



EPISODE 48

GUEST: DOUG BENSON



"Par la foi, tout s'accomplit".

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 nos émotions peuvent-elles être à la fois une force et une faiblesse ? Dr. Doug Benson explore le concept de faiblesse, l'amélioration de soi et la responsabilisation par Jésus-Christ, et la façon dont Moroni établit un modèle pour que les saints deviennent comme Jésus-Christ.

Partie 2 :

Dr. Doug Benson continue d'explorer le traité de Moroni sur la charité et les signes avant-coureurs de notre époque concernant la colère, l'orgueil et le mépris.

Timecodes :

Première partie :

- 00:00 Partie I - Dr. Doug Benson
- 01:34 Biographie du Dr Doug Benson
- 02:28 Le copiage religieux
- 04:32 *Viens, et suis-moi* Manual
- 05:49 Ether 12:1-6 - Devenir comme Jésus
- 08:32 "Y en a-t-il d'autres ?"
- 09:40 Ether 12:4 - L'espoir d'un monde meilleur
- 13:07 Facteurs de protection et confiance en l'alliance
- 17:08 Les émotions ne sont pas des faits
- 18:59 La foi est un mot d'action
- 21:37 Le Dr Benson raconte une histoire de foi dans un ascenseur.
- 23:16 Le président Nelson sur l'espoir
- 25:23 Ether 12:13-15 - Soins de santé mentale
- 30:38 Le Dr Satterfield enseigne la recherche dans les Écritures.
- 33:51 La faiblesse à notre avantage
- 35:46 Dialectique : deux idées opposées coexistent
- 38:15 Ether 12:27 - Pièce maîtresse de la doctrine
- 39:42 Ether 12:27 - Accepter la réalité
- 43:45 Les dangers du perfectionnisme
- 46:03 Le Dr Manning et le discours négatif sur soi
- 48:47 Combattre, fuir ou s'immobiliser
- 51:11 L'émotion peut être une force ou une faiblesse
- 54:20 Agir à l'opposé pour devenir comme Jésus
- 56:34 Ether 12:27 - Dieu dans l'instant présent
- 59:16 Vivre dans le passé
- 01:02:42 Honte et culpabilité
- 01:04:18 Cacher ou rendre les choses publiques
- 58:33 Fin de la première partie - Dr. Doug Benson

Partie 2

- 00:00 Partie II - Dr. Doug Benson
- 03:22 S'aimer soi-même
- 07:08 Ignorer les détracteurs
- 08:28 La foi implique l'action
- 11:14 Opposition entre les choses
- 13:22 L'orgueil, l'envie et le mépris
- 15:39 Ether 14:25-15:19 - La colère mène à la destruction
- 17:14 Ether 15:22-25 - Ivre de colère
- 18:25 Agir par la foi ou par l'émotion

- 19:37 Analogie entre *Star Trek* et Harry Potter
- 22:55 L'esprit sage et la gestion de la colère
- 27:50 Ether 15:16 - Acceptation radicale
- 30:41 Il revient à lui
- 32:04 Relations conflictuelles
- 35:35 La pleine conscience et le fait de ne pas agir sur les émotions négatives
- 38:33 Devenir un artisan de la paix
- 40:27 Comment le Livre de Mormon se compare-t-il ?
- 45:51 Fin de la deuxième partie - Dr. Doug Benson

Références :

Ano, Gene G., et Erin B. Vasconcelles. 2005. "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress : A Meta-Analysis". *Journal of Clinical Psychology* 61 (4) : 461–80. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>.

Banyard, Victoria L., et Sandra A. Graham-Bermann. 1998. "Surviving Poverty : Stress and Coping in the Lives of Housed and Homeless Mothers". *American Journal of Orthopsychiatry* 68 (3) : 479–89. <https://doi.org/10.1037/h0080357>.

Bytheway, John, Hank Smith, et Craig Manning. "Podcast Episodes 31-40 - Book of Mormon Library - followHIM Podcast with Hank Smith and John Bytheway ", followHim Podcast with Hank Smith and John Bytheway, 2 octobre 2024. <https://followhim.co/all-episode-collections/book-of-mormon-episode-collections/episodes-31-40-book-of-mormon/>.

Centre de contrôle des maladies. 2022. "Outil de visualisation des principales causes de décès de WISQARS. Centres de contrôle et de prévention des maladies. 2022. <https://wisqars.cdc.gov/lcd/?o=LCD&y1=2022&y2=2022&ct=10&cc=ALL&g=00&s=0&r=0&ry=2&e=0&ar=lcd1age&at=groups&ag=lcd1age&a1=0&a2=199>.

Covey, Steven R. "The 7 Habits of Highly Effective People (30th Anniversary Edition)". Deseret Book : Livres, DVD, musique, art et plus encore pour les familles LDS - Deseret Book. Consulté le 17 novembre 2024. <https://www.deseretbook.com/product/5245122.html>.

David A. Bednar, membre du Collège des douze apôtres. "En l'espace de peu d'années". Conférence générale d'avril 2024 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 5 octobre 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/10/35bednar?lang=eng>.

Dieter F. Uchtdorf, membre du Collège des douze apôtres. "Nourrissez les racines et les branches pousseront". Conférence générale d'avril 2024 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 6 octobre 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/10/51uchtdorf?lang=eng>.

Jeffrey R. Holland, membre du Collège des douze apôtres. "Une parfaite clarté d'espoir". Conférence générale d'avril 2020 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 5 avril 2020. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/04/43holland?lang=eng>.

Jeffrey R. Holland, membre du Collège des douze apôtres. "Une parfaite clarté d'espoir". Conférence générale d'avril 2020 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 5 avril 2020. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/04/43holland?lang=eng>.

John H. Robert, ancien membre des Soixante-dix. "Il y a toujours de l'espoir". BYU Speeches, 22 août 2024. <https://speeches.byu.edu/talks/john-h-groberg/there-is-always-hope/#:~:text=Groberg,-of%20the%20Seventy&text=Speed&text=Reverberating%20through%20all%20eternity%2C%20all,tired%2C%20but%20that%20you%20understand.>

Neil L. Andersen, membre du Collège des douze apôtres. "Le triomphe de l'espoir". Conférence générale d'octobre 2024 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 5 octobre 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/10/12andersen?lang=eng.>

Richard G. Scott, membre du Collège des douze apôtres. "Acquérir des conseils spirituels". Conférence générale d'octobre 2009 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 2 octobre 2009. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/10/to-acquire-spiritual-guidance?lang=eng.>

Richard G. Scott, membre du Collège des douze apôtres. "Acquérir des conseils spirituels". Conférence générale d'octobre 2009 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 2 octobre 2009. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/10/to-acquire-spiritual-guidance?lang=eng.>

Robert D. Hales, membre du Collège des douze apôtres. "Les Saintes Écritures : La puissance de Dieu pour notre salut". Conférence générale d'octobre 2006 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 1er novembre 2006. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2006/11/holy-scriptures-the-power-of-god-unto-our-salvation?lang=eng.>

Frère Russell M. Nelson du Collège des douze apôtres. "Une espérance plus excellente". BYU Speeches, 21 juin 2024. <https://speeches.byu.edu/talks/russell-m-nelson/excellent-hope/#:~:text=Have%20you%20noticed%20in%20the,charity%20have%20their%20opposing%20forces.>

Ulisses Soares, membre du Collège des douze apôtres. "Confiance dans l'alliance par Jésus-Christ". Conférence générale d'avril 2024 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 6 avril 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2024/04/16soares?lang=eng.>

Foa, Edna, Elizabeth A Hembree, Sheila Rauch, et Barbara Olasov Rothbaum. 2019. *Thérapie d'exposition prolongée pour le SSPT : Traitement émotionnel des expériences traumatiques - Guide du thérapeute*. Oxford University Press.

Fullmer, James H. "Shule on the Hill of Ephraim". Book of Mormon Art Catalog, 12 novembre 2024. [https://bookofmormonartcatalog.org/catalog/shule-on-the-hill-of-ephraim/.](https://bookofmormonartcatalog.org/catalog/shule-on-the-hill-of-ephraim/)

"La grâce". Guide d'étude de l'Évangile - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 1er janvier 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/gospel-topics/grace-study-guide?lang=eng.>

Harned, Melanie S. 2022. *Traiter les traumatismes dans la thérapie comportementale dialectique : The DBT Prolonged Exposure Protocol (DBT PE)*. New York : The Guilford Press.

Hathaway, William L., et Kenneth I. Pargament. 1990. "Intrinsic Religiousness, Religious Coping, and Psychosocial Competence : A Covariance Structure Analysis". *Journal for the Scientific Study of Religion* 29 (4) : 423. <https://doi.org/10.2307/1387310.>

Hilton, John. "Class 48 - Ether 5-11 : Life-Changing Lessons from Lesser-Known Jaredites (Classe 48 - Ether 5-11 : Leçons qui changent la vie à partir de Jaredites moins connus). Le Livre de Mormon : A Masterclass :

John Hilton III. Consulté le 17 novembre 2024. <https://johnhiltoniii.com/thebookofmormon/class-48-ether-5-11-life-changing-lessons-from-lesser-known-jaredites/>.

"Internet Movie Database : The Prince of Egypt". IMDb, 18 décembre 1998. <https://www.imdb.com/title/tt0120794/>.

Klest, Bridget, et Pamela J. Birrell. 2009. "Principles of Trauma Therapy : A Guide to Symptoms, Evaluations, and Treatment, by John Briere and Catherine Scott". *Journal of Trauma & Dissociation* 10 (1) : 126–28. <https://doi.org/10.1080/15299730802492553>.

Lazarus, Richard S, et Susan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company.

Linehan, Marsha. 1993. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York : Guilford Press.

Linehan, Marsha M. 2015. *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*. 2e éd. New York : The Guilford Press.

Linehan, Marsha M. 2020. *Construire une vie qui vaut la peine d'être vécue : A Memoir*. (Mémoire), New York : Random House.

Linehan, Marsha M. 2014. *Manuel d'entraînement aux compétences DBT*. 2e éd. Guilford Publications.

Pargament, Kenneth I. 1997. *The Psychology of Religion and Coping : Theory, Research, Practice*. New York : Guilford Press.

Michelle D. Craig Première conseillère dans la présidence générale des Jeunes femmes. "Des yeux pour voir". Conférence générale d'octobre 2020 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 3 octobre 2020. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/10/14craig?lang=eng>.

"25 novembre-1er décembre : 'Par la foi, tout s'accomplit'. Ether 12-15". Manuel Viens, suis-moi - 25 novembre-1er décembre : "Par la foi, tout est accompli", 1er janvier 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-book-of-mormon-2024/48?lang=eng>.

Pargament, Kenneth I., Bruce W. Smith, Harold G. Koenig et Lisa Perez. 1998. "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors". *Journal for the Scientific Study of Religion* 37 (4) : 710. <https://doi.org/10.2307/1388152>.

Pargament, Kenneth I., Brian J. Zinnbauer, Allie B. Scott, Eric M. Butter, Jill Zerowin et Patricia Stanik. 2003. "Red Flags and Religious Coping : Identifying Some Religious Warning Signs among People in Crisis". *Journal of Clinical Psychology* 59 (12) : 1335–48. <https://doi.org/10.1002/jclp.10225>.

Président Harold B. Lee de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours. "Marcher à la lumière du témoignage". Enseignements des présidents de l'Église : Harold B. Lee - Chapitre 5, 1er janvier 2011. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/teachings-harold-b-lee/chapter-5?lang=eng>.

Président Russell M. Nelson Président de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours. "Le Christ est ressuscité ; la foi en lui déplacera les montagnes". Conférence générale d'avril 2021 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 4 avril 2021. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2021/04/49nelson?lang=eng>.

Le président Thomas S. Monson Président de l'Église. "Écoute tes sentiments, ô mon frère". Conférence générale d'octobre 2009 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 2 octobre 2009. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2009/10/school-thy-feelings-o-my-brother?lang=eng>.

Reidbord, Steven. "Dialectics in Psychotherapy". Psychology Today. Consulté le 17 novembre 2024. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/sacramento-street-psychiatry/201909/dialectics-in-psychotherapy#:~:text=However%2C%20it%20goes%20further%20than,of%20being%2C%20a%20new%20situation.>

Smith, Joseph. "Les conférences sur la foi Le texte électronique du Projet Gutenberg des Conférences sur la foi, par Joseph Smith, Jr. Consulté le 17 novembre 2024. <https://www.gutenberg.org/files/56684/56684-h/56684-h.htm>.

Informations biographiques :



Doug Benson est un psychologue clinicien agréé. Il est spécialisé dans les interventions fondées sur des données empiriques et possède une certification Linehan Board en TCD. Doug a obtenu une maîtrise en psychologie à l'université Morehead State à Morehead, dans le Kentucky. Il a ensuite obtenu un doctorat en psychologie à l'université Pepperdine. Sa formation initiale portait sur l'évaluation de la personnalité et de la neuropsychologie, ainsi que sur le traitement des personnes souffrant de troubles mentaux graves, avec un accent particulier sur les traumatismes complexes et les troubles de la personnalité borderline. Il a effectué un stage à l'hôpital d'État de l'Utah (USH), où il a ensuite trouvé un emploi. Doug y a travaillé en tant que stagiaire, boursier postdoctoral et psychologue salarié. En 2016, il a ouvert un petit cabinet privé spécialisé dans la thérapie comportementale dialectique et le traitement des traumatismes. De 2010 à 2020, il a été directeur de la psychologie. USH jusqu'à son départ pour consacrer tout son temps au traitement de la dysrégulation des émotions chez Decision Tree Mental Health en 2020. Plus récemment, il a quitté Decision Tree Mental Health et est revenu à l'USH en tant que psychologue salarié, continuant à se concentrer sur le traitement des personnes souffrant de troubles mentaux graves.

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 ce 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.

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.



Ether 12-15 Part 1



GUEST: DOUG BENSON

- Hank Smith : 00:00 Bonjour mes amis. Bienvenue dans ce nouvel épisode de FollowHIM. Je m'appelle Hank Smith, je suis votre animateur et je suis accompagné de mon co-animateur, John Bytheway, qui est sûr et inébranlable. John, c'est Ether 12:4, sûr et inébranlable.
- 00:19 John, nous en sommes à notre troisième leçon dans le livre d'Ether. Nous avons eu une excellente expérience jusqu'à présent. Qu'attendez-vous de cette dernière leçon ?
- John Bytheway : 00:29 Nous nous sentons mal pour Moroni qui doit, voyons voir, je vais écrire sur la destruction de mon peuple. Puis je vais abréger le récit de la destruction des Jarédites. Il est intéressant d'entendre sa voix et aussi, est-il juste de dire, un peu d'insécurité ? Les païens vont se moquer de ce que j'écris, de cet homme qui a dû reprendre l'œuvre de son père.
- Hank Smith : 00:50 Oui, je me demande s'il se sent lié à Ether alors qu'ils assistent tous deux à la destruction de leur peuple. John est un très bon ami à moi qui nous rejoint aujourd'hui. Il s'appelle le Dr Doug Benson. Je l'appelle Doug, mais c'est un médecin. Doug, en parcourant ces chapitres, qu'attendez-vous avec impatience ?
- Dr. Doug Benson : 01:12 Ce qui m'a frappé dans le chapitre 12 de l'Éther, c'est le concept de faiblesse. C'est le processus d'amélioration de soi, la responsabilisation par le Christ, Moroni présente un modèle pour que nous devenions progressivement comme le Christ et comme notre Père céleste.
- Hank Smith : 01:28 John, Doug ne s'est jamais joint à nous auparavant. Il est très accompli. Pourquoi ne pas nous donner une biographie avant de commencer ?
- John Bytheway : 01:38 Oui. Doug Benson est un psychologue clinicien agréé, spécialisé dans le traitement de la dysrégulation des émotions et dans la thérapie comportementale dialectique (TCD). Il a obtenu une maîtrise en psychologie à l'université Morehead State, dans le Kentucky, puis un doctorat en psychologie à l'université Pepperdine, en Californie.
- 02:01 Avant de commencer l'enregistrement, nous parlions de vos filles et de leur mission.

Dr. Doug Benson : 02:06 Ma fille, Scout, a été appelée à la mission de Jacksonville en Floride. Mon autre fille, Ruby, a déposé ses papiers. Elle vient d'entrer au MTC et a été appelée à la mission de Jacksonville en Floride et nous aurons un chevauchement des présidents de mission, ce qui est unique.

Hank Smith : 02:23 Très. Je connaissais votre sœur. Bienvenue.

John Bytheway : 02:28 Dr Benson. Je crois savoir que vous avez une étude doctorale fascinante.

Dr. Doug Benson : 02:30 J'ai travaillé à l'Union Rescue Mission, une mission de sauvetage située dans le centre-ville de Los Angeles, qui s'occupe spécifiquement des sans-abri. J'étais thérapeute et nous avons mené une [étude](#) sur le type d'adaptation religieuse utilisé par les sans-abri, et nous avons constaté qu'il existait une [adaptation religieuse](#) positive et négative.

02:53 L'adaptation religieuse positive se traduit généralement par une vision bienveillante de Dieu et de ce qu'il fait dans notre vie, et par l'attribution de toutes les bonnes choses à Dieu. L'adaptation religieuse négative est généralement plus culpabilisante, avec des attributs plus négatifs. L'Union Rescue Mission étant un établissement chrétien, elle a mis en place un programme de mentorat et de traitement de la toxicomanie à l'intention des personnes qui vivent dans la rue et dont c'est la raison pour laquelle elles y sont. La conclusion est que les sans-abri consomment beaucoup les deux. C'est comme l'idée de faire tout ce que l'on peut, puis de s'en remettre à Dieu.

03:33 Certaines personnes sont plus enclines à faire tout ce qu'elles peuvent. D'autres, parmi les sans-abri, sont plus enclins à faire tout ce qu'ils peuvent. Ils ont utilisé tous ces éléments de manière assez intense. L'hypothèse était que le sans-abrisme est une expérience traumatisante. Généralement, lorsque vous êtes dans une situation où vous pouvez résoudre un problème, il y a un certain penchant pour l'idée de faire tout ce que je peux et de s'en remettre à Dieu. Parfois, vous n'avez aucun contrôle sur la situation. La tendance est de se pencher sur l'idée que l'on ne peut rien y faire, alors on se penche et on a la foi, ce qui est bien. Cela nous mène tout droit à ce dont nous parlons.

Hank Smith : 04:17 Oui, c'est fascinant. J'ai été intéressé lorsque Doug m'a parlé pour la première fois de cette recherche. Doug a un faible pour les personnes qui souffrent.

Dr Doug Benson : 04:25 Oui, je vais probablement pleurer.

Hank Smith : 04:27 Oui, et c'est un cadeau d'ailleurs. C'est un cadeau. Permettez-moi de lire un extrait du [manuel Venez, suivez-moi](#). Je suis impatient de vous suivre dans ces chapitres. La leçon s'intitule "Par la foi, tout s'accomplit". Elle commence ainsi.

- 04:49 "Les prophéties d'Ether aux Jaredites étaient grandes et merveilleuses. Il leur raconta tout depuis le commencement de l'homme, il prévit les jours du Christ et de la Nouvelle Jérusalem des Derniers Jours et il parla de l'espoir d'un monde meilleur, et même d'une place à la droite de Dieu. Mais les Jarédites ont rejeté ses paroles pour la même raison que les gens rejettent souvent les prophéties des serviteurs de Dieu aujourd'hui parce qu'ils ne les voient pas. Il faut de la foi pour croire aux promesses ou aux avertissements concernant des choses que nous ne pouvons pas voir. Tout comme il a fallu de la foi à Ether pour prophétiser des choses grandes et merveilleuses à un peuple incrédule. Il a fallu de la foi à Moroni pour croire que le Seigneur pouvait prendre sa faiblesse en écriture et la transformer en force. C'est ce genre de foi qui nous rend sûrs et inébranlables, abondant toujours en bonnes œuvres pour glorifier Dieu, et c'est par ce genre de foi que toutes choses s'accomplissent".
- 05:40 C'est un très bon début. C'est un excellent coup d'envoi. Doug, que voulez-vous faire en premier ?
- Dr. Doug Benson : 05:44 Lorsque j'ai lu ce texte, la première chose qui m'a frappé, ce sont les six premiers versets. Comment ce chapitre et l'évangile en lui-même et ce qu'il y a dans ce chapitre, je pense que les enfants l'appellent Meta. C'est très parallèle. John en a parlé un peu plus tôt à propos de Moroni lisant à propos d'Ether et Moroni cherchant dans les écrits d'Ether et dans ces plaques. Il en arrive à ce point où nous atteignons le chapitre 12. Il décrit ce qui se passe, mais c'est comme s'il faisait une pause. Il fait une pause.
- 06:17 C'est ce que j'apprends. Ces six versets qui mènent au verset 6, en particulier lorsqu'il s'interrompt. Pour moi, c'est comme si Moroni recevait une révélation personnelle sur ce qu'il est en train de lire. [Frère Scott](#) a dit : "Si vous voulez parler à Dieu, vous priez et si vous voulez que Dieu vous parle, vous scrutez les Écritures".
- 06:39 Cela a donné un peu de gravité, encore plus de gravité à cela est que ce n'est pas Moroni qui va faire un sermon, mais même la façon dont il parle de la faiblesse, c'est plus comme une révélation personnelle pour lui sur la façon d'aborder cette, cette chose qu'il expérimente.
- 06:57 Je suis en train de lire sur ce gars Ether, ce prophète de Dieu. Je partage la même expérience avec lui. Mon père a partagé la même expérience avec lui. Comment s'en est-il sorti ? Il décrit Ether. Il ne pouvait pas être retenu à cause de l'esprit du Seigneur qui était en lui. Il décrit comment il a fait cela, la foi.
- 07:22 L'information que nous allons obtenir dans Ether 12 est une révélation personnelle à Moroni sur la façon de gérer ses propres insécurités et de devenir comme le Christ, de faire les choses qu'il voit Ether faire.
- Hank Smith : 07:28 Oui, c'est fantastique. En tant que professeur de religion à BYU, c'est ce que j'aimerais voir se produire. Ils lisent les Écritures, ils écrivent, et cela se transforme en une expérience avec le divin. Mes étudiants s'y

opposent tout le temps. "Ne nous faites pas écrire. Ne nous faites pas écrire. Cela ne me dérange pas de lire, mais ne me faites pas écrire". Mais le processus de lecture et ensuite ce qu'il a fait, condenser, abrégé, cette histoire. Vous avez tout à fait raison. Tout à coup, il s'arrête et dit : "Maintenant, je suis Moroni. Je vais parler de cela pendant une seconde."

- 08:05 Ce qui me fascine, c'est que son père a fait exactement la même chose dans le chapitre 12 d'Héleman. Il s'est arrêté et a dit : "Laissez-moi écrire." Vous avez touché le premier principe ici, qui est d'étudier les écritures, d'écrire sur ce que vous lisez et la révélation personnelle s'ouvre.
- Dr. Doug Benson : 08:25 Cela m'a rappelé un discours que [Frère Scott](#) a donné en 2009 et dans lequel il parlait de la réception de la révélation. Si vous vous souvenez, il était dans une classe d'école du dimanche. Il a ressenti l'Esprit. Il a senti que les choses dont on parlait étaient importantes, alors il a commencé à les écrire. Puis il parle de s'arrêter et de se demander : "Est-ce tout ce que j'ai reçu ? Suis-je censé recevoir davantage ?" Puis il en a reçu davantage, alors il l'a écrit. À un moment donné, il a dit qu'il avait quitté la classe parce qu'il voulait avoir un peu de calme et qu'il avait écrit plus de choses.
- 09:05 Il a précisé l'une de ses missions actuelles. J'aime la façon dont vous avez ajouté cela. Je ne pense pas avoir pensé à l'idée d'écrire. Lorsque vous l'avez dit, cela m'a rappelé d'autres choses sur la façon dont j'apprends et dont je reçois des révélations. Écrire les choses et être disposé à le faire. C'est ce que vous verrez tout au long de ce chapitre.
- Hank Smith : 09:21 Et c'est difficile. C'est un peu plus facile de s'asseoir et de lire les Écritures, mais prendre son stylo et écrire ou prendre son téléphone ou son clavier et commencer à taper, cela peut nous amener à un autre niveau.
- John Bytheway : 09:34 J'ai toujours remarqué le verset 4 où il dit : "Celui qui croit en Dieu peut avec certitude...". J'aime beaucoup la partie sur l'assurance, la foi forte, l'espoir d'un monde meilleur, et j'ai pensé : "Oui, Moroni voit ce monde. Ether voyait son monde et il n'y en avait pas, c'était trop loin." Mais quand on croit en Dieu, on peut espérer un monde meilleur et on dirait même que c'est un endroit du type monde spirituel. Même une place à la droite de Dieu. Mon monde actuel, je ne peux pas le réparer, mais je peux espérer un monde meilleur. Ce sera mon point d'ancrage.
- Dr. Doug Benson : 10:05 Dans ce chapitre ou dans sa révélation, la faiblesse est le problème qu'il tente de résoudre. Les solutions sont l'espoir, la foi, la charité, et même avant cela, l'humilité et la grâce.
- John Bytheway : 10:19 Doug, nous avons parlé d'autres passages bibliques qui parlent de tracer une route, d'avoir une voile et une destination. Voici une ancre, cette fois [Harold B. Lee](#) a dit quelque chose sur l'importance de la foi dans une ancre. Il a dit : "Le temps arrive et vous fait face maintenant. Vous, les jeunes, quand vous n'aurez pas le témoignage de la certitude

que ces choses, l'Évangile, l'Église, etc. sont vraies, vous ne pourrez pas résister à l'épreuve du temps. Vous ne pourrez pas résister aux tempêtes qui vont s'abattre sur vous et essayer de vous arracher à vos amarres aujourd'hui. Mais si vous savez de toute votre âme que ces choses sont vraies, dont nous avons parlé, vous saurez qui est Jésus votre Sauveur, et qui est Dieu votre Père. Vous saurez quelle est l'influence du Saint-Esprit. Si vous connaissez ces choses, vous serez comme une ancre contre toutes les tempêtes qui s'abattront sur vous".

10:42 Certaines de ces métaphores maritimes évoquent l'idée d'être ballotté, mais si vous avez des amarres et une ancre, vous pouvez être ferme et inébranlable, comme nous l'avons dit ici, une ancre pour l'âme des hommes, et nous aurons besoin de quelque chose comme cela.

Hank Smith : 11:20 Je me souviens qu'une fois que je pêchais en Alaska, je n'avais pas réalisé à quel point la marée montait et descendait dans la baie où nous nous trouvions. Je pensais qu'elle restait relativement la même. C'est ce qui se passe au lac Utah, d'où je viens. Un matin, je suis sorti, il y avait une bouée dans l'eau et on aurait dit qu'elle allait... qu'elle coulait. J'ai demandé : "Qu'est-ce qui se passe ?" Ils m'ont dit : "Oh, c'est la marée qui descend" et j'ai répondu : "C'est beaucoup d'eau qui sort de la baie".

Je me souviens de Jimmy Rosenbrook, notre capitaine. Il a dit : "L'eau qui entre et sort de cette baie chaque jour, c'est comme si on vidait le lac Powell sept fois, en entrant et en sortant." À ce moment-là, j'ai compris l'importance d'une ancre, d'une ancre solide, sinon vous allez vous retrouver très loin. Ce n'est pas comme si on se déplaçait de quelques mètres. Nous nous retrouverions à des kilomètres et des kilomètres de l'endroit où nous étions.

Dr. Doug Benson : 12:20 Ce qui est intéressant, c'est que ces choses sont interconnectées. Lorsque nous parlons de foi et d'espoir, la combinaison de ces deux choses, l'espoir est lorsque nous avons une lumière, lorsque nous avons quelque chose à attendre. Lorsqu'il y a quelque chose, les facteurs de protection sont les liens familiaux, les croyances religieuses sont également un facteur de protection. Pour en revenir à la dissertation, cela peut dépendre de vos croyances, de la façon dont vous êtes en contact avec la religion ou avec votre foi, et de la foi à laquelle vous appartenez, de la force de celle-ci. Il s'agit également d'un facteur de protection, car lorsque nous parlons d'espoir, l'espoir est la capacité de voir les promesses qui nous ont été faites.

[Frère Soares](#) a parlé de la confiance dans l'alliance. Il y a encore cet échange entre la foi et l'espérance. La foi est pour moi, et ce n'est pas une définition complète, mais ce qui me vient à l'esprit, c'est que la foi est un comportement basé sur l'espoir dont nous parlons et c'est là que cela devient cyclique. Lorsque nous agissons sur la base de la foi, notre espérance augmente, ce qui augmente notre foi ou notre capacité à agir dans la justice. La confiance dans l'alliance, c'est : oh,

j'ai reçu ces promesses, j'ai pris ces engagements et si je respecte ces engagements, je suis censé obtenir ces promesses, mais je ne sais pas si je les obtiendrai.

Hank Smith : 13:48

Oui, je ne les vois pas.

Dr. Doug Benson : 13:51

Je ne les vois pas, ils ne sont pas entre mes mains et je vais agir avec foi comme si je les avais. Lorsque les gens manquent d'espoir, ils perdent leur raison d'être et commencent à ne plus comprendre le sens de la vie, par exemple, pourquoi sommes-nous ici ? Les vieilles questions missionnaires : pourquoi sommes-nous ici ? Où allons-nous ? Les réponses à ces questions sont importantes parce qu'elles donnent de l'espoir.

L'espoir est important parce qu'il nous permet d'agir avec foi ou de nous comporter efficacement et je dirais que ce chapitre est le chapitre de l'espoir. C'est pourquoi il se trouve ici. Il parle d'espoir dans ce verset. Il met en sandwich cette idée de faiblesse avec l'espoir et la foi parce que l'espoir et la foi sont la réponse pour surmonter notre faiblesse.

Hank Smith : 14:41

Je me souviens de ce film classique, [Le Prince d'Égypte](#). "Bien que l'espoir soit fragile, il est difficile à tuer." J'espère que c'est vrai. Je suis sûr qu'il y a beaucoup de nos auditeurs qui écoutent ceci, Doug, et qui pensent que c'est mon cas. Je n'ai plus d'espoir. J'aime ce que vous avez dit. Peut-être pourrions-nous dire, d'accord, avec cette petite quantité d'espoir que vous avez, peut-être pourriez-vous faire un petit acte de foi. Avec un peu de chance, comme vous l'avez dit, c'est cyclique. Il se construira.

Dr. Doug Benson : 15:13

Ce que vous venez de dire me rappelle Alma 32. Alma 32 est une merveilleuse expérience comportementale parce qu'Alma dit : "Disons que vous avez une graine. Vous n'avez même pas besoin d'espérer tout. Il suffit d'avoir une graine. Et si vous plantez cette graine juste là, le simple fait de planter la graine est un comportement. Vous avez fait quelque chose. Mais si c'est une bonne graine, elle commencera à pousser, mais vous devez poursuivre l'expérience. Il faut l'arroser et la nourrir, et à mesure que vous le faites, elle continue à pousser. La première pousse...", dit-il, "c'est la preuve. La preuve augmentera l'espoir, qui par la suite augmentera aussi la foi."

Nous nous dirons : "Hé, regardez, j'ai planté ça et ça va effectivement pousser et, à cause de cela, cela nous donne envie de l'arroser davantage et, en fin de compte, il y a des fruits. Nous pouvons partager les fruits de l'arbre que nous avons cultivé, en oscillant entre l'espoir et la foi. Dans le cadre de la thérapie comportementale dialectique,

16:17

Nous allons parler de cette compétence dont je parlerai plus en détail avec la faiblesse, mais l'idée que ce n'est pas parce que je me sens ou pense d'une certaine façon que je dois agir de la même façon. Les émotions et les pensées ne sont pas des faits sur le monde en soi. Elles

ne sont qu'un élément d'information. Même si je manque d'espoir, même si je peux rassembler juste un petit peu, ce que je vois et sur quoi je peux agir, qui peut être en totale opposition avec ce que je ressens ou ce que je pense, je peux obtenir cette preuve.

Hank Smith : 16:57 C'est peut-être un exemple stupide, mais mon fils, Mason, adore aller à la salle de sport. Il est devenu un rat de gymnase. Parfois, il veut y aller, regarde l'heure et se dit : "Je n'ai pas le temps d'y aller", et je lui dis : "Pourquoi pas ?". Et il me dit : "J'aime avoir 90 minutes." Il me dit : "Je n'en ai que 45." Nous avons trouvé une petite phrase qui dit : "N'importe quel entraînement vaut mieux que pas d'entraînement."

J'ai pensé que c'était probablement la même chose pour la foi, parce que vous avez dit qu'il n'était pas nécessaire d'espérer pour tout. Il n'est pas nécessaire de dire : "Je m'investis à fond là-dedans". Peut-être que n'importe quel acte de foi vaut mieux que l'absence d'acte de foi. Cela me rappelle la citation du président Benson : "Le Seigneur est satisfait de tous les efforts, même les plus infimes, par lesquels nous nous efforçons de lui ressembler davantage."

Il se peut que je parle à un jeune ou même à un adulte qui lutte contre la dépendance ou une sorte de péché et qui pense : "Dès que j'aurai surmonté cela, je pourrai parler à Dieu." Je dirais : "Même si c'est un tout petit effort, juste une prière dans ton cœur, c'est mieux que d'attendre. Je lui dirais : "Même si c'est un tout petit effort, juste une prière dans ton cœur, c'est mieux que d'attendre."

John Bytheway : 18:11 Je me souviens que [Stephen Covey](#) travaillait avec quelqu'un et que sa stratégie pour sortir cette personne de l'impasse était la suivante : "Faites une promesse, tenez-la", et c'était aussi simple que de se lever le matin à une heure précise. Faire une promesse, la tenir", et c'était aussi simple que de se lever le matin à une certaine heure. Cela a créé une certaine dynamique. J'aime ce que vous avez dit, Doug, sur le fait que la foi est une action. Je sais que Frère Bednar en parle, Joseph Smith n'a pas prié pour savoir quelle église était la bonne. Il a dit : "À quelle église dois-je adhérer ?" C'était un acte de foi que d'y adhérer.

C'est peut-être ce que signifie l'intention réelle lorsque nous parlons de cœur sincère mais d'intention réelle. J'ai vraiment l'intention d'agir dans la foi, alors j'aime ça. Je n'y avais jamais pensé auparavant. Comment l'avez-vous dit, la foi est une action ?

Dr. Doug Benson : 18:55 La foi est un comportement. La foi est un comportement.

John Bytheway : 18:57 La foi est un comportement parce que vous allez faire quelque chose fidèlement.

Dr. Doug Benson : 19:00 Yep.

Hank Smith : En fait, nous utilisons le terme "avoir la foi" alors que nous pourrions changer notre vocabulaire, Doug, pour "agir avec foi"...

John Bytheway :	19:10	Ou aller de l'avant avec foi.
Hank Smith :	19:12	... fidèlement.
Dr. Doug Benson :	19:13	Oui, je pense que c'est la raison pour laquelle ces choses sont ce qu'elles sont. Si vous remontez aux conférences sur la foi , Joseph Smith fait essentiellement valoir ce point. Il dit : "La foi est la cause de toute action dans les affaires temporelles, et il en est de même dans les affaires spirituelles." Pour le Sauveur, j'ai dit : "En vérité, celui qui croit et qui est baptisé sera sauvé", mais il continue et dit même fondamentalement : "Tout ce que nous faisons est le résultat de la foi." Je me brosse les dents parce qu'un dentiste m'a dit qu'ainsi mes dents ne pourraient pas et que je n'aurais pas de caries. Je n'ai pas fait de recherches. Je ne consulte pas tous les articles sur Google. Voyons quel type de recherche empirique il existe sur la dentisterie.
	20:05	Mon frère est dentiste et il m'a dit : "Je me brosse les dents parce que c'est mieux", et je me suis dit : "D'accord." J'ai foi en lui et c'est grâce à lui que je n'ai pas de caries. Lorsque nous parlons de ce type de foi, nous parlons de la foi en Jésus-Christ. Nous parlons de la foi dans les promesses faites. C'est ce à quoi Frère Soares faisait allusion. C'est comme si nous faisons ces alliances et que nous n'en voyions pas les fruits. Peut-être même pas de notre vivant, nous n'en voyons pas les fruits.
	20:20	La confiance dans l'alliance vient du fait que l'on se comporte conformément à ces promesses. C'est l'espérance. Je ne sais pas ce qui va se passer. Je ne sais pas si mes dents vont pourrir, mais je vais avoir la foi, je vais me broser les dents. Je pense que c'est la force de l'espoir. Il nous donne quelque chose en quoi croire. Je me souviens qu'à l'université, comme il s'agissait d'une école religieuse, la plupart des autres étudiants avaient des antécédents religieux. J'étais la seule personne LDS de ma cohorte. Je me souviens d'avoir été dans l'ascenseur avec l'un des membres de ma cohorte et d'avoir entendu quelque chose sur la foi aveugle. Il faut savoir quelque chose pour pouvoir agir", et je me souviens de cette phrase qui m'est restée en tête. Il m'a répondu : "Non, c'est tout l'intérêt de la foi. Vous ne savez rien", puis il est descendu de l'ascenseur et la porte s'est refermée. Je me suis dit : "Pas possible. Il y a plus. Vous passez à côté." Revenons aux conférences sur la foi. Nous ne pouvons pas avoir foi en Dieu tant que nous ne comprenons pas son caractère.
Hank Smith :	21:40	Comment pouvons-nous savoir ce que nous sommes censés faire ?
Dr. Doug Benson :	21:44	Il faut avoir une graine pour pouvoir espérer et ensuite avoir la foi.
John Bytheway :	21:50	Frère John H. Groberg a dit un jour : "La base de toute espérance juste se trouve dans la personne de notre Seigneur et Sauveur Jésus-Christ". Lorsque j'ai commencé à penser aux choses que j'espère le plus, ce

sont des choses comme je veux revoir mes parents. Je veux être avec ma famille pour toujours. Je veux qu'il y ait une vie après la mort. Toutes ces choses se résument à ce que Jésus a fait. Je veux espérer que mes erreurs peuvent être pardonnées. Toutes ces choses reviennent à mon espérance en Christ. J'espère que mon équipe de football gagnera. Pas celle-là, mais toutes les autres.

- Dr. Doug Benson : 22:26 [Frère Andersen](#) a parlé de l'espoir lors de la dernière conférence générale. Ce qui m'a frappé, c'est une note de bas de page dans son discours où il cite, je crois, [Frère Nelson](#), mais le président Nelson, dans un dévouement de BYU de 1995, et il dit : "Avez-vous remarqué dans les Écritures que l'espoir est rarement seul ? L'espoir est souvent lié à la foi. L'espoir et la foi sont souvent liés à la charité. Pourquoi ? Parce que l'espoir est essentiel à la foi. La foi est essentielle à l'espérance. La foi et l'espérance sont essentielles à la charité", que Moroni aborde plus loin dans ce chapitre. Il poursuit en disant : "Ils se soutiennent mutuellement comme les pieds d'un tabouret à trois pattes. Toutes trois se rapportent à notre Rédempteur. La foi est enracinée en Jésus-Christ, l'espérance est centrée sur son expiation, la charité se manifeste dans l'amour pur du Christ. Ces trois attributs sont entrelacés comme les fils d'un câble et ne peuvent pas toujours être distingués avec précision. Ensemble, ils constituent notre attache au royaume céleste.
- John Bytheway : 23:35 J'ai l'impression que certaines de nos plus grandes définitions de la foi se trouvent ici, dans Moroni 12:6 et dans les notes de bas de page, Hébreux 11:1 et Alma 32:21, que vous venez de mentionner. C'est une espérance en des choses que l'on ne voit pas. C'est une espérance sans une tonne de preuves, c'est l'assurance ou la substance des choses espérées que la JST change en assurance. Oui, des choses qu'on ne voit pas. Quand vous avez la foi, vous espérez des choses qu'on ne voit pas, qui sont vraies. Ils ont tous cet élément commun. Quand on voit ces versets très puissants sur la foi, c'est amusant de voir qu'ils sont tous dans la note de bas de page d'Ether 12:6.
- Hank Smith : 24:13 Il me semble qu'au verset 5, Ether prophétise de grandes et merveilleuses choses, mais personne n'agit. Ils ne les voient pas d'abord. C'est presque comme si vous me montriez les plaques et que je croie, au lieu de faire le travail pour arriver à la preuve.
- Dr. Doug Benson : 24:32 Alors que nous passons de 13 à 15, Moroni essaie peut-être de souligner le fait que personne n'écoute. Ce n'est pas l'Ether. Si vous regardez au début du chapitre 13, il va dans l'Ether et parle même de la Nouvelle Jérusalem. Ces gens savent qu'ils ont toutes les informations. Ils n'agissent pas en conséquence.
- Hank Smith : 24:55 Avant d'aborder ce sujet, John et moi savons que vous pensez chaque semaine à un auditeur qui se trouve dans un endroit sombre, qui perd espoir. Comme vous pouvez le deviner, je suis sûr que l'espoir et la foi s'estompent tous les deux. Parlons un instant à ces personnes et j'espère que si vous écoutez, si vous vous sentez comme ça, vous resterez avec nous pendant que nous parlons d'un peu d'action.

Parfois, ne pensez-vous pas tous les deux, que nous pouvons demander aux gens, nous pouvons les submerger de choses qu'ils doivent faire et peut-être que vous êtes dans un endroit sombre et difficile, si vous pouviez juste dire une prière, peut-être que c'est la première prière que vous avez faite depuis des mois ou des années. Qu'en pensez-vous, tous les deux ?

Dr. Doug Benson : 25:43

Il y a peut-être deux façons de répondre à cette question. Si vous vous sentez ou si vous avez des idées d'automutilation, je vous encourage à chercher de l'aide professionnelle, mais des gens qui se spécialisent dans le traitement des idées suicidaires. Comme tout traitement médical, le traitement de la santé mentale comporte des moyens spécifiques pour y remédier. Il existe une ligne d'assistance téléphonique que vous pouvez appeler au 988 et qui peut vous donner des conseils ou des pistes de réflexion. Ensuite, j'aime l'idée d'agir à l'opposé de cette pulsion, sur la base de la foi, et de penser que les choses peuvent être différentes.

Par ailleurs, si vous connaissez quelqu'un ou si vous êtes en contact avec une personne que vous pensez être en danger, la meilleure intervention consiste à exercer un véritable ministère. J'ai travaillé avec quelqu'un qui avait pris sa décision. Elle avait un plan et tout ce qu'il fallait. Elle a dit : "Bon, aujourd'hui, je vais aller à l'école et si quelqu'un me dit bonjour, je ne le ferai pas..." Par une intervention divine, quelqu'un leur a dit bonjour et ils se sont dit : "Bon, il y a quelque chose qui existe, alors je vais peut-être essayer. On verra bien ce qui se passe."

C'est là que je suggère que le ministère consiste à ressembler au Christ, à dire bonjour aux gens, à être aimable, à faire preuve de charité et à faire de la place aux gens.

Hank Smith : 27:11

Merci Doug.

John Bytheway : 27:13

Doug, j'aime que vous ayez fait référence à Alma 32, où il dit d'abord : "Si c'est une vraie semence", puis il recule un peu et dit : "Même une bonne semence". Vous ne pouvez peut-être pas aller jusqu'à l'endroit où elle est vraie, mais vous pouvez accepter qu'elle est bonne. Même si vous ne pouvez que désirer croire. C'est aussi un pas. Laissez ensuite ce désir agir en vous jusqu'à ce que vous puissiez donner votre place". C'est l'une de mes expressions préférées, "laisser la place", une sorte de suspension volontaire de l'incrédulité. Je vais "donner de la place" pour que quelque chose de bon, quelque chose d'encourageant puisse arriver et voir ce que Dieu peut faire lorsque vous "donnez de la place", puis agissez et allez de l'avant.

Mais ce que vous avez dit à propos du simple fait de dire bonjour, c'est une chose simple que nous pourrions tous faire. Cela me rappelle la [sœur Michelle Craig](#) qui faisait la queue dans un magasin. Vous vous souvenez de l'histoire de Hank et quelque chose a dit, levez les yeux de votre téléphone, et elle a commencé à parler au gars qui achetait de la nourriture pour chats et il a laissé échapper : "C'est mon

anniversaire". Elle a alors eu l'occasion de dire : "Hey, joyeux anniversaire. Si elle n'avait pas levé les yeux de son téléphone, elle n'aurait pas pu le faire.

- Dr. Doug Benson : 28:18 L'idée est de se laisser aller à une tendre miséricorde. Dans ce chapitre, nous parlerons de la grâce, de l'idée de l'intervention du Seigneur. Si nous écoutons et suivons l'Esprit dans notre propre vie, alors nous pouvons, non seulement recevoir des tendres miséricordes, mais aussi être les tendres miséricordes de quelqu'un d'autre.
- Hank Smith : 28:38 C'est presque, ou je dirais même mieux que de les recevoir soi-même, que vous pouvez en être un pour quelqu'un d'autre. J'encourage mes étudiants à BYU à sortir leurs AirPods parce qu'ils marchent la tête baissée avec leurs AirPods. Je veux même leur montrer les années 1980 quand les gens avaient les yeux levés et se regardaient les uns les autres. Peut-être que cela fait partie de notre épidémie de solitude. Le Dr Martin, que nous avons reçu il y a quelques semaines, a déclaré : "Nous n'avons jamais été aussi connectés, mais aussi seuls."
- John Bytheway : 29:18 Je ne peux pas vous dire combien de fois j'ai dit quelque chose à quelqu'un et qu'il m'a répondu : "Quoi ?". Vous savez qu'ils doivent d'abord sortir quelque chose parce qu'ils n'ont pas entendu ce que j'ai dit.
- Hank Smith : 29:30 Merci à tous les deux. J'espère que tous ceux qui écoutent savent qu'ils sont aimés, même s'ils n'en ont pas l'impression en ce moment. Comme Doug l'a dit, demandez de l'aide, allez de l'avant. C'est en faisant de petits pas que le Seigneur sera là pour vous.
- Dr. Doug Benson : 29:49 Je sais que Bruce Satterfield a participé à l'émission. Il enseignait au Rick's College lorsque j'y suis allé. Puis il est allé à la BYU. Quand je suis allé à BYU. Bruce Satterfield m'a appris à rechercher dans les Écritures. Je me souviens que dans un cours, il nous a fait lire ce verset, qui l'a lu comme ils l'ont dit, "Faiblesses", et il a dit : "D'accord, mais attendez un peu. Regardons ce mot, faiblesses. Est-ce qu'il dit "faiblesses" ? Il ne dit pas faiblesses. Il dit faiblesse", alors lisons le verset 27.
- John Bytheway : 30:26 Ether 12:27, "Si des hommes viennent à moi, je leur montrerai leur faiblesse. Je donne aux hommes la faiblesse pour qu'ils soient humbles, et ma grâce suffit à tous ceux qui s'humilient devant moi. Car s'ils s'humilient devant moi et s'ils ont foi en moi, alors je rendrai fortes pour eux les choses faibles."
- Dr. Doug Benson : 30:46 S'il ne s'agit pas de faiblesses, alors quel est le singulier, faiblesse, et il s'en est tenu là et m'a dit : "Allez-y, trouvez-le." J'ai dû chercher à comprendre pourquoi il y avait faiblesse au lieu de faiblesses et j'en suis venu à la conclusion qu'il parlait de notre humanité, de notre état déchu. Si vous parcourez les Écritures, vous trouverez d'autres endroits où les gens disent la même chose. Paul dit la même chose à propos de son infirmité. Je pense que le frère de Jared parle de la même chose, quand il lui demande de toucher les pierres et qu'il dit : "À cause de la chute de notre nature, nous devenons continuellement

mauvais." Même Néphi y fait allusion lorsqu'il dit : "Oh, malheureux homme que je suis. Oui, mon cœur est triste à cause de ma chair." Il y a cette idée que notre faiblesse est notre humanité. C'est notre corps physique. C'est le fait d'être dans cet état charnel.

- Hank Smith : 31:55 L'homme naturel, dirait le roi Benjamin.
- Dr. Doug Benson : 31:58 Oui. J'adore cela parce que c'est aussi pour moi une graine. Parfois, en tant qu'êtres humains, nous avons tendance à voir les choses en noir et blanc. Notre cerveau est fait pour cela. Notre cerveau est fait pour dire, oh, le feu, c'est mauvais. Ne touchez pas au feu, c'est dangereux. Mettre ces choses dans des boîtes, c'est plus sûr. Quand nous parlons de faiblesse, quand nous parlons de charité, quand nous parlons de notre corps physique, nous recevons des messages contradictoires. L'homme naturel est un ennemi de Dieu. C'est vrai. Mais nous lisons aussi dans les Corinthiens que notre corps est un temple. Tout à coup, j'ai de l'espoir. Nous sommes tous sur un pied d'égalité. C'est une chose commune à tout le monde, cette faiblesse, et ce n'est pas nécessairement une malédiction. Elle nous a été donnée par Dieu.
- Hank Smith : 32:53 Maintenant, je donne aux hommes, je n'ai pas dit que je maudissais les hommes.
- Dr. Doug Benson : 32:57 Nous avons des faiblesses. En fait, je dirais que cette faiblesse est à notre avantage, car il poursuit en disant : "Je vous l'ai donnée pour que vous soyez humbles. Si vous êtes humbles, ma grâce vous suffira." Je pense qu'il y a là deux éléments. Quand je pense à ce que fait notre cerveau, nous avons notre centre d'émotion dans notre cerveau, le système limbique. Nos émotions sont câblées. Nous avons tous des émotions, et je prépare cela parce que les trois prochains chapitres parlent beaucoup d'émotions.
- 33:31 Bien souvent, les gens comprennent que les émotions sont câblées. Nous avons des émotions, mais ils ont aussi ces croyances sur les émotions qui suggèrent qu'elles sont mauvaises. La colère est mauvaise. Je ne devrais pas ressentir cela. Le problème, c'est que vous allez le faire. Vous allez ressentir toutes les vagues parce qu'elles sont câblées, elles sont là. En fait, elles nous ont été données. Pourquoi avons-nous cette faiblesse ? Parce que sans cette faiblesse, nous n'aurions pas de moyen de devenir comme notre Père céleste. Nous ne pourrions pas développer les caractéristiques nécessaires pour être avec Lui.
- Hank Smith : 34:13 Ce corps mortel, cette nature déchue s'accompagne d'émotions et ces émotions vont s'accompagner de pulsions que je dois contrôler ou apprendre à agir, apprendre à ne pas agir.
- Dr. Doug Benson : 34:48 Nous lirons même, lorsque nous entrerons dans l'Ether, dans le même verset, que le peuple de Coriantumr et Coriantumr sont pleins de colère, et que toute la méchanceté est due à leur colère. Puis il est dit : "La colère de Dieu s'est déchaînée sur eux." D'accord, attendez une minute. Ce sont deux mots qui désignent la colère.

34:52

Il s'agit d'une idée de la [TCD](#) dont nous parlerons avec la dialectique. C'est l'idée que deux idées ou deux vérités opposées peuvent exister au même moment. Ainsi, l'idée que nous pouvons avoir une faiblesse qui nous est à la fois préjudiciable et positive n'est pas étrangère aux Écritures. Vous pouvez soit participer au fruit et vous mourrez, et je veux aussi que vous vous multipliez et remplaciez la Terre, et les deux sont vraies.

La justice et la miséricorde sont deux choses opposées. Comment peut-on être juste à 100 % ? Comment peut-on être parfaitement juste et parfaitement miséricordieux ? Ces deux vérités, ces choses doivent être réconciliées dans notre esprit. C'est là que l'espoir me vient lorsque nous parlons de la faiblesse et de ce processus qu'il va décrire sur ce qu'il faut faire avec la faiblesse parce que, oh, je ne suis pas une mauvaise personne. Oh, j'ai cette émotion. Oh, je ne suis pas une mauvaise personne. Les gens ont des émotions. Qu'est-ce que j'en fais maintenant ? Nous revenons à l'action de foi. Que dois-je faire de cette émotion ?

Hank Smith :

36:10

J'aime beaucoup cela, Doug, et pour moi, cela revient à notre discussion précédente sur le fait que cette faiblesse est un don. Oh, eh bien, cela me donne l'espoir que je suis sur la bonne voie simplement parce que je ressens ces émotions. Il semble que Moroni ressente un peu de honte dans les versets précédents : " Oh, je ne sais pas écrire. Je suis nul en écriture", et pourtant c'est une bonne chose d'une certaine manière. Cela le conduit à quelque chose.

Dr. Doug Benson :

36:41

Eh bien, cela l'amène à comprendre la foi, l'espérance et la charité. C'est l'idée. Jared, c'est super puissant quand je le lis et que je regarde l'égyptien réformé et que je suis aussi un peu maladroit et que je n'obtiens pas la même chose de ce que j'écris. Je vais demander au Seigneur s'il peut m'aider à résoudre ce problème.

Comment cela va-t-il fonctionner ? Là, il s'humilie et le Seigneur répond à sa prière. La grâce est suffisante pour lui à cause de son humilité et de sa foi. Il a dû prier. Il a dû en parler à Dieu.

Hank Smith :

37:20

Vous avez dit que le verset 27 est la pièce maîtresse où le Seigneur enseigne la doctrine, mais nous pouvons voir cela dans l'échange de Moroni ici.

Toute personne qui écoute et qui pense qu'elle n'est pas douée pour cela est loin de ressembler à cette personne. Ces moments de, oh, c'est ce que Moroni est en train de vivre. Cela arrive chaque fois que je suis là, John Bytheway. Je ne suis pas aussi gentil. Je ne suis pas aussi gentil. Je ne suis pas aussi drôle, et le Seigneur dirait, si tu es humble, je peux transformer ces choses qui te manquent en forces.

Vous pouvez tous deux répondre à cette question. Je ne pense pas que le Seigneur dise, je peux prendre vos faiblesses et en faire des forces, mais il dit, je peux utiliser votre faiblesse, votre mortalité à votre avantage.

- Dr. Doug Benson : 38:16 Oui, je pense que c'est là que je reviens à l'idée que nous ne pouvons pas devenir comme Dieu sans cette faiblesse, parce que nous faisons des erreurs. Nous nous humilions. La foi, la repentance, le baptême, le don du Saint-Esprit.
- Hank Smith : 38:33 Ce qui n'aurait pas fait partie de notre vie si nous ne l'avions pas fait.
- Dr. Doug Benson : 38:37 Oui, c'est vrai.
- John Bytheway : Si nous passons au verset 37, j'aime cette déclaration et parce que c'est ce que le Seigneur a dit à Moroni : "Parce que tu as vu ta faiblesse." Nous pourrions poser la question : qu'est-ce qui vous empêcherait de voir votre propre faiblesse, de voir votre état déchu ? "Parce que tu as vu ta faiblesse, tu seras rendu fort." Et de se souvenir d'une ancre dans l'âme des hommes pour qu'ils puissent espérer avec certitude un monde meilleur, voire une place à la droite de Dieu. Et ceci dit : "Parce que tu as vu ta faiblesse, tu seras rendu fort jusqu'à la place que j'ai préparée dans les demeures de mon Père." Si nous avons des faiblesses et que nous les voyons, c'est bien.
- C'est ce que je comprends ici. Et si tu ne vois pas ta faiblesse, ce n'est pas bon, mais si tu vois ta faiblesse, tu as l'espoir de t'asseoir un jour avec le Père.
- Dr. Doug Benson : 39:32 Je vais en parler en termes de compréhension et d'acceptation de la réalité, des choses telles qu'elles sont dans le moment présent. C'est ce que nous décrivons ici. Vous avez accepté la réalité telle qu'elle est Moroni, et parce que vous l'avez fait, vous pouvez maintenant aller de l'avant dans la foi. Souvent, je n'ai pas accepté la réalité telle qu'elle est. Je voyais les choses comme je voulais qu'elles soient ou comme je pensais qu'elles devaient être. Le problème que nous voulons résoudre, nous pensons en connaître la solution et nous avançons comme si nous savions ce que nous faisons.
- Dans ce cas, je ne suis pas concentré sur la réalité. Je ne suis pas conscient de ma faiblesse. Que mon plan ou ma solution n'est pas la solution réelle. Par conséquent, je ne vois pas le fruit de ma foi. J'ai foi en ma propre sagesse plutôt qu'en la réalité des choses.
- Hank Smith : 40:24 Quel serait l'exemple, Doug, de quelqu'un qui rejette la réalité ? Parce que Moroni accepte la réalité. C'est ce qu'il est et le Seigneur dit : "Bien, bien", alors quel serait l'exemple ? Que dirait Moroni ou n'importe qui d'autre pour rejeter la réalité ?
- Dr. Doug Benson : 40:40 Je dirais que le perfectionnisme est une façon de rejeter la réalité. Le Seigneur dit : "Hé, devinez quoi ? Tu n'es pas parfait. En fait, c'est ainsi que vous avez été construit. Vous avez été construit de manière imparfaite." Souvent, nous rejetons cette réalité ou nous prétendons que nous ne sommes pas censés être comme ça. Nous ne sommes pas censés être faibles et les gens lisent ce passage en disant : "Je ne serai plus faible quand j'aurai fait ce processus, quand j'aurai la foi, je ne

serai plus faible." Mais le Seigneur dit : "Je le rendrai fort." Il ne dit pas que je l'enlèverai.

Même si nous revenons à Paul, comme nous l'avons mentionné plus tôt, Paul n'a jamais été débarrassé de son infirmité, quelle qu'elle soit. Il ne dit pas ce que c'était, mais elle ne lui a jamais été enlevée parce que ma suggestion ou ma pensée serait qu'elle fait partie de sa vie mortelle. C'est une faiblesse qu'il a ou c'est une faiblesse en général.

41:41 Bien souvent, les gens rejettent la réalité, même dans les Écritures, et ils utilisent, ils tordent les Écritures pour justifier l'idée qu'ils sont censés être parfaits maintenant : "Soyez donc parfaits comme je le suis." Cette Écriture devient un instrument que les gens utilisent pour se battre parce qu'ils rejettent la réalité, à savoir qu'ils ne sont pas parfaits et qu'ils ne le seront pas dans cette vie.

42:06 C'est comme l'une de ces doubles prophéties lorsque nous parlons de "Je rendrai fortes pour eux les choses faibles par la grâce". La double prophétie, c'est que je vais vous changer par de petites choses, des choses petites et simples, ligne après ligne, précepte après précepte, vous deviendrez un peu meilleur ici et là en suivant ce processus, et ensuite je vous ressusciterai. Alors ta chose faible ne sera plus une chose faible. Elle sera parfaite et immortelle. C'est la promesse.

Hank Smith : 42:40 C'est bien parti. Des sujets très pertinents aujourd'hui. Mettez votre chapeau de thérapeute, et disons qu'il y a un auditeur qui lutte vraiment contre le perfectionnisme. Je sais que c'est assez répandu. Expliquez-nous, en termes de thérapie, comment une personne peut rejeter la réalité et comment elle peut utiliser ce que vous nous avez enseigné.

Dr. Doug Benson : 43:04 Nous revenons à cette idée de [dialectique](#). Deux choses qui peuvent coexister, qui vont ensemble, sont cette idée d'acceptation et de changement. Elles semblent opposées, mais souvent, même dans ce verset, nous devons accepter que nous sommes faibles, ce qui nous permet ensuite d'agir dans la foi, c'est donc l'acceptation et ensuite l'action dans la foi, c'est le changement. C'est ainsi que je pourrais en parler, n'est-ce pas ?

43:28 Il se peut que vous deviez accepter que certaines choses qui se produisent actuellement dans votre vie ne vous plaisent pas. Il peut même y avoir des choses à propos de vous-même que vous n'aimez pas et que vous devez accepter, mais il doit s'agir de choses qui sont réelles. Je ne peux pas accepter quelque chose qui n'est pas réel parce que ce n'est pas réel, donc si je me dis que je suis une personne horrible, je ne peux pas l'accepter parce que ce n'est pas la réalité. Le Seigneur ne plaisante pas.

43:58 Mais je peux accepter que les choses ne soient pas comme je le voudrais pour l'instant, ce qui me permet d'aller de l'avant. Quand on parle de perfectionnisme, je ne suis pas cette chose. Quelle que soit la barre que je me suis fixée et mon acceptation de la réalité est telle

que, d'accord, je ne suis pas cette chose, c'est vrai. C'est la réalité dans laquelle j'existe en ce moment. Je peux faire ceci ou cela.

Souvent, les gens s'enferment dans cette dichotomie : je suis parfait ou je suis un raté. Ce n'est pas une vraie dichotomie. Ce n'est pas ainsi que nous existons. Il s'agit plutôt de se demander ce que l'on peut faire qui va marcher. Qu'est-ce qui sera le plus efficace ? Vous l'avez dit tout à l'heure, le Seigneur aime l'effort. Si nous avançons, nous accomplissons peut-être ce que nous pouvons plutôt que ce que nous pensons devoir faire.

- Hank Smith : 44:49 Je ne suis pas parfait et Dieu m'aime.
- Dr. Doug Benson : 44:54 Oui, je ne suis pas parfait et je suis suffisamment bon.
- John Bytheway : 44:58 Lorsque [le Dr Craig Manning](#) était ici et qu'il a parlé du discours négatif des gens, il faut s'arrêter et se demander si c'est exact. Parce que, comme vous l'avez dit, quelqu'un qui se dit " je suis un raté ", c'est probablement quelqu'un qui réussit un certain nombre de choses. Cette personne réussit probablement un certain nombre de choses, mais elle a connu un échec, donc je suis un raté. Est-ce que c'est exact ? Je me plante toujours. Oh vraiment ? est-ce que tu te trompes toujours ou est-ce que tu t'es trompé cette fois-ci ? Reculez un peu et demandez-vous si c'est vraiment exact.
- Hank Smith : 45:25 Moroni accepte-t-il la réalité lorsqu'il dit : "Je ne suis pas très doué pour écrire compte tenu de ma situation", mais il ne dit pas pour autant : "Je suis la pire personne qui soit. Je ne peux pas être utile.
- Dr. Doug Benson : 45:41 Ou je vais arrêter.
- John Bytheway : 45:42 Oui, oui. Je suis content qu'il n'ait pas démissionné.
- Dr. Doug Benson : 45:46 Oui, moi aussi. Nous ne serions pas ici en ce moment.
- Hank Smith : 45:49 Si je lutte contre le perfectionnisme, vous me dites d'accepter le fait que je ne suis pas parfait en ce moment, et en fait le Seigneur ne s'attend pas à cela parce qu'il dit ici même : "Je t'ai donné ton imperfection."
- Dr. Doug Benson : 46:04 Oui, c'est vrai. Lorsque vous parlez de cela, John, l'idée de la recherche de preuves dans la TCD, que nous appelons la vérification des faits, est que nous essayons d'examiner nos pensées et nos émotions et de voir si elles sont cohérentes avec le contexte dans lequel nous nous trouvons. C'est une autre façon de procéder. S'agit-il de la réalité ? c'est une sorte d'idée. Mon émotion correspond-elle aux effets ? Parce que les émotions sont câblées. Nous avons notre histoire d'apprentissage. Nous pouvons avoir une émotion qui ne correspond pas au contexte actuel. Elle ne correspond pas à ce qui se passe réellement.

46:39 C'est là que je reviens à cette idée de faiblesse et d'émotions. Nous avons des émotions et l'émotion ne doit pas nécessairement être un fait sur le monde, simplement parce que je me sens d'une certaine façon, ce n'est pas un fait sur le monde. C'est une information que mon cerveau me donne. Il en va de même pour les pensées. Ce n'est pas parce que je pense quelque chose que c'est un fait sur le monde. Nous pensons à des centaines de choses par jour et nous en ignorons une grande partie parce qu'elles ne sont pas pertinentes ou parce que nous avons appris, au fil de nos expériences, à prêter attention à certaines d'entre elles et à d'autres. Cela peut être utile comme cela peut être nuisible.

47:18 L'idée de vérifier les faits serait de vérifier si mon émotion correspond au contexte, si mes pensées correspondent au contexte, si l'intensité de mon émotion correspond au contexte. Depuis combien de temps cette émotion est-elle présente ? Cela correspond-il au contexte ? Chaque émotion évoquée par Hank est liée à un besoin qui lui est propre. J'ai entendu d'autres personnes parler de lutte ou de fuite.

47:42 Lorsque nous ressentons de la peur, nous avons naturellement envie de fuir, de nous battre ou de nous figer, comme le cerf dans les phares. Pour un cerf dans la nature, la chose la plus efficace à faire est de ne pas bouger. Les proies ne l'atteindront probablement pas s'il reste immobile. Le problème, c'est que lorsque vous êtes sur l'autoroute et que les phares se dirigent vers vous, se figer n'est pas une réaction efficace.

Hank Smith : 48:15 Vous avez parlé de la peur. Disons que mon fils a dépassé le couvre-feu. Par conséquent, je me dis qu'il est en train de faire quelque chose de terrible et que je suis en colère contre lui ou qu'il est blessé, alors j'ai peur et je commence à planifier ses funérailles et ce que je vais dire. Vous dites que je devrais m'arrêter et vérifier les faits. Il n'est tout simplement pas à la maison.

Dr. Doug Benson : 48:44 Oui. Je pourrais demander quelle est la probabilité que l'une ou l'autre de ces choses se produise actuellement ? Il y a une possibilité. Mais il y a une différence entre une possibilité et une probabilité.

Hank Smith : 48:54 Est-ce que c'est ce que les gens font quand ils se racontent des histoires sans avoir de faits, mon ami ne me répond pas par texto, donc il est en colère contre moi. J'avais prévu tout ce que j'allais dire parce que ce n'est pas un bon ami et puis il dit, oh, je suis désolé. J'étais au temple. C'est pourquoi je ne t'ai pas répondu.

Dr. Doug Benson : 49:11 Oui, je n'ai pas de réseau. J'étais à Costco.

Hank Smith : Je n'ai pas vérifié les faits.

Dr Doug Benson : Deux heures de souffrance que j'aurais pu éviter en vérifiant les faits plus tôt.

Hank Smith : J'aime bien ça.

John Bytheway : 49:22 J'aime bien ça aussi. Pourquoi supposer le pire ? Je m'en suis servi pour moi-même. C'est probablement cela. Être capable de dire, eh bien, ces choses sont possibles. C'est très peu probable que ce soit cela qui m'aide à me calmer.

Hank Smith : 49:39 Doug, si j'ai un symptôme, si mon corps me fait mal, je ne devrais probablement pas aller sur Internet et lire ce symptôme parce que je pourrais me retrouver avec quatre ou cinq maladies mortelles.

Dr. Doug Benson : 49:52 Oui, vous avez attrapé WebMD.

Hank Smith : 49:56 Je sais que vous avez tendance à faire cela. Je vais aller sur Internet. Je vais lire ceci et oh non, j'ai le cancer. C'est sûr que j'ai un cancer, n'est-ce pas ?

Dr. Doug Benson : 50:06 C'est là que je pourrais me demander quelle est la probabilité qu'il s'agisse de cela. Cela nous ramène aussi à cette idée d'équilibre ou de dialectique. Parfois, nos émotions et nos pensées sont justes et nous devons en tenir compte. Nous ne voulons pas ignorer nos émotions. C'est là que nous revenons à l'idée que la faiblesse est aussi une force. C'est ainsi qu'elle devient une force parce que nous aimons nos enfants. C'est une émotion.

50:34 La colère nous protège, la peur nous protège, nous avons besoin de ces émotions. C'est peut-être une autre façon de penser à cette idée que je rends les choses faibles fortes, en ce sens que, oui, notre homme naturel est une faiblesse et c'est aussi par la grâce du Christ qu'il est rendu fort. C'est quelque chose qui peut être utile parce qu'il va continuer à parler de la charité, qui est l'amour.

Hank Smith : 51:00 Jusqu'à présent, Doug, vous m'avez montré comment sortir d'un état désespéré. Vous m'avez aidé à comprendre pourquoi il faut accepter les choses réelles, accepter la réalité. Je ne suis pas aussi drôle que John Bytheway, et ce n'est pas grave.

John Bytheway : 51:20 Drôle d'allure, n'est-ce pas ?

Hank Smith : 51:22 Que voulez-vous faire ensuite ?

Dr. Doug Benson : 51:24 Lorsque nous parlons de faiblesse, vous avez mentionné Mosiah 3:19 comme étant l'homme naturel. Si vous regardez cela, "L'homme naturel est un ennemi de Dieu et l'a été depuis la chute d'Adam". C'est une autre indication qu'il s'agit d'une chose générale. Il ne s'agit pas d'une chose spécifique, oh, non, j'ai une mauvaise écriture, et "Il le sera pour toujours et à jamais, à moins qu'il ne cède aux sollicitations du Saint-Esprit, qu'il ne se débarrasse de l'homme naturel et qu'il ne devienne un saint par l'expiation." Puis il donne toutes ces choses à faire.

J'aime bien le terme ou l'expression "se débarrasser de l'homme naturel". Il ne dit pas de se débarrasser de l'homme naturel. Il ne dit

pas d'éliminer l'homme naturel. Il ne dit pas qu'il ne faut pas l'avoir. Il dit que ce que vous devez faire, c'est vous débarrasser de l'homme naturel, devenir soumis, doux, humble, patient, plein d'amour.

52:20 Toutes ces choses dont nous avons déjà parlé, cette acceptation de la réalité, l'humilité, nous sommes humbles, nous sommes plus enseignables. C'est ce qu'il décrit ici, mais il dit que pour ce faire, "nous devons nous débarrasser de l'homme naturel par les attrait du Saint-Esprit". Plutôt que de dire, lorsque j'ai une émotion, qu'il faut que je me débarrasse de cette émotion ou que je me débarrasse de cette envie que j'ai, il s'agit plutôt de dire qu'il faut que je me débarrasse de cette envie. Il s'agit plutôt de la repousser. J'ai besoin d'agir à l'opposé de ce qui se passe.

Nous avons parlé de l'idée de vérifier les faits. Si mon émotion a un sens, si c'est un élément d'information sur lequel agir, si je suis un cerf dans les bois et qu'il y a un ours, je dois m'immobiliser, mais si je suis un cerf sur l'autoroute, je dois courir. Il se peut que lorsque nous avons ces pulsions, nous mettons de côté l'homme naturel, nous agissons à l'opposé de ces choses, c'est ainsi que nous pourrions l'appeler.

Hank Smith : 53:15 Qu'est-ce que cela veut dire, agir à l'opposé ? Donc j'ai une envie naturelle, je fais le contraire de cette envie naturelle ?

Dr Doug Benson : Ou faire quelque chose qui la remplace. En général, nos pulsions sont là pour nous aider à résoudre l'émotion en question. J'ai peur, alors je m'enfuis pour ne plus avoir peur. Mettons cela dans un contexte réel. On me demande de prendre la parole lors d'une conférence sur les pieux ou de faire un podcast. Nous sommes de retour à Meta. Tout à coup, nous remarquons la peur. Nous avons cette émotion de la peur et ma peur va me dire que je devrais m'enfuir.

Hank Smith : Dites-lui que non.

Dr. Doug Benson : 54:58 Désolé, président de pieu, je ne serai pas en ville ce week-end. Dites, non, je ne peux pas faire ça. Si nous vérifions les faits, que se passera-t-il si je parle à la conférence de pieu ? Quelle est la pire chose qui puisse arriver ? Le pire, c'est que je me lève et que je trébuche, et c'est fini. Je ne vais probablement pas mourir. Cela ne va pas me tuer de parler à la conférence de pieu.

54:17 Qu'est-ce qui va probablement se passer ? Eh bien, ce sera un processus d'apprentissage. Je tirerai quelque chose du fait d'avoir au moins préparé l'exposé. Même si je trébuche, nous y reviendrons, soyez la tendre miséricorde. Peut-être que quelqu'un tirera quelque chose de ce que j'ai dit. Je vais agir à l'opposé de mon émotion, c'est-à-dire que je ne vais pas dire non, et je vais en fait me lancer à fond, agir avec foi. Je vais écrire mon discours. Je vais me tenir debout et je vais même ressentir de la peur. Cela dit, c'est probablement l'une des choses les plus difficiles que je viens de décrire à quelqu'un qui souffre d'anxiété sociale.

- 54:55 Ils se disent, qu'est-ce que c'était ? C'était le son de milliers de personnes qui passaient à Taylor et Tyler, dès que j'ai dit ça.
- Hank Smith : 54:59 Qu'est-ce que j'ai entendu, personne n'écoute plus.
- Dr. Doug Benson : 55:03 C'est une chose difficile, difficile à faire. C'est pourquoi l'autre partie de ce verset dit que ma grâce est suffisante. Nous revenons au réconfort. Ce sont des choses différentes que nous pourrions avoir à faire. Nous pourrions avoir besoin d'agir par la foi. Vous agissez sur notre espérance. Ce serait une action opposée, c'est un comportement. Mais ne vous inquiétez pas, ma grâce est suffisante pour vous lorsque vous faites cette chose. Vous la verrez germer. Elle va se manifester.
- Hank Smith : 55:32 Si je ressens de la peur, les statistiques des jeunes et même des adultes qui souffrent d'anxiété semblent augmenter, et encore une fois, il peut s'agir d'un problème médical comme vous en avez parlé plus tôt, mais je ressens cette anxiété, cette peur, et agir à l'opposé serait de me tourner vers cette chose dont j'ai peur et de faire exactement ce que je ne veux pas faire.
- Dr. Doug Benson : 55:57 Oui, c'est probablement l'une des choses les plus difficiles à faire. Lorsque j'en parle aux gens, je leur dis franchement que c'est difficile. Je ne peux pas contourner les difficultés. Le seul moyen de contourner la difficulté est de passer par là, et le confort est que vous ne le faites pas tout seul. En le faisant, vous augmenterez votre capacité à devenir comme votre Père céleste à long terme. À court terme, vous aurez moins peur.
- Hank Smith : 56:28 Oui, vous verrez que vous pouvez faire des choses. Vous pouvez faire des choses que vous n'auriez jamais pensé pouvoir faire.
- Hank Smith : 56:32 Si vous le voulez bien, je voudrais revenir à Ether 12:27 parce qu'il m'est arrivé récemment quelque chose qui, je l'espère, a été guidé par l'Esprit. Un étudiant m'a posé une merveilleuse question, une question très sincère. Il m'a dit : "Je n'ai pas de bons résultats à l'école. J'étudie très dur, mais je n'obtiens pas les notes que je veux". J'ai des C alors que je voudrais des A. Il a dit : "J'ai donc fait passer Dieu en premier", puis il a fait référence à ce verset. Il a posé la question suivante : "Quand ma faiblesse devient-elle une force ? Et je pense que ce qu'il voulait dire, c'est quand est-ce que je commence à avoir les A que je suis censé avoir ?
- Je pense que c'est le Saint-Esprit qui m'a donné une réponse. Je n'avais jamais donné une telle réponse à une question auparavant. J'ai dit : "Et si vous n'obteniez jamais les A auxquels vous pensez, mais que dans 20 ans, votre fille vous dise : "Papa, je suis si bête, tout le monde autour de moi a des A, mais pas moi. Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Et maintenant, vous pouvez la réconforter d'une manière que vous n'auriez pas pu faire auparavant. Est-ce que c'est le Seigneur qui fait de votre faiblesse votre force ?" Je pense qu'il a à la fois aimé ma réponse et ne l'a pas aimée. Je pense qu'il a pensé, oh oui, c'est une

bonne idée, mais attendez une seconde, je veux mes bonnes notes. Voyez-vous qu'au verset 27, nous attendons peut-être une certaine force ?

- Dr. Doug Benson : 58:05 Oui, c'est vrai. Cela nous amène à une autre chose dont nous allons parler, l'idée de la pleine conscience. Nous avons tendance à vouloir être dans le passé ou le futur alors qu'en réalité Dieu est toujours présent. Souvent, nous pensons que Dieu est toujours présent, c'est-à-dire qu'il est toujours autour de nous, mais j'aime penser que Dieu est toujours dans le moment présent. La pleine conscience consiste à prêter attention au moment présent. Nous nous accrochons à l'avenir en pensant aux attentes. En général, nous ne disposons pas des informations nécessaires pour être précis à ce sujet. Je ne sais pas ce qu'est la carte de ma vie, je n'ai qu'une esquisse. Ainsi, lorsque j'essaie de savoir exactement ce qui va se passer dans l'avenir et que je fais des projets, je suis bloqué parce que le voyage n'est pas ce que je pense qu'il devrait être. L'idée est de laisser tomber cette hypothèse sur la façon dont les choses vont se dérouler et de faire ce qui est efficace maintenant.
- Hank Smith : 59:09 A quoi ressemble une personne qui vit dans le futur ? Est-ce que c'est ce que vous voulez dire, qu'ils sont constamment en train de penser à la façon dont les choses devraient être ?
- Dr. Doug Benson : 59:16 Oui, "J'ai fait ce truc Dieu, donc je devrais avoir des A". Le Seigneur sait ce qui va nous faire ou nous aider à devenir ce que nous pouvons devenir, à réaliser notre potentiel éternel, et nous ne le savons pas.
- Hank Smith : 59:29 C'est fascinant. Et quel serait l'exemple d'une personne vivant dans le passé ? Et quel serait l'exemple d'une personne vivant dans le passé ?
- Dr. Doug Benson : 59:34 L'émotion de la tristesse vient du fait de vivre dans le passé ou la colère peut venir du fait de vivre dans le passé. Il y a toutes ces guerres basées sur des choses qui se sont produites : "Tu as tué mon frère et tu m'as fait telle chose." Nous vivons dans le passé au lieu de vivre dans le moment présent. Le passé vient écraser le moment présent. Nous ne pouvons pas vraiment profiter ou être efficaces dans le moment présent parce que nous sommes coincés.
- Hank Smith : 01:00:04 Ma femme et moi sommes tous deux stressés, nous sommes occupés, nous avons cinq enfants qui semblent tous avoir besoin de quelque chose à tout moment. Je suis frustré. Pouvez-vous m'aider à y voir clair ? Il y a tellement d'auditeurs qui se disent : " Oh oui, c'est moi. Oh, c'est moi aussi."
- Dr. Doug Benson : 01:00:20 Tout d'abord, quelle est l'émotion de la frustration ?
- John Bytheway : Des attentes non satisfaites ?
- Hank Smith : Oui.

Dr Doug Benson : Je me demande si cela correspond aux faits. Pourquoi suis-je frustré ? Cette frustration a-t-elle un sens ? Y a-t-il de bonnes raisons pour que les choses se passent comme elles le font et qui pourraient atténuer ma frustration ou ma colère ? Et je pourrais dire : "Eh bien, je suis frustré par cette partie de la situation et cette partie ne correspond peut-être pas aux faits. L'intensité de mon émotion est trop forte pour la situation". Mais la frustration est logique car je voulais que les choses se passent ainsi et ce n'est pas le cas. Je peux alors passer à la résolution de problèmes et avoir une conversation avec ma femme à ce sujet. Trop souvent, nous privilégions les renforcements à court terme au détriment des renforcements à long terme. Ce qui veut dire : "Il est tard, je vais aller me calmer maintenant, nous en reparlerons peut-être plus tard". Mais nous n'en parlons jamais plus tard.

Hank Smith : 01:01:21 Ok.

Dr Doug Benson : 01:01:24 Nous avons opté pour le court terme, ce qui peut vouloir dire : "Il se passe quelque chose. Y a-t-il un moyen d'y remédier ? Y a-t-il quelque chose ? Discutons-en". Et puis parfois, si on en arrive au point où je suis frustré et que ça n'a pas de sens ou que ça ne correspond pas au contexte, c'est moi qui me contente de dire que je ne peux pas faire autrement. Dans ce cas, c'est moi qui vais agir à l'opposé. Et ce n'est pas la même chose que de l'ignorer. Il s'agit d'agir à l'opposé d'une manière qui changera l'émotion. Je dirais donc : "Je vais prendre un temps d'arrêt. Je vais éviter gentiment cette personne."

Et par douceur, je veux dire que je ne vais pas partir à cloche-pied, je ne vais pas claquer les portes. Parce que ce sont des comportements de colère, c'est agir sous le coup de la colère. Au lieu de cela, je vais prendre un peu de temps pour me calmer et me dire : "D'accord, j'ai besoin de me calmer." Ensuite, comme les émotions ne sont pas nécessairement de simples comportements, mais une réponse de tout le système, il se peut que j'aie des pensées qui maintiennent la colère. Même si je vais faire une pause dans ma chambre et que je suis assis là à penser à la façon dont ils m'ont fait du tort et à quel point ils sont terribles, et que nous retournons au Coriantumr dans quelques minutes, ma colère va rester. Je vais donc devoir m'asseoir et réfléchir aux bonnes raisons pour lesquelles les choses se passent comme elles se passent, pourquoi il pourrait en être ainsi, juste pour faire baisser cette colère. Ensuite, j'irai faire quelque chose de bien, de la charité.

Hank Smith : 01:02:42 Doug, j'aime beaucoup ce petit exercice que nous faisons. Permettez-moi de vous en donner un autre. Disons que je suis à l'église et qu'un membre merveilleux et bien intentionné de ma paroisse témoigne ou fait un discours, racontant à la congrégation à quel point sa famille est merveilleuse, comment ses enfants ont tous été obéissants, ce qui n'arrive jamais dans ma paroisse, et je suis assis là à me dire : "Ma vie n'est pas comme ça". Alors peut-être que j'ai honte de ma famille. Je ressens peut-être de la tristesse.

Dr. Doug Benson : 01:03:18 La honte est une émotion intéressante. Les gens pensent à la honte en termes noirs et blancs, comme si elle était mauvaise tout le temps.

Mais elle est câblée, et il doit donc y avoir une bonne raison de l'éprouver. Elle peut être pro-sociale. Il y a probablement des choses que nous ne devrions pas faire en public. Je pense que la honte et la culpabilité se confondent. La culpabilité est l'émotion que nous ressentons lorsque nous avons fait quelque chose qui va à l'encontre de nos valeurs, de notre morale. La honte, c'est plutôt quand on risque d'être rejeté par des personnes qui nous sont chères. Vous pouvez vous demander ce qui se passe à cause de ma famille. Les gens me rejettent-ils à cause de ma famille ? Est-ce que les gens ne me parlent pas à cause de cela ? Ou est-ce que je suis mis à la porte de l'église ? Si la réponse est non, la honte ne correspond pas aux faits. J'agis à l'inverse.

01:04:18 La honte s'accompagne généralement d'une envie de se cacher. Lorsque nous avons fait quelque chose de honteux, nous le cachons et le dissimulons. Nous ne voulons pas que quelqu'un le sache. Le contraire est de le rendre public. En général, lorsqu'on le fait, les gens ne réagissent pas comme on s'y attend, c'est-à-dire en ayant encore plus honte. Ils se disent : "Oh, comment pouvons-nous vous aider ?" Nous dépassons le vernis que nous pouvons montrer aux gens et nous leur permettons d'entrer dans notre vie. Parfois, la honte s'adapte aux faits. Si je me lève et dis certaines choses lors d'une réunion de témoignage, il est probable que les gens me demanderont de ne plus témoigner. C'est pourquoi les gens ne se lèvent pas pour confesser leurs péchés en chaire, car ce n'est pas l'endroit où cela se passe. Nous voulons donc résoudre les problèmes. Nous pouvons changer notre comportement, faire les choses différemment en fonction de cette émotion.

Hank Smith : 01:05:11 Et peut-être de la colère pour la personne qui a fait ça. Et peut-être de la colère pour la personne qui a fait ça. Mais je n'ai pas besoin d'agir en conséquence. La personne qui parle, je n'ai pas à la haïr à cause de ce qu'elle a dit.

Dr Doug Benson : 01:05:22 Ou garder de l'amertume dans mon cœur ou arrêter de venir à l'église ou ce genre de choses. Parce que cela ne fait rien à cette personne, cela ne change rien à sa famille. Cela a plus d'impact sur moi.

Hank Smith : 01:05:34 J'aime la façon dont ces principes peuvent être appliqués à une myriade de situations. Une chose qui m'est venue à l'esprit, c'est qu'il y a un merveilleux professeur de religion à BYU, et j'étais assis à l'extérieur de sa classe en attendant qu'il finisse pour pouvoir entrer et enseigner. Il parlait du mariage et du fait qu'il était très ouvert sur certaines difficultés. Il est marié depuis 40 ans. Il m'a dit : "Nous sommes-nous déjà couchés fâchés ? Oui, nous l'avons fait. Ai-je déjà trouvé la porte de ma chambre fermée à clé ? Oui, cela m'est arrivé. Oui, je l'ai fait." Il a dit : "Mais elle était si gentille qu'elle a mis mon oreiller et ma couverture." Pendant que vous parliez, Doug, ça m'a fait penser à ça. J'ai aimé l'idée de ne pas essayer de cacher le fait que nous sommes mortels.

Ether 12-15 Part 2



GUEST: DOUG BENSON

- John Bytheway : 00:00 Doug Benson, les [chapitres 12 à 16 du Livre de l'Ether](#).
- Dr. Doug Benson : 00:07 Moroni arrive ensuite au verset 28. Avant la faiblesse, il parle de la foi et de l'espérance, et il donne tous ces exemples de personnes et de la façon dont elles ont exercé leur foi. Il s'agit de comportement. Les gens font des choses, et parce qu'ils ont fait des choses, ils sont bénis, les choses viennent à eux. Et ils ne sont probablement pas bénis de la manière dont ils pensaient l'être. Moroni nous donne donc tous ces exemples de la façon dont l'espoir et la foi peuvent nous aider à repousser l'homme naturel, et aussi à accepter l'homme naturel, que nous avons des faiblesses.
- 00:44 Mais il y revient ensuite. Il commence à sortir de ce chiasme où il recommence à parler de la foi et de l'espérance, mais il y ajoute la charité. La charité est un attribut intéressant, car c'est l'attribut qui est à la fois nécessaire et qui en est le résultat. Nous avons l'espérance, la foi et la charité, ce qui augmente notre espérance, notre foi et notre charité. Et sans la charité, nous ne sommes rien. Lorsque nous parlons de faiblesse, le fait de la repousser consiste en partie à aller au-delà de notre comportement et à rechercher quelque chose que nous n'avons pas. Nous parlons de la charité comme de l'amour pur du Christ. Comme Moroni le dit plus tard, je ne peux pas avoir l'amour pur du Christ par moi-même. Je vais souffrir ici. C'est le cas de tout le monde. Nous sommes faibles. Nous venons de l'apprendre au verset 27. Nous sommes tous imparfaits et nous allons tous souffrir ici.
- 01:45 Nous allons aussi tous ressentir de la joie si nous avons la foi en Christ, et l'espérance, et puis il y a la charité. Je ne peux pas avoir l'amour pur du Christ, parce que je ne souffrirai pas tout. Je peux ressentir de la douleur pour les autres, je peux avoir de l'empathie, mais je pense que la charité est différente. La charité est un don de l'Esprit que nous devons rechercher, et presque demander. Dans Moroni, il est question de la manière d'obtenir la charité. Vous priez pour la charité, car c'est là que la grâce intervient. Ce sera la charité non seulement pour les autres, mais aussi pour nous-mêmes.
- 02:23 Dans ce contexte, lorsque nous parlons de Moroni, il s'agit d'une charité pour lui-même. Il se dit : "Je ne peux pas faire ça. Je ne peux pas écrire. Personne ne saura ce que cela signifie." Le Seigneur ne lui dit pas seulement d'avoir de la charité pour les païens, il faut avoir de la charité pour soi-même. "Tu as une faiblesse. Je t'ai donné cette

faiblesse à dessein, pour que tu puisses être humble. En étant humble, tu peux accéder à ma grâce." Nous revenons donc à ce cycle itératif dont parle Frère Renlund. Foi, repentir, baptême, don du Saint-Esprit. Nous avons l'espoir, nous avons la foi, qui est un comportement, et je dirais que le repentir est un comportement fidèle, c'est changer dans la direction qui nous rapprocherait de Dieu. Cela nous aide à surmonter les faiblesses. Cela rend les choses faibles plus fortes, parce que nous avons augmenté d'autant.

- Hank Smith : 03:22 J'aime beaucoup ce passage. Je n'ai jamais vu cela dans ce chapitre auparavant, où la pièce maîtresse est Moroni luttant contre son propre manque de capacité. Il abrège le livre de l'Éther ici, et peut-être qu'il en vient à se dire : "Oh, cela va vraiment m'aider à surmonter ce contre quoi je me bats." Je pense que tout ce dont nous avons parlé aujourd'hui est très pertinent. [Frère Uchtdorf](#) a déclaré : "Il peut sembler étrange de penser à une relation avec nous-mêmes, mais c'est pourtant le cas. Certaines personnes ne peuvent pas s'entendre avec elles-mêmes." Cela me fait un peu rire. "Ils se critiquent et se rabaissent toute la journée jusqu'à ce qu'ils commencent à se détester. Vous faites preuve d'une compassion et d'une patience infinies à l'égard des faiblesses des autres. S'il vous plaît, n'oubliez pas d'être compatissant et patient avec vous-même." C'est ce que fait le Seigneur. Il me permet d'être... Ma grâce est suffisante. Vous pouvez vous aimer avec la faiblesse que vous avez.
- Dr Doug Benson : 04:25 Oui. Personne ne connaît mieux ma faiblesse que le Sauveur. Si l'on revient à Alma 7:11-12, il a tout souffert. Il me connaît mieux que je ne me connais moi-même. Si je demande la charité pour moi-même, qui pourra me donner ce don de manière plus appropriée que le Sauveur ? Parce qu'il a souffert tout ce que j'ai souffert et qu'il sait exactement ce que je ressens. Il est le seul à le savoir, et le seul à pouvoir le faire, à l'exception des gens qui prient pour la charité, et c'est à eux qu'il s'adresse. "Que sont les païens ?" Il dit : "Vous n'avez pas à vous inquiéter. "Vous n'avez pas à vous préoccuper des païens. Vous pouvez prier pour les païens, afin qu'ils aient la charité, ou prier pour que vous ayez la charité pour les païens."
- John Bytheway : 05:14 Oui, je regardais justement le verset 36. "J'ai prié le Seigneur de donner aux païens la grâce d'avoir la charité. Je vois un vrai côté humain de Moroni ici à la fin du verset 25. "Je crains que les païens ne se moquent de nos paroles." Il pense aux gens qui liront ce livre, quoi, un millénaire plus tard ?
- Hank Smith : 05:34 Oui, oui.
- John Bytheway : 05:35 Il ne sera même pas là, mais il sent le poids de sa mission si lourd que s'ils se moquent de nos paroles ? Les moqueurs se moquent, c'est ce qu'ils font. Nous aurons toujours cela, c'est-à-dire, au verset suivant, "Les insensés se moquent, mais ils pleureront. Ma grâce suffit aux doux. Ils ne profiteront pas de votre faiblesse."

Hank Smith :	05:57	Oui, regardez ça. "Je crains que les païens ne se moquent de ces choses. Puis vous passez au verset 36. Je prie pour que les païens aient de la grâce.
John Bytheway :	06:08	"Qu'ils puissent avoir de la charité". Oui.
Hank Smith :	06:10	Oui. Le Seigneur est intéressant dans sa réponse. "Cela n'a pas d'importance. Tu t'aimes toi-même, n'est-ce pas ? N'est-ce pas ce que tu ressens ?"
Dr. Doug Benson :	06:18	Oui, c'est vrai.
John Bytheway :	06:19	Il ne faut pas s'en inquiéter. Et plus loin, Mormon ne cite-t-il pas son père lui écrivant ? "Néanmoins, malgré <i>leur</i> faiblesse, restons fidèles." Arrêter de se concentrer sur ce qu'ils font, peut-être ?
Hank Smith :	06:35	John, j'adore cela. Je ne sais pas si j'ai déjà vu ce chapitre de cette façon, Moroni devient très vulnérable.
John Bytheway :	06:43	Oui, c'est vrai. Et je me suis demandé si c'était "C'était le travail de la vie de mon père. Ce n'était pas le travail de ma vie. Tout d'un coup, maintenant qu'il est sur mes genoux, je m'inquiète de ne pas le faire correctement." C'est peut-être ce qui se passe ici ?
Dr. Doug Benson :	06:55	Et il est également seul.
John Bytheway :	06:57	Oui, c'est vrai. Ce qui n'aide pas.
Dr. Doug Benson :	06:59	C'est là que nous revenons à l'idée qu'il s'identifie à Ether. C'est là que nous revenons à l'idée qu'il s'identifie à Ether, parce qu'Ether vit dans une grotte.
John Bytheway :	07:07	C'est vrai.
Dr. Doug Benson :	07:08	Il essaie de nous enseigner pendant mille ans, ou peu importe la durée, à avoir la foi et la charité envers nous-mêmes, à avoir la foi et l'espoir. Même si nous avons des faiblesses, en fait, c'est le Seigneur qui lui enseigne le même principe, parce qu'il est seul. Il se dit : "Je suis découragé par cette chose, par mon travail. Est-ce que ça va être quelque chose d'efficace ou d'utile pour les gens à l'avenir ? Ou est-ce qu'ils vont juste s'en moquer ?" Et le Seigneur utilise cet exemple pour nous enseigner ces principes.
Hank Smith :	07:42	J'aime beaucoup le fait que le Seigneur ne dise pas : "Oh, ils vont adorer." Il ne dit pas cela.
Dr. Doug Benson :	07:48	Exactement. Oui, c'est vrai.
John Bytheway :	07:49	Oui.

Hank Smith :	07:49	Il dit : "Cela n'a pas vraiment d'importance, n'est-ce pas ?"
John Bytheway :	07:53	Oui, c'est vrai.
Dr. Doug Benson :	07:53	Oui, c'est vrai.
John Bytheway :	07:55	Avant de lire le verset 30, aviez-vous déjà entendu parler du mont Zerin ?
Dr. Doug Benson :	08:00	Je ne l'avais pas fait.
John Bytheway :	08:02	Vous savez pourquoi ? Il a été supprimé.
Dr. Doug Benson :	08:09	Oh, c'est parfait.
John Bytheway :	08:11	Je suppose donc que le frère Jared l'a enlevé.
Dr. Doug Benson :	08:13	Oui, il a dû le faire.
Hank Smith :	08:15	Je suis intéressé par la façon dont Moroni termine ce chapitre. Il dit : "Je n'ai écrit que quelques-unes de ces choses à cause de ma faiblesse en écriture." Il en parle à nouveau.
John Bytheway :	08:26	Nous y revoilà.
Hank Smith :	08:27	On a compris, oui.
Dr. Doug Benson :	08:28	Oui, c'est vrai.
Hank Smith :	08:28	"Et maintenant, je vous recommande de chercher ce Jésus." C'est un comportement. Vous avez dit que tous ceux qu'il a cités ont fait quelque chose. Ce n'était pas comme la force de Star Wars, ils n'ont pas seulement eu la foi, ils ont agi dans la foi. Est-ce la même invitation ici ? Faites quelque chose.
Dr. Doug Benson :	08:46	C'est une façon très abrégée de dire que tous les versets où je viens de parler de choses, faites-le. Cherchez la semence, en quoi consiste votre espérance ? Agissez par la foi et, par la grâce du Christ, votre faiblesse sera renforcée. Avant de poursuivre, j'ai parlé de l'idée de dialectique. Elle est très proche de la doctrine de l'opposition, de l'idée d'opposition en toutes choses, d'agir ou d'être agi. Lorsque nous parlons d'opposition en toutes choses, nous nous concentrons sur l'opposition entre les choses, le bien et le mal. Vrai, pas vrai. La réalité, pas la réalité. Parfois, je vois plutôt les choses comme une opposition à l'intérieur des choses. C'est cette idée que nous sommes des hommes naturels et des hommes spirituels. La tristesse et la joie peuvent coexister. La colère et l'amour peuvent coexister. Il y a une opposition dans ces choses, mais il y a une opposition à l'intérieur, ce qui signifie que nous ne voulons pas nécessairement nous débarrasser de l'une ou l'autre de ces choses. Les deux peuvent coexister. Ne mangez pas le fruit, multipliez et reconstituez la terre. Justice et

miséricorde. On est sauvé par la grâce après tout ce que l'on peut faire.

- 10:06 Il y a cette idée, ou cette opposition, qui est à l'intérieur des choses, plutôt qu'entre les choses. L'opposition entre les choses exige du discernement, la capacité de discerner entre la vérité et l'erreur, tandis que l'opposition à l'intérieur des choses exige que nous voyions peut-être la nécessité et les avantages qui existent des deux côtés. Vous avez dû choisir entre deux bonnes choses, deux bonnes choses. L'une d'entre elles a peut-être un objectif plus important à long terme. Vivre dans le jardin n'est pas une mauvaise chose. Aller de l'avant n'est pas non plus une mauvaise chose. Cela renvoie à l'idée de faiblesse. Ce n'est pas une mauvaise chose, mais il y a une opposition.
- Hank Smith : 10:53 Nous passons parfois beaucoup de temps et d'énergie à lutter contre quelque chose qui n'est pas terrible.
- Dr. Doug Benson : 10:59 Oui, c'est vrai. Nous devons trouver la vérité dans cette chose.
- Hank Smith : 11:02 Oui, trouver la vérité. J'aime beaucoup cela, parce que je peux alors faire face à quelque chose que j'ai accepté. On ne peut pas s'occuper de quelque chose que je n'ai pas accepté comme étant vrai.
- Dr. Doug Benson : 11:14 Si je regarde le verset 27 avec l'opposition entre les choses, la faiblesse doit être résolue. Je dois me débarrasser de la faiblesse, parce que la faiblesse est mauvaise. Mais l'opposition à l'intérieur, c'est que je peux accepter ma faiblesse et reconnaître que je dois agir avec foi et aller de l'avant pour changer ce que je peux.
- Hank Smith : 11:38 Est-ce que c'est comme envoyer un enfant en mission ? C'est ce que vous venez de faire. Je suis à la fois triste et heureux.
- Dr. Doug Benson : 11:43 Oui, tout à fait. [Frère Uchtdorf](#), dans sa dernière conférence, a parlé de la tristesse et de la joie en même temps. Ma fille me manque, et je ne voudrais pas qu'elle soit ailleurs en ce moment. Opposition intérieure.
- John Bytheway : 12:00 Hank, vous m'avez entendu utiliser l'expression "un sermon en une phrase", et en voici un au verset 32 : "L'homme doit espérer". C'est quelque chose à marquer. L'espérance repose sur le Christ. Toutes les choses que j'espère, les choses les plus importantes, toutes sont possibles grâce au Christ, donc j'aime ça.
- Hank Smith : 12:17 "L'homme doit espérer" "un espoir plus excellent". J'adore cela. Doug, cela fait un moment que nous vous avons, et nous avons passé beaucoup de temps sur... Eh bien, nous avons passé presque tout le temps sur l'Ether 12. Ce qui le mérite, d'ailleurs, Ether 12 est un chapitre remarquable du Livre de Mormon. Mais vous avez fait allusion à ce dont nous allons parler dans ces trois derniers chapitres. Vous nous avez parlé des émotions, et il semble que, dans ces trois derniers chapitres, il n'y ait pas de contrôle des émotions. Elles ne

vérifient pas les faits, elles agissent simplement, surtout dans la colère. Avec le regard que vous porte votre expérience, comment avez-vous vu ces trois derniers chapitres ?

- Dr. Doug Benson : 13:01 La plupart de leurs comportements et de leurs actions semblent être motivés par des émotions intenses : la colère, la peur, la honte, la culpabilité. Et il y a très peu de correspondance avec ce qu'ils savent de l'Ether.
- John Bytheway : 13:17 On dirait qu'ils sont carrément fous pendant tout le reste du livre.
- Dr. Doug Benson : 13:22 Ces personnes agissent en fonction de l'intensité de leurs émotions. La colère est un fait pour eux, la vengeance est un fait. Vous tuez une personne, et ensuite nous devons avoir une guerre entière basée sur la mort de mon frère, et ensuite nous devons avoir une guerre entière parce que j'envie quelque chose que vous avez. Je n'ai pas ceci, j'en ai besoin ou je le veux, alors nous allons avoir une grande guerre. Les combinaisons secrètes sont une question d'orgueil. L'émotion de l'envie, l'émotion du mépris ou du dégoût pour les autres sont les moteurs du comportement de ces personnes.
- 13:59 Ils ont l'occasion de changer de comportement, mais au lieu de cela, ils construisent leur armée. Coriantumr est blessé, il a deux ans pour y réfléchir, et que fait-il ? Il s'assoit et rumine probablement ce qui le met en colère, pourquoi son comportement est justifié, pourquoi il devrait faire ce qu'il fait, pourquoi cette guerre a un sens, et ensuite il agit en conséquence. On en arrive à cette situation parce que l'homme naturel n'est pas repoussé. Il n'y a pas de contrôle.
- Hank Smith : 14:28 Voici ce qui se passe. Les émotions ne cessent de croître des deux côtés.
- Dr. Doug Benson : 14:34 Devenir un est sa doctrine, poursuit-il dans 3 Néphi. Et si vous regardez dans [Ether 14](#), Moroni dit qu'ils étaient divisés. Une partie d'entre eux a fui vers l'armée de Shiz, et une autre partie a fui vers l'armée de Coriantumr. Une division noire et blanche de cette manière n'est pas la doctrine du Christ.
- Hank Smith : 15:02 On généralise. C'est un moyen facile de mettre quelqu'un dans une catégorie.
- Dr. Doug Benson : 15:04 Oui, c'est vrai.
- Hank Smith : 15:05 "Je n'ai plus besoin de réfléchir, une fois que je t'ai mis là."
- Dr. Doug Benson : 15:08 Si vous revenez au moment où il parle de l'opposition en toutes choses, il dit que s'il n'y en avait pas, nous ne serions pas en mesure de les composer en une seule. Je dirais qu'il s'agit là d'une idée d'opposition interne. Si vous ne pouvez pas reconnaître ces deux choses opposées, vous ne pouvez pas les réunir. Travailler ensemble, ne pas être divisé, ne pas se juger les uns les autres, ne pas agir sous

l'effet de la colère. C'est ce qu'est la contestation, c'est agir sur l'émotion de la colère.

- Hank Smith : 15:36 Oui, ce n'est pas terrible d'être en colère.
- Dr. Doug Benson : 15:39 Je dirais que ce n'est pas mal. C'est une faiblesse, mais parfois nous en avons besoin. L'exemple que je donne souvent, c'est que la colère a motivé certains des changements les plus utiles dans le monde, n'est-ce pas ? Comme je l'ai dit plus tôt, dans ce passage, il est dit qu'ils agissaient sous l'effet de leur colère (14:25). "Nous voyons ainsi que le Seigneur les a visités dans la plénitude de sa colère, et que la méchanceté et les abominations avaient préparé le chemin de leur destruction éternelle. C'est intéressant aussi. "Leur méchanceté et leurs abominations avaient préparé le chemin de leur destruction éternelle." Il n'est pas dit : "Et alors le Seigneur les détruisit."
- Hank Smith : 16:23 En agissant sous le coup de la colère, ils se sont détruits eux-mêmes.
- Dr. Doug Benson : 16:26 Plus tôt dans ce chapitre, il parle d'une grande malédiction sur tout le pays, et il dit : "A cause de leur iniquité, si un homme déposait ses outils ou son épée sur son étagère ou à l'endroit où il voulait les garder, voici, le lendemain, il ne les trouvait pas, tant la malédiction était grande sur le pays." Il n'est pas dit que Dieu a maudit le pays. Ce qui est dit, ce sont les conséquences naturelles de, je vais le dire en tant que psychologue, n'est-ce pas ? Les conséquences naturelles de l'action sur la colère, ou de l'action inefficace sur n'importe quelle émotion, sont les suivantes. Si je laisse libre cours à l'envie, à la colère et à tout le reste, les gens vont essayer de me voler toutes mes affaires tout le temps. La seule façon de les garder est de dormir dessus.
- Hank Smith : 17:14 Il est dit dans 15:19 : "L'Esprit du Seigneur cessa de lutter avec eux. Satan avait tout pouvoir sur leurs cœurs. Ils étaient livrés à la dureté, à l'aveuglement. Ils vont être détruits." Le verset 22 est également intéressant. Ils étaient ivres de colère, "comme un homme qui s'est enivré de vin".
- John Bytheway : 17:36 Lorsque j'ai enseigné ce sujet, Hank, j'ai demandé à ma classe de décrire une personne ivre. Elle n'a pas conscience de la situation. Elle ne sait pas où elle se trouve. Elle ne prend pas les bonnes décisions. Comme vous le disiez, c'est absurde. Pourquoi se comporteraient-ils ainsi ? Au verset 23, les armées comptent 52 hommes d'un côté et 69 de l'autre. Ne pensez-vous pas qu'à ce moment-là, vous diriez : "Il y a beaucoup de terres ici. Pourquoi n'iriez-vous pas par là et nous par ici ?" Mais ils dorment sur leurs épées, ça n'a aucun sens. Et à la fin du verset 25, ils sont 32 et nous 27. Ne pensez-vous pas qu'à ce moment-là, vous diriez : "Allons-y !"
- Dr. Doug Benson : 18:14 Oui, c'est vrai.

Hank Smith :	18:16	Mais "l'Esprit de l'Éternel cessa de lutter avec eux". Ils sont ivres de colère. Nous lisons cela et nous nous disons : "Cela n'a aucun sens. Les gens sont-ils vraiment allés aussi loin ?"
Dr. Doug Benson :	18:25	Si nous revenons à l'aspect naturel de l'homme, les émotions sont câblées, et nous avons parlé des pulsions qui accompagnent les émotions. Nous sommes revenus à l'opposition intérieure. Je ne veux pas me figer devant la voiture avec les phares, mais mon cerveau prend le dessus à certains moments. Si je suis en train de faire une randonnée dans les bois et qu'un ours surgit, je n'ai pas envie de m'asseoir et de me demander : "Quelle serait la meilleure chose à faire maintenant ?". Je pourrais faire une analyse des avantages et des inconvénients de courir ou de ne pas courir, mais à ce moment-là, j'aurais déjà mangé quelque chose.
John Bytheway :	19:02	Oui, c'est vrai.
Hank Smith :	19:04	Donc, c'est une bonne chose que j'aie...
Dr. Doug Benson :	19:05	Oui, c'est vrai. Notre cerveau est construit pour arrêter nos fonctions cognitives, comme la partie exécutive de notre cerveau, pour nous maintenir en vie, et je dirais que dans ce cas, cette personne l'a peut-être simplement arrêté. Leur colère était si intense. C'est peut-être une conséquence naturelle de se laisser dominer par ses émotions : on a plus de mal à réfléchir, à prendre des décisions différentes, à agir avec foi.
John Bytheway :	19:37	En parlant de M. Spock, c'est illogique, n'est-ce pas ? Vous avez parlé de fonction cognitive. Ils disent : "Il a été submergé par la colère." J'adore la façon dont vous l'avez dit : "Attendez, quelle serait la meilleure chose à faire maintenant ?" Personne ne posait cette question.
Dr. Doug Benson :	19:55	Personne ne l'était. Ils étaient tous ivres de leur colère. Ils n'étaient plus Spock. Ou même loin de Spock, ils s'étaient déplacés jusqu'à Bones. "Espèce d'écolo à sang froid..."
John Bytheway :	20:05	"Bon sang, Jim, je ne suis pas un guerrier."
Hank Smith :	20:06	Oui.
Dr. Doug Benson :	20:06	Oui, c'est vrai.
Hank Smith :	20:08	Doug, permettez-moi de vous poser une petite question avant d'aborder ces chapitres. J'ai entendu dire que vous enseigniez un principe que vous appelez l'esprit sage. J'aimerais que notre public l'entende.
Dr. Doug Benson :	20:17	John a parlé de Spock, alors c'est parti. Mais cette idée d'opposition dans notre dialectique, c'est l'idée que nous pouvons avoir ces deux choses opposées qui coexistent. L'une d'entre elles est notre esprit

émotionnel, où nous sommes coincés dans nos émotions, et si elles nous dirigent, nous avons un très bon exemple de ce à quoi cela ressemble. Nous sommes impulsifs, nous sommes chauds, nous ne nous soucions pas de la logique, nous sortons de là. Mais si nous sommes de l'autre côté, dans notre esprit raisonnable, Spock n'a jamais été un homme heureux, parce qu'il était trop logique, n'est-ce pas ?

- Hank Smith : 20:54 Oui.
- Dr. Doug Benson : 20:55 Tout ce qui comptait pour lui, c'était les faits. Tout ce qui compte pour cet esprit raisonnable, c'est ce qui est logique, ce qui exclut beaucoup de choses. La charité n'est pas une chose logique. Parfois, l'amour n'est pas logique. Un esprit sage est la synthèse de ces deux choses. Il est capable de voir le bénéfice de nos émotions et le bénéfice de notre logique ou de notre côté raisonnable, et de les synthétiser de manière à aller de l'avant efficacement. Il peut s'agir de dire : "Hé, il a tué mon frère, cela me rend vraiment triste et j'aimerais qu'il ne l'ait pas fait. Je suis également très en colère. Cela me donne envie d'entrer en guerre avec lui, mais je ne pense pas que je vais entrer en guerre, parce qu'alors toutes ces autres personnes mourraient, y compris mon frère, alors à la place, je pourrais faire quelque chose de sage, qui est le juste milieu, et dire : "Hé, je n'aime pas ça. Nous allons aller dans ce sens, vous allez dans ce sens". C'est un peu ce que disait Jean, c'est un peu le truc de Kirk.
- Hank Smith : 21:51 Oui, c'est intéressant. Je vous ai déjà entendu parler de cela, que Star Trek, pour tous ceux qui sont nés dans les années 1900 et qui savent ce que c'est, a ces trois personnages qui représentent ces trois éléments.
- Dr. Doug Benson : 22:04 Oui, c'est ça. Vous avez Spock comme esprit raisonnable, vous avez Bones comme esprit émotionnel, et Kirk essaie de les réunir. Il prend ce qu'ils disent tous les deux et le met dans un paquet que nous pouvons tous écouter. Les plus jeunes qui nous écoutent pensent peut-être qu'Hermione est l'esprit raisonnable dans Harry Potter, que Ron est l'esprit émotionnel et qu'Harry est l'esprit sage qui essaie d'assembler tout cela. C'est un concept qui remonte dans le temps. Le yin et le yang, l'opposition.
- Hank Smith : 22:35 J'aime beaucoup cela, parce que c'est quelque chose que je peux utiliser dans ma vie. Parfois, je suis trop émotif et je finis par avoir des problèmes, et parfois je suis trop logique, je ne pense pas aux sentiments de qui que ce soit, juste aux faits, alors j'aime l'idée d'équilibre et de mélange, et qu'il y ait une tension entre les deux. Il ne faut pas que l'un prenne le dessus.
- Dr. Doug Benson : 22:55 Oui. Et lorsque nous en parlerons, nous parlerons de l'esprit sage comme de cette chose innée que tout le monde possède. C'est cette sagesse innée que nous avons tous. Nous parlons peut-être de la lumière du Christ. La capacité que nous avons de prendre des décisions sages existe, nous avons ce pouvoir. Et dans le cas de ces

personnes dont nous parlons, elles ont laissé leurs émotions et les choses qui se passent autour d'elles l'étouffer.

- Hank Smith : 23:24 Ils laissent un côté prendre le dessus, cet esprit d'émotion. Si vous le ressentez, agissez en conséquence. Donc, Doug, l'une des raisons pour lesquelles je vous ai invité lorsque j'ai lu ces chapitres, je me sens mal d'avoir lu ces chapitres et d'avoir pensé à vous.
- Dr. Doug Benson : 23:41 Attendez un peu.
- Hank Smith : 23:42 Vous aidez les gens à faire face à la colère, ou à la gérer. Vous aidez les gens à faire face à la colère, ou à la gérer. Pas, comme vous l'avez dit, à s'en débarrasser, car elle peut être une émotion utile. Expliquez-nous ce que vous faites avec les patients qui luttent contre la colère, parce que je sais que la colère a détruit des mariages, des relations parents-enfants, des relations de travail. Imaginez que vous avez un grand nombre de clients devant vous en ce moment.
- Dr. Doug Benson : 24:15 Oui, j'ai besoin de quatre heures de plus. Je plaisante. Il s'agirait en grande partie d'examiner certaines des choses dont nous avons déjà parlé. Donc, si nous partons de l'idée que les émotions peuvent nous bloquer, ou bloquer le passage de notre pensée raisonnable à notre pensée émotionnelle et prendre le dessus, il suffit parfois de faire quelque chose qui va faire retomber l'émotion, pour pouvoir penser correctement.
- 24:43 John a dit que lorsqu'on est ivre de colère, on ne peut pas se désenivrer parce qu'on décide de se désenivrer ; il faut attendre que l'ivresse se dissipe. On ne peut pas se dire : "Oh, je suis vraiment ivre. Je devrais probablement rentrer chez moi en voiture, donc je ne vais plus être ivre." Ça ne marche pas comme ça. Ils étaient ivres de colère. Ils ne pouvaient plus être ivres. Ils doivent faire quelque chose pour faire baisser la colère, pour la réduire. J'ai parlé tout à l'heure de prendre un temps d'arrêt, ou de respirer profondément, ce qui peut vous calmer un peu.
- John Bytheway : 25:16 Faites un projet de service ou quelque chose comme ça.
- Dr. Doug Benson : 25:18 Faites un projet de service, faites quelque chose de gentil pour quelqu'un, parce que le contraire de la colère, c'est de faire quelque chose de gentil ou d'être charitable. Ensuite, vous pouvez vous mettre en situation de vérifier les faits et vous dire : "D'accord, cette colère a-t-elle un sens ?". Si ce n'est pas le cas, "Oh, qu'est-ce que je veux faire ? Oh, je veux qu'il y ait deux nations en guerre. Non, ce n'est pas efficace."
- John Bytheway : 25:41 Ce n'est pas une bonne idée.
- Dr. Doug Benson : 25:42 Oui, faisons le contraire. Ou "Je vais poster ce truc sur Facebook ou Instagram", ou n'importe quel autre média social. "Oh, attendez, qu'est-ce que cela va faire ? Est-ce que cela va créer des divisions ?

Est-ce que cela correspond aux faits ? Non, ce n'est pas le cas, alors je vais agir à l'opposé. Je vais faire quelque chose de différent. Je vais être un artisan de la paix". [Le président Nelson](#) définit précisément comment être un artisan de la paix, c'est-à-dire agir à l'opposé de la colère.

- Hank Smith : 26:10 Et je comprends pourquoi vous dites de faire baisser votre colère avant de poser ces questions, parce que si je suis vraiment en colère et que quelqu'un me dit : " Est-ce que ça correspond aux faits ? ", je vais répondre : " Oui ! Je vais répondre : "Oui !"
- Dr. Doug Benson : 26:17 Oui, c'est vrai.
- Hank Smith : 26:22 Oui, c'est vrai.
- Dr. Doug Benson : 26:23 Coriantumr dit : "Oui, allons les chercher."
- Hank Smith : 26:24 Ce que vous dites, c'est qu'il faut laisser passer une seconde avant de commencer à poser ces questions. Cela me rappelle quelque chose que notre membre de l'équipe, la grande Lisa Spice, m'a envoyé une fois. Elle m'a dit qu'il fallait se rappeler qu'une fois, dans la Bible, Élie était tellement en colère qu'il a dit : "Seigneur, je veux mourir". Dieu lui a alors dit : "Voici de la nourriture. Pourquoi ne fais-tu pas une sieste ?" Élie a donc dormi, mangé, s'est réveillé et s'est dit que les choses n'allaient pas si mal. Ne sous-estimez jamais la puissance spirituelle d'une sieste et d'une collation. Je regrette ce que j'ai dit quand j'avais faim.
- Dr. Doug Benson : 27:01 C'est vrai. Vous demandiez où vous alliez avec ça ? C'est ainsi que vous pourriez agir à l'opposé, mais vous pourriez avoir besoin de résoudre un problème qui est à l'origine de cette colère. Dans ces chapitres, il y a des choses qui expliquent pourquoi les gens sont en colère. Quelqu'un a tué mon frère, quelqu'un a volé toutes mes affaires. Il se peut que vous réfléchissiez à des moyens efficaces de résoudre ces problèmes. De nos jours, si quelqu'un est venu voler toutes les affaires de ma maison, je ne vais pas le rechercher, je ne vais pas aller chez lui, le trouver et lui rendre toutes ses affaires, je vais simplement appeler la police. Il me semble que c'est un moyen plus efficace et plus sûr. Il s'agit de résoudre un problème, de ne pas agir sous le coup de l'émotion. Si j'ai un accrochage, je ne vais pas sortir de la voiture de l'autre pour réparer les dégâts qu'a subis la mienne. Cela n'a aucun sens.
- Hank Smith : 27:47 "Ouais, ça va te montrer".
- Dr. Doug Benson : 27:50 La troisième chose que vous pourriez envisager de faire, c'est de revenir à cette idée d'acceptation radicale. Parfois, la colère et l'amertume persistent parce que nous ne sommes pas prêts à accepter les choses telles qu'elles sont. Si vous regardez dans [Ether 15:16](#), "Et il arriva que, lorsque la nuit fut venue, ils furent fatigués et se retirèrent dans leurs camps ; et après qu'ils se furent retirés dans leurs camps, ils

se mirent à hurler et à se lamenter sur la perte de ceux qui avaient été tués par leur peuple." Il y a cette tristesse omniprésente, n'est-ce pas ? "Leurs cris, leurs hurlements et leurs lamentations étaient si grands qu'ils déchiraient l'air à l'extrême. Le lendemain, ils reprirent le combat, et ce jour fut grand et terrible." Il s'agit d'accepter la réalité. L'émotion intense que vous ressentez est peut-être due à ce qui se passe.

28:44 Nous parlons souvent de l'idée d'accepter la réalité comme d'une nécessité pour changer la réalité. Si vous n'acceptez pas que cette tristesse est le résultat de ces guerres incessantes, vous n'êtes pas prêt à faire quelque chose de différent. Le lendemain, vous vous lèverez et vous irez au combat, parce que c'est ce que nous faisons. Et le soir, quand vous retournerez au lit, vous pleurerez et vous vous demanderez : "Pourquoi est-ce comme ça ? Pourquoi ?" Et le lendemain, vous recommencez.

29:15 Nous avons parlé de vérifier les faits, puis de décider s'il faut agir à l'opposé de l'émotion ou résoudre le problème. Parfois, ces solutions ne fonctionnent pas et il faut accepter la réalité de ce qui se passe. C'est peut-être la raison pour laquelle je ressens cette émotion. C'est l'élément d'information. Je reçois des signaux qui me disent que je n'aime pas ça, et si je n'accepte pas la réalité de ce que je suis... À la place de Coriantumr, il commence à le faire au début du chapitre 15.

Hank Smith : 29:47 Il commence à voir.

Dr. Doug Benson : 29:49 Oui. C'est intéressant aussi, parce que mon fils, Porter, nous en parlions, parce qu'il réfléchissait à ces choses. Il m'a dit : "Oui, et il s'est repenti." Et j'ai dit : "Eh bien..." Nous avons eu une petite conversation à ce sujet, et j'ai dû relire certains passages et y repenser. S'est-il vraiment repenti ? Je pense que l'émotion de la culpabilité a agi sur lui. Il s'en est rendu compte. Il a pris conscience de sa réalité. Il s'est vu comme un autre. Il s'est réveillé et a surgi de la poussière, c'est une autre façon de le dire. Soudain, il se dit : "Oh, attendez, regardez tous ces gens qui sont morts, deux millions de nos hommes puissants, ainsi que leurs femmes et leurs enfants." Il commence à parler comme s'il vivait une expérience de Zeezrom. Il était en deuil et ne pouvait pas être consolé. Il se dit : "Je peux me repentir. Je peux changer mon comportement."

30:41 Il écrit une lettre à Shiz pour essayer de résoudre son problème. Shiz lui répond : "Bien sûr, laisse-moi te couper la tête. J'épargnerai tout le monde." C'est presque comme si ce qu'avait dit Ether, sa prophétie, allait se réaliser. Le Royaume sera de retour. Je pense que s'il s'était repenti plus tôt, quand on lui a dit de se repentir, ça aurait été mieux, mais quand même, tout le monde aurait été épargné s'il s'était sacrifié. Et c'est là qu'intervient l'émotion de la peur. C'est peut-être une supposition, parce qu'il ne le dit pas nécessairement, mais le comportement qu'il adopte est tout à fait conforme aux pulsions de peur : s'enfuir. Je ne sais pas si je dirais qu'il se repent complètement. Il revient à lui.

Hank Smith : 31:25 Il commence à le faire, oui.

Dr. Doug Benson : 31:26 Il en est conscient, mais il n'accepte pas les conséquences qui pourraient découler de la repentance.

Hank Smith : 31:34 Oh, intéressant.

Dr. Doug Benson : 31:36 On peut même penser qu'il craint le court terme par rapport au long terme. Même dans ce cas, si Shiz le tue et qu'il s'est repenti, quel est le résultat à long terme ? Il est sauvé dans le royaume de Dieu parce qu'il s'est repenti, ou au moins il recevra plus de miséricorde dans ce cas. Je n'en sais rien. Je ne suis pas juge, je ne peux pas le dire. Mais au lieu de cela, il dit : "Je ne veux pas mourir. Je préférerais me réveiller et pleurer, et..."

Hank Smith : 32:01 Repartir à l'assaut.

Dr. Doug Benson : 32:03 Oui, c'est vrai.

Hank Smith : 32:04 C'est intéressant, Doug, j'ai rencontré des gens comme ça, dont la plupart des relations sont conflictuelles. Il n'y a pas d'arrêt pour se dire : " Attendez, qu'est-ce qui se passe ici ? Comment puis-je résoudre ce problème ?" Et ils continuent à le faire tous les jours. Et "Je suis en train de ruiner toutes mes relations, à gauche et à droite, et pourtant je ne m'arrête pas pour dire : 'J'ai besoin d'aide'". Je voulais partager une histoire, une histoire très, très triste, du président Monson, puis peut-être vous demander de faire des commentaires sur la façon dont nous pouvons sauver les relations, parce que cela fait partie de votre travail. Voici le [président Monson](#), en octobre 2009.

32:43 "Il y a de nombreuses années, un jeune couple a appelé mon bureau et a demandé s'il pouvait venir consulter. Ils m'ont indiqué qu'ils avaient vécu une tragédie dans leur vie et que leur mariage était sérieusement menacé. La tension qui régnait entre eux était évidente lorsqu'ils sont entrés dans mon bureau. Leur histoire s'est d'abord déroulée lentement, le mari parlant d'une voix hésitante et sa femme pleurant en silence. Le jeune homme était rentré de mission et avait été accepté dans une université prestigieuse. C'est dans le quartier universitaire qu'il a rencontré sa future épouse. Elle était également étudiante à l'université. Après une année de fréquentation, ils se sont rendus en Utah et se sont mariés dans le temple, puis sont retournés dans l'Est peu après avoir terminé leurs études. Lorsqu'ils ont obtenu leur diplôme et sont retournés dans leur État d'origine, ils attendaient leur premier enfant et le mari avait un emploi dans le domaine qu'il avait choisi. La femme a donné naissance à un petit garçon. La vie était belle".

33:37 "Lorsque leur fils avait environ 18 mois, ils ont décidé de prendre de courtes vacances pour rendre visite à des membres de leur famille qui vivaient à quelques centaines de kilomètres de là. C'était à une époque où les sièges de voiture pour enfants et les ceintures de

sécurité pour adultes étaient à peine connus, et encore moins utilisés. Les trois membres de la famille ont pris place sur le siège avant, le bambin se trouvant au milieu. Au cours du voyage, le mari et la femme ont eu un différend. Après toutes ces années, je ne me souviens pas de la cause de ce désaccord". C'est le président Monson. "Mais je me souviens que leur dispute s'est envenimée et est devenue si vive qu'ils ont fini par se crier dessus. Naturellement, leur jeune fils s'est mis à pleurer, ce qui, selon le mari, n'a fait qu'accroître sa colère. Perdant totalement le contrôle de son tempérament, il a ramassé un jouet que l'enfant avait laissé tomber sur le siège et l'a lancé en direction de sa femme. Il n'a pas réussi à toucher sa femme. Au lieu de cela, le jouet a frappé leur fils, qui a subi des lésions cérébrales et restera handicapé pour le reste de sa vie".

34:40 "L'une des situations les plus tragiques qu'il ait jamais rencontrées. "Nous avons parlé d'engagement, de responsabilité, de repentir, de pardon. Nous avons prié ensemble." Il ajoute : "Je n'ai plus entendu parler d'eux depuis ce jour, il y a si longtemps." Puis il cite, Doug, l'Écriture que vous avez citée. "Je vous le dis en vérité, celui qui a un esprit de dispute n'est pas de moi, mais il est du diable, le père de la dispute. Il excite le cœur des hommes à se disputer avec colère, les uns contre les autres." Je pense qu'il y a des gens partout dans le monde qui, dans un simple moment de colère, ont détruit ce qu'il faut des années pour construire. Si quelqu'un nous écoute, Doug, et qu'il lutte vraiment contre la colère, je pense que vous nous avez d'abord appris à l'accepter. Il faut l'accepter pour pouvoir faire quelque chose. Que diriez-vous de faire ?

Dr. Doug Benson : 35:36 Cela nous ramène à l'idée de la pleine conscience. La plupart des gens qui me connaissent m'ont entendu dire que l'on peut commencer dès aujourd'hui. Dans le cas de cette histoire, l'impact serait durable, et je reviendrais à cette acceptation de la faiblesse ; reconnaître que la faiblesse peut devenir forte, mais seulement en acceptant d'abord cette faiblesse. Si je vis dans ce moment, si je vis dans cette voiture, le reste de ma vie tournera autour de cette voiture. Au lieu de cela, je dois être ici, là où je suis aujourd'hui, et faire face à ma colère maintenant. Le président Monson a parlé du repentir, du pardon et de ces choses qui peuvent se concentrer sur les comportements passés et ce que nous avons fait. Pour aller de l'avant, il faut se concentrer sur le moment présent, se demander quelle est mon émotion actuelle. Si je ressens de la colère, il faut revenir à ces idées : comment intervenir maintenant ? Comment ne pas agir sur cette émotion maintenant ?

36:40 Même dans l'histoire, je pouvais entendre : "Eh bien, que se serait-il passé s'ils avaient abordé la colère à ce moment-là ? Ou à ce moment-là ? Ou à ce moment-là ?" Cette réflexion n'est utile que dans la mesure où elle éclaire le moment présent. Il peut s'agir de se concentrer sur la question suivante : "Je sais ce que j'ai fait dans le passé et je n'aime pas le répéter, ou je ne veux pas le répéter. Je ne veux pas être comme les gens du chapitre 15 qui se réveillent et refont la même chose."

Hank Smith :	37:10	Ils hurlent et pleurent la nuit, puis ils repartent et font exactement la même chose.
Dr. Doug Benson :	37:18	Oui, c'est vrai. Tout ce que je dis est plus difficile qu'il n'y paraît. Les gens vont vous faire tous ces commentaires. "Oh, bien sûr, agissez à l'opposé de vos émotions. Ayez la foi." Nous lisons cela de la part de deux personnes qui ont vécu des choses que je ne peux pas imaginer. "Oh, quoi ? Ma civilisation entière a été détruite sous mes yeux de la manière la plus horrible que je puisse décrire ?" Puis Moroni lit la situation exacte de quelqu'un d'autre qu'il traverse, et il décrit : "J'ai toutes ces insuffisances, et c'est ce que je ressens à propos de moi-même. Je sais que ma faiblesse peut devenir forte si j'ai la foi, l'espoir et la charité. Si je vais de l'avant, en me rappelant que c'est cela la foi en Christ.
Hank Smith :	38:12	J'aime beaucoup cela. Accepter et ensuite dire : "Je ne veux pas que cela continue à se produire. Par conséquent, de quoi ai-je besoin pour agir ?" C'est ce qu'on appelle la foi. "Que dois-je faire aujourd'hui ?" Ce n'est pas un sujet que nous abordons très souvent dans le podcast, mais c'est quelque chose de très répandu.
John Bytheway :	38:33	Dans les podcasts précédents, nous avons parlé des personnages du Livre de Mormon dont l'intention est d'inciter les gens à la colère, vous vous souvenez du nombre de fois où ils ont utilisé cette expression ? "Stir up them to anger", pour arriver à leurs fins. Cela devrait nous mettre en garde. Quelqu'un essaie-t-il de me mettre en colère ? Est-ce moi-même ? C'est une bonne question.
Dr. Doug Benson :	38:54	Lors d'une conférence, Frère Bednar a parlé du Livre de Mormon. Au début de son discours, il a dit : "Le Livre de Mormon n'est pas un livre d'histoire. C'est un livre qui prédit le moment présent et l'avenir." Notre époque est remplie de conflits, de divisions et de colère. Des gens apparemment aimables et amicaux sont en colère à cause de choses qui les opposent. Un prophète de Dieu a parlé d'être des artisans de paix parce que nous avons besoin d'être des artisans de paix. Cela s'est produit à un moment très opportun. Nous pensons qu'il y avait des divisions à l'époque, mais c'était une prophétie qui nous permettait de dire : "Si nous y travaillons au moment où il a fait ce discours, alors nous sommes prêts pour le moment présent."
Hank Smith :	39:44	Je n'y ai jamais pensé de cette façon. C'était une prophétie, 12 mois plus tard. Nous sommes maintenant deux ans plus tard, et les choses se sont nettement aggravées. Je vais revenir à son discours. Il dit : "Je vous invite à examiner votre qualité de disciple dans le contexte de la manière dont vous traitez les autres. Je vous bénis de faire les ajustements nécessaires pour que votre comportement soit ennoblissant, respectueux et représentatif d'un vrai disciple de Jésus-Christ. Je vous bénis pour remplacer la belligérance par la supplication, l'animosité par la compréhension, et la dispute par la paix". C'est merveilleux.

- 40:27 Doug, vous nous avez fait parcourir ces chapitres et, honnêtement, vous m'avez montré des choses que je n'avais jamais vues auparavant, c'est dire à quel point ce livre est incroyable. Avant de vous laisser partir, notre auditoire serait intéressé de savoir comment le Livre de Mormon résiste à toute votre expérience. Vous avez étudié les meilleurs ouvrages de psychologie, vous avez fait des recherches, et nous avons ici ce Livre de Mormon que vous avez également beaucoup lu et étudié. Comment le comparez-vous à ce que vous avez lu ? Est-il à la hauteur de certains de ces grands écrits ?
- Dr. Doug Benson : 40:59 Lorsque j'étais diacre, je ne me souviens de rien à propos de ce feu d'artifice auquel j'ai assisté. Il y avait un missionnaire de retour, un type qui était parti quelque part, je me souviens qu'il avait une sarbacane, donc je suppose que c'était quelque part en Amérique du Sud. Il s'est avéré qu'il était également psychologue, ou qu'il allait faire des études de psychologie. Et je me suis dit : "Hé, je pourrais peut-être obtenir des conseils de ce type." Je me souviens qu'il m'a dit : "Oh, devenir psychologue peut être difficile, et vous devriez lire vos Écritures autant que vous lisez tout le reste." C'est compréhensible, parce qu'il y a des choses qui entrent en conflit avec ce que nous croyons en psychologie et en sciences sociales. C'est ce que j'essaie de faire, et je peux dire ce qu'est le Livre de Mormon. C'est la parole de Dieu. Il est vrai.
- 41:48 Ainsi donc, les livres que je lis et que je continue de lire sur les principes psychologiques ou les principes comportementaux, les vrais principes qui s'y trouvent sont déjà tissés dans le Livre de Mormon. Nous déchirons ce chapitre, et j'y vois que ces principes existaient déjà. Il n'y a pas de découverte d'une nouvelle façon de penser. Il s'agit plutôt de la révélation de vrais principes. J'ai parlé d'Alma 32 comme d'une expérience comportementale. Ce sont des principes éternels, ce ne sont pas des nouveautés. Même si nous en parlons en termes plus séculiers, les vrais principes sont les vrais principes. Le Livre de Mormon est vrai, c'est la parole de Dieu.
- Hank Smith : 42:41 Cela correspond aussi à mon expérience de la lecture. Quand je lis quelque chose de révolutionnaire dans un domaine quelconque, je me dis : "Oh, oui, c'était dans le Livre de Mormon". Je peux faire référence à quelque chose que le Livre de Mormon a enseigné.
- Dr. Doug Benson : 42:55 Il se peut que vous deviez faire ce que Moroni fait pour l'obtenir. Ce n'est peut-être pas seulement à la surface. Lorsque vous étudiez les Écritures, ces vérités, ces mystères, vous sont ouverts.
- Hank Smith : 43:07 Il y a une différence entre étudier et lire. Cela implique peut-être d'écrire, pour revenir à notre point de départ. Merci d'avoir passé du temps avec nous. Je pense que nos auditeurs repartiront en se disant : "Vous m'avez donné des choses que je peux faire pour m'aider dans mes propres problèmes". C'est le pouvoir d'un bon livre et d'un bon professeur.
- Dr. Doug Benson : 43:26 C'est vrai.

Hank Smith : 43:27 Sur ce, nous tenons à remercier le Dr Doug Benson pour le temps qu'il nous a consacré aujourd'hui. Nous tenons à remercier notre productrice exécutive, Shannon Sorensen, nos sponsors, David et Verla Sorensen, et à chaque épisode, nous nous souvenons de notre fondateur, le merveilleux Steve Sorensen. Nous espérons que vous vous joindrez à nous la semaine prochaine. Nous allons bientôt aborder les dernières leçons du Livre de Mormon sur le thème "Suivez-moi".

43:56 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 notre site web, 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 de réflexions tirées de tous nos épisodes de l'Ancien et du Nouveau Testament. Les copies numériques de ces livres sont absolument 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.

44:30 Si vous souhaitez savoir comment vous pouvez nous aider, si vous pouvez vous abonner au podcast, le noter, le critiquer et le commenter, vous nous trouverez plus facilement. Bien sûr, rien de tout cela ne pourrait se faire 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 : 44:51 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.

CROSS MY HEART AND HOPE TO LIVE



- Hank Smith : 00:02 Bonjour à tous. Bienvenue dans la rubrique FollowHIM Favorites. C'est ici que John et moi partageons une histoire unique pour accompagner chaque leçon Viens, suis-moi. John, nous sommes dans la dernière leçon du Livre d'Ether, Ether 12 à 15, et j'ai une histoire pour vous. Je pense que vous l'avez déjà entendue, mais pour ceux qui ne l'ont pas entendue, c'est l'histoire de toutes les histoires. Le président Nelson a raconté l'histoire suivante : il était chirurgien cardiaque, un très bon chirurgien cardiaque. Il a dit qu'il avait rencontré un patriarche de pieu dans le sud de l'Utah et que cet homme avait un problème cardiaque. C'était il y a 40 ans, dit-il, à l'époque des pionniers de la chirurgie cardiaque. Il a dit : "Cette âme sainte souffrait à cause de son cœur défaillant et m'a demandé de l'aider. Il m'a demandé de l'aider." Il ajoute : "Nous avons procédé à des évaluations approfondies et découvert qu'il avait deux valvules défectueuses." Je ne savais même pas que mon cœur avait des valvules, mais d'accord.
- 01:00 Il a dit : "Nous pouvons réparer l'une d'entre elles par une intervention chirurgicale, mais nous ne pouvons pas réparer l'autre, même par une intervention chirurgicale. Nous n'avons pas pu le réparer, même avec une intervention chirurgicale." Il a dit : "Je ne lui ai donc pas conseillé de se faire opérer parce que je ne peux résoudre que la moitié de votre problème. Vous aurez toujours ce problème et maintenant vous allez devoir vous remettre d'une opération du cœur." Il a reçu cette nouvelle, dit le président Nelson, avec une grande déception, car cela signifiait que sa vie était raccourcie. Il n'a cessé de revenir, et finalement, dit le président Nelson, en désespoir de cause, il m'a dit : "Dr Nelson, j'ai prié pour obtenir de l'aide et j'ai été orienté vers vous. Le Seigneur ne me révélera pas comment réparer cette deuxième valve, mais il peut vous le révéler. Votre esprit est prêt." Puis il a dit quelque chose, John, qu'aucun ami ne devrait jamais dire à un autre ami : "Si tu m'opères, le Seigneur te dira ce qu'il faut faire." Si quelqu'un vous dit cela, dites : "Je refuse." Je vois bien un compagnon missionnaire dire : "N'allons pas à l'hôpital. Si vous opérez..."
- John Bytheway : 02:01 Je m'en occupe.
- Hank Smith : 02:02 ... le Seigneur vous dira quoi faire." Il a dit : "S'il vous plaît, faites l'opération." Le président Nelson a dit : "Sa grande foi a eu un effet profond sur moi. Comment aurais-je pu le repousser ?" Je me suis dit : "C'est facile. Il suffit de lui dire : "Je ne peux pas le faire." Mais il a ajouté : "Nous nous sommes tous deux préparés à ce jour fatidique.

J'ai prié encore et encore, mais je ne savais toujours pas quoi faire pour sa valve tricuspide qui fuyait." Bien sûr, une valve tricuspide qui fuit, John, c'est une solution assez facile à mettre en œuvre. Il raconte : "Alors que nous commençons l'opération, son assistant lui a dit : "Qu'allez-vous faire pour ça ?" Et il a dit au chirurgien, vous imaginez ? "Je ne sais pas." C'est incroyable.

02:47 Il dit : "Nous avons commencé l'opération, après avoir débarrassé la première valve, nous avons exposé la deuxième valve." C'est celle qu'il ne sait pas comment réparer. "Nous l'avons trouvée intacte mais tellement dilatée qu'elle ne pouvait pas fonctionner comme elle le devrait." Ses mots exacts. "En examinant cette valve, un message s'est imposé à mon esprit : 'Réduisez la circonférence de l'anneau'. J'ai communiqué ce message à mon assistant : "Le tissu de la valve sera suffisant si nous parvenons à ramener l'anneau à sa taille normale".

03:25 Il nous explique ensuite une petite opération du cœur et nous dit : "Comment étais-je censé faire cela ? Il n'y avait pas de petite ceinture autour, comme sur un pantalon. Ce serait comme la selle d'un cheval, on ne pourrait pas l'attacher." John, c'est incroyable. "Puis une image m'est venue à l'esprit, montrant comment les points de suture devaient être placés. Il m'est venu à l'esprit l'idée de faire un pli ici et un rentré là pour atteindre l'objectif désiré." Le président Nelson ajoute : "Je me souviens encore de cette image mentale, avec les lignes pointillées, où les sutures, les points de suture devaient être placés. La réparation a été effectuée conformément au schéma que j'avais en tête. Nous avons testé la valve et constaté que la fuite était remarquablement réduite. Mon assistante a dit : "C'est un miracle".

04:22 John, savez-vous ce qu'implique une opération du cœur ? Ils utilisent une scie, comme une vraie scie électrique. C'est tout simplement incroyable. Eh bien, le chapitre 12 d'Ether, John, parle de la foi. Et celui-ci en particulier, je sais que tu le connais, Ether 12:6, la foi, ce sont les choses que l'on espère et que l'on ne voit pas. Ne contestez pas parce que vous ne voyez pas. Car vous ne recevez de témoignage qu'après avoir commencé l'opération, qu'après l'épreuve de votre foi.

John Bytheway : 04:54 Il faut beaucoup de foi pour dire : "Je ne sais pas ce que je vais faire, mais je vais quand même ouvrir ce type."

Hank Smith : 05:00 Nous devrions probablement vous dire de ne pas essayer ceci à la maison.

John Bytheway : 05:03 Oui, c'est vrai.

Hank Smith : 05:05 Lorsque le président Nelson a dit que son esprit était tellement préparé, c'est parce qu'il avait étudié et fait l'école de médecine et qu'il avait déjà fait cela à plusieurs reprises. Mais il a fait preuve d'une foi incroyable pour aller de l'avant en se disant : "Je ne sais pas comment cela va se passer, mais le Seigneur sait ce qu'il fait." Qu'est-ce que Néphi a dit, John ?

John Bytheway :	05:26	"J'ai été conduit par l'esprit, ne sachant pas d'avance ce que je devais faire." Oui.
Hank Smith :	05:30	Ne pas savoir ce qui allait se passer. Nous espérons que vous vous joindrez à nous pour notre podcast complet, qui s'appelle FollowHIM. Cette semaine, nous sommes avec le Dr Doug Benson, qui parcourt ces chapitres. C'est un psychologue et il nous donne beaucoup d'aide pour réguler nos émotions et aider nos relations. Vous allez adorer. Vous pouvez l'obtenir partout où vous recevez votre podcast. Revenez la semaine prochaine, nous ferons un autre FollowHIM Favorites.