quelles occasions ai-je vu la main de Dieu dans ma vie ?

Accrochez-vous à l'espoir pendant une rechute

Dale G. Renlund a enseigné : « Un saint est un pécheur qui continue d'essayer. Dieu se soucie beaucoup plus de la personne que nous sommes et de la personne que nous allons devenir, que de la personne que nous avons été. Il veut que nous continuions d'essayer » (« Saints des derniers jours, continuez d'essayer », *Le Liahona*, mai 2015, p. 56). Nous vivons tous des moments de désespoir de temps à autre au cours de notre guérison. C'est particulièrement vrai si nous faisons une rechute. Mais notre espoir et notre guérison sont basés sur les progrès, pas dans la perfection. Une rechute n'efface pas nos efforts antérieurs ou l'élan qui nous fait nous tourner vers Jésus-Christ. Nous pouvons apprendre à garder espoir en Jésus-Christ, même lorsque nous faisons une rechute.

- De quelles manières est-ce que j'essaye de changer, de m'améliorer et de progresser ?

- Qu'ai-je vécu comme victoires ou réussites dernièrement ?

- Que disent mon parrain, mes dirigeants de l'Église, les membres de ma famille et mes amis au sujet de mes efforts et de mes progrès ?

Il peut nous délivrer de la servitude

« Mais si vous vous tournez vers le Seigneur d'un cœur pleinement résolu, et placez votre confiance en lui, et le servez en toute diligence d'esprit, si vous faites cela, il vous délivrera de la servitude, selon sa volonté et son bon plaisir » (Mosiah 7:33).

- Qu'est-ce qui m'aide à avoir plus de foi en la promesse que Jésus-Christ me délivrera ?

- Comment puis-je mieux me tourner vers Jésus-Christ, lui faire confiance et le servir en toute diligence d'esprit ? Quels sont les points spécifiques sur lesquels je peux m'améliorer ?

- Que signifie pour moi d'attendre que Jésus me délivre « selon sa volonté et son bon plaisir » ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



Étape 3 : Nous décidons de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu, le Père éternel, et de son Fils, Jésus-Christ.

Principe clé : La confiance en Dieu

La troisième étape est celle de la prise de décision. Aux deux étapes précédentes, nous avons reconnu ce que nous ne pouvions pas faire pour nous-mêmes et ce que nous avions besoin que Dieu fasse pour nous. À la troisième étape, nous avons découvert la seule chose que nous pouvions faire pour Dieu. Nous pouvions décider de nous ouvrir à lui et lui livrer notre vie tout entière, passée, présente et future, et notre volonté. La troisième étape est un acte volontaire. C'est le plus important choix que nous faisons dans cette vie.

Neal A. Maxwell, concernant cette décision extrêmement importante, a déclaré : « La soumission de notre volonté est en fait la seule chose strictement personnelle que nous ayons à déposer sur l'autel de Dieu. C'est une doctrine dure, mais elle est vraie. Toutes les autres choses que nous donnons à Dieu, aussi louable que ce soit de notre part, ne sont que des choses qu'il nous a déjà données et il nous les a prêtées. Mais quand nous commençons à nous soumettre en laissant nos désirs être absorbés dans la volonté de Dieu, c'est alors que nous lui donnons

réellement quelque chose » (« Insights from My Life », *Ensign*, août 2000, p. 9).

Boyd K. Packer a décrit ainsi sa décision de céder sa volonté à Dieu et la liberté que cela lui a donné : « Ce qui fut peut-être la plus grande découverte de ma vie, et sans aucun doute le plus grand engagement, a eu lieu lorsqu'enfin j'ai eu la confiance en Dieu de lui prêter ou de lui céder mon libre arbitre, sans contrainte ni pression. [...] En un sens, [...] prendre son libre arbitre, [...] et dire 'je ferai ce que tu commandes', c'est apprendre par la suite que, lorsque nous le faisons, il nous appartient encore plus pleinement » (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year, 7 décembre 1971, p. 4).

Il se peut que lorsque nous avons commencé à nous rendre aux réunions de traitement, nous nous sentions contraints ou forcés par d'autres à y assister. Mais pour suivre l'étape 3, nous devons décider par nous-mêmes d'agir. Nous nous sommes rendu compte que, pour changer notre vie, il fallait que la décision soit la nôtre. Les pensées et opinions de nos familles et amis n'étaient pas pertinentes. Nous devons être disposés à continuer le processus

de traitement sans prendre en compte les opinions et les choix d'autrui.

En suivant l'étape 3, nous avons appris que la guérison résulte davantage des efforts du Seigneur que des nôtres. Il a accompli le miracle quand nous l'avons invité dans notre vie. Nous avons choisi de laisser Dieu nous guérir et nous racheter. Nous avons décidé de le laisser nous guider, sachant, bien sûr, qu'il respecte toujours notre libre arbitre. Nous avons remis notre vie entre ses mains lorsque nous avons décidé de poursuivre ce programme de guérison centré sur la spiritualité.

Quand nous avons commencé à suivre cette étape, nous étions terrifiés par l'inconnu. Que se passerait-il quand nous nous serions humiliés et que nous aurions entièrement remis notre vie et notre volonté aux soins de Dieu ? Nous sommes nombreux à avoir connu une enfance très difficile, et nous étions terrifiés à l'idée d'être à nouveau aussi vulnérables que des enfants. Nos expériences passées nous avaient convaincus que s'engager sur la voie de la guérison était quasiment impossible. Nous avions vu d'autres personnes rompre trop d'engagements, et nous-mêmes en avions rompus beaucoup. Mais nous avons décidé d'essayer de faire ce que nos amis en traitement avaient suggéré : « Reste sobre. Assiste aux réunions. Demande de l'aide. » Ceux qui avaient déjà suivi les étapes du programme de traitement nous ont invités à faire l'expérience de ce nouveau mode de vie. Ils ont patiemment attendu que nous soyons disposés à ouvrir, juste un petit peu, la porte à Dieu.

Jésus-Christ lance la même invitation : « Voici, je me tiens à la porte, et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui, je souperai avec lui, et lui avec moi » (Apocalypse 3:20).

Au départ, nos efforts étaient timides et hésitants. Nous n'arrêtons pas de donner notre confiance à Jésus-Christ puis de la reprendre. Nous craignons qu'il ne soit mécontent de notre incohérence et qu'il ne nous retire son soutien et son amour. Mais ça n'a pas été le cas.

Progressivement, nous avons permis à Jésus-Christ de manifester son pouvoir de guérison et la sécurité qu'on trouve en suivant sa voie. Pour finir, chacun de nous s'est rendu compte que non seulement

nous devions abandonner notre dépendance mais nous devions aussi remettre toute notre volonté et toute notre vie à Dieu. C'est ainsi que nous avons découvert qu'il est patient et tolérant face à nos efforts chancelants pour nous soumettre à lui en toutes choses.

Notre capacité de résister à la tentation est désormais ancrée dans notre humble soumission à la volonté de Dieu. Nous exprimons que nous avons besoin du pouvoir de l'expiation du Sauveur, et nous commençons à ressentir ce pouvoir en nous, nous fortifiant contre la prochaine tentation. Nous avons appris à accepter la vie selon les conditions du Seigneur.

Nous soumettre à Dieu peut être difficile. Cela exige que nous renouvelions chaque jour notre engagement à suivre sa volonté, parfois même chaque heure, ou chaque instant. Lorsque nous sommes déterminés à agir ainsi, nous recevons la grâce et le pouvoir habilitant de faire ce que nous ne pouvons pas faire par nous-mêmes.

La soumission continue à la volonté de Dieu diminue l'anxiété et donne un plus grand sens à notre vie. Nous sommes moins agacés par les petites choses qui nous gênaient auparavant. Nous acceptons la responsabilité de nos actes. Nous traitons les autres comme le Sauveur le ferait. Nos yeux, notre esprit et notre cœur sont ouverts au fait que la condition mortelle est difficile et qu'elle aura toujours le potentiel de nous causer de la peine et de la frustration aussi bien que du bonheur.

Chaque jour nous renouvelons notre engagement à nous soumettre à la volonté de Dieu. C'est à cela que pensent la plupart d'entre nous quand nous disons : « un jour à la fois. » Nous avons décidé d'abandonner l'obstination et l'égoïsme qui étaient à la racine de notre dépendance. Et nous avons décidé de profiter d'un autre jour de sérénité et de force grâce à notre confiance en Dieu et en sa bonté, son pouvoir et son amour.

Les étapes 1, 2 et 3 nous aident à comprendre comment faire preuve de foi. L'une des preuves les plus évidentes que nous réussissons à suivre l'étape 3 est que nous sommes disposés à faire suffisamment confiance à Dieu pour passer à l'étape suivante.

Étapes à suivre

Ce programme est un programme d'action. Nous ne pouvons progresser qu'en suivant rigoureusement les étapes dans notre vie quotidienne. Voilà ce que signifie suivre les étapes. Les actions suivantes nous aident à aller au Christ, à être guidés et à recevoir la force nécessaire pour passer à l'étape suivante sur la voie de la guérison.

Décidez de faire confiance à Dieu et de lui obéir.

Ces paroles, adaptées de la « Prière de la Sérénité » de Reinhold Niebuhr peuvent nous aider dans notre décision de faire confiance à Dieu et de lui obéir : « Mon Dieu, donne-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer celles que je peux et la sagesse de faire la différence. » Ces mots s'accordent parfaitement à ceux de Joseph Smith, le prophète dans Doctrine et Alliances 123:17 : « C'est pourquoi, [...] faisons de bon gré tout ce qui est en notre pouvoir ; alors nous pourrions nous tenir là avec la plus grande assurance pour voir le salut de Dieu, et voir son bras se révéler. »

Dieu nous donne la sérénité lorsque nous avons confiance en sa capacité de nous aider. Nous acceptons que même si nous ne pouvons pas contrôler les choix et les actions des autres, nous pouvons choisir comment nous réagissons dans chaque situation. Nous décidons avec courage de faire confiance à notre Père céleste et d'agir selon sa volonté. Nous plaçons notre volonté et notre vie entre ses mains. Nous décidons de lui obéir et de respecter ses commandements.

Au cours du processus de guérison, nous nous sommes rendu compte que nous avons besoin de retourner à l'étape 3 fréquemment. Nous avons parfois l'impression que nous devons renouveler notre engagement à chaque instant, chaque jour. Le nombre de fois que nous devons le faire n'a pas d'importance. Chaque fois que nous le faisons, nous ressentons que Dieu nous aide et nous aime, et nous sommes fortifiés dans notre guérison. Neal A. Maxwell nous a rappelé ceci : « On ne parvient pas à la soumission spirituelle en quelques instants,

mais par améliorations progressives et l'utilisation de marches successives. Les marches sont de toute façon censées être montées une à la fois. [...] Notre volonté peut finalement être 'engloutie dans la volonté du Père' quand nous sommes disposés à nous soumettre 'tout comme un enfant se soumet à son père' (voir Mosiah 15:7 ; 3:19) » (« Consacre ton œuvre », *Le Liahona*, juillet 2002, p. 36).

Étudiez et renouvez vos alliances avec Dieu

Avoir confiance en Dieu en toutes choses, c'est comme mettre une nouvelle paire de lunettes et tout voir clairement. Lorsque nous décidons de remettre notre volonté à Dieu, nous commençons à éprouver le réconfort et la joie qui découlent de la recherche et de l'accomplissement de la volonté de notre Père céleste. Nous pouvons montrer notre volonté à faire confiance à Dieu en nous préparant à prendre dignement la Sainte-Cène.

Parlez avec votre évêque ou votre président de branche de votre dépendance et de votre décision de suivre la volonté de Dieu. Faites de votre mieux pour assister chaque semaine à la réunion de Sainte-Cène. Pendant les réunions, écoutez soigneusement les prières de bénédiction de la Sainte-Cène et réfléchissez aux dons que notre Père céleste vous fait. Puis renouvez votre engagement d'accepter et de suivre sa volonté en ce qui concerne votre vie en prenant la Sainte-Cène si votre évêque ou votre président de branche confirme que vous êtes prêt.

À mesure que votre traitement progresse, vous découvrirez que vous serez mieux disposé à faire partie de ceux qui honorent le sacrifice du Sauveur. Vous commencerez à vous rendre compte que « rien n'est impossible à Dieu » (Luc 1:37).

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations de dirigeants de l'Église suivantes peuvent nous aider dans notre processus de guérison. Nous pouvons les utiliser pour méditer, étudier et écrire dans notre journal. Nous sommes naturellement enclins à chercher la voie la plus facile et la plus douce pour obtenir la guérison. Mais nous savons désormais qu'être

honnête et précis est plus utile. Lorsque nous étudions nos réponses aux questions suivantes avec nos parrains ou d'autres, notre perspective et nos motivations sont évidentes.

Trouvez l'harmonie avec la volonté de Dieu

« Réconciliez-vous avec la volonté de Dieu, et non avec la volonté du diable et de la chair ; et souvenez-vous, lorsque vous serez réconciliés avec Dieu, que ce n'est que dans et par la grâce de Dieu que vous êtes sauvés » (2 Néphï 10:24).

- Que signifie *réconcilier* ?

- Que signifie vivre ma vie en harmonie avec la volonté de Dieu ?

- Comment puis-je sentir le pouvoir habilitant de Dieu dans ma vie lorsque je me tourne vers lui ?

- Qu'est-ce que je ressens à l'idée de laisser Dieu diriger ma vie ?

- Qu'est-ce qui m'empêche de le laisser diriger ma vie ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.[illegible]

- Comment est-ce que je me sou mets ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Soumettez-vous à la volonté de Dieu

« Les fardeaux qui étaient imposés à Alma et à ses frères furent rendus légers ; oui, le Seigneur les fortifia, de sorte qu'ils purent supporter leurs fardeaux avec facilité, et ils se soumirent de bon cœur et avec patience à toute la volonté du Seigneur » (Mosiah 24:15).

Dieu aurait pu ôter les fardeaux d'Alma et de son peuple. Mais à la place, le Seigneur les a fortifiés pour qu'ils puissent « supporter leurs fardeaux avec facilité ». Vous remarquerez qu'ils ne se sont pas plaints mais qu'ils se sont soumis de bon cœur et avec patience à la volonté du Seigneur. Pensez à l'humilité nécessaire pour être disposé à ce que le fardeau ne soit allégé que progressivement et non immédiatement.

- Que signifie se soumettre à Dieu ?

[illegible][illegible]

- Comment puis-je acquérir le courage de continuer à essayer de suivre sa volonté ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

- Vais-je m'engager à prier dans les moments de tentation pour recevoir l'humilité et la foi en Dieu ? Pourquoi ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Jeûnez et priez

« Ils jeûnaient et priaient souvent, et devenaient de plus en plus forts dans leur humilité, et de plus en plus fermes dans la foi au Christ, au point que cela leur remplissait l'âme de joie et de consolation, oui, au point que cela leur purifiait et leur sanctifiait le cœur, sanctification qui venait de ce qu'ils avaient livré leur cœur à Dieu » (Hélaman 3:35).

- Ce verset décrit des personnes qui ont soumis leur cœur à Dieu. Comment le jeûne peut-il m'aider à soumettre mon cœur à Dieu et à m'abstenir de ma dépendance ?

[illegible]

- À quel point suis-je disposé à soumettre mon cœur à Dieu plutôt qu'à la dépendance ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Nous humilier devant Dieu

« Il les a délivrés, parce qu'ils se sont humiliés devant lui ; et parce qu'ils l'ont imploré avec ferveur, il les a délivrés de la servitude ; et c'est ainsi que le Seigneur agit avec son pouvoir, dans tous les cas, parmi les enfants des hommes, étendant le bras de la miséricorde vers ceux qui placent leur confiance en lui » (Mosiah 29:20).

L'humilité est un choix. Nous pouvons être tentés de croire que même si Dieu a aidé d'autres personnes, il ne nous aidera pas parce qu'il n'y a plus rien à faire pour nous. Nous pouvons reconnaître que ceci n'est rien d'autre qu'un mensonge. En vérité, nous sommes des enfants de Dieu.

- Comment cette connaissance peut-elle m'aider à être humble et à demander l'aide de Dieu ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Quelles autres pensées ou fausses croyances au sujet de Dieu et de moi-même m'ont empêché de supplier Dieu de me délivrer de la servitude ?

[illegible][illegible]

Choisissez d'avoir confiance en Dieu

« Je voudrais que vous soyez humbles, et que vous soyez soumis et doux, faciles à supplier, pleins de patience et de longanimité, modérés en tout, diligents à garder en tout temps les commandements de Dieu, demandant tout ce dont vous avez besoin, tant spirituellement que temporellement, rendant toujours grâces à Dieu de tout ce que vous recevez » (Alma 7:23).

Faire confiance à Dieu est un choix. La guérison se produit par le pouvoir de Dieu, mais seulement après avoir choisi de nous soumettre à sa volonté. Notre décision ouvre les voies par lesquelles son pouvoir se déverse dans notre vie. Cette Écriture décrit les qualités que nous devons avoir pour remettre notre vie et notre volonté entre les mains de Dieu.

- Lesquelles de ces qualités me manquent ?

[illegible]

- Qui peut m'aider à développer les qualités qui me manquent ?

[illegible]

- Quelles qualités puis-je chercher à développer aujourd'hui ?

[illegible]

- Que puis-je faire maintenant pour commencer à développer ces qualités ?

[illegible]

Devenez comme un enfant

« Car l'homme naturel est ennemi de Dieu, et l'est depuis la chute d'Adam, et le sera pour toujours et à jamais, à moins qu'il ne se rende aux persuasions de l'Esprit-Saint, et ne se dépouille de l'homme naturel, et ne devienne un saint par l'expiation du Christ, le Seigneur, et ne devienne semblable à un enfant, soumis, doux, humble, patient, plein d'amour, disposé à se soumettre à tout ce que le Seigneur juge bon de lui infliger, tout comme un enfant se soumet à son père » (Mosiah 3:19).

Beaucoup parmi nous ont subi des mauvais traitements de la part de leurs parents ou de leurs tuteurs et l'idée de devenir « comme un enfant » est difficile, voire même terrifiante.

- Est-ce mon cas ? Ai-je des problèmes non résolus avec un parent ?

[illegible]

- Que puis-je faire pour séparer mes sentiments vis à vis de mes parents de mes sentiments à l'égard de Dieu ?

[illegible]

Communiez avec Dieu

« [Jésus] s'étant mis à genoux [...] pria, [...] disant : Père, si tu voulais éloigner de moi cette coupe ! Toutefois, que ma volonté ne se fasse pas, mais la tienne » (Luc 22:41-42).

Dans cette prière, le Sauveur se montre disposé à se soumettre à notre Père céleste. Il a exprimé ses désirs, puis il a humblement accompli la volonté de son père. C'est une bénédiction de pouvoir faire part de nos sentiments à Dieu.

- Comment le fait de savoir que notre Père céleste comprend mes peurs, mes douleurs et tout ce que je peux éprouver m'aide-t-il à dire honnêtement : « Que ta volonté se fasse » ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ÉTAPE 3 : NOUS DÉCIDONS DE CONFIER NOTRE VOLONTÉ ET NOTRE VIE AUX SOINS
DE DIEU, LE PÈRE ÉTERNEL, ET DE SON FILS, JÉSUS-CHRIST

This image shows a full page of blank white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Étape 4 : Nous procédons sans crainte, par écrit, à un inventaire moral de nous-mêmes.

Principe clé : La vérité

L'étape 4 nous invite à examiner notre passé pour mieux comprendre nos faiblesses et identifier ce qui nous empêche de devenir comme le Sauveur et servir les autres. La peur, les justifications et le déni, par exemple, peuvent nous empêcher de voir les choses clairement. Mais nous ne pouvons pas changer quelque chose dont nous n'avons pas pleinement conscience. Faire un inventaire peut nous aider à comprendre tout ce qui entrave notre processus de guérison. Pour faire un inventaire par écrit, nous devons être honnêtes avec nous-mêmes au sujet de qui nous sommes et de ce que nous avons vécu afin de pouvoir ensuite demander à Dieu de nous aider à changer, à nous améliorer et à guérir.

Nous avons tous vécu des choses très difficiles. Nous avons eu le cœur brisé et avons des cicatrices émotionnelles profondes. Nous avons eu recours à des substances et comportements dépendants qui nous ont permis d'atténuer la douleur, puis fait des choix pour retrouver ce sentiment de soulagement temporaire. Ces comportements ont causé davantage de souffrance, nous donnant d'autant plus raisons de nous réfugier dans la dépendance. Les souffrances de la vie et nos comportements dépendants sont devenus des montagnes de honte

que nous avons essayé de cacher, d'oublier ou de nier.

La dépendance, la peur et le déni ont handicapé notre capacité de réfléchir honnêtement sur notre vie. Nous avons nié ou avons été incapables de comprendre les dégâts et les ravages que notre dépendance a provoqués dans nos relations. Nous avons fait tout notre possible pour oublier, justifier, ou nous mentir à nous-même pour gérer notre douleur. Nous ne pouvions donc pas voir beaucoup de nos erreurs, ou nous avons essayé de les oublier. Nous nous étions si bien menti à nous-mêmes qu'une grande partie de notre passé nous était désormais inaccessible. Nos parrains et les autres personnes des groupes de traitement nous ont demandé de faire le travail difficile qui consiste à admettre ce que nous avons peut-être oublié ou refusé de voir. Ce n'est qu'après avoir fait cela que nous avons pu comprendre que nous avons besoin que le Sauveur nous guérisse.

Examiner notre passé puis l'écrire nous semblait insurmontable, voire même parfois impossible. Cela nous a demandé beaucoup d'efforts et de travail. Nous avons dû sonder notre cœur et notre esprit pour nous souvenir de nos expériences passées, et il nous a été difficile de les écrire. L'important a

été de nous asseoir et de commencer à écrire. Cela nous a obligés à mettre en pratique notre toute nouvelle confiance en Dieu. Notre espoir de recevoir la guérison, le pardon et la liberté nous a donné le courage d'essayer. Nous avons demandé à Dieu de nous aider à surmonter nos peurs. Nous lui avons demandé de nous aider à nous souvenir de nos erreurs et de notre peine, et de les affronter avec courage. Il nous a entendu et il a été là pour nous.

Nos parrains ont joué un rôle essentiel. Ils nous ont aidé à suivre cette étape avec assurance. Parce qu'ils l'avaient déjà franchie eux-même, ils ont pu nous encourager et nous aider à voir notre passé clairement. Nous n'avons pas été parfaits, mais nous avons fait de notre mieux. Et finalement, cela a suffi. En reconnaissant et en découvrant les éléments destructeurs dans notre vie, nous avons commencé à faire le nécessaire pour les corriger. Il nous a aussi été utile de reconnaître ce qu'il y avait de bon dans notre passé, et d'inclure dans notre inventaire les choses positives que nous avons faites et les qualités que nous avons développées. L'étape 4 nous a aidé à être honnêtes avec Dieu au sujet de qui nous sommes, notamment concernant nos faiblesses et nos forces.

Ces listes manuscrites de nos ressentiments, de nos peurs, de nos blessures et de nos forces deviennent des atouts majeurs de notre processus de guérison. Aux étapes 6 et 7, nous utiliserons notre inventaire pour examiner les faiblesses qui nous enferment perpétuellement dans des cycles destructeurs. Par exemple, l'orgueil et la peur nous empêchaient d'assumer nos erreurs, ce qui a ensuite endommagé nos relations et notre confiance. Ensuite, aux étapes 8 et 9, nous aurons l'occasion de demander pardon aux personnes mentionnées dans notre inventaire, et de réparer nos torts.

Étapes à suivre

Ce programme est un programme d'action. Nous ne pouvons progresser qu'en suivant rigoureusement les étapes dans notre vie quotidienne. Voilà ce que signifie suivre les étapes. Les actions suivantes nous aident à aller au Christ, à être guidés et à recevoir la force nécessaire pour passer à l'étape suivante sur la voie de la guérison.

Avec l'aide d'un parrain, faites un inventaire manuscrit

C'est à cette étape que nous commençons à faire preuve de foi par nos œuvres (voir Jacques 2:17-18). Pour beaucoup d'entre nous, c'est l'étape la plus difficile. Ce sera peut-être difficile, douloureux et décourageant, et nous aurons peut-être l'impression que nous devons assumer la responsabilité de notre passé tout entier. Cependant, rédiger notre inventaire ne doit pas être une tâche insurmontable. Nous pouvons nous asseoir, prier et commencer à écrire, même si nous ne répondons qu'à une seule question, ou ne parlons que d'un seul événement, à la fois.

Étudiez les exemples et principes inclus en annexe (par exemple, la feuille de travail). Nous pouvons utiliser l'un de ces exemples comme modèle pour nous aider à commencer. Si nous compliquons ce processus plus que nécessaire, il devient encore plus difficile de commencer et de progresser. Il vaut donc mieux choisir la simplicité pour faire notre premier inventaire. Nous pouvons toujours y revenir plus tard au fur et à mesure que nous suivons les étapes. Travaillez avec votre parrain pour faire votre inventaire. Lorsque nous accomplissons ce travail, Dieu nous bénit et nous ne le regretterons jamais.

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations de dirigeants de l'Église suivantes peuvent nous aider dans notre processus de guérison de la dépendance. Nous pouvons les utiliser pour méditer, étudier et écrire dans notre journal. Nous devons toujours être honnêtes et précis lorsque nous écrivons pour en tirer le maximum de bénéfices.

La dépendance est un symptôme

« Car il est tel que sont les pensées dans son âme » (Proverbes 23:7).

Nous étions nombreux à croire que notre dépendance est un problème physique. Nous avons été surpris d'apprendre que nos pensées, nos sentiments et nos croyances sont à la racine de nos comportements dépendants. C'est l'alliance

compliquée entre notre cerveau, notre corps et notre attitude qui semble nous coincer. Nous nous sommes rendu compte que nos comportements dépendants ne sont pas notre problème principal, mais une solution nocive à nos véritables problèmes.

- Comment cette vision de ma dépendance peut-elle m'aider à avancer dans la rédaction de mon inventaire ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Faites l'inventaire

Dans les Écritures, on nous invite souvent à nous examiner attentivement et honnêtement. On en trouve un merveilleux exemple dans Alma 5:14. Le prophète Alma a posé les questions suivantes : « Êtes-vous nés spirituellement de Dieu ? Votre visage est-il empreint de son image ? Avez-vous éprouvé ce grand changement dans votre cœur ? » Nous vous conseillons d'étudier le reste du chapitre 5 d'Alma pour trouver d'autres exemples de questions à nous poser pour faire notre inventaire.

Faire un inventaire de notre situation actuelle peut être très utile. Par exemple, une entreprise qui ne fait pas un bilan régulier de ses biens et de ses dettes a peu de chance de prospérer. Pour un entrepreneur, un bilan est une occasion de déterminer objectivement ce qui a de la valeur et doit être conservé, et ce qui est néfaste et doit être abandonné. Si les entrepreneurs tombent dans le piège de la malhonnêteté et se voilent la face quant

à la nature réelle de leur inventaire, ils ne pourront pas prendre des décisions appropriées quant à la valeur de leurs biens.

De même, il est important que nous portions un regard honnête sur notre vie et notre personne.

- Quand je prie et demande à Dieu de m'aider à être honnête, que m'enseigne le Saint-Esprit au sujet de ma tendance à nier la réalité de ma maladie et de ma situation ?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Comment me suis-je voilé la face au sujet de mes faiblesses ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Comment ai-je pu ne pas voir ma véritable valeur et ma force réelle ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery.

Affrontez votre passé

« Et lorsque je désire me réjouir, mon cœur gémit à cause de mes péchés ; néanmoins, je sais en qui j'ai mis ma confiance » (2 Néphi 4:19).

En faisant notre inventaire, il y a eu des moments où notre cœur a gémi à cause de nos péchés et des souffrances que nous avons vécues.

- Comment le fait d'avoir confiance en Dieu m'aide-t-il lorsque je fais mon inventaire et que j'affronte mes péchés et mes souffrances ?

[illegible]

Ayez confiance qu'il vous guérira

« Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, et ne t'appuie pas sur ta sagesse ; Reconnais-le dans toutes tes voies, et il aplanira tes sentiers » (Proverbes 3:5-6).

Un inventaire peut nous aider à prendre du recul. Il nous aide à prendre conscience de nos pensées, de nos sentiments et de nos actions ainsi que des personnes que nos choix ont affectées. Deux thèmes que beaucoup d'entre nous mentionnent dans leur inventaire sont la peur et un replis excessif sur soi. L'engagement que nous avons pris à l'étape 3 était de faire confiance à Dieu et au processus de guérison. Notre inventaire est l'étape suivante du processus de guérison, et nous fourniront des idées concrètes pour le faire.

- Si j'abandonne l'orgueil et choisis de me reposer sur Dieu et de lui faire confiance, quelle différence cela fait-il dans ma vie et mes choix ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Pourquoi suis-je réticent à l'idée de continuer à agir en accord avec mon engagement à remettre ma vie et ma volonté entre les mains de Dieu ?

[illegible]

- Quand je demande à Dieu s'il prendra soin de moi à chaque étape de ma guérison, quelle est la réponse que je reçois dans mon cœur et dans mon esprit grâce au Saint Esprit ? Souvenez-vous que Dieu peut prendre soin de nous d'une manière différente de celle qu'on attend.

[illegible]

Maladie spirituelle

« Parfois, la maladie spirituelle est le résultat du péché ou de blessures émotionnelles. Parfois, la dégradation spirituelle est si progressive que nous avons du mal à dire ce qui se passe. Comme des couches de roche sédimentaire, la douleur et le chagrin spirituels peuvent s'accumuler au fil du temps, pesant sur notre esprit jusqu'à ce qu'ils soient presque trop lourds à porter.

« Mais ce n'est pas parce que les épreuves spirituelles sont réelles qu'elles sont incurables.

« Nous pouvons guérir spirituellement.

Même les blessures spirituelles les plus profondes, oui, même celles qui semblent être incurables, peuvent guérir. (Dieter F. Uchtdorf, « Porteurs de lumière céleste », *Le Liahona*, novembre 2017, p. 78).

Pensez aux trois pires choses que vous avez faites dans votre vie. Étiez-vous proches du Sauveur et de son Esprit à ce moment-là ? Si vous étiez comme nous, vous n'étiez pas ouvert à son Esprit. Beaucoup de personnes en cours de guérison disent qu'être ainsi éloigné, c'est être « spirituellement malade ».

- Lorsque je me livre à un comportement dépendant ou nocif, suis-je spirituellement malade ? Pourquoi ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Les ressentiments

Une grande partie de notre inventaire consiste à noter nos ressentiments. Cela inclut nos ressentiments vis à vis de personnes, d'institutions et d'autres choses qui, selon nous, nous ont blessés ou traités injustement. Nourrir du ressentiment a été l'une des forces les plus nocives et destructrices de notre dépendance. Cela nous a opposés aux autres et nous a amenés à justifier nos propres choix destructeurs et d'indifférence.

L'aide des cieux nous a permis de voir les autres avec un regard nouveau et charitable alors que nous faisions consciemment le choix de prier pour eux et de demander à Dieu de les bénir de toutes les bénédictions que nous recherchions pour nous-mêmes. « Accorder le pardon demande énormément de courage et d'humilité. Cela requiert aussi du temps. Cela exige que nous placions notre foi et notre confiance dans le Seigneur et assumions la responsabilité de l'état de notre cœur. « C'est là que réside l'importance et le pouvoir de notre libre arbitre » (Amy A. Wright, « Le Christ guérit ce qui est brisé », *Le Liahona*, mai 2022, p. 82).

- Puis-je choisir de porter un regard nouveau sur les personnes contre lesquelles j'ai du ressentiment ? Est-il possible qu'elles aient été, comme moi, spirituellement malades et déconnectées de Dieu lorsqu'elles m'ont fait du tort ?

- Si j'ai des difficultés à le faire, comment puis-je changer ma façon de prier pour ces personnes ?

This image shows a full page of blank, white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



Étape 5 : Nous avouons à nous-mêmes, à notre Père céleste au nom de Jésus-Christ, à l'autorité compétente de la prêtrise et à une autre personne la nature exacte de nos torts.

Principe clé : La confession

Lorsque nous étions dépendants, nous étions nombreux à nous sentir isolés ou seuls. Même dans les moments où d'autres pourraient se sentir proches de ceux qui les entourent, nous avions le sentiment de ne pas être à notre place. Nous étions nombreux à nous sentir brisés et à penser que personne ne pourrait nous accepter ou nous aimer, surtout s'ils étaient au courant de notre dépendance. En assistant aux réunions de traitement, nous avons commencé à sortir de l'isolement qui nourrissait notre dépendance. Au début, nous ne faisons souvent qu'écouter mais nous avons fini par nous sentir suffisamment en sécurité pour parler de ce que nous avons vécu. Malgré cela, il y avait de nombreuses choses que nous gardions pour nous-mêmes, des choses honteuses, gênantes, déchirantes, celles qui nous donnaient le sentiment d'être vulnérables.

L'étape 4 peut faire ressurgir ces sentiments de honte et de gêne. Nous vous conseillons donc de passer à l'étape 5 immédiatement après avoir accompli

l'étape 4. La remettre à plus tard serait comme reconnaître une plaie infectée sans la soigner. Avouer nos torts peut sembler décourageant, mais lorsque nous avons demandé de l'aide à Jésus-Christ, il nous a donné du courage et de la force.

Rien ne pouvait être plus difficile que de faire part de notre inventaire à notre parrain et ensuite de confesser nos torts à notre évêque. Mais ceux qui l'avaient fait avant nous nous ont aidé à comprendre l'importance de cette étape. Faire cet inventaire par écrit nous a aidé à devenir pleinement conscients de nos erreurs, de nos faiblesses et de nos péchés. Cependant, en prendre conscience ne suffisait pas. Les secrets nourrissent la dépendance. En suivant l'étape 5, nous avons rompu le secret. Carole M. Stephens a enseigné : « L'espérance et la guérison ne se trouvent pas dans l'abîme sombre du secret mais dans la lumière et l'amour de notre Sauveur, Jésus-Christ », (« Le maître-guérisseur », *Le Liahona*, novembre 2016, p. 11). En étant complètement honnêtes, nous nous sommes préparés aux étapes suivantes et avons permis à Jésus-Christ de nous guérir plus pleinement.

Spencer W. Kimball a enseigné : « Le repentir ne se produit jamais tant que la personne n'a pas mis son âme à nu et reconnu ses actes sans excuse ni tentative de justification. [...] Les gens qui décident d'affronter le problème et de transformer leur vie peuvent trouver d'abord que le repentir est la route la plus difficile, mais une fois qu'ils en auront goûté les fruits, ils la trouveront infiniment plus désirable » (« L'Évangile du repentir », *L'Étoile*, mars 1983, p. 3).

Nous avons fait confiance à Dieu, pris courage et suivi l'étape 5. Nous n'étions pas certains de pouvoir surmonter l'intense sentiment de honte et la peur du rejet. Certains d'entre nous ont commencé à parler, à se confesser, mais ont cédé à la peur et ont dû recommencer. Nous avons prié et demandé à Dieu de nous aider à trouver la force dont nous aurions besoin. Parler de nos erreurs et les admettre a été une expérience puissante. Nous avons ainsi ressenti l'amour de Jésus-Christ pour nous, ce qui nous a donné l'espoir que tout irait bien.

Même si nos parrains nous avaient aidés à rédiger notre inventaire, nous devions en parler avec eux, ou avec une autre personne de confiance. Ils avaient une perspective différente de la nôtre et pouvaient nous aider à voir les schémas qui nous étaient invisibles. Ils nous ont aidé à mieux comprendre notre tendance à avoir des pensées et sentiments négatifs (l'obstination, la peur, l'orgueil, l'apitoiement, la jalousie, l'hypocrisie, la colère, le ressentiment, la convoitise, etc.). Ces pensées et émotions reflétaient la nature de nos torts et en étaient les fruits. Mais nos parrains pouvaient voir ce qu'il y avait de bon en nous et nous ont aidés à le voir également.

Nous avons confessé à notre évêque ou président de branche tout ce qui était illégal ou qui nous aurait empêché d'avoir une recommandation pour le temple. Lorsque nous n'étions pas sûrs de ce que nous devions confesser, nous avons demandé à nos dirigeants de la prêtrise. Nous confesser signifiait aussi demander pardon à Jésus-Christ par la prière et par l'autorité compétente de la prêtrise. Pour beaucoup d'entre nous, cela a été une expérience libératrice. Nous nous sommes délestés de nos lourds fardeaux et les avons déposés aux pieds du Sauveur. Nous avons ressenti la paix, la joie et l'amour. Ce fut une expérience sacrée et douce.

Étapes à suivre

Ce programme est un programme d'action. Nous ne pouvons progresser qu'en suivant rigoureusement les étapes dans notre vie quotidienne. Voilà ce que signifie suivre les étapes. Les actions suivantes nous aident à aller au Christ, à être guidés et à recevoir la force nécessaire pour passer à l'étape suivante sur la voie de la guérison.

Faites part de votre inventaire de l'étape 4 à votre parrain et confessez vos péchés à Dieu et à l'autorité compétente de la prêtrise.

Alma a conseillé à son fils Corianton de « reconnaî[tre] [s]es fautes et [le] mal [qu'il a] fait » (Alma 39:13). Nous pouvons nous servir de ce conseil comme d'un guide et d'une source d'inspiration pour l'étape 5. À cette étape, nous devons notamment faire part de notre inventaire de l'étape 4 à une autre personne. Il s'agit en général du parrain qui nous a accompagné pendant ce processus et qui peut nous aider à être honnête et complet. Si un parrain n'est pas disponible, choisissez, à l'aide de la prière, une autre personne de confiance, de préférence quelqu'un dont la guérison est solide. Évitez de choisir une personne dont vous craignez qu'elle ne vous donne de mauvais conseils, ne vous transmette des informations incorrectes ou ait des difficultés à garder pour elle ces informations confidentielles. Nous vous suggérons également de bien réfléchir avant de faire part de votre inventaire à un membre de votre famille proche. Il est important de consulter un thérapeute ou un évêque avant de décider du bon moment pour parler de notre comportement à un conjoint, afin de ne pas le blesser davantage.

Jésus-Christ a enseigné que la confession est une partie essentielle du processus du repentir : « C'est à ceci que vous saurez si un homme se repent de ses péchés ; voici, il les confessera et les délaissera » (Doctrine et Alliances 58:43). Par conséquent, nous confessons nos péchés à notre Père céleste au nom de Jésus-Christ et cherchons à recevoir son pardon. En outre, nous devons confesser nos transgressions

les plus graves à notre évêque ou président de branche. Si vous n'êtes pas sûr de ce que vous devez confesser, agissez selon votre conscience et considérez notamment les péchés sexuels et autres comportements immoraux. En cas de doute, souvenez-vous de l'invitation à « venir et à plaider » (voir Ésaïe 1:18 », et discutez de vos questions avec votre dirigeant de la prêtrise.

« Bien que seul le Seigneur puisse pardonner les péchés, ces dirigeants de la prêtrise jouent un rôle capital dans le processus du repentir. Ils préserveront la confidentialité de votre confession et vous aideront pendant tout le processus du repentir. Soyez totalement honnêtes envers eux. Si votre confession est partielle, si vous ne mentionnez que les fautes les moins graves, vous ne serez pas en mesure de vous libérer d'une transgression plus grave, non révélée. Plus vite vous commencerez ce processus, plus vite vous trouverez la paix et la joie qui accompagnent le miracle du pardon » (*Ancrès dans la foi : Manuel de référence sur l'Évangile*, 2004, p. 151).

Laissez la paix entrer dans votre vie

Le repentir et la confession nous apportent la paix. Quentin L. Cook a décrit cette paix ainsi : « Lorsqu'on a commis une transgression grave, la confession est nécessaire pour trouver la paix. Il n'y a peut-être rien de comparable à la paix qui s'installe lorsqu'une âme ternie par le péché décharge son fardeau sur le Seigneur et demande à bénéficier de l'expiation » (« La paix personnelle, récompense de la justice », *Le Liahona*, mai 2013, p. 32).

De temps en temps, des personnes aux réunions de traitement ou ailleurs, ressentent sans arrêt leurs péchés et leurs défauts. Elles confessent constamment leurs erreurs, mais elles ne trouvent jamais la paix. Il ne faut pas confondre l'étape 5 avec le désir obsessionnel de s'attarder sur des choses négatives. Cela va complètement à l'encontre de l'objectif de l'étape 5. À l'étape 5, nous ne devons pas nous accrocher aux choses que nous confessons, mais nous devons nous en défaire.

Une fois que nous avons honnêtement et entièrement suivi l'étape 5, nous n'avons plus rien à

cacher. Nous avons exposé au grand jour notre désir de « [délaisser] tous [nos] péchés » (Alma 22:18) afin d'obtenir une plus grande connaissance de l'amour de Dieu et de l'amour des nombreuses personnes qui se soucient de nous.

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations de dirigeants de l'Église suivantes peuvent nous aider dans notre processus de guérison de la dépendance. Nous pouvons les utiliser pour méditer, étudier et écrire dans notre journal. Nous devons toujours être honnêtes et précis lorsque nous écrivons pour en tirer le maximum de bénéfices.

Confessez-vous à Dieu

« Moi, le Seigneur, je pardonne les péchés à ceux qui les confessent devant moi et en demandent le pardon » (Doctrine et Alliances 64:7).

- Comment la confession de mes péchés à Dieu m'aide-t-elle à faire des changements positifs dans ma vie ? Comment est-ce que cela me donne le courage de confesser mes péchés à une autre personne ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly aged or off-white appearance.

Concentrez-vous sur la façon dont Dieu nous voit

« Ne laissez quiconque déclarer sa propre vertu ; [...] de préférence, qu'il confesse ses péchés, alors il sera pardonné, et il produira plus de fruits » (Joseph Smith, *History*, 1838–1856 [Manuscript *History of the Church*], volume C-1 Addenda, p. 46, josephsmithpapers.org).

- Une des obsessions principales des personnes qui luttent contre la dépendance est le désir ardent d'être bien vus des autres. Comment ce désir peut-il m'empêcher de progresser et de « produire plus de fruits », ou de bonnes œuvres ?

[illegible]

- En quoi mon comportement serait-il différent si je me souciais davantage de la façon dont Dieu me voit ?

[illegible]

Soyez sincère

« Quiconque transgresse contre moi, tu le jugeras selon les péchés qu'il a commis ; et s'il confesse ses péchés devant toi et moi, et se repent en toute sincérité de cœur, tu lui pardonneras, et je lui pardonnerai aussi » (Mosiah 26:29).

Quand nous confessons nos péchés, nous devons être sincères.

- Le fait de retenir une partie de ma confession affecte négativement la sincérité de mes efforts. Quelle partie de mon inventaire suis-je tenté de dissimuler, le cas échéant ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Qu'ai-je à gagner en gardant pour moi cette partie de mon inventaire ? Qu'ai-je à perdre ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- De quelles manières Jésus-Christ est-il susceptible de me bénir si je confesse d'abord les choses les plus difficiles et les lui remet ?

[illegible]

Confessez vos péchés dès que vous les avez admis

« Cette même année, ils furent amenés à la connaissance de leur erreur et confessèrent leurs fautes » (3 Néph 1:25).

- Dans ce verset, nous avons un exemple de personnes qui n'ont pas remis à plus tard la confession de leurs fautes une fois qu'elles en ont pris conscience. Quels bénéfices y a-t-il à confesser mes péchés dès que je les reconnais ?

[illegible]

- Si je remets ma confession à plus tard, quelles pourraient être les conséquences négatives ?

[illegible]

Soulagez la pression et trouvez la paix

« Je ne m'attarderais pas sur tes crimes pour te déchirer l'âme, si ce n'était pour ton bien » (Alma 39:7).

Certains peuvent considérer que les étapes 4 et 5 se concentrent trop sur ce qui est négatif et ne fait qu'ajouter à la pression de guérir. Dans ce verset, nous apprenons que prendre conscience de nos défauts et faire face à nos erreurs nous aidera à guérir.

- Comment les étapes 4 et 5 me délivrent-elles du stress et m'apportent-elles plus de paix ?

[illegible]

Délaissez le péché

« C'est à ceci que vous saurez si un homme se repent de ses péchés : voici, il les confessera et les délaissera » (Doctrine et Alliances 58:43).

- Délaisser quelque chose signifie l'abandonner ou y renoncer complètement. Comment est-ce que je manifeste mon désir de délaissier mes habitudes passées lorsque je confesse mes péchés ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank, white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



Étape 6 : Nous sommes tout à fait prêts à ce que Dieu élimine toutes nos faiblesses

Principe clé : Changement de cœur

Nous sommes nombreux à avoir trouvé le succès et la guérison à l'étape 5. Nous avons été émerveillés et reconnaissants de voir ce changement s'opérer en nous. La plupart d'entre nous avons constaté que nous subissions moins intensément et moins souvent la tentation de notre dépendance. Certains ont même commencé à voir les bénédictions de la guérison. Nous nous sentions plus proches de notre Père céleste et ressentions davantage de paix dans notre vie. Avec de tels changements, certains d'entre nous se sont demandés si nous avions besoin de continuer. Mais nous devons poursuivre le traitement pour parvenir à une guérison durable.

Nous avons remarqué que l'abstinence rendait nos faiblesses de caractère plus visibles. Parce que nous ne pouvions plus considérer notre dépendance comme une échappatoire, nos problèmes nous apparaissaient plus clairement. Nous avons essayé de contrôler nos pensées et nos sentiments négatifs, mais ils ont continué à refaire surface, à nous hanter et à menacer notre nouvelle vie sur la voie de la guérison. Nous avons été tentés d'utiliser notre comportement dépendant et notre volonté pour

contrôler nos faiblesses de caractère et gérer notre stress, comme par le passé.

Les personnes qui comprenaient les implications spirituelles du traitement nous ont vivement conseillé de reconnaître que bien que les changements extérieurs de notre vie soient merveilleux, Jésus-Christ désirait nous bénir encore davantage. D'autres nous ont aidés à voir que, si nous voulions non seulement éviter notre dépendance mais aussi abandonner tout désir d'y retomber, il nous fallait connaître un changement de cœur. Le désir de connaître un changement de cœur est l'objectif de l'étape 6.

Vous vous demandez peut-être comment pouvoir y arriver. L'étape 6, comme les étapes précédentes, peut sembler être un défi insurmontable. Ne soyez pas découragé par ces sentiments. Aussi douloureuse qu'elle puisse être, il vous faudra sans doute admettre, comme nous l'avons fait nous-mêmes, que reconnaître et confesser les faiblesses de notre personnalité au cours des étapes 4 et 5 ne signifiait pas nécessairement que nous étions prêts à les délaissier. Il est possible que nous continuions à nous accrocher à nos vieilles habitudes pour gérer notre stress.

La chose la plus humiliante à reconnaître est probablement que nous essayons de changer sans l'aide de Dieu. À l'étape 6, nous devons abandonner à Dieu tout ce qui nous reste d'orgueil et d'obstination. Comme pour les étapes 1 et 2, l'étape 6 exige de nous humilier continuellement et admettre que nous avons besoin du pouvoir rédempteur et transformateur du Christ. Après tout, son sacrifice expiatoire nous a permis d'accomplir chaque étape jusqu'ici. L'étape 6 ne fait pas exception.

Si nous allons à Jésus-Christ pour lui demander de nous aider dans cette étape, nous ne serons pas déçus. Si nous lui faisons confiance et suivons le processus avec patience, nous verrons que l'humilité remplacera progressivement notre orgueil. Il attendra patiemment que nous nous lassions d'essayer de changer sans son aide. Dès que nous nous tournerons vers lui, nous verrons à nouveau son amour et son pouvoir. Au lieu de nous accrocher à nos vieilles habitudes, nous pouvons avoir l'esprit ouvert aux suggestions de l'Esprit pour adopter un meilleur mode de vie. Notre peur du changement diminuera au fur et à mesure que nous nous rendrons compte que Jésus-Christ comprend la peine et les efforts que cela demande. Encore une fois, ce processus prend du temps, et est différent pour chacun de nous. Nous devons continuellement placer notre volonté entre les mains du Seigneur. C'est un processus, pas un évènement.

Une fois que le processus qui consiste à nous rapprocher du Christ sera ancré dans notre cœur, les fausses croyances qui nourrissent nos pensées et nos sentiments négatifs seront remplacées par la vérité. À force d'étudier et de mettre en pratique la parole de Dieu, nous serons fortifiés. Grâce au témoignage des autres, le Seigneur nous aidera à apprendre que nous ne sommes pas hors de portée de son pouvoir guérisseur. L'envie de blâmer les autres ou de trouver une raison de ne pas suivre ce processus difficile sera remplacée par le désir d'être responsables devant Dieu et soumis à sa volonté. Le Seigneur a déclaré par la bouche du prophète Ezéchiel : « Je vous donnerai un cœur nouveau, et je mettrai en vous un esprit nouveau ; j'ôterai de votre corps le cœur de pierre » (Ezéchiel 36:26).

Le Sauveur veut nous bénir et changer notre nature. Si nous le laissons faire, nous serons plus unis à lui, tout comme il est uni à notre Père céleste. Le Sauveur veut briser notre isolement et nous soulager de la peur qui ont tous deux contribué à notre dépendance. Il veut nous bénir de sa grâce et de son pouvoir auxquels nous avons accès par son sacrifice expiatoire.

À mesure que nous nous rendons aux persuasions de l'Esprit et que nous nous tournons vers Dieu pour être délivrés de notre dépendance et de nos faiblesses, si nous y sommes disposés, il changera notre nature et notre personnalité. Le désir croissant d'être sanctifiés par Dieu nous préparera à un changement de notre nature même. Ezra Taft Benson a décrit ce changement ainsi :

« Le Seigneur travaille de l'intérieur vers l'extérieur. Le monde travaille de l'extérieur vers l'intérieur. Le monde voudrait faire sortir les gens des taudis. Le Christ fait sortir des gens ce qu'il y a de sordide en eux ; ensuite ils se sortent eux-mêmes des taudis. Le monde veut façonner les [personnes] en changeant leur environnement. Le Christ change les [personnes], qui à leur tour changent leur environnement. Le monde voudrait façonner le comportement humain, mais le Christ peut changer la nature humaine. [...]

« Puissions-nous avoir la conviction que Jésus est le Christ, choisir de le suivre, être changés pour lui, être dirigés par lui, être consumés en lui et naître de nouveau » (« Né de Dieu », *L'Étoile*, Rapport de la conférence générale d'octobre 1985, p. 4).

Étapes à suivre

Ce programme est un programme d'action. Nous ne pouvons progresser qu'en suivant rigoureusement les étapes dans notre vie quotidienne. Voilà ce que signifie suivre les étapes. Les actions suivantes nous aident à aller au Christ, à être guidés et à recevoir la force nécessaire pour passer à l'étape suivante sur la voie de la guérison.

Soyez disposé à changer par le pouvoir de Dieu

Lorsque nous avons appris en quoi consiste l'étape 6, certains ont dit : « Bien sûr que je suis prêt pour que Dieu me retire mes faiblesses ! » Nous étions abattus devant nos nombreux essais infructueux pour surmonter nos faiblesses par nous-mêmes. Cependant, en méditant et en recevant les conseils de notre parrain, nous nous sommes rendus compte que nous étions plus réticents à abandonner nos faiblesses que nous ne le pensions.

Grâce au Saint-Esprit et aux autres nous avons pu voir que nous utilisions souvent nos faiblesses comme des mécanismes de défense ou des façons de nourrir notre égo. Par exemple, quand nous nous sentions menacés, certains d'entre nous avaient recours au ressentiment et à un sentiment de supériorité. Nous aimions penser que nous avions raison, même si ce n'était souvent pas le cas.

D'autres se rabaissaient et minimisaient leur nature divine pour empêcher les autres de les blesser. Nous pensions que si nous étions les premiers à nous insulter, alors tous ceux qui nous dénigreraient seraient simplement arrivés à la même conclusion que nous.

Mais ces réactions toxiques aux difficultés venaient de notre faiblesse de caractère, pas de notre force. Nous avions peur que si nous abandonnions nos faiblesses, nous deviendrions plus vulnérables. En laissant Dieu éliminer nos faiblesses, et en travaillant avec notre parrain, nous avons découvert à quel point Dieu se soucie de nous.

Nous vous invitons à prendre conscience de votre véritable valeur et faire confiance à Dieu plutôt que dans votre propre défense.

Établissez des liens avec d'autres personnes en voie de guérison et à l'Église

Quand nous nous sommes sentis plus à l'aise avec des personnes en voie de guérison, nous avons pu voir que nous étions plus semblables que nous ne le pensions. En racontant notre histoire et en écoutant celle des autres, nous avons eu plus de compassion. Nous avons commencé à reconnaître la condition

commune à tous les enfants de Dieu et à nous sentir plus à l'aise en leur présence. Notre famille, nos amis et les dirigeants de l'Église nous ont invités à revenir à l'église ou à renforcer notre engagement actuel. Plutôt que d'être réticents ou de trouver des excuses, nous avons décidé d'assister aux réunions de l'Église. Petit à petit, nous nous sommes rendus compte que les choses que nous aimions dans les réunions de traitement de la dépendance faisaient aussi partie des réunions du dimanche.

Peu parmi nous comprenaient au moment du baptême le processus de la véritable conversion qui dure toute une vie. Marion G. Romney l'a expliqué simplement : « Chez quelqu'un qui est vraiment complètement converti, le désir de choses contraires à l'Évangile de Jésus-Christ est en fait mort. Il est remplacé par l'amour de Dieu, joint à la détermination ferme de respecter ses commandements » (dans Conference Report, conférence interrégionale du Guatemala 1977, p. 8).

En vivant le miracle du cheminement vers la guérison, premièrement par rapport aux comportements de la dépendance puis par rapport aux faiblesses de la personnalité, nous connaissons la véritable conversion. Nous nous éveillerons et reprendrons nos sens tout comme le fils prodigue est « rentré en lui-même » (Luc 15:17).

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations de dirigeants de l'Église suivantes peuvent nous aider dans notre processus de guérison. Nous pouvons les utiliser pour méditer, étudier et écrire dans notre journal. Nous devons toujours être honnêtes et précis lorsque nous écrivons pour en tirer le maximum de bénéfices.

Délaissez tous vos péchés

« Le roi dit : Que ferai-je [...] afin de naître de Dieu, ce mauvais esprit ayant été déraciné de mon sein, et de recevoir son Esprit, afin d'être rempli de joie [...] ? Je renoncerai à tout ce que je possède [...] pour recevoir cette grande joie. [...]

« Le roi se prosterna devant le Seigneur, à genoux ;
oui, il se jeta même sur le sol, et cria avec force,
disant :

« Ô Dieu, [...] je délaisserai tous mes péchés pour te connaître, et pour être ressuscité des morts, et pour être sauvé au dernier jour » (Alma 22:15, 17-18).

- Relisez attentivement ces versets. Quels obstacles, dans mon comportement et mes sentiments, m'empêchent de délaisser « tous mes péchés » et de recevoir plus pleinement l'Esprit du Seigneur ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Participez à la vie de l'Église

« Et maintenant, à cause de l'alliance que vous avez faite, vous serez appelés enfants du Christ, ses fils et ses filles ; car voici, aujourd'hui il vous a engendrés spirituellement ; car vous dites que votre cœur est changé par la foi en son nom ; c'est pourquoi, vous êtes nés de lui et êtes devenus ses fils et ses filles » (Mosiah 5:7).

En prenant sur nous le nom du Christ et en étant fortifiés par son Esprit, nous commençons à nous identifier aux saints, aux frères et sœurs qui ont été baptisés et qui sont entrés dans sa famille sur terre.

- Quand j'ai commencé à mieux connaître mes frères et sœurs dans l'Église, comment cela m'a-t-il encouragé à mieux m'intégrer à l'Église ?

[illegible]

Faites l'expérience de la rédemption

« Car l'homme naturel est ennemi de Dieu, et l'est depuis la chute d'Adam, et le sera pour toujours et à jamais, à moins qu'il ne se rende aux persuasions de l'Esprit-Saint, et ne se dépouille de l'homme naturel, et ne devienne un saint par l'expiation du Christ, le Seigneur, et ne devienne semblable à un enfant, soumis, doux, humble, patient, plein d'amour » (Mosiah 3:19).

Beaucoup d'entre nous deviennent par le baptême des saints de nom uniquement et passent le reste de leur vie à lutter pour « se débarrasser de l'homme [ou de la femme] naturel » et faire naître les traits de caractère indiqués dans ce verset.

- De quelle façon cette lutte m'a-t-elle préparé à accepter le fait que ce n'est que grâce à l'expiation du Christ, autrement dit en devenant un avec Jésus-Christ et avec notre Père céleste, que je peux connaître la rédemption ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery.

Allez au Christ

Richard G. Scott a enseigné : « Quelle que soit la source des difficultés et quelle que soit la façon dont vous commencez à obtenir le soulagement, que ce soit grâce à un thérapeute professionnel qualifié, un médecin, un dirigeant de la prêtrise, un ami, l'un de vos parents inquiet ou un proche, peu

importe par où vous commencez, ces solutions ne donneront jamais de réponse complète. La guérison définitive vient par la foi en Jésus-Christ et en ses enseignements, par un cœur brisé et un esprit contrit et par l'obéissance à ses commandements » (« Pour être guéris », *L'Étoile*, juillet 1994, p. 7).

Aucun degré de soutien ou d'intégration, même au sein des groupes de guérison ou des assemblées de l'Église, ne nous apportera le salut. Il se peut que des personnes soient, pour vous, un soutien et une bénédiction durant votre parcours, mais vous devrez finir par aller au Christ lui-même.

- Comment ai-je commencé mon parcours vers la guérison ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Qui m'a aidé à emprunter le chemin du repentir et de la guérison ? Comment leur exemple m'a-t-il orienté vers le Sauveur ?

[illegible]

- Qu'ai-je appris sur le Sauveur qui m'a aidé ou qui a influencé mon désir ou ma capacité de changer de comportement ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Abordez ce processus avec patience.

« Vous êtes de petits enfants et vous ne pouvez pas tout supporter maintenant ; vous devez progresser en grâce et dans la connaissance de la vérité.

« Ne craignez pas, petits enfants, car vous êtes à moi, et j'ai vaincu le monde, [...] »

Et aucun de ceux que mon Père m'a donnés ne sera perdu » (Doctrines et Alliances 50:40-42).

Parfois nous devenons impatients ou découragés car la guérison est un processus à long terme. Ces versets montrent la patience de Jésus-Christ et de notre Père céleste envers nous, les « petits enfants ». Appliquez ces versets à vous-même en les réécrivant de manière à faire comme s'ils vous étaient adressés personnellement.

- Comment les promesses citées dans ce passage peuvent-elles me fortifier quand je suis découragé ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Recevez l'aide de Jésus-Christ

« Et maintenant, mes frères bien-aimés, je vous demande si tout est fait lorsque vous êtes entrés dans ce sentier étroit et resserré ? Voici, je vous dis que non ; car vous n'êtes arrivés jusque-là que par la parole du Christ, avec une foi ferme en lui, vous reposant entièrement sur les mérites de celui qui est puissant à sauver.

« C'est pourquoi, vous devez marcher résolument, avec constance dans le Christ, ayant une espérance d'une pureté parfaite et l'amour de Dieu et de tous les hommes ; c'est pourquoi, si vous marchez résolument, vous faisant un festin de la parole du Christ, et persévérez jusqu'à la fin, voici, ainsi dit le Père : Vous aurez la vie éternelle » (2 Néph 31:19-20).

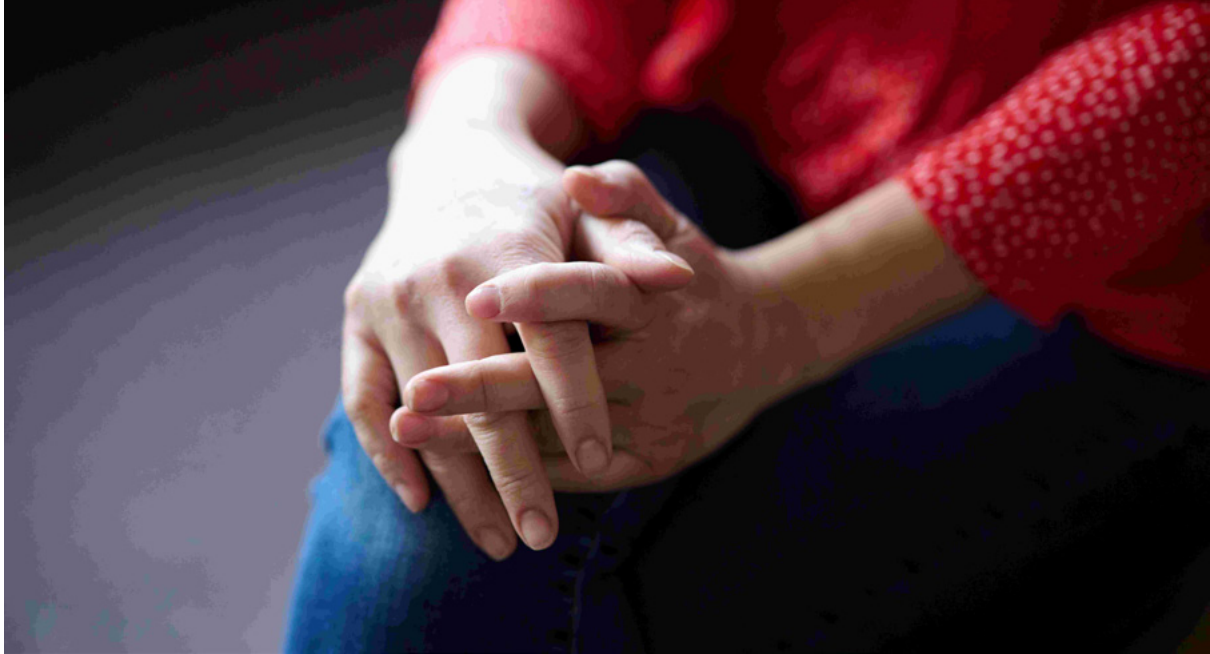
- Comment Jésus-Christ m'aide-t-il le long du chemin étroit et resserré ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

- De quelle façon mon amour grandissant pour Dieu et pour les autres me sort-il de ma dépendance, me permet-il de m'abstenir et renouvelle-t-il mon espoir d'avoir la vie éternelle ?

[illegible]

[illegible]



Étape 7 : Nous demandons humblement à notre Père céleste de faire disparaître nos faiblesses.

Principe clé : L'humilité

Toutes les étapes précédentes nous ont préparés pour celle-ci. L'étape 1 nous a aidés à être humbles et à admettre que nous étions impuissants face à notre dépendance. Les étapes 2 et 3 nous ont aidés à avoir suffisamment foi et confiance en Dieu pour lui demander de l'aide. Notre inventaire à l'étape 4 nous a aidés à voir plus clairement notre personnalité et notre comportement. À l'étape 5 nous avons eu le courage d'être honnêtes avec Dieu, nous-mêmes et une autre personne. L'étape 6 nous a aidés à nous préparer à abandonner nos faiblesses de caractère et à être disposés à le faire. Nous sommes maintenant prêts à passer à l'étape 7. Nous nous concentrons sur « COMMENT » suivre chaque étape : être humble, ouvert d'esprit et disposé.

Toutes les étapes requièrent de l'humilité mais c'est à l'étape 7 que c'est le plus explicite : « Nous demandons humblement à notre Père céleste de faire disparaître nos faiblesses ». Aux premières étapes, nous avons appris qu'en dépit de l'ampleur des efforts que nous faisons seuls, nous ne pouvons changer ou guérir sans l'aide du Seigneur. Il en est de même pour cette étape. *Ancrés dans la foi* décrit l'humilité ainsi : « Être humble signifie reconnaître avec gratitude votre dépendance vis-à-vis du

Seigneur, comprendre que vous avez un besoin constant de son soutien » (*Ancrés dans la foi : Manuel de référence sur l'Évangile*, 2004, p. 93).

Nous sommes un certain nombre à avoir commencé à retomber dans de mauvaises habitudes et à avoir essayé de changer par nous-mêmes. Mais à force de voir nos nombreuses fautes et faiblesses, nous avons appris que nous devons nous reposer sur le Seigneur pour qu'il nous aide à changer. À l'étape 7, nous n'étions pas dispensés de faire le travail qui nous incombait. Nous devons être patients et « marcher résolument, avec constance dans le Christ » (2 Néph 31:20). Nous avons besoin de rappels réguliers de nous tourner vers Dieu et de lui demander son aide.

Nous nous sommes demandés comment nous pourrions faire l'expérience de ces miracles. Chacun de nous a vécu cela différemment, mais il y a quelques points communs. Les changements spectaculaires et soudains de caractère sont rares ; le processus graduel des étapes 6 et 7 s'est plutôt déroulé comme David A. Bednar le décrit :

« Nous, membres de l'Église, avons tellement tendance à mettre l'accent sur les manifestations spirituelles merveilleuses et spectaculaires que nous risquons de ne pas apprécier et même de ne pas

remarquer les formes habituelles sous lesquelles le Saint-Esprit accomplit son œuvre, [...] [qui sont] de petites impressions spirituelles par touches progressives, (« L'esprit de révélation », *Le Liahona*, mai 2011, p. 88).

Lorsque nous choisissons de nous en remettre à Dieu et d'aligner notre volonté sur la sienne, nos jours sont remplis de petits moments où il nous invite à arrêter d'agir de manière réactive comme avant et de nous reposer plutôt sur son pouvoir d'aider, d'édifier et d'aimer. Rebecca L. Craven a enseigné : « Ne vous découragez pas. Le changement est un processus qui dure toute la vie. [...] Je suis reconnaissante de la patience du Seigneur face à nos luttes pour changer » (« Continuez de changer », *Le Liahona*, novembre 2020, p. 59).

Que nous ayons été dépendants de l'alcool, de la drogue, des jeux d'argent, de l'immoralité sexuelle, de comportements alimentaires destructifs, d'achats compulsifs ou d'autres substances ou comportements que nous avons utilisés pour gérer le stress de la vie, le Sauveur peut nous « secourir [...] selon [nos] infirmités » (Alma 7:12). Une fois disposés à être changés en allant à Jésus-Christ, nous faisons l'expérience de son pouvoir de guérison.

À cette étape, nous sommes nombreux à devoir combattre notre tendance à ressentir de la honte. En regardant nos faiblesses, nous avons senti que nous n'étions pas assez bien ou que nous avions échoué encore une fois. Mais en suivant les étapes et en allant au Christ, nous avons découvert une nouvelle façon de nous voir. Nous avons senti l'amour que Dieu nous porte parce que nous sommes ses fils et filles bien-aimés. Cet amour nous a aidés à lutter contre la honte et l'apitoiement sur nous-mêmes.

Nous avons appris à voir nos défauts et nos faiblesses comme des occasions de demander humblement l'aide de Dieu pour avancer sur la voie de la guérison.

Étapes à suivre

Ce programme est un programme d'action. Nous ne pouvons progresser qu'en suivant rigoureusement les étapes dans notre vie quotidienne. Voilà ce que

signifie suivre les étapes. Les actions suivantes nous aident à aller au Christ, à être guidés et à recevoir la force nécessaire pour passer à l'étape suivante sur la voie de la guérison.

Demandez à Dieu de faire ce que nous ne pouvons pas faire nous-mêmes

Comment mettons-nous quotidiennement en pratique l'étape 7 ? Pendant la journée, dans les moments où notre propre volonté prend le dessus ou quand nous voyons nos faiblesses, nous marquons une pause. Dans ces moments, nous nous soumettons et écoutons. Nous nous rappelons notre incapacité à changer sans aide et nous faisons confiance au Seigneur pour y arriver. Puis nous allons de l'avant en nous reposant sur lui. Nous cessons de nous accrocher à ce que nous ne pouvons pas faire et nous demandons à Dieu de nous aider.

Pour cela, nous devons nous tourner vers Dieu par la prière. « Nous avons tous des problèmes que nous ne pouvons pas résoudre et des faiblesses que nous ne pouvons pas surmonter sans demander l'aide d'une plus grande force, par la prière » (« La prière, corde de sécurité », *L'Étoile*, juillet 2002, 62).

Lorsque nous prions sincèrement et dans un but précis, nous pouvons accéder à l'amour de Dieu. Lorsque nous nous accordons un moment de paix et de connexion avec le divin, nous pouvons construire et fortifier notre relation avec Dieu. En ayant dans notre cœur une prière simple, comme « Seigneur, que veux-tu que je fasse ? » (Actes 9:6) ou « Que ta volonté soit faite » (Doctrine et Alliances 109:44), nous aurons constamment à l'esprit notre dépendance totale au Seigneur. Notre amour pour Dieu et son amour pour nous nous aideront à établir une relation à laquelle nous pouvons nous livrer sans réserve.

Étudiez les prières de Sainte-Cène

Les prières de Sainte-Cène sont de merveilleuses expressions de l'humilité et de l'objectif de l'étape 7. Nous avons l'occasion de prendre la Sainte-Cène chaque semaine et de méditer sur les paroles des prières de Sainte-Cène.

Nous vous conseillons de lire Moroni 4:3 ; 5:2 et d'appliquer humblement ces paroles sacrées à vous-même de la façon suivante : « Ô Dieu, Père éternel, [je] te demand[e], au nom de ton Fils, Jésus-Christ, de bénir et de sanctifier ce pain pour [mon] âme [...] qui en pren[d], afin [que j'en] mang[e] en souvenir du corps de ton Fils, et te témoign[e], ô Dieu, Père éternel, [que je veux] prendre sur [moi] le nom de ton Fils, [me] souvenir toujours de lui et garder les commandements qu'il [m']a donnés, afin [que j'aie] toujours son Esprit avec [moi] » (Moroni 4:3).

En pensant aux prières de Sainte-Cène de cette façon, nous pouvons nous rapprocher plus personnellement du Sauveur avec un cœur brisé et un esprit contrit. Lorsque nous pensons à nos faiblesses ou aux erreurs que nous avons pu commettre, nous pouvons tourner notre cœur vers lui. Nous pouvons lui demander de nous aider à nous repentir, à nous améliorer et de nous retirer ces faiblesses.

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations de dirigeants de l'Église suivantes peuvent nous aider dans notre processus de guérison. Nous pouvons les utiliser pour méditer, étudier et écrire dans notre journal. Nous devons toujours être honnêtes et précis lorsque nous écrivons pour en tirer le maximum de bénéfices.

Sa grâce suffit

« Et si les hommes viennent à moi, je leur montrerai leur faiblesse. Je donne aux hommes de la faiblesse afin qu'ils soient humbles ; et ma grâce suffit à tous les hommes qui s'humilient devant moi ; car s'ils s'humilient devant moi, et ont foi en moi, alors je rendrai fortes pour eux les choses qui sont faibles » (Éther 12:27).

Étant mortels et imparfaits, nous sommes tous sujets à de nombreuses faiblesses. Dans ce verset, le Seigneur explique que son but en nous permettant de vivre l'expérience de la condition mortelle et d'éprouver de telles faiblesses est de nous aider à être humbles. Remarquez que nous *choisissons* de nous humilier.

- Que signifie pour moi la phrase « ma grâce suffit à tous les hommes » ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

- Ai-je foi que la grâce du Seigneur me suffit ?

[illegible]

- Que signifie m'humilier devant le Seigneur ?

[illegible]

- Faites la liste de certaines de vos faiblesses de caractère. À côté, faites la liste des forces qu'elles peuvent devenir si vous allez au Christ.

[illegible]

Choisissez d'être humble

« Comme je vous l'ai dit, parce que vous avez été forcés d'être humbles, vous êtes bénis ; ne pensez-vous pas que ceux qui s'humilient vraiment à cause de la parole sont encore plus bénis ? » (Alma 32:14).

La plupart d'entre nous sont allés aux réunions de traitement de la dépendance par désespoir ; nous étions motivés par les conséquences de notre dépendance. Nous avons été obligés de nous humilier. Cependant, l'humilité décrite à cette étape est volontaire. Elle est la conséquence de notre propre décision de le faire.

- Comment est-ce que mes sentiments d'humilité ont changé depuis que j'ai commencé le programme de traitement de la dépendance ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Remplis de joie

« Et [la multitude] s'était vue dans son état charnel, encore moins que la poussière de la terre. Et elle s'écria d'une seule voix, disant : Oh ! sois miséricordieux, et applique le sang expiatoire du Christ, afin que nous recevions le pardon de nos péchés, et que notre cœur soit purifié ; car nous croyons en Jésus-Christ, le Fils de Dieu, qui a créé le ciel et la terre, et toutes choses, qui descendra parmi les enfants des hommes.

« Et il arriva que lorsqu'elle eut dit ces paroles, l'Esprit du Seigneur vint sur elle, et elle fut remplie de joie, ayant reçu le pardon de ses péchés, et ayant la conscience en paix, à cause de la foi extrême qu'elle avait en Jésus-Christ qui allait venir » (Mosiah 4:2-3).

Le peuple du roi Benjamin a fait le genre de prière que nous avons fait à l'étape 7. Ils ont ressenti la paix et la joie quand l'Esprit du Seigneur est venu sur eux et leur a accordé la rémission de leurs péchés.

- Qu'ai-je vécu lorsque j'ai ressenti la paix et la joie ?

[illegible]

- Qu'est-ce que je ressentirais si j'avais la paix et la joie dans ma vie chaque jour ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Obéissez aux commandements

« Demeurez en moi, et je demeurerai en vous.
Comme le sarment ne peut de lui-même porter du fruit, s'il ne demeure attaché au cep, ainsi vous ne le pouvez non plus, si vous ne demeurez en moi.

« Je suis le cep, vous êtes les sarments. Celui qui demeure en moi et en qui je demeure porte beaucoup de fruit, car sans moi vous ne pouvez rien faire. [...]

« Si vous gardez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour, de même que j'ai gardé les commandements de mon Père, et que je demeure dans son amour.

« Je vous ai dit ces choses, afin que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite » (Jean 15:4-5, 10-11).

- Que signifie pour moi le fait que si j'obéis aux commandements du Sauveur, je « demeurer[ai] dans [son] amour » (verset 10) ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

- Selon ces versets, si je demeure en lui, quelles sont les bénédictions promises ?

[illegible]

- Qu'est-ce que je ressens aujourd'hui à l'idée de respecter les commandements du Sauveur ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

- En quoi le respect des commandements est-il une expression de mon amour pour Dieu ?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

L'amour de Dieu

« Quand nous donnons la priorité à Dieu, toutes les autres choses prennent la place qui leur revient ou disparaissent de notre vie. Notre amour pour le Seigneur détermine la disponibilité de nos affections, celle de notre temps, les choses qui nous intéressent, et l'ordre de nos priorités » (Ezra Taft Benson, « Le grand commandement : aimer le Seigneur », *L'Étoile*, juillet 1988, p. 3).

En apprenant à connaître la miséricorde et la bonté de Dieu jusqu'ici, nous avons probablement commencé à ressentir l'amour que Dieu nous porte et que nous lui portons.

- Ai-je ressenti davantage d'amour au fil des étapes ? Si oui, pourquoi ?

[illegible]

- Comment est-ce que l'étape 7 m'a aidé à remettre mes priorités dans l'ordre et à mettre Dieu en premier dans ma vie ?

[illegible]

[illegible]

Prenez sur vous le nom du Christ

« Et maintenant, à cause de l'alliance que vous avez faite, vous serez appelés enfants du Christ, ses fils et ses filles [...] »

« [...] Je voudrais que vous preniez sur vous le nom de Christ, vous tous qui avez conclu avec Dieu l'alliance d'être obéissants jusqu'à la fin de votre vie. [...]

« Quiconque fait cela se trouvera à la droite de Dieu, car il connaîtra le nom par lequel il est appelé ; car il sera appelé par le nom du Christ » (Mosiah 5:7-9).

- Que signifie être appelé par le nom du Christ et le représenter ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Que dois-je faire pour me trouver à la droite de Dieu ?

[illegible]

- Qu'est-ce que je m'engage à faire quand je suis baptisé et que je prends la Sainte-Cène ? (Voir Mosiah 5:7-9 ; 18:8-10, 13 ; Doctrine et Alliances 20:77, 79.)

[illegible]

- Qu'est-ce que je ressens quand je pense au Sauveur qui est disposé à me donner son nom si je fais alliance avec lui de lui obéir et de le servir, incluant notamment d'abandonner mes faiblesses ?

[illegible]This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Abandonnez vos faiblesses

« Une religion qui n'exige pas le sacrifice de tout n'a absolument pas le pouvoir de susciter la foi qui est nécessaire à la vie et au salut » (*Lectures on Faith*, 1985, p. 69).

- Certains lisent ces paroles et pensent que « tout » signifie tout ce que l'on possède. Comment l'abandon de toutes mes faiblesses au Seigneur m'a-t-il permis de mieux comprendre ce que signifie sacrifier tout ?

[illegible]This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank, white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings present.

[illegible]



Étape 8 : Nous dressons une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous consentons à réparer nos torts envers chacune d'elles.

Principe clé : Se préparer à réparer nos torts

Avant de prendre le chemin de la guérison, notre vie, asservie à la dépendance, ressemblait à une tornade d'énergie destructrice qui dévastait nos relations, laissant beaucoup de dégâts derrière elle. À l'étape 7, nous avons fait l'expérience du pouvoir de guérison de la miséricorde du Sauveur et nous nous sommes sentis impatients de réparer nos relations brisées. L'étape 8 nous donne l'occasion de faire une liste des personnes et institutions que nous avons lésées, puis d'élaborer un plan pour réparer et reconstruire nos relations.

Au fur et à mesure des étapes du programme de traitement de la dépendance, nous nous sommes rendus compte que l'ordre des douze étapes est inspiré. Il y a souvent une étape de préparation avant une étape qui demande de faire preuve de courage. L'étape 8, avec toutes les étapes précédentes, nous prépare à l'étape 9, qui demande un courage qui surpasse le nôtre.

Les personnes qui ont déjà franchi cette étape nous ont appris que nous précipiter pour demander pardon sans aucune préparation peut avoir des conséquences aussi néfastes que si nous n'avions jamais demandé pardon. Nous avons donc pris le temps de prier, de demander conseil aux personnes en qui nous avons confiance, comme notre parrain et nos dirigeants de l'Église, et d'élaborer un plan. Cette préparation à l'étape 8 nous a empêchés de nuire à davantage de relations quand nous avons commencé à prendre contact avec des gens à l'étape 9.

Faites une liste

Avant de pouvoir reconstruire nos relations, nous devons savoir lesquelles avaient été endommagées et en faire la liste. Nous nous sommes servis de l'inventaire de l'étape 4 pour préparer notre liste. En examinant notre inventaire à l'aide de la prière, l'Esprit nous a aidés à identifier les relations que nous avions endommagées. Ceux d'entre nous qui ont fait un tableau à l'étape 4 ont eu plus de facilité

à savoir quelles personnes et institutions étaient concernées (voir l'annexe pour trouver un exemple de tableau).

Les directives suivantes nous ont aidés à faire notre liste. Nous nous sommes demandés : « Y a-t-il des personnes dans ma vie passée ou présente dans le voisinage desquelles je me sens gêné, mal à l'aise ou honteux ? » Nous avons écrit leurs noms en résistant à la tentation de justifier nos sentiments ou d'excuser nos mauvaises actions envers elles. Nous avons inclus les personnes que nous avons blessées consciemment et celles que nous avons blessées inconsciemment. Nous avons inclus les personnes qui sont décédées et les personnes que nous ne savions pas comment contacter. À l'étape 9, nous nous sommes concentrés sur ces cas particuliers. À l'étape 8, nous avons essayé d'être courageux dans notre honnêteté.

Nous avons essayé de ne pas oublier les choses même les plus petites. Nous avons pensé honnêtement au mal que nous avons fait aux autres sous l'effet de notre dépendance, même si nous n'avions pas été agressifs à leur égard. Nous avons inclus dans notre liste les êtres chers et les amis que nous avons blessés par notre attitude rancunière, irresponsable, critique, impatiente, malhonnête et immorale. Si nous avons alourdi d'une façon ou d'une autre le fardeau de quelqu'un, nous avons ajouté ces personnes à nos listes. Nous avons essayé de noter toutes les personnes qui ont été affectées par nos mensonges, nos promesses brisées et nos manipulations. Nous avons pensé aux personnes à qui nous n'avions pas pardonné et les avons aussi ajoutées à notre liste.

Après avoir noté le nom de toutes les personnes que nous avons blessées, nous avons ajouté un dernier nom : le nôtre. Lorsque nous étions sous l'emprise de notre dépendance, nous nous sommes fait du tort au même titre que nous en avons fait aux autres. La meilleure façon de réparer les torts commis envers nous-mêmes, c'est de vivre sans dépendance. Dieu peut nous aider à nous pardonner à nous-mêmes et à réparer. Quand nous avons ressenti l'amour de Dieu et son pardon, nos sentiments de honte ont été remplacés par le désir de réparer nos torts.

Soyez disposé

Une fois notre liste terminée, nous devions avoir le désir de réparer nos torts. Nous avons été nombreux à avoir du mal à penser aux personnes et institutions que nous avons lésées sans être perturbés par notre ressentiment à l'égard de ceux qui nous avaient fait du mal. Les gens sont souvent prisonniers d'un cercle infernal dans lequel ils éprouvent un ressentiment mutuel. Pour briser ce cercle, il faut que l'un des deux soit disposé à pardonner.

Lorsque nous avons confessé honnêtement nos sentiments négatifs, Dieu nous a aidés à briser le cycle de la rancœur. Il nous a montré que nous devions pardonner aux autres tout comme il nous pardonne. Dans la parabole de l'homme à qui toutes les dettes avaient été remises mais qui ne voulait pas pardonner aux autres, le maître lui a dit : « je t'avais remis en entier ta dette, parce que tu m'en avais supplié ; ne devais-tu pas aussi avoir pitié de ton compagnon, comme j'ai eu pitié de toi ? » (Matthieu 18:32-33).

Alors que nous luttons pour être disposés à pardonner aux personnes qui nous avaient blessés, nous avons supplié de recevoir la grâce du Christ pour pouvoir manifester la même miséricorde à leur égard que celle qu'il a pour nous. Nous avons suivi le conseil du Sauveur de prier pour leur bien-être et avons demandé qu'ils reçoivent les bénédictions que nous voulions recevoir nous-mêmes (voir Matthieu 5:44).

En travaillant à l'étape 8, nous avons essayé de nous souvenir que nous ne devions susciter de sentiment de honte chez personne, pas plus nous que quiconque. Ce que nous avons vécu nous a montré que le Sauveur allège les fardeaux de la culpabilité et de la honte quand nous examinons honnêtement les difficultés dans nos relations et la part que nous y avons prise. À l'étape 8 nous avons commencé à voir les autres, notre vie et nous-mêmes avec un cœur nouveau. Nous avons commencé à ressentir de la paix dans notre vie plutôt que de la discorde et de la négativité.

Nous étions disposés à arrêter de juger les autres injustement et à faire l'inventaire de leur actes et de leurs fautes. Nous avons développé le désir d'arrêter de minimiser notre propre comportement négatif

ou de nous trouver des excuses. En développant le désir de réparer nos torts, nous avons ressenti la paix que l'on éprouve en sachant que notre Père céleste est content de nos efforts. Cette étape nous a aidés à prendre les mesures qui permettent au Sauveur de nous libérer de nos erreurs passées. En étant disposés réparer nos torts, nous nous sommes préparés à passer à l'étape 9.

Étapes à suivre

Ce programme est un programme d'action. Nous ne pouvons progresser qu'en suivant rigoureusement les étapes dans notre vie quotidienne. Voilà ce que signifie suivre les étapes. Les actions suivantes nous aident à aller au Christ, à être guidés et à recevoir la force nécessaire pour passer à l'étape suivante sur la voie de la guérison.

Faites une liste des personnes que vous avez offensées ou blessées

Nous avons préparé notre liste avec l'aide de notre parrain, et, encore une fois, nous avons trouvé que l'écriture est un exercice d'une valeur inestimable. Nous avons été nombreux à utiliser le modèle suivant pour que ce processus reste simple mais concret.

Premièrement, à l'aide de notre inventaire de l'étape 4, nous avons fait la liste des personnes et institutions avec lesquelles nous devons prendre contact.

À côté de chaque nom, nous avons brièvement noté pourquoi nous devons demander pardon.

Ensuite, guidés par l'Esprit, nous avons élaboré un plan pour prendre contact avec elles, que ce soit en personne, par téléphone, par courrier ou par courriel. Nous avons revu notre plan avec notre parrain ou avec des personnes de confiance.

Enfin, nous avons défini une date butoir. Nous avons laissé un peu d'espace pour noter la date à laquelle nous avons pris contact avec la personne et ce qui en est ressorti. (Le tableau en annexe est un outil utile.)

Pardonnez

Il est difficile de demander pardon aux personnes qui nous ont fait du mal. Si vous avez des difficultés particulières avec cela, songez à faire d'abord une liste des personnes que vous devez pardonner, puis une liste des personnes à qui vous devez demander pardon. Vous serez peut-être surpris de voir que certains noms apparaissent sur les deux listes.

Nous devons être patients avec nous-mêmes pour nous préparer, à l'aide de la prière, à pardonner aux personnes de notre liste. James E. Faust a déclaré : « La plupart d'entre nous ont besoin de temps pour surmonter la douleur ou la perte de proches. Nous pouvons trouver toutes sortes de raisons de remettre le pardon à plus tard. L'une d'elles est de vouloir attendre que celui qui a mal agi se repente [et nous demande pardon] avant de lui pardonner. Or pareille temporisation nous fait perdre la paix et le bonheur que nous pourrions connaître. Le choix absurde de ressasser des torts infligés il y a longtemps n'apporte pas le bonheur. [...] Si nous pouvons éprouver du pardon pour les personnes qui nous ont fait du tort, nous nous élèverons à un plus haut niveau d'estime de nous-mêmes et de bien-être » (« Le pouvoir guérisseur du pardon », *Le Liahona*, mai 2007, p. 68).

Pardonner à quelqu'un ne veut pas dire approuver ses mauvais choix ni le laisser nous maltraiter. Mais le fait de pardonner nous permet d'aller de l'avant spirituellement, émotionnellement et physiquement. Tout comme ceux qui nous ont blessés sont en esclavage, notre refus de pardonner peut aussi nous retenir captifs. Lorsque nous pardonnons, nous laissons derrière nous les sentiments qui ont le pouvoir d'« envenimer, pourrir et finalement détruire » (Thomas S. Monson « Les coins cachés », *Le Liahona*, mai 2002, p. 20). Pardonner nous aide aussi à avoir l'Esprit plus abondamment et à continuer d'avancer sur le chemin du disciple. Comme nous l'a rappelé Dieter F. Uchtdorf, alors membre de la Première Présidence : « Les cieux sont pleins de gens qui ont ceci en commun : ils ont obtenu le pardon. Et ils pardonnent » (« Les miséricordieux obtiennent miséricorde », *Le Liahona*, mai 2012, p. 77).

Priez pour avoir la charité

Bien que l'idée de vous faire pardonner puisse vous effrayer autant que cela a été le cas pour nous, nous témoignons qu'avec l'aide du Sauveur, vous pouvez devenir disposés à rencontrer les personnes qui figurent sur votre liste quand l'occasion se présentera. Nous nous sommes préparés à cela en priant pour avoir le courage de vivre par la foi en Dieu et non par la peur de ce que les gens pouvaient faire ou dire. Et nous avons essayé de suivre les principes de l'Évangile plutôt que notre honte ou notre peur. La charité, « l'amour pur du Christ » est l'un des principes qui nous ont aidés (Moroni 7:47).

Avant d'arriver à l'étape 8, nous étions nombreux à être surpris de ressentir que Jésus-Christ nous aime, en dépit de toutes nos imperfections. L'amour qu'il nous *porte* nous a permis de ressentir beaucoup d'amour *pour* lui et nous a donné le désir de le suivre. En faisant de notre mieux pour le suivre, nous avons été remplis de son amour pour nous et pour les autres. Nous avons prié pour avoir la charité et, avec le temps, nous nous sommes trouvés plus disposés à pardonner et à demander pardon. Nous avons aussi ressenti davantage d'amour et de pardon pour nous-mêmes. Nous avons demandé à Dieu d'adoucir le cœur des personnes figurant sur nos listes pour qu'elles soient remplies de charité envers nous, et nous avons prié pour avoir la force d'accepter toutes les issues possibles.

En priant pour avoir la charité, nous avons souvent trouvé utile de choisir une personne de notre liste, de nous agenouiller et de prier pour elle chaque jour pendant deux semaines. Notre liste de réparations nous a permis d'être spécifiques dans nos prières lorsque nous avons parlé à notre Père céleste de nos problèmes non résolus. En priant, même si nous avions l'impression de ne pas être sincères au début, nous avons fini par éprouver miraculeusement un sentiment de compassion. Même dans les situations extrêmes, Dieu a béni les personnes qui ont prié pour avoir la charité de pardonner et de demander pardon.

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations de dirigeants de l'Église suivantes peuvent nous aider dans notre processus de guérison. Nous pouvons les utiliser pour méditer, étudier et écrire dans notre journal. Nous devons toujours être honnêtes et précis lorsque nous écrivons pour en tirer le maximum de bénéfices.

Disciples paisibles du Christ

« Je voudrais vous parler, à vous qui êtes de l'Église, qui êtes les disciples paisibles du Christ et qui avez obtenu l'espérance suffisante, par laquelle vous pouvez entrer dans le repos du Seigneur, dorénavant, jusqu'à ce que vous vous reposiez avec lui au ciel.

« Et maintenant, mes frères, je vous juge ainsi à cause de votre conduite paisible envers les enfants des hommes » (Moroni 7:3-4).

Au cours des sept premières étapes nous avons commencé un processus qui doit nous permettre de devenir des disciples paisibles du Christ. Quand nous sommes en paix avec le Christ, nous sommes mieux préparés pour être en paix avec les autres.

- En quoi le fait de suivre les étapes du programme de traitement de la dépendance dans l'ordre m'aide-t-il à devenir un disciple paisible du Christ ?

[illegible]

- Quelles sont les autres démarches que je peux entreprendre pour être en paix avec mes proches ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

L'amour parfait de Dieu

« La crainte n'est pas dans l'amour, mais l'amour parfait bannit la crainte ; car la crainte suppose un châtimement, et celui qui craint n'est pas parfait dans l'amour.

« Pour nous, nous l'aimons, parce qu'il nous a aimés le premier » (1 John 4:18-19).

- Comment puis-je avoir confiance en l'amour parfait de Dieu pour moi et pour la personne dont je cherche à obtenir le pardon ?

[illegible]

- Comment le fait de savoir que Dieu m'aime et aime tous ses enfants renforce-t-il mon désir de réparer chaque fois que c'est possible ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Tendez la main aux autres

« Ne jugez point et vous ne serez point jugés ;
ne condamnez point, et vous ne serez point
condamnés ; absolvez, et vous serez absous.

« Donnez, et il vous sera donné : on versera dans votre sein une bonne mesure, serrée, secouée et qui déborde ; car on vous mesurera avec la mesure dont vous vous serez servis » (Luc 6:37-38).

Même si nous craignons que certaines personnes repoussent nos efforts de réconciliation, ne laissons pas cette crainte nous empêcher de les mettre sur notre liste et de nous préparer à prendre contact avec elles. Les bénédictions que nous recevrons sont de loin supérieures à la douleur.

« Plus nous nous rapprochons de notre Père céleste, plus nous sommes disposés à éprouver de la compassion pour les âmes qui périssent, à les prendre sur nos épaules et à jeter leurs péchés

derrière notre dos [...] Si vous voulez que Dieu soit miséricordieux envers vous, soyez miséricordieux les uns envers les autres » (Joseph Smith, History, 1838-1856 [Manuscript History of the Church], volume C-1 Addenda, p. 74, josephsmithpapers.org).

- Nous sommes des âmes imparfaites qui ont besoin de la miséricorde de Jésus-Christ. En quoi cela m'aide-t-il de savoir qu'en travaillant à l'étape 8, j'ouvre la porte pour recevoir la miséricorde et la grâce de Jésus-Christ ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Pardonnez et demandez pardon

« Alors Pierre s'approcha de lui, et dit : Seigneur, combien de fois pardonnerai-je à mon frère, lorsqu'il péchera contre moi ? Sera-ce jusqu'à sept fois ?

« Jésus lui dit : Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à septante fois sept fois. » (Matthieu 18:21-22).

Il est plus facile de pardonner et de demander pardon pour une seule mauvaise action que de le faire pour les situations qui remontent loin dans le passé et dans lesquelles il y a eu de nombreuses offenses. Pensez à des relations passées ou présentes dont la situation remonte loin dans le passé et pour laquelle il vous faut pardonner ou demander pardon.

- Comment puis-je trouver la force de pardonner et de demander pardon ?

[illegible]

- En quoi l'exemple de Jésus-Christ constitue-t-il le plus grand exemple de ce que signifie pardonner aux autres ? Comment son exemple peut-il m'aider à pardonner aux autres ?

[illegible]

« C'est pourquoi, je vous dis que vous devez vous pardonner les uns aux autres ; car celui qui ne pardonne pas à son frère ses offenses est condamné devant le Seigneur, car c'est en lui que reste le plus grand péché.

« Moi, le Seigneur, je pardonne à qui je veux pardonner, mais de vous il est requis de pardonner à tous les hommes » (Doctrines et Alliances 64:9-10).

Jésus a enseigné que ne pas pardonner à son prochain constituait un péché plus grave que l'offense elle-même.

- Pourquoi le fait de refuser de le pardon à soi-même ou à quelqu'un d'autre revient-il à nier l'expiation du Sauveur ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

- En quoi le ressentiment et l'amertume me portent-ils atteinte physiquement, émotionnellement et spirituellement ?

[illegible]

Brisez le cycle de l'amertume et de l'offense

Joseph Smith, le prophète, a décrit comment la gentillesse peut mener au repentir et au pardon :

« Rien n'est plus de nature à inciter les gens à abandonner le péché que de les prendre par la main et de veiller sur eux avec tendresse. Quand des personnes manifestent la moindre gentillesse et le moindre amour envers moi, ô, quel pouvoir cela a sur mon esprit, alors que l'opposé a tendance à éveiller tous les sentiments durs et à déprimer l'esprit humain » (Joseph Smith, *History*, 1838–1856 [Manuscript of the Church], volume C-1 Addenda, p. 74, josephsmithpapers.org).

- Suis-je disposé à être celui qui va briser le cycle de la rancœur et de l'offense ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

- Comment les personnes qui ont fait preuve de gentillesse et d'amour envers moi m'ont-elles inspiré ou motivé à agir différemment ?

[illegible]

-
- This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]



Étape 9 : Dans la mesure du possible, nous réparons directement nos torts envers les personnes que nous avons blessées.

Principe clé : Réparer nos torts

Quand nous avons abordé à l'étape 9, nous étions prêts à demander pardon. À l'instar des fils repentants de Mosiah, qui ont voyagé en « s'efforçant avec zèle de réparer tout le mal qu'ils avaient fait » (Mosiah 27:35), nous avions le désir de faire amende honorable. Cependant, arrivés à cette étape, nous savions que nous ne pouvions donner suite à notre désir sans que Dieu nous accorde son Esprit. Il nous fallait du courage, du bon sens, de la sensibilité, de la prudence et le moment opportun. La plupart d'entre nous n'avaient pas ces qualités à ce moment-là. Nous nous sommes rendu compte que l'étape 9 mettrait une fois de plus à l'épreuve notre disposition à nous humilier et à rechercher l'aide et la grâce du Seigneur.

Grâce à notre expérience de ce processus difficile, nous pouvons offrir quelques conseils. Il est très important de ne pas être impulsif ou inconsidéré dans notre tentative de faire amende honorable. Il est tout aussi important de ne pas reporter cette démarche à plus tard. Beaucoup de personnes qui suivent le programme de traitement de la dépendance ont rechuté quand elles ont laissé la

peur les empêcher de demander pardon. Nous devons prier pour que le Seigneur nous guide et nous aide à savoir quand et comment faire amende honorable. Par ailleurs, il est utile de parler avec notre parrain, des dirigeants de l'Église et d'autres personnes de confiance.

Nous sommes parfois tentés d'éviter de rencontrer une personne de notre liste. Cependant, nous vous recommandons de résister à cette tentation à moins, bien sûr, que des contraintes légales ne vous interdisent de voir quelqu'un. Lorsque nous sommes humbles, honnêtes et faisons des efforts raisonnables pour rencontrer une personne, nous pouvons réparer des relations brisées. Nous faisons savoir à ces personnes que nous prenons contact avec elles pour faire amende honorable. Nous respectons leurs souhaits si elles indiquent qu'elles ne préfèrent pas aborder le sujet. Si elles nous donnent l'occasion de demander pardon, nous restons brefs et précis au sujet de la situation. Nous faisons attention à ne pas excuser notre comportement et à ne pas manipuler les personnes que nous rencontrons. Nous ne faisons pas amende honorable pour justifier notre comportement ou pour critiquer les personnes. Notre objectif est d'admettre nos torts,

de demander pardon et de réparer lorsque c'est possible. Nous ne nous disputons pas avec les gens, même si leur réaction n'est pas positive ou tolérante. Nous approchons chaque personne avec humilité et offrons de nous réconcilier, pas de nous justifier.

Il peut être particulièrement difficile de demander pardon pour certaines de nos actions. Par exemple, il nous faudra peut-être aborder des sujets qui pourraient avoir des répercussions judiciaires, comme un vol ou des sévices. Nous serons peut-être tentés de réagir de manière excessive, de trouver des excuses ou d'éviter de faire amende honorable. Dans ces cas très graves, à l'aide de la prière, nous demandons conseil à un dirigeant ecclésiastique ou à un professionnel avant d'entreprendre une action quelconque.

Dans d'autres situations, il se peut que nous n'ayons pas les moyens de faire amende honorable directement. Peut-être que la personne est décédée, ou que nous ne savons pas où elle vit. Dans de tels cas, nous pouvons quand même demander pardon indirectement. Nous pouvons lui écrire une lettre dans laquelle nous exprimons nos regrets et notre désir de nous réconcilier, même si la lettre ne sera pas envoyée. Nous pouvons trouver quelqu'un qui nous rappelle cette personne et faire quelque chose pour l'aider. Nous pouvons aussi, de manière anonyme, faire quelque chose pour aider la famille de cette personne.

Dans certains cas, nos actions peuvent être irréparables. Neil L. Andersen a enseigné :

« De nombreux torts ne peuvent être redressés par la personne qui a blessé ou offensé, et la douleur et les souffrances causées ne peuvent être entièrement réparées. Mais considérez toujours les réparations généreuses que vous pouvez effectuer et les souffrances que vous pouvez soulager, même s'il sera peut-être impossible de rétablir l'amour, la pureté, la vertu, la confiance et le respect sans l'intervention du Seigneur. [...] Dans le cas de certains péchés, la seule façon de réparer peut consister à bénir les vies d'autres personnes et à être un instrument entre les mains du Seigneur pour apporter bonté et grâce à autrui » (*The Divine Gift of Forgiveness*, 2019, p. 218, 221).

À partir du moment où nous décidons d'adopter un nouveau mode de vie fondé sur ces principes de vérité, nous commençons à faire amende honorable. Nous changeons notre façon de vivre et, le fait d'être guéris de notre dépendance est une bénédiction pour tous ceux qui nous entourent.

Dans certaines situations, aller à la rencontre d'une autre personne pour demander pardon peut être douloureux pour elle, voire néfaste. Si vous pensez que ce peut être le cas, discutez-en avec votre parrain ou avec une personne de confiance. Cette étape de la guérison ne doit jamais causer davantage de souffrance ou de détresse aux autres.

Une fois que nous aurons demandé pardon pour la majorité de nos erreurs passées, il se peut qu'il y ait encore une ou deux personnes que nous pensons ne pas pouvoir affronter. C'est une réalité pour beaucoup d'entre nous. Nous vous recommandons de vous tourner vers le Seigneur dans une prière honnête. Si vous éprouvez encore de la peur ou de la crainte à l'égard de quelqu'un, vous devriez probablement reporter votre rencontre à plus tard. Nous pouvons surmonter les sentiments négatifs en priant pour avoir la charité de voir cette personne comme le Seigneur la voit. Nous pouvons chercher de bonnes raisons pour lesquelles la réparation et la réconciliation seraient bénéfiques. Si nous faisons ces choses et si nous sommes patients, le Seigneur peut, et ce sera assurément le cas, à sa façon et au moment qu'il choisira, nous donner des occasions miraculeuses de demander pardon à toutes les personnes qui figurent sur notre liste.

Dans certains cas, la personne ne voudra pas ou ne pourra pas nous pardonner. D'autres nous pardonneront mais ne voudront pas se réconcilier ou rester en contact avec nous. Bien que cela puisse être décourageant ou douloureux, il est important de respecter leurs sentiments et leur libre arbitre. L'étape 9 consiste à faire notre part pour réparer nos torts. Il n'est pas nécessaire à cette étape que l'autre personne nous pardonne ou se réconcilie avec nous. Nous faisons notre part en faisant un effort honnête pour réparer nos torts. C'est ainsi que nous suivons l'étape 9 et continuons d'avancer sur la voie de la guérison.

Étapes à suivre

Ce programme est un programme d'action. Nous ne pouvons progresser qu'en suivant rigoureusement les étapes dans notre vie quotidienne. Voilà ce que signifie suivre les étapes. Les actions suivantes nous aident à aller au Christ, à être guidés et à recevoir la force nécessaire pour passer à l'étape suivante sur la voie de la guérison.

Prenez contact avec les autres

À l'étape 8, nous avons fait des listes et réfléchi, à l'aide de la prière, pour savoir quand et comment prendre contact avec les personnes figurant sur notre liste. Nous avons parlé de nos plans avec notre parrain ou des personnes de confiance. Nous étions alors prêts à passer à l'étape 9, qui consiste à prendre contact avec les personnes figurant sur nos listes (lorsque c'est possible et approprié). Lorsque nous prenons contact avec des personnes pour demander pardon, il n'est pas nécessaire d'entrer dans les détails de notre dépendance. Mais nous devons donner suffisamment de détails pour les aider à mieux comprendre pourquoi nous avons besoin de parler avec eux.

Nous reconnaissons nos erreurs et demandons ce que nous pouvons faire pour redresser la situation. C'est à elles de décider si elles nous pardonnent ou non. Les personnes que nous rencontrons peuvent avoir des questions auxquelles nous pouvons répondre. Faites attention à répondre à leurs questions d'une manière qui ne cause pas davantage de dommages. Si vous avez des doutes, dites-leurs simplement que vous souhaitez réfléchir davantage à leur question et que vous reviendrez vers elles. Vous pouvez ensuite en discuter avec votre parrain ou une personne de confiance pour savoir quand et comment répondre à ces questions.

Ce processus peut faire ressurgir des émotions. Nous prions et demandons au Seigneur de nous aider à rester calmes et concentrés sur l'objectif de notre rencontre. Nous pouvons être tentés de justifier ou d'expliquer nos actions en parlant de ce que quelqu'un d'autre a fait, ou en insistant sur ces détails, mais nous devons résister à cette tentation. Nous devons rester concentrés sur la réparation de nos torts.

Nous parlons avec la personne que nous avons blessée de ce que nous pouvons faire pour redresser la situation. Par exemple, si nous devons réparer nos torts en rendant de l'argent, la personne peut décider de nous pardonner notre dette, de demander le montant initial, ou de demander des intérêts. Il ne sera peut-être pas nécessaire de satisfaire ses attentes ; cependant, il est important de comprendre ce que la personne pense être la réparation appropriée et d'y réfléchir à l'aide de la prière.

Après avoir demandé pardon, nous remplirons les deux dernières colonnes du tableau de l'étape 4 (un exemple de tableau se trouve en annexe). Nous notons la date de chaque rencontre, la réparation que nous avons faite et le résultat. Nous discutons ensuite des résultats avec notre parrain. Nous reconnaissons que nous nous efforçons de faire tout ce que nous pouvons pour avoir une relation harmonieuse avec les personnes figurant sur nos listes. Nous avons fait de notre mieux pour redresser la situation et nous pouvons faire confiance au Seigneur pour guérir ce que nous ne pouvons pas guérir. La paix provient de notre relation avec le Seigneur. Les autres personnes ont le libre arbitre de répondre de la manière qu'elles souhaitent.

Reconnaissez les bénédictions de la guérison

Tandis que nous rassemblions le courage de demander pardon, nous avons trouvé encourageant de faire l'inventaire des bénédictions que nous avons reçues à mesure que nous avons franchi les étapes du programme. Nous avons commencé à voir que les bénédictions de la guérison dépassaient de loin nos attentes. Nous vous recommandons de commencer à faire une liste des changements qui se sont produits dans votre vie. Voici certains des changements que nous avons observés depuis le début de notre processus de guérison :

- Nous ressentons l'amour parfait de Dieu pour nous.
- Notre vie est remplie de joie, de liberté et d'un bonheur nouveaux.

- Nous comprenons les personnes, les relations et les situations avec plus de perspective et avons davantage d'empathie pour les autres.
- Nous avons une nouvelle direction et un nouveau but dans la vie.
- Nous ressentons une acceptation et un amour plus profonds pour nous-mêmes et pour les autres.
- Nous pensons moins à nous et davantage à servir les personnes qui ont besoin de notre aide.
- Nous ressentons l'expiation infinie de Jésus-Christ plus intensément et plus personnellement.
- Nous voyons notre avenir éternel avec plus d'espoir et de foi.
- La vie et les problèmes financiers nous font moins peur.
- Nous avons le sentiment d'avoir été pardonnés et nous pardonnons plus rapidement aux autres.
- Nous avons confiance qu'avec le pouvoir de Dieu, nous pouvons accomplir ce que nous ne pouvons pas faire seuls.

Vous connaîtrez peut-être bien d'autres changements dans votre vie. Faites-en la liste et parlez-en à quelqu'un.

[illegible]

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations de dirigeants de l'Église suivantes peuvent nous aider dans notre processus de guérison. Nous pouvons les utiliser pour méditer, étudier et écrire dans notre journal. Nous devons toujours être honnêtes et précis lorsque nous écrivons pour en tirer le maximum de bénéfices.

Soyez une influence positive

« L'Esprit du Seigneur me dit : Commande à tes enfants de faire le bien, de peur qu'ils n'entraînent le cœur de beaucoup de gens vers la destruction ; c'est pourquoi je te commande, mon fils, dans la crainte de Dieu, de t'abstenir de tes iniquités,

« de te tourner vers le Seigneur de tout ton esprit, de tout ton pouvoir et de toute ta force ; de ne plus entraîner le cœur de personne à faire le mal, mais retourne plutôt vers eux et reconnais tes fautes et ce mal que tu as fait » (Alma 39:12-13).

Un des plus grands préjudices que nous pouvons avoir causés à d'autres personnes à cause de notre dépendance, c'est de les avoir poussées à tomber elles-mêmes dans la dépendance.

- Qui ai-je ainsi influencé ?

[illegible]

- D'après les enseignements d'Alma dans ces versets, où puis-je trouver le courage de demander pardon à ces personnes ?

[illegible][illegible]

- Selon ce verset, qu'est-ce qui a pu contribuer à me persuader ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Soyez persuadé, ne soyez pas forcé

« Quiconque veut venir, peut venir prendre des eaux de la vie gratuitement ; et quiconque ne veut pas venir, celui-là n'est pas forcé de venir ; mais au dernier jour, il lui sera rendu selon ses actes » (Alma 42:27).

Il y a de nombreuses raisons importantes de suivre l'étape 9, mais nous ne devons jamais nous laisser aller à nous dire que nous n'avons pas le choix : c'est une tentative de justification ou un mensonge. Le programme de traitement de la dépendance est fondé sur la persuasion, non sur la contrainte.

- Est-ce que je me sens persuadé ou forcé de réparer mes torts ?

[illegible]

Préparez-vous à rencontrer Dieu

« Oui, je voudrais que vous vous avanciez et ne vous endurcissiez plus le cœur, car voici, c'est maintenant le moment et le jour de votre salut ; et c'est pourquoi, si vous vous repentez et ne vous endurcissez pas le cœur, c'est immédiatement que le grand plan de rédemption se réalisera pour vous.

« Car voici, cette vie est le moment où les hommes doivent se préparer à rencontrer Dieu ; oui, voici, le jour de cette vie est le jour où les hommes doivent accomplir leurs œuvres » (Alma 34:31-32).

- Qu'est-ce que j'accomplis quand j'adoucis mon cœur et que je fais amende honorable ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery.

- En quoi ma disposition à faire amende honorable augmente-t-elle quand je me rends compte que je suis également en train de me préparer à rencontrer Dieu ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Activité dans l'Église

« Et [Alma le Jeune et les fils de Mosiah] voyagèrent
à travers tout le pays [...] s'efforçant avec zèle de

réparer tout le mal qu'ils avaient fait à l'Église, confessant tous leurs péchés, et publiant tout ce qu'ils avaient vu, et expliquant les prophéties et les Écritures à tous ceux qui désiraient les entendre » (Mosiah 27:35).

Beaucoup de gens cessent d'aller à l'église à cause de leur dépendance. Certains se servent des erreurs des autres pour justifier de limiter leur participation dans l'église.

- En ce qui concerne mon activité dans l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, qu'elle a été mon expérience ?

[illegible]

- Comment mon rapprochement avec le Sauveur grâce au traitement de la dépendance m'a-t-il aidé à me sentir réuni à son Église ?

[illegible]

- Comment le fait d'être pratiquant dans l'Église m'aide-t-il à faire amende honorable et à guérir plus complètement ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery.

Réparation volontaire

« Vous devez restituer autant que possible tout ce qui a été volé, endommagé ou profané. La réparation volontaire est la preuve concrète pour le Seigneur que vous vous engagez à faire tout ce que vous pouvez pour vous repentir » (Richard G. Scott, « Obtenir le pardon », *L'Étoile*, juillet 1995, p. 89).

- Comment le fait de réparer mes torts prouve-t-il au Seigneur, à moi-même et aux autres que je m'engage à vivre une vie d'humilité et d'honnêteté ?

[illegible]

Les intentions de notre cœur

« Celui qui se repent et obéit aux commandements du Seigneur sera pardonné » (Doctrine et Alliances 1:32).

En faisant amende honorable, nous risquons de faire face à des personnes qui ne voudront pas nous pardonner. Leur cœur est peut-être toujours endurci contre nous ou peut-être n'ont-elles pas confiance en nos intentions.

- Comment cela m'aide-t-il de savoir que le Seigneur comprend la véritable intention de mon cœur et qu'il acceptera mon offre de repentir et de réparation, même si ce n'est pas le cas d'autres personnes ?

[illegible]

Ce que le Sauveur peut faire pour nous

« Les hommes ne peuvent pas se pardonner leurs propres péchés, ils ne peuvent pas se purifier eux-mêmes des conséquences de leurs péchés. Les hommes peuvent arrêter de pécher et agir correctement à l'avenir et, dans cette mesure, leurs actions sont acceptables devant le Seigneur et dignes de considération. Mais qui réparera les torts qu'ils ont commis contre eux-mêmes et les autres, torts qui leur paraissent impossibles à réparer eux-mêmes ? Par l'expiation de Jésus-Christ, les péchés des repentants seront lavés ; quand bien même ils seraient comme la pourpre, ils seront rendus blancs comme la laine. C'est là la promesse qui vous est donnée » (Joseph F. Smith, dans Conference Report, octobre 1899, p. 41).

Alors que vous cherchez à faire amende honorable, ne soyez pas découragé par des pensées telles que : « C'est impossible ! Je ne peux absolument pas réparer les torts que j'ai causés à cette personne ! » Même si cela était vrai, songez au pouvoir qu'a Jésus-Christ de réparer ce que vous ne pouvez réparer. Nous devons avoir confiance que Jésus-Christ fera ce que nous ne pouvons pas faire.

- Comment puis-je montrer au Seigneur que je lui fais confiance ? Comment puis-je développer cette confiance ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Étape 10 : Nous poursuivons notre inventaire personnel et admettons promptement nos torts.

Principe clé : La responsabilité quotidienne

L'étape 10 nous aide à progresser dans notre nouveau mode de vie centré sur la spiritualité. Nous nous tenons responsables, chaque jour, par l'auto-évaluation, acceptons ce que nous découvrons, et nous repentons promptement. Nous ne sommes pas parfaits et continuerons de faire des erreurs, tant dans notre vie que dans notre processus de guérison. Nous pouvons parfois nous inquiéter parce que nous considérons que si nous ne suivons pas chaque étape parfaitement, ou continuons à faire des erreurs dans notre vie, nous ne pouvons pas progresser sur la voie de la guérison. L'étape 10 nous protège contre l'idée que nous devons vivre parfaitement, et le stress que cela engendre. Nous nous rappelons que nous avons continuellement besoin du Seigneur tandis que nous progressons.

Dans le Livre de Mormon, Alma a enseigné qu'un grand changement de cœur nécessite d'avoir foi en la rédemption et en la résurrection du Christ (voir Alma 5:14-15). À l'aide du scénario du Jugement dernier et des multiples exemples de questions que nous pouvons nous poser, Alma a souligné le rôle

essentiel d'une auto-évaluation honnête pour nous ouvrir au pouvoir rédempteur du Christ. Nous pouvons mettre ce principe en pratique en nous posant le genre de questions pénétrantes qu'Alma propose concernant nos sentiments, nos pensées, nos motifs et notre conduite. Une auto-évaluation quotidienne et l'aide rédemptrice du Seigneur peut nous empêcher de retomber dans le déni et la complaisance, et de faire une rechute.

L'incroyable processus de la guérison consiste à laisser Dieu transformer nos pensées, nos sentiments et notre cœur. Ainsi, notre comportement changera. Ceux qui ont vécu cela avant nous nous ont encouragés à nous méfier de l'orgueil sous toutes ses formes et à présenter humblement nos faiblesses à notre Père céleste. La responsabilité quotidienne nous aide à reconnaître quand nous avons besoin d'aide et nous empêche de retourner à de mauvaises habitudes.

Il est normal d'avoir des pensées et des sentiments négatifs. Lorsque nous sommes inquiets ou éprouvons de l'apitoiement, de l'anxiété, du ressentiment, de la convoitise, ou de la peur, nous pouvons immédiatement nous tourner vers notre Père et lui demander de nous donner la paix et une perspective. Nous découvrirons aussi peut-être

que nous continuons de nous accrocher à des croyances néfastes. Nous pouvons demander à notre Père céleste de nous aider à faire un effort honnête pour changer. En suivant l'étape 10, nous n'avons plus besoin de nous justifier ou de rejeter notre responsabilité. Notre objectif est d'avoir le cœur ouvert et l'esprit concentré sur le Sauveur et sa grâce.

Nous suivons l'étape 10 en effectuant un inventaire quotidien. Pour préparer notre journée, nous examinons, à l'aide de la prière, nos actions et nos motivations potentielles : Est-ce que nous en faisons trop, ou pas assez ? Prenons-nous soin de nos besoins spirituels, émotionnels et physique de base ? Rendons-nous service aux autres ? Y a-t-il des situations au cours de notre journée qui sont difficiles ou stressantes ? Avons-nous besoin de l'aide des autres pour faire face à ces difficultés ? Remarquons-nous de vieux schémas dans notre comportement ou nos pensées ? Ce genre de questions peut nous aider à vivre consciemment, à fortifier notre guérison et à nous rapprocher de Jésus-Christ.

Nous pouvons effectuer une auto-évaluation à n'importe quel moment en prenant le temps de réfléchir et de méditer, et en mettant en pratique les étapes que nous avons suivies. Dans les moments de crise, nous pouvons nous demander et demander à Dieu : « Quelle est la faiblesse de caractère qui me fait réagir dans cette situation ? » Qu'ai-je fait pour contribuer à ce problème ? Y a-t-il quelque chose que je peux dire ou faire, sans faux-semblants, qui mène à une solution respectueuse pour moi et pour l'autre personne ? Nous pouvons nous rappeler que « le Seigneur a tout pouvoir. Je peux remettre cela entre ses mains et lui faire confiance. »

Lorsque nous agissons de manière négative à l'encontre d'une autre personne, nous pouvons demander pardon dès que possible. Il est important de mettre de côté notre orgueil et de nous souvenir que dire « j'ai eu tort » avec sincérité est souvent tout aussi important pour guérir une relation que de dire « je t'aime ».

À la fin de la journée, nous évaluons comment les choses se sont déroulées. Comment nous en sommes-nous sortis ? Avons-nous besoin de demander conseil à Dieu au sujet de

comportements, de pensées ou de sentiments négatifs ? Nous pouvons aussi parler à un membre de notre famille, à un ami, à notre parrain ou à une personne de confiance pour nous aider à voir les choses plus clairement.

Bien sûr, nous continuerons de faire des erreurs malgré tous nos efforts. Mais la responsabilité quotidienne est un engagement à assumer ces erreurs. Si nous examinons chaque jour nos pensées et nos actions, les résolvons et nous repentons grâce au Sauveur, les pensées et les sentiments négatifs disparaîtront.

« Rien n'est plus libérateur, plus ennoblissant ni plus indispensable à notre progression individuelle qu'un repentir régulier, quotidien. Le repentir n'est pas un événement ponctuel, c'est un processus. C'est la clé du bonheur et de la paix de l'esprit. Associé à la foi, le repentir nous donne accès au pouvoir de l'expiation de Jésus-Christ [voir 2 Néph 9:23] » (Russell M. Nelson, « Nous pouvons faire mieux et être meilleurs », *Le Liahona*, mai 2019, p. 67).

La responsabilité quotidienne, ou le repentir quotidien, nous aide à faire l'expérience de la joie et de la liberté que le Sauveur nous offre. Nous ne vivons plus isolés du Seigneur et des autres. Nous pouvons avoir la force et la foi de faire face aux difficultés et de les surmonter. Nous pouvons nous réjouir de nos progrès et avoir l'assurance que la pratique et la patience nous garantiront une guérison durable.

Étapes à suivre

Ce programme est un programme d'action. Nous ne pouvons progresser qu'en suivant rigoureusement les étapes dans notre vie quotidienne. Voilà ce que signifie suivre les étapes. Les actions suivantes nous aident à aller au Christ, à être guidés et à recevoir la force nécessaire pour passer à l'étape suivante sur la voie de la guérison.

Préparez-vous spirituellement chaque jour

Un élément important de la responsabilité quotidienne consiste à planifier notre journée, faire ce que nous avons prévu et examiner comment

les choses se sont déroulées à la fin de la journée. Lorsque nous faisons cela délibérément, nous sommes protégés d'un retour à de mauvaises habitudes.

David A. Bednar nous a conseillés de planifier nos journées le matin avec le Seigneur : « Une prière sincère le matin est un élément important de la création spirituelle de la journée, et précède la création temporelle ou l'exécution de la journée » (« Prier toujours », *Le Liahona*, novembre 2008, p. 41).

Tout au long de la journée, nous gardons une prière au cœur pour avoir de l'aide et être guidés. Parfois, les choses ne se déroulent pas comme prévu. Nous devons alors être souples et rechercher continuellement l'aide de notre Père céleste.

David A. Bednar a ajouté : « À la fin de notre journée, nous nous agenouillons à nouveau pour faire rapport à notre Père. Nous passons en revue les événements de la journée » (« Prier toujours », p. 42). Lorsque nous consultons le Seigneur et passons en revue les événements de notre journée, nous pouvons célébrer nos réussites et reconnaître les moments où nous aurions pu mieux faire. Nous demandons conseil au Seigneur pour savoir ce que nous devons faire pour nous repentir ou réparer nos erreurs, et pour savoir comment mieux faire la prochaine fois.

Le repentir quotidien

« Un jour à la fois » est une expression courante qui signifie un pas à la fois. En étant continuellement conscients de nos pensées, de nos sentiments et de notre comportement, nous avons l'occasion de nous repentir et de nous rapprocher de notre Père céleste. Lorsque nous nous repentons, nous découvrons que ce n'est pas une épreuve triste et contraignante, mais une expérience joyeuse et libératrice que nous sommes impatients d'accomplir.

Quand nous nous repentons quotidiennement, nous pouvons découvrir d'autres faiblesses ou nous souvenir d'actions passées qui méritent notre attention et, parfois, des réparations. Le fait de revenir sur des étapes précédentes conçues pour

éliminer nos faiblesses ou réparer nos torts peut devenir un élément de notre repentir quotidien. En passant en revue avec notre parrain ce que nous avons appris grâce à nos efforts pour nous repentir quotidiennement, nous pouvons clarifier ce que nous devons faire pour nous repentir pleinement. Nous aurons peut-être aussi besoin de confesser nos erreurs à l'autorité compétente de la prêtrise.

Russell M. Nelson nous incite à « goûte[r] au pouvoir fortifiant du repentir quotidien, de faire un peu mieux et d'être un peu meilleur chaque jour » (« Nous pouvons faire mieux et être meilleurs », *Le Liahona*, mai 2019, p. 67). Lorsque nous nous humilions et nous efforçons d'être honnêtes chaque jour, nous nous rapprochons du Sauveur. Le Sauveur a enseigné à ses disciples : « Si quelqu'un veut venir après moi, qu'il renonce à lui-même, qu'il se charge de sa croix et qu'il me suive » (Luc 9:23). Nous repentir et nous charger de notre croix pour suivre le Sauveur chaque jour nous prépare pour l'étape 11.

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations de dirigeants de l'Église suivantes peuvent nous aider dans notre processus de guérison. Nous pouvons les utiliser pour méditer, étudier et écrire dans notre journal. Nous devons toujours être honnêtes et précis lorsque nous écrivons pour en tirer le maximum de bénéfices.

Veillez à vos pensées, à vos paroles et à vos actions

« Si vous ne veillez pas à vous-mêmes, et à vos pensées, et à vos paroles, et à vos actes, et n'observez pas les commandements de Dieu, et ne continuez pas dans la foi de ce que vous avez entendu concernant la venue de notre Seigneur jusqu'à la fin de votre vie, vous périrez. Et maintenant, ô homme, souviens-toi, et ne périr pas » (Mosiah 4:30).

Il pourrait être dangereux, voire fatal, de conduire sans faire attention à ce que l'on fait. Écrivez sur le fait de bien vous connaître.

- Comment l'auto-évaluation me permet-elle d'éviter de retomber dans ma dépendance (et de périr) ?

[illegible]

L'humilité et la maîtrise de soi

« Bénis sont ceux qui s'humilient sans être obligés d'être humbles » (Alma 32:16).

Être disposé à éliminer les pensées négatives avant qu'elles ne déclenchent un comportement nuisible est une façon de nous humilier sans y être contraint. Expliquez par écrit pourquoi vous êtes disposé à faire preuve d'humilité. Faites, pendant une journée, l'expérience d'éliminer les pensées négatives.

- Quelles sont les bénédictions que je reçois ?

[illegible]

Vivez dans le moment présent

« Plus une personne est éclairée, plus elle recherche le don du repentir et plus elle s'efforce de se libérer du péché dès qu'elle n'est pas à la hauteur de la volonté divine. [...] En conséquence, les péchés de ceux qui craignent Dieu et des justes sont continuellement remis parce qu'ils se repentent et cherchent le Seigneur de nouveau chaque jour et à chaque heure » (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 1973, 3:342-343).

Un des effets les plus bénéfiques, mentalement, émotionnellement et spirituellement, de la mise en pratique des principes décrits dans ces étapes est que nous apprenons à vivre dans le moment présent.

- Comment l'étape 10 m'aide-t-elle à affronter la vie une heure à la fois quand c'est nécessaire ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

- Comment le fait de savoir que je dois seulement vivre ces principes un jour à la fois m'aide-t-il ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

Le repentir et le pardon permanents

« Aussi souvent qu'ils se repentaient et recherchaient le pardon avec une intention réelle, ils étaient pardonnés » (Moroni 6:8).

Le fait de savoir que le Seigneur est disposé à nous pardonner aussi souvent que nous nous repentirons avec une intention réelle peut nous donner le courage d'essayer encore et encore, chaque fois que nous ne sommes pas à la hauteur.

- Que signifie pour moi me repentir et demander pardon avec une intention réelle ?

[illegible]

Soyez patient

« Je voudrais que vous soyez humbles, et que vous soyez soumis et doux, faciles à supplier, pleins de patience et de longanimité, modérés en tout » (Alma 7:23).

Celui qui a inventé le vieil adage « C'est en forgeant qu'on devient forgeron » n'a pas précisé combien de patience il fallait pour y arriver. Lorsque nous faisons preuve de patience et continuons à réparer nos torts et à nous auto-évaluer chaque jour, nous progresserons sur la voie de la guérison.

- Comment le fait de m'auto-évaluer et de faire amende honorable chaque jour peut-il garantir que je persévérerai dans mon humilité et dans mon développement spirituel ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

- Comment le fait de faire un inventaire à la fin de chaque journée m'aide-t-il à surmonter la tendance à avoir du ressentiment ou d'autres émotions négatives ?

[illegible]

Toute une vie de progrès

« Je voudrais insister auprès des saints des derniers jours sur la nécessité d’une application minutieuse des principes de l’Évangile dans notre vie, notre conduite, nos paroles et tout ce que nous faisons et il faut pour cela que l’homme tout entier, la vie tout entière soient consacrés à notre amélioration afin de parvenir à la connaissance de la vérité telle qu’elle est en Jésus-Christ » (*Discourses of Brigham Young*, sélection, John A. Widtsoe, 1954, p. 11).

L’accomplissement de ces étapes peut être décrit comme une « application minutieuse » des principes de l’Évangile.

- Comment le fait d’être disposé à m’évaluer chaque jour sur tous les plans (actes, paroles, pensées, sentiments et croyances) peut-il m’aider à me consacrer à toute une vie de progrès ?

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, and the page is completely blank except for the lines themselves.

[illegible]



Étape 11 : Nous cherchons par la prière et la méditation à connaître la volonté du Seigneur et à recevoir la force de l'exécuter.

Principe clé : La révélation personnelle

À l'étape 11, nous nous engageons à rechercher quotidiennement à connaître la volonté de Seigneur et à prier pour recevoir la force de l'exécuter. Nous avons découvert que Dieu veut communiquer avec nous, et que nous pouvons apprendre à l'écouter. Russell M. Nelson a déclaré : « Est-ce que Dieu *veut* réellement vous parler ? Oui ! » (« Révélation pour l'Église, révélation pour notre vie », *Le Liahona*, mai 2018, p.°95). L'objectif de cette étape est d'améliorer notre capacité d'écouter Jésus-Christ, de recevoir la révélation personnelle et d'avoir la force de nous conduire en conséquence. Le désir de recevoir la révélation personnelle contraste énormément avec les besoins que nous avons quand nous étions perdus dans notre dépendance.

Autrefois, nous pensions que nous trouverions l'espoir, la joie, la paix et la satisfaction par des moyens de cette terre tels que l'alcool, la drogue, l'immoralité sexuelle, les mauvaises habitudes alimentaires ou d'autres comportements dépendants ou compulsifs. Nous avons pris l'habitude d'éviter

les émotions négatives en les insensibilisant par notre dépendance. Certains d'entre nous essayaient de combler le vide dans leur vie avec tout ce qu'ils pouvaient, excepté Dieu. Nous avons progressivement découvert que les effets positifs de notre dépendance étaient des effets à court terme, de fausses solutions qui laissaient un vide en nous.

Rechercher la révélation est une étape importante du processus de guérison durable. Russell M. Nelson a dit : « Je vous exhorte à repousser les limites de votre capacité spirituelle actuelle de recevoir la révélation personnelle, car le Seigneur a promis : 'Si tu le [recherches], tu recevras révélation sur révélation, connaissance sur connaissance, afin que tu connaisses les mystères et les choses paisibles, ce qui apporte la joie, ce qui apporte la vie éternelle [Doctrine et Alliances 42:61] » (« Révélation pour l'Église, révélation pour notre vie », p. 95).

Nous avons commencé à apprécier notre besoin du Sauveur, Jésus-Christ, et à comprendre son rôle dans notre vie. Certains d'entre nous se sentaient maladroits et inexpérimentés face à la prière, mais nous avons commencé à prier le Père au nom de Jésus-Christ afin d'avoir une relation plus étroite

avec lui. Nous savons que nous pouvons faire beaucoup plus que ne le pourrions jamais sans lui. Nous avons appris que le processus de guérison ne porte pas uniquement sur la dépendance ou la sobriété, mais qu'il comprend aussi le fait d'inviter le Seigneur dans tous les aspects de notre vie.

La prière, la méditation et l'étude des Écritures sont essentielles pour aller au Christ. Elles peuvent nous aider à entendre sa voix et à recevoir la force de faire sa volonté. Nous essayons de prier avec humilité, sachant que nous devons nous reposer sur la direction divine et la force du Seigneur. Pendant la journée, nous faisons des pauses et méditons, nous efforçant de calmer notre esprit et d'entendre la petite voix douce. Nous étudions les Écritures, en particulier le Livre de Mormon, parce qu'elles témoignent de la volonté du Seigneur de nous guider et de nous fortifier. À mesure que nous faisons ces choses, nous faisons l'expérience de la révélation personnelle et recevons la bénédiction d'avoir « toujours son Esprit avec [nous] » pour nous guider, nous diriger et nous réconforter (Moroni 4:3).

Pour beaucoup d'entre nous, l'idée de recevoir la révélation personnelle était difficile parce que nous pensions que nous n'étions pas dignes de l'amour de Dieu. Nous pensions aussi que, soit notre Père céleste et Jésus-Christ ne se souciaient pas assez de nous pour communiquer avec nous, soit nous avions perdu le droit de recevoir la révélation personnelle à cause de notre passé. Certains d'entre nous pensaient n'avoir jamais reçu de révélation personnelle. Nous priions et méditons, et rien ne semblait se passer. Nous ne ressentions rien de particulier et nous ne recevions pas de réponses évidentes. Dans ces moments-là, d'anciennes pensées ont refait surface : « Dieu aide peut-être les autres, mais pas moi ».

Nous sommes nombreux à lutter encore contre ces sentiments. Mais à mesure que nous avons pris conscience de son amour et de sa miséricorde, ces fausses croyances ont volé en éclats. En suivant l'étape 11, la confiance qu'il nous aime suffisamment pour communiquer avec nous peut grandir.

L'étape 11 nécessite que nous ayons la foi qu'il nous répondra et nous apprendrons à reconnaître sa voix.

Cela ne se produira peut-être pas rapidement ou par un signe miraculeux du ciel. Mais nous pouvons écouter et être patients. Nous l'entendons tous de manières différentes. Nous ne recevons pas toujours une réponse spécifique immédiatement. Cela ne veut pas dire qu'il ne nous aime pas. Cela signifie plutôt qu'il veut que nous apprenions à lui faire confiance et à mettre en pratique les vérités qu'il nous a déjà données. Notre confiance en lui nous aide à être disposés à nous fier à lui et à améliorer notre aptitude à entendre sa voix (pour plus d'informations, voir Richard G. Scott, « Apprendre à reconnaître les réponses aux prières », *L'Étoile*, janvier 1990, p. 30).

Le Seigneur répond souvent à nos prières par l'intermédiaire d'autres personnes. Spencer W. Kimball a déclaré : « Dieu nous remarque et il veille sur nous. Mais c'est généralement par l'intermédiaire d'une autre personne qu'il répond à nos besoins » (« De petits actes de service », *L'Étoile*, décembre 1976, p. 1). Il est important que nous nourrissions nos relations avec les autres, en particulier avec ceux qui nous apportent du soutien. Nous pouvons entendre sa voix par l'intermédiaire des dirigeants de l'Église, de membres de notre famille ou d'amis. Nous pouvons aussi l'entendre en lisant les Écritures, en étudiant les discours de conférence et en écoutant de la musique sacrée. Nous pouvons aussi régulièrement recevoir l'inspiration et être guidés lorsque nous assistons aux réunions de traitement et suivons les étapes du traitement de la dépendance avec notre parrain.

Il faut de la pratique et de la patience pour améliorer notre aptitude à rechercher et à recevoir la révélation. « Bien sûr, il peut y avoir des moments où vous avez l'impression que les cieux sont fermés. Mais je promets que, si vous continuez d'être obéissants, d'exprimer de la reconnaissance pour chaque bénédiction que le Seigneur vous accorde et si vous honorez patiemment le calendrier du Seigneur, vous obtiendrez la connaissance et la compréhension que vous recherchez. Toutes les bénédictions que le Seigneur a en réserve pour vous (et même des miracles) arriveront. C'est ce que la révélation personnelle vous offrira » (Russell M. Nelson, « Révélation pour l'Église, révélation pour notre vie », p. 95-96).

Étapes à suivre

Ce programme est un programme d'action. Nous ne pouvons progresser qu'en suivant rigoureusement les étapes dans notre vie quotidienne. Voilà ce que signifie suivre les étapes. Les actions suivantes nous aident à aller au Christ, à être guidés et à recevoir la force nécessaire pour passer à l'étape suivante sur la voie de la guérison.

Allez à Jésus-Christ par la prière, le jeûne et la méditation

Pour ceux d'entre nous qui ont peu d'expérience de la prière, les paroles de Richard G. Scott sont rassurantes : « Ne vous faites pas de souci si vous exprimez vos sentiments avec maladresse. Parlez simplement avec votre Père. Il entend toutes les prières et y répond à sa façon » (« Apprendre à reconnaître les réponses aux prières », *L'Étoile*, janvier 1990, p. 29). Il peut également être utile de revoir les différentes parties de la prière. Nous nous adressons à notre Père céleste en l'appelant par son nom. Nous lui disons ce pour quoi nous sommes reconnaissants. Nous lui demandons de nous accorder les bénédictions dont nous avons besoin et nous terminons au nom de Jésus-Christ. Si nous n'avons pas d'empêchement physique, nous nous agenouillons. Nous prions le Père, souvent à voix haute, et lui demandons de nous guider par le Saint-Esprit (voir Romains 8:26). Il n'est pas utile d'utiliser des mots compliqués. Nous devons être honnêtes et lui faire part de ce que nous avons dans le cœur.

Beaucoup d'entre nous ont appris à se lever de bonne heure pour avoir un moment de solitude et de tranquillité pour étudier et prier. Nous prévoyons un moment particulier pour la prière et la méditation, en général le matin. Pendant ce temps, nous pouvons mettre Dieu en premier, avant n'importe qui ou n'importe quoi dans la journée. Ensuite, nous étudions en nous servant des Écritures et des enseignements des prophètes modernes afin d'être guidés dans notre méditation. Le jeûne peut être un outil puissant à ajouter à cet effort. Ensuite, nous écoutons notre cœur et notre esprit pour essayer d'entendre ou de ressentir

Dieu. Nous écrivons nos pensées et nos impressions pendant que nous prions et méditons.

Quand ce moment précieux et privé prend fin, nous n'arrêtons pas de prier. La prière silencieuse, au plus profond de notre cœur et de notre esprit, devient notre façon de penser tout au long de la journée. Nous demandons conseil au Seigneur lorsque nous interagissons avec les autres, lorsque nous prenons des décisions et lorsque nous devons gérer nos émotions et nos tentations. Nous demandons et cherchons continuellement à avoir son Esprit avec nous afin d'être guidés pour faire ce qui est juste (voir Psaumes 46:1 ; Alma 37:36-37 ; 3 Néphé 20:1).

Méditez dans le silence et le calme

Nous sommes beaucoup à penser que la méditation nous aide lorsque nous recherchons la révélation et les conseils du Seigneur. Nous cherchons un lieu calme, à l'abri des distractions. Russell M. Nelson a déclaré : « Les moments de tranquillité sont des moments sacrés » (« Ce que nous apprenons et n'oublions jamais », *Le Liahona*, mai 2021, p 80). Il peut être utile de trouver une position confortable. Nous faisons le vide dans nos pensées et nous nous détendons. Nous prenons plusieurs respirations lentes et profondes.

Ensuite, nous réfléchissons et méditons sur ce qui est important pour nous, et nous écoutons les pensées qui nous viennent à l'esprit. Nous pouvons penser aux difficultés que nous rencontrons, particulièrement dans le cadre de notre guérison ou de nos relations. Nous pouvons penser à des versets d'Écritures ou à des discours de conférence générale que nous étudions. Nous pouvons simplement penser à la journée qui nous attend et à l'aide dont nous avons besoin. Nous pouvons même noter les pensées qui nous viennent à l'esprit dans un journal pour plus de clarté. Après ce moment de calme, nous continuons à rechercher l'aide du Seigneur et son pouvoir tout au long de la journée tandis que nous nous efforçons de nous « tourne[r] vers [lui] dans chacune de [nos] pensées » (Doctrine et Alliances 6:36).

M. Russell Ballard a enseigné : « Il est important de s'arrêter, d'écouter et de suivre l'Esprit. Nous avons tout simplement trop de distractions qui captent

notre attention, comme jamais auparavant. Prenez le temps de méditer et de réfléchir. [...] Nous avons tous besoin de nous poser des questions ou d'avoir un entretien personnel avec nous-mêmes. Nous sommes souvent tellement occupés et le monde est tellement bruyant qu'il est difficile de nous arrêter et de savoir que l'Éternel est Dieu [Psaumes 46:10] » (« Arrêtez, et sachez que je suis Dieu », Veillée du DEE pour les jeunes adultes, 4 mai 2014, broadcasts.ChurchofJesusChrist.org).

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations de dirigeants de l'Église suivantes peuvent nous aider dans notre processus de guérison. Nous pouvons les utiliser pour méditer, étudier et écrire dans notre journal. Nous devons toujours être honnêtes et précis lorsque nous écrivons pour en tirer le maximum de bénéfices.

Approchez-vous du Seigneur

« Approchez-vous de moi et je m’approcherai de vous ; cherchez-moi avec diligence et vous me trouverez ; demandez et vous recevrez, frappez et l’on vous ouvrira » (Doctrines et Alliances 88:63).

Le Seigneur respecte notre volonté et notre libre arbitre. Il nous permet de choisir de nous approcher de lui sans contrainte. Il s'approche de nous quand nous lui demandons de le faire.

- Comment vais-je me rapprocher de Dieu aujourd'hui ?

[illegible]

Exprimez votre reconnaissance

« Priez sans cesse. Rendez grâces en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ. N'éteignez pas l'Esprit » (1 Thessaloniens 5:17-19).

Si nous nous souvenons d'être reconnaissants en tout dans la vie, même des choses que nous ne comprenons pas, nous serons capables de garder ce contact permanent avec Dieu que Paul appelle prier « sans cesse ». Essayez de remercier Dieu tout au long de la journée.

- Comment le fait d'exprimer continuellement ma reconnaissance influence-t-il ma proximité avec l'Esprit ?

[illegible]

Faites-vous un festin des paroles du Christ

« Les anges parlent par le pouvoir du Saint-Esprit : c'est pourquoi, ils disent les paroles du Christ. C'est pour cela que je vous ai dit : Faites-vous un festin des paroles du Christ, car voici, les paroles du Christ vous diront tout ce que vous devez faire » (2 Néph 32:3).

Dans ce verset, Néphi enseigne que, lorsque nous nous faisons un festin des paroles du Christ, ces paroles nous guideront dans tout ce que nous avons besoin de savoir et de faire. Imaginez que Jésus-Christ marche et parle avec vous toute la journée.

- Qu'est-ce que je ressens lorsque je médite sur cette image ?

[illegible]

Recevez la révélation personnelle

« Le Sauveur a dit : ‘Je te le dirai dans ton *esprit* et dans ton *cœur* par le Saint-Esprit’ (D&A 8:2, italiques ajoutées). [...] Une impression laissée sur l'*esprit* est très précise. Des mots détaillés peuvent être entendus ou ressentis et retranscrits comme si les instructions étaient dictées. Une communication qui touche le *cœur* est une impression plus générale » (Richard G. Scott, « Helping Others to Be Spiritually Led », discours prononcé au Church Educational System Symposium, 11 août 1998, p. 3-4).

Au fur et à mesure que notre compréhension de la révélation personnelle augmentera, nous la reconnâtrons plus souvent et de façons plus diverses.

- Comment ai-je reçu des impressions et des révélations du Seigneur ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery designed for writing.

« Je vous dis que [les choses dont j'ai parlé] me sont révélées par l'Esprit-Saint de Dieu. Voici, j'ai jeûné et prié de nombreux jours afin de connaître ces choses par moi-même. Et maintenant, je sais par moi-même qu'elles sont vraies ; car le Seigneur Dieu me les a manifestées par son Esprit-Saint ; et c'est là l'esprit de révélation qui est en moi » (Alma 5:46).

Le fait de jeûner de la manière que le Seigneur a ordonnée peut être une source de grand pouvoir auquel nous n'aurions pas accès autrement (voir Matthieu 17:14-21). Nous pouvons jeûner spécifiquement pour surmonter la dépendance. Ésaïe a enseigné : « Voici le jeûne auquel je prends plaisir : Détache les chaînes de la méchanceté, Dénoue les liens de la servitude, Renvoie libres les opprimés, Et que l'on rompe toute espèce de joug » (Ésaïe 58:6).

- Comment le jeûne et la prière ont-ils augmenté ma capacité de recevoir la révélation ?

« L'idée selon laquelle la lecture des Écritures peut conduire à l'inspiration et à la révélation ouvre la porte à la vérité qu'une Écriture ne se limite pas au sens qui lui a été donné quand elle a été écrite mais qu'elle peut aussi contenir une signification pour le lecteur d'aujourd'hui. Plus encore, la lecture des Écritures peut également permettre au lecteur de recevoir la révélation sur tout sujet que le Seigneur juge bon de lui communiquer à ce moment-là. Nous n'exagérons pas quand nous disons que les Écritures peuvent agir comme un urim et un thummim pour nous aider, chacun de nous, à recevoir la révélation personnelle » (Dallin H. Oaks, « Scripture Reading and Revelation », *Ensign*, janvier 1995, p. 8).

L'apprentissage du langage des Écritures ressemble beaucoup à l'apprentissage d'une langue étrangère. Le meilleur moyen de l'acquérir est de nous immerger dans les Écritures, de les lire et de les étudier chaque jour.

- À quelle occasion ai-je reçu la révélation grâce à un passage des Écritures ?

Recevez les conseils du Seigneur

« Ne cherchez pas à conseiller le Seigneur, mais à prendre conseil auprès de lui. Car voici, vous savez vous-mêmes qu'il gouverne toutes ses œuvres avec sagesse, et avec justice, et avec une grande miséricorde » (Jacob 4:10).

Nos prières ont peut-être été inefficaces dans le passé parce que nous passions plus de temps à conseiller le Seigneur, à lui dire ce que nous voulions, qu'à lui demander sa volonté concernant nos décisions et notre conduite.

- Ai-je eu récemment une expérience de prière ? Si c'est le cas, était-elle pleine de conseils donnés au Seigneur ou reçus du Seigneur ?

- Suis-je disposé à écouter et à recevoir ses conseils ?

[illegible]

[illegible]



Étape 12 : Ayant connu un réveil spirituel grâce à l'expiation de Jésus-Christ parce que nous avons suivi ces étapes, nous transmettons ce message à d'autres et mettons en pratique ces principes dans tous les aspects de notre vie.

Principe clé : Le service

Alors que nous arrivons à l'étape 12, nous reconnaissons que ce n'est pas la fin de notre processus de guérison. Parce que nous avons suivi ces étapes, la grâce et la miséricorde de Dieu nous ont permis de connaître la guérison. Nous témoignons que suivre les douze étapes une seule fois n'est jamais suffisant. Nous avons appris qu'il est essentiel de continuer à suivre ces étapes, de mettre ces principes en pratique dans tous les aspects de notre vie et de transmettre ce message d'espoir aux autres.

Nous avons un message d'espoir pour ceux qui sont aux prises avec la dépendance et pour toutes les personnes qui affrontent les difficultés de la mortalité : Dieu est un Dieu de miracles, comme il l'a toujours été (voir *Mormon* 9:11, 16-19). Notre vie en est la preuve. Nous sommes tous transformés par l'expiation de Jésus-Christ. La meilleure façon de transmettre ce message est de servir notre prochain.

Un des plus grands services que nous pouvons rendre est de témoigner de sa miséricorde et de sa grâce. Spencer W. Kimball a déclaré : « Une des choses les plus importantes que nous puissions faire, c'est d'exprimer notre témoignage par le service, lequel, à son tour, produira la progression spirituelle, un plus grand engagement et une plus grande capacité de garder les commandements » (*Enseignements des présidents de l'Église : Spencer W. Kimball*, 2006, p. 87).

Porter les fardeaux les uns des autres par des actes de gentillesse et un service désintéressé fait dorénavant partie de notre nouvelle vie de disciple du Christ (voir *Mosiah* 18:8). Le désir d'aider les autres résulte naturellement de l'éveil spirituel. Tout comme les fils de Mosiah ont désiré faire connaître l'Évangile aux Lamanites après leur propre conversion, nous pouvons nous aussi avoir le désir de parler de l'espoir et de la guérison dont nous avons fait l'expérience grâce à l'expiation du Christ (voir *Mosiah* 28:1-4). Nous pouvons avoir le désir

d'être une bénédiction et une aide pour ceux qui nous entourent, et de les édifier. Nous comprenons la vérité que le roi Benjamin a enseignée quand il a dit : « Lorsque vous êtes au service de vos semblables, vous êtes simplement au service de votre Dieu » (Mosiah 2:17).

Devenir un parrain ou un mentor pour ceux qui commencent tout juste le processus de guérison est une façon naturelle de servir les autres. (Veuillez consulter le document « Choisir un parrain » pour en apprendre davantage.) Nous informons les participants du groupe de traitement de la dépendance auquel nous assistons, ou nos dirigeants de l'Église locaux, que nous aimerions aider en tant que parrain ou mentor. Lorsque nous apprenons que quelqu'un se bat contre la dépendance, nous lui donnons des informations au sujet du Programme de traitement de la dépendance. Nous lui parlons de l'espoir d'obtenir la guérison grâce au Sauveur Jésus-Christ et nous l'invitons à assister avec nous à une réunion.

En plus d'aider les personnes aux prises avec la dépendance, nous servons aussi les membres de leur famille et leurs proches. Souvent, nous nous mobilisons pour une personne qui lutte contre la dépendance, mais nous oublions d'aider ses proches. Nous pouvons confirmer et reconnaître leurs difficultés. Nous pouvons leur exprimer notre espoir de les voir se tourner vers le Sauveur et trouver la paix et la guérison, que leur proche choisisse de suivre un traitement ou non. Nous pouvons leur parler du *Guide de soutien : Aide pour les conjoints et les familles des personnes en voie de guérison* et les inviter à assister à une réunion de groupe de soutien pour les conjoints et les familles.

Lorsque nous servons les autres en les soutenant dans le processus de guérison, nous devons faire attention à ce qu'ils ne deviennent pas exagérément dépendants de nous. Notre responsabilité est de les encourager à se tourner vers leur Père céleste et le Sauveur pour être guidés et fortifiés. Nous devons aussi les encourager à chercher le soutien d'autres personnes. Le Seigneur peut accorder de grandes bénédictions par l'intermédiaire des dirigeants de l'Église, du parrain, des membres de la famille, des amis et d'autres. Nous pouvons les inviter à lire le

document « Soutien dans le processus de guérison » dans l'annexe de ce guide.

Il est possible que les personnes que nous essayons d'aider ne soient pas prêtes à suivre ces étapes. En apportant le message de la guérison et de l'espoir grâce au Sauveur, nous devons être patients et humbles. Il n'y a pas de place dans notre nouvelle vie pour l'orgueil ou un quelconque sentiment de supériorité. Il est bon de nous rappeler notre propre captivité et la façon dont Jésus-Christ nous a rachetés par sa miséricorde et sa grâce (voir Mosiah 29:20).

Dans notre enthousiasme à aider les autres, nous nous efforçons de maintenir un bon équilibre entre la transmission du message et le travail que nous continuons de faire pour appliquer ces étapes dans notre vie. Notre priorité doit être de continuer à appliquer ces principes de guérison nous-mêmes. Nos efforts pour faire part de ces idées aux autres ne seront pas plus efficaces que le niveau de guérison que nous entretenons.

Si nous le voulons, nous aurons de nombreuses occasions de parler des principes spirituels que nous avons appris dans ce programme. Lorsque ce que nous faisons est une bénédiction dans la vie d'autres personnes, nous sommes nous-mêmes bénis. Nous vivons le principe qu'Ezra Taft Benson a enseigné : « Les hommes et les femmes qui remettent leur vie à Dieu découvriront qu'il peut retirer beaucoup plus de leur vie qu'eux-mêmes. Il accroîtra leur joie, élargira leur perspective, vivifiera leur intelligence, fortifiera leur corps, les encouragera, multipliera leurs bénédictions, consolera leur âme, leur suscitera des amis et déversera sa paix sur eux. Quiconque perdra sa vie au service de Dieu trouvera la vie éternelle » (*Enseignements des présidents de l'Église : Ezra Taft Benson*, 2014, p. 42-43).

Étapes à suivre

Ce programme est un programme d'action. Nous ne pouvons progresser qu'en suivant rigoureusement les étapes dans notre vie quotidienne. Voilà ce que signifie suivre les étapes. Les actions suivantes nous aident à aller au Christ, à être guidés et à recevoir la force nécessaire pour passer à l'étape suivante sur la voie de la guérison.

Servez les autres

Notre désir de servir est une conséquence naturelle du processus de guérison par le Seigneur. Grâce à notre guérison, nous avons vécu un grand changement de cœur à l'égard des autres et de nous-mêmes (voir Alma 5:14). Russell M. Nelson a enseigné : « [Nous nous efforçons] véritablement de respecter les premier et second grands commandements. Lorsque nous aimons *Dieu* de tout notre cœur, il nous rend soucieux du bien-être des *autres* en un beau cercle vertueux » (Russell M. Nelson, « Le second grand commandement », *Le Liahona*, novembre 2019, p. 97).

Cependant, il n'est pas toujours facile de servir. Même si nous le voulions, il nous est impossible d'aider toutes les personnes dans le besoin. Nous continuerons d'avoir besoin que le Seigneur nous guide et nous fortifie pour pouvoir aider les autres. Nous pouvons prier pour qu'il nous aide à remarquer ceux qui ont besoin d'aide et à savoir comment il souhaite que nous servions. Nous pouvons demander autour de nous s'il y a des occasions et des besoins. Nous serons peut-être surpris du nombre de possibilités. Servir les autres peut être aussi simple que sourire ou aussi compliqué que participer à un grand projet. Nous devons faire preuve de jugement et éviter d'aller au-delà de nos forces ou de nos capacités.

L'une des meilleures façons de servir est de raconter l'histoire de notre guérison. Nous pouvons continuer à assister aux réunions de traitement de la dépendance et témoigner de la grâce et du pouvoir de guérison de Jésus-Christ. En arrivant dans le programme, nous avons trouvé de l'espoir grâce à ceux qui avaient déjà suivi les étapes avant nous. Nous avons maintenant l'occasion de transmettre le message de la guérison en racontant notre propre histoire. Nous témoignons aussi du pouvoir du Sauveur lorsque nous sommes à l'église, avec notre famille et avec nos amis.

Participez à l'œuvre de l'histoire familiale et du temple

Une façon puissante de servir est de participer à l'œuvre de l'histoire familiale et du temple. Ce service est une bénédiction pour les personnes qui

sont décédées, mais c'en est également une pour nous. Russell M. Nelson nous rappelle : « L'œuvre du temple et de l'histoire familiale a le pouvoir de bénir les êtres qui sont au-delà du voile ; elle a tout autant le pouvoir de bénir les vivants. Elle raffine les personnes qui l'accomplissent » (« Des générations reliées par l'amour », *Le Liahona*, mai 2010, p. 93). Pour beaucoup d'entre nous, l'œuvre de l'histoire familiale et du temple est un élément important de notre guérison.

Nous pouvons ne pas nous sentir prêts à servir dans le temple. Il se peut que nous ne soyons pas motivés ou même que nous ne sachions pas par où commencer. Mais nous pouvons décider de nous y mettre. Nous pouvons discuter avec notre évêque ou président de branche de notre désir de servir. Nous pouvons trouver la motivation grâce à notre désir de faire la volonté du Seigneur et de persévérer sur la voie de la guérison. Nous devons peut-être faire quelques changements dans notre vie pour pouvoir entrer dans le temple. Peut-être que nous ne savons même pas comment prendre part à l'œuvre de l'histoire familiale. Mais nous pouvons demander de l'aide. Les présidences de la Société de Secours et du collège des anciens peuvent nous aider à savoir par où commencer. Nous pouvons aussi trouver des ressources en ligne sur FamilySearch.org et ChurchofJesusChrist.org.

L'œuvre de l'histoire familiale et du temple nous donne le pouvoir et la force de guérir. « Non seulement vous serez protégés de la tentation et des maux du monde mais vous trouverez aussi de la force personnelle pour changer, vous repentir, apprendre, être sanctifiés, tourner les cœurs des membres de votre famille les uns vers les autres et guérir ce qui a besoin de guérison » (Dale G. Renlund, « Œuvre de l'histoire familiale et bénédictions du temple », *Le Liahona*, février 2017, p. 34). Les principes contenus dans ce guide nous amènent à suivre Jésus-Christ et à jouir de toutes les bénédictions qu'il nous réserve, en particulier celles du temple.

Étude et compréhension

Les Écritures et les déclarations de dirigeants de l'Église suivantes peuvent nous aider dans notre

processus de guérison. Nous pouvons les utiliser pour méditer, étudier et écrire dans notre journal. Nous devons toujours être honnêtes et précis lorsque nous écrivons pour en tirer le maximum de bénéfices.

Conversion et guérison

« La véritable conversion implique davantage qu’une simple connaissance des principes de l’Évangile et même davantage qu’un témoignage de ces principes. [...] Être véritablement converti signifie agir en fonction de nos convictions et permettre qu’elles produisent ‘un grand changement en nous ou dans notre cœur’ [Mosiah 5:2]. [...] [La conversion] demande du temps, des efforts et du travail » (Bonnie L. Oscarson, « Soyez convertis », *Le Liahona*, novembre 2013, p. 76-77).

Lorsque le Seigneur change notre cœur par la conversion et la guérison, nous devenons une source de force pour ceux qui débutent sur cette voie. Le Sauveur a dit à Pierre : « Quand tu seras converti, affermis tes frères » (Luc 22:32).

- Comment la définition de la conversion donnée par sœur Oscarson s'applique-t-elle à ma propre expérience de la guérison ?

- Qu'est-ce que je pense de l'idée de fortifier ceux qui sont en cours de traitement de leur dépendance ?

De grands progrès par petites étapes

« Ne vous lassez pas de bien faire, car vous posez les fondements d'une grande œuvre. C'est des petites choses que sort ce qui est grand » (Doctrines et Alliances 64:33).

- Qu'est-ce que je ressens à l'idée de vivre ces principes dans tous les aspects de ma vie ?

- En quoi le fait de comprendre que les grandes choses se font par petites étapes m'aide-t-il ?

[illegible][illegible]

« [Puisque vous] êtes disposés à pleurer avec ceux qui pleurent, oui, et à consoler ceux qui ont besoin de consolation, et à être les témoins de Dieu en tout temps, et en toutes choses, et dans tous les lieux où vous serez, jusqu'à la mort, afin d'être rachetés par Dieu et d'être comptés avec ceux de la première résurrection, afin que vous ayez la vie éternelle —

« Or, je vous le dis, si c'est là le désir de votre cœur, qu'avez-vous qui vous empêche d'être baptisés au nom du Seigneur, en témoignage devant lui que vous avez conclu avec lui l'alliance de le servir et de garder ses commandements, afin qu'il déverse plus abondamment son Esprit sur vous ? » (Mosiah 18:9-10).

Témoignez et réconfortez les autres

« C'est là ma gloire, de pouvoir, peut-être, être un instrument entre les mains de Dieu pour amener quelque âme au repentir ; et c'est là ma joie.

« Et voici, lorsque je vois beaucoup de mes frères vraiment pénitents, et venant au Seigneur, leur Dieu, alors mon âme est remplie de joie ; alors je me souviens de ce que le Seigneur a fait pour moi ; oui, qu'il a entendu ma prière ; oui, alors je me souviens de son bras miséricordieux qu'il a étendu vers moi » (Alma 29:9-10).

Nous avons appris qu'il est crucial pour la guérison d'être disposé à parler de notre témoignage de ces principes.

- En quoi le fait de raconter mon expérience m'aidera-t-il à rester ancré dans ma guérison ?

[illegible][illegible]

Servez malgré vos imperfections

« À la seule exception de son Fils unique parfait, Dieu a toujours dû travailler avec des personnes imparfaites » (Jeffrey R. Holland, « Je crois, Seigneur », *Le Liahona*, mai 2013, p. 94).

« Aucun de nous ne mène une vie parfaite ou n'a une famille parfaite, certainement pas moi. Quand nous cherchons à faire preuve de compassion envers les personnes en proie *comme nous* à des difficultés ou des imperfections, cela peut les aider à sentir qu'elles ne sont pas seules à affronter *leurs* difficultés. *Tout le monde* a besoin de ressentir qu'il a *réellement* sa place et *est* utile dans le corps du Christ » (J. Anette Dennis, « Son joug est doux et son fardeau léger », *Le Liahona*, novembre 2022, p. 81).

Parfois nous nous demandons si nous sommes prêts à parler de notre guérison aux autres parce que nous ne pratiquons pas encore ces principes à la perfection.

- Comment le fait de savoir que le Sauveur accomplit son œuvre à travers des personnes imparfaites comme moi m'aide-t-il à être davantage disposé à raconter mon expérience du processus de guérison ?

La puissance de Dieu pour le salut

« Je n'ai point honte de l'Évangile : c'est une puissance de Dieu pour le salut de quiconque croit » (Romains 1:16).

- Quels sont mes sentiments et pensées quand je revois ma transformation spirituelle tout au long du processus de guérison ?

-
-
-
-
-
-

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Postface

Nous arrivons à la fin de ce guide, mais nous témoignons que nous ne sommes pas arrivés à la fin de ce processus sacré. Lorsque nous avons commencé à assister aux réunions de traitement, nous pensions que le plus grand miracle que nous aurions un jour l'occasion de vivre serait notre guérison de la dépendance. Ceux d'entre nous qui reçoivent cette bénédiction savent qu'il y a plus – plus de travail à faire, plus de miracles et plus de grâce. « Ce sont des choses que l'œil n'a point vues, que l'oreille n'a point entendues, et qui ne sont point montées au cœur de l'homme, des choses que Dieu a préparées pour ceux qui l'aiment » (1 Corinthiens 2:9).

Nous qui avons suivi ces étapes et sommes en phase de guérison espérons et prions pour que vous receviez aussi la bénédiction d'une guérison complète, ainsi que les bénédictions qui viennent en étant pleinement pratiquant dans l'Église. En étant sevrés et sobres, nous pouvons commencer à accepter tout ce que le Seigneur nous réserve.

Certains d'entre nous suivent le programme, pensent qu'ils sont guéris, arrêtent de participer et rechutent. D'autres trouvent la guérison mais s'arrêtent avant de recevoir les bénédictions que l'on reçoit en étant pratiquant dans l'Église. Nous avons découvert que pour guérir complètement, nous devons trouver l'équilibre et le lien entre les douze étapes du programme de traitement de la dépendance et l'Évangile de Jésus-Christ.

Nous devenons de nouvelles créatures en Christ et de ce fait, nous pouvons être de puissants instruments pour aider le Seigneur des deux côtés du voile (voir 2 Corinthiens 5:17). Nous témoignons

de la force supplémentaire que nous trouvons en continuant de mettre en pratique ces principes de l'Évangile dans tous les aspects de notre vie, y compris en étant pratiquants dans l'Église. Les principes que nous appliquons pour guérir, les leçons que nous apprenons et les expériences que nous vivons nous aident à aller plus pleinement au Christ et à agir conformément au plan du Seigneur. Nous devenons des membres qui « œuvr[ent] avec zèle » dans l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours (Doctrine et Alliances 58:27).

Lorsque nous avons utilisé les outils suggérés dans ce guide, le Seigneur nous a bénis. Cependant, l'Église de Jésus-Christ est le magasin où se trouvent tous les outils nécessaires pour nous permettre de rester sobres et de progresser sur le chemin des alliances. Pour conclure ce guide, nous invitons tous les participants du programme de traitement de la dépendance de l'Église à « marcher résolument, avec constance dans le Christ, ayant une espérance d'une pureté parfaite et l'amour de Dieu et de tous les hommes » (2 Néphi 31:20). En agissant ainsi, nous recevons la plus grande des promesses du Seigneur : « Vous aurez la vie éternelle » (verset 20).

Pour terminer, nous vous témoignons qu'il est possible de guérir de la dépendance grâce au Sauveur Jésus-Christ et à ces principes. Nous avons embrassé l'Évangile et suivi ces étapes, et nous savons que cela fonctionne. Nous vous invitons à prier pour avoir le désir et la volonté de continuer ce processus, permettant ainsi à la grâce infinie de Jésus-Christ de vous guérir. Que Dieu vous bénisse sur cette voie.

Annexe

- Soutien dans le processus de guérison
- Choisir un parrain
- Principes pour rédiger un inventaire efficace
- Saluer et accueillir un nouvel arrivant

Soutien dans le processus de guérison

L'importance de trouver de l'aide

Le soutien d'autres personnes est important pour nous aider à trouver la guérison. Avoir quelqu'un vers qui nous pouvons nous tourner dans les moments de faiblesse s'avère souvent essentiel. Le déni et l'isolement sont des caractéristiques principales des comportements compulsifs et dépendants. Il est facile de retomber dans ce genre de comportements sans le soutien et les conseils d'autrui. C'est pourquoi il est important d'obtenir du soutien le plus tôt possible dans le processus de guérison.

Non seulement nos interactions avec d'autres personnes nous apportent les encouragements dont nous avons besoin, mais elles nous permettent aussi de nous souvenir qu'en tant qu'enfants de Dieu, nous méritons d'être aimés. Lorsque nous nous tournons vers autrui pour obtenir du soutien, nous sommes bénis, et les personnes qui nous soutiennent le sont également. En appliquant les douze étapes du processus de guérison et en cherchant le soutien d'autres personnes, nous pouvons bénéficier des sources suivantes de soutien :

- **Notre Père céleste, Jésus-Christ et le Saint-Esprit.** Notre Père céleste, Jésus-Christ et le Saint-Esprit sont nos trois meilleures sources de soutien. Le changement est possible grâce à Jésus-Christ et à son expiation. Dans le Livre de Mormon, le prophète Alma enseigne que le Christ « prendra sur lui [les] infirmités [de son peuple], afin que ses entrailles soient remplies de miséricorde, selon la chair, afin qu'il sache, selon la chair, comment secourir son peuple selon ses infirmités » (Alma 7:12). Nous nous sentons secourus et nourris lorsque nous nous tournons humblement vers votre Père céleste et son Fils, Jésus-Christ.

Il est important de ne pas négliger l'aide du Sauveur grâce à l'expiation. Il nous a enseigné : « Je suis le chemin, la vérité, et la vie » (Jean 14:6). Le Saint-Esprit peut nous apporter le réconfort,

la paix et la force spirituelle nécessaire pour continuer d'aller de l'avant.

- **Les membres de la famille.** Les membres de notre famille peuvent être une source de soutien en se montrant aimants et tolérants. Ils peuvent accroître leur capacité de soutenir en appliquant les principes de l'Évangile enseignés dans le *Guide de soutien : Aide pour les conjoints et les familles des personnes en voie de guérison*. Bien que tous les membres d'une famille ne soient pas émotionnellement en mesure d'offrir du réconfort, ceux qui le peuvent sont souvent les meilleures sources de soutien.
- **Les amis.** Nos amis peuvent faire preuve d'amour et nous apporter du soutien lorsque nous leur parlons de nos difficultés, que nous décidions ou non de leur en confier les détails. Lorsque nos amis ont le courage de nous indiquer les comportements que nous devons arrêter ou lorsqu'ils nous incitent à demander de l'aide, nous pouvons progresser vers la guérison. Quand nous ressentons l'amour et le soutien de nos amis, cela peut nous rappeler notre valeur personnelle.
- **Les dirigeants ecclésiastiques.** Nos dirigeants ecclésiastiques peuvent fournir un soutien essentiel dans le processus de changement. Ces dirigeants peuvent nous aider à ressentir l'amour du Sauveur et jouer un rôle clé en nous aidant à nous repentir et à nous purifier spirituellement des comportements compulsifs et dépendants.
- **Le parrain.** Le parrain est une personne qui a trouvé la guérison en suivant les douze étapes du processus de guérison. Grâce à son expérience, il sait comment nous aider à suivre ces étapes et à les mettre en pratique. Il peut, en général, reconnaître les mensonges et comprendre d'autres difficultés, même lorsque nous n'en sommes peut-être pas conscients.
- **Les réunions de traitement de la dépendance.** Les réunions de traitement fournissent un cadre sûr dans lequel nous pouvons nous sentir acceptés et aimés, et trouver du soutien. Au

cours de ces réunions, nous faisons part de notre expérience ainsi que de notre foi et de notre espoir de guérir grâce au Sauveur Jésus-Christ et à l'application des douze étapes du processus de guérison. Le fait de raconter nos expériences peut nous aider à effectuer les changements nécessaires et à obtenir l'espérance que la guérison est possible.

- **Les professionnels de la santé mentale et physique.** Les professionnels de santé mentale et physique peuvent souvent apporter des idées et des compétences uniques nécessaires à la guérison des comportements compulsifs et dépendants. Si nous sommes toujours aux prises avec des comportements compulsifs et dépendants, même lorsque nous participons au programme de traitement de la dépendance, nous devons envisager de demander l'aide d'un professionnel de la santé mentale ou physique. Nous recommandons aux membres de l'Église de choisir un professionnel qui est favorable aux principes de l'Évangile.

Le choix des personnes pour vous soutenir

Dans le programme de traitement de la dépendance de l'Église, aucun parrain ni système d'assistance ne vous est attribué. Vous pouvez choisir le moment où vous souhaitez recevoir de l'aide et la personne qui vous l'apportera. À l'aide de la prière, réfléchissez aux personnes de votre entourage auxquelles vous vous sentez le plus à l'aise de demander de l'aide

ou qui pourraient le mieux vous aider. En général, plus vous avez de gens qui vous soutiennent, plus vous avez de chances de guérir. Après avoir choisi les personnes que vous souhaitez inclure dans votre réseau de soutien, il vous faudra peut-être du courage et de l'humilité pour leur demander leur aide. Cependant, lorsque vous le ferez, vous pourriez être surpris de découvrir combien vous vous sentirez aimé et accepté. Plus vous nouerez de liens avec d'autres personnes, plus vous aurez de possibilités de recevoir de l'amour.

Assurez-vous de choisir des personnes extrêmement dignes de confiance pour vous soutenir. Certaines des personnes les plus efficaces pour cela sont celles qui ont un lien avec vous (comme vos parents, votre conjoint, des membres de votre famille et des dirigeants de l'Église), parce qu'elles veulent que vous réussissiez, sont pleinement pratiquantes dans l'Église et comprennent ou ont le désir de comprendre la nature exacte de vos difficultés. Quelqu'un qui a surmonté ses propres difficultés a souvent plus d'empathie pour les difficultés que d'autres personnes rencontrent. Les personnes qui ont des difficultés comparables aux vôtres sont souvent plus à même de faire preuve d'empathie envers votre combat.

Au début du processus de changement, il se peut que vous soyez vulnérable physiquement, émotionnellement et spirituellement. Faites attention à ne pas établir une relation inappropriée avec les personnes qui vous soutiennent.

Choisir un parrain

Travailler avec un parrain peut favoriser votre guérison. Un parrain peut vous soutenir dans votre progression et dans votre détermination à surmonter les difficultés, les accoutumances ou les comportements dépendants dont vous souffrez. Vous n'êtes pas seul dans votre parcours vers la guérison ; un parrain est quelqu'un qui est disposé à « consoler ceux qui ont besoin de consolation, et à être [des] témoins de Dieu » (Mosiah 18:9). Considérez la possibilité de travailler le plus tôt possible avec un parrain.

Qu'est-ce qu'un parrain ?

Un parrain est quelqu'un qui a trouvé la guérison en suivant les douze étapes du processus de guérison. Il peut comprendre les difficultés spécifiques liées à la guérison même lorsque vous ne les percevez pas. Il n'est pas censé être votre meilleur ami ou le meilleur professionnel de la santé mentale. Son rôle est plutôt de vous aider à franchir les étapes de la guérison.

Trouver un parrain

Dans le programme de traitement de la dépendance de l'Église, on ne vous attribue pas de parrain spécifique. Vous pouvez régler cette question en fonction de votre expérience personnelle, de vos besoins et de votre personnalité. Le choix d'un parrain est une décision entre vous, le parrain et le Seigneur.

Trouver une personne disposée à vous parrainer peut paraître intimidant, mais d'autres personnes peuvent vous aider. La meilleure façon de trouver un parrain est d'assister aux réunions de traitement de la dépendance. Les personnes qui ont des difficultés comparables aux vôtres sont souvent plus à même de faire preuve d'empathie envers votre combat. Les idées suivantes peuvent être utiles pour choisir le bon parrain :

1. À l'aide de la prière et du jeûne, demandez à notre Père céleste de vous guider spirituellement afin de savoir qui pourrait être votre parrain.

2. Choisissez de préférence quelqu'un qui a passé une période suffisante dans le programme de guérison et qui a franchi les douze étapes.
3. Écoutez les personnes raconter leur expérience de guérison et réfléchissez à celles avec qui vous pourriez créer des liens.
4. Les dirigeants de groupe et les animateurs peuvent vous présenter des candidats adéquats et volontaires.
5. Demandez à quelqu'un qui, selon vous, est compétent.
6. Vous devez choisir un parrain du même sexe que vous (sauf s'il est membre de votre famille).
7. Au début du processus de changement, il se peut que vous soyez vulnérable physiquement, émotionnellement et spirituellement. Prenez garde à ne pas établir une relation de dépendance avec votre parrain.
8. Vous pouvez toujours demander à quelqu'un de vous parrainer temporairement. Il est possible de changer de parrain à tout moment.

Être un parrain efficace

Devenir parrain est un grand acte de service qui vous amènera à parler de l'expérience, de la foi et de l'espérance que vous avez trouvées grâce aux douze étapes de la guérison, obtenue par l'intermédiaire du Sauveur Jésus-Christ. Les parrains posent des questions pertinentes, suggèrent de la documentation, fournissent une aide pratique sur la manière de franchir les étapes, et encouragent les personnes qu'ils parrainent à assister aux réunions de traitement. Un parrain comprend que d'autres personnes peuvent jouer un rôle dans la guérison de la personne qu'il parraine et n'est pas vexé si celle-ci sollicite le soutien d'autres personnes ou choisit de changer de parrain. Voici quelques principes pour être un parrain efficace :

1. **Donnez avant tout la priorité à Dieu.** Souvenez-vous constamment de Dieu et aidez les personnes que vous parrainez à s'appuyer sur lui. Veillez à ne pas permettre aux personnes que vous parrainez de devenir trop dépendantes de vous. En tant que parrain, votre responsabilité est d'encourager les gens à se tourner vers leur Père céleste et le Sauveur pour être guidés et recevoir de la force. Votre rôle consiste à témoigner de votre foi et de votre espérance afin d'aider les personnes que vous soutenez à ressentir l'amour et le soutien que Dieu leur offre.
2. **Participez activement à la guérison.** Un parrain doit être en rémission depuis suffisamment longtemps pour pouvoir parrainer qui que ce soit (généralement douze mois ou plus) et être activement engagé dans l'application et l'étude des principes de la guérison. Il se peut qu'en commençant à parrainer quelqu'un, vous ressentiez une pression supplémentaire dans votre propre processus de guérison. Veillez à ce que le fait de parrainer quelqu'un ne compromette pas votre guérison. Un parrain doit prendre soin de lui-même et demander de l'aide ou du soutien si nécessaire.
3. **Soyez humble.** En tant que parrain, votre rôle est d'utiliser vos points forts pour soutenir et guider.
4. **Respectez le libre arbitre des autres et faites preuve de patience.** On ne parraine efficacement que « par la persuasion, par la longanimité, par la gentillesse et la douceur, et par l'amour sincère, par la bonté et la connaissance pure » (Doctrine et Alliances 121:41-42). Évitez d'essayer de corriger les personnes de quelque manière que ce soit. Aidez-les à réfléchir aux principes et à leur mise en pratique, puis soutenez-les tandis qu'elles prennent leurs propres décisions. Respectez leur libre arbitre et ayez confiance dans le fait que le Seigneur les aidera si elles se tournent vers lui. La personne que vous aidez peut ne pas être prête à aller de l'avant. Elle peut retomber dans des comportements malsains ou être lente à adopter les principes et les pratiques inhérents à un changement sincère. Un parrain doit être patient avec les gens qui avancent sur la voie de la guérison.
5. **Servez de manière désintéressée.** Le service désintéressé exige de donner sans rien attendre en retour. Un parrain doit avoir une grande capacité de compréhension et être disposé à consacrer du temps et des efforts aux personnes qu'il parraine. Évitez de rechercher les louanges, l'admiration, la loyauté ou toutes autres récompenses émotionnelles des personnes que vous parrainez.
6. **Respectez vos engagements personnels.** Devenir parrain ne signifie pas que les personnes que vous parrainez ont un droit illimité sur votre temps et vos ressources. Montrez l'importance de fixer des limites saines en respectant vos autres engagements, notamment envers votre famille, l'Église, votre carrière et vous-mêmes. Rappelez-vous le conseil donné par le roi Benjamin dans Mosiah 4:27 : « Et veillez à ce que tout cela se fasse avec sagesse et ordre ; car il n'est pas requis que l'homme coure plus vite qu'il n'a de force. »
7. **Soyez adonné à la prière.** Chaque fois que vous choisissez de parrainer quelqu'un, recherchez l'inspiration du Seigneur pour savoir quels principes ou pratiques seront les plus utiles pour les besoins actuels de la personne. Aidez-vous de la prière pour trouver des façons de servir et efforcez-vous de toujours être guidé par l'Esprit.
8. **Témoignez de la vérité.** Vous vous sentirez peut-être poussé à raconter des expériences personnelles afin que la personne que vous parrainez sache que vous la comprenez. Vous pouvez aussi témoigner du Sauveur et de son pouvoir guérisseur. La vérité que Dieu est un Dieu de miracles est la clé (voir Moroni 7:29). Un des plus grands services que vous puissiez rendre sera de témoigner de sa miséricorde et de sa grâce.
9. **Respectez les confidences.** En tant que parrain, vous avez la responsabilité de protéger la vie privée d'autrui. L'anonymat et la confidentialité sont des principes essentiels pour renforcer votre capacité de parrainer et d'aider les autres.

Principes pour rédiger un inventaire efficace

Lorsque vous arrivez à l'étape 4, il est important de savoir qu'il n'y a pas une seule façon de faire cet inventaire. Il s'agit d'un processus très personnel. Beaucoup de gens se découragent ou sont contrariés en essayant de savoir comment faire leur inventaire, mais nous vous encourageons à commencer tout simplement, même si vous ne faites qu'écrire une liste d'événements.

Nous devons rechercher l'aide du Seigneur. Il nous aidera à être honnêtes et aimants lorsque nous ferons le tri dans nos souvenirs et nos sentiments, et effectuerons une auto-évaluation honnête. Nous pouvons aussi demander conseil à notre parrain et à d'autres personnes qui ont déjà réalisé cet inventaire. Ils nous aideront à savoir comment procéder.

L'objectif de l'inventaire est de nous aider à faire amende honorable auprès de Dieu, de nous-même et des autres. L'inventaire nous donne l'occasion de prendre du recul et d'évaluer notre vie. En le réalisant, nous voyons les schémas qui se répètent dans notre manière de réagir à ce que nous avons vécu, remarquant à la fois les faiblesses et les forces de caractère. Il y a ci-dessous quelques principes simples pour nous aider à commencer notre inventaire.

A. Préparez-vous à faire votre inventaire

Tandis que nous commençons à faire notre inventaire, il est important de continuer de travailler avec notre parrain. Il nous aidera à suivre cette étape efficacement. Souvent, le premier conseil que donne le parrain, c'est de commencer chaque partie de l'inventaire par une prière pour demander à Dieu de nous mener à la vérité. Nous pouvons faire confiance aux impressions et pensées qui nous viennent.

La prière nous aidera aussi à garder l'espoir tout au long de ce processus. Nous avons tous dû effectuer cette tâche écrasante, avec la consigne stricte d'être rigoureusement honnêtes. Nous témoignons que ce processus est ce qui nous a conduits à retrouver une

relation honnête et heureuse avec nous-mêmes, avec les autres et avec Dieu.

B. Rédigez votre inventaire

L'inventaire de notre vie sera plus efficace si nous l'écrivons. Nous pourrions tenir une liste écrite dans nos mains, la relire, et nous y référer au besoin. Les pensées non écrites sont faciles à oublier. Au fur et à mesure que nous rédigerons notre inventaire, nous pourrions penser de plus en plus clairement aux événements de notre vie, et nous nous concentrerons sur eux en étant moins sujets aux distractions.

Nous pouvons être réticents à l'idée d'écrire notre inventaire par gêne ou par peur de ne pas bien écrire et que quelqu'un d'autre le lise. Mais nous ne laissons pas ces peurs nous arrêter. Notre orthographe, notre grammaire, notre calligraphie ou notre dextérité avec un clavier n'ont aucune importance.

C. Identifiez les incidents clés

Nous écrivons au sujet des moments clés de notre vie qui ont eu un impact sur nous. À mesure que nous travaillons sur notre inventaire, nous allons au delà des événements et examinons nos pensées, nos sentiments et nos croyances. Ce sont ces choses-là qui sont à la racine de notre comportement dépendant. Nous avons trouvé que pour guérir durablement, nous devons examiner en nous la peur, l'orgueil, le ressentiment, la colère, l'obstination et l'apitoiement.

Nous nous sentons parfois dépassés par le choix de ce qu'il faut écrire en premier. Certaines personnes divisent leur vie en fonction de l'âge, de leurs années d'école, des endroits où elles ont vécu ou de leurs relations. D'autres commencent en notant toutes les idées qui leur viennent à l'esprit. Nous ne nous souviendrons probablement pas de tout du premier coup. Nous devons continuer à prier et laisser le Seigneur nous aider à nous souvenir. Nous laissons ce processus ouvert et complétons notre inventaire lorsque des souvenirs nous reviennent.

Nous reconnaissons que certains souvenirs sont peut-être déformés ou erronés par l'impact profond que l'aveuglement et les traumatismes peuvent avoir sur nos souvenirs. Certains souvenirs sont si douloureux et embarrassants que nous pouvons être réticents à les reconnaître et à les écrire. L'Esprit nous guidera tandis que nous prions régulièrement et demandons à notre parrain de nous conseiller. Ces sources de soutien nous aideront à reconnaître la vérité.

D. Soyez radicalement honnêtes dans votre examen personnel

La prochaine étape importante dans la rédaction de notre inventaire est de mieux comprendre notre passé. Ce processus d'auto-découverte consiste à décrire ce qui est arrivé, ce que nous avons ressenti, pourquoi cela a eu lieu et qui d'autre a été affecté. À travers un examen personnel résolument honnête, nous avons reconnu la vérité de notre passé et ce que cela impliquait pour notre avenir. Être honnêtes nous a aidés à nous repentir, à demander pardon et à guérir plus pleinement.

C'est peut-être la phase la plus difficile du processus de rédaction d'un inventaire. Il est douloureux de voir le rôle que nous avons joué dans nos relations dysfonctionnelles et dans nos mauvaises expériences. Mais notre parrain peut nous soutenir et nous aider à rester concentrés et honnêtes. Nous pouvons persévérer et reconnaître que ce processus d'auto-découverte est essentiel à notre guérison. Comme Bruce D. Porter l'a dit, « La découverte de soi est une expérience profondément spirituelle, à la portée de quiconque est disposé à apprendre. [...] Si l'objectif est poursuivi fidèlement, [nous] trouverons à l'arrivée un trésor » (« Seaching Inward », *Ensign*, novembre 1971, p. 63, 65).

Consultez la section intitulée « Exemple 1 - Questions » pour voir des exemples de questions pour vous aider à faire un examen personnel honnête.

E. Félicitez-vous pour vos efforts

Nous sommes conscients qu'un inventaire honnête est un exercice continu dans le processus de la guérison. Nous avons dû revenir à notre inventaire et le compléter. Cet exercice nous a aidés à renforcer notre compréhension et notre capacité d'avoir une guérison durable et nous a aidés à développer des relations plus saines.

L'étape 4 est un processus. Nous pouvons nous féliciter pour chaque effort à écrire notre inventaire. L'image de nous-mêmes que nous verrons en suivant cette étape peut nous inspirer à changer la trajectoire de notre vie. Grâce à l'amour et à la grâce du Sauveur, nous pouvons changer. En demandant au Seigneur de nous guider dans l'examen de notre vie, nous en viendrons à considérer nos expériences comme des occasions d'apprendre.

Le fait de procéder à l'inventaire nous donne le pouvoir de reconnaître humblement nos faiblesses et de demander à Dieu de nous aider à les transformer en forces. « Et si les hommes viennent à moi, je leur montrerai leur faiblesse. Je donne aux hommes de la faiblesse afin qu'ils soient humbles ; et ma grâce suffit à tous les hommes qui s'humilient devant moi ; car s'ils s'humilient devant moi, et ont foi en moi, alors je rendrai fortes pour eux les choses qui sont faibles » (Éther 12:27).

F. Vous pouvez avoir besoin d'une aide professionnelle

Nous avons peut-être vécu des expériences ou des situations très difficiles, notamment des expériences traumatisantes comme des sévices, des violences physiques ou de une souffrance psychologique intense. Nous remémorer ces expériences difficiles en écrivant notre inventaire peut faire ressurgir la douleur, la peur et toutes les émotions qui les ont accompagnées. Revivre ces expériences et émotions douloureuses peut nous causer davantage de souffrances si nous n'avons pas recours à une aide et un soutien appropriés. Nous devons envisager de consulter un professionnel, que ce soit un thérapeute, un conseiller ou un médecin, afin de gérer ce genre d'événements. Les professionnels

peuvent nous aider à gérer les traumatismes psychologiques dans un cadre sûr et à un rythme approprié. Si vous vous demandez si vous avez besoin de ce genre d'aide, discutez-en avec une personne en qui vous avez confiance. Vous pouvez aussi prendre rendez-vous avec un professionnel pour une évaluation et prendre en compte ses recommandations.

Exemples d'inventaires pour l'étape 4

Il y a de nombreuses méthodes efficaces pour rédiger l'inventaire de l'étape 4. Cependant, nous avons appris que les éléments suivants sont particulièrement efficaces dans le processus de guérison.

1. **Dieu** — Faire un inventaire est un exercice difficile et nous ne pouvons pas le faire seuls. Nous avons besoin de l'aide de Dieu. La prière est un élément important de cette démarche vitale. Si nous nous tournons vers Dieu par la prière, il nous fortifiera et nous aidera à accomplir cet exercice important.
2. **L'honnêteté** — Un inventaire est un examen minutieux de notre vie et doit inclure les incidents, les situations et les relations dont le souvenir est inconfortable ou gênant. Nous devons être aussi honnêtes et complets que possible. Plus nous sondons profondément notre âme, plus l'étape 4 sera efficace.
3. **Écrire** — Le fait d'écrire nous apporte plus de compréhension, de perspective et de clarté. Certaines des situations que nous avons vécues sont difficiles à écrire. Bien que nos capacités et dispositions soient différentes, le Seigneur bénira tous nos efforts pour déposer par écrit devant lui nos expériences les plus difficiles. Si vous avez des difficultés à écrire, demandez de l'aide à votre parrain ou à quelqu'un d'autre.
4. **Parrain** — Un parrain doit être quelqu'un qui a suivi les douze étapes et réalisé son propre inventaire. Notre parrain peut nous guider dans

cet exercice et nous aider à prendre du recul sur notre vie. Si vous ne le faites pas déjà, nous vous conseillons vivement de travailler avec un parrain.

Une fois que nous avons terminé d'écrire notre inventaire, nous le conservons pour référence lors de l'étape suivante du processus de guérison. Notre inventaire nous aidera aux étapes 6 et 7 à identifier nos faiblesses et nos forces de caractères. Les personnes que nous mentionnons dans notre inventaire sont celles à qui nous devons pardonner ou auxquelles nous devrions demander pardon aux étapes 8 et 9. Il viendra un moment où nous pourrions détruire les parties de notre inventaire qui comprennent des expressions négatives ou de colère, le récit de nos transgressions et tout autre sujet délicat qui ne doit pas être lu par d'autres personnes. Détruire ce que nous avons écrit peut être un symbole de notre repentir et un moyen puissant de laisser notre passé derrière nous.

Comme nous l'avons mentionné plus haut, il y a plusieurs façons de rédiger un inventaire. Voici trois exemples. Il y a beaucoup d'autres manières de rédiger qui ne sont pas décrites ici. Ces exemples nous aideront à commencer. Quelle que soit la méthode ou l'ensemble de méthodes que nous utilisons, il est essentiel de laisser Dieu nous montrer comment il nous voit et comment il voit chaque situation. Si nous faisons cela, Dieu nous accordera davantage de force et d'espoir dans ce processus.

Par où commencer ? Certaines personnes procèdent de manière chronologique en fonction de l'âge, de l'année scolaire, du lieu de résidence ou des relations. D'autres commencent en notant toutes les idées qui leur viennent à l'esprit. Nous ne nous souviendrons pas de tout d'un seul coup, donc nous continuons de prier pour permettre au Seigneur d'aider notre mémoire. Nous pouvons toujours compléter notre inventaire au fur et à mesure que nous souvenons des situations et des expériences.

Exemple 1 — Questions Cette méthode utilise des questions pour examiner les incidents difficiles de notre vie. Elle nous aide à nous plonger davantage dans chaque situation.

Exemple 2 — Tableau Cette méthode nous aide à organiser sous forme de tableau les personnes et les institutions que nous avons lésées. Elle nous aide à identifier nos faiblesses de caractère et nous donne des informations importantes pour les étapes à venir.

Exemple 3 — Journal La méthode du journal peut mettre en lumière des aspects de notre vie. Elle nous donne l'occasion de méditer et d'assimiler des détails particuliers.

Exemple 1 — Questions

Lorsque nous examinons notre vie, le premier défi est d'identifier les situations passées et présentes qui nous mettent mal à l'aise. Par-dessus tout, nous essayons de voir nos propres faiblesses de caractère et d'identifier les personnes à qui nous devons pardonner ou à qui nous devons demander pardon. L'exemple suivant utilise des questions pour nous aider à faire un examen personnel courageux et honnête. Ces questions nous aident à identifier les personnes, situations, principes institutions et incidents clés. Elles nous aident à décrire ce qui s'est passé, ce que nous avons ressenti, pourquoi c'est arrivé et qui a été affecté. Nous consacrons chaque page à une personne ou à une situation. Sur chaque page, nous écrivons notre propre réponse aux questions. Nous essayons de répondre en 15 mots ou moins. Des phrases courtes suffisent.

L'exemple suivant décrit un seul incident, la mort accidentelle d'une sœur.

Questions préliminaires

1. Que s'est-il passé ? Décrivez brièvement la situation.

Ma sœur a été tuée dans un accident de voiture.

2. Pourquoi cet événement m'a-t-il dérangé ?

C'est la pire chose qui me soit jamais arrivée.

3. Comment cet événement m'a-t-il affecté et a-t-il affecté mes relations (financièrement, émotionnellement, physiquement) ? Quelles blessures ai-je gardées suite à cet accident ?

Je me suis isolé. Je manque toujours de confiance en moi. J'ai commencé à boire de l'alcool pour oublier la douleur et j'ai pris du poids. J'ai perdu tout désir de poursuivre mes études. Je n'ai pas envie de me rapprocher de qui que ce soit. J'ai peur d'entrer dans une relation sérieuse.

4. Qu'ai-je ressenti juste après l'accident ? Quels sont les sentiments que je continue d'éprouver concernant cet accident ?

J'ai été choqué et j'ai souffert quand c'est arrivé. J'étais en colère contre Dieu. Je me sens toujours meurtri.

5. Avec le recul, quelles sont mes faiblesses de caractère qui ont contribué à cette situation ? (Nous devons, par la prière, rechercher l'aide de Dieu pour être humbles et accepter la vérité, même si cela peut être très douloureux.)

- Ai-je été malhonnête ? À qui ai-je menti ?

Je me suis surtout menti à moi-même. J'ai blâmé Dieu et ma famille pour mon incapacité à avoir foi en Jésus-Christ.

- Avais-je peur ?

Oui, je ne comprenais pas pourquoi notre Père céleste ne l'avait pas protégée. Si une chose aussi horrible pouvait arriver une fois, ça pourrait se reproduire.

- Avais-je du ressentiment ?

Oui, surtout vis à vis de Dieu mais aussi du mari de ma sœur et du conducteur de la voiture qui l'a percutée. Je pensais que c'était injuste qu'elle ait été tuée.

- Quelles sont les manifestations d'orgueil que je peux voir dans ma vie ? Est-ce que je remarque des signes d'aveuglement, d'orgueil ou d'apitoiement dans mon comportement et mes actes ?

Je m'attendais à ce que ma vie soit toujours heureuse. Je ne pensais pas que moi ou ma famille méritions de vivre des choses difficiles. Je me suis vraiment apitoyé sur mon sort.

6. Mes actions ont-elles blessé quelqu'un ou eu un impact négatif sur lui ? Si oui, qui ?

Mes actions ont blessé des membres de ma famille, comme mon beau-frère. Mes émotions étaient instables et j'ai réagi avec colère contre ma famille. Je n'ai pas pardonné à l'autre conducteur. Ma colère contre Dieu m'a blessé.

7. Comment ai-je essayé de contrôler la situation ? Qu'ai-je fait ou choisi de ne pas faire pour obtenir ce que je voulais ?

Je me suis isolé ou je m'en suis pris aux autres. J'ai eu des accès de colère. Je ne voulais tout simplement pas que ce soit vrai. Je voulais remonter dans le temps. Je voulais que Dieu la ramène à la vie. J'ai même demandé à mes parents de prier pour la faire revenir. Mes pensées étaient extrêmement confuses.

8. En quoi me suis-je comporté en victime pour manipuler les autres (par exemple, par besoin d'attention, de compassion, etc.). Est-ce que je tenais absolument à avoir raison ? Me suis-je senti minimisé ou ignoré ?

Je me suis mis en colère, me suis isolé et ai refusé de parler à un thérapeute. Je ne voyais que mes propres sentiments et ma propre douleur. En réalité, je voulais simplement que quelqu'un arrange tout.

9. Est-ce que cela me concernait ? Quelles sont les personnes dont j'ai ignoré les sentiments en ne pensant qu'à moi-même ?

Ça me concernait. C'était ma sœur, et je souffrais énormément. Cependant, je n'ai jamais pris le temps de considérer la souffrance des autres : mes parents, mes frères et sœurs, nos amis, son mari.

10. Ai-je résisté à l'aide de Dieu et des autres ?

Oui, j'étais en colère contre Dieu, donc je ne voulais pas prier. Je ne voulais parler à personne, ni être réconforté.

Exemple 2 — Tableau

Une autre façon de faire un inventaire est de remplir le tableau ci-dessous. Pour commencer, remplissez la première colonne à gauche, puis la deuxième, la troisième, la quatrième, ainsi de suite. Remplir ce tableau peut mettre en lumière des schémas que nous devons relever dans notre inventaire. Nous réfléchissons aux qualités que nous devons développer ou que nous possédons déjà, en nous souvenant toujours que le Seigneur peut transformer nos faiblesses en forces (voir Éther 12:27). Nous prenons le temps de lire et de méditer les conseils du Seigneur.

Personne, institution, situation, incident ou principe pour lequel j'ai des sentiments négatifs

Que s'est-il passé et qu'ai-je fait ? Décrire brièvement l'événement. Penser à énumérer les points de ma vie par ordre chronologique, peut-être par période de cinq ans ou de dix ans.

Effet

Pourquoi cette personne, institution, situation, incident ou principe m'a-t-il dérangé ? Cela m'a-t-il affecté émotionnellement, physiquement ou financièrement ? Cela a-t-il affecté mes relations, mon estime de moi-même ou mes ambitions pour l'avenir ?

Sentiments

Qu'ai-je ressenti à ce moment-là ? Qu'est-ce que je ressens encore concernant cet événement ? Est-ce que j'éprouve des regrets pour mon rôle dans la situation, ou du ressentiment envers une personne, une institution, une situation, un incident ou un principe ?

Faiblesses de caractère

Quelles sont les manifestations d'orgueil que je peux voir dans ma vie ? Est-ce que vous remarquez, dans votre comportement et dans vos actes, des manifestations d'aveuglement, de justification, d'apitoiement ou d'obstination ? Quelles peurs personnelles ont contribué à cet incident ou situation ou à mes sentiments concernant cette personne, institution ou principe ?

Qualités

Pour faire mon inventaire, je vais devoir me concentrer sur des aspects difficiles de ma vie. Cependant, je dois aussi penser à mes forces et mes qualités. Quelles sont mes forces de caractère ? Quelles sont les forces de caractère que je dois davantage développer ? En me concentrant sur mes qualités, je peux me souvenir de ma valeur divine, qui est infinie et inaltérable.

Pardoner et demander pardon

À qui dois-je pardonner ? Auprès de qui dois-je faire amende honorable ? Je ne dois pas oublier d'ajouter mon propre nom dans cette colonne.

0 à 10 ans						
Personne, institution, situation, incident ou principe (Que s'est-il passé ? Qui a été blessé ? etc.)	Effet (émotionnel, physique ou financier ; relations, estime de soi, ambitions)	Sentiments (ressentiment, peur, regret, douleur, etc.)	Faiblesses de caractère (obstination, orgueil, malhonnêteté, apitoiement, aveuglement, etc.)	Pardoner et demander pardon (à qui dois-je pardonner ou demander pardon ?)	Qualités (charité, humilité, honnêteté, courage, foi en Jésus-Christ, etc.)	Quelles qualités dois-je davantage développer ?
À l'école, un garçon, Sam, se moquait tout le temps de moi et m'insultait.	Cela a eu des conséquences sur mon estime de moi-même et sur mes relations avec mes amis. Je voulais être courageux, mais je n'y arrivais pas.	J'avais peur et j'avais honte d'avoir peur. J'aurais aimé le frapper.	Apitoiement, justification	Je dois pardonner à Sam. À l'avenir, je veux être quelqu'un de gentil mais aussi d'honnête.	Je suis gentil. En général, je vois le bien chez les autres.	Pardon, courage
J'avais préparé une friandise à une activité de la Primaire. Je voulais la ramener à la maison pour la montrer à mes parents, mais je n'ai pas arrêté de la grignoter sur le chemin. Au final, j'ai tout mangé.	Cela a affecté mon estime de moi-même. Je voulais montrer ce que j'avais accompli à mes parents, mais j'ai échoué.	Pendant tout le trajet de retour, je regrettais ce que j'étais en train de faire. Je me sentais gêné, gros et faible. J'avais l'impression d'être un raté.	orgueil, apitoiement, gourmandise, manque de maîtrise de soi	moi	Je veux faire ce qui est juste. Je pense que j'ai un bon cœur.	Humilité, foi en Jésus-Christ, maîtrise de soi concernant la nourriture

10 à 20 ans						
Personne, institution, situation, incident ou principe (Que s'est-il passé ? Qui a été blessé ? etc.)	Effet (émotionnel, physique ou financier ; relations, estime de soi, ambitions)	Sentiments (ressentiment, peur, regret, douleur, etc.)	Faiblesses de caractère (obstination, orgueil, malhonnêteté, apitoiement, aveuglement, etc.)	Pardonnez et demandez pardon (à qui dois-je pardonner ou demander pardon ?)	Qualités (charité, humilité, honnêteté, courage, foi en Jésus-Christ, etc.)	Quelles qualités dois-je davantage développer ?
J'ai découvert la masturbation par des camarades d'école qui plaisaient sur ce sujet. Quand j'en ai parlé à ma mère, elle a été gênée et m'a dit de ne jamais le faire et de ne jamais en reparler.	J'étais confus parce que c'était agréable, mais après coup, je me sentais gêné. Avec mes amis à l'Église, j'avais l'impression d'être le seul à avoir ce problème parce que personne n'en parlait.	Je me sentais honteux, déconnecté de ma mère, seul, malhonnête et sale.	volonté, malhonnêteté, manque de dignité, manque de maîtrise de soi	moi, ma mère	Je suppose que j'ai une bonne conscience. Je veux être bon.	disposé à m'ouvrir aux autres, honnêteté, chasteté, repentir
Pendant environ 14 mois, à mon travail, je volais régulièrement de l'argent dans la caisse ou j'utilisais des produits sans les payer.	J'étais toujours nerveux quand mon responsable était là. Aujourd'hui, je me sens coupable mais ne sais pas comment réparer mes erreurs parce que l'entreprise n'existe plus.	peur, convoitise, égocentrisme	malhonnêteté, obstination, aveuglement	l'entreprise où je travaillais, mon responsable	Je travaille dur.	honnêteté, responsabilité

20 à 30 ans						
Personne, institution, situation, incident ou principe (Que s'est-il passé ? Qui a été blessé ? etc.)	Effet (émotionnel, physique ou financier ; relations, estime de soi, ambitions)	Sentiments (ressentiment, peur, regret, douleur, etc.)	Faiblesses de caractère (obstination, orgueil, malhonnêteté, apitoiement, aveuglement, etc.)	Pardoner et demander pardon (à qui dois-je pardonner ou demander pardon ?)	Qualités (charité, humilité, honnêteté, courage, foi en Jésus-Christ, etc.)	Quelles qualités dois-je davantage développer ?
J'ai bu beaucoup d'alcool à une fête et je me suis réveillée avec quelqu'un que je connaissais à peine.	Cela a affecté mon sentiment de sécurité et mon estime de moi-même. Je voulais me marier au temple, mais on dirait que ce ne sera pas possible.	Je me sens sale, nulle et malheureuse. Je regrette tellement d'être allée à cette fête. Pourquoi cela m'est-il arrivé ?	méfiance, dégoût de moi-même et de mes prétendus amis, apitoiement	moi, mes amis	Je suis gentille. Je veux arriver à surmonter cela. J'ai travaillé dur pour développer mes talents.	sobriété, responsabilité, obéissance, mettre Dieu en premier, chasteté
Ma sœur a été tuée dans un accident de voiture. Je me sentais proche de son mari et de ses enfants, mais il a coupé les ponts avec notre famille.	Cela a été un grand traumatisme dans ma vie. Je me sens physiquement et émotionnellement mal dans ma peau. Ma relation avec ma sœur et sa famille a totalement disparu.	Je souffre de dépression une grande partie du temps. Je sais que l'alcool n'aide pas la situation, mais ça me permet de m'évader un peu.	anxiété, peur, mécontentement, apitoiement	Dieu, moi, le mari de ma sœur, les personnes que j'ai blessées en buvant	Je suis une bonne élève et je travaille dur. J'aime les gens et je m'entends bien avec eux au travail.	Foi en Jésus-Christ, espoir, sobriété

30 à 60 ans						
Personne, institution, situation, incident ou principe (Que s'est-il passé ? Qui a été blessé ? etc.)	Effet (émotionnel, physique ou financier ; relations, estime de soi, ambitions)	Sentiments (ressentiment, peur, regret, douleur, etc.)	Faiblesses de caractère (obstination, orgueil, malhonnêteté, apitoiement, aveuglement, etc.)	Pardoner et demander pardon (à qui dois-je pardonner ou demander pardon ?)	Qualités (charité, humilité, honnêteté, courage, foi en Jésus-Christ, etc.)	Quelles qualités dois-je davantage développer ?
J'en veux à mon gendre. Il a toujours besoin d'argent, mais il n'arrive pas à conserver un emploi. Il ne réfléchit pas. J'ai peur qu'il ne rende ma fille malheureuse.	Je suis inquiète pour leurs finances. Quand j'éprouve des sentiments négatifs à son égard, cela affecte ma relation avec ma fille.	Je suis frustrée. J'ai du ressentiment et je suis en colère parce que j'ai du ressentiment. Je me sens coincée et je n'arrive pas à trouver de bonne solution.	supériorité, apitoiement, orgueil, ressentiment	mon gendre, ma fille, mon conjoint	Je suis plutôt généreuse d'habitude. Je travaille dur à la maison et à l'Église.	charité, pardon, recevoir la révélation personnelle
Mon épouse parle de se séparer ou de divorcer. Je sais que je n'ai pas toujours été parfait, mais ce n'est pas toujours moi qui cause les problèmes.	Mes relations sont très mauvaises. Cela affecte mon estime de moi-même ainsi que ma sécurité financière et émotionnelle.	J'ai très peur. Que faire si je ne peux pas voir mes enfants ? Je ne sais pas comment je peux survivre à un divorce.	peur, apitoiement, ressentiment, anxiété	moi, mon épouse, mes enfants	J'ai vraiment essayé de changer. Je suis même allé voir un thérapeute.	charité, amour, paix, plus grande confiance en Dieu

Exemple 3 — Journal

L'écriture peut être un outil puissant pour comprendre et guérir. Écrire dans notre journal, à l'aide de la prière, avant ou après avoir travaillé sur notre inventaire peut être très utile. Lorsque nous examinons notre vie, nous commençons simplement à écrire les situations que nous avons découvertes et nos sentiments. Il n'y a pas de méthode particulière. Nous prenons un stylo, faisons une prière et commençons à écrire. Laissez-vous aller ! Tandis que nous examinons notre vie en écrivant dans notre journal, nous faisons attention aux personnes, institutions, situations, incidents ou principes qui suscitent en nous des sentiments négatifs. Nous notons l'impact sur nos émotions et sur nos sentiments, et nous essayons de comprendre nos faiblesses et de savoir quelles forces que nous

souhaitons développer. Nous prions aussi pour savoir à qui nous avons besoin de pardonner et à qui nous devons demander pardon. Voici quelques exemples de notes de journal :

- Dernièrement, j'ai beaucoup pensé aux choses que j'ai vécues pendant mon enfance. Je me souviens d'un autre enfant, dont le nom m'échappe, mais qui était plus grand que moi et vraiment méchant. Il n'arrêtait pas de me traiter de bébé, voire pire. Tous les jours, je devais rentrer le plus vite possible de l'école en courant. Je me demande si c'est à cette époque-là que j'ai commencé à penser que je n'avais pas d'amis et que je n'arriverais pas à m'en faire. Je déteste quand je fuis les problèmes. Je déteste avoir peur, mais ce n'est vraiment pas juste que certaines personnes soient plus grandes et plus méchantes.

J'essaie toujours d'être amical. Je suppose que je m'apitoie sur mon sort. Je ne comprends pas pourquoi les gens ne sont pas plus gentils avec moi. Je suis gentil.

- J'étais un peu gros quand j'étais jeune. Je suis encore un peu en surpoids, mais c'est dur pour moi d'arrêter de manger quand c'est quelque chose que j'aime. Même quand j'étais à la Primaire, je n'arrivais jamais à garder de friandises pour les partager avec ma famille. J'avais l'impression d'être un raté. J'ai toujours été gêné par mes habitudes alimentaires et par mon poids. Il y a des gens qui peuvent manger tout ce qu'ils veulent et qui ne grossissent jamais. Ça me met vraiment hors de moi !
- J'ai un problème de désir sexuel. Ce n'est vraiment pas de ma faute. J'ai découvert la masturbation par des camarades d'école qui plaisaient sur ce sujet. Quand j'en ai parlé à ma mère, elle a été gênée et m'a dit de ne jamais le faire et de ne jamais en reparler. Qu'est-ce que j'aurais dû faire lors de mon entretien avec mon évêque plus tard ? Est-ce que j'aurais dû lui en parler ?
- J'avais tellement honte de ce qui se passait chez moi entre mes parents que la seule chose qui me soulageait, c'était de fumer. J'avais trouvé des cigarettes et c'était comme un remontant, de l'énergie pour m'aider quand je me sentais vraiment mal. J'avais une vie secrète quand je me réveillais la nuit et que je n'arrivais pas à me rendormir. Je pensais pouvoir arrêter n'importe quand, mais en réalité, je n'y arrivais pas. Puis j'ai terminé les cigarettes que j'avais trouvées et j'ai dû voler pour pouvoir en acheter d'autres. Je volais des choses à mon travail. J'avais très peur de me faire attraper par quelqu'un de ma famille ou pire, par la police. Je détestais la malhonnêteté, mais j'avais besoin de ces moments où je m'isolais pour fumer, juste moi. Je suppose que je m'apitoie sur mon sort.
- Un autre mauvais souvenir concerne quelque chose qui s'est passé quand j'étais à l'université. Je voulais être comme mes colocataires, mais on ne

m'invitait pas souvent à des fêtes. Je me souviens du soir où je suis enfin allée à une fête où il y avait beaucoup d'alcool. « Pourquoi pas ? », me suis-je dit. Je voulais faire partie du groupe. Je voulais m'amuser pour une fois. Je ne me souviens pas de ce qui s'est passé après, mais quand je me suis réveillée, j'étais avec quelqu'un que je ne connaissais pas vraiment. Tout est allé de mal en pis. Pourquoi est-ce que rien ne marche jamais ? Je n'ai jamais de chance.

- Quand nous avons appris le décès de ma sœur, j'ai eu l'impression que c'était la fin du monde. Elle marchait le long de la route quand une voiture l'a percutée. Ma famille était effondrée, mais certains d'entre nous ont réagi encore plus fortement. Son mari était tellement furieux qu'il a dit qu'il ne laisserait plus jamais leurs enfants nous parler. Il dit que ma famille ne cause que des problèmes dans leur vie.
- Mes enfants semblent entretenir la tradition familiale. Ma fille a épousé un vrai raté. Ils n'ont jamais assez d'argent et honnêtement, je ne peux pas non plus me permettre de les soutenir financièrement. Pourquoi est-ce qu'il n'essaie pas de trouver un emploi et de le garder ? Je suis vraiment contrariée. Je veux être une bonne mère pour ma fille, mais les problèmes d'argent constants sont une source de conflits entre nous. J'aimerais pouvoir accepter son mari, mais je n'y arrive pas. Je suis désolée.
- Le dimanche est censé être le jour de la famille, n'est-ce pas ? Je n'aurais jamais cru que cela arriverait. Mon épouse m'a dit hier soir que nous avons besoin de distance, comme dans une séparation. Quoi ? Je n'arrive pas à y croire. Bien sûr, je ne suis pas parfait, mais personne ne l'est. Père, qu'est-ce que je peux faire ?
- J'ai parlé à mon parrain de l'idée de faire un inventaire de ma vie. Il m'a fait remarquer qu'il y a un schéma qui se répète dans les sentiments que j'ai et qu'il y a des choses dont je dois parler à mon évêque. En relisant ce que j'ai écrit ces dernières semaines, je vois que j'ai tendance à m'apitoyer sur mon sort. J'ai vécu des choses

difficiles, c'est sûr, mais je commence à voir que lorsque je me tourne vers le Seigneur, il soulage certaines de mes souffrances. Je n'ai pas besoin de continuer dans ma dépendance. Je n'ai pas la force d'arrêter, mais le Seigneur a ce pouvoir.

- Je commence à mieux comprendre les Écritures et les paroles des prophètes. Je vois comment elles s'appliquent à ma vie. Je suis tellement plus conscient des faiblesses que je ne voyais pas avant. Parfois je me demande si elles empirent parce que je les vois plus clairement. Je sais que je dois continuer à suivre les étapes pour pouvoir vraiment guérir.

Identifier et accueillir les nouveaux arrivants

Un nouvel arrivant est une personne qui assiste pour la première fois, ou presque, aux réunions de traitement de la dépendance. Il s'agit souvent de quelqu'un qui en est seulement aux premières étapes du changement, qui revient après une rechute, d'un ami ou d'un membre de la famille d'une personne aux prises avec la dépendance. Quelqu'un que nous ne reconnaissons pas peut-être un nouveau venu. Parce que les premières réunions sont cruciales, il est particulièrement important de faire en sorte que ces personnes se sentent à l'aise et les bienvenues.

Les nouveaux arrivants sont souvent hésitants et inquiets. Souvenez-vous qu'il faut beaucoup de courage pour admettre que nous avons un comportement destructif, que nous avons perdu le contrôle de notre vie et que nous avons besoin d'aide. Cela demande aussi du courage aux amis et aux membres de la famille de parler des effets de la dépendance de leurs êtres chers sur leur vie. Notre but est de faire en sorte que les nouveaux arrivants aient envie de revenir.

Nous avons la responsabilité de créer une atmosphère accueillante et inclusive avant, pendant et après chaque réunion. Ayez confiance en l'Esprit pour les guider tout au long du processus de guérison. Souvenez-vous que les nouveaux arrivants se sentent souvent dépassés. Soyez donc aimants et doux lorsque vous allez à leur rencontre. L'amour, le soutien et les encouragements sont essentiels pour se sentir accueillis et inclus.

La règle établie par les dirigeants de l'Église est que les réunions de traitement de la dépendance sont réservées aux personnes de plus de dix-huit ans. Si quelqu'un a moins de dix-huit ans, encouragez-le à consulter ses parents, son évêque et un médecin ou un thérapeute pour trouver des options plus appropriées. S'il souhaite recevoir une explication plus détaillée, encouragez-le à prendre contact avec le responsable de l'agence locale des services d'aide à la famille. Une fois que vous lui avez expliqué la règle, s'il continue d'assister aux réunions de traitement, ne lui faites aucun rappel et ne faites rien pour faire appliquer la règle.

Les suggestions suivantes peuvent vous être utiles lorsque vous allez vers les nouveaux arrivants avant et après les réunions.

1. Lorsque vous saluez quelqu'un que vous ne reconnaissez pas, présentez-vous et demandez-lui si c'est la première fois qu'il assiste à une réunion de traitement.
2. Rassurez-les nouveaux arrivants en leur disant qu'ils sont en lieu sûr. Expliquez-lui que nous adhérons au principe de la confidentialité et qu'il peut simplement utiliser son prénom. Expliquez-lui aussi que s'il ne se sent pas à l'aise pour lire ou s'exprimer pendant les réunions, il peut simplement écouter.
3. Dites aux nouveaux arrivants qu'il n'a pas à s'exprimer plus qu'ils ne le souhaitent. Reconnaissez qu'ils se sentent souvent gênés d'expliquer pourquoi ils assistent aux réunions.
4. Suggérez aux nouveaux arrivants d'écouter en cherchant ce qu'ils ont en commun avec les autres participants. Ils seront davantage disposés à revenir aux réunions s'ils peuvent s'identifier à ceux qui s'expriment. Expliquez que les réunions étant ouvertes aux personnes souffrant de tous types de comportements destructifs, les participants n'auront pas toujours des expériences similaires. Cependant, ils auront souvent éprouvé des sentiments similaires, tout comme ceux dont la vie est affectée par les choix et comportements des autres. Invitez les nouveaux arrivants à rester après la réunion s'ils ont des questions.
5. Vous verrez que les nouveaux arrivants parviendront à comprendre le programme sans avoir à le leur expliquer dans le moindre détail. Montrez-leur le guide *Guérir grâce au Sauveur : Programme de traitement de la dépendance - Guide de traitement en douze étapes* ou le *Guide de soutien : Aide pour les conjoints et les familles des personnes en voie de guérison* et encouragez-les à utiliser cette

documentation (disponible dans la Médiathèque de l'Évangile, dans l'onglet « Dépendance » de la section Faire face aux défis de la vie). Expliquez-leur qu'en écoutant l'Esprit, en assistant aux réunions de traitement et en étudiant le guide, ils pourront peut-être mieux comprendre et appliquer les principes et pratiques qui permettent de changer.

6. Présentez les nouveaux arrivants à l'animateur. Les animateurs se souviennent de ce que cela fait de venir à une réunion pour la première fois. Ils sont des exemples pour les participants et peuvent personnellement témoigner de la façon dont le programme les a aidés à changer.
7. En cas de problèmes liés aux expériences que les nouveaux venus racontent, répondez aussi gentiment que possible. Il est en général plus

efficace de traiter les problèmes et questions après les réunions. Petit à petit, les nouveaux arrivants comprendront mieux comment se déroulent les réunions.

8. Informez les nouveaux arrivants qui sont des parents de personnes qui luttent contre la dépendance à la pornographie ou à la drogue, qu'il existe des groupes de soutien pour les conjoints et les familles.
9. Après la réunion, remerciez personnellement les nouveaux arrivants de leur présence.
10. Souvenez-vous que les nouveaux arrivants sont une bénédiction pour le groupe. Ils représentent de nouvelles occasions de servir, de soutenir et d'apprendre les uns des autres.

