



*"Relevez la tête et soyez de bonne humeur"*

## **Notes de l'émission et transcriptions**

### **Podcast Description générale :**

followHIM : Un podcast sur le thème "*Viens, et suis-moi*" avec Hank Smith et John Bytheway

Avez-vous parfois l'impression que la préparation de votre leçon hebdomadaire *Viens, et suis-moi* n'est pas à la hauteur ? Rejoignez les animateurs Hank Smith et John Bytheway qui interviewent des experts pour rendre votre étude du cours *Viens, et suis-moi* de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours non seulement agréable, mais aussi originale et éducative. Si vous cherchez des ressources pour rendre votre étude fraîche, fidèle et amusante, quel que soit votre âge, rejoignez-nous tous les mercredis.

### **Description des épisodes du podcast**

#### **Première partie :**

Comment l'énergie positive et la gratitude peuvent-elles changer notre vie ? Craig Manning explore les bienfaits de la foi, le pouvoir des prophètes et les parallèles avec la vie moderne.

#### **Partie 2 :**

Craig Manning continue d'examiner les événements qui ont conduit à l'apparition de Jésus dans le Nouveau Monde et comment la prière, l'humilité et la préparation spirituelle créent une conversion personnelle durable.

## Timecodes :

### Première partie :

- 00:00 Partie I - Dr. Craig Manning
- 02:21 Biographie du Dr Craig Manning
- 04:35 *Viens, et suis-moi* Manual
- 05:26 Conscience humaine et vérité
- 10:08 La tromperie des Gadianton
- 12:21 Néphi 1 - Pas de liberté religieuse
- 14:04 Les effets de la négativité et de la peur sur le cerveau
- 16:53 Devenir semblable au Christ et avoir une mentalité d'apprentissage
- 21:50 Les effets temporaires et à long terme de la colère
- 23:15 La vérité scripturale et la NBA
- 25:19 3 Néphi 1:7 - Le signe de Samuel le Lamanite
- 26:15 Le langage spécifique et le Saint-Esprit
- 29:22 3 Néphi 1:12-14 - Prenez courage
- 33:06 Le pouvoir des spécificités et de la gratitude
- 37:07 La randonnée, les prophètes et la peur
- 41:55 3 Néphi 1:16-22 Dire la vérité
- 44:14 3 Néphi 2 - Les gens oublient les signes et ne croient pas.
- 49:05 Vivre autour de la vérité
- 50:46 L'importance de dire la vérité
- 52:39 "Le pouvoir des mots" par Craig Manning
- 56:10 Vérifier les faits
- 58:13 Est-ce exact?
- 1:01:14 Fin de la première partie - Craig Manning

### Partie 2

- 00:00 Partie II - Dr. Craig Manning
- 00:07 3 Néphi 3:1-7 - Une lettre et une leçon
- 03:27 La paresse de l'arrogance
- 07:01 3 Néphi 3:9-11 - Confondre amis et ennemis
- 08:51 3 Néphi 3:12-25 - La préparation spirituelle d'abord
- 11:43 Humilité et contrôle dans le leadership
- 13:44 L'agressivité annule le succès
- 16:16 Assertivité et agressivité
- 18:29 Informations descendantes et pensées disciplinées
- 23:53 Conscience de l'espace
- 25:39 3 Néphi 4:1-7 - Ne craindre que Dieu
- 30:14 3 Néphi 4:10-14 - Un chapeau, pas de bétail
- 32:21 3 Néphi 4:18-33 - Reconnaissance pour le salut
- 35:33 3 Néphi 5-7 Comment se préparer à l'arrivée de Jésus ?
- 36:00 3 Néphi 7:12-13 - Devenir un disciple du Christ tout au long de sa vie

- 39:51 Le mormon en tant que disciple et les déclarations de mission personnelle
- 41:31 3 Néphi 6:13-14 - L'orgueil et les classes
- 44:48 3 Néphi 7:5-8 - Combinaisons secrètes
- 48:42 3 Néphi 7:21 - Conversion durable
- 49:20 Le Dr. Manning partage son témoignage sur le pouvoir de la prière
- 54:21 Fin de la deuxième partie - Dr. Craig Manning

## Références :

Anderson, Ronald D. "Leitwörter in Helaman and 3 Nephi". Leitwörter in Helaman and 3 Nephi . Consulté le 10 septembre 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-helaman-through-3-nephi-8-according-thy-word/leitwörter-helaman-3-nephi>.

Baker, Bob. "Jerry Seinfeld's Productivity Hack : Don't Break the Chain !" Medium, 2 juin 2024. <https://mrbuzzfactor.medium.com/jerry-seinfelds-productivity-hack-don-t-break-the-chain-8d1944b8323d>.

Bytheway, John. "La sagesse de la ferme pour les citoyens : What We Missed by Growing Up in Town" (Sagesse agricole pour les citoyens : ce que nous avons manqué en grandissant en ville). Deseret Book : Livres, DVD, musique, art et plus encore pour les familles LDS - Deseret Book. Consulté le 10 septembre 2024. <https://www.deseretbook.com/product/P5069739.html>.

Collins, Jim. "Amazon.Com : Good to Great : Pourquoi certaines entreprises font le saut... et d'autres non". Amazon - Good to Great : Why Some Companies Make the Leap ... and Others Don't. Consulté le 10 septembre 2024. <https://www.amazon.com/Good-Great-Some-Companies-Others/dp/0066620996>.

Frère Dale G. Renlund du Collège des douze apôtres. "Une connexion plus forte et plus étroite avec Dieu grâce à des alliances multiples". BYU Speeches, 29 juillet 2024. <https://speeches.byu.edu/talks/dale-g-renlund/stronger-and-closer-connection-to-god-through-multiple-covenants/>.

Frère Dale G. Renlund du Quorum des douze apôtres. "Le cycle puissant et vertueux de la doctrine du Christ". Conférence générale d'avril 2024 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 7 avril 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/43renlund?lang=eng>.

Jeffrey R. Holland, membre du Collège des douze apôtres. "Place No More for the Enemy of My Soul (Plus de place pour l'ennemi de mon âme). Conférence générale d'avril 2010 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 2 avril 2010. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2010/04/place-no-more-for-the-enemy-of-my-soul?lang=eng>.

Neal A. Maxwell, membre du Collège des douze apôtres. "L'Évangile inépuisable". BYU Speeches, 26 mars 2021. <https://speeches.byu.edu/talks/neal-a-maxwell/inexhaustible-gospel/>.

Richard G. Scott, membre du Collège des douze apôtres. "Paix de la conscience et paix de l'esprit". Conférence générale d'octobre 2004 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 2 octobre 2004. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2004/10/peace-of-conscience-and-peace-of-mind?lang=eng>.

Robert D. Hales, membre du Collège des douze apôtres. "Comprendre le cœur". BYU Speeches, 15 mars 2021. <https://speeches.byu.edu/talks/robert-d-hales/understandings-heart/>.

Fitzgerald. "Le Grand Gatsby par F. Scott Fitzgerald. Project Gutenberg, 2 février 2024. <https://www.gutenberg.org/ebooks/64317>.

"Depuis la France, l'évêque Causse et les athlètes olympiques s'adressent aux jeunes de toute l'Europe. Communiqué de presse - [newsroom.churchofjesuschrist.org](https://newsroom.churchofjesuschrist.org), 23 juillet 2024. <https://newsroom.churchofjesuschrist.org/article/paris-olympics-bishop-causse-peter-vidmar-jimmer-fredette-devotional>.

Garamond, Jim. "Bin Laden Buried at Sea, Official Says" (Ben Laden enterré en mer, selon un officiel). Air Force. Consulté le 10 septembre 2024. <https://www.af.mil/News/Article-Display/Article/113451/bin-laden-buried-at-sea-official-says/>.

George, Bill. "True North". Bill George, 11 janvier 2023. <https://billgeorge.org/book/true-north>.

Hilton, John. "Classe 38 - 3 Néphi 1-7 : Preparing for Christ's Return" (Préparation au retour du Christ). John Hilton III, 24 juin 2024. <https://johnhiltoniii.com/thebookofmormon/class-38-3-nephi-1-7-preparing-for-christs-return/>.

Hinckley, président Gordon B. "A Prophet's Counsel and Prayer for Youth" (Conseil et prière d'un prophète pour les jeunes). The Ensign April 2001 - The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1er avril 2001. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2001/04/a-prophets-counsel-and-prayer-for-youth?lang=eng>.

Manning, Craig. "L'esprit sans peur". Dr Craig Manning RSS. Consulté le 10 septembre 2024. <https://thefearlessmind.com/>.

Manning, Craig. "Le pouvoir de vos mots". BYU Speeches, 11 juillet 2024. <https://speeches.byu.edu/talks/craig-manning/power-words/>.

"Santé mentale - Aide à la vie". Santé mentale. Consulté le 10 septembre 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/life-help/mental-health?lang=eng>.

"Nova | La grande idée d'Einstein | Citations d'Einstein (Non-Flash)". PBS - NOVA. Consulté le 10 septembre 2024. <https://www.pbs.org/wgbh/nova/einstein/wisd-nf.html>.

"Fonds perpétuel d'éducation Self-Reliance Resources - The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 1er janvier 2017. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/perpetual-education-fund-for-self-reliance/perpetual-education-fund?lang=eng>.

"Prêchez mon Évangile : Guide pour partager l'Évangile de Jésus-Christ". Page d'accueil - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 1er janvier 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/preach-my-gospel-2023?lang=eng>.

Président Dieter F. Uchtdorf Deuxième conseiller de la Première Présidence. "Une question de quelques degrés". Conférence générale d'avril 2008 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 2 avril 2008. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2008/04/a-matter-of-a-few-degrees?lang=eng>.

Président Ezra Taft Benson Président de l'Église. "La visite du Sauveur en Amérique". Conférence générale d'avril 1987 - Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 2 avril 1987. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1987/04/the-saviors-visit-to-america?lang=eng>.

Président Russell M. Nelson de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours. "Alors que nous allons de l'avant ensemble". Message de la Première Présidence - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 1er avril 2018. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2018/04/as-we-go-forward-together?lang=eng>.

Président Russell M. Nelson Président du Collège des douze apôtres. "La joie et la survie spirituelle". Conférence générale d'octobre 2016 - L'Église de Jésus-Christ des saints des derniers jours, 2 octobre 2016. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2016/10/joy-and-spiritual-survival?lang=eng>.

Riddle, Chauncey C. "Days of Wickedness and Vengeance : Analyse de 3 Néphi 6 et 7". Jours de méchanceté et de vengeance : Analyse de 3 Néphi 6 et 7. Consulté le 10 septembre 2024. <https://rsc.byu.edu/book-mormon-helaman-through-3-nephi-8-according-thy-word/days-wickedness-vengeance-analysis-3-nephi-6-7>.

"16-22 septembre : 'Relevez la tête et soyez de bonne humeur'. 3 Néphi 1-7". Manuel Venez, suivez-moi - 16-22 septembre : "Relevez la tête et soyez de bonne humeur". 3 Néphi 1-7, 1er janvier 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-book-of-mormon-2024/38?lang=eng>.

"Socrate". Pursuit of Happiness, 10 avril 2023. <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/socrates/>.

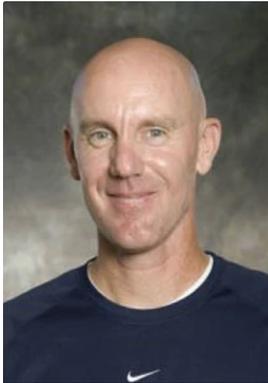
"Qu'est-ce que la thérapie centrée sur la solution ? Solution Focused Therapy Institute, 21 avril 2022. <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>.

Wilcox, S. Michael. "La quatrième veille : Comment l'histoire du Christ marchant sur l'eau s'applique magnifiquement à notre vie". LDS Living, 26 mars 2019.

<https://www.ldsliving.com/the-fourth-watch-how-the-story-of-christ-walking-on-the-water-applies-beautifully-in-our-lives/s/90245>.

Yocum, Lester. "Samuel le Lamanite". Catalogue d'art du Livre de Mormon. Consulté le 10 septembre 2024. <https://bookofmormonartcatalog.org/catalog/samuel-the-lamanite-8/>.

## Informations biographiques :



### L'éducation

Craig Manning est titulaire d'une licence en psychologie de l'université Brigham Young (1995), d'une maîtrise en psychologie (2000) et d'un doctorat en psychologie du sport (2006) de l'université de l'Utah. La thèse de M. Manning portait sur les attributions des athlètes dans tous les sports. Cette étude a donné lieu à deux publications.

### Carrière de joueur

À l'issue de sa période d'éligibilité, le Dr Manning a été engagé en tant qu'entraîneur adjoint à plein temps à BYU. Après quatre ans en tant qu'entraîneur adjoint (deux ans pour le programme masculin et deux ans pour le programme féminin), le Dr Manning a été choisi comme entraîneur principal de l'équipe féminine de tennis de l'Université Brigham Young. À l'époque, Craig est devenu l'un des plus jeunes entraîneurs principaux de la Division 1 du pays. En dix ans, l'équipe féminine de tennis de BYU a remporté quatre titres de la Mountain West Conference. M. Manning a reçu le prix de l'entraîneur de l'année de la conférence Mountain West à trois reprises (2001, 2005, 2007), ainsi que le prix de l'entraîneur régional de l'année de la NCAA en 2005.

### Ville d'origine

Canberra, Australie

### Personnel

A joué sur le circuit professionnel en tant qu'amateur avant de jouer pour l'équipe masculine de tennis de la BYU. Il a été l'entraîneur principal de l'équipe féminine de tennis de la BYU pendant dix ans avant d'être nommé psychologue du sport. Le Dr Manning aime passer du temps avec sa famille, jouer au tennis, regarder des films et rechercher continuellement la vérité. Il est marié à McKenzie Baird, et ils ont quatre enfants qui sont la lumière de sa vie.

## Références

Craig Manning est un spécialiste de l'amélioration des performances. Sa formation intègre de multiples expériences qui lui ont permis d'acquérir une grande richesse de connaissances et de compréhension des différents éléments qui conduisent à une performance élevée. Le Dr Manning a joué au tennis au niveau universitaire et professionnel ; il a entraîné un programme de tennis de division 1 de BYUs, qui est devenu l'un des vingt meilleurs programmes nationaux, et il a étudié dans l'un des programmes de doctorat les plus prestigieux du pays. Ces qualifications sont uniques dans le domaine, ce qui permet au Dr Manning d'avoir une expérience du plus haut niveau de performance du point de vue d'un joueur, d'un entraîneur et d'un docteur en philosophie.

## Contexte athlétique

À la fin des années 80, le Dr Manning a parcouru le monde en jouant sur le circuit de tennis professionnel en tant qu'amateur. Il a voyagé, s'est entraîné et a joué avec plusieurs des meilleurs professionnels du monde, dont Pat Rafter et Wayne Arthurs, dans des pays tels que la France, la Belgique, l'Allemagne, la Suisse, l'Autriche, la Hongrie et la Hollande. Le Dr Manning a ensuite joué en division 1 à l'université Brigham Young.

## Avis d'utilisation équitable :

Le *Follow Him Podcast avec Hank Smith et John Bytheway* peut utiliser du matériel protégé par des droits d'auteur, dont l'utilisation n'a pas toujours été spécifiquement autorisée par le détenteur des droits d'auteur. Il s'agit d'une "utilisation équitable" de tout matériel protégé par des droits d'auteur, conformément à la section 107 de la loi américaine sur les droits d'auteur. Conformément au titre 17 U.S.C. Section 107, le matériel de ce podcast est offert publiquement et sans profit, aux utilisations publiques ou à l'internet pour des commentaires et à des fins éducatives et informatives à but non lucratif. Clause de non-responsabilité en matière de droits d'auteur En vertu de l'article 107 de la loi sur les droits d'auteur de 1976, l'utilisation équitable est autorisée à des fins telles que la critique, le commentaire, le reportage, l'enseignement, l'érudition et la recherche. Dans ces cas, l'utilisation équitable est autorisée.

Aucun droit d'auteur n'est revendiqué.

Le contenu est diffusé à des fins d'étude, de recherche et d'éducation.

Le diffuseur ne tire aucun profit du contenu diffusé. Cela relève des lignes directrices relatives à l'"utilisation équitable" : [www.copyright.gov/fls/fl102.html](http://www.copyright.gov/fls/fl102.html).

## Remarque :

*The Follow Him Podcast with Hank Smith and John Bytheway* n'est pas affilié à l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours ni à l'Université Brigham Young. Les opinions exprimées dans les épisodes représentent uniquement le point de vue de l'invité et des podcasteurs. Bien que les idées présentées puissent s'écarter des conceptions ou des enseignements traditionnels, elles ne constituent en aucun cas une critique des dirigeants, des politiques ou des pratiques de l'Église de Jésus-Christ des Derniers Jours.



## 3 Nephi 1-7 Part 1



GUEST: CRAIG MANNING

- Hank Smith : 00:00:04 Bonjour à tous. Bienvenue dans ce nouvel épisode de followHIM. Je m'appelle Hank Smith. Je suis ici avec mon co-animateur, John Bytheway, qui est de bonne humeur. John, c'est 3 Néphi 1:13, "Relevez la tête et prenez courage". Nous sommes également en compagnie de notre formidable invité, le Dr Craig Manning. John, nous sommes dans [3 Néphi](#). Nous sommes entrés dans un nouveau livre. Nous avons couvert trois leçons du livre d'Hélaman. Nous commençons maintenant ce que j'appellerais le livre de tous les livres. Alors que nous entamons ces premiers chapitres, à quoi pensez-vous ?
- John Bytheway : 00:00:36 Je me demande si ces gens avaient une idée de ce qui les attendait. En disant cela, je me dis : "Oui, ils l'ont fait s'ils ont écouté Samuel le Lamanite, parce qu'il était très précis. Peut-être qu'ils avaient une idée de ce qui allait arriver, mais pour que cela se produise réellement, les gens sont étonnés et tombent de partout dans cette histoire.
- Hank Smith : 00:00:55 J'adore ce que vous venez de dire, John. Nous ne savons pas non plus ce qui va se passer. Je ne sais pas si quelqu'un s'est dit : "Hé, vous savez ce qui va se passer dans les deux prochaines décennies ?" Et puis ça arrive, ça se produit et c'est énorme. Tout change. Comme je l'ai dit, John, nous sommes aujourd'hui avec le Dr Craig Manning. Craig, alors que vous avez préparé 3 Néphi 1-7, à quoi pensez-vous ? Où voulez-vous aller ?
- Dr. Craig Manning : 00:01:23 Je m'intéresse toujours à l'aspect mental des choses. Je pense que c'est ça la foi, essayer d'avoir des pensées fortes et ne pas s'inquiéter de l'incertitude de l'avenir, mais savoir que tous ces signes et tous ces prophètes, ce qu'ils nous ont dit, et avoir cette foi à un moment donné, il y aura des conséquences pour eux, bonnes ou mauvaises, en fonction de nos décisions et des habitudes que nous créons, et vous voyez ce qui est sur le point d'arriver et pour que cela se produise réellement. Si vous avez fait les bonnes choses, vous vous dites : "C'est bien que j'aie fait ces choses. Je me sens mal pour ceux qui ne l'ont pas fait, mais ce sont les conséquences d'une longue période." Pour ma part, je me dis toujours : "D'accord, nous avons cette foi, nous

croyons en ceci et nous faisons ces choses, et quand quelque chose arrive, on peut se dire : "D'accord, c'est pour cela que nous avons la foi, parce que maintenant nous ressentons les conséquences de toutes ces petites décisions qui s'accumulent au fil du temps."

- Hank Smith : 00:02:11 Je dois souvent rappeler à mes enfants que les conséquences ne sont pas toujours négatives. Nous donnons un ton négatif aux conséquences. Elles peuvent être très positives. Elles peuvent être très bonnes."
- Dr. Craig Manning : 00:02:19 Tout à fait. Oui, c'est vrai.
- Hank Smith : 00:02:21 John, le Dr Manning n'a jamais participé à notre émission auparavant, mais il nous a été chaudement recommandé. Nous sommes donc ravis de l'accueillir, mais il a besoin d'une présentation, et vous êtes doué pour cela.
- John Bytheway : 00:02:32 J'ai appris à lire vers le CE2, donc je suis bon dans ce domaine. Quand j'ai regardé la feuille de calcul et que j'ai vu Craig Manning, je me suis dit : "Attendez, c'est lui, le gars de [The Fearless Mind](#) ?" Parce que je suis fasciné par la psychologie du sport. Je suis fasciné par le fait qu'un homme se trouvant sur la ligne des lancers francs et dont 20 000 personnes disent des choses qui ne peuvent pas être écrites dans ce livre, puisse se concentrer et tirer. Je suis étonné de voir comment on y parvient mentalement.
- 00:03:02 J'ai été très enthousiaste lorsque j'ai vu le Dr Manning ici, et il a été l'entraîneur principal de tennis féminin de la BYU pendant 10 ans. Il est titulaire d'une licence en psychologie de BYU, d'une maîtrise en psychologie et d'un doctorat en psychologie du sport de l'université de l'Utah. Il a été l'entraîneur principal de l'équipe féminine de tennis de BYU pendant 10 ans, au cours desquels l'équipe féminine de tennis de BYU a remporté quatre titres de la conférence de la Mountain West. Il a reçu trois fois le prix de l'entraîneur de l'année de la conférence Mountain West et a également reçu le prix de l'entraîneur régional de l'année de la NCAA en 2005. C'est un plaisir d'entendre des personnes fidèles dans des domaines d'expertise si différents, partout dans le monde, y compris la psychologie du sport. Je vous souhaite donc la bienvenue, docteur Manning, et je vous remercie de vous être joint à nous aujourd'hui.
- Dr. Craig Manning : 00:03:49 Oui, merci à vous deux. J'aime tout ce que vous faites. Je vous suis depuis un certain temps, alors j'apprécie l'invitation, et j'adore parler des écritures et de la vérité. Et au fait, le tennis, toute l'intelligence vient des scores de tennis, donc il y a

quelques études que je peux essayer d'appuyer avec ça aussi dans différents domaines. Mais oui, non, j'aime le tennis. Il m'a beaucoup apporté.

Hank Smith : 00:04:09 Mon père était golfeur professionnel et nous avons appris les leçons de la vie sur le terrain de golf. Je suis sûr que vous avez fait la même chose avec le tennis.

Dr. Craig Manning : 00:04:17 Oui, mes enfants en ont marre, mais oui, c'est vrai.

John Bytheway : 00:04:20 Hank, l'une de mes citations préférées en matière de golf est la suivante : "La seule chose qui compte au golf, c'est le prochain coup". C'est tellement bien. On ne s'inquiète pas du bogey au dernier trou. On ne s'inquiète pas du sable qui arrive, du prochain coup. Attendez, ne me faites pas commencer.

Hank Smith : 00:04:35 Craig et vous allez probablement beaucoup vous amuser aujourd'hui à faire toutes vos analogies sportives. Craig, je vais lire un extrait du manuel Come, Follow Me avant de commencer. Le manuel est si bien écrit que je pense que c'est un bon point de départ. Il s'agit de [3 Néphi 1-7](#), le titre de la leçon, Relevez la tête et soyez de bonne humeur. "D'une certaine manière, c'était une époque passionnante pour un croyant en Jésus-Christ. Les prophéties s'accomplissaient - de grands signes et miracles parmi le peuple indiquaient que le Sauveur allait bientôt naître. D'un autre côté, c'était aussi une période d'angoisse pour les croyants, car malgré tous les miracles, les incroyants insistaient sur le fait que le temps de la naissance du Sauveur était passé. Ces gens provoquèrent un grand tumulte dans tout le pays et fixèrent même une date pour tuer tous les croyants si le signe prophétisé par Samuel le Lamanite - une nuit sans ténèbres - n'apparaissait pas.

00:05:26 Dans ces circonstances difficiles, le prophète Néphi a crié puissamment à son Dieu au nom de son peuple. La réponse du Seigneur est une source d'inspiration pour tous ceux qui sont confrontés à la persécution ou au doute et qui ont besoin de savoir que la lumière vaincra les ténèbres. Relevez la tête et prenez courage ; j'accomplirai tout ce que j'ai fait dire par la bouche de mon saint prophète". C'est magnifique, c'est le début d'un grand film. Alors Craig, prends le relais et dirige-nous. Où voulez-vous aller ?

Dr. Craig Manning : 00:05:56 En réalité, nous parlons de l'esprit humain. Et la conscience humaine est quelque chose que nous n'avons pas beaucoup étudié, parce qu'elle est fondamentalement subjective et dynamique. Pendant 100 ans, dans le domaine de la science, nous avons évité d'étudier réellement la conscience humaine.

La pensée humaine est notre propre discours, et ce discours est constitué de nos mots. L'esprit est dynamique. Il est toujours en mouvement. Vous êtes toujours en train de traiter. Si vous n'êtes pas en train de traiter, cela signifie que vous êtes mort. Comment l'esprit fonctionne-t-il au plus profond de lui-même ? La pensée humaine est un langage, pas comme un langage, c'est un langage. La façon dont vous pensez est la façon dont vous vous parlez à vous-même, votre discours personnel, d'où l'importance de vos paroles. Et combien de fois le Seigneur parle-t-il des mots dans l'Évangile ? Et vous avez fini par comprendre que les paroles mêmes du Seigneur et l'importance de ces paroles, et c'est là la racine de la pensée humaine, ce sont nos paroles et le choix de nos paroles.

00:06:51 Ce que nous voyons dans 3 Néphi 1-7, c'est qu'il y a beaucoup d'incroyants et beaucoup de croyants, et cela crée cette polarisation dont [le président Nelson](#) ne cesse de parler. Et je vois le même schéma dans notre propre société où il y a toute cette polarisation dans le monde et où les gens s'éloignent de la religion. Et l'une des choses que je vois dans mon domaine, c'est que je dis parfois à des sportifs, à des hommes d'affaires ou à d'autres personnes, "Mais vous avez besoin de vérité. La vérité est essentielle dans votre vie pour avoir une santé mentale et une force mentale. La vérité est essentielle et c'est ainsi qu'on l'établit". C'est pourquoi j'aime tant l'Évangile. Je n'ai pas été élevé dans cet esprit. Je suis un converti et j'ai rejoint l'Église à cause de la vérité. Je me souviens de l'Église, parce que j'ai choisi d'y être, parce qu'il y a tant de vérité dans l'Évangile et que c'est le fondement de la vie de mon point de vue.

John Bytheway : 00:07:40 J'aime que les Doctrine et Alliances nous aient donné cette définition de la vérité, la connaissance des choses telles qu'elles sont, telles qu'elles étaient et telles qu'elles sont à venir. Et il y a quelques semaines, Hank, Jacob 4, Jacob ajoute un mot, qui est si parfait à notre époque, comme vous l'avez dit, Craig : "L'esprit parle de la vérité, c'est pourquoi il parle des choses telles qu'elles sont réellement." J'adore ça, "Et les choses telles qu'elles seront".

Dr. Craig Manning : 00:08:07 J'adore cela, John, car si nous nous tournons vers le Saint-Esprit, c'est là que nous trouvons la vérité. En science, pour établir la fiabilité, il faut plusieurs points de données pour citer la science, plusieurs points de données. Eh bien, plusieurs points de données se traduisent par la nécessité d'avoir des témoins. Eh bien, combien ? Et Hank, vous et moi plaisantions à ce sujet avant de commencer l'enregistrement. Techniquement, je viens de faire le profilage pour la NBA Draft avec l'équipe NBA avec laquelle je travaille et la veille de la draft, je rencontre le GM et

je passe en revue les gens que je pense que nous devrions recruter et peut-être certains dont nous devrions nous méfier. Et l'une des choses que j'ai dites, c'est : "Nous avons de nombreuses données sur les raisons pour lesquelles nous devrions recruter cette personne, et nous avons de nombreuses données sur les raisons pour lesquelles nous ne devrions probablement pas recruter ces deux-là".

00:08:47 Et il m'a dit, parce que c'est un religieux lui aussi, et il m'a dit : "Pourquoi est-ce que tu continues à dire ça ?" Et j'ai dit : "Regardez, le Livre de Mormon, au début, il y a trois témoins." Et j'ai dit : "Si trois témoins ou la traduction de cela, nous avons trois points de données. Si c'est assez bon pour Dieu, c'est assez bon pour moi. Trois témoins, c'est un modèle de vérité." Et j'aime ça. C'est de la logique. Trois points de données, c'est vraiment fort et cela vous donne cette sécurité et cette stabilité mentale pour vraiment atténuer le risque de peur et d'anxiété que tant de gens ressentent d'un point de vue mental.

Hank Smith : 00:09:23 J'adore ça, et je parie qu'un groupe de fans de la NBA vient de dresser l'oreille. "Attendez, quoi ? Qui est notre invité cette semaine ?"

John Bytheway : 00:09:30 Voici un clin d'œil à [Frère Uchtdorf](#). Lorsque j'ai pris des leçons de pilotage, il y a des instruments en double des deux côtés. Vous avez votre horizon artificiel ici et vous avez un horizon artificiel ici, mais que se passe-t-il si l'un d'eux se trompe ? Il y a toujours un troisième instrument, parce que c'est lui qui permet de départager les deux, de sorte que trois témoins peuvent dire si les instruments disent la bonne chose. J'ai toujours pensé : "C'est génial qu'il n'y ait pas deux ou trois personnes dans le cockpit."

Dr. Craig Manning : 00:10:01 J'adore ça. Je ne le savais pas. C'est vraiment génial.

Hank Smith : 00:10:04 Craig, comment devrions-nous procéder pour parcourir ces chapitres ?

Dr. Craig Manning : 00:10:08 Pour moi, globalement, juste pour une minute, les voleurs de Gadanton, quelle est la racine de leurs problèmes ? Eh bien, c'est tout simplement le mensonge et la tromperie. Les illusions, ce sont les outils des adversaires, l'illusion et la tromperie. Et c'est le contraire de la vérité. Tant de gens disent, eh bien, c'est ma vérité en tant que grande mode dans le monde. Non, il n'y a qu'une seule vérité. Il y a une vérité qui est indépendante de nous tous. C'est ce que je constate dans 3 Néphi 1-7 : les gens s'orientent vers un mode de survie plutôt que vers un mode d'épanouissement. Et lorsque nous allons dans cette direction

et que nous perdons la civilisation, la logique, la pensée rationnelle, raisonnable, logique, lorsque nous perdons cela et que nous cessons de collaborer, cela commence avec les voleurs de Gadianton et ensuite les combinaisons secrètes, rien de bon ne vient du fait de garder les choses secrètes.

00:10:58 Au fur et à mesure que nous avançons dans cette direction, nous perdons cette civilité et nous ne travaillons pas ensemble, ce qui, je pense, est la loi de la consécration. Nous ne vivons pas à ce niveau supérieur, nous sommes toujours en mode de survie, qui est simplement la réaction de combat ou de fuite. C'est normal, mais quand tout le monde est dans cet état de peur, nous régressons tous en mode de survie, et dans ce mode, les plus forts survivent. C'est une hiérarchie. Je suis meilleur que toi, je suis plus fort que toi. Nous ne collaborons pas et ne travaillons pas ensemble. Il n'est pas agréable d'essayer de rivaliser pour monter dans la hiérarchie et être plus autoritaire, plus fort et plus agressif que quelqu'un d'autre. C'est ce que j'ai vu dans l'athlétisme, dans les affaires, dans tous les domaines. Si nous voulons vivre une vie hautement fonctionnelle, si nous voulons prospérer et non survivre, nous devons sortir de cette réaction de lutte ou de fuite. Nous sommes toujours en train de nous battre les uns contre les autres. C'est ce que l'on voit avec les voleurs de Gadianton. C'est le début d'une perte de vérité. Et lorsque nous perdons la vérité, nous perdons la civilité et cela va rapidement dans la mauvaise direction.

Hank Smith : 00:11:56 Dans le premier chapitre, je comprends pourquoi vous seriez en réaction de combat ou de fuite, parce qu'il y a un jour à part où vous allez mourir pour vos croyances.

Dr. Craig Manning : 00:12:05 Oui.

Hank Smith : 00:12:06 Je comprends que vous ne puissiez pas vous épanouir dans ce genre d'environnement.

Dr. Craig Manning : 00:12:09 Tout le monde sera en réaction de lutte ou de fuite à ce moment-là, et vous voulez maintenant être la personne qui fait le plus autorité dans cette hiérarchie, de sorte que c'est vous qui fixez les règles pour tous les autres. Oui, je ne sais pas si quelqu'un est en sécurité à ce moment-là.

Hank Smith : 00:12:21 J'ai une référence croisée dans 3 Néphi 1 pour Alma 30. Si vous revenez à l'histoire de Korihor, elle commence ainsi. Verset 7 : "Il n'y avait pas de loi contre la croyance d'un homme. Il était tout à fait contraire aux commandements de Dieu qu'il y ait une loi qui mette les hommes sur un pied d'égalité." Il n'y a que 75 ans avant 3 Néphi 1, vous pouviez être exécuté pour votre

croissance. Beaucoup de choses peuvent changer en quelques décennies.

- John Bytheway : 00:12:54 J'ai dans ma marge : pas de liberté religieuse ? Comment cela s'est-il produit ? Et aussi, un jour mis à part. D'accord, ce n'était pas un hasard. Samuel le Lamanite était si précis, Héliaman 14:2, "Cinq ans de plus viennent." D'habitude, nous ne recevons pas de prophéties que l'on peut mettre dans son agenda comme cela. Ces gens attendaient ce jour pour voir si ces signes allaient se réaliser. Et la seule chose que je peux imaginer, c'est que, comme il est dit, "les voleurs de Gadianton s'étaient introduits dans les sièges du jugement". Parce que comme tu l'as dit, Hank, qu'est-il arrivé à ce "Pas de loi contre la foi d'un homme" ?
- Hank Smith : 00:13:31 Craig, 3 Néphi 1, vous avez raison, est plein de peur. Les incroyants craignent que ce signe ne se produise, et ils paniquent. Les croyants ont peur. D'où vient la peur ? D'après votre expérience de coach et d'entraîneur mental, c'est une grande question : "D'où vient la peur ?" Peut-être que la meilleure question est : "Comment puis-je savoir si je suis coincé dans la peur ? Comment savoir si j'agis dans la peur ?" Je suis sûr que vous avez connu des athlètes qui étaient terrifiés par la scène, la scène mondiale ?
- Dr. Craig Manning : 00:14:04 Absolument. La peur, c'est que nous avons la science pour le prouver maintenant, parce que ce n'est pas de la théorie. Depuis que nous avons accès à l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf), nous pouvons voir les signatures thermiques réelles dans le cerveau, c'est-à-dire le traitement, et nous pouvons maintenant voir la matière grise. La science est incroyable dans le domaine de la neuroplasticité, et je sais que j'ai obtenu mon doctorat en science de la performance, mais j'ai mis l'accent sur la neuroplasticité, c'est-à-dire la science sur la façon dont l'esprit apprend et se développe en permanence, et nous pouvons le voir. Pour répondre à votre question, il y a deux ou trois parties, mais les deux principales sont l'amygdale et l'hippocampe, et l'amygdale est le siège de la peur. Pour répondre à votre question, la peur est un monologue intérieur réactif. Chaque fois qu'un état d'esprit réactif est, ne manquez pas ceci, ne touchez pas l'eau dans le fairway, pour parler de golf. Chaque fois que vous avez cet état d'esprit, vous créez une idée, une construction qui est fondamentalement réactive et qui déclenche la réaction de lutte ou de fuite.
- 00:15:01 Parce que nous avons tous cette antenne au sommet de notre cerveau. Le cerveau est le matériel dont on parle, et l'esprit est

le logiciel, la programmation. Mais notre cerveau est doté d'une antenne qui lit en permanence : es-tu un ami ou un ennemi ? Ce chien est-il un ami ou un ennemi ? Et ce n'est que récemment que les chercheurs ont ajouté un troisième élément de neutralité. Certaines personnes envoient des signaux contradictoires. Nous essayons constamment d'être conscients et d'être en sécurité. C'est la base même de notre survie : être en sécurité. Alors, qu'est-ce qui nous protège ? Eh bien, la vérité, mais lorsque nous ne l'avons pas, cela déclenche la réaction de lutte ou de fuite, qui sont toutes deux des réactions émotionnelles. La lutte crée la colère et la fuite crée une grande anxiété. Il s'agit dans les deux cas d'émotions, et non de pensées. Il s'agit d'émotions que l'on essaie de contrôler pour se sentir en sécurité. C'est pourquoi tant de gens, lorsqu'ils sont agressifs ou en colère, ne sont pas de mauvaises personnes.

Dr. Craig Manning : 00:16:00

Ils ont peur et essaient de contrôler leur environnement d'une manière ou d'une autre, et la façon dont ils le contrôlent est d'essayer d'être plus autoritaires ou plus dominants que d'autres, alors que les personnes passives sont dans ce mode de fuite. Dans les deux cas, il y a donc plusieurs niveaux. La peur est une construction, un concept ou une théorie qui conduit à l'émotion, à la réaction de fuite vitale, à la colère et à une forte anxiété, pas seulement à l'anxiété, à une forte anxiété, je veux être très précis sur ce point. Une anxiété faible à modérée est en fait bonne pour nous, mais une anxiété élevée ne l'est pas. Les deux conduisent à l'agression, c'est-à-dire au passage à l'acte de la colère ou de l'anxiété. Si nous continuons à créer de mauvaises habitudes mentales tout au long de notre vie, l'amygdale s'épaissit et produit plus de matière grise, ce qui fait que nous devenons une personne plus irritable, plus grincheuse et plus dysfonctionnelle à mesure que nous vieillissons, malheureusement. Plus l'amygdale grossit, plus on a du mal à faire face à la vie.

00:16:53

Le contraire direct de la peur est l'apprentissage, parce que l'apprentissage est constitué de constructions, de théories, d'idées, de mots, de pourquoi nous aimons les principes de l'évangile, la peur est le contraire. Donc si vous êtes toujours dans une mentalité d'apprentissage, toujours en train d'apprendre de chaque situation dans votre vie, toujours en train d'apprendre et de devenir comme le Christ, j'aimerais beaucoup en parler si nous avons le temps. J'aimerais beaucoup parler de cela si nous avons le temps. Le niveau ultime de bonheur, c'est ce que nous sommes et ce que nous devenons. Si vous avez une mentalité d'apprentissage, vous n'avez pas peur parce que vous ne considérez pas la vie comme une menace, vous la considérez comme quelque chose dont vous pouvez

tirer des leçons pour prospérer. La deuxième opposition à la lutte ou à la fuite est le rappel de la mémoire. Pensez à tout ce qui se passe en ce moment, à tous les signes et à tout ce qui s'est passé, et les gens l'oublient parce qu'ils sont toujours dans cette réaction de lutte ou de fuite. Pouvez-vous voir à quel point le rappel de la mémoire est important ? Combien de fois l'Écriture dit-elle : "Souvenez-vous, souvenez-vous, souvenez-vous" ? Eh bien, le rappel de la mémoire est tout le contraire de la réaction de lutte ou de fuite. Les personnes qui sont toujours en état de lutte ou de fuite perdent leur mémoire en vieillissant.

00:17:55 Les meilleurs athlètes avec lesquels j'ai eu la chance de travailler ont une mémoire phénoménale. Ils se souviennent de tout. Cette fois-ci, un athlète avec qui j'ai travaillé pendant les années Milwaukee, ça fait neuf ans, on est dans la dixième année, et il me dit : "Tu te souviens de la première séance que tu as faite dans l'Utah ?". Et je lui réponds : "Oui, je m'en souviens." L'anglais n'est pas sa première langue. Et il me dit : "Je me souviens de cette session. Vous avez dit ceci, cela et cela." Et je me dis toujours : "Je n'arrive pas à croire que ta mémoire soit aussi bonne." Il se souvient de tout. D'accord, le rappel de la mémoire est second.

00:18:29 La troisième chose qui s'oppose à l'agression, c'est la conscience spatiale, c'est-à-dire le fait que nos émotions se déchaînent et réagissent par l'agression. J'adore cela, j'adore cela. [Frère Renlund](#) a donné une [conférence à BYU](#) et il a dit que plus nous apprenons et grandissons, plus notre vie devient telle que nous voyons les choses à des points de vue et des perspectives plus élevés. J'aime le fait que nous ne soyons pas de meilleures personnes, mais que nous soyons plus conscients de la vérité et de ce qui se passe réellement. C'est la façon la plus confortable de vivre. Il ne s'agit pas de vivre dans l'ignorance, de se mettre des œillères et d'essayer de prétendre que l'on n'est pas conscient de la réalité. C'est la clé : nous devons être conscients de la vérité et de la réalité, mais plus nous sommes conscients, plus nous n'avons plus peur.

00:19:14 J'adore cela parce que je pense que cela correspond à l'évangile et à ce qui se passe ici. Il y a un groupe de personnes qui sont croyantes et qui se souviennent des signes. Ils savent ce qui va arriver. Ils sont anxieux à cause des gens autour d'eux qui vont être affectés par cela, mais ils sont conscients de ce qui se passe et ils savent ce qui se passe. Et cet autre groupe qui panique maintenant parce que tout d'un coup les conséquences se produisent. Pour moi, la science des êtres humains se manifeste dans toute cette section.

- John Bytheway : 00:19:43 Il y a quelques semaines, on a interviewé [Jimmer Fredette](#) alors qu'il se préparait à faire partie de l'équipe 3 x 3 aux Jeux olympiques, et il a dit que le fait d'avoir l'Évangile, d'avoir une vérité solide est très utile parce que ce qui est vraiment important dans la vie, et que cela l'aidait en fait. Je crois qu'il a dit : "Cela m'aide à être plus calme dans le sport parce que je sais ce qui se passe vraiment". Je me suis dit que c'était une très bonne façon de le dire. Tout n'est pas dans ce panier - oh non, et si j'échoue ? Ce n'est pas le cas. La vérité est toujours là et c'est là que j'ai construit ma vie. Ai-je bien compris ?
- Dr. Craig Manning : 00:20:17 Oui, c'est vrai. J'adore ça.
- Hank Smith : 00:20:19 Et John, Jimmer est un auditeur assidu de followHIM, alors Jimmer, nous t'aimons. Merci de nous avoir écoutés. Et Craig, je peux peut-être combiner cela avec ce que John vient de dire. Prenez nos deux questions et fusionnez-les en une seule. Il semble que ces incroyants, d'une part, se réjouissent des difficultés de leurs frères et, d'autre part, agissent vraiment de façon irrationnelle. La peur semble vous pousser, comme vous l'avez dit, à devenir autoritaire, à regarder quelqu'un de haut et à vous sentir bien quand quelqu'un d'autre souffre, et ensuite, à agir d'une manière que vous ne feriez probablement pas si vous n'étiez pas dans cette situation de combat ou de fuite.
- Dr. Craig Manning : 00:21:00 J'adore. Oui, rationnel signifie réel, ce qui signifie réalité. Vous construisez donc sur la base de la vérité et de ce qui est réel. Et irrationnel signifie que vous construisez à partir de ces mensonges et de ces tromperies, de ces choses fausses, mais tout organisme vivant a besoin de trouver la sécurité et la sûreté. Ainsi, lorsque vous ne vivez pas de la vérité, vous devez trouver un autre moyen. L'un des moyens temporaires consiste à se mettre en avant, à rabaisser les autres et à les discréditer afin de se sentir plus sûr de soi. Selon les recherches, lorsque nous sommes en colère, notre ego se gonfle. L'ego se gonfle et l'on se sent temporairement mieux dans sa peau. C'est le problème avec la colère. Lorsque vous vous mettez en colère dans le sport, vous vous gonflez et vous jouez mieux pendant un moment, c'est parce que vous faites voler votre ego et que vous avez temporairement un plus grand sentiment de contrôle sur votre environnement, mais cela s'estompe rapidement.
- 00:21:50 Mais cela crée ce schéma de, eh bien, la colère m'aide en fait. Oui, pour un temps très court. Faites attention, car si vous créez cette habitude et que vous vous fiez à la colère, la raison pour laquelle elle vous aide est que vous vous sentez meilleur que les autres au lieu de vous concentrer sur vous et d'être vous-même très compétent. La compétition n'est pas avec les autres. La

chose la plus importante que j'ai faite au cours de toutes ces années de travail dans le domaine du sport, c'est d'apprendre aux gens à cesser de se comparer et d'entrer en compétition avec les autres, mais à entrer en compétition avec eux-mêmes et à développer leurs propres aptitudes et leurs propres compétences. Et honnêtement, j'ai eu la chance de participer à deux championnats de la NBA, et je n'oublierai jamais l'un d'entre eux que nous avons remporté, cet athlète en particulier, la nuit avant le match, je vais chez lui pour faire une séance et il ouvre la porte et me dit, "Doc, je ne vous dois rien." Je me suis dit : "D'accord, on est la veille du sixième match, où est-ce qu'on va avec ça ?" Et il me répond : "J'ai l'impression d'être très bien dans ma peau et de ne pas m'excuser."

00:22:42 Il n'a fait qu'être lui-même. Il n'était que lui. Il n'était pas en compétition avec quelqu'un d'autre. Il ne s'inquiétait pas des adversaires et n'avait pas d'énergie mentale à consacrer à autre chose qu'à ce qu'il contrôlait et à ce dont il était responsable. Lorsqu'il a gagné ce match et le championnat NBA, il s'est montré très performant. Pour moi, c'est l'Évangile. Il s'agit de notre devenir. Qui sommes-nous et qui devenons-nous ? Il est très facile d'ajouter "devenir comme le Christ", mais c'est ce que dit la science : qui devenons-nous en tant qu'êtres humains ?

Hank Smith : 00:23:15 Craig, l'un de vos joueurs, qui fait partie de la NBA, vous a dit : "Craig, où trouvez-vous tous ces trucs ?"

Dr. Craig Manning : 00:23:21 Oui, je suis très ouvert. Je suis très prudent. Je ne veux pas offenser les gens. J'essaie d'être aussi prudent. Je ne veux pas être une personne négligente. J'essaie d'être aussi prudent que possible. Et oui, il a dit cela et je me suis dit : "Cela vient de l'Évangile. C'est l'Écriture. Parce que si vous faites de la science de la bonne manière et que l'Évangile est si bien aligné, ils sont tellement liés. Oui, il y a tellement de fois avec ceux que je sais être d'accord avec ça, que je me dis : "Oui, je l'ai tiré de cette Écriture. Je l'ai tiré de cette écriture." Comment le savez-vous ? Eh bien, oui, j'y travaillais ce matin et c'est ce que j'ai appris ce matin, alors c'est de là que je l'ai tiré. Tout le temps.

John Bytheway : 00:23:57 C'est très bien.

Dr. Craig Manning : 00:23:58 Certains des individus les plus durs avec lesquels j'ai eu l'occasion de travailler venaient de villes et de milieux très, très durs. Le compliment ultime, c'est qu'un jour, je travaillais avec un type que j'aimais beaucoup et qui était si dur, et j'essayais de ne jamais lui dire quoi faire. Il suffit d'exposer les faits, de leur enseigner la vérité et de les laisser se gouverner eux-mêmes. Ne

leur dites jamais ce qu'ils doivent faire parce que ces gars sont si durs qu'ils ne veulent pas que vous leur disiez ce qu'ils doivent faire. Il m'a finalement dit : "Doc, vous savez pourquoi j'aime vous rencontrer ?" Je lui ai répondu : "Non, mais je veux le savoir." Il m'a répondu : "Parce que vous ne me dites jamais ce que je dois faire. Vous m'enseignez simplement la vérité. Et c'est ce que j'aime." Je suis comme, "Oh, je dois écrire ça. Il faut que je m'en souviene."

00:24:37 En fin de compte, les gens veulent simplement la vérité. Ils ne veulent pas que vous leur disiez quoi faire. Ils veulent simplement la vérité. Surtout la jeune génération, ils veulent la vérité pour les aider à être, ce qui est vraiment le but. Relevez la tête. Nous essayons d'aider les gens à se transformer et à devenir la meilleure version d'eux-mêmes. Il faut leur enseigner la vérité du mieux que l'on peut pour qu'ils aient cette base, ce rocher sur lequel construire. Il ne s'agit pas de nous, mais de la vérité. Elle est indépendante de nous.

Hank Smith : 00:25:04 Cela rejoint [3 Néphi 1](#), car le peuple de Néphi est soumis à cette échéance. Néphi va à la source de la vérité. Il ne s'en prend pas aux incroyants. Il va directement au Seigneur.

John Bytheway : 00:25:19 J'aime bien Il ne doute pas. Il y a beaucoup de gens qui sont très tristes. Verset sept, oh, peut-être que le signe ne se réalisera pas et Néphi n'est pas du tout comme ça. Il dit : "Nous attendons, nous avons besoin du signe ce soir ou nous sommes tous morts." Je ne sais pas si c'est le jour suivant qui a été mis à part par les incroyants, mais ça y ressemble. Nous avons besoin de ce signe ce soir. J'aime le fait qu'il ait prié toute la journée, ce qui signifie qu'il a commencé le matin et qu'il a dû finir tard dans la journée. Il y a donc cette quatrième veille : Dieu, comme le dirait [Michael Wilcox](#), a attendu la dernière minute.

Hank Smith : 00:25:54 Vous venez ? Oui.

John Bytheway : 00:25:56 Mais il est allé à la source de la vérité. Il ne doutait pas. Il savait ce qu'était la vérité. Il s'interrogeait juste sur le timing, on dirait.

Hank Smith : 00:26:05 John, j'adore ça. Je connais la vérité. J'aimerais juste connaître le moment.

Dr. Craig Manning : 00:26:11 Il semble parfois pousser notre foi jusqu'à la limite, n'est-ce pas ?

John Bytheway : 00:26:15 Oui, c'est vrai.

- Dr. Craig Manning : 00:26:15 Pourquoi devez-vous m'étirer autant ? Mon beau-père me disait toujours, lorsque je passais mon doctorat, de me mettre à genoux et de prier le Seigneur avant de faire mes études. J'ai pris cette habitude. J'aime me réveiller tôt le matin, je suis une personne matinale, j'aime aller à mon bureau. [Jerry Seinfeld](#) a raconté qu'un jeune comédien l'avait surpris dans les coulisses après tout son succès avec Seinfeld et tout le reste, l'émission, et qu'il lui avait demandé un conseil : "Si tu veux avoir du succès, tu dois écrire deux heures par jour. Tout ne sera pas diffusé dans votre émission, mais vous devez écrire deux heures par jour." Il a ajouté : "Prenez un grand calendrier mural et un marqueur Sharpie. Et à chaque fois que tu as tes deux heures par jour, tu mets une croix dessus." Il a dit : "Ne brisez pas la chaîne cinétique. Tu dois faire ça tous les jours."
- 00:26:57 Et évidemment, je ne vais pas faire ça le dimanche, mais j'ai essayé de faire une heure par jour. Je me lève tôt, je vais à mon bureau, je fais mes prières et j'essaie d'étudier et pendant que j'étudie, l'esprit s'ouvre. J'ai mon classeur ici et j'aime écrire toutes mes notes à la main. Cela ne vient pas de moi, cela vient du Saint-Esprit. Je communique simplement avec le Saint-Esprit. Lorsque nous comprenons que l'esprit conscient est le langage et que l'âme de qui vous êtes est la façon dont vous vous parlez à vous-même. Par conséquent, quelle est l'importance de votre langage et de vos mots lorsque vous priez le Seigneur ? Et quelle est l'importance de la connexion avec le Saint-Esprit ? Votre langage est tout.
- 00:27:36 Je suis australien, j'ai grandi en jouant au tennis et j'ai fait partie de la tournée pendant quelques années. Je pouvais donc jurer dans toutes les langues de la tournée. C'est ce que tout cela signifie. Quand on est australien, qu'on joue au tennis et qu'on voyage dans le monde entier, on peut jurer dans toutes les langues. Et c'était une mauvaise habitude que j'avais. Quand je suis arrivé ici et que j'ai rejoint l'Église après mon arrivée dans l'Utah, je ne juge pas ceux qui jurent. Je travaille avec des gens qui jurent tout le temps. Personnellement, c'est ce que j'ai dû faire pour apprendre à me discipliner. Et j'ai fait de mon mieux pour y parvenir. Et je trouve que plus je suis délibéré avec mes mots dans mes prières et ma communication, wow, le Seigneur s'ouvre et il vous donne les réponses si vous êtes précis et exact avec votre langage. Lorsque vous demandez vraiment avec précision et exactitude les mots, le Seigneur répond.
- 00:28:31 Quand on est vague en général, le Seigneur ne peut pas répondre. Il ne peut pas le faire pour nous. C'est contraire à ses propres lois de le faire pour nous. Il ne peut pas nous enlever notre pouvoir. Nous devons donc prier avec précision et

exactitude. Et quand on le fait, le Seigneur répond. Je suis choqué par le nombre de fois où j'ai essayé de prendre des notes assez rapidement à cause des idées qui me venaient à l'esprit. Je me dis : il faut que je note ça avant de l'oublier, parce que c'est un bon truc. Sinon, je serai en train de tondre la pelouse. Vous avez travaillé dur, vous avez prié et travaillé sur un sujet. Il faut faire le travail mental nécessaire pour réfléchir à quelque chose. Et puis je suis en train de tondre la pelouse et tout d'un coup les idées fusent, j'arrête la tondeuse, je sors mon téléphone et j'essaie de me souvenir des choses qui me viennent à l'esprit. Pour moi, c'est cela l'intelligence infinie. Je ne sais pas pourquoi nous avons besoin de l'approbation des gens du grand et spacieux bâtiment alors que nous y avons accès.

- Hank Smith : 00:29:22 N'est-ce pas le [verset 12](#), "La voix de l'Éternel vint à lui". La description de ce que vous avez dit là, c'est la pure vérité. Racontez-nous ce qui se passe ensuite.
- Dr. Craig Manning : 00:29:33 J'adore le point 13 parce que c'est moi. Il demande au Seigneur, avec mes propres mots, pourquoi nous pousses-tu si fort ? Et les bénédictions et les réponses arrivent finalement au moment où nous atteignons le maximum, comme si nous étions sur le point de craquer. Avec 13 ans, il voulait connaître l'heure, la date à laquelle cela allait se produire. Parfois, je me demande combien de temps je vais pouvoir tenir avant que les émotions ne prennent le dessus. John, peux-tu lire le 13 pour nous, mon pote ?
- John Bytheway : 00:30:00 Oui, "Relevez la tête et prenez courage, car voici que le temps est proche. Cette nuit, le signe sera donné et le lendemain, je viendrai dans le monde pour montrer au monde que j'accomplirai tout ce que j'ai fait dire par la bouche de mes saints prophètes."
- Dr. Craig Manning : 00:30:19 Pouvez-vous lire 14 pour nous, Hank ?
- Hank Smith : 00:30:21 Yep. "Voici que je viens vers les miens pour accomplir tout ce que j'ai fait connaître aux enfants des hommes depuis la fondation du monde, et pour accomplir la volonté du Père et celle du Fils. Du Père, à cause de moi, et du Fils, à cause de ma chair, et voici que le temps est proche et que le signe sera donné cette nuit." Ça doit faire du bien.
- Dr. Craig Manning : 00:30:43 Oui, absolument. Si nous revenons au 13, la toute première partie, levez la tête et soyez de bonne humeur. Cela apporte une bonne énergie. L'hippocampe comporte encore une couche, mais après la conscience spatiale, on parle de

régulation émotionnelle. Il s'agit en fait de l'endroit où nous créons notre propre bonheur. Beaucoup de gens attendent que le bonheur vienne à eux, mais ils ne se rendent pas compte que c'est nous qui créons notre propre bonheur. Et ce bonheur existe même dans les moments difficiles, comme ce qui se passe ici, des moments vraiment difficiles. Évidemment, comme vous l'avez dit, il y a une date limite à laquelle certains d'entre nous pourraient perdre la vie, mais il faut quand même être de bonne humeur, ce qui signifie pour moi apporter de la bonne énergie. Il faut toujours avoir une bonne attitude, garder la tête haute, avoir la foi et apporter de l'énergie. Pour moi, c'est une application de la foi. J'aime donc cela. J'essaie toujours d'apporter une bonne énergie à la vie. Et puis les 14 qui m'ont sauté aux yeux, c'est la spécificité et la prière. Si vous êtes précis dans votre façon de prier, le Seigneur vous répondra. Et à la dernière ligne, le Seigneur répond à une prière spécifique par une réponse spécifique. Et voici, le temps est proche. Cette nuit, le signe sera donné. Je veux dire qu'il donne une réponse précise. Et j'ai toujours constaté que plus nous sommes précis dans notre communication avec le Seigneur, plus ses réponses sont précises en retour.

- John Bytheway : 00:32:02 Vous savez, ce que j'aime dans cette histoire, c'est que nous sommes à la veille de Noël et que parfois, dans nos différentes traditions, nous imaginons que les rois mages ont été les premiers à offrir des cadeaux, mais qu'est-ce que Jésus vient de faire ? "Je viendrai ce soir et vous pourrez tous vivre." J'ai toujours aimé cela, que même ici, Jésus ait été celui qui a donné ce premier cadeau. On lui a toujours promis de bonnes nouvelles, une grande joie, et il vient nous dire : "Prenez courage, je viens ce soir. Je viens ce soir."
- Dr. Craig Manning : 00:32:34 J'adore cela aussi.
- Hank Smith : 00:32:35 Le manuel Venez, suivez-moi a une idée géniale. Il dit : "Le Sauveur a utilisé l'expression "prenez courage" à plusieurs reprises". Et il énumère certaines de ces occasions dans les Écritures. Il vous demande ensuite de les lire et de vous demander ce qui vous impressionne dans ces invitations. Lisez les versets environnants qui décrivent les circonstances dans lesquelles le Sauveur a prononcé ces paroles. Quelles raisons donne-t-il aux gens de se réjouir ? Craig, il ne se contente pas de dire "prenez courage", il dit "prenez courage" parce qu'il y a cette vérité.
- Dr. Craig Manning : 00:33:06 Oui, j'adore ça. Les régulations émotionnelles nous permettent de créer une bonne énergie. L'un des moyens de créer une bonne énergie est la gratitude. J'adore les neuf conseils [du](#)

[président Hinckley](#) et je ne sais pas si vous avez déjà réfléchi à la raison pour laquelle la gratitude vient en premier. Je pense que c'est la raison pour laquelle la gratitude vient en premier. La gratitude est essentielle parce que lorsque nous sommes reconnaissants, nous nous concentrons et dirigeons notre énergie vers les choses que nous avons et dont nous pouvons être reconnaissants, ce qui crée une bonne énergie et une bonne émotion. C'est pourquoi la gratitude est si importante. Elle précède l'intelligence, et il faut donc respecter cet ordre. Soyez reconnaissants, soyez intelligents, soyez vrais, puis soyez propres, humbles et priants.

00:33:45 Du point de vue de la santé mentale, je comprends que la gratitude est la première des six conseils du président Hinckley. Je sais qu'il en a ajouté d'autres plus tard, mais pour les six fondamentaux, la gratitude est la première. Quelle importance cela revêt-il ? Eh bien, parce que si vous vous concentrez sur les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, cela occupe votre esprit et crée une bonne énergie de quelque chose de très stable et de très réel, pas de faux. Passer du temps à se concentrer sur les choses pour lesquelles je suis reconnaissant dans ma vie et les noter, c'est une habitude mentale tellement importante à créer dans votre vie, de toujours passer du temps à se concentrer sur les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant à cause de la tangibilité, comme Hank, vous parliez de la façon dont c'est réel. Ce n'est pas du tout faux.

Hank Smith : 00:34:33 Dans le Sermon sur la montagne, lorsque le Sauveur enseigne aux gens à prier, c'est la première chose qu'il fait. Nous sommes reconnaissants et j'ai l'impression que le Seigneur n'a pas besoin de notre gratitude autant que nous avons besoin de gratitude dans nos cœurs.

Dr. Craig Manning : 00:34:47 C'est un très bon point. Il n'en a pas besoin. C'est nous qui en avons besoin. C'est pourquoi la prière commence toujours par la gratitude, les choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants, mais essayez d'être précis. Plus vous êtes précis, plus c'est réel et vous construisez toujours à partir de la vérité.

John Bytheway : 00:35:01 Nous pensons parfois : "Ah oui, la promesse de Moroni, Moroni 10:4." Ne sautez pas Moroni 10:3. Dans Moroni 10:3, il vous est demandé de vous rappeler à quel point Dieu a été miséricordieux depuis la création d'Adam jusqu'au moment où vous recevrez ces choses et d'y réfléchir dans votre cœur, ce qui vous remplira de gratitude. Et la gratitude est la porte d'entrée de la révélation, puis vous demandez. J'adore cela. Le verset 3 vous met dans un état d'esprit de réflexion reconnaissante afin

que vous puissiez demander si ces choses sont vraies et si elles constituent le Livre de Mormon.

- Dr. Craig Manning : 00:35:39 J'adore. C'est génial.
- Hank Smith : 00:35:41 Craig, quand vous avez parlé de quelqu'un qui gagne le championnat de la NBA et de l'excitation qu'il doit ressentir, je ne peux pas imaginer à quel point ces gens ont dû être excités mille fois par le championnat de la NBA que le soleil se couche, mais qu'il n'y a pas d'obscurité. Voilà les conséquences. Je suis allé jusqu'au bout.
- Dr. Craig Manning : 00:35:59 Je peux transposer cela à une expérience de tous les jours. Pour moi, lorsque nous traversons une épreuve, que vous avez un problème avec l'un de vos enfants ou que vous avez un problème, quel qu'il soit dans la vie, financier ou autre, et que vous avez la foi et que vous croyez que vous allez vous en sortir et que vous essayez juste de surmonter cette petite adversité, c'est comparable à ce qu'ils affrontent dans 3 Néphi.
- 00:36:20 Tu as suffisamment de foi et tu t'en sors quand tu me pries. Vous traversez une période difficile et vous ne connaissez pas vraiment la solution de l'avenir, l'incertitude de l'avenir, mais vous priez et vous cherchez et alors le Seigneur vous répond. Et la réponse revient, voici le plan, voici comment vous pouvez résoudre ce problème. Pour moi, cela apporte tellement de paix lorsque la solution apparaît grâce à la prière. D'accord. D'accord. Maintenant, je sais sur quoi me concentrer, je sais ce que je peux faire.
- 00:36:50 Je n'attends pas de vous que vous changiez l'environnement, mais que vous m'aidiez à savoir ce que je dois faire pour relever ce défi très difficile. J'adore ça, qui est une version beaucoup plus simplifiée de ce à quoi ils sont confrontés, mais je ne pouvais pas imaginer que gagner un championnat NBA était, l'émotion était incroyable, mais à quoi cela aurait-il ressemblé ?
- John Bytheway : 00:37:07 Je veux dire, j'ai essayé de penser à ce qui se passait dans les demeures de ces Néphites et vous vous dites : "Chérie, demain..." Je ne sais pas si le mot "miel" était un terme affectueux à leur époque, mais demain, peut-être demain, ils vont nous demander si nous croyons. Qu'allons-nous dire ? Et s'ils nous tuent et prennent nos enfants ? Qu'allons-nous faire ? Vous pouvez voir l'intensité de la prière de Néphi.
- 00:37:33 Nous avons besoin du signe ou nous sommes tous morts. Je pense simplement que le soulagement, comme vous l'avez

mentionné en descendant vers le soleil, n'était pas dans l'obscurité. Le soulagement, je ne sais pas s'ils étaient à genoux. Je ne sais pas s'ils dansaient dans les rues. Je ne sais pas si c'était une combinaison de ces choses. C'est un signe assez difficile à simuler. Ce n'est pas un tour de magie. Il ne va pas faire nuit toute la nuit.

- Dr. Craig Manning : 00:37:58 Je ne peux pas imaginer l'anxiété et la peur. Nous venons d'organiser un camp d'aventure ce week-end avec nos enseignants et nos prêtres et nous avons réuni des randonneurs et des alpinistes très forts qui sont des experts en la matière. Je ne suis pas un randonneur ni un alpiniste. J'étais trop occupé à jouer au tennis et je ne suis jamais allé chez les scouts dans ma jeunesse. Je n'ai aucune compétence en matière de camping.
- Hank Smith : 00:38:20 Vous avez apporté votre raquette de tennis pour la randonnée ?
- Dr. Craig Manning : 00:38:22 J'aurais aimé le prendre, j'aurais pu pêcher avec.
- Hank Smith : 00:38:23 Il y a un ours.
- Dr. Craig Manning : 00:38:23 Un ours, oui. Cela aurait été encore mieux parce que nous sommes tombés sur deux endroits où les ours avaient dormi la nuit précédente. Pour faire court, nous avons franchi cet énorme sommet qui culminait à 11 700 pieds et nous avons franchi ce sommet ou quelque chose comme ça. Le lendemain matin, quelques membres de notre groupe n'ont pas pu y retourner ou ne se sentaient pas capables de le faire. Nous avons donc pris le chemin le plus long, mais il était plat et nous nous sommes perdus pendant trois heures, du moins dans mon esprit. Encore une fois, il faut savoir que je suis un amateur complet et que tout ce que je sais, c'est qu'il faut suivre l'eau et qu'elle nous guidera. Mais à part ça, je ne sais pas ce que je fais. Trois heures d'exploration. Je sais que cela signifie qu'il n'y a pas de piste. Mais mon esprit était constamment en train de se dire : "Ok, suis l'évêque. Il sait ce qu'il cherche." Et il montait et cherchait des traces. Mon cerveau ne l'enregistrait pas, mais il continuait à monter. J'essayais de me concentrer sur les solutions, de m'assurer que nous prenions les bonnes décisions quant à l'endroit où nous allions. Et j'essayais de rester calme. Mon fils dit que j'étais un peu de mauvaise humeur, ce qui m'a agacée. Je n'étais pas de mauvaise humeur. J'essayais de trouver un sens à tout cela pour essayer de résoudre le problème parce que je n'ai pas les compétences nécessaires. Je n'ai aucune idée de ce que je fais. J'essaie de suivre.
- 00:39:35 Nous arrivons à cet endroit après trois heures de traversée de cette rivière parce que nous avons dit qu'il n'y avait pas de

place, pas d'arbres, pas de croissance. Il n'y avait tout simplement pas de place. Nous étions à l'affût des ours. Nous avions littéralement peur qu'il y ait un ours dans les parages. Puis Bishop a dit : "On dirait qu'il y a une clairière ici." Et ce n'était pas de la transformation, alors je me demandais... Je ne peux pas imaginer ce qu'ils ont vécu, mais ils ont dû être dans un tel état de peur même quand il y avait encore de la lumière, qu'il ne faisait pas nuit. J'imagine que la plupart des gens se demandent encore : "Qu'est-ce qui se passe ?" Et Bishop dit : "Je pense que c'est le début de la piste."

00:40:08 Et je me demandais encore : "Qu'est-ce que ça veut dire ?" J'étais toujours dans cet état d'incompréhension. Puis, quand nous avons commencé à avancer, je me suis dit : "Oh, voilà la piste, le chemin, le chemin du retour au salut." En fait, c'est le chemin qui mène à la barre de fer. C'est comme la barre de fer. Le chemin, c'est la barre de fer. Maintenant, tout ce que nous faisons, c'est de rester sur le chemin. Nous ne quittons pas le chemin. Ensuite, nous retournons à la rencontre de l'expert qui va venir nous chercher, puis il y a le Dairy Queen sur le chemin du retour, qui est le fruit de tout.

00:40:38 Tout d'un coup, je me suis dit : "Oh, voilà le chemin. C'est le bâton. Le chemin est le bâton. Oh, tout va bien maintenant. Je reste sur le chemin et tout va bien." Mais jusque-là, je ne pouvais pas imaginer l'anxiété et le stress auxquels ils pensaient. Ils devaient être tellement confus, chaotiques et déstabilisés, et tellement anxieux et stressés. Et puis, quand le premier s'est effondré, je ne pense pas qu'ils aient tous compris tout de suite ce qui se passait en réalité.

Hank Smith : 00:41:03 C'est vrai. Il faut un certain temps pour se dire "Ok, wow".

Dr. Craig Manning : 00:41:08 Oui, j'aime toujours cette recherche. L'une des fonctions fondamentales du cerveau est l'organisation, le stockage et la création de sens. Nous avons besoin de quelqu'un pour comprendre ce qui se passe réellement, et lorsque vous êtes dans une réaction de lutte ou de fuite, vous ne comprenez pas ce qui se passe. On s'enfonce dans la spirale. Il s'agit d'une partie distincte du cerveau lorsque vous êtes dans un état de peur. C'est pourquoi nous avons besoin de nos dirigeants. C'est pourquoi nous avons besoin de nos évêques. C'est pourquoi nous avons besoin de cela. Lorsque le soleil se couche, nous avons besoin des prophètes. Nous avons besoin de quelqu'un qui dise : "Oh, voilà ce qui se passe."

00:41:42 Nous avons probablement eu besoin de ces personnes et à ces moments de la vie, je ne peux pas imaginer ce qu'elles vivent. Il

doit y avoir tellement de peur et je ne sais pas qui était autour d'eux pour les aider à donner un sens à tout cela.

- Hank Smith : 00:41:55 John, vous avez dit que c'est un signe difficile à imiter.
- John Bytheway : 00:41:59 Oui, c'est vrai.
- Hank Smith : 00:41:59 Il est dit au [verset 22](#) : "On commença à envoyer des messagers parmi le peuple pour lui endurcir le cœur et l'empêcher de croire aux choses qu'il avait vues".
- John Bytheway : 00:42:14 N'en croyez pas vos yeux.
- Hank Smith : 00:42:15 "La plus grande partie du peuple a continué à croire et s'est convertie au Seigneur." Je pense que vous avez raison. C'est une chose difficile à simuler, même si quelqu'un vous dit : "Vous n'avez pas vraiment vu ça."
- John Bytheway : 00:42:25 "Vous n'avez pas vraiment vu ça", oui.
- Hank Smith : 00:42:27 "Je l'ai fait. Je le savais. Je savais que Dieu le savait et je ne pouvais pas le nier."
- John Bytheway : 00:42:32 J'ai beaucoup aimé la phrase du verset 16 : "Le grand plan de destruction qu'ils avaient conçu pour ceux qui croyaient aux paroles des prophètes a été déjoué." Quel contraste ! Quelqu'un a un grand plan de destruction et quelqu'un a un grand plan de salut, de bonheur, de rédemption, et ces gars-là avaient un grand plan de destruction. Et puis au verset 20, on dirait que tout cela arrivera. Tout est vérifié au verset 20, "Et il arriva, oui, toutes choses, tout esprit selon les paroles des prophètes." Ça a dû être amusant de graver ce verset.
- Dr. Craig Manning : 00:43:10 Je l'adore. C'est très bien. Je suis stupéfait de voir à quel point les gens, et cela vient de l'adversaire, veulent littéralement essayer de nier quelque chose qui est juste en face de vous, mais je pense que c'est la raison pour laquelle la cohérence de dire la vérité l'emporte en grande partie avec la plupart des gens. Si vous enseignez constamment la vérité et que vous essayez constamment d'être aussi réel et honnête que possible, vous gagnerez la confiance des gens. Je ne sais pas quel apôtre a dit cela, mais Dieu aime tous ses enfants de la même manière. Il ne leur fait pas confiance à tous de la même manière. Pour moi, la cohérence de l'enseignement de la vérité et la cohérence de la parole de vérité, je pense que nous gagnons la confiance si nous faisons cela.

- 00:43:52 Et j'aime ce que cela dit, c'est qu'il y a des gens dans ce monde qui vont essayer de nier quelque chose qui est si tangible et si réel, mais ils vont quand même essayer de nier que c'est en fait... Je crois qu'il y a même un mot qu'ils ont créé pour ça maintenant, ils l'appellent le gaslighting, c'est une phrase qu'ils utilisent maintenant pour essayer de faire prendre conscience aux gens qu'ils essaient de déstabiliser la réalité même dans laquelle vous vivez.
- Hank Smith : 00:44:13 Oui, vous n'avez pas vu ce que vous avez réellement vu. Vous n'avez pas vu ce que vous avez réellement vu. Craig, nous vous avons eu pendant un bon moment et nous n'avons fait qu'un seul chapitre. Continuons. [Le chapitre deux](#) commence par quelque chose que vous avez déjà mentionné. Les gens ont commencé à oublier les signes et les prodiges, et lorsqu'ils voyaient un signe ou un prodige, ils étaient de moins en moins étonnés. Il est assez banal qu'un miracle se produise. Que voulez-vous faire du chapitre 2 ?
- Dr. Craig Manning : 00:44:41 Même dans le résumé, la méchanceté et les abominations augmentent parmi le peuple. C'est ce qui se passe lorsque nous sommes en réaction de lutte ou de fuite. Lorsque nous sommes en réaction de lutte ou de fuite, il n'y a pas de régulation émotionnelle. Nous nous laissons complètement guider par nos émotions. Nos émotions dictent et contrôlent notre vie et c'est juste une bataille pour savoir qui sera le plus dominant à ce moment-là. Nous sommes en mode de survie totale à ce stade. Et lorsque nous sommes en mode de survie, les bonnes choses ont moins de chances d'arriver. Beaucoup de mauvaises choses se produisent.
- 00:45:09 Mais que se passe-t-il ensuite ? Nous sommes dans cet état de peur, nous commençons à chercher un sentiment de sécurité et c'est là que Gadianton vole, et nous commençons à chercher ces groupes extrêmes pour nous entourer qui essaient de nous garder en sécurité. Pour moi, nous nous éloignons de plus en plus de la vérité et nous commençons à essayer de prendre aux autres parce que nous sommes si peu sûrs de nous et que nous entrons dans cette réaction de combat ou de fuite, qui est la survie, qui est une mentalité de pénurie, et maintenant nous devons prendre aux autres.
- 00:45:37 Nous perdons la conscience de nous-mêmes et nous rejetons la faute sur l'environnement. Il y a trois façons d'exister : la pensée humaine d'abord, et ces pensées créent nos habitudes, qui dominent notre comportement. La troisième est l'environnement. Si vous ne contrôlez pas vos pensées et votre comportement, vous devez contrôler l'environnement. Il n'y a

pas d'autre choix. Il y a deux choix dans la vie. Soit vous vous contrôlez et vous vous maîtrisez vous-même, soit vous devez essayer de contrôler quelqu'un d'autre. Et c'est ce que nous voyons ici avec toute cette méchanceté. Nous sommes en train de passer en mode de survie et d'essayer de prendre ce que nous pouvons aux autres.

- Hank Smith : 00:46:12 Le verset 2 m'a frappé. Il y a des gens qui essaient d'amener les croyants à imaginer quelque chose de vain dans leurs cœurs que toutes les choses qu'ils voient, les gens les séduisent. Et voici une phrase intéressante : "Je vais vous amener à croire que la doctrine de Christ est une chose insensée." D'après mon expérience, c'est ce qui se passe partout aujourd'hui : "D'accord, c'est peut-être vrai, mais c'est insensé." Il semble que si je peux vous faire sentir stupide. C'était la stratégie de Korihor, alors vous êtes vulnérable, n'est-ce pas ? Dès que vous vous sentez, "Je suis l'idiot dans cette situation, je ne veux pas être l'idiot, alors maintenant je m'accroche." Qu'avez-vous à m'offrir pour que je ne sois plus l'imbécile ?
- Dr. Craig Manning : 00:46:57 Hank, vous voyez, si nous revenons à certaines des écritures au début, c'est qu'ils essaient de tromper. Ils essaient de détourner l'attention des gens vers quelque chose d'autre, en les reliant au monde moderne. Bill George, qui a fait une tonne de recherches dans le monde des affaires et qui a écrit le livre True North, dit : "Le plus important, ce n'est pas l'intelligence ou le talent que vous avez, nous sommes distraits." Et je pense que c'est exactement ce que dit l'Écriture : ces gens essaient de tromper. Ils essaient de vous distraire et de vous amener à vous concentrer sur autre chose.
- 00:47:24 [Bill George](#) dit : "Les plus grandes distractions des dirigeants, et je dirais même des gens, sont l'argent, la célébrité et le pouvoir." Ces trois-là, l'argent, la célébrité et le pouvoir. Et pour moi, cela résonne avec ces choses vaines, l'argent, la célébrité et le pouvoir qui vous détournent de la vérité et de la qualité de la personne que vous êtes. Mais ce que je vois, c'est ce détournement de la construction autour de la vérité et quand nous construisons autour de la vérité, c'est une culture plate. Nous n'avons pas besoin d'être au-dessus. Il ne s'agit pas d'une hiérarchie. Il ne s'agit pas d'être dominant par rapport à quelqu'un d'autre et d'avoir des gens en dessous de nous. Nous sommes tous au même niveau lorsque nous construisons autour de la vérité.
- Dr. Craig Manning : 00:48:00 Et ce qui se passe à ce niveau, ce sont ces choses vaines, l'argent, la célébrité et le pouvoir. Elles nous distraient, et c'est le début d'une compétition constante avec les autres, et cette

compétition conduit à des guerres avec d'autres personnes. C'est ce que l'on constate tout au long de 3 Néphi. À la fin, c'est comme les combinaisons secrètes où nous essayons constamment de prendre aux autres et de nous battre avec les autres. Parce que nous ne faisons que nous comparer aux autres, il n'y a plus de collaboration. À ce stade, nous nous éloignons de la pensée rationnelle, raisonnable, logique et de la civilité, et nous nous dirigeons vers un monde où c'est simplement le plus fort qui survit. Au lieu d'évoluer, nous reculons en tant que race humaine.

John Bytheway : 00:48:39 A la fin du verset 2, je viens de lire dans ma marge, comment cela a-t-il pu se produire ? Il est dit : "Ils commencèrent à ne plus croire tout ce qu'ils avaient." Certains d'entre nous se demandent s'ils ont vraiment ressenti cela ou non. Mais cela dit : "Ils commencèrent à ne pas croire tout ce qu'ils avaient entendu et vu." Cela me rappelle Néphi disant : "Les gars, vous avez vu un ange." Comment l'expliquer ? C'est ce qu'on appelle le "gaslighting". Vous ne croyez pas aux choses que vous avez réellement entendues et vues.

Dr. Craig Manning : 00:49:05 Oui, et c'est le contraire, le rappel de la mémoire est le contraire de la réaction de combat ou de fuite, et c'est clairement ce que nous montrons ici. Et pour tous ceux qui nous écoutent, encore une fois, pourquoi il est si important de vivre et de construire autour de la vérité. Si quelqu'un vous éclaire à la lampe à gaz, énoncez systématiquement les faits. Lorsque vous énoncez systématiquement les faits, vous énoncez systématiquement la vérité pour votre propre bénéfice afin de ne pas laisser quelqu'un d'autre vous déstabiliser en vous trompant. C'est d'ailleurs ce qui est dit dans le deuxième paragraphe de l'épître : "Vous vous égarez et vous séduisez le cœur des gens." Ainsi, pour ne pas laisser quelqu'un tromper votre cœur, vous devez constamment énoncer les faits. C'est une application de la foi. Lorsque vous avez la foi, vous devez être fort dans votre discours. Il y a des moments où vous connaissez la vérité et où vous devez vous répéter dans votre tête ce qu'est la vérité.

00:49:52 C'est la même chose pour les athlètes. Je travaillais avec un athlète il y a quelques jours, lorsque quelque chose se produit et que vous savez ce qui s'est réellement passé. Alors d'abord, pensez à ce qui s'est vraiment, vraiment passé, et une fois que vous l'avez revu dans votre tête et que votre mémoire est forte et rafraîchie, revenez constamment sur ce que vous savez qu'il s'est vraiment passé, et ne vous en éloignez pas afin de ne pas être trompé.

Hank Smith : 00:50:13 Un texte m'est venu à l'esprit, Craig, pendant que vous parliez. Il est dit, dans l'histoire de Joseph Smith, c'est le verset 25. Beaucoup de gens essayaient de lui faire croire ce qu'il avait vu, et il dit la vérité. "J'ai effectivement vu une lumière, et au milieu de cette lumière, j'ai vu deux personnages, et ils m'ont réellement parlé. Et bien que je sois haï et persécuté pour avoir dit que j'avais eu une vision, c'était vrai". Il énonce simplement la vérité. Exposez les faits.

John Bytheway : 00:50:43 Encore et encore.

Dr. Craig Manning : 00:50:46 Hank et John, ce dont nous parlons ici, c'est que dans nos mariages, dans nos relations avec nos partenaires, avec nos enfants, avec nos collègues, il est fondamentalement important de faire exactement, Hank, ce que vous venez de dire. Dans tous les domaines de notre vie, il y a des moments où nous devons constamment énoncer les faits et la vérité, et ne pas nous en écarter. Parce que dans ces moments où nous sommes interrogés, ou parfois nous avons l'impression d'être un peu interrogés, il est essentiel de construire autour de la vérité. Lorsque vous construisez autour de la vérité, il ne s'agit pas de nous, il s'agit simplement de la vérité.

00:51:17 Ce qu'elle fait, c'est qu'elle neutralise l'ego et ce besoin qu'ont les gens de rendre les choses personnelles. C'est pourquoi nous avons dit dès le début que la vérité est indépendante de nous. C'est pourquoi elle est si importante, et c'est elle qui maintient la vie à plat, où nous valons tous la même chose et où nous faisons tout cela ensemble. Mais lorsque nous perdons cela, nous déstabilisons les autres et pensons que je suis meilleur que quelqu'un d'autre, et c'est maintenant une bataille constante dans laquelle les émotions dominent les choses et c'est la réaction de lutte ou de fuite. Il y a deux voies. Quel chemin allons-nous emprunter ? Allons-nous suivre le chemin du Sauveur ou celui de l'adversaire ? Et le chemin de l'adversaire n'est pas une façon agréable de vivre.

John Bytheway : 00:51:56 J'adore le vieux dicton selon lequel les gens ont droit à leurs propres opinions, mais n'ont pas droit à leurs propres faits.

Dr. Craig Manning : 00:52:05 Oui, absolument.

John Bytheway : 00:52:06 Oh, j'adore l'idée d'énoncer les faits. Je pense qu'il faut parfois se parler à soi-même. "Je suis vraiment un perdant." Bon, attendez un peu. Vous avez perdu cette chose, mais vous avez fait beaucoup d'autres choses. Et parfois, nous devons nous le dire à nous-mêmes.

Dr. Craig Manning : 00:52:21 John, dans toutes les réunions auxquelles nous sommes parfois conviés, nous devons être très forts pour organiser et donner un sens à ce qui s'est réellement passé en énonçant simplement les faits, encore et encore, afin de ne pas les rendre plus importants qu'ils ne le sont en réalité.

John Bytheway : 00:52:35 Oui, exactement.

Dr. Craig Manning : 00:52:36 Nous ne nous faisons pas de reproches. Je ne peux pas vous dire combien d'athlètes font cela, John, qu'ils s'en veulent et disent : " Oh, j'ai été horrible. J'ai joué très mal." Je me dis : "D'accord, ce n'est pas du tout exact. Décortiquons exactement ce qui s'est passé."

John Bytheway : 00:52:48 Oui.

Hank Smith : 00:52:49 Permettez-moi de citer ici un grand conférencier, et Craig, vous pourrez faire des commentaires à ce sujet. Il s'agit d'un dévotionnel de BYU intitulé [The Power of Your Words \(Le pouvoir de vos mots\)](#), donné en 2017. L'orateur dit : "Voici à quoi ressemblait le doute pour moi. Je manquais un revers dans le haut du filet et je me disais, pas encore, ton revers est nul. Tu ne sais pas faire un revers. Pourquoi joues-tu encore à ce jeu ? Tu es tout simplement nul". Il poursuit en disant : "Le problème avec le doute, c'est qu'il ne se limite pas à votre revers. Le doute est une habitude mentale qui peut s'étendre à d'autres domaines de votre vie. N'ayant pas identifié la racine du problème à l'époque, j'ai lutté sur le circuit pendant un an et demi, mettant fin à mes aspirations de joueur professionnel. Plus tard, mes piètres performances ont été une bénédiction, car je n'ai jamais gagné d'argent et je pouvais encore revendiquer mon statut d'amateur.

00:53:42 Il poursuit en disant : "Depuis cette époque, j'ai vu le doute de soi chez de nombreuses personnes, des athlètes, des entraîneurs, des musiciens, des étudiants et des enfants. En tant qu'évêque, je le vois chez les membres de ma paroisse dont je suis l'intendant. Une fois que le doute s'empare d'un individu, l'action est interrompue".

00:53:58 Craig, c'est presque ce que nous voyons ici, une fois que le doute prend le dessus pour ces gens, leurs cœurs sont endurcis, leurs cœurs sont trompés, au verset 2, et leurs cœurs sont entraînés au verset 3. Craig. C'était un excellent orateur.

Dr. Craig Manning : 00:54:14 Merci, Hank. Et pour revenir à ce que vous avez dit, John, c'est qu'il ne faut pas se tromper soi-même dans son propre discours,

et qu'il est fondamental de se dire la vérité. Et construire autour de la vérité et ne pas se mentir à soi-même, c'est ce que je faisais vraiment en tant que joueur de tennis avec cet exemple. Je n'étais pas honnête avec moi-même et je ne sais pas comment cela peut s'envenimer et devenir incontrôlable. Avant de poursuivre, je tiens à souligner que la réponse ne se trouve pas dans l'autre extrême. Donc, si nous disons que le monologue intérieur négatif, qui techniquement, ce monologue intérieur, tout ce que je disais, c'est quand je disais : "Mon revers est nul, je suis un mauvais joueur de tennis", ces pensées sont réactives.

00:54:46 Certains disent que ceux qui sont négatifs, eh bien, le positif et le négatif, c'est de l'énergie. Mon discours intérieur était réactif, ce qui crée de l'énergie négative. Ce à quoi je veux adhérer, c'est que c'était une mauvaise spirale dans laquelle je m'engageais. Certaines personnes me disaient : "Tu dois être plus positif pour t'en sortir". Mais le problème avec les discours positifs, c'est qu'ils ne sont pas vraiment réels. Nous voulons de l'énergie positive dans la vie, et parlons de positif et de négatif si vous voulez, mais il s'agit d'énergie, et vous voulez apporter de la bonne énergie. Et c'est cela être de bonne humeur, c'est apporter de la bonne énergie. Mais nous devons être vrais, parce que si nous ne sommes pas vrais, nous ne construisons pas sur des fondations solides. Et lorsque nous essayons de penser positif tout le temps, c'est un peu vide. Cela laisse trop d'espace vide pour que les doutes et les peurs puissent encore l'occuper, ou cela laisse trop d'espace aux mauvaises habitudes mentales pour occuper l'espace vide.

00:55:33 Il ne suffisait pas de dire : "Non, non, non, tu es un grand joueur de tennis." C'est trop vide, ce n'est pas exact. Si nous sommes honnêtes. Nous diagnostiquons la réalité de ce qui se passe avec précision. Et si vous posez un diagnostic exact, vos solutions vous conduiront à un meilleur endroit. Mais si vous vous trompez de diagnostic et que vous vous mentez à vous-même, que ce soit de manière trop négative ou trop positive, vous vous trompez de diagnostic et vous ne pouvez pas améliorer les choses à l'avenir, ce qui est l'objectif de 3 Néphi 13:34. "Ne vous préoccupez pas du lendemain, car le lendemain se préoccupera de ses propres affaires. Le jour suffit." Cela signifie que vous vivez dans la réalité, et que mieux vous ferez face à la réalité, meilleur sera votre avenir potentiel.

00:56:10 C'était mon erreur. J'ai essayé d'être positif, alors que j'aurais dû être réaliste. "Ok, j'ai raté la bande, maintenant que dois-je faire pour m'ajuster ?" Eh bien, je dois viser plus haut. Voyez-vous la solution ? La différence entre la rumination et les

solutions est incroyable. Il y a une grande différence entre s'inquiéter et réfléchir. Beaucoup de gens disent : "Je réfléchis trop." En fait, ce que vous faites, c'est vous inquiéter. La réflexion est proactive et axée sur les solutions. Ce n'est pas s'inquiéter, qui est réactif et soustractif.

- Hank Smith : 00:56:41 Mon ami Doug Benson, psychologue lui aussi, dit : "Ces trois mots peuvent vraiment bénir tous les domaines de votre vie." Vérifiez les faits.
- Dr. Craig Manning : 00:56:50 Hank, j'aimerais insister sur ce point. Vivre à partir de la réalité, il y a une nouvelle thérapie qui a le vent en poupe dans le monde entier, c'est la [thérapie basée sur les solutions](#), et j'en suis un fervent partisan. Elle permet de diagnostiquer avec précision ce qui se passe réellement, puis d'élaborer des solutions à partir de là. C'est une méthode tellement stable qu'elle peut éliminer beaucoup d'anxiété et de peur dans votre vie si vous vivez de cette façon. Réalité et solutions, réalité et solutions toute la journée.
- Hank Smith : 00:57:16 Fantastique.
- John Bytheway : 00:57:18 Craig, j'ai enseigné cela le week-end dernier. Je citais Stephen Covey. Il avait demandé à un groupe de jeunes, je crois, de plier une feuille de papier en deux, ce qui créait deux colonnes. "Écrivez sur le côté gauche ce que les autres pensent de moi. Il a été surpris de voir à quel point les enfants se parlaient de manière négative : "Ils pensent que je suis stupide, que je suis bizarre, que je suis ceci, que je suis cela." Puis il a dit : "De l'autre côté, je veux que vous écriviez ce que Dieu pense de moi." Et ce n'était que de la vérité. Écritures, lignes de la bénédiction patriarcale. Sheri Dew dit : "Allez aux sources qui ne disent que la vérité."
- 00:57:51 Après avoir présenté la valeur des âmes, les dons, les talents et le potentiel d'un côté, et tout le négatif de l'autre, il a dit : "Qui allez-vous croire ?" C'est brillant. J'ai adoré ce que vous avez dit à propos du dialogue avec soi-même, du négatif et de la vérité, et je me suis dit : "C'est ce que Covey a fait. Écrivez la vérité du côté droit et demandez-vous : "Qui allez-vous croire ?"
- Dr. Craig Manning : 00:58:13 Oui, voici une petite habitude pour tous ceux qui nous écoutent. J'aime beaucoup ce qu'[Albert Einstein](#) a dit un jour : "Remettez tout en question". Mais le contexte dans lequel il l'a dit au départ n'était pas de remettre en question les autres, mais de se remettre en question soi-même. Voici donc une petite habitude que j'ai apprise d'Albert Einstein : lorsque je suis très conscient de mes propres pensées et qu'il se passe quelque

chose de difficile, j'ai une pensée et je me dis : "Est-ce exact ?".  
Je me pose cette question : "Est-ce que c'est exact ?"

John Bytheway : 00:58:36

Est-ce exact ?

Dr. Craig Manning : 00:58:38

Est-ce exact ? Je me pose cette question tout le temps, je vérifie les faits. Oui, c'est la même chose. Et je le dis à mes clients. Je me dis : "Est-ce que c'est exact ?" Vérifions les faits. Vérifions d'abord la réalité de la situation, car sinon nous posons un mauvais diagnostic et nous traitons la situation avec des moyens qui ne nous aideront jamais. Quelle est donc la réalité de ce qui s'est passé ? Et ce sont des conversations difficiles. Pendant 15 ans, j'ai enseigné le premier niveau de ce contenu dans un cours sur le développement des étudiants à l'université BYU. On m'a demandé de le transférer au cours Psych 338 pour les étudiants en psychologie et les psychologues de niveau supérieur, et c'est très différent. La psychologie de la performance est très différente de la psychologie générale.

00:59:14

Au début du semestre, les étudiants me posent des questions, et au début, les questions sont assez agressives et même impolies parce que c'est tellement différent. "Attendez, vous me posez des questions alors que vous n'êtes pas du tout dans l'industrie du spectacle. Vous n'avez jamais été impliqué dans tout cela." C'est mon ego. Dès que mon ego est entré en jeu, je me suis dit : "Non, c'est mon travail. Mon travail consiste à répondre aux questions difficiles." J'ai appris à aimer cela. Et vous répondez aux questions difficiles en étant précis dans vos mots. Encore cette question, cette habitude de se demander : "Est-ce que c'est exact ?"

00:59:45

J'aime cette petite habitude qui consiste à toujours se demander : "Est-ce exact ?" Lorsque quelqu'un pose une question difficile, j'essaie de ne pas laisser mon ego s'interposer. J'écoute la question, j'écoute les mots et j'essaie vraiment de répondre à la question. C'est notre travail en tant que dirigeants : répondre aux questions difficiles et ne pas avoir peur des questions difficiles. J'aime le livre [The Great Gatsby](#). Ma femme me l'a fait lire et j'adore la fin de ce livre. Scott Fitzgerald a utilisé ce langage, et si vous avez déjà vu le film ou le livre, à la fin, il dit : "Tom et Daisy étaient des gens insouciantes, et ils ne se souciaient pas de l'impact qu'ils pouvaient avoir sur les autres." J'adore ça. Je veux être une personne prudente. C'est pourquoi nous devons faire attention à nos paroles, afin d'être conscients de la justesse de nos pensées, d'abord dans notre propre tête, et de la justesse de notre communication avec le Seigneur et de la justesse de notre

communication avec les autres. Car si nous faisons cela, nous construisons à partir de la vérité.

## 3 Nephi 1-7 Part 2



GUEST: CRAIG MANNING

- John Bytheway : 00:01 Restez à l'écoute pour la deuxième partie avec le Dr Craig Manning, 3 Néphi 1:7.
- Hank Smith : 00:07 Craig, John, j'ai attendu avec impatience toute l'année [3 Néphi 3](#), ce qui n'est pas quelque chose dans 3 Néphi que tout le monde attend avec impatience, mais, John, nous avons beaucoup appris sur le manuel de jeu de l'adversaire grâce à des gens comme, jusqu'à présent, Sherem, Nehor, Korihor, Amalickiah, et vous pouvez ajouter Giddianhi à cette liste, parce qu'il écrit cette lettre, et je pense que Mormon est brillant en plaçant cette lettre ici. Vous entrez dans l'état d'esprit de quelqu'un qui est un antéchrist de par sa façon de penser.
- Dr. Craig Manning : 00:43 Oui, un vrai narcissique. C'est un narcissique classique en ce moment.
- John Bytheway : 00:49 En lisant cette lettre, on se demande s'il est sérieux. On peut y lire un sourire en coin. Hé, Lachoneus, noble chef et gouverneur, oui.
- Hank Smith : 00:59 Je vais vous aider.
- John Bytheway : 01:00 Comment ne pas lire ceci et se dire : "Wow, c'est un vrai drame." Il dit en substance : "Rendez-nous tout et donnez-nous tout, parce que je ne veux pas des ennuis d'une guerre."
- Hank Smith : 01:09 Oui.
- Dr. Craig Manning : 01:11 Il essaie d'éclairer les esprits et de rendre Lachoneus responsable de tout cela. Je suis mort de rire en lisant cela. C'est le modèle classique du narcissique, et il essaie de narcissiser Lachoneus, alors que Lachoneus n'a rien à faire là. J'aime la façon dont il répond, ce dont nous avons déjà parlé, en énonçant les faits, ce qui me fait rire quand je lis cela.
- Hank Smith : 01:34 J'ai remarqué le compliment qui est censé provoquer le doute. "J'ai beaucoup d'éloges à votre égard. C'est presque comme s'il

y avait un Dieu." Et puis cette pitié. "Je suis ton ami ici, Lachoneus, et c'est tellement triste."

- Dr. Craig Manning : 01:50 Voyez-vous comment il essaie de se positionner au-dessus de tous les autres, et que tous les autres sont en dessous de lui, au lieu d'être à plat, là où un leader est vraiment devant, et non pas au-dessus ?
- Hank Smith : 02:00 Puis il y a une intimidation au verset 4. "Mes hommes vous vouent une haine éternelle, et moi," verset 5, "je me préoccupe de votre bien-être. Je suis ici pour t'aider." John, nous avons parlé de cela si souvent. C'est ainsi que l'adversaire va travailler dans votre vie. Si vous voyez ces tactiques, vous pouvez savoir d'où elles viennent.
- Dr. Craig Manning : 02:25 Il s'agit de blâmer au lieu d'être conscient de soi. Lorsque vous êtes conscient de vous-même, vous ne serez pas trompé de la sorte si vous êtes conscient de vous-même, et ce sont les deux choix que nous avons faits précédemment. Tous les problèmes psychologiques sont liés au contrôle, c'est ce que dit la science. Revenons au débat primordial entre l'adversaire et le sauveur. L'agence est une question de contrôle. Si vous avez la maîtrise de vous-même, vous avez une agence. Si vous abandonnez votre contrôle, votre locus de contrôle, comme l'appelle la science, vous abandonnez votre agence. C'est là où vous en êtes aujourd'hui : vous devez éclairer les gens au gaz, essayer de les escroquer et de les tromper pour qu'ils fassent le travail à votre place. C'est ce qui se passe ici, il veut que les autres fassent tout le travail pour lui parce qu'il ne veut pas le faire lui-même.
- John Bytheway : 03:09 Nous faisons la connaissance de ce personnage de Lachoneus, qui ressemble presque au capitaine Moroni, et son histoire passe assez vite, mais il est, à mon avis, comparable au capitaine Moroni. Il ne pouvait pas être effrayé par les demandes et les menaces d'un voleur. La réaction de Lachoneus est fondée sur la vérité.
- Dr. Craig Manning : 03:27 Nous avons tous des personnalités différentes et il n'y a pas de limite à ces personnalités, mais nous finissons tous par nous retrouver dans un même lieu mental où nous sommes arrogants, agressifs, assertifs ou passifs, ce qui nous ramène au monde d'aujourd'hui. C'est très intéressant. Les personnes arrogantes ont une paresse innée. Les personnes arrogantes ne veulent pas faire le travail elles-mêmes et veulent donc se placer au-dessus et mettre les autres en dessous d'elles pour que les autres fassent le travail à leur place.

	03:53	Ces voleurs de Gadianton ne veulent pas travailler. Ils ne veulent pas labourer les semences. Ils veulent prendre aux autres. C'est cette mentalité de pénurie, cette base de peur. Lorsque vous ne vous construisez pas et ne travaillez pas sur vous-même, vous n'avez pas d'autre choix que de vouloir prendre aux autres. C'est la définition même du voleur : on essaie de prendre aux autres et d'effrayer les autres pour qu'ils fassent le travail parce qu'on ne sait pas comment s'occuper de soi. Évidemment, Lachoneus en est l'exemple ultime.
Hank Smith :	04:25	Giddianhi offre quelque chose qu'il ne peut pas donner, à savoir la liberté. "Vous serez nos frères et nos partenaires dans toute notre substance. Vous n'avez aucune substance." C'est ça ? Je vais apporter toute la substance à cette relation.
John Bytheway :	04:40	Oui, c'est vrai.
Dr. Craig Manning :	04:40	Oui, c'est vrai.
Hank Smith :	04:42	J'ai vu cela, à notre époque, que si vous quittez cette église, si vous quittez ces prophètes, vous serez libres. Vous aurez la liberté. Et j'ai rarement vu cela fonctionner. Il est effrayant de commencer à écouter les offres de quelqu'un qui ne peut absolument pas tenir ses promesses.
Dr. Craig Manning :	05:01	Oui, et c'est là que je disais, pour moi la ligne est ici au 7, comme vous l'avez dit. "Livrez-vous à nous et unissez-vous à nous et prenez connaissance de nos œuvres secrètes." On essaie presque de séduire. C'est une grande chose, et c'est "Venez et rejoignez notre équipe", mais vous savez ce que vous finissez par faire, c'est que ces gens au sommet ne veulent pas faire le travail et ils veulent vraiment que vous veniez juste pour faire plus de travail pour eux. Ils veulent vous contrôler, et vous abandonnez votre contrôle lorsque vous faites cela. Vous renoncez à votre liberté. Mais le secret fonctionne... Le secret me préoccupe vraiment beaucoup. Rien de bon ne vient du secret. Le contraire, c'est la transparence en disant la vérité. Le secret conduit à toutes sortes de tromperies et d'illusions lorsque vous marchez dans le secret au lieu d'être transparent à propos de presque tout.
Hank Smith :	05:50	Vous avez parlé des dirigeants qui ne veulent pas travailler, et je pense que c'est exactement le contraire de nos prophètes et de nos apôtres. Nous les regardons littéralement travailler jusqu'à la fin.
John Bytheway :	06:02	Oui.

- Hank Smith : 06:02 Nous avons regardé le président Monson. Vous souvenez-vous de son discours d'ouverture de la conférence en tant que président de l'Église ? Il remuait les oreilles. Puis, lors de sa dernière conférence, il pouvait à peine se tenir debout. J'aime ce que vous dites ici, Craig. Les voleurs de Gadianton, les dirigeants, veulent faire n'importe quel travail. On peut peut-être reconnaître un leader, un vrai leader, un leader de la vérité, à la quantité de travail qu'il fournit.
- Dr. Craig Manning : 06:26 Oui, c'est vrai. Les gens qui sont vraiment honnêtes ne se trompent pas sur ce qu'ils doivent faire, et c'est là que se trouve la racine, et c'est là que la paresse est un peu un sous-produit du fait que nous nous trompons sur ce qui doit être fait et où. Ensuite, lorsque nous sommes paresseux et que nous ne le faisons pas nous-mêmes, nous dépendons des autres pour le faire à notre place, et c'est là que nous avons besoin de contrôler les autres parce que nous ne nous contrôlons pas nous-mêmes. N'oubliez pas que tous les problèmes psychologiques sont liés au contrôle, et nous voulons vraiment apprendre à contrôler nos propres pensées et notre propre comportement, parce que si vous ne le faites pas, vous n'aurez pas d'autre choix que d'essayer de contrôler les autres.
- Hank Smith : 07:01 John, vous m'avez déjà entendu le dire, mais il appelle son camp le bon côté. Il a échangé malheur à ceux qui appellent le mal bien et le bien mal. C'est ce qu'il a fait au verset 9. Si j'arrive à vous faire croire que vous êtes le méchant, c'est que vous avez mélangé vos amis et vos ennemis.
- John Bytheway : 07:18 Il est très important de ne pas confondre vos amis avec vos ennemis. J'aime bien le verset 11. "Lorsque Lachoneus reçut cette épître, il fut extrêmement étonné."
- Hank Smith : 07:31 Il est écrit " L'audace de Giddianhi ", mais je pense que Craig parlerait plutôt de l'arrogance et du narcissisme de Giddianhi.
- John Bytheway : 07:38 Continuez. "Exiger la possession de la terre des Néphites, venger les torts de ceux qui n'avaient pas reçu de tort, sauf qu'ils s'étaient fait du tort à eux-mêmes." Wow.
- Dr. Craig Manning : 07:49 Toute cette projection est un blâme, et c'est là que les gens s'engagent sur la mauvaise voie en commençant à blâmer et à projeter des choses sur les autres et à ne pas être conscients d'eux-mêmes.
- Hank Smith : 07:58 Et puis cette phrase. Vous vous demandez ce que Lachoneus va faire. Il doit être terrifié en recevant cette lettre, et c'est une

réponse si simple. C'était un homme juste. Il ne pouvait pas être effrayé par les demandes et les menaces d'un voleur. Telle est la vérité. Giddianhi pense qu'il est ceci et cela et qu'il est incroyable. Il dit : "Homme, tu es un voleur. Tu es un voleur."

- Dr. Craig Manning : 08:20 Oui, il a juste énoncé les faits : ce dont nous avons parlé, pouvez-vous voir exactement comment Hank l'a présenté ? Il n'entre pas dans le drame émotionnel lorsque nous essayons de contrôler les autres, tout ce drame qui n'est pas réel. Quand vous revenez et que vous énoncez les faits, "Vous êtes un voleur. Voilà ce qui se passe vraiment", cela neutralise tout le côté émotionnel, l'ego et le drame qui simplifie les choses, les organise et leur donne un sens.
- Hank Smith : 08:42 Je l'adore. Cela me rappelle... Qu'est-ce que Néphi... Il dit : "Nous avons vu les gens dans le bâtiment et nous..."
- John Bytheway : 08:48 "Il ne les a pas écoutés".
- Hank Smith : 08:48 "Nous ne les avons pas écoutés." Nous n'avons pas fait attention.
- John Bytheway : 08:51 Je pense que Lachoneus ressemble beaucoup au capitaine Moroni ici, donc [verset 12](#). "C'était un homme juste." Il a d'abord mis l'accent sur la préparation spirituelle. La première chose qu'il a faite a été de dire au peuple de prier Dieu pour obtenir de l'aide. Ensuite, verset 14, il a préparé des fortifications pour la défense. 15, il a mis l'accent sur la repentance. 19, il avait l'esprit de révélation et de prophétie. Verset 21, il n'a pas pris l'offensive. Vous restez chez vous et vous vous défendez. C'est l'une des règles de la guerre dans le Livre de Mormon. Verset 25 : "Il rassembla le peuple en un seul corps et l'exhorta à avoir un seul cœur." C'est un son de Sion. "Puis Gidgiddoni arriva et leur fit fabriquer des armes." Cela ressemble donc beaucoup à Moroni, parce que Moroni a toujours fait passer la préparation spirituelle en premier. D'accord, et maintenant nous pouvons aussi faire des fortifications, mais faisons d'abord notre travail spirituel, et ensuite nous pourrions travailler sur une position défensive.
- Dr. Craig Manning : 09:46 Dans [D&A 4](#), il est question de "avec votre cœur, votre force, votre esprit et votre puissance". Le cœur est donc spirituel. La force est émotionnelle. Le mental et le physique. Dans la recherche, nous savons même qu'il y a quatre intelligences. Il y a le spirituel, l'émotionnel, le mental et le physique. Il y a quatre intelligences, et c'est très intéressant. John souligne qu'il faut commencer par le spirituel parce que c'est notre boussole morale. C'est un rappel de la direction que nous prenons, c'est

pourquoi il faut commencer par cela. Ensuite, l'émotion, qui est la passion et l'énergie derrière ce que nous devons faire, puis l'esprit et le physique. L'une des choses que nous constatons... J'ai parlé d'affirmation de soi. J'adore le passage... Ils construisent des fortifications. Ils ne vont pas attaquer les voleurs de Gadianton. Ils défendent vraiment leur espace. Vous êtes d'accord ?

John Bytheway : 10:26

Au verset 20 : "Le peuple dit à Gidgiddoni : Priez le Seigneur. Montons sur les montagnes et dans le désert, et tombons sur les brigands ; détruisons-les dans leur pays. Détruisez-les dans leur pays. Gidgiddoni leur dit : "Que le Seigneur nous en préserve ! Si nous montons contre eux, le Seigneur nous livrera entre leurs mains. Nous nous préparerons au centre de nos terres".

Dr. Craig Manning : 10:46

C'est ce que j'aime, parce qu'ils ne sont pas agressifs. C'est ce que j'aime, parce qu'ils ne sont pas agressifs. L'agressivité, c'est quand on essaie d'occuper l'espace des autres. Vous essayez de profiter des autres. Vous essayez de contrôler les autres. Je reviens à la loi de l'espace occupé. C'est la loi fondamentale de l'esprit humain. Il y a de l'espace et c'est pourquoi, pour être libres, nous devons avoir nos propres pensées et notre propre agence.

11:05

Mais ce qui se passe toujours lorsque les gens sont en réaction de lutte ou de fuite, lorsqu'ils sont agressifs, c'est qu'ils veulent toujours prendre votre espace. Ils veulent vous prendre quelque chose, parce qu'ils veulent occuper votre espace pour essayer de vous contrôler, et c'est ce dont nous parlons avec le contrôle. C'est ce qu'il fait. Au lieu de les combattre et d'être agressif, il s'affirme simplement, et l'affirmation de soi, c'est posséder son propre espace. Même si nous sommes dans ce podcast, il y a de l'espace entre vous et moi. Il y a de l'espace. Si je m'affirme et que je suis un être humain indépendant, sain et performant, j'occuperai 50 % de cet espace. Les 50 % restants sont à vous. Je vais occuper mon espace.

11:43

Pour moi, c'est l'exemple ultime du Christ. Il n'était pas passif. Lorsque nous parlons d'humilité, nous pensons parfois que l'humilité consiste à se déprécier. Non, l'humilité n'est pas l'autodérision. L'humilité ne consiste pas à se rabaisser. L'humilité, c'est rendre à César ce qui est à César. C'est donner du crédit au Seigneur, mais ce n'est pas se rabaisser et ce n'est pas non plus être agressif. Le Christ n'a jamais été agressif, mais il était ferme et inébranlable. Il a trouvé l'équilibre, qui est au milieu, et c'est exactement ce qui se passe ici. Nous n'essayons pas de combattre les autres. Nous ne sommes même pas en

concurrence avec les autres. Nous essayons d'être les meilleures versions de nous-mêmes, et c'est ce qui est très clair ici en se levant, en occupant 50 %.

12:25 Une dernière chose que je voudrais dire aux gens, dans toutes vos interactions dans le monde, c'est qu'il ne s'agit pas d'essayer de contrôler les autres. Nous voulons contrôler et être indépendants, responsables et conscients de nous-mêmes, mais vous allez rencontrer dans cette vie, dans les affaires, dans le sport, à l'église, des gens qui sont plus doux, qui sont un peu plus passifs et qui n'occuperont pas leurs 50 %, alors faites attention à ces moments-là. Ce sont des moments critiques, parce qu'il est parfois facile pour nous tous de prendre plus d'espace que ce qui nous revient vraiment pour les personnes qui sont un peu plus douces, et c'est ce que font les meilleurs leaders, les meilleurs entraîneurs, les meilleurs. Ils occupent 50 % de l'espace et invitent les autres à les rencontrer à mi-chemin, et c'est là que se trouve la collaboration.

13:09 Et c'est clairement ce que Gidgidoni fait si habilement ici. Il défend la vérité et ce qui est juste, mais il ne cherche pas à provoquer quoi que ce soit et n'est pas agressif. C'est pourquoi j'aime bien, dans le monde moderne, qu'il soit l'exemple ultime de l'affirmation de soi et non de l'agressivité ou de la passivité.

Hank Smith : 13:27 John, vous souvenez-vous quand nous avons interviewé Sœur Aburto et qu'elle était timide pour prendre du temps dans ses réunions avec Frère Bednar, et qu'il l'a invitée. Il lui a dit : "S'il vous plaît, ne vous retenez pas. Je veux entendre tout ce que vous avez à dire."

Dr. Craig Manning : 13:40 J'ai adoré entendre cela. J'ai adoré l'entendre.

John Bytheway : 13:41 Même principe.

Dr. Craig Manning : 13:43 Oui, c'est vrai.

Hank Smith : 13:43 Oui.

John Bytheway : 13:43 Oui, c'est vrai.

Dr. Craig Manning : 13:44 Il ne s'agit pas d'être agressif. Pensez au Christ et à la façon dont il marchait et parlait. Il était ferme et inébranlable. D'ailleurs, il est normal de se battre ou de fuir. Il s'agit d'un mode de survie basé sur la peur. Mais s'agit-il de survivre ou de prospérer ?

- Dr. Craig Manning : 14:00 Pour prospérer, l'affirmation de soi est un comportement qui s'apprend. On ne naît pas avec. C'est pourquoi nous devons devenir comme le Christ. Nous devons nous efforcer de trouver cet équilibre et ce n'est pas facile. Aucun d'entre nous ne doit se sentir mal s'il est parfois un peu agressif ou un peu trop passif. C'est normal. C'est pourquoi c'est un travail constant et un apprentissage constant, comme nous l'avons dit plus tôt, apprendre constamment à s'affirmer et à être la meilleure version de soi-même sans imposer sa volonté aux autres et trouver cet équilibre, et je pense que c'est la raison pour laquelle j'aime cette partie. C'est l'exemple ultime de ce que l'on peut faire face à des personnes envers lesquelles certains diraient qu'il est préférable d'être agressif. Non, je ne pense pas. Chaque fois que vous devenez agressif, les choses ne se passent pas bien. Vous n'êtes pas béni lorsque vous êtes agressif. Vous ne trouverez pas le succès quand vous êtes agressif. Lors d'un match de basket, on a des ennuis.
- Hank Smith : 14:51 Craig, tout ce que vous dites me rappelle l'intelligence de la [section 121 des Doctrine et Alliances](#). "Nous avons appris par une triste expérience que c'est la nature et la disposition de presque tous les hommes, dès qu'ils obtiennent un peu d'autorité, comme ils le supposent, ils commencent immédiatement à exercer une domination injuste. Aucun pouvoir ou influence ne peut ou ne doit être maintenu par la vertu de la prêtrise. Il faut faire preuve de persuasion, de longanimité, de douceur, d'amour sincère et de bonté". C'était en avance sur son temps ?
- Dr. Craig Manning : 15:24 C'est très bien.
- John Bytheway : 15:26 C'est l'un des plus grands discours sur les relations humaines. Il s'agit d'une lettre de la prison de Liberty. Le gars est en prison et il écrit ces lettres qui sont incroyables.
- Hank Smith : 15:39 Il continue en disant : "Utilisez la gentillesse et la connaissance pure." C'est là, Craig. La vérité.
- Dr. Craig Manning : 15:46 Pour moi, la gentillesse est l'application de l'amour inconditionnel. C'est cela l'amour. Lorsque nous sommes gentils avec nos mots, nous rendons l'amour opérationnel. Voilà où j'en suis. Je travaille beaucoup dans le monde du sport. Il n'est pas nécessaire d'être agressif, il faut s'affirmer si l'on veut réussir. Je ne vois pas de personnes agressives réussir très longtemps. Les meilleurs, je dirais, sont surtout assertifs, pas agressifs.
- Hank Smith : 16:10 Et vous avez dit que la colère aggressive, qui vous donne un peu de motivation, ne dure pas.

Dr. Craig Manning : 16:15 Oui.

John Bytheway : 16:16 Craig, si vous pouviez définir rapidement la différence entre l'agressivité et l'affirmation de soi, je veux que ce soit bien clair dans ma tête.

Dr. Craig Manning : 16:25 Lorsque nous sommes agressifs, nous essayons d'occuper l'espace des autres. Nous occupons plus que notre juste part de leur espace. Nous essayons de contrôler ou de dominer ou... Pas d'influencer. C'est bien d'influencer et d'essayer de persuader par le langage et la gentillesse, mais pas d'essayer de contrôler les gens, pas d'essayer de toujours dire aux gens ce qu'ils doivent faire. À un niveau plus élevé, il faut donner aux gens l'espace nécessaire pour qu'ils soient libres de choisir par eux-mêmes, tout en continuant à occuper votre espace. C'est un équilibre. Ce n'est pas facile. C'est pourquoi personne n'est né comme ça. Cela demande du travail. J'ai vu un article une fois et ils l'ont appelé... C'était il y a très longtemps. Ils l'appelaient "intelligence artificielle". Et je ne parle pas de l'intelligence des machines. Je parle du fait d'être rationnel, raisonnable, logique, ce sont des comportements appris. Nous ne sommes pas nés avec ces capacités. Il faut de la discipline et du travail pour apprendre à être rationnel.

17:15 J'ai appris que l'honnêteté n'est pas une qualité innée. Les petits enfants sont ceux qui écrivent avec des marqueurs rouges sur le mur ou qui peignent sur le mur et vous les attrapez et vous vous dites : "Ce n'était pas moi." Ils sont innocents, mais ils ne savent pas comment être vraiment véridiques. Je veux dire qu'ils sont innocents, ils sont sincères. Mais plus nous vieillissons, plus nous devons apprendre à nous discipliner pour voir la vérité, et le raisonnable fait partie de ce dont nous parlons ici. Raisonnable, c'est le juste milieu, c'est essayer de trouver le juste milieu et non pas la polarisation dont le [président Nelson](#) ne cesse de parler, c'est-à-dire la polarisation, c'est-à-dire l'agressivité... Les gens prennent des positions agressives et cela conduit à la logique, le plus haut niveau d'intelligence humaine est d'être rationnel, raisonnable et logique, ce qui signifie être réel, être raisonnable et être logique dans sa pensée, c'est-à-dire les multiples points de données dans la persuasion par la vérité, les multiples points de vérité, ne pas essayer de dominer ou de dicter, mais enseigner et enseigner aux gens afin qu'ils puissent apprendre par eux-mêmes, ce qui, pour revenir au monde moderne, est ce que la transformation a été, devenir comme le Christ.

Hank Smith : 18:19 Craig, j'entends presque tous les parents qui nous écoutent dire : "Apprenez-moi à faire cela avec mes enfants, à ne pas les contrôler, mais à les contrôler quand même."

Dr. Craig Manning : 18:29 Leur donner le choix. Les choses ont changé en l'an 2000 parce qu'Internet est devenu public en 1993 et jusqu'alors, toute la sagesse et la connaissance étaient filtrées par les parents, les enseignants, les chefs religieux, et elles étaient filtrées du haut vers le bas. Lorsque l'internet a été inventé, 1 % de la communication ou du transfert d'informations se faisait par l'intermédiaire de l'internet. Mais en l'an 2000, 51 % des informations étaient transférées. Cela a donc changé. Avec ce changement, l'information provient de toutes les directions, et pas seulement des parents, des enseignants et des chefs religieux, ce qui a tout changé. Cela a créé... Les générations traditionnelles, les baby-boomers, les membres de la génération X comme nous, recevaient leur enseignement de ceux qui étaient plus âgés que nous et qui se trouvaient plus haut dans la hiérarchie, mais avec l'invention de l'internet, ils ont accès à des informations provenant de partout. Ce qui a changé, c'est qu'au lieu de suivre ces règles et ces systèmes, nous devons communiquer plus habilement que jamais, ce qui nous ramène à Hank, à ce dont vous parlez.

19:33 La gentillesse dans nos paroles, mais aussi la précision de nos paroles pour enseigner, persuader et convaincre est tellement essentielle dans le monde moderne. Nous ne pouvons pas leur dire quoi faire. Ils s'éteignent. Ils cessent d'écouter. Vous pouvez donner tous les coups de marteau que vous voulez, mais ils n'écoutent pas, cela n'a pas d'impact. Il faut donc savoir utiliser les mots pour communiquer... Ce qui me semble logique, car la pensée humaine est de toute façon l'âme de l'individu. Je pense aux prophètes et aux apôtres, à la précision et à l'exactitude de leurs paroles et à la justesse de tout ce qu'ils disent. Je suis sûr que vous avez l'occasion de les rencontrer. L'un de ces athlètes avec qui je travaille, à chaque fois que nous faisons une séance, a un stylo et du papier, son journal, et à un moment donné, il me demande comment j'épelle les mots. Je n'ai jamais vu une personne à haut niveau de fonctionnement qui n'était pas disciplinée et exacte dans ses pensées. Pas une seule fois.

Hank Smith : 20:32 Parfois, je me dis que je ressemble à Giddianhi avec toutes ces manipulations et ces menaces. "J'essaie de te contrôler", et c'est le cas, Craig... Cela a l'effet exactement inverse de ce que j'espère.

Dr. Craig Manning : 20:49 C'est difficile.

Hank Smith : 20:51 Oui, c'est vrai. Ma femme, je crois, me regarde souvent et me dit : "Bon, eh bien, apprenons encore une fois pour la millième fois que ça ne marche pas."

Dr. Craig Manning : 21:00 Oh, c'est plus difficile. Une chose qui marche pour moi, c'est de prier le Seigneur et de lui demander : "S'il te plaît, aide-moi à connaître la langue. Aidez-moi à comprendre. Aidez-moi à savoir quelle émotion je peux apporter. Que puis-je faire pour essayer d'avoir un impact ici ? Parce que je ne peux pas les contrôler, mais que puis-je faire pour être capable de dire quelque chose de la bonne manière qui puisse avoir un impact ?"

Hank Smith : 21:23 Craig, j'aime bien ce que vous avez dit tout à l'heure. Apportez une bonne énergie à la relation parce que parfois, avec mes propres enfants, je pense que j'apporte une énergie négative.

Dr. Craig Manning : 21:33 C'est l'intelligence émotionnelle. Nous avons parlé du spirituel et de l'émotionnel, c'est l'énergie. Pensez à votre voiture. C'est l'émotion. Le spirituel est la destination. C'est la boussole morale. L'émotion est le moteur. Nous devons contrôler l'énergie. Il faut donc être conscient de l'énergie que l'on apporte avec ses mots, sa langue, sa communication non verbale et essayer d'apporter la bonne énergie dans la bonne situation. L'un de nos enfants est très doué pour l'humour. Essayez d'apprendre de lui, essayez de comprendre comment apporter le bon humour au bon moment. Il est doué pour cela et il est encore très jeune. J'aimerais pouvoir mieux apprendre cette compétence, mais j'essaie de m'améliorer. Et voici quelque chose que j'ai lu une fois. Ce n'est pas facile... Alors je cite ça, j'essaie de faire de mon mieux. Je cite : "Ce n'est pas facile, ce dont nous parlons. Mais il y a une différence entre quelqu'un qui est simplement négligent et quelqu'un qui lutte, qui révise et qui essaie d'améliorer son langage et sa façon de dire et de délivrer pour avoir un impact pour le bien."

22:29 Et je pense que c'est la raison pour laquelle nous faisons cela. Nous luttons tous, nous révisons, nous essayons d'améliorer notre connaissance et notre compréhension de l'évangile tout le temps pour savoir et avoir une plus grande conscience afin que nous puissions devenir meilleurs. C'est cela l'évolution, et je ne pense pas que ceux qui nous écoutent devraient s'en vouloir comme les parents ou moi-même essayons de ne pas le faire parce que nous évoluons. L'évolution, c'est l'apprentissage. J'essaie toujours d'apprendre, de m'améliorer et de ne pas m'attarder sur le passé, car c'est là que se trouvent la culpabilité et la honte dont nous parlons.

Hank Smith : 22:56 Oui, c'est vrai. John, n'est-ce pas fantastique ?

John Bytheway : 22:59 Oui, c'est très bien. Je voudrais ajouter une chose à propos de cet espace de 50 % parce que vous savez, ce qui m'est venu à l'esprit, Hank, c'est le dernier verset. Shiblón a droit à un chapitre, c'est un bon garçon. Il n'a droit qu'à un chapitre. "Utilise de l'audace, mais pas d'exagération." Je veux dire qu'il y a ce truc de 50% ici. "Veillez aussi à maîtriser toutes vos passions pour être remplis d'amour. Veillez à vous abstenir de toute paresse." Une fois, j'étais dans le JSB à BYU et [Frère Maxwell](#), vous vous souvenez de lui, était en train de parler et il a dit : "Si la Bible blanche du missionnaire..." On ne l'utilise plus. "Mais si elle pouvait être comprimée en un seul verset, ce serait Alma 38:12." Et regardez cet espace. "Ayez de l'audace, et non de l'arrogance. Veillez à brider toutes vos passions afin d'être remplis d'amour. Veillez à vous abstenir de toute paresse." Un autre grand conseil en matière de relations interpersonnelles.

Dr. Craig Manning : 23:53 Je sais que nous avons parlé de choses assez lourdes ici, mais si nous pouvions juste parler de cette conscience spatiale parce que c'est pourquoi... John, vous parliez de l'espace, de l'espace entre les gens. 50 % est à moi, 50 % est à toi, c'est tout à fait faisable pour tous ceux qui nous écoutent. Je vais l'emmener dans un endroit sûr. Dans l'athlétisme, l'athlétisme de haut niveau, il s'agit de la conscience de l'espace. Vous êtes conscient de votre corps, de vos membres, vous êtes conscient du positionnement sur le court de tennis et vous êtes conscient de ce qui se passe. Ronaldo, l'un des plus grands joueurs de football de tous les temps, a été interrogé dans une interview cette année sur celui qu'il considère comme le prochain grand joueur de football en devenir. Et il a parlé de Mbappé. Le journaliste lui a demandé : "Pourquoi ?" Et il a répondu : "Parce qu'il comprend l'espace."

24:35 J'ai toujours remarqué ce phénomène chez les personnes très performantes. Elles sont conscientes de l'espace. Quand vous êtes conscient de l'espace, vous savez et vous pouvez lire la pièce et vous pouvez voir dans votre relation avec les autres l'écart qui existe. Nous essayons de trouver cet équilibre le mieux possible dans l'éducation des enfants et dans tout ce que nous faisons. J'aime beaucoup que vous en parliez, John. Même si nous passons à un niveau supérieur... Je joue au tennis depuis l'âge de six ans, je peux donc frapper la balle où je veux, mais au plus haut niveau, il s'agit de se déplacer dans le bon espace lorsque vous ne frappez pas la balle et la plupart des gens ne le remarquent pas. Tout le monde veut regarder la mécanique et d'autres choses, mais ils ne voient pas le positionnement et le mouvement quand vous ne frappez pas la balle. C'est la même

chose pour l'équipe olympique américaine et les skieurs de descente. Il s'agit de mettre les skis dans la bonne position au moment de la descente.

- 25:23 En NBA, il s'agit de se mettre en bonne position. C'est se positionner, se mettre constamment en bonne position, ce qui, je pense, est l'évangile. Il faut constamment se mettre dans de bonnes positions, dans de bonnes pensées, dans de bonnes positions, avec de bonnes personnes tout le temps.
- John Bytheway : 25:37 Très bien.
- Hank Smith : 25:39 Continuons. Les chapitres quatre, cinq, six et sept, nous voulons encore les couvrir tous. John, vous connaissez cette histoire mieux que quiconque. Comment Gidgiddoni et Lachoneus réagissent-ils ?
- John Bytheway : 25:49 Eh bien, ils ont déjà emménagé dans un corps. Ils ont toutes leurs provisions à l'intérieur. J'ai noté dans ma marge "le triomphe du stockage de la nourriture" parce qu'ils ont tout apporté à l'intérieur et que les brigands de Gadianton s'élancent, quel que soit le sens de l'expression "s'élançant", et qu'ils n'ont plus de gibier. Il est dit au verset 4, et j'aime cela, que les Néphites avaient rassemblé des choses pour pouvoir subsister pendant sept ans. "Sept années de récoltes exceptionnelles s'annoncent." La note de bas de page vous renvoie donc à l'histoire de Joseph d'Égypte, qui a stocké pendant sept ans. La note de bas de page de Genèse 41 est là, et je lis le [verset 5](#).
- 26:31 Je me souviens l'avoir lu quand j'étais plus jeune. "Ils n'ont aucun moyen de subsister, sauf en pillant, en volant et en assassinant." Et je me disais : "Eh bien, ils pourraient cultiver la terre." Puis j'ai lu le verset 6 : "Ils n'ont pas pu se répandre sur la surface du pays au point de pouvoir cultiver du blé, de peur que les Néphites ne tombent sur eux et ne les tuent." Il y a une chose fascinante à propos de la chasse par rapport à l'agriculture. La chasse apporte une satisfaction immédiate. Pour eux, c'est la seule chose qu'ils avaient préparée et maintenant ils devaient attaquer parce que les Néphites avaient leur réserve de nourriture.
- Hank Smith : 27:06 N'avez-vous pas écrit ce livre aussi, Lessons from the Farm ? Combien de livres avez-vous écrits ?
- John Bytheway : 27:11 J'en ai écrit un intitulé [Farm Wisdom for City Folks](#) parce que j'ai entendu tellement de grands discours qui commençaient par

"J'ai été élevé dans une ferme...". Et je me suis dit : "Je suis un perdant. J'ai dû rater beaucoup de choses. Je dois découvrir ce qu'ils ont appris à la ferme."

- Hank Smith : 27:29 C'est très bien. On dirait que Craig a été élevé sur un court de tennis. C'est ce qu'on dirait.
- Dr. Craig Manning : 27:33 Oui, tout à fait.
- Hank Smith : 27:35 J'ai remarqué qu'au verset 7, ces brigands de Gadianton ont une apparence à la fois grande et terrible. Ce n'est pas qu'ils soient puissants, mais ils ont l'air puissant et ils pensent qu'ils inspirent la crainte aux Néphites. Ils ont été déçus, verset 10, car les Néphites ne les craignaient pas, mais ils craignaient leur dieu.
- Hank Smith : 28:00 Quelle est la réponse à la peur ici ? Parce que je regarde cette armée et qu'elle vient vers moi et je pourrais être terrifié !
- John Bytheway : 28:08 Oui, c'est vrai. Ils me semblent effrayants.
- Hank Smith : 28:10 Oui.
- Dr. Craig Manning : 28:11 J'ai eu plusieurs réflexions en lisant cela, et la première est qu'il ne faut pas se laisser intimider par les personnes agressives parce que lorsqu'elles n'obtiennent pas ce qu'elles veulent, ce qui est le cas ici, lorsqu'elles ne peuvent pas vous contrôler, lorsqu'elles ne peuvent pas vous manipuler, elles veulent vous intimider. La chose la plus importante qu'ils essaient de faire est de contrôler les lignes de communication. Si nous ramenons cela au monde principal, ne vous laissez pas intimider par les personnes agressives, par le ton qu'elles adoptent et par le fait qu'elles se mettent parfois en colère contre vous. Ils augmenteront leur ton. Continuez à communiquer.
- 28:37 Et c'est la fermeté et la constance, c'est continuer à communiquer et continuer à être ferme pour ne pas les laisser vous intimider et vous tyranniser. Ils essaient de les intimider à ce stade. Pour nous défendre, nous devons continuer à communiquer. Ne soyez pas passif et ne fuyez pas la situation, car vous êtes maintenant en réaction de lutte ou de fuite. Il suffit de continuer à se lever et à communiquer, et nous voyons ce qui se passe ici au niveau mondial. C'est pourquoi les pays, pas seulement les individus dans les États, mais les pays s'envahissent les uns les autres et se mettent en colère les uns contre les autres parce que ce dont nous parlons ici, c'est que nous essayons de nous intimider les uns les autres tout le temps au lieu de communiquer.

- 29:12 Si nous connaissons la vérité, pourquoi sommes-nous intimidés par qui que ce soit ? Pourquoi pensons-nous que les autres sont meilleurs ou pires que nous ? Nous ne voyons pas le monde comme une hiérarchie. Il est plus plat. Depuis que j'ai acquis certaines de ces compétences pour communiquer et comprendre ce qu'est vraiment la vérité, je ne suis pas vraiment intimidée par les autres. Nous sommes tous des personnes et nous essayons tous de faire de notre mieux, et je n'ai donc plus vraiment peur. On dit toujours que parler en public est la chose la plus stressante à faire. Cela ne me dérange plus du tout.
- 29:44 Je dis simplement la vérité, et cela ne m'intimide pas. Je ne suis pas non plus intimidé par certains athlètes avec lesquels je travaille. Je vais me rendre à un mariage en Grèce dans quelques semaines et apparemment Mbappé sera là, ainsi que d'autres personnes, et j'espère que ce sera l'occasion de communiquer avec eux parce que nous sommes tous des êtres humains. Nous sommes tous pareils et si vous n'avez pas peur de communiquer, il n'y a personne à craindre. Et ce que j'ai appris, c'est que nous sommes tous des êtres humains. Nous avons tous la même valeur. Je sais que le Seigneur fait probablement plus confiance à certains qu'à d'autres.
- Hank Smith : 30:14 J'aime bien cela. C'est le verset 10. "Les Néphites ne les craignaient pas. Ils sont allés à la source de la vérité. Ils sont allés à Dieu." Il s'avère que Giddianhi n'a pas le pouvoir qu'il pensait avoir.
- John Bytheway : 30:25 Un chapeau, pas de bétail.
- Hank Smith : 30:27 Tous les chapeaux. C'est ce que dirait Steve Sorensen, notre fondateur. Tout en chapeau, pas de bétail. Verset 14, "Ainsi fut la fin de Giddianhi, le voleur." Mormon est un écrivain si amusant.
- Dr. Craig Manning : 30:41 J'espère que tout le monde en tirera une leçon. C'est la même chose dans le monde des affaires. L'idée, et ce n'est pas nécessairement Hollywood, mais je le fais parfois, que les meilleurs leaders ou les personnes que nous devrions vénérer sont ceux qui sont des figures dominantes. Mais en vérité, d'après mon expérience dans le monde des affaires et le monde du sport, les personnes qui fonctionnent le mieux sont les plus authentiques. Il ne s'agit pas d'une fausse bravade, d'une démonstration de supériorité et d'une tentative d'intimidation. Ce n'est pas ainsi que les choses se passent. Les meilleurs chefs d'entreprise sont des personnes authentiques et humbles. La plupart du temps, ils ne font pas dans l'esbroufe. Les meilleurs athlètes avec lesquels j'ai eu le privilège de travailler sont des

personnes incroyablement humbles et gentilles lorsqu'on se rapproche d'eux. Ils n'ont pas l'air de faire de l'esbroufe. Ce sont de vraies personnes.

31:28 J'ai constaté à maintes reprises que les personnes qui fonctionnent le mieux sont les plus authentiques. Elles sont les plus vraies, et elles se soucient de la vérité, et si vous ne dites pas la vérité vous-même, elles ne pensent pas qu'elles peuvent vous faire confiance, donc elles ne voient pas le lien. Ils sont trop occupés parce qu'ils ont trop d'autres personnes qui veulent quelque chose d'eux, donc si vous ne dites pas la vérité et que vous n'êtes pas sincère avec eux, ils passent rapidement à autre chose parce que ce n'est pas quelque chose qui a de la valeur pour eux. Nous apportons de la valeur en étant nous-mêmes. Voici un autre commentaire que j'ai entendu un jour. "Ce qui vous rend intéressant, c'est ce que vous êtes vraiment." Et la vérité est suffisamment intéressante pour qu'il ne soit pas nécessaire de s'étendre sur le sujet. C'est la vérité qui vous rend intéressant.

Hank Smith : 32:08 Je me souviens d'avoir lu le livre [Good to Great](#) il y a des années et d'y avoir lu : "Les meilleurs leaders ont une motivation et une humilité incroyables."

Dr. Craig Manning : 32:18 Yep.

Hank Smith : 32:19 Merveilleuse combinaison.

John Bytheway : 32:21 D'accord, Giddianhi n'est plus là. Verset 18, "Ce fut un avantage pour les Néphites", ce nouveau Zemnarihah. Il était impossible aux brigands d'assiéger suffisamment longtemps pour avoir un effet quelconque sur les Néphites, à cause de leurs nombreuses provisions, qu'ils avaient mises en réserve, et à cause du peu de provisions dont disposaient les brigands". Finalement, Zemnarihah (verset 28) fut pris et pendu à un arbre, puis on abattit l'arbre sur la terre. Ils crièrent d'une voix forte et firent une sorte de psaume. D'après ce que j'ai lu, ils ont coupé l'arbre parce qu'ils ne voulaient pas ériger un monument à la mémoire d'un méchant, d'un mauvais exemple.

Hank Smith : 33:01 Oh, d'accord.

John Bytheway : 33:02 On peut penser au [lieu de sépulture d'Oussama ben Laden](#).

Hank Smith : 33:06 Oui, il a été plongé dans la mer.

- John Bytheway : 33:08      Personne ne le sait. Nous n'allons pas accidentellement créer un sanctuaire pour un méchant. Puis ils ont coupé l'arbre pour qu'il ne devienne pas ce monument dans la ville. C'est alors que l'on assiste à un déferlement de gratitude.
- Hank Smith : 33:20      Oui, je voulais vous montrer le [verset 33](#) : "Leurs cœurs étaient gonflés de joie." Il y a cette gratitude, "Jusqu'à faire couler beaucoup de larmes", et voici l'humilité. "Ils savaient que c'était à cause de leur repentance et de leur humilité qu'ils avaient été délivrés de la destruction éternelle." Voilà la vérité dont vous parliez à propos de la gratitude et de l'humilité.
- Dr. Craig Manning : 33:45      J'aime la confiance dans l'Évangile et l'humilité, l'humilité confiante. Ces deux mots me sautent tellement aux yeux. Être confiant, c'est la foi, n'est-ce pas ? Avoir foi en l'évangile et être confiant, mais rester humble, ce qui est la partie apprentissage pour moi aussi, et j'aime que cela saute aux yeux. C'est une si bonne façon de vivre la vie lorsque nous voyons vraiment le bon et le mauvais chemin. Quelle bonne façon et quelle façon simple de vivre si nous restons humbles, si nous restons confiants dans les choses qui nous ont été enseignées et si nous sommes confiants dans les bénédictions des dons que le Seigneur nous a donnés et oui, j'aime beaucoup cela.
- 34:20      J'ouvrais juste cette idée pendant une minute parce que j'aime comment, je crois que c'était le [président McKay](#) en 1965 qui a donné un discours sur les six choses sur lesquelles nous serons jugés. La première est la façon dont vous traitez votre conjoint. La deuxième est de savoir si vous connaissez bien vos enfants. Mais la troisième est ce que vous avez fait des dons de Dieu que vous avez reçus dans l'existence prémortelle. Ces dons nous ont été donnés et il est fondamental d'en être reconnaissant, tout comme ces leçons. Donc, avoir confiance en qui nous sommes et en ce que nous avons reçu, ce qui est la gratitude, mais être assez humble pour continuer à apprendre et à s'améliorer, ce sont les deux mots que j'essaie toujours de me rappeler.
- 34:55      Être confiant, c'est aussi s'affirmer, ce qui est pour moi le thème principal, la partie dont nous avons parlé ici en opposition à la réaction de lutte ou de fuite dans l'agressivité et la passivité. Voilà où j'en suis pour l'instant. Il y a tellement de choses ici autour de la confiance, qui est la fermeté. Ils étaient fermes et inébranlables. Être confiant, mais humble, c'est le grand thème pour moi dans ce verset, vers 4 et 5 un peu aussi, confiant mais toujours humble.

- Hank Smith : 35:23 John, Craig, pour la dernière partie de notre épisode, pourquoi ne pas faire un résumé rapide des chapitres 5, 6 et 7, puis surligner les versets que vous souhaitez.
- John Bytheway : 35:33 [Au chapitre 5](#), les choses vont bien pendant un certain temps. Nous avons cette très bonne introduction de Mormon qui nous dit : "Hé, je suis Mormon", et il donne ce grand verset, que nous devons commenter, et une déclaration très puissante sur le rassemblement d'Israël dans les derniers versets. Puis le cycle de l'orgueil reprend au chapitre 6, les gens sont divisés en classes. Il y a de bonnes choses, mais l'orgueil revient et, au chapitre 7, un juge principal est assassiné, puis les gens commencent à se diviser en tribus.
- 36:04 Tout cela nous mène à la venue du Sauveur. Comme nous l'avons dit, et le [président Benson](#) avait l'habitude de dire : "Hé, vous voulez savoir comment sont les choses avant la seconde venue ? Étudiez ce qui se passe avant sa première venue dans le Livre de Mormon." Nous y voilà. Mormon se présente en quelque sorte au verset 12 : "Voici, je m'appelle Mormon, et je suis appelé d'après le pays de Mormon, le pays dans lequel Alma a établi l'Église parmi son peuple. Oui, la première église qui fut établie parmi eux après leur transgression."
- 36:33 Et puis ce verset 13, je sais qu'il y a beaucoup de missions autour de l'église qui ont leurs missionnaires. Voici le verset 13 : "Voici, je suis un disciple de Jésus-Christ, le fils de Dieu, et j'ai été appelé par lui à annoncer sa parole à son peuple, afin qu'il ait la vie éternelle. J'ai été appelé par lui pour annoncer sa parole à son peuple, afin qu'il ait la vie éternelle." Je pensais à cela parce que je voulais dire ceci. Il y a une phrase dans le nouveau [Preach my Gospel](#) qui, à mon avis, est l'une des meilleures. C'est le titre d'une leçon, à la page 76, et cela ressemble au résultat que nous recherchons tous, et voici la phrase : "Devenir des disciples à vie de Jésus-Christ".
- 37:15 On pourrait développer beaucoup de choses dans le devenir, que vous avez déjà mentionné, Craig, c'est un processus. Des disciples à vie, pas à temps partiel ou une seule fois, mais des disciples à vie, et nous savons ce que sont les disciples. La discipline est implicite. C'est une belle expression. C'est de cela qu'il s'agit. [Le président Nelson](#) pourrait dire : "Restez sur le chemin de l'alliance". Une autre façon de le dire, c'est de devenir un disciple à vie de Jésus-Christ, et Mormon nous lance cette idée là.
- Dr. Craig Manning : 37:43 Oui, j'adore. C'est très intéressant, alors je vais m'éloigner un peu d'ici. [Socrate](#), dit-on, est l'un des premiers à avoir

décomposé le concept de bonheur, qui revient à ces neurotransmetteurs, la dopamine, la sérotonine et, en fait, l'anandamide, qui en est un autre. Ce qu'il dit, c'est qu'il y a quatre niveaux, et je décompose donc cette idée. Le premier est celui des objets matériels, et il l'a appelé Laetus, je pense que c'est le premier niveau de bonheur, c'est-à-dire les objets matériels. Ainsi, je suis très heureux lorsque je suis assis sur mon canapé parce que je préfère m'asseoir sur mon canapé plutôt que sur le plancher en bois, mais c'est temporaire. Ce n'est pas stable.

38:17 Il parle ensuite de l'accomplissement lié à l'ego, car nous sommes si nombreux à avoir été élevés de cette manière que nous trouvons le bonheur dans le succès et la réussite. Le troisième niveau consiste à faire le bien dans ce monde, et je sais que nous y croyons beaucoup, mais c'est aussi temporaire parce que chaque fois que l'on fait quelque chose de bien, il faut le faire encore et encore, et c'est là que l'on reçoit la dopamine, qui est le vrai bonheur, ces neurotransmetteurs. Mais il a dit que le niveau ultime du bonheur est le quatrième niveau, qui est la transcendance, qui est le devenir, et qui devenez-vous ?

38:47 Je n'étais pas sûr que cela conviendrait aujourd'hui, mais j'aimerais le mettre ici. C'est là que se trouve le vrai bonheur, parce que, où que vous soyez, c'est ce que vous êtes, et c'est toujours là. C'est stable et durable, lorsque nous nous concentrons toujours sur le devenir. C'est pourquoi nous en parlons souvent. Il s'agit de savoir qui vous êtes et qui vous devenez. Prendre conscience des dons que Dieu nous a accordés, comprendre ce qu'ils sont et comment apprendre la vérité pour devenir la meilleure version de soi-même, et nous ne savons même pas de qui il s'agit. Il n'y a pas d'objectif final.

39:17 C'est ça le voyage, apprendre constamment, être un disciple du Christ et apprendre constamment. Pour moi, nous pensons parfois que l'Évangile est une destination que nous essayons d'atteindre, alors qu'au contraire, c'est un voyage constant où la lumière, si nous permettons au Seigneur, nous façonnera et nous sculptera et nous évoluerons en tant qu'être humain. En fin de compte, nous faisons tout ce travail pour aider les autres, mais c'est nous qui profitons de tout cela parce que nous devenons, au fur et à mesure que nous apprenons dans cette vie. Cela nous ramène à l'apprentissage. Plus nous apprenons, plus nous devenons, plus nous emportons ces connaissances et cette sagesse avec nous.

- Hank Smith : 39:51 Deux choses. Premièrement, il semble que Mormon ait une déclaration de mission. Il sait qui il est. Le mot discipline vient avec le fait d'être un disciple. Donc, deux questions. Premièrement, les énoncés de mission personnels. Deuxièmement, comment devient-on discipliné, en gardant l'essentiel, l'essentiel ?
- Dr. Craig Manning : 40:07 Oui, c'est vrai. Pour moi, ce qui saute aux yeux lorsque vous dites cela, c'est que je le vois aussi. Ce que je dessine souvent sur le tableau avec les personnes avec lesquelles je travaille, c'est de savoir qui l'on est, c'est-à-dire d'être vrai et sincère. Pour revenir à tout ce dont nous parlons, il faut savoir qui l'on est et connaître la vérité. Ce n'est qu'une fois que l'on sait qui l'on est que l'on peut savoir ce que l'on veut vraiment dans la vie, et c'est ce qui crée le voyage. C'est ce qui crée l'énoncé de mission, pour ainsi dire, de vos valeurs et de ce qui vous tient à cœur, et il ne s'agit pas de toutes ces autres choses qui vous rendent heureux. Il s'agit de savoir qui vous êtes et qui vous devenez. C'est le devenir qui, en fin de compte, vous rend heureux. Qui êtes-vous et qui devenez-vous ?
- 40:42 Devenir comme le Christ est le plus haut niveau de bonheur. Pensez, John, à ce que vous avez dit à propos de l'agriculteur. Si vous plantez les graines et que vous faites ceci et que vous travaillez sur ces compétences et que vous travaillez à construire ces bonnes habitudes et que vous travaillez sur la sagesse et la connaissance et que vous travaillez dur pour apprendre et grandir, vous finissez par devenir un être humain très performant. Si vous travaillez sur vous-même, vous devenez comme le Christ, vous devenez performant.
- 41:07 Pour moi, c'est l'évangile en action. Ce n'est pas quelque chose que nous faisons parce qu'on nous dit de le faire. Nous le faisons parce que cela nous profite à un niveau si important que nous ne nous rendons même pas compte des leçons que nous tirons de ces expériences et de ce que nous devenons. Nous faisons ces voyages d'aventure parce qu'ils nous aident tous à devenir meilleurs au fil du temps.
- Hank Smith : 41:31 Craig, passons au [chapitre 6](#). Jean a évoqué le fait que les gens commençaient à se distinguer par leur rang, selon leur richesse et leur éducation. Certains étaient pauvres et ne pouvaient pas s'instruire parce qu'ils étaient pauvres. Il y a beaucoup d'orgueil, mais aussi beaucoup d'humilité. Au verset 14, il est choquant de constater que l'Église commence à se désagréger à cause de toutes ces distinctions de classe.
- Dr. Craig Manning : 41:57 Je pense que je vois où vous voulez en venir.

- Dr. Craig Manning : 42:00 Lorsque nous devenons comme le Christ. Nous n'avons pas besoin de ces titres de PDG, de ces titres de distinction de classe pour définir notre identité. Notre identité est liée à la personne que nous sommes, et ce qui annule le cycle de l'orgueil, c'est que lorsque vous êtes bien dans votre peau, vous n'avez pas besoin que d'autres personnes vous disent qui vous êtes. On n'a plus besoin de leur approbation. On n'a pas besoin de la célébrité ni du pouvoir parce qu'on est bien dans sa vie et qu'on sait que le bonheur vient de là.
- Hank Smith : 42:25 Verset 13 : Les uns se sont enflés d'orgueil, les autres ont été extrêmement humbles. Certains se défendent, ils poursuivent l'agression, d'autres n'attaquent pas après avoir été attaqués, mais ils sont humbles et pénitents devant Dieu. John, tu as raison. La situation devient chaotique ici avant la visite du Sauveur.
- John Bytheway : 42:44 Alors que nous avons vu une certaine unité sous Lachoneus, un seul corps, un seul esprit, un seul cœur, Sion, au verset 12, c'est le contraire. Ils rompent les rangs. J'aime beaucoup cette phrase : "Leurs chances d'apprendre". Il ne s'agit pas de leur capacité d'apprentissage, mais de leurs opportunités, et certains n'en ont tout simplement pas eu. Je dois m'adresser au Fonds perpétuel d'éducation parce que les Philippines, où j'ai fait ma mission, ont été l'un des premiers endroits où cela s'est produit. Et j'avais des compagnons de mission.
- 43:15 Mon niveau de vie, celui d'une famille de classe moyenne de l'Utah, a baissé pour se retrouver aux Philippines, sans air conditionné, avec de l'eau froide. Et certains de mes compagnons ont vu leur niveau de vie s'élever pour partir en mission. Je suis rentré chez moi avec de l'eau chaude et de la réfrigération. Certains de mes compagnons sont retournés à la pauvreté. [Le Fonds perpétuel pour l'éducation](#), l'un de mes anciens compagnons, est responsable d'une école appelée ACE, et c'est tellement agréable d'entendre les histoires de ce que cela a permis aux gens d'améliorer leurs possibilités d'apprentissage. Je pense que c'est l'idée la plus sioniste qui soit, de donner aux gens, grâce au Fonds perpétuel d'éducation, des possibilités d'apprentissage dans le monde entier. C'est une telle chose pour nos frères et sœurs. Nous avons l'habitude de faire des dons, et maintenant je pense qu'il est autonome.
- Dr. Craig Manning : 44:12 C'est incroyable.
- Hank Smith : 44:15 Je me souviens que le président Hinckley en a parlé. Adolescent, je ne savais pas à quel point le monde était terrible pour certaines personnes. C'était une chance.

John Bytheway :	44:25	Certains de mes compagnons gagnent dix fois plus qu'avant. Ils saisissent maintenant les occasions de bénir les pauvres, ce que tout chrétien est censé faire. C'est vraiment génial de voir ce que cela a donné. Et ce n'est pas seulement aux Philippines, c'est partout maintenant. Mais c'est une excellente occasion d'aider nos frères et sœurs à avoir des possibilités d'apprentissage.
Dr. Craig Manning :	44:46	J'adore cela aussi.
Hank Smith :	44:48	Craig, au chapitre 7, verset 5, le peuple cède au pouvoir de Satan. Ils se détournent de leur justice au verset 8 et ensuite cette phrase : "Comme un chien à son vomi."
Dr. Craig Manning :	45:02	Oui, oui.
Hank Smith :	45:04	Une phrase très intéressante. Pourriez-vous être plus descriptif, Mormon ? Qu'essayez-vous de dire ?
John Bytheway :	45:10	J'ai déjà demandé à mes étudiants combien d'entre eux avaient supprimé une application parce qu'elle leur prenait trop de temps. Presque tous ont levé la main. Puis j'ai demandé : "Combien d'entre vous ont retéléchargé cette application ?" Et presque tous ont levé la main. Pourquoi régressons-nous ? Avez-vous déjà vu un athlète ? Il avance, il progresse, puis il retombe.
Dr. Craig Manning :	45:30	Il y en a une autre au verset 6. Combinaison secrète. J'ai un petit faible pour cette histoire de secret. Je sais qu'on en a parlé à plusieurs reprises. Mais je pense que ce qui se passe, pour revenir à cette régression, c'est que vous l'avez lié au mot discipline. Nous arrivons à ce point où nous pensons être arrivés. Et c'est là que l'on retrouve une partie du thème du statut, des rangs et de tout le reste. Nous essayons tous de penser que nous sommes arrivés et que nous sommes parvenus à cet endroit. Nous sommes au-dessus des autres et nous avons droit à tout cela. C'est ce genre de mentalité que nous voyons, et c'est ce qui nous sépare et nous divise et nous met dans cette perpétuelle compétition avec d'autres personnes, tout le temps. Et c'est dangereux. Je pense que c'est ainsi que nous en arrivons à ne plus travailler continuellement sur nous-mêmes et à nous améliorer, et que nous avons perdu cet apprentissage.
	46:18	Nous pensons que nous sommes arrivés. C'est probablement la meilleure façon de le dire : en athlétisme, quand les gens cèdent, c'est qu'ils pensent qu'ils sont arrivés et qu'ils ne veulent plus avoir à travailler. Ils ne veulent pas continuer à

apprendre et à s'améliorer. Et quand on en arrive là, on devient territorial et on essaie de défendre son territoire en permanence. On devient agressif parce qu'on a l'impression de perdre cette place ou ce pouvoir qu'on avait autrefois, alors que si l'on reste humble et que l'on continue à apprendre, on n'arrive pas. Nous apprenons constamment et nous essayons de nous améliorer chaque jour. Le devenir ne s'arrête jamais. Nous essayons toujours de devenir comme le Christ, jusqu'au jour où le Seigneur nous emmène dans l'autre vie. C'est un processus continu.

46:57

Pour moi, la chose la plus importante que je vois comme un signal d'alarme : lorsque les gens cessent d'apprendre, c'est toujours une préoccupation parce qu'ils commencent alors à chercher à être territoriaux et à construire leurs barrières et ce qui leur appartient au lieu de travailler ensemble et de faire confiance aux autres. Mais c'est toujours le signal d'alarme. Lorsque les gens cessent d'apprendre, c'est inquiétant. Lorsque les gens apprennent, nous pouvons continuer à progresser. Et je pense que c'est là que l'humilité est liée à l'apprentissage pour moi tout au long de cette histoire, mais surtout vers la fin. Puis-je également aborder la question des combinaisons secrètes ? Cela me préoccupe beaucoup, car qu'avons-nous besoin de cacher ? Si nous construisons la vérité, j'ai l'impression que c'est le contraire de la vérité. Quand on construit sur la vérité, on n'a pas besoin de cacher quoi que ce soit. Quand on se construit sur la vérité, on n'a jamais peur, à aucun moment, de quelque question que ce soit. Vous pouvez donner votre téléphone à n'importe qui pour qu'il le regarde à n'importe quel moment.

47:44

Il n'y a rien à cacher. C'est un mode de vie tellement paisible et libérateur, quand on vit de la vérité. Il n'y a jamais rien à cacher. On est toujours ouvert aux choses. Mais lorsque vous avez ces combinaisons secrètes, à qui pouvez-vous cacher des choses ? C'est comme un réseau complexe que vous essayez de maintenir tout au long de votre vie pour savoir quel mensonge ou quoi que ce soit d'autre doit être caché à tout le monde. Je ne suis pas assez intelligent pour gérer cela. Je ne peux pas fonctionner de cette façon. Cela ne me convient pas. Je suis tellement transparent que ma femme ne me parle pas des cadeaux de Noël qu'elle a cachés parce que je ne peux pas garder de secrets. Je suis horrible. J'ai eu des ennuis pour ça l'autre jour. J'ai la bande passante mentalement. J'ai suffisamment de bonnes choses sur lesquelles je veux me concentrer sans essayer de les cacher. Cela ne fait que compliquer la vie de tout le monde quand on cache des choses.

- Hank Smith : 48:29 Je me souviens que [Frère Holland](#) a dit quelque chose du genre : "L'un des plus grands dons que vous puissiez avoir, c'est la [paix de la conscience](#) lorsque vous êtes seul avec vos souvenirs."
- Dr. Craig Manning : 48:41 Oui.
- Hank Smith : 48:42 Craig, une dernière question, qui sera plus personnelle. Voici 3 Néphi 7:21 : "Il y en eut qui se convertirent au Seigneur, et comme beaucoup se convertirent, ils signifièrent vraiment au peuple qu'ils avaient été visités par le pouvoir et l'esprit de Dieu, qui était en Jésus-Christ, en qui ils croyaient." Voilà leur rocher. Ils s'accrochent à cette vérité. Elle est durable. Je pense que nos auditeurs seraient intéressés par votre expérience, comment vous pouvez dire : "J'ai été visité par la puissance de l'Esprit de Dieu et je crois en Jésus-Christ."
- Dr. Craig Manning : 49:20 Pour moi, la réponse à cela est la spécificité dans la prière. Lorsque je prie, que je suis précis et que je pose de vraies questions auxquelles j'ai réfléchi, je suis toujours choqué par la façon dont Il répond lorsque je communique avec ce genre de spécificité. Pourquoi la spécificité ? Parce que cela signifie que je suis délibéré, que je suis intentionnel, que j'ai réfléchi et que j'ai travaillé. Je ne suis pas du tout désinvolte. Je suis prudent, je communique avec le Seigneur et j'ai travaillé. C'est ce que l'on m'a appris un jour, c'est ce qu'est la foi. C'est un effort mental. J'ai donc fait cet effort mental. J'y ai réfléchi. J'essaie de comprendre. Je prie avec précision, et je suis continuellement choqué qu'Il réponde avec précision lorsque je fais cela.
- 50:04 Et pour moi, les choses qu'Il m'a enseignées et les choses qu'Il continue à m'enseigner dans ma vie, et les opportunités dans la vie, et la femme avec laquelle j'ai été béni de vivre pendant tout ce temps, et les enfants. Il n'y a rien en moi qui me fasse douter que ce n'est pas vrai. Je suis membre de cette église parce que c'est là que je trouve la vérité et que je connais la paix absolue. Vous venez de parler de paix. Pour moi, c'est une grande finalité, s'il y a une finalité, c'est la paix.
- 50:33 J'ai tellement de paix en vivant l'évangile de Jésus-Christ dans ma vie. Je sais que la vérité est ce qui annule la peur, et je suis très reconnaissante d'avoir appris toutes ces leçons de vie. En apprenant tout cela, je réalise que le bonheur est créé par nous-mêmes, et que nous créons notre bonheur par la façon dont nous articulons nos vies dans le monde qui nous entoure. Il n'y a pas de plus grosse voiture ou de plus grosse maison qui crée le bonheur. C'est nous qui créons le bonheur. Et nous ne pouvons le faire que lorsque nous sommes vraiment sincères avec nous-mêmes, et que nous savons ce qui nous rend vraiment heureux.

Je suis donc très reconnaissant pour l'Évangile. Le Seigneur m'a amené ici et m'a montré la vérité. Je pense que je cherche la vérité depuis longtemps. Il m'a amené ici et m'a montré la vérité, et j'apprécie l'opportunité qui m'est donnée de participer à ce podcast avec vous deux. Je vous remercie.

- Hank Smith : 51:23 Nous avons été ravis de vous recevoir, Craig. John, quelle belle journée.
- John Bytheway : 51:27 Cela a changé ma vie. Je vais être beaucoup plus prudent dans mes prières et je vais me demander si c'est exact. avant de commenter les nouvelles, le sport, la politique ou quoi que ce soit d'autre. C'est un très bon conseil.
- Hank Smith : 51:37 C'est absolument merveilleux, Craig. Nous sommes bénis d'avoir pu compter sur vous. Je suis sûr que nos auditeurs ressentent la même chose. Si vous le souhaitez, venez sur YouTube et dites à Craig ce que vous pensez. Nous lui enverrons ces commentaires. Je pense qu'il serait ravi de vous entendre. Sur ce, nous tenons à remercier le Dr Craig Manning de nous avoir rejoints aujourd'hui. Nous tenons bien sûr à remercier notre productrice exécutive, Shannon Sorensen, et nos sponsors, David et Verla Sorensen. Et à chaque épisode, nous nous souvenons de notre fondateur, Steve Sorensen. Nous espérons que vous nous rejoindrez la semaine prochaine. John, je regardais 3 Néphi 8 : "Il s'éleva une grande tempête, telle qu'on n'en avait jamais connue dans tout le pays."
- John Bytheway : 52:18 Ça vient, les amis.
- Hank Smith : 52:20 Oui. Les choses sont sur le point de devenir passionnantes, alors rejoignez-nous la semaine prochaine sur followHIM.
- 52:26 Avant que vous ne passiez au prochain épisode, j'ai une information importante à vous communiquer. La transcription de cet épisode et les notes de l'émission sont disponibles sur [followhim.co](http://followhim.co). Sur notre site web, vous trouverez également nos deux livres gratuits, Trouver Jésus-Christ dans l'Ancien Testament et Trouver Jésus-Christ dans le Nouveau Testament. Ces deux livres sont remplis de citations courtes et puissantes et d'idées tirées de tous nos épisodes de l'Ancien et du Nouveau Testament.
- 52:51 Les copies numériques de ces livres sont totalement gratuites. Vous pouvez regarder le podcast sur YouTube. De plus, nos comptes Facebook et Instagram contiennent des vidéos et des extras que vous ne trouverez nulle part ailleurs. Si vous voulez

savoir comment vous pouvez nous aider, si vous pouvez vous abonner au podcast, le noter, le critiquer et le commenter, cela nous rendra plus facile à trouver. Bien sûr, rien de tout cela ne serait possible sans notre incroyable équipe de production. David Perry, Lisa Spice, Jamie Neilson, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra et Annabelle Sorensen.

Président Russell M. Nelson : 53:21

Quels que soient vos questions ou vos problèmes, la réponse se trouve toujours dans la vie et les enseignements de Jésus-Christ. Tournez-vous vers lui. Suivez-le.

## FROM CRIME TO CHRIST



- Hank Smith : 00:03 Bonjour à tous. Bienvenue dans l'émission FollowHIM Favorites. C'est ici que John et moi partageons une histoire unique pour accompagner la leçon de chaque semaine. John, nous sommes dans 3 Néphi, de 1 à 7. Je lisais l'histoire des brigands de Gadianton et comment certains d'entre eux s'étaient convertis et étaient revenus vivre parmi les gens, et j'ai pensé à une histoire que je t'ai souvent entendue raconter sur un homme qui s'était converti à l'Évangile.
- John Bytheway : 00:23 Je sortais d'un centre commercial du centre-ville de Salt Lake City, et il y avait quelqu'un qui se tenait près d'une table à Deseret Book pour une séance de dédicaces, alors j'y suis allé et j'ai acheté son livre. Le prénom de ce type était Mario. Il fait partie du crime organisé, Hank. Quand il rentre chez lui, sa femme lui dit : "Hé, j'ai laissé entrer deux jeunes hommes en costume dans la maison", et il répond : "Quoi ?" "Oui, deux jeunes hommes en costume. Ce sont des missionnaires." Il lui répond : "Ce ne sont pas des missionnaires, ce sont des agents fédéraux. Je t'ai dit de ne jamais ouvrir la porte à qui que ce soit", et ils se disputent. Elle lui répond : "Non, non, ils étaient trop jeunes. Je ne pense pas qu'ils soient des agents fédéraux."
- 00:54 Pour faire court, il les guette le lendemain. Il dit qu'ils sont arrivés au coin de la rue, l'un d'eux avait l'air d'avoir environ 12 ans et l'autre 18 ans. Je me suis dit, ok, voilà ce qu'on va faire. Je vais ouvrir la porte et voir s'ils vont passer devant moi parce qu'un flic ne vous laissera jamais passer derrière lui. Et je ne le savais pas. Il a appris ça à l'école du crime organisé. Il ouvre la porte et ces deux Elders passent devant lui. Soit ils sont très bien formés, soit ce sont des missionnaires. Ils s'assoient et commencent à parler. Mario finit par être convaincu que ces types sont vraiment des missionnaires. Il commence à leur poser toutes les questions difficiles qu'il a en tête, jusqu'à ce qu'il soit si tard que l'un des missionnaires commence à regarder sa montre. Finalement, Mario dit : "Qu'est-ce qu'il y a ?" Le missionnaire lui répond : "Nous avons des règles. On est censés être là à 9 h 30, et il est déjà 9 h 30." Mario dit : "Si vous partez maintenant, vous ne reviendrez jamais." Le missionnaire

dit : "On peut appeler le président de la mission ?" "Oui, il y a le téléphone."

01:55 Il décroche le téléphone, et Hank, ce n'est pas un doot, doot doot, c'est... C'est un vieux téléphone. Et il appelle le président de la mission. "Hé, Président, nous avons cet ami de l'église." C'est comme ça qu'on les appelait. "Il a toutes ces questions et il veut qu'on reste, mais il est 9h30. Qu'est-ce qu'on fait ?" Et le président de la mission dit : "Bon, d'accord, je vais vous dire. Vous pouvez rester jusqu'à 10h30. Laissez-moi parler à votre enquêteur." Le président de la mission dit : "Monsieur, pourriez-vous suivre ces jeunes hommes chez eux ce soir et vous assurer qu'ils rentrent chez eux sains et saufs ? Parce que vous savez, il y a des personnages louches là-bas." Mario répond : "Oui, je m'occupe d'eux."

02:34 Mario continue de suivre les cours. Finalement, il entre dans l'Église et l'évêque lui dit : "Mario, tu es là et nous t'aimons, mais il faut que tu sois à fond dans l'Église." Mario se dit : " Oh, ils savent. Ils savent que je fais encore des choses illégales." Il doit alors prendre une décision terrible : quitter l'Église ou le crime organisé ?

Hank Smith : 02:56 Wow.

John Bytheway : 02:57 Comment quittez-vous normalement le crime organisé, Hank ? Dans une boîte.

Hank Smith : 03:00 Oui.

John Bytheway : 03:01 Ce n'est pas le cas.

Hank Smith : 03:01 Ouais. Du ciment sur les chaussures dans l'East River.

John Bytheway : 03:04 Non, ils vous tuent.

Hank Smith : 03:05 Oui.

John Bytheway : 03:05 Que se passe-t-il si vous quittez l'Église ? Ils envoient des professeurs à domicile. Alors il se demande lequel des deux est le pire. Il planifie, il prépare, il se cache dans une cabane dont même sa femme ignore l'existence. Et voilà à quel point il était déterminé. Je dois rester dans cette Église, j'ai trouvé quelque chose de merveilleux. Il appelle le patron et lui dit : "Je veux qu'on se rencontre. Je veux partir. J'ai rejoint cette église." Il l'a engueulé au téléphone. Il a finalement fixé un rendez-vous et il a dit : "Je suis entré dans cet entrepôt abandonné." Hank-

Hank Smith :	03:39	Mon mot.
John Bytheway :	03:39	Si quelqu'un vous donne rendez-vous dans un entrepôt abandonné, qu'est-ce que cela vous apprend ?
Hank Smith :	03:44	Oui.
John Bytheway :	03:45	Ne partez pas. Il a dit : "Mon oncle se tenait dehors avec une batte. Mon oncle" a frappé cette batte dans sa main. Et je ne pense pas que c'était pour jouer au base-ball quand nous aurons fini, n'est-ce pas ? Il frappait cette batte dans sa main. Et il a pointé cette table du doigt, comme s'il s'agissait de s'asseoir. Il y va, il s'assoit, il dit que le patron du crime s'est levé et lui a crié dessus pendant une demi-heure. Finalement, il se dit : "C'est mon tour ? Il dit : "Ecoutez, j'ai rejoint cette église et je suis devenu", ce que nous appelions, souvenez-vous, une vieille histoire, "je suis devenu mormon". Le patron s'assoit sur sa chaise et dit : "Les mormons. Je connais ces gens."
	04:26	La première pensée de Mario a été : les Mormons sont liés ? Oh, wow, quelle arnaque. J'aurais dû m'en douter. C'est génial. Il se dit : "Non, ce n'est pas ça." Il dit : "Je connais ces gens." Apparemment, ce qui s'est passé, c'est qu'un gouverneur venait d'être élu dans cet État et qu'il était membre de l'église. Ce parrain du crime lui a apporté une mallette contenant un million de dollars et lui a dit : "Hé, vous faites ce que vous avez à faire, laissez-nous faire ce que nous avons à faire, ne regardez pas ailleurs. Voici un million de dollars exonérés d'impôts", et ce gouverneur, un saint des derniers jours, a dit : "Prenez votre argent. Sortez d'ici. Je vais vous faire tomber." Et ce patron du crime lui a dit : "Tu vas être l'un d'entre eux. Si tu fais tout ce que ces gens te demandent, je n'ai pas à m'inquiéter." Et il est sorti de l'entrepôt abandonné.
Hank Smith :	05:16	Wow.
John Bytheway :	05:16	Mario a dit : "Je crois que je vais prendre une balle dans le dos", mais il ne l'a jamais prise.
	05:21	Vous êtes l'évêque. Quelle vocation donnes-tu à ce type, Mario ?
Hank Smith :	05:27	Je ne sais pas.
John Bytheway :	05:30	Primaire. Droit.
Hank Smith :	05:31	Oui, bien sûr.

John Bytheway : 05:32 Il a été appelé à enseigner aux enfants de 10 ans. Il a dit : "Quand l'évêque m'a appelé", et oh la la, Hank, j'ai déjà été dans cette position. "L'évêque m'a appelé. J'ai dit : "Monseigneur, je dois vous dire quelque chose. Je ne peux pas lire." Et j'imaginai l'évêque. L'évêque, "Ça va aller."

Hank Smith : 05:53 Tu vas t'en sortir.

John Bytheway : 05:54 Voici le manuel. Vous le tenez à l'envers. Ici. Il ne sait pas. Imaginez l'humilité. Mario entre dans cette pièce. Il dit qu'il y a là trois garçons de 10 ans et qu'il a dû leur dire, en adulte : "Les garçons, je suis censé être votre premier professeur mais, les garçons, je ne sais pas lire." J'aime la définition du pur amour du Christ. L'amour pour le Christ, l'amour du Christ, l'amour comme le Christ. Trois garçons de 10 ans ont dit : "Assieds-toi. Nous allons t'aider." Ils lisent le manuel et le font glisser d'avant en arrière, et Mario dit : "Ces garçons m'ont appris l'Évangile." Et ce n'était pas ce qu'ils lisaient, c'était la façon dont ils le traitaient.

06:39 Si vous achetez ce livre, la dédicace dit : "À ma classe de primaire de 10 ans". J'en ai parlé un jour lors d'un grand événement à Cincinnati. Quelqu'un a levé la main. Nous étions dans une salle avec 2500 femmes, et je me suis dit qu'il fallait prendre le commentaire. Je l'ai fait et cette femme m'a dit : "Je suis assise à côté de la personne qui a écrit ce livre." Elle était l'auteur du livre.

Hank Smith : 07:01 Oh, wow.

John Bytheway : 07:01 Je lui ai parlé après et elle m'a dit : "Oui, il est décédé l'année dernière en tant qu'ouvrier du temple." Je regarde 3 Néphi 5. Ils abandonnèrent tous leurs péchés, leurs abominations et leurs prostitutions, et ils servirent Dieu en toute diligence, jour et nuit. Il est question des voleurs de Gadianton, et Mario n'a pas fait quelque chose d'aussi mauvais que ces gars-là. Tous ceux qui se repentirent de leurs péchés et conclurent une alliance furent relâchés. C'est une histoire très intéressante. Quand je la lis, je me dis qu'il y a de l'espoir pour tout le monde.

Hank Smith : 07:33 Wow. La liberté, et ce n'est pas seulement une liberté physique, c'est une liberté spirituelle.

John Bytheway : 07:38 Oui.

Hank Smith : 07:39 Une liberté spirituelle qu'il a trouvée.

John Bytheway :	07:41	Tout à fait. Il a changé toute sa vie et est décédé fermement dans la foi en tant qu'ouvrier du temple. Comme c'est cool !
Hank Smith :	07:48	C'est formidable. Du crime au Christ. J'adore ça.
	07:53	Nous espérons que vous nous rejoindrez pour notre podcast complet. Il s'appelle followHIM. Vous pouvez l'obtenir là où vous obtenez vos podcasts. Cette semaine, nous sommes avec le Dr Craig Manning. Il est génial. Venez voir ce qu'il fait avec ces chapitres, et rejoignez-nous la semaine prochaine. Nous ferons un autre suivi des favoris.