

Demander de l'aide

Demander de l'aide à Dieu

Notre Père céleste a promis une aide divine pour que nous puissions supporter toutes les difficultés de la condition mortelle. Il a promis que son aide nous parviendrait de nombreuses façons. Si son aide ne se manifeste pas d'une certaine manière, il est important de ne pas abandonner. Continuez à chercher. Il est là.

- Que savez-vous à propos de notre Père céleste et de Jésus-Christ qui vous assure qu'ils peuvent vous aider en cas de tristesse et de dépression ?

Lisez Jacob 2:8 ; Alma 26:27-28 ; Doctrine et Alliances 6:36 ; 136:29. Trouvez des façons de chercher de l'aide auprès du Seigneur lorsque vous êtes tristes ou déprimés.

- D'après ces versets, que devons-nous faire quand nous sommes tristes ou déprimés ?
- De quelles autres manières pouvons-nous demander de l'aide à notre Père céleste et Jésus-Christ ?

Si ce n'est pas trop personnel, racontez une expérience que vous avez vécue en cherchant l'aide de notre Père céleste et Jésus-Christ.

Demander de l'aide autour de nous

Spencer W. Kimball a enseigné :



Dieu fait attention à nous et il veille sur nous. Mais c'est ordinairement par l'intermédiaire d'un autre mortel qu'il satisfait à nos besoins. (*Enseignements des présidents de l'Église : Spencer W. Kimball, 2006, p. 92*)

Lorsque nous sommes tristes ou déprimés, nous pouvons être tentés de nous isoler. Cela limite notre capacité de percevoir l'aide que notre Père céleste nous envoie. Demander de l'aide signifie parler à des parents, à des membres de la famille en qui on a confiance ou à des dirigeants de l'Église.

Indiquez deux ou trois choses que quelqu'un qui a des difficultés peut faire pour se tourner vers les autres ou laisser les autres l'aider.

Si ce n'est pas trop personnel, racontez une anecdote où un membre de votre famille ou un ami vous a aidé pendant une période où vous étiez triste ou déprimé.

Demander de l'aide à des professionnels de santé

Nous pouvons nous tourner vers des professionnels de santé physique et mentale de confiance. Pensez à la comparaison faite précédemment entre la tristesse et la dépression et les vagues de l'océan. Lorsque nous sommes tristes (face à de petites vagues), nous devons suivre l'inspiration du Saint-Esprit pour savoir quand demander de l'aide à un professionnel. Cependant, si nous nous sentons déprimés ou suicidaires (confrontés à de grandes vagues), il est essentiel de demander de l'aide à un professionnel.

Lisez la citation suivante de Jeffrey R. Holland, président suppléant du Collège des douze apôtres, en cherchant ce que notre Père céleste nous a donné pour nous aider quand nous affrontons des difficultés :



Demandez conseil à des personnes dignes de foi, possédant une formation certifiée, des compétences professionnelles et de bonnes valeurs. Soyez honnêtes avec elles

à propos de votre histoire et de vos difficultés.

Examinez avec l'aide de la prière et de façon responsable les conseils qu'elles donnent et les solutions qu'elles recommandent. [...] Si vous aviez l'appendicite, Dieu attendrait de vous que vous demandiez une bénédiction de la prêtre et que vous ayez recours aux meilleurs soins médicaux disponibles. Il en est de même des troubles émotionnels.

Notre Père céleste attend de nous que nous utilisions tous les dons merveilleux qu'il a fournis dans cette dispensation glorieuse. (Jeffrey R. Holland, « Comme un vase brisé », *Le Liahona*, novembre 2013, p. 41)

Dans votre dépliant, notez une partie de la citation de frère Holland qui vous a marqué.

- À votre avis, pourquoi est-il important de demander de l'aide à un professionnel pour la dépression ?