« Le Seigneur exige le cœur, et un esprit bien disposé »

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 :

Pourquoi le pardon est-il un défi ? Jason Whiting examine comment les conflits, la recherche de la faute et les différences - même parmi les premiers saints - ne sont pas de nouveaux défis. À travers le prisme des Doctrine et Alliances et de la nature humaine, il explore le pouvoir de transformation du pardon et la manière dont il construit l'unité dans les familles, les communautés et l'Église.

Partie 2 :

Jason Whiting poursuit sa discussion sur le pardon et la guérison des traumatismes, en soulignant comment le Seigneur nous aide à nous pardonner à nous-mêmes et à construire des relations plus fortes grâce à des liens significatifs.

Timecodes :

Partie 1 -

- 00:00 - Partie 1 - Dr. Jason Whiting
- 04:23 Biographie de Jason Whiting
- 05:58 *Viens, et suis-moi Manuel*
- 07:12 Contexte de la leçon
- 12:11 Un enseignant peut-il ramer sur un canoë ?
- 14:14 Versets les plus discutés sur le pardon
- 18:11 La doctrine de la réciprocité
- 22:21 Pourquoi il est difficile de pardonner
- 25:05 La recherche de la faute est un blâme mal placé
- 29:41 Les gens sont des cibles pour les missiles
- 32:31 La pulsion de vengeance
- 39:01 Exemples de frères et de pardon
- 43:31 Utiliser les Ecritures dans notre vie professionnelle
- 44:01 Sécurité physique et émotionnelle
- 45:59 Le pardon dans le mariage
- 48:56 Y a-t-il un quota de pardon ?
- 52:52 La responsabilité personnelle et la laisser à Dieu
- 53:25 Intervention de Sister Yee sur le pardon, les abus et la violence domestique
- 55:21 Quand il est temps de quitter une relation
- 57:40 Mariage au temple et mariage céleste
- 1:00:02 La perspective et le pardon
- 1:01:04 Les limites comme arme
- 1:06:37 Sommes-nous moins bons pour résoudre les différences ?
- 1:09:56 Deux pièges possibles dans le mariage
- 1:12:02 - Fin de la première partie - Dr. Jason Whiting

Partie 2 -

- 00:00 - Partie 2 - Dr. Jason Whiting
- 01:37 Les traumatismes multigénérationnels
- 05:44 Se débarrasser des mécanismes de défense
- 06:55 Les sentiments ne sont pas des faits
- 08:48 Le pardon et notre propre repentance
- 12:23 Comment la réflexion et le pardon me bénissent
- 14:14 L'expiation nous aide à pardonner
- 18:08 Lutte fluviale pour la révélation
- 20:03 Pitié pour moi, justice pour tous les autres
- 24:05 Les étapes du pardon

- 28:41 L'église comme matériau clinique
- 31:26 Il vaut mieux avoir confiance que d'être aimé
- 35:27 Les compétences en matière de communication ne figurent pas dans le guide thématique
- 39:08 Le prix élevé de la volonté de pardonner
- 43:03 Encouragement pour les personnes fatiguées
- 48:15 Les petites choses qui favorisent les relations
- 50:13 Offres pour le raccordement et un moulin à blé
- 54:28 Réflexions du Dr Whiting sur les Ecritures et la Restauration
- 01:01:05 Fin de la deuxième partie - Dr. Jason Whiting

Références :

"C. Terry Warner BYU Speeches of Brigham Young University, 11 novembre 2008. https://speeches.byu.edu/speakers/c-terry-warner

"Doctrine et Alliances 64-66. Manuel Viens, suis-moi - 16-22 juin : "Le Seigneur a besoin d'un cœur et d'un esprit bien disposés", 1er janvier 2025. https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-doctrine-and-covenants-2025/25-doctrine-and-covenants-64-66?lang=eng

Frère Dale G. Renlund du Collège des Douze. "Ne vous lassez pas de faire le bien". Perspectives des Apôtres - Ne vous lassez pas de 'bien faire'. Consulté le 9 juin 2025. https://www.churchofjesuschrist.org/study/video/insights-from-the-apostles/05-be-not-weary-in-well-doing?lang=eng

Jeffrey R. Holland, membre du Collège des douze apôtres. "Le ministère de la réconciliation". Conférence générale d'octobre 2018 - L'Église de Jésus-Christ des saints des derniers jours, 7 octobre 2018. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2018/10/the-ministry-of-reconciliation?lang=eng

Frère Neal A. Maxwell du Collège des douze apôtres. "Repentir de [notre] égoïsme (D&A 56:8)". Conférence générale d'avril 1999 - "Repentez-vous de [notre] égoïsme" (D&A 56:8), 2 avril 1999. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1999/04/repent-of-our-selfishness-d-c-56-8?lang=eng

Frère Neal A. Maxwell du Collège des douze apôtres. "'A Brother Offended'" (Un frère offensé). Conférence générale d'avril 1982 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 2 avril 1982. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1982/04/a-brother-offended?lang=eng

Esplin, Scott C. "'A History of All the Important Things' (D&C 69:3)". "A History of All the Important Things" (D&C 69:3) | Religious Studies Center of Brigham Young University. Consulté le 9 juin 2025. https://rsc.byu.edu/preserving-history-latter-day-saints/history-all-important-things-dc-693

"Pardonner aux autres : Message de Pâques du président Russell M. Nelson". YouTube, 2023. https://www.youtube.com/watch?v=cb6UGnSEDi4

Holland, Jeffrey R. "For Times of Trouble". BYU Speeches of Brigham Young University, 16 mai 2025. https://speeches.byu.edu/talks/jeffrey-r-holland/times-trouble/

"Home". The Gottman Institute, 2 juin 2025. https://www.gottman.com/

"Jason Whiting Ph.D." Psychology Today. Consulté le 9 juin 2025. https://www.psychologytoday.com/us/contributors/jason-whiting-phd

Maxwell, Neal A. "'Free to Choose'". BYU Speeches of Brigham Young University, 27 juillet 2021. https://speeches.byu.edu/talks/neal-a-maxwell/free-choose/

McKay, Llewelyn R. True to the Faith : Sermons et discours de David O. McKay : consulté le 9 juin 2025. https://www.amazon.com/Faith-Sermons-Discourses-David-McKay/dp/B0017OO4ZU

Nelson, Wendy Watson. "L'amour et le mariage". 2017 Worldwide Devotional for Young Adults (Dévotion mondiale 2017 pour les jeunes adultes) : An Evening with President Nelson - The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 8 janvier 2017. https://www.churchofjesuschrist.org/study/broadcasts/worldwide-devotional-for-young-adults-an-evening-with-president-nelson/2017/01/love-and-marriage?lang=eng

Président Russell M. Nelson Président de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours. "Peacemakers Needed" (Besoin d'artisans de paix). Conférence générale d'avril 2023 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 2 avril 2023. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2023/04/47nelson?lang=eng

Président Russell M. Nelson Président de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours. "Le pouvoir de l'élan spirituel". Conférence générale d'avril 2022 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 3 avril 2022. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/04/47nelson?lang=eng

Sœur Kristin M. Yee Deuxième conseillère dans la présidence générale de la Société de secours. "Beauté pour les cendres : Le chemin de guérison du pardon". Conférence générale d'octobre 2022 - L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 1er octobre 2022. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/10/23yee?lang=eng

Sitake, Kalani. "Découvrir le plan de Dieu pour vous". BYU Speeches of Brigham Young University, 6 mai 2025. https://speeches.byu.edu/talks/kalani-sitake/discovering-gods-plan-for-you/

Whiting, Jason B. "Love Me True : Overcoming the Surprising Ways We Deceive Ourselves in Relationships". Amazon : Jason Whiting - Love Me True : Overcoming the Surprising Ways We Deceive Ourselves in Relationships. Consulté le 9 juin 2025. https://www.amazon.com/Love-True-Overcoming-Surprising-Relationships/dp/1462118615

Whiting, Jason. "Jason Whiting Jason Whiting - Brigham Young University, 6 septembre 2018. https://byu.academia.edu/JasonWhiting

Wotman, Sara, Arlene Stillwell et Roy F. Baumeister. "Apa PsycNet - American Psychological Association -Victim and Perpetrator Accounts of Interpersonal Conflict : Autobiographical Narratives About Anger". American Psychological Association. Consulté le 9 juin 2025. https://psycnet.apa.org/record/1991-12538-001

Informations biographiques :

Jason Whiting est professeur et directeur du programme de thérapie conjugale et familiale à l'université Brigham Young. Ses recherches portent sur les relations malsaines et abusives. Outre ses publications de recherche, il écrit des livres et des blogs destinés au grand public. Il donne des cours sur les dépendances, la violence et les méthodes de recherche.

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.

Hank Smith :	00:00:00	A venir dans cet épisode de followHIM.
Dr. Jason Whiting :	00:00:03	Combien de fois vous arrive-t-il de vous excuser après un incident ? Parfois, les gens disent : Hmm, jamais. C'est toujours une grande préoccupation. Si quelqu'un ne dit pas, vous savez quoi ? Je n'ai pas agi de la bonne manière, ou j'aurais pu mieux gérer la situation, ou encore, je suis désolé, j'ai dit ce que j'ai dit, c'est ce que vous voulez entendre. Si vous n'entendez pas cela et qu'il y a des gens qui ne veulent pas y aller, alors vous n'obtiendrez probablement pas beaucoup de changement.
Hank Smith :	00:00:28	Bonjour à tous. Bienvenue dans ce nouvel épisode de followHIM. Je m'appelle Hank Smith. Je suis votre animateur. Je suis ici avec mon co-animateur, John Bytheway, qui ne se lasse pas de bien faire. John, je vous connais depuis longtemps. Je ne vous ai encore jamais vu vous fatiguer dans le travail bien fait.
John Bytheway :	00:00:43	Je suis généralement fatigué, mais je vous remercie tout le temps.
Hank Smith :	00:00:48	Je vous vois fatigué dans tout le reste sauf dans le bien faire.
John Bytheway :	00:00:51	C'est vrai ?
Hank Smith :	00:00:52	C'est très drôle. John, nous sommes rejoints aujourd'hui par le Dr Jason Whiting de BYU. Jason, merci d'être ici.
Dr. Jason Whiting :	00:01:00	C'est un plaisir d'être ici avec vous deux.
Hank Smith :	00:01:02	J'attendais cela depuis longtemps. Jason et moi nous sommes rencontrés dans un avion il y a quelques mois. J'ai hâte que le public rencontre Jason. John, quand on pense à ce voyage dans le Missouri et à notre retour, il s'est passé beaucoup de choses. Beaucoup de drames, beaucoup de changements au cours de ce voyage au Missouri. Que pensez-vous que Joseph Smith et ses associés ressentent à leur retour ?

John Bytheway :	00:01:27	Lorsque vous travaillez avec un grand nombre de personnes, je considère ces sections comme des sections de pardon, n'est-ce pas ? Vous remarquez des choses sur les gens et vous pouvez alors décider si vous voulez héberger ce ou vous y accrocher, si vous voulez essayer de le laisser partir. J'aime le message de pardon du Seigneur dans ces sections. C'est pourquoi vous devez vous pardonner les uns aux autres.
Hank Smith :	00:01:48	Oui. Comme nous l'avons dit ces dernières semaines, lorsque nous travaillons ensemble pour le Seigneur, nous commençons à nous heurter les uns aux autres.
John Bytheway :	00:01:55	Oui, exactement.
Hank Smith :	00:01:56	Vous devenez un peu humain, désordonné, orgueilleux et un peu hargneux. Jason, en regardant ces sections, que voulez-vous faire aujourd'hui ? Où voulons-nous aller ?
Dr Jason Whiting :	00:02:05	C'est exactement ce dont vous parlez tous les deux. Nous sommes confrontés à des situations difficiles dans les relations que nous entretenons les uns avec les autres. Je voudrais commencer par une citation du président Nelson. Il parle des relations. C'est un discours que vous connaissez tous. Je l'adore. Il parle de la nécessité d'avoir des artisans de paix. Il dit, mes chers frères et sœurs, que la façon dont nous nous traitons les uns les autres est vraiment importante. La façon dont nous parlons aux autres et dont nous les traitons à la maison, à l'église, au travail et en ligne est vraiment importante. Aujourd'hui, je nous demande d'interagir avec les autres d'une manière plus sainte. J'espère que nous pourrons parler du pardon en profondeur, car je pense qu'il s'agit là d'une véritable clé des relations. Cela fait partie de la manière dont nous nous traitons les uns les autres, et c'est l'une des clés pour être à l'image du Christ, mais c'est difficile. Je parlerai un peu de cela aujourd'hui, de la raison pour laquelle le pardon est une chose si difficile à faire parfois, mais pourquoi il est crucial pour notre bien-être spirituel, pour notre bien-être relationnel. Nous verrons comment cela s'applique à nos relations et à nos familles, y compris lorsqu'elles sont malsaines, lorsque les choses ne vont pas bien ou deviennent même dommageables, comment le pardon s'applique toujours dans ces situations délicates, et nous verrons comment le Sauveur peut nous aider avec cette doctrine difficile mais importante.
Hank Smith :	00:03:21	Oh, c'est fantastique. John, vous souvenez-vous de l'année dernière, nous étions avec le Dr Rebecca Clark. Elle a dit : "Pensez au paradis. Le paradis, ce sont les relations. On ne pense pas aux nuages, aux rues ou à la nourriture. Eh bien, de

		temps en temps, vous pensez peut-être à la nourriture. Quand vous pensez au paradis, vous pensez aux relations. Ce qui est logique, c'est que le Seigneur dise : "Si nous voulons que ce soit le paradis, nous ferions mieux d'y travailler et de bien faire les choses.
John Bytheway :	00:03:44	Parler de l'histoire de l'église, cela m'a vraiment aidé à ouvrir mon esprit à cette idée. Melissa Inouye nous a aidés sur ce point. Ce que tu viens de dire, Jason, sur ce que nous disons les uns des autres est vraiment important, mais je n'ai jamais appliqué cela aux vivants et aux morts. Ou peut-être pourrions-nous le dire mieux. Ce que nous disons les uns des autres des deux côtés du voile est vraiment important. Il est tentant de penser qu'une fois que quelqu'un est mort, on peut dire ce que l'on veut, mais s'il est vrai, Hank, que ces relations vont perdurer ? Et si nous allions rencontrer Joseph ? Et si nous allions rencontrer Emma ? Et si nous allions rencontrer Brigham ? Peut-être que ce que nous disons d'eux a vraiment de l'importance, même maintenant.
Hank Smith :	00:04:23	Oui, j'adore ça. Avant de laisser Jason prendre les rênes et enseigner à John, nous devons dire à notre public qui il est. De nombreux étudiants de BYU connaissent le Dr Whiting. Présentons-le.
John Bytheway :	00:04:35	Oui. Jason B. Whiting. Il est titulaire d'un doctorat. Il est thérapeute conjugal et familial agréé et professeur dans le programme de thérapie conjugale et familiale à l'université Brigham Young. Il fait des recherches sur les mariages sains et malsains. Il est l'auteur de Love Me True, Overcoming the Surprising Ways We Deceive in Relationships, ainsi que d'autres livres et articles sur la lutte contre la dépendance et la communication de qualité. Jason et sa femme, April, sont mariés depuis près de 30 ans et sont les parents de six enfants, de deux belles-filles et d'un gendre. Pendant son temps libre, il aime les livres, les activités de plein air, la guitare, la peinture à l'huile et plier d'énormes piles de linge. C'est la bonne attitude à avoir, car c'est un problème du premier monde quand on a beaucoup de linge, n'est-ce pas ?
Dr Jason Whiting :	00:05:24	C'est vrai.
John Bytheway :	00:05:24	C'est vrai ?
Hank Smith :	00:05:25	John, te souviens-tu de la lessive Nirvana ? Je ne me souviens plus de l'invité qui a dit.

John Bytheway :	00:05:28	Oh, Emily Watts dit qu'on n'arrive jamais au but parce que même pendant qu'on parle, quelqu'un est en train de produire du nouveau linge sale.
Hank Smith :	00:05:37	C'est vrai ? C'est sans fin. Sans fin. Jason, nous sommes ravis que vous soyez ici. En tant qu'animateurs de cette émission, John et moi, ainsi que toute notre équipe, pensons que les personnes que nous invitons sont importantes. Nous sommes toujours à l'affût de la main du Seigneur. Jason et moi nous sommes assis l'un à côté de l'autre et nous avons commencé à discuter, nous avons découvert que nous enseignions tous les deux à BYU, nous avons établi ce lien et j'ai pensé que le Seigneur était dans cette affaire. J'espère que le Seigneur est dans le coup. Commençons. Je vais lire un extrait du manuel Viens, et suis-moi. Ensuite, Jason, je veux voir où tu veux aller avec ça. La leçon commence ainsi. Dans la chaleur misérable du mois d'août 1831, plusieurs anciens se trouvaient sur le site et rentraient à Kirtland depuis le pays de Sion dans le Missouri. Les voyageurs avaient chaud et étaient fatigués. Les tensions se transformèrent rapidement en querelles. La construction de Sion, une ville d'amour, d'unité et de paix, semblait devoir prendre beaucoup de temps.
	00:06:33	Je ne sais pas ce qu'il en est pour l'un ou l'autre d'entre vous. Cela n'arrive jamais dans notre famille quand tout le monde s'échauffe et se lasse, se querelle, j'adore ça. Heureusement, l'édification de Sion dans le Missouri en 1831 ou dans nos cœurs, nos familles et nos paroisses aujourd'hui n'exige pas que nous soyons parfaits. Au contraire, je cite, de vous, il est demandé de pardonner. Le Seigneur a dit qu'il exigeait, je cite, du cœur et un esprit bien disposé, et qu'il exigeait de la patience et de la diligence. Car Sion est bâtie sur le fondement de petites choses accomplies par ceux qui ne se lassent pas de bien faire. Comme John Bytheway, j'aime cette interaction. J'ai l'impression que nous allons apprendre beaucoup de choses aujourd'hui sur nos relations mutuelles. Sur ce, Jason, comment voulez-vous commencer ? Voulez-vous commencer par l'histoire ?
Dr Jason Whiting :	00:07:22	Je pense que cela illustre bien ce que vous venez de dire. Permettez-moi de développer un peu ce que vous venez de décrire dans ce résumé, parce que c'était une période difficile. Je pense que cela illustre bien ce que vous venez de dire, à savoir que nous avons des interactions normales, humaines, difficiles, qui font ressortir nos immaturités et notre irritabilité. Cela conduit alors à des situations difficiles. Nous devons choisir ce que nous voulons en faire. Ce qui s'est passé à cette époque, c'est qu'au cours de l'été 1831, il y a eu une conférence à la

ferme d'Isaac Morley. Les gens étaient enthousiastes. Ils parlaient du Missouri. Hé, ce sera la nouvelle Jérusalem. C'est une grande affaire. Il y aura un temple là-bas. Peut-être même que le Seigneur reviendra et nous rencontrera là-bas. Il y a beaucoup d'excitation. Il y a un tas d'anciens qui sont appelés à aller au Missouri.

00:08:10 Il s'agit d'une série de missionnaires, 13 compagnes différentes en plus de Joseph Smith et Sidney Rigdon sont invitées à partir. L'un de ces compagnons était Ezra Booth et Isaac Morley. Tous deux s'étaient convertis récemment. Ezra Booth avait en fait été un pasteur qui avait provoqué cette agitation dans sa congrégation. Lorsqu'il a dit : "Hé, j'ai trouvé cette chose et c'est la vérité", il a commencé très fort, mais des problèmes sont apparus. Il a commencé très fort, mais les troubles sont devenus une chose pour lui assez rapidement après ce départ fort, en commençant par, on leur demande d'aller au Missouri et Ezra Booth et Isaac Morley se font dire, vous êtes censés marcher jusqu'au Missouri. Joseph et Sidney sautent dans une charrette. Ils partent. Cela dérange tout de suite Ezra Booth. Il se dit : "Attendez une minute. Nous allons marcher et prêcher en chemin, dans la chaleur et les insectes, et vous, vous montez dans une charrette.

00:09:01 Quand j'ai lu cela, j'ai pensé que c'était comme une mission. Quand les responsables de zone prennent la voiture et vont à la conférence et disent, vous nous rejoignez là-bas, mais frappez aux portes en chemin. N'est-ce pas juste ? Exactement. Vous êtes en train de faire cette chose. C'est un long et difficile voyage et ils y arrivent. Après tout ce battage médiatique, il n'y a vraiment rien de spécial. C'est un peu comme une prairie. Il y a quelques convertis, mais ce n'est pas le grand centre étincelant de Sion. Booth a l'impression que Joseph a trop promis. Ils s'installent un peu. Joseph reçoit d'autres révélations, comme nous l'avons vu au cours des semaines précédentes. L'emplacement du temple, par exemple. Ils reçoivent également un avertissement selon lequel Sion ne sera pas construite avant une longue période de tribulation. Cela ne se produira pas instantanément. Ensuite, le Seigneur les met en garde contre les plaintes, ce qui devrait attirer leur attention.

00:09:57 Il dit, je vous donne un commandement de ne pas faire les choses avec un cœur douteux et de ne pas être paresseux essentiellement, c'est ce qu'il dit. Certains restent, d'autres s'installent, mais beaucoup d'autres s'envolent, comme vous y avez fait allusion tout à l'heure, et ils partent pour faire un autre travail missionnaire, mais c'était difficile. Ils sautaient sur une rivière. Avez-vous déjà essayé de naviguer sur une rivière en

canoë avec les membres de votre famille ou autre ? Vous pouvez voir comment l'irritabilité peut se manifester. La situation n'est pas vraiment sereine sur la rivière Missouri, alors ils ont des disputes mesquines. À un moment donné, ils rament sur une rivière agitée. Oliver Cowdery refuse de ramer. Ils manquent de chavirer, puis ils débarquent tous pour discuter. Voici la citation tirée du livre d'histoire de l'Église, Saints. On y lit qu'après avoir installé le camp, Joseph, Oliver et Sidney ont essayé de parler au groupe et d'apaiser les tensions. Irrités, les hommes traitèrent Joseph et Sidney de lâches pour avoir quitté la rivière, se moquèrent de la façon dont Oliver conduisait son canoë et accusèrent Joseph d'agir comme un dictateur. La querelle dure longtemps dans la nuit.

Hank Smith : 00:10:59 Wow.

Dr Jason Whiting : 00:11:00 De bons moments. Bon, pas facile, n'est-ce pas ? Même les gens bien se retrouvent dans des situations mesquines, stressantes et irritables. C'est la vie. Parfois, nous oublions que les événements de l'histoire de l'Église ne sont pas toujours faciles à vivre.

Hank Smith : 00:11:18 Je ris un peu de ce genre de choses, mais pour être honnête, si vous vouliez enregistrer les situations où j'ai été cette personne, il y aurait tellement à choisir parmi celles où j'ai été un peu irrationnel, désolé, ce que j'ai dit quand j'avais faim, John, je ne t'ai jamais vu, orner. Pendant tout le temps que nous avons passé ensemble.

John Bytheway : 00:11:38 Nous avons une blague de famille à ce sujet parce que nous sommes allés à Seattle dans notre Sequoia. La majorité des passagers me disaient que je roulais trop lentement.

Dr Jason Whiting : 00:11:52 Classique.

John Bytheway : 00:11:53 Nous avons dû faire une halte et tenir une petite réunion de famille. J'adore ça. Ça leur permet d'aller bien. Ils sont comme nous. Ils font de leur mieux. S'ils écrivent un livre de saint sur moi, il y aura des choses comme ça dedans.

Hank Smith : 00:12:10 Je l'adore.

John Bytheway : 00:12:11 Qu'est-ce qu'il y a avec l'aviron d'Oliver ? Parce que je sais qu'il était comme vous. Vous mettez l'aviron à l'envers, Oliver, le gros bout va dans l'eau. J'aimerais bien savoir ce que c'était.

Dr Jason Whiting : 00:12:22 Oui, c'est vrai. De quoi se moquaient-ils ? Je ne sais pas. Ils ont eu leur moment d'arrêt sur l'aire de repos, comme vous. Il faut qu'on s'arrête et qu'on en parle, alors ils sont tous sortis le lendemain ou le surlendemain, ils se sont un peu calmés. Ils ont résolu certaines choses et ils allaient mieux. Le Seigneur dit même dans la section 61, il dit, moi, le Seigneur, j'étais en colère contre vous hier, mais aujourd'hui ma colère s'est détournée. Puis il dit : "Dans la mesure où vous vous êtes humiliés devant moi, les bénédictions du royaume sont à vous". J'aime cette phrase. Certains d'entre eux ont choisi de s'humilier. C'est une chose consciente à faire et cela implique un pouvoir. Certains l'ont fait, mais d'autres sont restés grincheux, y compris Ezra Booth qui, à ce moment-là, quitte sa mission et rentre chez lui. Après son retour du Missouri en Ohio, il continue de critiquer Joseph.

00:13:11 Il commence à écrire des articles négatifs sur l'Église dans les journaux. Finalement, sa licence de prédication est révoquée et il quitte l'Église, mais il est intéressant de noter que son compagnon, Isaac Morley, prend un chemin différent. Il a quelques difficultés dans la section 64, dont nous parlerons un peu plus tard. Ces deux hommes sont réprimandés par le Seigneur, mais à un moment donné, Isaac Morley s'adoucit. Il cesse de se plaindre et devient plus vaillant. À un moment donné, il donne la plus grande partie de sa ferme à l'Église. Plus tard, il devient évêque, patriarche, et il part vers l'ouest avec les saints. Deux chemins différents pour ces compagnons missionnaires. Nous arrivons maintenant à la section 64, que le Seigneur révèle en septembre. C'est après que beaucoup d'entre eux soient rentrés en Ohio. Les premiers versets. Il leur dit de recevoir sa volonté de vaincre le monde et qu'il aura compassion d'eux, et il dit, certains ont péché, mais je leur ai pardonné et qu'il est miséricordieux, puis il leur rappelle que Joseph détient les clés.

00:14:14 Puis nous arrivons à ces versets qui sont les plus discutés sur le pardon. En commençant par le verset 6. Il dit : " Il y en a qui ont cherché une occasion contre Joseph Smith sans raison ". Je vais parler de cette expression, chercher l'occasion, cette sorte de choix de trouver des fautes ou d'être critique, de vouloir être offensé presque. Au septième verset, il dit qu'il a péché, mais en vérité je vous le dis, moi, le Seigneur, je pardonne les péchés à ceux qui confessent leurs péchés devant moi et demandent pardon, et qui n'ont pas péché jusqu'à la mort. Joseph avait des défauts, mais il les a corrigés avec Dieu. Au fond, je pense que le Seigneur dit que ce n'est pas à toi de pointer du doigt ces défauts et de t'en prendre à eux. C'est moi qui pardonne, et ensuite il donne cette petite parenthèse, qui est très

intéressante et très importante. Il dit : "Autrefois, mes disciples cherchaient à se venger les uns des autres et ne se pardonnaient pas dans leur cœur ; et c'est pour ce mal qu'ils ont été affligés et sévèrement châtiés. C'est pourquoi je vous dis que vous devez vous pardonner les uns aux autres, car celui qui ne pardonne pas à son frère ses offenses se condamne devant le Seigneur, car il reste en lui un plus grand péché. Moi, le Seigneur, je pardonne à qui je veux, mais vous, vous devez pardonner à tous les hommes. Nous avons cette doctrine fondamentale très puissante sur le pardon qui est parfois très difficile à appliquer. J'ai l'intention de parler de cette idée générale sur le pardon, de la raison pour laquelle il s'agit d'une doctrine fondamentale, de la manière dont nous travaillons avec Dieu pour notre propre pardon, mais aussi plus particulièrement de la manière dont cela fonctionne dans nos relations avec les autres, de la manière dont nous pardonnons aux autres, de la raison pour laquelle c'est difficile, de la raison pour laquelle c'est une bénédiction, de la raison pour laquelle nous cherchons parfois des occasions ou trouvons des fautes. Nous parlerons ensuite de la raison pour laquelle c'est un commandement et que c'est un péché de ne pas pardonner, et nous parlerons des bénédictions du pardon et de la manière dont cela s'applique à nos vies.

Hank Smith : 00:16:09 En ce moment, si je suis un auditeur et que je veux éteindre cette émission parce que je connais les leçons à venir et que je ne veux pas les entendre, je pourrais être Isaac Morley et dire, vous savez quoi ? Je pourrais être Isaac Morley et dire, vous savez quoi ? Je vais m'humilier et faire ceci, ou je pourrais être Ezra Booth et dire, non, ça ne m'intéresse pas. J'espère que tous ceux qui nous écoutent seront des Isaac Morley, et comment puis-je être assez humble pour être ouvert ?

Dr Jason Whiting : 00:16:31 C'est une bonne question. C'est difficile à faire. Commençons par chercher le pardon auprès de Dieu parce que je pense que c'est l'une des façons dont nous devenons plus doux et plus indulgents envers les autres en nous rappelant nos propres imperfections et notre dépendance à l'égard du pardon de notre Père céleste. En fait, le manuel Viens, et suis-moi commence par une bonne question qui dit : "Pensez à un moment où le Seigneur vous a pardonné. Qu'avez-vous ressenti ? C'est très bien. C'est une belle doctrine que d'être pardonné parce que nous commettons tous des erreurs tout le temps. Nous en avons toujours besoin. Nous avons tous connu cette expérience où nous avons ressenti ce soulagement d'être pardonné et d'aller de l'avant et de repartir à zéro. Le président Nelson, bien sûr, a beaucoup parlé de la repentance quotidienne, qui est un excellent rappel que, même si nous

sommes imparfaits, nous nous adressons à Dieu et qu'il est là et miséricordieux.

00:17:18 Jésus se tient les bras ouverts, espérant et désireux de nous guérir, de nous pardonner, de nous nettoyer, de nous fortifier, de nous purifier et de nous sanctifier. Rien n'est plus libérateur, plus ennoblissant ou plus crucial pour notre progression individuelle que de se concentrer régulièrement et quotidiennement sur le repentir. Cela nous rappelle à quel point Dieu est miséricordieux. Il est aimant. Il est un parent compréhensif. Lorsque nous avons une relation quotidienne avec lui, nous sommes bénis. Cette doctrine du président Nelson m'a beaucoup béni. Quand je pense à la repentance quotidienne, au lieu de me dire : "Oh, j'ai fait quelque chose de vraiment terrible, je dois me repentir", il vaut mieux se dire : "Oh, j'ai fait quelque chose de vraiment terrible, je dois me repentir". Il vaut mieux se dire : "Oh, c'est un jour comme les autres. Je dois vérifier avec Dieu et me repentir. Cela a été une bénédiction pour moi. Je sais que je ne le fais pas très bien. En fait, je suis sûr que je dois me repentir de ne pas me repentir quotidiennement, mais l'effort de le faire est vraiment utile, je pense, pour chacun d'entre nous.

Hank Smith : 00:18:10 Cela vous adoucit.

Dr Jason Whiting : 00:18:11 Oui, c'est un monde difficile. Il y a beaucoup de découragement. Il y a beaucoup de gens qui se sentent abattus, qui sont durs envers eux-mêmes. C'est un signe des derniers jours que le cœur des hommes leur fait défaut. Je suis thérapeute et je travaille avec beaucoup de gens qui se sentent découragés. Ils se sentent abattus et ont l'impression de ne pas être ce qu'ils devraient être. Je travaillais avec une femme, il y a de nombreuses années. C'était une chrétienne. Elle n'était pas membre de notre religion, mais elle m'a dit : "Je vais à l'église, je lis la Bible et je me concentre toujours sur les passages qui disent que vous êtes moins que la poussière de la terre, que vous êtes tombés ou que vous êtes corrompus. Elle m'a dit que j'avais beaucoup de mal à accepter l'amour de Dieu, que j'étais digne de son amour, et nous en avons parlé. Je lui ai dit que c'était une bonne chose à identifier.

00:18:56 Comment pouvons-nous en parler d'une manière qui soit utile pour vous et qui vous permette d'accepter et de recevoir l'amour de Dieu ? Puis elle a dit une chose intéressante. Elle m'a dit que même lorsque je viens en thérapie, je n'y vais qu'une seule fois et je pense ensuite que je ne mérite pas vraiment d'être aidée davantage. Je lui ai répondu que j'étais heureux que vous m'ayez dit cela aussi, car comment pouvons-nous

changer les choses et faire de ce lieu un endroit sûr et propice à la guérison ? C'était une bonne conversation et elle n'est jamais revenue. Je me suis dit, wow, c'est tellement triste qu'elle ait ce sentiment que je suis juste déprimée et que Dieu ne m'aime pas et que j'ai besoin de vivre dans cette dépression. Même l'Ancien Testament de la Bible, où nous pensons parfois que Dieu est un Dieu assez strict et exigeant, contient beaucoup de doctrine d'amour et de miséricorde. Dans Néhémie, il y a une citation qui dit : "Je suis un Dieu prêt à pardonner, gracieux et miséricordieux". Tout au long de l'Ancien Testament, Dieu est miséricordieux, et même si vos péchés sont comme l'écarlate, ils deviendront blancs comme la neige. C'est un Dieu généreux, qui pardonne et qui n'a pas de rancune mesquine. Bien sûr, le Livre de Mormon et les Doctrine et Alliances contiennent beaucoup de ces mêmes écritures. Chaque fois que mon peuple se repentira, je lui pardonnerai ses offenses. Nous manquons constamment à nos devoirs, mais Dieu est vraiment miséricordieux. Il nous demande d'être plus proches de lui les uns des autres.

Hank Smith : 00:20:17 Faire l'expérience de son pardon. D'une part, il vous aide à être reconnaissant à Dieu pour son pardon, mais il vous enseigne aussi comment pardonner. Il vous montre presque comment faire. Il est vraiment doué pour cela.

Dr Jason Whiting : 00:20:32 Il en est le parfait exemple. Il n'est pas rancunier. Il n'est pas mesquin. Il n'est pas vindicatif. Nous, nous ne luttons pas tellement avec ces choses-là.

Hank Smith : 00:20:41 Oui, on s'accroche aux choses trop longtemps.

John Bytheway : 00:20:44 C'est ce que je retire de ces sections. Je pardonne. Vous devriez vous pardonner les uns les autres. La chose qui m'est vraiment utile, je l'ai entendu appeler la doctrine de la réciprocité une fois, Hank, vous vous souvenez ? Je ne sais plus qui. L'idée d'une infraction réciproque. C'est tiré du Notre Père. Pardonnez-nous nos dettes comme nous pardonnons à nos débiteurs. Les béatitudes : "Heureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde". Si j'ai besoin de pardon, je dois pardonner. Cela me motive à ne pas porter de jugement sévère parce que je veux que les autres ne me jugent pas sévèrement.

Hank Smith : 00:21:20 Oh, c'est difficile. Quand je me sens humble, ce qui n'arrive pas très souvent, John sait que je reconnais qu'il est un meilleur juge de la situation que moi. Je regarde cette ou ces autres personnes et je pense que je comprends le motif. Je comprends ce qui s'est passé de cette manière. Il dit, non, je comprends la personne et le motif. C'est moi qui suis le juge. Cela n'arrive pas

très souvent, mais il arrive que je me dise : "D'accord, vous comprenez manifestement mieux la situation que moi. C'est vous qui me donnez la direction à suivre, et non l'inverse. Je vous donne la direction.

Dr Jason Whiting : 00:22:01 C'est un excellent point. Je vais d'ailleurs citer une petite étude psychologique qui décrit exactement ce que vous venez de dire, à savoir que nous attribuons à l'autre des motifs différents des nôtres. Nous sommes plus prompts à défendre nos propres motivations que celles d'une autre personne.

Hank Smith : 00:22:18 Bien, je suis excité alors, Jason, qu'est-ce que tu veux faire maintenant ?

Dr Jason Whiting : 00:22:21 Parlons des raisons pour lesquelles il est difficile de pardonner aux autres. Je pense qu'il y a beaucoup de choses qui jouent contre nous à cet égard dans nos propres fragilités humaines. Par exemple, la première chose est que les relations sont intrinsèquement difficiles, et c'est simplement parce que nous sommes tous uniques. Tout le monde est différent. Vous allez toujours vous heurter à une autre personne qui a des valeurs, des opinions et des préférences différentes. Et ce n'est pas tout : chacun a ses propres angles morts, ses propres bizarreries, ses propres préjugés qu'il ne voit même pas. Parfois, nous sommes dans une relation où ceux-ci correspondent à ceux de notre conjoint. Nous pouvons voir le monde de la même manière, avec un peu de chance, ou avec un grand ami ou un compagnon de mission, mais il arrive que l'on se heurte à des situations où cela ne colle pas très bien, et cela nous rappelle que c'est un défi, mais que ce n'est en fait pas un problème. Ce n'est pas un bug du plan. C'est une caractéristique du plan. Il nous aide à grandir. Nous sommes simplement différents.

Hank Smith : 00:23:14 Oui, c'est bien. J'aime que vous disiez que c'est inhérent. Vous n'êtes pas brisé.

Dr Jason Whiting : 00:23:19 Non. Il n'y a personne d'autre comme vous, mais ce n'est pas grave. C'est même une bonne chose parce que vous allez, au cours de votre vie, apprendre à apprécier les différences et les autres perspectives. Oui, espérons-le. Avec un peu de chance, et dans le même ordre d'idées, nous sommes tous naturellement égocentriques. Nous voyons le monde de notre propre point de vue, si cela a un sens. Nous avons l'homme naturel en nous, mais il peut devenir exagéré. Lorsque nous devenons plus égocentriques, plus égoïstes, nous commençons à rencontrer des problèmes, en particulier d'un point de vue moral ou évangélique. En fait, Frère Maxwell a dit que l'égoïsme est le détonateur qui brise la plupart des 10 commandements. Dans la

section 56, que nous avons examinée, le Seigneur dit à Ezra Thayre qu'il doit se repentir de son orgueil et de son égoïsme. Il y a beaucoup de réprimandes publiques dans les Doctrine et Alliances qui, à mon avis, seraient un peu difficiles à avaler. Joseph Smith a dit ceci : "Que tout sentiment égoïste soit non seulement enterré mais anéanti.

00:24:17 C'est une norme assez élevée. Je pense que nous nous efforçons souvent d'enterrer ou de repousser nos sentiments égoïstes, mais il est difficile de s'en débarrasser. C'est le travail de toute une vie, mais encore une fois, c'est une partie de ce que les relations peuvent nous aider à faire. Une autre chose que nous faisons, c'est que, parce que nous sommes tous différents et parce que nous nous heurtons à ces contrariétés, comme l'ont fait ces gars sur la rivière, nous pouvons nous laisser entraîner à trouver des fautes. Tout le monde a ses défauts. Nous en avons tous. Si vous cherchez les défauts de quelqu'un d'autre, vous les trouverez probablement si vous cherchez l'occasion comme le faisaient les disciples du Seigneur dans le passé, mais le problème est que parfois nous faisons cette chose où nous trouvons des défauts à un endroit où ils n'existent même pas parfois. Par exemple, je m'énerve contre quelqu'un d'autre, mais le problème vient de moi.

00:25:05 C'est mon problème. Je suis peut-être irritable, j'ai peut-être faim. Peut-être que je suis sur la défensive à cause de quelque chose que j'ai fait et que je n'aurais pas dû faire. Cela se rapporte à ce verset très intéressant de la section 64, verset 16, où le Seigneur dit, pour en revenir à nos compagnons, Ezra Booth et Isaac Morley, qu'ils ont condamné pour le mal une chose dans laquelle il n'y avait pas de mal. C'est un verset très intéressant pour moi parce que je vois cela se produire souvent. Ils trouvaient des fautes ou des problèmes à Joseph alors qu'il n'y avait pas vraiment de fautes ou de problèmes à trouver. C'était leur problème. Cela m'a rappelé cet autre verset, que j'aime bien. Dans la section 121, au verset 17, le Seigneur dit : "Ceux qui crient à la transgression le font parce qu'ils sont les serviteurs du péché et qu'ils sont eux-mêmes les enfants de la désobéissance". Souvent, les gens qui font le mal crient à la transgression à propos de quelqu'un d'autre. Ils trouvent parfois des fautes pour se justifier ou pour être pointilleux.

Hank Smith : 00:26:07 Wow, c'est tellement perspicace de dire cela. C'est une chose si perspicace de dire que peut-être je suis sûr qu'il y a un mal là et le Seigneur dit qu'il n'y en a pas.

Dr Jason Whiting : 00:26:17 C'est votre problème. Ce n'est pas le problème de l'autre personne. Vous êtes juste dans ce mode de recherche de

l'occasion ou de la faute. Encore une fois, les gens sont parfois dans ce mode lorsqu'ils sont grincheux, qu'ils jugent ou qu'ils défendent leur propre mauvaise conduite ou autre. Il m'est arrivé une fois de rencontrer une femme dans le cadre d'une thérapie conjugale. Cette femme et son mari. Elle m'a dit : " J'en suis venue à redouter Come, Follow Me " (Viens, et suis-moi), et j'ai dit : " Whoa ! Qu'est-ce que vous voulez dire ? Cela semble même un peu blasphématoire. Qu'est-ce que tu veux dire ? De quoi parlez-vous ? Vous redoutez Viens, et suis-moi. Elle a dit, eh bien, laissez-moi vous expliquer. Je ne suis pas du matin et j'ai un travail, donc je me bouscule le matin pour me préparer, mais mon mari insiste pour que nous fassions les choses à sa façon, à son heure, le matin, quand je ne suis pas là, quand il pense que je devrais être là. Il commence à soupirer. Il roule des yeux, il se tape les ongles. Même lorsque je m'assois pour parler de Viens, et suis-moi et que je lis les Écritures ensemble, il se transforme en moralisateur pieux, tes idées n'ont pas autant de valeur que les miennes, comme si c'était vraiment un problème. C'est vraiment un problème. Ce n'est pas le sujet de Viens, et suis-moi, mais pour lui, il est dans ce mode de condamner pour le mal une chose dans laquelle il n'y a pas de mal. Il la juge en fonction de son style, de ses préférences ou de ses idées. C'est assez malsain.

Hank Smith : 00:27:38 Wow.

00:27:39 Il juge pour le mal ce qui n'est pas le mal. Je me demande si nous faisons souvent cela avec nos enfants.

Dr Jason Whiting : 00:27:44 C'est vrai ? Ce sont parfois des enfants, et dans notre immaturité, nous pensons qu'ils sont méchants. Ils ont simplement quatre ans, ils sont adolescents, ils sont tout ce qu'ils sont, vous savez ? C'est ce qui se passe.

Hank Smith : 00:27:54 Oh, j'adore ça, John, n'est-ce pas ? J'aime quand un invité dit, ok, voici ce que le Seigneur a dit. Voici ce à quoi ces gens sont confrontés. Parlons de vous. Parlons de votre vie.

John Bytheway : 00:28:07 C'est très pratique. J'aime que le Sauveur dise, oui, c'est déjà arrivé. Mes disciples d'autrefois cherchaient l'occasion, je pense à cette phrase, Jason, que vous avez mentionnée à plusieurs reprises. Ils ont cherché l'occasion. Je veux dire que chercher est le passé de rechercher. Vous la cherchez, mais vous vous dites en fait que vous allez trouver quelque chose qui ne va pas. Je vais trouver quelque chose qui ne va pas chez vous pour pouvoir vous le mettre sur la tête et je vais continuer à vous le mettre sur la tête. J'aime bien ça. Le Sauveur dit : "Oui, vous avez le même problème. Mes disciples l'ont fait aussi.

Maintenant, nous pouvons le lire et nous dire, oui, nous l'avons fait aussi. En 2025. Nous le faisons aussi.

Dr Jason Whiting : 00:28:51 Vous savez, là où je vois les gens chercher des occasions ou des défauts, c'est en ligne. Je ne veux pas trop m'éloigner du sujet, mais si vous avez déjà lu un article sur l'Église, par exemple, et que vous lisez les commentaires par la suite, vous verrez que les gens cherchent l'occasion. Ils partent d'un ordre du jour et cherchent une raison de s'offenser. Bien sûr, cela se produit avec les questions sociales ou politiques. Il y a une autre expression qui me vient à l'esprit, tirée du Livre de Mormon, qui est celle d'attiser la colère. Les gens veulent susciter la colère, en particulier dans ces domaines, parce que cela fonctionne. Les gens s'indignent. Cela devient viral. Cela attire l'attention. Les gens sont motivés pour s'offenser afin de sélectionner les problèmes. Cela peut également se produire dans les mariages. Lorsqu'ils deviennent malsains, les gens commencent à trouver des fautes ou à chercher des raisons de s'offenser.

00:29:41 Terry Warner, qui était professeur de philosophie à la BYU, a dit que certaines personnes sont comme des cibles qui cherchent des missiles. Vous voyez ce qu'il a fait ? Ils cherchent des raisons de tirer pour être offensés. Frère Maxwell a également utilisé une analogie similaire. Il a dit que certaines personnes se promènent couvertes de furoncles lorsqu'elles se heurtent à quelque chose, elles sont enragées par la douleur. Ils ont des raisons de s'offenser ou d'être contrariés alors qu'il n'y a pas vraiment de problème. Parfois, il s'agit simplement de différences. Les gens ont des différences . Les gens ont des points de vue différents. Les gens ont des opinions différentes sur toute une série de sujets. Qu'il s'agisse de la manière d'étudier les Écritures ou d'une question sociale. Le président Nelson en a également parlé. Il a dit : "Je suis très préoccupé par le fait que tant de gens semblent croire qu'il est tout à fait acceptable de condamner, de calomnier et de vilipender quiconque n'est pas d'accord avec eux. C'est tellement facile à faire si vous cherchez à le faire, parce que nous avons tous des différences, mais cela ne sert à rien. C'est une autre raison pour laquelle nous avons besoin de ces commandements pour pardonner, pour laisser aller les choses parce qu'il y aura des heurts.

Hank Smith : 00:30:47 Oui, j'ai remarqué en ligne, Jason, que l'anonymat peut aggraver les choses.

Dr Jason Whiting : 00:30:52 C'est encore pire. Les gens disent des choses qu'ils ne diraient jamais en personne. Les gens font des choses en ligne qu'ils ne diraient pas en personne. Oui, ça n'aide pas.

Hank Smith :	00:30:59	Personne ne sait que c'est moi. John, pouvez-vous m'aider avec ce verset où le Seigneur dit que toute parole vaine que les hommes prononceront, ils en rendront compte.
John Bytheway :	00:31:07	Matthieu 12:36, je crois, qui est le deuxième verset le plus effrayant des ouvrages de référence, à mon avis. C'est le deuxième verset le plus effrayant des ouvrages standards, à mon avis.
Hank Smith :	00:31:17	Chaque chose que vous avez dite, pourquoi ne pas en parler.
John Bytheway :	00:31:20	Toute parole oiseuse que l'homme prononcera ou enverra par texto ou par courrier est une parole oiseuse. Ce n'est pas, enfin, pas les mots que vous avez prononcés lors d'une conférence parce que vous les avez préparés, mais les mots inutiles qui sont sortis, woo, c'est effrayant.
Hank Smith :	00:31:36	Ce ne sera pas anonyme alors, n'est-ce pas ? Ce n'était pas moi. C'était quelqu'un. Non, en fait, je sais à qui appartient le compte. Jason, je peux te poser une question ? Vous alliez sans doute venir ici, mais l'une des choses les plus difficiles pour moi, et peut-être pour d'autres, c'est cette idée que le plus grand péché reste en moi. Je me dis que ce n'est pas moi qui ai fait ça. Je ne suis pas celui qui a offensé. Maintenant, je suis pire parce que je ne pardonne pas.
Dr Jason Whiting :	00:32:04	Je vais y revenir en détail. Lorsque nous parlerons de l'Expiation, de sa pertinence, de la façon dont nous nions parfois l'Expiation lorsque nous nions quelqu'un d'autre, vous savez, lorsque nous refusons le pardon.
Hank Smith :	00:32:17	C'est peut-être là le plus grand péché.
Dr Jason Whiting :	00:32:19	Mais vous avez raison. C'est une doctrine difficile dans certaines circonstances.
Hank Smith :	00:32:22	Oui, surtout quand il s'agit de quelque chose qui n'est pas untel ou untel a mangé ma nourriture. Mon colocataire a mangé ma nourriture. Quelqu'un m'a vraiment blessé ou a blessé ma famille, et vous me dites que c'est le plus grand péché.
Dr Jason Whiting :	00:32:31	Continuons à parler des raisons pour lesquelles c'est difficile. J'étudie la colère, l'agression, l'escalade et même la maltraitance. L'une des choses que l'on voit lorsque les gens deviennent malsains et qu'ils escaladent, c'est que lorsque j'ai mal, je veux me défouler, trouver la cause de cette douleur. Cela se traduit par une accusation qui peut parfois susciter une

pulsion de vengeance, qui est une sorte de sens erroné de la justice. Si je souffre, je vais faire en sorte que tu souffres aussi. J'ai interrogé des personnes qui avaient clairement indiqué que c'était leur motivation, ce qui est effrayant, surtout dans une relation intime, lorsque les gens commencent à souffrir. Mais vous pouvez voir comment cela devient cyclique parce que si je suis blessé, puis que je me défoule et que je vous blesse, cela devient une attaque de défense, œil pour œil et dent pour dent, et tout le monde est aveugle et édenté, il y a beaucoup de dégâts.

00:33:26 Je pose souvent cette question aux couples. Je leur demande de me raconter ce qui se passe quand ils se disputent. Les gens me diront qu'il y a de l'escalade et que le ton empire lorsque cela se produit. Je leur demande alors s'ils sortent de ces échanges enjoués en se disant que c'était vraiment bien, que c'était vraiment constructif et qu'ils se sentent plus proches l'un de l'autre. Bien sûr, ils me répondent que non, qu'ils se sentent très mal. Lorsque les choses s'enveniment, elles deviennent préjudiciables. Mais pour en revenir au président Nelson, il dit que la colère ne persuade jamais. L'hostilité ne construit personne. La contestation ne débouche jamais sur des solutions inspirées. C'est simplement, encore une fois, une autre impulsion humaine que nous avons. Lorsque nous parlons de notre propre douleur ou que nous agissons en conséquence, il nous arrive de vouloir causer de la peine à quelqu'un d'autre, ce qui peut alors engendrer cette guerre de va-et-vient. Hmm. Un autre élément qui rend la chose difficile est que nous avons parfois du mal à assumer la responsabilité de notre comportement.

00:34:22 C'est plus difficile que de regarder votre contribution au problème. Je peux voir vos défauts. Je peux voir où vous avez réagi de manière excessive, mais je n'ai pas forcément envie de regarder les miens. C'est difficile. Revenons à cette phrase sur l'humilité. Ce n'est pas facile à faire. Un psychologue, Roy Baumeister, a réalisé une étude dans laquelle il a demandé aux gens de penser à une fois où ils avaient mis quelqu'un d'autre en colère, puis de penser à une fois où quelqu'un les avait mis en colère, et il a demandé aux gens de décrire ces cas. Ce qui s'est passé, c'est que les descriptions étaient très différentes. En théorie, on pourrait penser que c'est la même chose parce que tout est à propos de la colère, mais bien sûr ce n'est pas le cas. Lorsque je mets quelqu'un en colère, voici l'histoire typique. J'avais une bonne raison de faire ce que j'ai fait et ce n'était pas si grave. La personne a réagi de manière excessive, elle s'en remettra, mais lorsque quelqu'un m'a mis en colère, eh bien, il n'avait pas de bonne raison.

	00:35:11	Ils étaient simplement méchants. Je suis très offensé. Je ne vais pas laisser passer ça. Les psychologues ont dit que les préjugés sont intégrés dans les rôles comme nous, c'est juste ce que font les humains. Nous décrivons les choses pour soutenir nos positions respectives. Il est difficile de rendre des comptes. Là encore, le président Nelson en a parlé dans ce même discours sur les artisans de la paix, qui regorge de bonnes choses. Il a dit : "À ce stade, vous pensez peut-être que ce message aiderait vraiment quelqu'un que vous connaissez. J'ai beaucoup ri parce qu'il est facile de se dire, oui, vous devez faire cela, mais il a dit, peut-être espérez-vous que cela l'aidera à être plus gentil avec vous. J'espère que ce sera le cas, mais j'espère aussi que vous regarderez profondément dans votre cœur pour devenir un artisan de la paix.
Hank Smith :	00:35:59	Je serai miséricordieux envers vous. Le Seigneur dit au verset 4.
John Bytheway :	00:36:04	Je parie que Jason, probablement plus que moi et plus que vous, Hank, a participé à des conférences sur le mariage, mais je sais que nous l'avons tous fait. Nous plaisantons souvent sur le fait de savoir combien d'entre vous voulaient être ici ou combien d'entre vous ont été traînés ici par leur conjoint ? L'une des raisons pour lesquelles ils ne veulent pas venir, c'est parce qu'ils vont se faire dire tout ce qu'ils font de mal et voici le président Nelson qui dit : "Je parie que vous pouvez tous penser à quelqu'un qui a vraiment besoin de ce discours". Oui, c'est ça. Écoutez, vous autres, vous en avez vraiment besoin, comme pour dire : moi non, mais vous tous, vous en avez besoin. Notre évêque a demandé à toute la paroisse de le relire. Qu'est-ce que c'était, 2022.
Dr Jason Whiting :	00:36:48	Il y a quelques années ? Oui. Il y a beaucoup de choses là-dedans. Je l'ai écouté plusieurs fois et à chaque fois, je suis impressionné par la quantité de bonnes choses qu'il contient. J'ai reçu des gens qui lisaient des livres sur le mariage, mais ils les lisaient pour indiquer à leur conjoint ce qu'il devait faire, ce qui n'est pas très utile lorsqu'ils les emmènent en thérapie.
John Bytheway :	00:37:06	Il se trouve que j'ai laissé un post-it à la page 24 pour vous.
Dr Jason Whiting :	00:37:10	C'est exactement ce qui s'est passé.
Hank Smith :	00:37:13	Jason, je voudrais en faire un t-shirt. La responsabilité est difficile. Dr Jason Whiting, pourquoi est-ce si difficile ?
Dr Jason Whiting :	00:37:21	C'est une leçon d'humilité. Nous avons tous nos faiblesses. Il est parfois un peu douloureux et embarrassant d'admettre ces

faiblesses. En fait, quand on pense aux groupes de rétablissement des dépendances ou même aux groupes de rétablissement des abus, ils commencent par briser le déni, par assumer la responsabilité parce que quand quelqu'un, par exemple, est dans la tourmente de la dépendance, il est facile de trouver beaucoup d'excuses et de dire, eh bien, je minimise ceci ou je le cache ou j'en suis gêné et c'est le cas. Je veux dire que nous avons tous nos faiblesses et nos embarras. Je dirais simplement que même le fait de parler à Dieu peut parfois être une expérience d'humilité. Si nous ne le faisons pas, si nous ne sommes pas responsables, nous ne changerons pas. Si nous ne nous repentons pas, nous ne changeons pas. Si nous minimisons, il y a des gens qui, à qui je parle dans les relations, je dis, vous savez, combien de fois vous excusez-vous après que quelque chose se soit passé ? Parfois, les gens me répondent : "Jamais". C'est toujours une grande préoccupation. Si quelqu'un ne dit pas : "Vous savez quoi ? Je n'ai pas agi de la bonne façon ou j'aurais pu mieux gérer la situation ou, je suis désolé, j'ai dit ce que j'ai dit, c'est ce que vous voulez entendre. parce que si vous n'entendez pas cela et qu'il y a des gens qui ne vont pas dans ce sens, alors vous n'obtiendrez probablement pas beaucoup de changement.

Hank Smith : 00:38:30 John, je sais que cela ne t'est jamais arrivé, mais il y a eu des moments dans mes prières où j'ai évité certains sujets, où le Saint-Esprit m'a dit, pourquoi ne pas en parler et j'ai dit, eh bien, nous devons d'abord bénir les missionnaires. Pourquoi ne pas en parler ? Eh bien, peut-être que demain nous pourrons en parler. Vous avez raison. Rendre des comptes est difficile, mais c'est libérateur. N'est-ce pas, Jason ?

Dr Jason Whiting : 00:38:54 Bien sûr, c'est ainsi que le changement et le progrès se produisent. C'est ainsi que le changement et le progrès se produisent. C'est une autre raison pour laquelle le repentir procure un sentiment de paix et de soulagement lorsque Dieu pardonne et lorsque nous nous pardonnons les uns les autres. C'est ainsi que nous grandissons. En fait, c'est ce dont je vais parler dans les prochaines minutes. Pour ce qui est des exemples familiaux, lorsque nous sommes responsables, que nous nous repentons et que nous pardonnons, de bonnes choses se produisent. Quels sont les bons exemples tirés des Écritures concernant le pardon ? Plusieurs exemples me sont venus à l'esprit pendant que je réfléchissais à ces questions. Je me suis rendu compte que tous ces exemples concernent des frères. Voici le premier : en Égypte, Joseph est jeté dans une fosse. Les frères décident qu'ils peuvent gagner de l'argent. Ils le vendent. Je veux dire que c'est une trahison assez énorme que

ces frères ont fait à ce frère. Nous parlons ici de graves problèmes familiaux. Joseph en souffre beaucoup.

00:39:38 Je veux dire qu'il traverse des épreuves difficiles. Mais en fin de compte, il y a une réunification. Il pardonne à ses frères. Il dit : "Je vois la main de Dieu là-dedans". C'est assez impressionnant . Il pardonne. Il y a, je l'espère, une croissance et une réconciliation. Voici un autre exemple. Le fils prodigue gaspille son héritage en menant une vie débridée. En fin de compte, ce n'est pas un mode de vie satisfaisant. Il revient à lui, il retourne dans sa famille. Le père se précipite, tel un Christ, et l'embrasse. Il est tellement heureux que le fils qui était perdu ait été retrouvé. Il aurait pu dire : "Tu n'es pas mon fils. Tu ne reviendras pas. Il aurait pu dire : "As-tu la moindre idée de tout ce que ta mère et moi avons souffert à cause de tes choix ? Beaucoup de familles disent des choses comme ça. Il ne l'a pas fait. Il lui a pardonné. C'est le frère qui s'est battu et qui s'est dit : vous organisez une fête et vous tuez le veau gras pour lui, et il a fait toutes ces choses. C'est un peu plus typique de ce qu'un membre de la famille peut faire. Il a dû travailler là-dessus.

Hank Smith : 00:40:41 Ils sont tous frères, n'est-ce pas ?

Dr Jason Whiting : 00:40:44 En voici une autre. Joseph Smith et William Smith. William était une sorte de tête brûlée. Je sais que c'était une autre époque et qu'il y avait plus de franchise et de reproches, mais les choses étaient parfois tendues entre Joseph et William et un jour, les choses ont dégénéré lors d'une réunion où William a été réprimandé. William a attaqué son frère. Il a attaqué Joseph et l'a blessé. Voici une citation. Il dit : "Joseph fut meurtri et blessé, incapable de s'asseoir ou de se lever sans aide et affligé au-delà de toute expression par la méchanceté de son frère, mais un jour ou deux plus tard, William lui écrit et lui dit : "Je regrette ce que j'ai fait et je te demande humblement pardon. J'ai honte et j'ai l'impression que toutes les confessions que je pourrais faire verbalement ou par écrit ne suffiraient pas à expier cette transgression. Il a le mérite d'éprouver du remords.

00:41:34 Il s'excuse. C'est important. Joseph, et c'est tout à son honneur, lui répond et lui dit : " Dans ta lettre, tu m'as demandé pardon, ce que je t'accorde volontiers ". C'est impressionnant, même dans un combat assez difficile, une situation assez intense. La dernière histoire illustre non seulement le pardon dans une situation familiale difficile, mais aussi le choix de la séparation, de la sécurité. Il s'agit de Néphi et de ses frères. En fait, je dirai que l'une des façons dont mon témoignage est renforcé lorsque je lis le Livre de Mormon, c'est lorsque je lis ces histoires de famille, je me dis que c'est tellement conforme à ce que font les

familles. Même dans les subtilités de ce qu'elles disent, de la façon dont elles s'accusent les unes les autres, de la façon dont elles résolvent les problèmes. C'est un processus très humain. Je lis ces choses. Je me dis que c'est exactement ce que font les familles. Ce sont des histoires intéressantes.

00:42:24 Nous connaissons tous l'histoire, n'est-ce pas ? Les frères avaient été difficiles. Ils avaient battu Néphi avec le bâton. À un moment donné, ils essaient de le battre à nouveau. Ils essaient de porter la main sur lui, et certaines des femmes parlent à Laman et à Lémuel. Elles le calment. Ils se sentent alors mal et demandent le pardon de Néphi qui répond : "Je leur ai franchement pardonné tout ce qu'ils avaient fait et je les ai exhortés à prier le Seigneur leur Dieu pour qu'il leur pardonne. C'est impressionnant. Il aurait pu se défendre. Il aurait pu en vouloir. Il était de grande taille et c'était probablement un jeune homme physique. Il aurait pu s'emporter, mais il ne l'a pas fait. Il leur a pardonné. Mais voici l'élément qui me paraît le plus intéressant. Plus tard, la situation s'aggrave. Néphi dit même quelque chose du genre : "Je vous épargnerai les détails, mais il suffit de dire qu'ils ont cherché à m'ôter la vie. C'était vraiment grave. Une sorte de violence domestique. Il y a une séparation. Néphi et sa famille, ainsi que la famille élargie, suivent leur propre chemin, et c'est important parce que toutes ces histoires de famille montrent la réconciliation. Elles montrent la croissance, le pardon. Elles montrent aussi que parfois, du moins dans le cas de Néphi, il a fallu fixer des limites.

Hank Smith : 00:43:31 J'ai récemment assisté à une séance de questions-réponses. Je regardais un thérapeute répondre à des questions. Il n'a pas du tout utilisé les Écritures. Ce n'était pas une réunion religieuse. Vous enlevez ces écritures où vous pouvez enseigner ces leçons. C'est difficile. C'est difficile parce que lorsqu'on me pose une question, je pense automatiquement que vous venez de faire Jason de, eh bien, regardons cet exemple dans les Écritures. Regardons cet exemple dans les Ecritures. Elles sont tellement utiles de cette façon. C'était amusant de parcourir cela. Je suis sûr qu'il y en a des dizaines d'autres. Beaucoup d'autres.

John Bytheway : 00:44:01 Jason, je suis heureux que vous ayez soulevé cette question. Cette idée de sécurité. Est-ce que le fait de pardonner signifie que je vais m'exposer à d'autres abus ? Bien sûr que non. J'aime que Néphi arrive à un point où, vous savez quoi ? Nous devons partir. Nous devons quitter cette situation et je peux pardonner, tout en sachant que je dois quitter cette situation. Je pense que je suis heureux que vous soyez ici parce que j'aimerais vous entendre parler de cela, quand cette décision doit être prise. Je peux, mais je ne peux pas rester.

Dr Jason Whiting : 00:44:33 C'est tout à fait exact. Parlons-en un peu. Parlons d'abord des situations plus typiques, puis des situations moins sûres ou moins dangereuses. Dans les situations plus typiques, grâce au pardon, nous apprenons à être moins égoïstes. Rappelez-vous que Joseph Smith a parlé de la nécessité d'anéantir notre égoïsme. L'un des moyens d'y parvenir est de s'offrir mutuellement le pardon et la grâce. Comme je l'ai dit précédemment, nous avons tous des différences. Beaucoup de ces différences ne vont pas disparaître. Qu'il s'agisse de ma façon de gérer l'argent ou de celle de ma femme. J'y réfléchissais l'autre jour. J'ai pensé à une chose amusante : ma femme et moi avons une différence dans la rapidité avec laquelle nous pensons qu'un produit laitier s'est dégradé.

00:45:15 Je pense qu'il a un peu plus de vie. Elle me dit, non, il faut s'en débarrasser. Je lui réponds que non, je pense que c'est bon. Je pense que ce yaourt, ce fromage ou autre ne pose pas de problème, et c'est un exemple stupide, mais c'est une différence classique. Même dans les relations saines, nous apprenons à nous en accommoder. Les couples, avec le temps, dans les relations saines, apprennent à s'accorder mutuellement de la grâce. Ils se disent que c'est son style, que c'est votre style, et que ce n'est pas grave. Dans les situations moins saines, les gens s'en offusquent et le mettent sous le tapis, mais ne le font pas vraiment, et la situation s'aggrave. Mais je dirais que même dans une perspective laïque, j'ai des collègues qui étudient le pardon, mais cela aide toujours. Encore une fois, même dans une perspective religieuse, le pardon est lié à une plus grande satisfaction conjugale et à une plus grande longévité des relations.

00:45:59 Les couples qui ont un niveau élevé de pardon dans leur relation sont également liés à des niveaux plus faibles de conflit et à des niveaux plus élevés de proximité émotionnelle. Les couples s'accordent une pause. Ils se laissent aller. Ils autorisent les différences, ce qui renvoie à l'idée d'acceptation et de souplesse, qui est, là encore, une question de maturité. Certaines choses ne seront jamais résolues. Vous ne changerez jamais la personnalité de votre conjoint, sa façon de laisser ses chaussettes par terre ou son style lorsque vous allez à une fête. Nous avons tous des styles différents et c'est ainsi. Voici quelques citations de Marjorie Pay Hinckley, l'épouse de Gordon B. Hinckley. Elle a dit : "Très tôt, j'ai réalisé qu'il serait préférable que nous nous efforcions de nous habituer l'un à l'autre plutôt que d'essayer constamment de nous changer l'un l'autre, ce qui, je l'ai découvert, était impossible. Pour qu'un foyer soit heureux, il faut qu'il y ait un peu de concessions et beaucoup de souplesse.

	00:46:51	J'adore cette citation. Habituons-nous l'un à l'autre plutôt que d'essayer de nous changer l'un l'autre. Elle ne parle pas de problèmes lourds et graves. Elle parle simplement des différences les plus banales sur lesquelles les couples s'accrochent parfois et qu'ils commencent à considérer comme de gros problèmes alors qu'il n'en est rien. Il s'agit simplement de cette maturité qui consiste à dire : tu es toi, je suis moi. Ensemble, nous nous permettons d'être qui nous sommes. Et il y a une autre citation, même les bonnes personnes se débattent avec cela. Elle est de Wendy Watson Nelson, Wendy Watson. Elle était thérapeute conjugale et familiale. Elle a été mon professeur dans les années quatre-vingt-dix. J'ai beaucoup appris d'elle. Elle en sait beaucoup sur les relations et c'est une personne très compétente. Russell M. Nelson, nous le savons tous, est quelqu'un de très bien. Ils se sont mariés plus tard dans leur vie, deux personnes formidables prêtes à se marier, mais elle dit que c'est tiré de la biographie du président Nelson par Sheri Dew.
	00:47:38	Sœur Nelson dit que le début de notre mariage a été plus difficile et a exigé plus de moi et de me tourner vers le Seigneur que n'importe quelle autre chose dans ma vie. Ces luttes m'ont amenée à me tourner encore plus vers le Seigneur, ce qui a renforcé notre mariage pour créer le type de mariage que nous voulions, ce qui a demandé beaucoup de travail, de sacrifices, de pardon et de prières de la part de nous deux au début, alors que nous entremêlions nos vies pour ne faire qu'un, et cela en a valu la peine. Cela nous rappelle que, bien sûr, leur situation était unique et probablement très compliquée, mais les bonnes personnes continuent à travailler, à s'adapter, à prier, à pardonner et à faire des sacrifices. C'est ainsi que sont les relations.
Hank Smith :	00:48:15	Ma femme aime les chats. Je n'aime pas les chats. Nous avons fait un compromis et nous avons trois chats.
Dr Jason Whiting :	00:48:23	Bien.
John Bytheway :	00:48:23	Les adolescents vous disent : "Quoi ?
Hank Smith :	00:48:26	Oh oui, disent les adolescents, ce n'est pas un compromis. J'ai l'habitude de dire, Hmm, vous n'êtes pas marié. Comme, oui, comment l'appelez-vous ? C'est un problème de type "garden variety".
Dr Jason Whiting :	00:48:39	Il y a une différence.

Hank Smith :	00:48:40	Je ne changerai pas l'amour de ma femme pour les animaux, alors autant s'y habituer. Ce n'est pas grave.
Dr Jason Whiting :	00:48:46	Ce n'est pas grave.
Hank Smith :	00:48:46	Nous avons un cochon bedonnant. Nous avons beaucoup d'animaux étranges qui courent dans cette maison, y compris quatre adolescents. Nous en avons beaucoup.
Dr Jason Whiting :	00:48:56	Cette idée de grandir et de devenir plus semblable au Christ grâce au pardon est l'une des raisons pour lesquelles Dieu nous demande de pardonner à plusieurs reprises. 70 fois sept fois, cela implique qu'il n'y a pas de quota. Parfois, les gens disent, eh bien, je t'ai déjà donné trois coups et tu es dehors, mais je pense que dans les relations typiques, nous travaillons sur les choses, nous grandissons et nous nous améliorons, et je dirais qu'il est plus facile de pardonner quand les gens sont humbles et quand ils sont repentants. S'ils demandent pardon, s'ils disent qu'ils sont désolés, s'ils font des efforts, et la recherche le confirme également, il est plus facile de pardonner quand je vois que vous comprenez ma douleur, que vous comprenez pourquoi c'est blessant pour moi, que vous avez fait preuve d'empathie, que vous montrez que vous allez essayer de faire plus d'efforts. Cela renforce la confiance. Dans le meilleur des cas, les deux personnes travaillent sur les choses et s'améliorent. C'est ce qui permet aux relations de se développer.
	00:49:56	Cependant, si une seule personne agit de la sorte, la situation est différente et cela arrive parfois lorsqu'il n'y a pas de remords, qu'il y a de l'agressivité et que les choses deviennent préjudiciables. Une seule personne dit : "J'y travaille et comment puis-je m'améliorer ? Et elle essaie, alors que l'autre personne ne le fait pas. Elle continue à dire : "Je n'ai pas besoin de changer. C'est toi qui dois changer. Ce n'est pas une bonne situation. Ces problèmes sont plus ou moins graves, de légers à modérés, voire très graves. Comment le pardon s'applique-t-il dans ces situations ? Commençons par une citation de Frère Holland. Pour en revenir à la question de John, il est important pour certains d'entre vous qui vivent dans une véritable angoisse de noter ce qu'il n'a pas dit, c'est-à-dire le Sauveur. Il n'a pas dit que vous n'aviez pas le droit de ressentir une véritable douleur ou un véritable chagrin à cause des expériences bouleversantes que vous avez vécues aux mains d'une autre personne, et il n'a pas dit non plus que pour pardonner pleinement, vous deviez réintégrer une relation toxique ou retourner dans une situation abusive et destructrice.

00:50:56 Pardonner, ce n'est pas être forcé de continuer à ressentir de la douleur ou d'être blâmé pour ses propres mauvais traitements. Malheureusement, certaines personnes manipulatrices ou abusives déforment cette doctrine. Elles diront qu'il faut me pardonner. Elles diront que c'est vous qui avez commis le plus grand péché. Si vous ne le faites pas, elles diront : "Dieu m'a pardonné. Pourquoi pas vous ? Ce n'est pas un signe de repentance et ce n'est pas un signe de santé lorsque quelqu'un utilise le pardon à mauvais escient. Le président Nelson a également insisté sur ce point. C'était dans l'un de ses messages de Pâques. Il a dit que pardonner aux autres ne signifie pas approuver un comportement pécheur ou criminel, et cela ne signifie certainement pas rester dans des situations abusives. Ceci dit, nous pouvons parler un peu plus de ce qu'est le pardon et de ce qu'il n'est pas. Il est plus facile de pardonner à quelqu'un lorsqu'il est responsable et qu'il s'excuse, mais cela ne dépend pas de cela, car si c'était le cas, beaucoup de gens seraient impuissants à pardonner parce que l'autre personne n'est pas nécessairement responsable.

00:51:59 En fait, il y a une semaine et demie, j'ai parlé à une femme qui vit une relation toxique. Elle est très manipulatrice. C'est un véritable abus psychologique. C'est vraiment moche. Il s'agit d'une femme professionnelle et perspicace qui dit : "Je sais que c'est mieux, mais je ne peux pas me résoudre à sortir de cette situation tant qu'il n'admet pas qu'il me fait ça, tant qu'il n'est pas responsable, tant qu'il ne s'excuse pas ( )." J'ai dit : "Je comprends cette impulsion, mais je ne peux pas me résoudre à sortir de cette situation. J'ai dit que je comprenais que vous vouliez que justice soit faite, mais je ne sais pas s'il sera disposé à le faire ou s'il en sera capable. Certains sont trop pris dans leur propre déni, dans leurs propres mécanismes de défense, et c'est une triste situation, mais dans cette situation, si quelqu'un attend cela, cela peut arriver ou non. Pardonner à quelqu'un ne signifie pas non plus excuser ce qu'il a fait, si cela a un sens. Cela ne veut pas dire que c'était bien.

00:52:52 C'est là que commence à se poser la question de la foi et de la confiance en Dieu, car c'est lui qui est le juge. Nous pouvons nous en remettre à lui. Nous pouvons pardonner, sortir d'une mauvaise situation. Nous pouvons pardonner et fixer des limites. Le pardon, c'est la guérison et le lâcher-prise. Il ne s'agit pas nécessairement de demander des comptes à l'autre personne. C'est quelque chose dont Dieu se chargera. Ce n'est pas facile. Je ne veux pas donner l'impression que l'on prend cette décision, que l'on pardonne et que tout va bien, mais que c'est un processus difficile. C'est un point essentiel ici aussi, c'est qu'il faudra probablement beaucoup d'aide de la part du

ciel. Nous devons parler à notre Père céleste. Nous devons travailler avec le Sauveur et son expiation. Cela se rapporte à cet excellent discours de sœur Yee, de Kristen Yee, dont il est question dans le document Come, Follow Me (Viens, et suis-moi) de cette semaine.

00:53:45 Il s'agit de Beauty for Ashes. C'est un discours très puissant. Elle raconte ses propres difficultés à grandir dans un foyer qui, selon elle, était rempli de circonstances difficiles et malsaines. Elle parle en particulier de son père. Elle parle beaucoup du travail que cela a demandé et cite le président Nelson sur la façon dont le Sauveur peut aider. Voici la citation du président Nelson : grâce à son expiation infinie, vous pouvez pardonner à ceux qui vous ont blessé et qui n'accepteront peut-être jamais la responsabilité de leur cruauté à votre égard. Il est généralement facile de pardonner à quelqu'un qui demande sincèrement et humblement votre pardon, mais le Sauveur vous donnera la capacité de pardonner à toute personne qui vous a maltraité de quelque manière que ce soit. Ainsi, leurs actes blessants ne pourront plus chancériser votre âme, et elle continue. Voici ce qu'elle dit maintenant. Le Seigneur nous demande de pardonner pour notre bien, mais il ne nous demande pas de le faire sans son aide, son amour, sa compréhension. Grâce à nos alliances avec le Seigneur, nous pouvons tous recevoir le pouvoir de renforcement, les conseils et l'aide dont nous avons besoin pour pardonner et être pardonnés. Sachez que pardonner à quelqu'un ne signifie pas que vous vous mettez dans une position où vous continuerez à être blessé. Nous pouvons nous efforcer de pardonner à quelqu'un tout en nous sentant poussés par l'Esprit à nous éloigner de cette personne.

John Bytheway : 00:55:02 Merci, Jason. J'ai trouvé que la sœur Yee avait été incroyablement courageuse de parler de cela. Il y a probablement des milliers de personnes qui lui en sont très reconnaissantes. Parfois, il y a l'idée que je dois rester au risque de ma propre sécurité. Vous arrive-t-il d'être confronté à cela ?

Dr Jason Whiting : 00:55:21 Beaucoup. Parfois, les gens ont l'impression que parce qu'ils se sont engagés dans un mariage, par exemple, et qu'ils ont fait un pacte, un engagement, ils doivent y rester quoi qu'il arrive. Je dirais que lorsque j'ai passé l'entretien pour le poste ici à BYU, l'une des choses qui se passe est que vous parlez du poste à une autorité générale, et j'ai dit à cette autorité générale que j'étudiais les abus et la violence domestique. Nous avons parlé de l'idée que parfois, dans l'Église, les gens souffrent en silence sans savoir que les choses sont aussi malsaines qu'elles le sont, ou qu'ils ont l'impression d'être piégés et de devoir rester parce qu'ils ont pris un engagement ou qu'ils ont fait un pacte dans le

temple. Il a dit que les gens ne se rendent pas compte que lorsqu'il y a des abus, lorsque les choses sont devenues si dommageables, il ne s'agit plus d'une relation céleste. Ce n'est pas une relation d'alliance.

00:56:11 Les gens ont rompu leurs engagements à ce moment-là. Il m'arrive d'avoir cette conversation avec les gens. L'une des choses dont je parle, c'est que je suis père d'enfants qui sont mariés. Je ne voudrais pas que mon enfant reste dans une situation qui porte atteinte à sa dignité, à sa spiritualité, à son psychisme. Je ne pense pas que notre Père céleste s'attende à ce que nous restions dans des situations préjudiciables simplement parce que nous avons pris un engagement à un moment donné et qu'une personne ne respecte plus cet engagement d'honorer, de chérir et d'aimer. Je pense qu'il s'agit d'une situation complexe dans la mesure où chaque cas est différent, mais comme l'a dit sœur Yee, et comme l'a dit le président Nelson, et comme l'a dit Frère Holland, le pardon est une question de guérison et d'abandon. Il ne s'agit pas d'être obligé de rester dans une mauvaise situation.

Hank Smith : 00:57:03 Lorsque quelqu'un dit qu'il faut être plus proche du Christ et me pardonner, je ne pense pas qu'il ait lu le Nouveau Testament. Il y a beaucoup de fois où le Christ pardonne à quelqu'un, mais il a des limites assez strictes, comme à Nazareth. Rappelez-vous la ville de Nazareth, Jean, c'est sa ville natale qui tente de l'assassiner, du moins d'après ce que nous savons, il n'y est jamais retourné. Il n'y est jamais retourné. Il n'y est jamais retourné. Il a refusé de parler à Hérode. Il a fait savoir à Pierre qu'il avait dépassé les bornes à plusieurs reprises. L'idée que Jésus n'a pas de limites n'est pas fondée sur les Écritures.

John Bytheway : 00:57:40 J'aime dire aux jeunes adultes qu'il y a une différence entre un mariage au temple et un mariage céleste. Vous pouvez vous marier au temple, puis votre vie est orientée vers un mariage céleste.

Dr Jason Whiting : 00:57:56 Dans le meilleur des cas, les deux personnes travaillent à ce type de relation céleste. Ils s'excusent, grandissent, se repentent et essaient de s'écouter l'un l'autre. Dans d'autres situations malsaines, l'une des personnes ou les deux ne le font pas. Ils n'assument pas leur responsabilité ou ils disent ou font des choses qui sont nuisibles ou ils disent que l'autre personne doit changer mais ils ne vont pas changer. En fait, cette idée de ne pas accepter l'influence de l'autre est un prédicteur de divorce. On voit cela tout le temps dans les relations abusives. On voit des gens dire : "Je me fiche pas mal que ta mère vienne à la maison. Je ne changerai pas mes plans, ou je me fiche que

tu veuilles aller dans ce restaurant. Je ne veux pas y aller. C'est l'idée qu'au lieu de faire des compromis et d'être ouvert en travaillant sur les choses, que ce soit pour l'argent, les tâches ménagères ou l'intimité, si une personne dit, ce n'est pas mon problème, c'est ton problème, je ne change pas, ce n'est pas un signe de santé. Cela est également lié à l'idée de défense ou de blâme. Je reviens à l'importance de l'humilité et de la responsabilité. Il faut des délibérations difficiles. Chaque cas est différent. Il n'y a pas de recommandation générale sur ce qu'il faut faire dans des circonstances difficiles, mais il faut parfois se protéger.

Hank Smith : 00:59:15 Oui.

John Bytheway : 00:59:16 J'aime ce verset où le Seigneur dit : "Moi, le Seigneur, je pardonnerai à qui je pardonnerai". Cela nous permet de savoir qu'il a une meilleure visibilité. Il sait lire dans les cœurs. Il voit toute la situation. Il dit : ne vous préoccupez pas de ma part dans cette affaire. Il vous est demandé de pardonner à tous les hommes. Je pardonnerai à qui je veux. Il sait ce qu'il fait. J'aime que nous puissions croire qu'il m'est impossible de pardonner à cette personne. Vous pourriez dire que c'est vrai. Il vous est impossible de le faire, mais avec Dieu, tout est possible. C'est peut-être ce qu'il faut faire. Il se peut que vous ne puissiez pardonner qu'avec l'aide de Dieu. Comme vous l'avez dit plus tôt, Jason.

Dr Jason Whiting : 01:00:02 Oui, j'aime bien ce que vous avez dit sur le fait que Dieu a une perspective différente de la nôtre. Parfois, en fait, beaucoup de gens font des choses blessantes parce qu'ils ont eux-mêmes eu leurs propres expériences blessantes. Dieu peut en tenir compte. Il peut faire le tri d'une manière que nous ne pouvons probablement pas. Je dirai que c'est parfois un facteur dans le lâcher-prise et le pardon. Par exemple, lorsque je parle à quelqu'un d'un parent qui a été difficile lorsqu'il était jeune, nous avons la conversation suivante : "Comment était la vie de votre mère ou de votre père pendant votre enfance ? Quels étaient les défis auxquels ils étaient confrontés ? Cela permet de mettre les choses dans une perspective un peu différente et peut les aider à oublier certaines choses. Cela n'excuse pas les choses qui se sont produites. Cela n'efface pas les dégâts ( ), mais cela peut aider quelqu'un à s'adoucir un peu et à se dire : "Vous savez quoi ? Ils ont eu leur propre histoire d'abus. Je vais laisser Dieu régler cela avec eux et je vais demander à Dieu de m'aider à laisser tomber ces choses dans le cadre de mon pardon, même si des limites ont été fixées.

Hank Smith : 01:01:04 Jason, j'ai une question à laquelle je ne suis pas sûr qu'il y ait une réponse, mais j'aimerais entendre vos réflexions. Je sais que nous voulons passer plus de temps à l'article 64, mais je suis fasciné par cette question. Nous avons dit qu'il y a des moments où les gens sont des gens que nous adaptons, que nous accommodons, et nous avons dit qu'il est parfois temps de fixer une limite et de dire, ce n'est pas acceptable. Je vais me retirer de cette situation. Y a-t-il un moment où nous pouvons mélanger ces deux choses ? Nous avons parlé du cas où nous pensons qu'il s'agit d'une situation de violence. C'est probablement le moment de fixer une limite ferme. Y a-t-il un moment où cela va parfois dans la direction opposée, où je pose des limites là où je devrais être un peu plus conciliant ? J'en parle pour cette raison que je poste fréquemment sur Instagram à propos des limites. Je pense qu'elles sont importantes. Je sais que je vais recevoir deux réponses. La première est : merci beaucoup. Il faut en parler davantage. L'autre est du genre : "Ma fille m'a coupé et a coupé mon mari. Ma fille nous a complètement rayés de sa vie, mon mari et moi. Nous n'avons aucun contact avec nos petits-enfants. Elle appelle cela des limites. Pouvez-vous nous dire ce que vous en pensez ? Avez-vous vu cela ?

Dr Jason Whiting : 01:02:14 Oui, c'est une très bonne question. J'ai vu exactement ce que vous décrivez, c'est-à-dire qu'il y a un temps et un lieu pour fixer des limites. Il y a beaucoup à dire sur la sécurité et c'est une question qui doit être soigneusement examinée lorsque les gens choisissent de le faire. Cependant, j'entends les mêmes histoires que celles que vous venez de mentionner. Des gens sont venus me voir en me disant : "Mes enfants m'ont coupé les vivres. Je ne peux pas les voir. Ou les petits-enfants. Il est évident que chaque cas est différent et qu'il faut y être sensible, car les choses sont parfois très préjudiciables. Cela dit, j'entends beaucoup de cas où je pense qu'il pourrait y avoir une réconciliation, une discussion, une interaction, un pardon et une relation, même si certaines limites doivent être fixées.

01:03:09 J'ai lu des articles et j'ai entendu des histoires de collègues sur cette même question où je pense que parfois les gens exagèrent ou fixent trop de limites ou ne pardonnent pas alors qu'il pourrait y avoir des relations saines ou au moins des relations fonctionnelles. L'une des choses qui se produit, vous savez que nous avons parlé de ces phrases de recherche d'occasions. L'une des choses qui est un peu problématique dans notre culture actuelle en ligne , c'est que si quelqu'un cherche des occasions ou des défauts au sein de sa propre famille et qu'il porte cette affaire devant le monde entier en disant, j'ai été abusé et ceci est arrivé, d'autres personnes sont susceptibles de s'emparer de

l'affaire et de la dénoncer. D'autres personnes sont susceptibles d'intervenir et de dire : "Ça a l'air terrible. Je ne pense pas que ce soit le lieu pour juger de vos problèmes familiaux parce que, comme nous l'avons dit plus tôt, les gens vont s'empiler et ils vont voir ce qu'ils, le cas qu'on leur a présenté. Ils ne verront pas la situation dans son ensemble.

01:04:03 Parfois, les gens disent qu'ils ont été maltraités. C'est un terme un peu lourd de sens. En tant qu'étudiante en maltraitance, je dirai qu'il n'est pas toujours facile de faire la part des choses. Nous connaissons certaines choses, comme la maltraitance physique, l'agression sexuelle, mais la maltraitance psychologique est parfois une maltraitance psychologique, et parfois il s'agit simplement de divergences. Parfois, les gens disent que tu me maltraites alors qu'en réalité ils ont des différends ou qu'ils sont peut-être tenus pour responsables de quelque chose dont ils ne veulent pas être responsables. Parfois, les gens ne pardonnent pas dans des situations où le pardon pourrait s'appliquer et où les relations pourraient encore fonctionner et être tout à fait correctes. Je pense à l'expression "chercher l'occasion". Je pense aussi à l'expression "attiser la colère", car c'est ce que font les gens lorsqu'ils publient des messages en ligne. Ils justifient leur propre comportement en disant : "Regardez à quel point cette chose est terrible", et d'autres personnes vont en rajouter, mais il y a aussi une autre phrase du Livre de Mormon qui pourrait être pertinente ici, à savoir qu'ils ont refusé d'être réconfortés. Parfois, les gens ne sont pas ouverts au pardon, à la réconciliation ou au réconfort que pourrait apporter une conversation saine. Ils s'accrochent à leurs rancunes, les nourrissent et s'en servent comme d'une arme. Je ne veux certainement pas porter de jugement parce qu'il y a des situations où je pense que les gens se sont coupés de situations dangereuses et laides, mais je pense qu'il y en a aussi beaucoup d'autres qui sont cahoteuses et difficiles, mais qui pourraient certainement être résolues.

Hank Smith : 01:05:30 Vous ne connaissez tout simplement pas la situation. Je reçois un commentaire sur Instagram. Je n'ai évidemment aucune idée de ce qui se passe, et je pense que si vous avez une personne qui veut être dans votre vie, qui veut bénir votre vie, c'est difficile.

Dr Jason Whiting : 01:05:43 C'est très difficile. Il existe des ressources professionnelles, beaucoup de thérapeutes familiaux. Il y a des endroits où les conversations peuvent avoir lieu en toute sécurité. Si quelqu'un a des ressentiments ou si quelqu'un a l'impression que quelque chose a été fait, les familles sont imparfaites. Des choses sont

faites et dites, des sentiments sont blessés et des disputes se produisent. Je n'essaie pas de minimiser tout cela, mais je dirai aussi qu'une partie de l'apprentissage du Christ et de ce que nous sommes consiste à apprendre à pardonner et à régler les problèmes lorsque c'est possible. Lorsque les gens veulent revenir à la question de savoir si les gens veulent avoir une relation, s'ils veulent y travailler, c'est un bon signe. Même les choses les plus difficiles peuvent être pardonnées dans ces circonstances, et je travaille avec des personnes qui ont lutté contre des dépendances, des trahisons ou des liaisons. Le pardon peut toujours être accordé en fonction de la situation dans laquelle se trouve la personne.

Hank Smith : 01:06:37 Jason, pensez-vous que nous avons créé, au moins au cours des 50, 100 ou 50 dernières années, une génération de personnes qui sont, je ne veux pas dire trop offensées, mais est-ce que nos grands-parents étaient capables de régler leurs différends mieux que nous ne le faisons parce que je ne peux pas aller sur Internet et obtenir toutes les justifications dont j'ai besoin pour couper les ponts avec un membre de ma famille. Suis-je trop sensible ?

Dr Jason Whiting : 01:07:03 C'est une excellente question. Oui. À un certain niveau, pour certaines des raisons que j'ai déjà évoquées, à savoir qu'il est facile de justifier nos raisons. Comme vous l'avez dit, en ligne, il est facile de dire : "Pouvez-vous croire que cette chose est arrivée ? Et tout le monde dit, non, je ne peux pas croire que cette chose est arrivée. C'est ce que nous faisons dans nos discussions politiques. C'est vendeur et ça marche, et c'est aussi une sorte de validation, et j'ai mentionné tout à l'heure cette citation de Terry Warner. Dans ses discussions sur le pardon, il explique que même les groupes professionnels ou parfois les thérapies peuvent renforcer l'idée que l'on a été victime et que l'on doit s'indigner et se mettre à nouveau en colère. Il s'agit d'un équilibre délicat, car les gens sont parfois de véritables victimes. Il est juste de le dire. Les gens vivent des traumatismes et des victimisations terribles. C'est bien sûr vrai et je ne veux jamais minimiser cela, mais il est également vrai que parfois les gens penchent vers, comment dire cela ?

01:07:58 Le rôle de victime, de colère, de représailles, au lieu de dire, j'ai été blessé, maintenant je dois trouver la guérison et je dois aller de l'avant et je dois même pardonner et choisir des limites plus saines, c'est différent. Je vais aller dire à d'autres personnes à quel point les hommes sont horribles ou à quel point les relations avec les familles ou les grands-parents sont horribles, ou quoi que ce soit d'autre. Les gens peuvent se retrouver dans ce genre d'état d'esprit. Je veux dire qu'il y a le blâme de la

mère. Les gens se mettent dans un état d'esprit négatif de victime. Vous devez avoir cette conversation avec vous-même, avec Dieu et avec les personnes que vous connaissez et en qui vous avez confiance pour faire le tri, car ce sont des conversations difficiles. Il y a de vraies victimes, mais il est également vrai qu'à partir de la position de victime, les gens peuvent faire de mauvaises choses en retour. Lorsqu'ils souffrent, les gens disent presque toujours que c'est eux la victime, ce qui rend notre travail délicat, mais c'est la réalité.

Hank Smith : 01:08:59 Vous avez dit tout à l'heure que mon travail ne consiste pas nécessairement à changer mon conjoint ou qui que ce soit d'autre. Peut-être que j'essaie d'utiliser mes limites pour les amener à changer quelque chose qu'ils n'ont pas besoin de changer.

Dr Jason Whiting : 01:09:12 Oui, peut-être, mais il y a de meilleures façons de demander le changement plus tôt. Vous savez, nous parlions de Sœur Hinckley et d'autres qui disent qu'il vaut mieux être flexible et c'est vrai, mais cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas avoir des conversations et dire, Hey, quand tu as dit cette chose qui m'a blessé, ou quand j'ai fait ce gros travail et nettoyé la maison, puis que tu as saccagé la cuisine, cela m'a dérangé. Vous pouvez avoir ce genre de conversation. Vous pouvez demander de la compréhension et même des excuses, mais ce n'est pas la même chose que de devenir agressif ou de fixer des limites et de dire : "Je ne te parlerai plus jamais parce que tu as fait ça".

Hank Smith : 01:09:47 Wow. Eh bien, merci pour cela. C'est un sujet délicat. Je veux dire, nous entrons dans les relations, les parties les plus intimes de la vie des gens et nous essayons d'être utiles.

John Bytheway : 01:09:56 Le jour de leur mariage, certaines personnes se disent : "Je veux que mon conjoint reste tel qu'il est maintenant. L'autre se dit, d'accord, maintenant je peux le modeler pour qu'il devienne ce que je veux vraiment. J'aime le fait que nous ayons la possibilité d'avoir un mariage d'alliance et que Dieu en fasse partie. Grâce à cette relation d'alliance, nous pouvons grandir et nous améliorer ensemble. J'aime la façon dont l'Évangile nous donne l'assurance que Dieu fait partie de notre mariage. J'aime cette doctrine.

Dr Jason Whiting : 01:10:28 C'est essentiel, comme si nos relations n'étaient pas un obstacle à ces bosses et à ces différences, car c'est de cela qu'il s'agit. Vous pensez aux enfants que vous avez, c'est intéressant. Vous regardez vos enfants ou vos frères et sœurs et vous vous dites que nous avons tous des personnalités très différentes. Je ne

sais pas si je choisirais de passer du temps avec cette personne si nous nous étions rencontrés à une fête, mais il s'agit de mes frères et sœurs ou de mes enfants, alors bien sûr, nous sommes de la même famille. On s'arrange pour que ça marche. C'est plutôt bien. Nous vivons des situations difficiles qui nous font grandir. Ce n'est pas toujours facile, mais cela fait partie de l'évolution vers la ressemblance avec le Sauveur, qui a toutes ces vertus de bonté, de patience et de miséricorde. Dans nos meilleurs moments, nous apprenons ces vertus. Une grande partie de cet apprentissage se fait dans les situations familiales.

Hank Smith : 01:11:17 A venir dans la deuxième partie de cet épisode.

Dr Jason Whiting : 01:11:19 Il n'y a pas si longtemps, j'ai dit, parmi toutes les choses que vous avez faites pour changer afin d'arriver à ce meilleur endroit, parce que ça n'avait pas l'air bien et les gens disaient, vous devez divorcer, mais ici vous vous en sortez mieux. Tout n'est pas parfait, mais vous allez beaucoup mieux. J'ai dit, qu'est-ce qui a fait le plus grand changement pour vous ? Il a immédiatement répondu : l'Évangile de Jésus-Christ, et j'ai dit : vraiment ? Parlez-moi davantage de cela. Il m'a répondu que ma relation avec le Sauveur, et il s'est un peu ému, m'a aidé à m'adoucir et à voir les choses que je faisais de manière blessante et que je ne voyais pas avant parce que j'étais encore dans ma propre douleur.

John Bytheway :	00:00	Bienvenue dans la deuxième partie de l'émission du Dr Jason Whiting sur les sections 64 à 66 des Doctrine et Alliances.
Hank Smith :	00:07	J'ai remarqué qu'au verset 17 de la section 64, Satan cherche à détruire les âmes. Je pense qu'il est utile de se rappeler qui est l'ennemi réel.
John Bytheway :	00:18	Oui.
Hank Smith :	00:18	Ce n'est pas cette personne. Nous avons un ennemi commun qui veut détruire les âmes, les familles et les relations.
Dr Jason Whiting :	00:25	Souvent, lorsque les gens viennent en thérapie parce qu'ils ont mal et parce qu'ils souffrent, ils se considèrent comme des ennemis. C'est un bon rappel de dire : vous n'êtes pas les ennemis les uns des autres. Vous êtes dans le même bateau. Le problème, c'est la dispute ou les choses qui se sont mises en travers du chemin. Ce n'est pas vous. Vous êtes dans la même équipe. Lorsque les gens peuvent commencer à travailler ensemble sur les différends ou autres, la situation est bien meilleure que celle où l'on considère l'autre comme un ennemi.
John Bytheway :	00:53	Je ne sais même plus combien d'années se sont écoulées depuis que Hank a pris la parole, mais nous avons eu un désaccord familial qui nous a obligés à nous asseoir tous ensemble. J'ai dit, les gars, ce n'est pas maman contre vous ou papa contre vous. C'est nous tous contre Satan. Cette façon de voir les choses m'a beaucoup aidé, et il s'agit de nous tous contre l'adversaire. L'adversaire aime nous voir opposés les uns aux autres. Il est contre nous tous.
Dr Jason Whiting :	01:21	Le président Nelson nous a rappelé, dans son discours, que la contestation est toujours le fait de Satan. La colère n'aide personne. C'est toujours un problème. Vous pouvez savoir que si vous commencez à vous engager dans cette voie, cela va commencer à causer des problèmes et à blesser les gens.

Hank Smith :	01:37	Oui, c'est vrai. Disons qu'il s'agit d'une relation dans laquelle la personne essaie vraiment de changer. Disons que quelqu'un a grandi dans un foyer manipulateur. Elle a passé 18 ans à apprendre ce langage. Aujourd'hui, elle est mariée. Elle a constaté que son langage est manipulateur et difficile. Elle veut changer cela. Que faites-vous dans ce cas, Jason, car il ne s'agit pas d'une personne malveillante. Il ne s'agit pas d'une personne qui refuse de changer. Il s'agit d'une personne qui a des années - je suis sûr que vous avez des termes pour cela - de comportement malsain et qui va maintenant essayer de changer tout cela d'une manière ou d'une autre.
Dr Jason Whiting :	02:23	C'est un scénario courant. Beaucoup de gens ont grandi avec des traumatismes et des problèmes intergénérationnels. Il ne s'agit pas seulement de mauvaises compétences, mais de choses néfastes qui ont été faites. Ce n'est même pas ce que l'on apprend ou ce que l'on voit, on voit de mauvais exemples et c'est une chose. Vous apprenez de mauvais exemples, mais aussi si c'est malsain, si vous êtes traumatisé, votre corps apprend, par exemple, à se protéger. Il apprend à être stressé en permanence parce qu'il ne veut pas être blessé. Je veux dire que je suis dans une situation, qu'il s'agisse d'une colère ou d'un abus psychologique ou physique ou pire. Vous avez raison de dire que cela laisse des tendances difficiles que les gens ont, qu'ils ont apprises grâce à ces expériences traumatisantes.
Hank Smith :	03:11	C'est vrai. Les capacités d'adaptation, tout ce que vous voulez.
Dr Jason Whiting :	03:13	Oui, c'est vrai. Oui. Ils ont appris à faire face à la vie du mieux qu'ils pouvaient. Nous parlions tout à l'heure du fait qu'une personne peut être très réactive si elle souffre d'un syndrome de stress post-traumatique. C'est une réalité, et une personne peut être trop sensible à la différence de quelqu'un. Quelqu'un peut dire : "Hé, ça te dérangerait de ranger ta vaisselle ? Cette personne peut se dire : "Pourquoi m'attaquez-vous ou me critiquez-vous ? Il n'y a peut-être pas de critique. C'est juste une demande. Honnêtement, c'est l'une des choses dont nous avons parlé, lorsque certaines personnes sont trop sensibles à ce qu'elles perçoivent comme une insulte ou une différence. C'est parfois le cas. Il y a des antécédents de critiques ou autres.
Hank Smith :	03:54	Que vous avez dû vous défendre quand vous étiez enfant ou quelque chose comme ça.
Dr Jason Whiting :	03:56	C'est exact. Vous avez beaucoup appris à vous mettre en position défensive, ce qui était adaptatif. C'était logique, mais maintenant vous n'êtes plus dans une situation où vous devez vous défendre. Dans le meilleur des cas, dans une relation

saine, les gens commencent à désapprendre et à réapprendre ces choses. Ils commencent à se sentir plus en sécurité. Ils en parlent. Il existe évidemment de nombreuses ressources professionnelles telles que la thérapie, les livres ou même les blogs ou les ressources de l'église. Il y a beaucoup de guérisons possibles. Si quelqu'un cherche à le faire. C'est ce qui se passe. Dans le meilleur des cas, les gens travaillent ensemble et apprennent ensemble. Ils surmontent les choses. Dans les situations moins saines, ils s'enfoncent et continuent à faire les choses qui sont le résultat de leurs propres peurs et défenses. C'est difficile. S'il n'y a pas d'ouverture, d'humilité et de responsabilité, les choses ne changeront probablement pas, mais elles peuvent toujours changer.

04:49 Les choses peuvent toujours changer. Je voudrais réitérer ce message : même dans les situations les plus difficiles au sein des familles, en cas de maltraitance, de dépendance ou d'affaires, les choses peuvent changer. Cela ne veut pas dire que ce sera facile, mais les choses peuvent changer. J'ai vu des situations où je me disais qu'il n'y avait aucune chance que ces personnes s'en sortent. Parfois, ils y parviennent. C'est vraiment impressionnant. Je pense qu'il y a beaucoup de facteurs qui entrent en ligne de compte. Parfois, les gens demandent si ce mariage peut être sauvé. Je réponds que oui, presque toujours, mais la question suivante est de savoir si les personnes sont prêtes à faire le travail. Cela ne se fait pas du jour au lendemain, car parfois les gens disent : "Donnez-moi une autre chance. Je peux changer, et c'est vrai. Ils peuvent changer, mais s'ils ne sont pas prêts à dire : "Je vais travailler très dur pendant un an", une promesse n'est qu'une promesse.

Hank Smith : 05:44 Le Dr Whiting et moi, John, avons une amie commune en la personne d'Amanda Christensen. Elle est thérapeute à Spanish Fork. Elle a dit quelque chose d'intéressant. Elle a dit : "Ecoutez, vous avez peut-être un comportement qui vous a servi pendant votre adolescence ou votre enfance. Vous pouvez dire à ce comportement : "Merci. Tu m'as bien servi. Tu m'as aidé à survivre. Je n'ai pas besoin de cela. Nous ne sommes plus dans cette situation. C'est normal de se retirer, de se détester. Tu ne détestes pas cette partie de toi. Vous dites qu'elle était utile. Puis elle ne l'est plus.

Dr Jason Whiting : 06:16 Si vous êtes un petit enfant et que vous voyez deux grands parents se promener dans la maison en lançant des objets, vous apprenez qu'il faut que je garde mes défenses ou que je fasse monter mon adrénaline et que je doive me cacher ou autre chose. Je dois garder ces défenses, mais cela peut s'appliquer ou non lorsque vous êtes un adulte dans une relation saine,

mais votre corps vous dit toujours qu'il vaut mieux être prudent, mais cela ne vous aide peut-être pas du tout. Il te fait peut-être croire que cette personne est un ennemi et une menace et qu'elle va t'abandonner, ce qui n'est probablement pas le cas. Vous pouvez vous débarrasser de ces défenses, mais vous devez les surmonter. Le corps s'accroche vraiment à des choses. Nous apprenons des choses à un niveau profond que notre corps essaie de protéger et que nous devons peut-être désapprendre.

John Bytheway : 06:55 L'une des choses que j'aime chez ma femme parmi les millions de choses, c'est qu'elle s'arrête et se dit : "Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ? Elle s'éloigne d'elle-même et l'évalue. Je me dis, wow, c'est vraiment cool que vous puissiez passer par là et peut-être même vous ajuster parce que vous êtes capable de prendre du recul par rapport à vous-même et de dire, pourquoi est-ce que je me sens comme ça en ce moment ?

Dr. Jason Whiting : 07:17 C'est une excellente question, car bien souvent nos sentiments ne sont pas exacts, si cela a un sens. Ils s'exacerbent parce que nous sommes fatigués ou sur la défensive, ou quoi que ce soit d'autre. Si nous pouvions nous arrêter et nous dire, pourquoi suis-je irritable ? C'est peut-être parce que mon conjoint est difficile, mais c'est peut-être aussi parce que j'ai eu une longue journée et que j'ai encore des choses dans la tête à cause de quelque chose qui s'est passé plus tôt. Mon conjoint représente 12 % du problème, mais j'agis comme s'il en représentait 90 %. C'est une grande compétence que de réfléchir comme le fait votre conjoint, de s'arrêter et de se demander ce qui se passe ici.

John Bytheway : 07:54 Oui, je me sens mal. Je vais faire payer tout le monde.

Dr Jason Whiting : 07:58 Oui, tout à fait. C'est ce que nous faisons souvent.

Hank Smith : 08:00 John, vous souvenez-vous que le Dr Doug Benson était avec nous l'année dernière dans le livre d'Ether, et qu'il en a parlé. Si vous pouvez remarquer que vous vous sentez en colère, c'est un grand pas. Au lieu d'être en pilote automatique dans la colère, on se dit : "Whoa". Je crois qu'il a appelé cela la pleine conscience. Je suis conscient que je suis en colère. Tout le monde devrait y retourner. Si vous n'avez pas écouté nos épisodes sur le livre d'Ether, ils sont tous les trois géniaux, mais celui avec le Dr Benson était formidable.

Dr. Jason Whiting : 08:27 J'ai un lien de parenté avec le Dr Doug Benson. Mon petit frère a épousé un membre de sa famille. J'ai écouté cet épisode. Je suis un fan de la pleine conscience. L'idée d'être plus conscient de ce qui se passe dans notre propre environnement physique

est très utile. Nous en sommes souvent déconnectés, y compris avec des choses comme la colère.

Hank Smith : 08:46 Très bien Jason, que voulez-vous faire ensuite ?

Dr. Jason Whiting : 08:48 D'accord. Permettez-moi de parler un peu de la façon dont le pardon des autres inclut parfois notre propre réflexion et notre propre repentir. Je sais que c'est un sujet délicat à aborder parce que souvent, lorsque nous sommes blessés, nous avons l'impression que l'autre personne est responsable et c'est souvent le cas. Il est juste de dire que les gens sont réellement victimes, mais il est également juste de dire que parfois, dans nos douleurs, dans nos blessures, nous faisons en retour des choses qui ne sont pas utiles. Permettez-moi de vous raconter une petite histoire. Elle est tirée d'un de mes livres. Je vous ai dit que je donnais des cours à BYU sur la dépendance et la violence. Il s'agit d'une histoire de dépendance dans laquelle une femme et un homme se sont fiancés. Il était et luttait contre un comportement addictif. La relation se dirigeait vers le mariage, mais au lieu de cela... avec la compréhension qu'il allait travailler sur ce problème, mais il ne l'a pas vraiment fait.

09:37 Il s'est mis sur la défensive. Il a dit : "Pourquoi portez-vous un jugement aussi sévère ? Il a minimisé. Il ne voulait pas vraiment prendre le problème au sérieux et y travailler, et finalement il y a eu une rupture, et cette femme a dit que cela l'avait laissée avec un sentiment d'inadéquation, d'anxiété, de dévalorisation, et qu'elle ne faisait plus confiance aux gens après cela, voici ce qu'elle a dit, c'est son histoire. J'ai réalisé que je devais non seulement pardonner à ce petit ami, mais aussi m'excuser auprès de lui. Cela a été très difficile. J'ai fini par le rencontrer et je lui ai simplement expliqué que j'avais éprouvé du ressentiment à son égard et que je devais m'excuser. Le soulagement et la paix que j'ai ressentis ont été extraordinaires. Même s'il ne s'est pas excusé et n'a pas exprimé de remords pour ce qu'il avait fait, je savais que j'avais franchi une étape importante dans mon propre rétablissement. C'est une histoire puissante parce qu'elle ne l'a pas excusé.

10:33 Il n'a même pas pris ses responsabilités. Elle s'est concentrée sur le pardon qu'elle lui avait accordé. Elle voulait aussi s'excuser pour les choses qui lui causaient de la colère et du ressentiment, et encore une fois, je n'essaie pas de suggérer que quelqu'un qui a été victime est maintenant responsable de se repentir. Je dis simplement que dans les relations où il y a de la rancœur et où il se passe des choses, il arrive que nous fassions des choses auxquelles nous nous accrochons. Nous avons du ressentiment et nous nous mettons en colère. Cette

partie de notre repentir peut également être libératrice et curative. Je veux dire qu'elle a dit que cela lui avait apporté du soulagement et de la paix dans mon esprit, encore une fois, c'est une partie du pouvoir libérateur du pardon, car elle ne dépendait pas du fait qu'il change. Il l'avait blessée. Il ne s'était pas excusé, mais elle a pu trouver le soulagement et la paix en lui pardonnant ainsi qu'à elle-même, en s'excusant simplement pour le rôle qu'elle pensait avoir joué dans cette affaire. Il s'agit d'un lien puissant avec l'expiation et d'un rappel que nous avons tous la possibilité d'y accéder.

Hank Smith : 11:48 C'est vraiment génial. Regardez la section 64, verset 34. Le Seigneur a besoin d'un cœur et d'un esprit bien disposé. On dirait que c'est ce qu'elle offrait.

Dr Jason Whiting : 11:57 Oui, c'est vrai.

Hank Smith : 11:59 Donner son cœur au Seigneur.

Dr Jason Whiting : 12:01 Oui, et elle a dit que c'était très difficile. Je parie que c'est parce qu'elle aurait pu se justifier en disant, c'est le bon. Je n'ai rien fait vraiment rien. Il a fait beaucoup de choses, mais elle a aussi réalisé qu'elle avait fait certaines choses, certaines attitudes ou ressentiments qu'elle ne voulait pas avoir. Je pense qu'il est parfois très important de s'excuser pour ce que l'on a fait.

Hank Smith : 12:23 Jason, pourquoi est-ce que c'est bon pour moi ? Disons que cette personne m'a profondément blessé. Vous dites qu'il est bon pour moi de me regarder ou de me repentir et de m'excuser. Pourquoi est-ce bon pour moi ? Je sais que c'est le cas, mais pourquoi ?

Dr Jason Whiting : 12:38 Nous nous sentons parfois justifiés dans notre colère et notre ressentiment, et dans de nombreux cas, c'est justifié, mais je pense que nous passons parfois à l'étape suivante en nourrissant ces ressentiments et en nous y accrochant. C'est là que cela commence à devenir problématique. Je ne voudrais pas juger quelqu'un qui lutte contre ses blessures. Parfois, nous commençons à monter notre propre dossier. Je pense que c'est aussi l'une des raisons pour lesquelles il est problématique de faire des commérages, par exemple, parce que nous nous adressons alors à quelqu'un d'autre en lui disant : "Attends d'entendre ce qui m'est arrivé. Vous savez, attendez d'entendre ce que cette personne a fait ou ce que cette personne a dit, et vous savez, parfois les collègues font cela ou nous le faisons dans nos services. Les gens disent : "Attendez d'entendre ce qui s'est passé". C'est à ce moment-là que l'on commence à revenir à la recherche d'une occasion.

	13:30	Il n'est jamais utile pour l'âme de s'apitoyer sur son sort ou de se mettre en colère, mais cela fait certainement partie de l'homme naturel et je pense que nous nous efforçons constamment de nous en défaire. Même lorsque nous le justifions, il nous arrive d'être en colère ou de nous sentir mal pour nous-mêmes parce que quelque chose de vraiment mauvais s'est produit. C'est tout à fait compréhensible. Jésus nous dit : "Je vais t'aider. J'ai déjà payé le prix pour cela. Vous n'avez pas besoin de payer un prix supplémentaire, ce qui est pertinent pour quelques citations dont je parlerai dans une seconde, mais c'est une résistance à Dieu et à l'expiation du Christ lorsque nous faisons cela.
Hank Smith :	14:06	Très bien, Jason, j'ai promis tout à l'heure que je ne poserais pas de questions et je n'ai pas tenu ma promesse, mais je vous promets à nouveau que vous allez me demander de travailler sur ce sujet. C'est une promesse. Si je ne le fais pas.
Dr. Jason Whiting :	14:14	Nous continuerons à vous pardonner à chaque fois.
Hank Smith :	14:17	Très bien, continuez.
Dr. Jason Whiting :	14:18	Cela souligne l'idée que l'expiation est ce qui nous aide à pardonner. Jésus a payé le prix pour les péchés, y compris les péchés d'autrui. Elle dit : Au fil des ans et de mes efforts pour trouver la paix et la guérison sur le chemin du pardon, j'ai pris profondément conscience que le même fils de Dieu qui a expié mes péchés est le même Rédempteur qui sauvera aussi ceux qui m'ont profondément blessée. Je ne pouvais pas vraiment croire à la première vérité sans la seconde. Au fur et à mesure que mon amour pour le Sauveur grandissait, mon désir de remplacer la blessure et la colère par son baume de guérison grandissait également. Ce processus a duré de nombreuses années et a nécessité du courage, de la vulnérabilité, de la persévérance et l'apprentissage de la confiance dans le pouvoir divin du Sauveur de sauver et de guérir.
	15:08	J'ai encore du travail à faire, mais mon cœur n'est plus sur un sentier de guerre. J'ai reçu un nouveau cœur. Elle est vulnérable en décrivant ce processus, mais en partageant ce changement et en montrant que la même expiation qui la bénit a également béni et payé le prix pour d'autres personnes qui l'ont blessée. J'ai une autre citation liée à cette idée, qui revient sur le pourquoi. Pourquoi le refus de pardonner est un péché. Cette citation émane de James Rasband, ancien vice-président de l'université BYU. Il est maintenant une autorité générale. Ces propos sont tirés d'une très bonne dévotion qu'il a donnée sur le pardon et que je vous recommande. Il dit, c'est une

		déclaration très forte. Si nous refusons de pardonner, il reste en nous le plus grand péché. Notre salut est conditionné par le fait de pardonner aux autres, car lorsque nous refusons de pardonner, ce que nous disons en réalité, c'est que nous rejetons l'expiation ou que nous n'avons pas tout à fait confiance en elle, et c'est notre acceptation de l'expiation qui, en fin de compte, nous sauve.
Hank Smith :	16:08	Cela explique pourquoi il s'agit du plus grand péché, ce qui signifie que vous n'êtes pas la pire personne dans la situation. Votre situation sera pire parce que vous rejetez le pouvoir même qui peut vous sauver.
Dr. Jason Whiting :	16:21	Oui, il s'agit de nous guérir et d'être bénis par l'expiation. Encore une fois, il s'agit pour nous de guérir et d'être bénis par l'expiation et de permettre à l'expiation de guérir et de bénir les autres, que nous continuions ou non à avoir une relation avec quelqu'un d'autre. Nous pouvons permettre à l'expiation de faire ce travail et lui faire confiance. Voici une autre citation de Terry Warner. Il dit que le Sauveur a pris sur lui les péchés de ceux que vous jugez et des personnes contre lesquelles vous vous êtes mis en colère. Tout comme il est l'avocat qui plaide votre cause au trône du Père, il se tient devant vous pour vous demander de pardonner à celui qui vous a offensé et offre son sacrifice pour satisfaire votre sens de la justice. Son expiation est-elle insuffisante ? Faut-il ajouter sa propre condamnation pour que l'autre personne soit réellement guérie ? C'est une doctrine assez difficile. Je pense que lorsque nous nous sentons blessés et en colère, c'est un bon rappel pour nous de nous demander si nous avons vraiment confiance en l'expiation. Puis-je abandonner ces fardeaux au Sauveur ? Nous avons tous vu des gens qui ne le font pas, qui s'accrochent à des insultes, qui sont rancuniers et en colère toute leur vie, et c'est un lourd fardeau à porter qu'ils n'ont pas besoin de porter parce que le Sauveur l'a déjà fait.
John Bytheway :	17:38	Voici tous ces hommes sur la rivière Missouri. Ils n'aiment pas la façon dont Oliver Cowdery rame. Joseph Smith se comporte comme un dictateur. Qu'est-ce que c'est que ces gars qui ont une vingtaine d'années ? Pour moi, une partie de mon témoignage sur les Doctrine et Alliances consiste à regarder la beauté et l'éloquence de ces déclarations. Elles sont issues de cette situation. Il s'agit d'une bande de jeunes qui tirent de grandes leçons de cette situation.
Dr. Jason Whiting :	18:04	Des choses sur lesquelles nous travaillons tous tout au long de notre vie.

Hank Smith :	18:08	Je suis étonné, John et Jason, que le Seigneur puisse prendre une dispute sur la rivière et la transformer en une magnifique révélation qui change la vie. Avant de quitter cette idée, combien de temps pourrions-nous parler des relations, du pardon, de la repentance.
John Bytheway :	18:27	C'est tellement applicable. Oui, c'est vrai.
Dr. Jason Whiting :	18:29	Oui, c'est le travail de toute une vie. Comme pour de nombreux principes de l'Évangile, nous avons besoin de rappels. Nous avons besoin de dire, oh oui, je dois travailler là-dessus. Oui, je dois être plus charitable et plus indulgent. C'est pour cela que nous sommes ici. Les familles dans lesquelles nous vivons, les services dans lesquels nous vivons, nous travaillons sur ces choses et certaines personnes ont vraiment un nombre apparemment disproportionné d'épreuves et de traumatismes, mais néanmoins, nous travaillons tous sur ces choses. Je pense que l'une des raisons pour lesquelles il s'agit d'une doctrine difficile est que le Sauveur nous demande de faire le travail difficile d'avoir foi en son expiation, alors qu'il est si facile pour nous de compter sur nous-mêmes, de faire ce travail et d'entretenir nos relations comme nous le faisons normalement, mais parfois je pense que nous sommes poussés au niveau suivant, c'est la façon pour Dieu de dire, tu dois être plus humble et plus confiant dans l'expiation. C'est en fin de compte là que la guérison peut venir.
Hank Smith :	19:26	L'une de mes étudiantes aujourd'hui, Brooklyn Condie, m'a appris un petit mantra que j'adore. Elle m'a dit : "Je ne crois pas seulement en Jésus, je crois en lui". Je crois en lui, et elle se le dit quand elle a des difficultés. Je ne fais pas que croire en lui. Je le crois quand il dit qu'il peut réparer ces choses.
Dr. Jason Whiting :	19:43	Oui, oui, oui. C'est une doctrine que nous devons nous rappeler régulièrement. J'ai tendance à passer ma journée en faisant confiance au bras de la chair et à faire ce que j'ai à faire, mais parfois je me heurte à ces choses. Je me dis, oh, c'est difficile. J'ai besoin d'aide. C'est pourquoi Dieu nous laisse nous débattre avec certaines de ces choses.
John Bytheway :	20:03	J'aime les idées de justice et de miséricorde. Parfois, nous voulons, nous voulons la miséricorde pour nous-mêmes et la justice pour les autres. Vous voyez ?
Dr. Jason Whiting :	20:11	C'est bien cela.

John Bytheway :	20:13	L'idée qu'il y a une justice ultime et qu'en fin de compte, tout le monde sera tenu pour responsable. Parfois, nous aimons cela, sauf moi, parce que j'aimerais avoir de la pitié pour ceci, ceci, ceci, ceci. Nous avons l'impression que si je pardonne à trop de gens, je veux qu'il y ait une justice quelque part. Il est intéressant de voir comment le Sauveur peut tenir ces deux éléments parfaitement ensemble, car le Livre de Mormon nous enseigne que le Seigneur sait comment le faire. Je pense à ces cinq mots dans la section 64, Hank, vous savez que j'aime dire un sermon en une phrase, verset sept. Qu'en dites-vous, Hank ? Cela devrait être mis en vinyle, sur le mur de quelqu'un.
Hank Smith :	20:53	Oui.
John Bytheway :	20:53	Moi, le Seigneur, je pardonne les péchés. Juste cette partie. Il pardonne. Nous l'appelons un rédempteur, mais c'est un peu la même chose. Je vais vous racheter. Je vais vous pardonner. Moi, le Seigneur, je pardonne les péchés. Ici, il dit, voilà ce que je fais, ce qui est une chose agréable à entendre.
Hank Smith :	21:13	J'ai écrit dans mes écritures ici, John, ce qui s'est passé il y a quatre ans avec le Dr S Michael Wilcox. Le Seigneur est un délicieux pardonneur.
John Bytheway :	21:20	Il se réjouit.
Hank Smith :	21:21	Moi, le Seigneur, je pardonne les péchés. C'est ce que je fais.
Dr Jason Whiting :	21:27	J'ai une citation qui se rapporte à cela et qui est tirée du discours de Frère Holland sur la réconciliation. Il dit qu'en dépit des offenses les plus terribles qui puissent nous arriver, nous pouvons nous élever au-dessus de notre douleur. Ce n'est qu'en mettant nos pieds sur le chemin de la véritable guérison, le chemin du pardon emprunté par Jésus de Nazareth qui appelle chacun d'entre nous. Venez, suivez-moi. Je témoigne que le fait de pardonner et d'abandonner les offenses, anciennes ou nouvelles, est au cœur de la grandeur de l'expiation de Jésus-Christ. Je témoigne qu'en fin de compte, une telle réparation spirituelle ne peut venir que de notre divin rédempteur. Celui qui se précipite à notre secours avec la guérison dans ses ailes, un avenir libéré des anciens chagrins et des erreurs du passé ne sont pas seulement possibles, mais ils ont déjà été achetés, payés à un coût atroce - déclaration éloquente de Frère Holland à propos de le Sauveur qui, comme vous l'avez dit, se réjouit de pardonner. Il se précipite à notre secours avec la guérison dans ses ailes et a payé pour tous ces chagrins et toutes ces erreurs.

Hank Smith :	22:30	Oui, j'ai remarqué que lorsque je suis plus en phase avec l'esprit, le pardon devient plus facile.
Dr. Jason Whiting :	22:36	Bien sûr.
Hank Smith :	22:37	Mais mon cœur est touché. Je pense que je peux le faire. Je peux pardonner. John vous savez que ma bouche a tendance à offenser. Il est censé y avoir un filtre qui dit, ne dis pas ça, et puis je le dis. Je ne sais pas si c'est un don ou non, mais ma capacité à offenser les autres et à être pardonné m'a aidé à pardonner en raison du nombre de fois où j'ai dû être pardonné.
John Bytheway :	23:00	C'est la doctrine de la réciprocité.
Dr Jason Whiting :	23:03	Si nous voulons être pardonnés, nous devons apprendre à pardonner aux autres. Cela est dit de multiples façons dans les Écritures. Cela fait partie de notre défi.
Hank Smith :	23:11	C'est impressionnant. John, vous souvenez-vous il y a quelques semaines quand Andy Horton était avec nous et qu'il a parlé de cette femme à qui il avait demandé de parler lors d'une conférence de pieu ? Elle était assise à la tribune et il ne lui a jamais demandé de parler.
John Bytheway :	23:23	C'est bien cela.
Hank Smith :	23:24	Puis il lui a apporté des fleurs pour s'excuser. C'était tellement gentil de sa part de dire, c'est bon. Je n'avais pas besoin de faire le discours. J'avais juste besoin de le préparer. C'était tellement beau parce qu'elle aurait pu être profondément offensée, mais elle ne l'était pas.
John Bytheway :	23:39	Bonne réponse.
Hank Smith :	23:41	Jason, c'est très utile. John et moi, ainsi que toute notre équipe, parlons chaque semaine du fait que nous voulons aider les gens. Je pense que ce que nous avons fait jusqu'à présent aujourd'hui, si nous décidons de le mettre en œuvre, peut changer complètement la trajectoire d'une relation. Je tiens à vous remercier. Continuez. Dites-nous ce qu'il faut faire ensuite.
Dr Jason Whiting :	24:05	Dans cet esprit, alors que nous terminons certaines de nos discussions sur le pardon, permettez-moi de résumer les mesures que nous pouvons prendre dans le cadre de nos efforts pour pardonner. Je n'essaie pas de simplifier à l'extrême ou d'en faire une liste des 10 meilleurs, mais je veux résumer certaines

des choses que nous pouvons faire pour pardonner ( ). Tout d'abord, je dirais que si vous travaillez à lâcher prise et à pardonner, la première chose à faire est de reconnaître que c'est difficile, que la douleur est réelle. Les relations ne sont pas sans heurts. Nous allons tous être blessés parfois, peut-être même dans notre culture LDS, nous, pour revenir au commentaire de John sur Frère Hafen et le mariage, n'est-ce pas ? Les mariages vont être heureux. Ça va être génial, et je suis un missionnaire de retour. C'est vrai. Toutes ces choses sont formidables, mais cela ne veut pas dire qu'elles sont toujours faciles. Il n'y a pas de mal à dire que j'ai été blessé et que c'est difficile.

24:54 L'étape suivante consiste à demander conseil au Seigneur. Parlez-en à Dieu. Lorsque vous vous sentez blessé, lorsque vous vous sentez frustré, revenez à la réflexion de la femme de Jean : que se passe-t-il avec moi en ce moment ? Pourquoi est-ce que je ressens ce que je ressens ? Puis-je y voir clair ? C'est l'une des raisons pour lesquelles la prière est si importante. Elle est naturellement thérapeutique. Nous parlons de quelque chose avec un Dieu aimant et compréhensif. C'est un bon endroit pour parler et laisser aller certaines de ces choses. Parfois, c'est peut-être tout ce qu'il faut. La troisième étape, je dirais, est de comprendre et de faire confiance à l'expiation. Comme nous l'avons dit, nous l'oublions parfois, mais elle est vraiment au cœur de notre sujet et avoir foi en l'expiation, en son efficacité, sera très important, en particulier pour les cas de pardon les plus importants. Dans le même ordre d'idées, la confiance dans le jugement de Dieu, qui est le juge.

25:44 Comme nous le disions plus tôt. Il connaît l'histoire de quelqu'un d'autre, ses choix, ce qu'il n'est pas. Il peut prendre cette décision d'une manière que nous ne pouvons pas. Il est parfois difficile pour nous de laisser tomber certaines de ces choses et de laisser Dieu être le juge, mais il est utile de lui confier cette tâche. L'étape suivante consiste à reconnaître les imperfections. Nous sommes tous imparfaits, y compris la personne qui nous a blessés. Parfois, le fait de réfléchir, de prier et d'essayer de se mettre à la place de quelqu'un d'autre peut s'avérer utile dans un mariage sain. Cela arrive souvent. Les gens disent : "C'est une personne formidable. Elle a été un peu brusque, mais elle n'est pas comme ça d'habitude. Je ne vais pas m'en inquiéter. Dans les situations moins saines, les gens s'accrochent à ces choses et disent, tu as dit telle chose.

26:33 Ils cherchent l'occasion. Ils se moquent, mais dans des situations plus saines, nous disons, vous savez quoi ? Nous ne sommes pas parfaits. Nous allons aller de l'avant. Cela nous

		amène à l'étape suivante, qui consiste à faire preuve d'empathie et à dire : "Vous avez vos épreuves. Parfois, c'est moi qui contribue à certaines de vos épreuves. Il est juste d'en parler aussi, et je ne sais pas combien de fois j'ai pensé dans ma tête, peut-être après qu'elle se soit sentie comme ma femme et moi, nous allons en parler. Je sais qu'elle va comprendre parce que je me sens tellement justifié dans mon point de vue et j'ai cette conversation. Soudain, je me rends compte qu'elle ne voit pas les choses de la même façon que moi. Comment est-ce possible ? Mais elle n'est pas automatiquement d'accord avec tout ce que je dis. Ce n'est pas grave.
Hank Smith :	27:16	Cette partie sur le fait de reconnaître que vous êtes la grande épreuve de quelqu'un, ne suis-je pas un cadeau pour vous ? Je te donne toutes ces chances d'apprendre à pardonner
Dr. Jason Whiting :	27:28	Quelqu'un, quelque part, fait un discours lors d'une réunion de sacrement et dit : "J'ai eu un compagnon missionnaire très difficile qui s'appelait Frère Whiting et il a été une épreuve dont j'ai tiré des leçons.
Hank Smith :	27:38	J'ai beaucoup appris.
Dr. Jason Whiting :	27:39	J'ai dû prier et apprendre à pardonner. Qui sait, cela pourrait être une chose.
Hank Smith :	27:45	Je vais dire à Sara que je te donne tant d'occasions de vivre l'Évangile. Tu dois être plus reconnaissante.
John Bytheway :	27:51	C'est exact. Quelqu'un a dit que la plupart de mes problèmes, je les ai soit épousés, soit mis au monde. Vous vous en souvenez ?
Hank Smith :	27:57	Oui, c'est vrai. Ouais. Oh, oui. Oh mec.
Dr. Jason Whiting :	28:01	Oui, c'est vrai. Les membres de notre famille, mec, ils sont là dans nos interactions, nos familles. Nous avons des personnalités différentes, des niveaux de pouvoir différents. Nous sommes proches les uns des autres. Tout le monde a ses émotions, ses opinions. C'est un véritable chaudron d'apprentissage. Surtout lorsque vous les mettez tous ensemble dans un minibus.
Hank Smith :	28:18	Oui. Jason, ça va te faire rire. Le Dr Melissa Inouye nous a dit, John, nous y avons fait référence tant de fois, que Dieu veut que vous aimiez vos ennemis. Dieu veut que vous aimiez vos ennemis. Il les place dans votre pupille. Il vous donne beaucoup de temps.

John Bytheway :	28:29	Comme c'est pratique.
Hank Smith :	28:30	Oui. Pour s'entraîner.
Dr. Jason Whiting :	28:31	Oui, c'est en partie la raison pour laquelle l'Église est vraie. C'est comme tous ces laboratoires, nous sommes le matériel clinique les uns des autres. Comme le disait Frère Maxwell, nous apprenons non seulement à être empathiques, mais aussi à faire ce choix. Nous choisissons de pardonner. Nous y travaillons. Parfois, nous le faisons de manière répétée. La recherche le confirme également. Parfois, après une affaire , comme une liaison par exemple, on peut choisir de pardonner, mais il peut arriver que quelque chose d'autre survienne quelques mois plus tard et que quelqu'un choisisse à nouveau, au fur et à mesure des rappels, au fur et à mesure que les choses se présentent, c'est un processus et un choix continus. Une autre chose sur laquelle nous devons travailler est de laisser tomber l'obsession et la rumination, comme lorsque vous vous allongez dans votre lit et que vous pensez, je ne peux pas croire que lorsque j'ai posté cette chose sur Instagram, cette personne m'a grillé de cette façon et qu'elle m'a mal compris et que ce n'était pas juste.
	29:22	C'est probablement vrai. Nous avons tendance à nous accrocher et à penser à quelqu'un qui nous a accusé à tort ou autre. Ce sont des choses qui arrivent. Il faut y travailler en revenant à la pleine conscience, en allant se promener ou en lâchant prise de toutes les façons possibles. Il s'agit d'un processus continu, qui se rapporte au conseil suivant, à savoir être patient avec le processus. Cela peut prendre du temps. Il se peut que vous deviez pardonner à votre propre personne pendant que vous vous efforcez de pardonner aux autres, parce que ce ne sera pas un processus facile à réaliser une seule fois. Nous sommes tous imparfaits.
Hank Smith :	29:57	Tout à l'heure, vous nous avez dit que nous pourrions avoir besoin de nous repentir de ne pas nous repentir. Maintenant vous nous dites que nous pourrions avoir besoin de nous pardonner de ne pas avoir pardonné.
Dr Jason Whiting :	30:04	Exactement. C'est notre vie. Pardonnez-vous de ne pas pardonner suffisamment aux autres. La vie est une série continue de leçons et d'études, et je pense qu'il faut reconnaître que nous avons tous nos faiblesses et nos imperfections. Ce n'est pas grave. C'est notre raison d'être. C'est pour cela que nous sommes là. La dernière chose à faire, c'est de bien réfléchir à ses limites. Le pardon n'est pas la confiance. Ce n'est même pas nécessairement une

réconciliation. J'espère que c'est souvent le cas et j'espère que les gens se font confiance et se réconcilient, mais si ce n'est pas le cas, il faut y réfléchir. Vous pouvez choisir de fixer des limites. Vous pouvez choisir, par exemple, de ne pas fréquenter un collègue de travail s'il est difficile. Vous pouvez faire des choix concernant vos amis s'ils peuvent être négatifs. C'est plus facile à dire qu'à faire avec les membres de la famille, où ces choix deviennent un peu plus difficiles. Mais j'ai déjà travaillé avec des personnes qui m'ont dit : "Nous pouvons passer du temps avec toi de telle manière et dans tel espace, mais tu ne peux pas passer à tout moment, sinon je ne suis pas d'accord pour que tu dises cela". Essayer de fixer des limites et de négocier ces choses, cela fait aussi partie du processus. Parfois, c'est très difficile. Il est normal de demander et d'exiger une communication digne du Christ. Il est possible d'aimer quelqu'un et de ne pas lui faire confiance.

31:26 Mon président de mission avait l'habitude de dire, comme David O. McKay, qu'il vaut mieux avoir confiance que d'être aimé. La confiance est un autre niveau. Vous pouvez aimer quelqu'un mais dire, je t'aime, mais ce n'est pas d'accord avec ce qui se passe dans cette relation qui est parfois un choix difficile à faire. Non, c'est ça.

31:43 Permettez-moi de résumer notre discussion sur le pardon en vous racontant l'histoire d'un couple avec lequel j'ai travaillé par intermittence. Ce couple a grandi dans des foyers malsains, abusifs et manipulateurs. Cela a vraiment laissé des traces. Ils se sont mis ensemble très jeunes. Le mari, dans cette situation, a lutté contre certaines des choses dont nous avons parlé plus tôt en faisant le genre de choses qu'il avait vues, c'est-à-dire être manipulateur, utiliser les mots comme pression, mentir, essayer d'obtenir ce qu'il voulait, essayer d'amener les autres à faire ce qu'il voulait. C'était très dur pour sa femme, qui luttait également avec sa propre estime de soi et ses sentiments de culpabilité et d'inadéquation. Ils avaient des enfants en bas âge et après de nombreux comportements psychologiques et autres types de manipulations, il y a eu une séparation et elle a dit que cela ne fonctionnait pas.

32:36 Elle avait raison de le faire. Beaucoup de gens diraient, c'est un mariage terrible. Il faut sortir de ce mariage. Eh bien, il y a eu une séparation, mais cela a déclenché un effort intéressant, humble et sincère de changement de sa part et de la sienne aussi. Ils ont tous deux eu de longues conversations. Ils ont commencé à consulter des professionnels. Ils ont suivi une thérapie. Il a participé à un groupe de soutien. Ils ont lu des ouvrages. Des changements assez impressionnants se sont

produits. Ils ont beaucoup pardonné. Leurs interactions étaient différentes dans leur famille au quotidien. Il y avait beaucoup plus de responsabilité, par exemple, il y avait beaucoup plus d'excuses. Ils ont beaucoup dit : "Je me rends compte que je fais ce que je faisais avant. Je ne veux plus le faire. Comment puis-je être différent ? Un changement en profondeur. Je lui ai demandé si c'était il n'y a pas si longtemps. Je lui ai dit, parmi toutes les choses que tu as faites pour changer et arriver à ce meilleur endroit, parce que ça n'allait pas bien et que les gens disaient, vous devez divorcer, mais là, tu vas mieux.

33:39 Tout n'est pas parfait, mais vous faites beaucoup mieux. J'ai demandé ce qui avait le plus changé pour vous. Il a immédiatement répondu : l'Évangile de Jésus-Christ, et j'ai dit : "Vraiment ? Il m'a répondu que c'était ma relation avec le Sauveur et il s'est montré un peu ému. Cela m'a aidé à m'adoucir et à voir les choses que je faisais de manière blessante et que je ne voyais pas auparavant parce que j'étais encore dans ma propre douleur. Nous avons eu une conversation à ce sujet. C'était génial de voir que l'humilité qui les aidait tous les deux dans leur travail avec les professionnels jouait également un rôle important dans leur guérison par rapport à l'expiation et à l'Évangile. Je veux dire que cela changeait leur identité et que cette histoire familiale d'eau noire toxique était maintenant purifiée en un courant d'eau pure, qu'ils faisaient les choses différemment avec leurs enfants et que cela changeait les générations.

34:29 C'est une chose puissante, et je ne dis pas que tout sera facile et parfait, mais sa relation avec le Sauveur et leur relation avec le Sauveur, l'un avec l'autre, avec le pardon était vraiment une partie puissante de ce qui se passait pour eux. Cela m'a fait penser à la puissance de l'Évangile et aussi à cette citation du président Nelson. Il l'a prononcée lors de la Journée mondiale du pardon, il y a quelques années. Il a dit que le pardon n'est pas un acte ponctuel, mais un processus continu qui exige de la patience, de la compassion et de la compréhension. Il n'est pas toujours facile de pardonner à ceux qui vous ont blessé. Vous pouvez recevoir la force de Jésus-Christ. C'est très fort. Ce que nous faisons, comme il l'a dit, est également très important dans les relations. Lorsque nous faisons ce genre d'efforts pour pardonner, pour être gentils, pour être aimants, pour adoucir, c'est immédiatement utile. Cela fait partie de notre apprentissage continu, de notre voyage tout au long de la vie.

John Bytheway : 35:27 Je me souviens d'avoir entendu le Dr Doug Brinley parler à BYU. Il a dit que lorsque j'ai obtenu mon diplôme, on m'a dit que la chose, et je fais de mon mieux pour paraphraser ici, Dr Brinley,

si je me trompe, est la compétence en communication, mais il a ensuite dit, je n'ai pas pu trouver la compétence en communication dans mon guide topique. Ce que j'ai trouvé, c'est la foi, la patience, l'amour, le pardon et la miséricorde. Il a expliqué que les compétences en matière de communication sans les attributs du Christ ne font de nous que des combattants plus habiles.

Dr. Jason Whiting : 36:04 Oui, c'est vrai.

John Bytheway : 36:05 Il disait que les attributs du Christ, c'est ce que cet homme a découvert. C'est là que tout commence, avec l'Évangile de Jésus-Christ. Hank, comme je vous ai entendu citer Matthieu 26:22, le Seigneur, est-ce que c'est moi ? cette attitude de, est-ce que j'ai fait quelque chose qui t'a blessé ? Je suis désolé.

Hank Smith : 36:25 Au lieu de vous agenouiller devant votre lit en disant, Seigneur, c'est elle qui la répare, Seigneur, c'est moi ? Jason, j'aime beaucoup cette histoire parce que ce n'était pas, d'accord, on va arranger ça demain. Il s'agissait d'un mari qui, peut-être un peu sans sa faute, peut-être un peu par sa faute, décide qu'il va faire le travail professionnel et spirituel pour changer. Il ne s'agit pas d'un simple changement, comme si j'avais fait quelque chose de mal. Il s'agit de générations de changement. Je suis prêt à faire ce travail. C'est un acte d'amour.

Dr. Jason Whiting : 37:07 Et c'est un acte d'amour permanent. C'est un choix, encore et encore. C'est en partie parce qu'il reconnaît l'importance de ses enfants et de sa famille qui veut que les choses soient différentes pour eux de ce qu'il a connu. Soit dit en passant, il s'agit d'un couple qui choisit des limites avec ses propres parents, qui ont été très malsains et le sont encore à certains égards, de sorte que certaines des conversations que nous avons en thérapie portent sur le type de relation qui est sûr et sain. Par exemple, ils disent parfois qu'ils n'autorisent pas leurs parents à venir les voir à tout moment. Nous avons limité les conversations à cause de certaines manipulations qui ont encore cours. Nous voulons toujours que nos enfants aient une relation avec leurs grands-parents, mais nous allons le faire en toute sécurité. Nous allons nous retrouver de temps en temps dans un restaurant pendant une heure et passer du temps en respectant certaines limites et en ayant une certaine structure. C'est quelque chose de continu, mais oui, pour revenir à votre point, c'est un travail spirituel. Il ne s'agit pas seulement d'apprendre des techniques de communication, ce qui est très bien. Si vous avez l'attitude sous-jacente de vouloir devenir un meilleur communicateur. Je vais m'en servir pour bénir. Les vertus sont plus fondamentales que les compétences.

Hank Smith :	38:18	Et de l'autre côté, il y a un conjoint qui est prêt à parcourir ce chemin.
John Bytheway :	38:24	C'est la plus grande partie de la bataille.
Hank Smith :	38:26	Oh, n'est-ce pas magnifique ?
John Bytheway :	38:27	Un couple dont les deux membres se disent qu'ils veulent améliorer leur mariage.
Hank Smith :	38:31	Je marcherai sur cette route avec toi.
John Bytheway :	38:34	Oui, c'est vrai.
Dr. Jason Whiting :	38:34	Oui, c'est difficile. Il y a des choses qui ont été dites et faites dans le mariage jusqu'à maintenant et qui ont parfois été très blessantes et très préjudiciables. Ce sont des choses dont on parle encore et sur lesquelles on travaille. C'est un processus continu, mais la tentative est faite. On travaille sur le pardon plutôt que de ne pas le faire. Il en résulte une croissance.
John Bytheway :	38:55	Le Seigneur a besoin d'un cœur et d'un esprit bien disposés. C'est cela. Je ne suis pas capable, mais je suis prêt à essayer et je vais essayer ceci. L'intention est extrêmement importante.
Hank Smith :	39:08	Jason, quand vous dites qu'il est tragique que quelqu'un dise, non, je ne suis pas prêt. Je ne suis pas prêt à faire ce travail. Je n'ai pas causé ce problème . Eh bien, vous ne l'avez pas causé, mais c'est vous qui devez le résoudre.
Dr. Jason Whiting :	39:21	Et cela demande de la volonté, et cette volonté a parfois un prix élevé. Bien que, comme nous l'avons lu plus tôt dans la bouche de l'ancien président Holland, ce prix a déjà été payé d'une certaine manière. Mais la volonté de laisser le Christ payer ce prix et de ne pas être celui qui s'y accroche, c'est vraiment difficile. Certaines personnes se trouvent dans des situations vraiment difficiles. J'espère qu'il ressort de cette conversation que je reconnais que les gens ont de lourds fardeaux à porter, des traumatismes et des défis qui, je le reconnais, ne se résolvent pas par un effort rapide, une prière ou un effort de pardon unique. C'est le travail de toute une vie. Il est certainement plus encourageant de dire : "Engageons-nous dans ce travail avec le Sauveur" que de ne pas le faire et de ne pas être disposé à le faire.
Hank Smith :	40:08	En passant, Jason, une autre petite question. Tout le monde n'a pas accès au Dr Jason Whiting, un saint des derniers jours très

actif et fidèle qui veut aider à améliorer les mariages. En ce qui concerne l'aide professionnelle, disons que quelqu'un écoute, qu'il se dit, d'accord, je suis ouvert au fait que je pourrais avoir besoin d'une aide professionnelle. Je vais travailler avec mes dirigeants de la prêtrise. Je vais travailler avec le Seigneur. Je veux travailler avec un professionnel, mais je ne veux pas aggraver la situation. J'ai parlé à des gens, et je suis sûr que vous l'avez fait, qui m'ont dit qu'untel ou untel s'était fait griller en allant voir ce thérapeute, qu'il avait aggravé la situation ou qu'il n'était pas vraiment à sa place. Avez-vous des conseils à me donner ?

Dr. Jason Whiting : 40:49 C'est une bonne question. Il y a beaucoup de ressources sur le marché, ce qui signifie qu'il y a toute une gamme de ressources sur le marché. Quelqu'un qui vit dans une région où il y a une variété de thérapeutes qui sont LDS, par exemple, a une option différente s'il veut établir ce lien que quelqu'un qui vit dans un endroit où il n'y a pas de thérapeutes LDS. Cela dit, la version connectée du monde dans lequel nous vivons aujourd'hui signifie qu'il existe des options de thérapie en ligne. Il y a des groupes de discussion, il y a des livres. Vous avez tous deux écrit des livres, des gens ont écrit des livres. Il y a des blogs et des ressources. C'est l'un des avantages du monde dans lequel nous vivons aujourd'hui, c'est qu'il y a beaucoup de discussions. Dans le cadre de certaines de mes recherches, nous avons parfois étudié des choses comme des chats en ligne ou des forums de discussion autour de certains sujets. Par exemple, le rétablissement après un abus sexuel ou des questions sur la violence entre partenaires intimes.

41:41 Nous avons examiné et analysé ces groupes de discussion. Ils sont souvent très utiles dans le sens où quelqu'un qui n'a pas accès à un thérapeute peut y participer et dire : "C'est ce qui se passe pour moi. Que dois-je faire ? Les gens se joignent au groupe avec des idées qui peuvent être très valables. Cela peut aussi être problématique à certains égards - vous devez obtenir un éventail d'opinions, mais nous vivons à une époque et dans un lieu où il y a beaucoup de choses qui circulent. Pour en revenir à mon commentaire précédent, cela ne signifie pas nécessairement qu'il faille aller voir quelqu'un qui est de la même confession que vous, par exemple, pour travailler sur le pardon et la guérison professionnelle. Il y a de bonnes personnes auxquelles je me réfère qui ne sont pas de ma confession, et il y a des personnes qui me réfèrent ou qui viennent me voir qui sont d'une autre confession. En résumé, cela peut prendre un peu de temps, mais il y a beaucoup de choses à voir et à chercher.

Hank Smith :	42:29	Oui, n'abandonnez pas.
Dr. Jason Whiting :	42:31	Si cela ne vous convient pas. Lorsque vous vérifiez ou rencontrez quelqu'un, allez rencontrer quelqu'un d'autre. Voyez ce qui se passe. Il y a une grande variété de thérapeutes. Il y a une variété de groupes de soutien. Il y a une grande variété de ressources.
Hank Smith :	42:40	Très bien. Merci, Jason. Je suis vraiment heureux que nous ayons passé autant de temps sur ce sujet. C'est quelque chose dont vous et moi avions parlé. Parlons vraiment de ce sujet parce que, comme John l'a dit tout à l'heure, il est tellement applicable, tellement pertinent. Jason, pouvons-nous aborder quelques-uns des autres sujets que vous avez préparés ? Nous reviendrons et nous conclurons.
Dr Jason Whiting :	43:03	Bien sûr, juste deux ou trois autres choses. Nous pourrions toujours approfondir d'autres sujets, mais je suis heureux que nous ayons passé le temps que nous avons consacré à la doctrine du pardon, qui, à mon avis, est vraiment pertinente et mérite que l'on s'y attarde. Il y en a beaucoup dans la section 64 ainsi que dans les sections suivantes. Cette idée que nous avons un peu mentionnée, c'est que plus tard dans la section 64, le Seigneur loue nos efforts. Il dit, c'est le verset 33. Ne vous lassez donc pas de bien faire, car vous posez les fondements d'une grande œuvre, et c'est des petites choses que naît la grande. Voici, le Seigneur demande un cœur et un esprit bien disposé, et ceux qui sont bien disposés et obéissants mangeront le bien du pays de Sion en ces derniers jours. J'aime cet encouragement. Ne vous lassez pas de bien faire. Nous sommes tous fatigués de temps en temps.
	43:52	Nous ne voulons pas courir plus vite que notre force. Il est bon de revenir à l'idée du président Nelson selon laquelle la façon dont nous nous traitons les uns les autres est vraiment importante. Les petits efforts peuvent parfois être très payants. De petites choses naissent de grandes choses, et je pense à nouveau aux relations. Les petites choses peuvent faire une grande différence. Je pense que nous avons tous en tête des exemples où une petite chose a été faite pour nous et s'est avérée très significative. À l'inverse, il arrive que de petites choses négatives, blessantes, soient dites ou faites et qu'elles restent gravées dans notre mémoire. Vous avez peut-être entendu la dévotion du coach Kalani Sitake il y a quelques semaines, dans laquelle il racontait qu'en tant que garçon, il avait eu des difficultés à cause d'une situation familiale difficile, marquée par un divorce et des déménagements. Il était un élève de quatrième année qui ne se sentait pas sûr de lui. Il était

un grand fan de football de la BYU. Lorsqu'il a eu l'occasion d'être dans la salle avec certains de ces garçons de son école primaire, il n'était même pas à l'aise pour les approcher, mais l'un d'entre eux, Vai Sikahema, s'est approché de lui. C'est une belle histoire et j'encourage les gens à l'écouter. Il s'est approché de lui. Il lui a dit : "Tout va bien se passer. Je t'aime et le Seigneur t'aime. Cette petite chose toute simple a changé sa vie. C'est très important.

John Bytheway : 45:05 En fait, Kalani a dit qu'il lui avait fait un geste. Kalani, en tant que petit garçon, a fait non de la tête. Vai est parti, s'est approché de lui et a prononcé ces quelques mots inspirés. Je pense que je ne me suis même pas souvenu plus tard qu'il avait fait cela. Wow. Vous parlez d'une petite révélation, d'une petite intersection qui a eu tant d'importance. J'ai adoré cette histoire. Nous l'avons regardée deux fois parce que nous pensions que c'était une si belle histoire. Vai Sikahema qui est maintenant Frère Sikahema of the 70.

Hank Smith : 45:39 S'ils écoutent, merci à vous deux. Nous avons eu de merveilleux moments de joie lors d'événements sportifs grâce à vous, John, j'en ai parlé il y a quelques semaines, mais je veux m'assurer que tout le monde est au courant. Si vous allez sur l'application de votre bibliothèque évangélique, vous allez sur venez, suivez-moi. Il y a une nouvelle section appelée Insights from the Apostles. Il s'agit de toutes nouvelles vidéos des apôtres sur certaines sections de Viens, et suis-moi. Il y a une nouvelle vidéo de Frère Renlund intitulée Ne vous lassez pas de bien faire. Elle dure environ six minutes. Il vaut la peine d'y consacrer du temps. Il est merveilleux que nous vivions à une époque où nous pouvons étudier les Écritures et dire : "Oh, Frère Renlund a enregistré cette vidéo récemment pour que nous la regardions. J'espère que tout le monde le fera. Encore une fois, l'application de la bibliothèque de l'Évangile. Suivez-moi. Perspectives des apôtres. Quand je lis ce verset, ce verset 33 est un beau verset.

46:34 Ne vous lassez pas et faites du bien. Vous faites de grandes choses. Ces petites choses que je vous fais faire, de grandes choses vont en découler. C'est un excellent verset pour aller de l'avant. Il me rappelle le Dr Frantz Belot, qui est actuellement président de la mission à Orlando. Il a participé plusieurs fois à l'émission. Vous souvenez-vous de John, quand il est rentré chez lui ? Il était Bishop, il a garé sa voiture dans l'allée et il a dit : "Je vais fermer les yeux pendant une minute. Puis, je crois qu'il était trois heures du matin et sa femme, Brandy, a frappé à la fenêtre. Qu'est-ce que tu fais ? Tu vas entrer ? Il est tellement fatigué. Être évêque, c'était beaucoup pour lui, émotionnellement, physiquement. Il a dit quelque chose que je

n'ai jamais oublié. C'était juste à l'improviste. Il a dit : "Je suis fatigué par son travail, mais je ne suis jamais fatigué par son travail. Ne vous lassez pas de bien faire. Vous faites de grandes choses. Vous l'avez dit avec Vai Sikahema. C'était une toute petite chose. Il aurait pu dire : " Je suis fatigué de faire toutes ces petites choses agréables ", mais il a fait quelque chose de grand.

John Bytheway : 47:39 Hier soir, j'ai pris la parole au coin du feu. J'ai vu deux, pas un, deux de mes anciens amis de mission, Elder Comstock et Elder Campbell, qui leur ont parlé de mon tableau avec la photo des 16 temples, des 16 temples. Où en sommes-nous, les gars ? Je veux dire, à quelle heure en est-on à plus de 350 temples ? Si vous m'aviez dit cela lors de ma mission. C'est un grand travail. Le président Nelson a dit : "Voyez-vous ce qui se passe sous nos yeux ?

Hank Smith : 48:15 Jason, vous en avez parlé brièvement, je vais peut-être vous mettre sur la sellette. Vous avez dit que dans les relations, les petites choses comptent. Pouvez-vous me donner des exemples de ce que je pourrais faire ? Des petites choses que je pourrais faire et que vous avez vu dire, wow, c'est vraiment efficace.

Dr. Jason Whiting : 48:30 Oui, c'est vrai. Laissez-moi vous donner un exemple de petites choses dans une relation. Une fois, j'étais au travail et j'étais occupé à travailler, à taper sur mon clavier, et j'ai remarqué que ma femme m'avait envoyé un texto qui disait : " Sais-tu où se trouve le moulin à blé ? C'est une drôle de question de saint des derniers jours. Je ne savais pas où se trouvait le moulin à blé. J'ai continué à taper et environ 60 secondes plus tard, j'ai remarqué qu'elle m'appelait. Au début, je me suis dit que je n'avais pas vraiment le temps de répondre à cet appel. Je suis occupé à écrire un livre sur la communication conjugale, mais je me suis dit, oh, bien sûr. Je vais vérifier. Bonjour, comment ça va ? Elle m'a dit : "Savez-vous où se trouve le moulin à blé ? Et j'ai dit, je ne sais pas où est le moulin à blé. Je suis désolé. Comment ça va ? Que se passe-t-il à la maison ? Que se passe-t-il avec les enfants ?

49:19 Que se passe-t-il ? Nous avons parlé, nous nous sommes connectés pendant quelques minutes. C'est très simple. Cela n'a pris que cinq minutes, peut-être moins. Puis nous avons terminé et j'ai commencé à y penser. Probablement parce que je travaillais sur ce livre. Je me suis dit que j'aurais pu réagir de cent façons différentes. Dans les relations, nous pouvons toujours répondre de différentes manières aux choses de l'autre. Dans le domaine de la recherche, on parle parfois d'offres. Lorsqu'une personne fait quelque chose, c'est une

offre pour que l'autre personne réponde. Il s'agit parfois d'un texte, parfois d'une question, parfois d'une préoccupation. Parfois, il s'agit de dire qu'il fait beau aujourd'hui. Ce n'est qu'un commentaire, mais ce sont des offres de connexion. J'ai pensé que j'aurais pu ignorer, ce que j'ai fait au début, ou que j'aurais pu me montrer brusque, impoli, du genre "pourquoi me déranges-tu ?

50:13 Je dois dire que, même en tant que thérapeute familial depuis plus de 30 ans, je suis surpris de voir à quel point les gens et les familles font parfois preuve d'impolitesse, alors qu'ils ne le feraient pas avec leurs amis à l'église. Encore une fois. Ce n'est pas grand-chose. Non, c'est une grande chose. Cela fait une grande différence. J'aurais pu être sarcastique, en disant par exemple que je jette toujours le moulin à blé dans ma mallette quand je vais au travail, ou que je m'en sers comme d'une leçon de choses. J'aurais pu faire de l'humour ou quelque chose comme ça. J'aurais pu être gentil. J'espère que je l'ai été. J'aurais peut-être pu être plus gentil. J'espère avoir été au moins compréhensif. J'aurais peut-être pu être meilleur, mais vous voyez ce que je veux dire ? Nous avons toujours ces petites et simples interactions et des chercheurs se sont penchés sur ce type d'interactions.

51:02 Par exemple, un chercheur nommé John Gottman, qui a effectué de nombreuses recherches sur le mariage, a suivi des couples au moment de leur union et de leur mariage, et a observé ce qui se passait chaque fois qu'il y avait un appel d'offres. Il a observé ce qui se passait chaque fois qu'il y avait une offre, c'est-à-dire un petit "Hé, j'ai eu une promotion au travail aujourd'hui" ou un petit "Les enfants me rendent fou". Les couples qui réussissaient six ans plus tard et qui s'épanouissaient répondaient à ces offres dans 90 % des cas. Il s'agissait de réponses positives sous la forme d'un simple "c'est génial", "c'est cool" ou "oh, c'est intéressant", et encore une fois, il s'agissait parfois de petites choses stupides comme "j'avais l'habitude de conduire une voiture comme ça". Oh, c'est cool. Les couples qui n'allaient pas aussi bien, y compris ceux qui se séparaient, ont répondu positivement dans 32 % des cas, passant de 88 % des couples qui réussissaient à 32 % des couples, comme vous le pensez, les petites choses sont petites, mais elles s'accumulent au fil du temps. Elles font une grande différence. Nous sommes câblés pour la connexion. Nous voulons nous connecter. La plupart d'entre nous réagissent naturellement à l'autre de manière positive, je l'espère. Cela fait une différence si nous ignorons, si nous levons les yeux au ciel, si nous nous défilons, ou pire, si nous sommes impolis. Le fait

		est que les choses que nous faisons dans une relation ont vraiment de l'importance, comme le président Nelson.
Hank Smith :	52:22	Et attention aux offres. Elles viennent aussi des enfants. Nos enfants, nos amis.
Dr. Jason Whiting :	52:28	C'est l'une des raisons pour lesquelles nous n'aimons pas être abandonnés. Nous n'aimons pas que quelqu'un ne réponde pas. Je le dis parfois à mes enfants. Je leur dis que ça vaut la peine de mettre un emoji " pouce en l'air " dans un texto. Prenez les trois secondes, ne l'ignorez pas. Répondez. Les gens aiment qu'on leur réponde. C'est ainsi que nous sommes construits spirituellement, émotionnellement et physiquement. Nous sommes des créatures relationnelles.
John Bytheway :	52:47	Je l'adore.
Hank Smith :	52:49	Il y a quelques personnes que j'ai hâte d'entendre dans cet épisode, qui en ont vraiment besoin. Il y a un verset dans la section 66 que je pense que vous nous avez aidé avec Jason. Il s'adresse à William McClellan, le Seigneur, et il dit : "Poussez beaucoup de gens vers Sion, avec des chants de joie éternelle sur leurs têtes. J'ai l'impression que c'est ce que nous avons fait aujourd'hui. Vous nous avez donné une bonne poussée, pas une poussée brutale, mais une poussée douce vers Sion dans nos mariages et dans nos relations. Je suis enthousiaste. Un chant de joie éternelle, n'est-ce pas John ?
John Bytheway :	53:25	Nous en avons parlé. Nous en avons parlé. J'aime l'idée que Sion était un lieu puis une cause. C'est un état d'esprit. Nous pouvons même, je suppose, avoir un mariage de Sion où nous essayons d'être d'un seul cœur et d'un seul esprit pour l'aimer.
Dr. Jason Whiting :	53:38	Oui, j'espère que c'est un travail en cours, mais être d'un seul cœur est certainement mieux que l'alternative. C'est possible.
Hank Smith :	53:46	Nous pouvons construire Zion à la maison et des amitiés. J'adore cela. C'est magnifique.
John Bytheway :	53:52	Avez-vous trouvé le moulin à blé ? Je meurs.
Dr. Jason Whiting :	53:55	Je pense qu'il a fini par apparaître. Probablement que l'un des enfants l'avait jeté dans la baignoire ou quelque chose comme ça. Qui sait où se trouve ce moulin à blé.
Hank Smith :	54:04	C'est très bien.

Dr. Jason Whiting :	54:04	Je ne sais pas. Le mystère du moulin à blé. Oui, c'est ça.
John Bytheway :	54:07	Quand on a des enfants, il faut regarder là où ça ne devrait pas être et on le trouve.
Dr. Jason Whiting :	54:10	C'est vrai. Ce qui est amusant, c'est que j'utilise cet exemple dans mon livre, mais le moulin à blé est une chose tellement aléatoire que je l'ai remplacé dans mon livre par un iPad pour avoir un exemple plus générique, parce que je me dis : qui va comprendre un moulin à blé ?
John Bytheway :	54:21	Qu'est-ce qu'un... ?
Dr. Jason Whiting :	54:22	C'est un exemple de saint des derniers jours. Qui est ce type ?
Hank Smith :	54:25	Oui.
Dr. Jason Whiting :	54:26	Qu'est-ce que c'est ? Qui a un moulin à blé ?
Hank Smith :	54:28	Jason, avant de vous laisser partir, j'ai été impressionné par quelque chose et je voudrais vous interroger à ce sujet. Vous voilà. Vous avez reçu une formation de thérapeute familial. Vous avez fait des recherches, vous êtes professeur d'université, vous êtes un père et un mari, et voici cette section des Doctrine et Alliances qui est donnée en 1831 par un fermier qui a environ 2025 ans. Que voyez-vous dans ces sections des Doctrine et Alliances, est-ce impressionnant pour vous que vous puissiez prendre les années d'expertise que vous avez eues, et pourtant cette section des Doctrine et Alliances est impressionnante pour quelqu'un qui a votre formation.
Dr. Jason Whiting :	55:10	C'est l'une des choses étonnantes des Écritures. Lorsque nous abordons les Ecritures avec un esprit ouvert et un cœur attentif, les choses qu'elles nous livrent, ces principes, sont éternels. Je veux dire qu'ils peuvent s'appliquer dans ce cas à une bande de jeunes de 20 ans dans des canoës, mais ils sont éternels dans le sens où lorsque je les lis attentivement, lorsque j'y réfléchis et que nous avons ces conversations, nous pouvons dire, wow, cela tient toujours vraiment la route. C'est l'une des choses étonnantes avec les écritures. Vous pouvez les rejeter et dire, vous savez, ce ne sont que de vieux écrits. C'est ce que font parfois les gens, mais si on y travaille et qu'on y consacre du temps, on y trouve des trésors qui nous aident dans notre vie quotidienne et dans nos relations. C'est l'une des grandes qualités des Écritures : nous n'en sortons pas seulement éclairés, mais aussi motivés. C'est à la fois émotionnel, spirituel et pratique. J'adore cela.

Hank Smith :	56:04	Oui, c'est vrai. Quand on pense à Joseph Smith, il y a de la sagesse dans certaines de ces sections. Peu importe votre intelligence, il y a une sagesse que vous n'obtenez pas tant que vous n'avez pas été là pendant un certain temps.
Dr. Jason Whiting :	56:17	Oui, c'est vrai. Ce n'est pas possible qu'un fermier se soit assis et ait écrit ça juste pour s'amuser. Cela n'a aucun sens.
Hank Smith :	56:23	Et certaines des petites pépites que vous nous avez montrées aujourd'hui, je me dis, c'est brillant, Jason. Ne diriez-vous pas que c'est tellement universel ?
Dr. Jason Whiting :	56:32	Oui, absolument. Un bon principe sera toujours applicable. Il s'appliquera de différentes manières dans votre vie, que vous ayez 16 ou 45 ans, que vous viviez à Boise, à Osaka ou au Pérou. Il s'agit d'un principe universel qui s'applique de différentes manières. À différentes époques, les principes du pardon. Je ne vois personne à qui cela ne s'applique pas. Je ne peux pas imaginer quelqu'un qui n'ait pas besoin de ce principe. Je pense que nous en avons tous besoin.
Hank Smith :	56:58	Oui. En lisant ce texte avec vous, je me suis dit que cela venait de quelqu'un qui comprenait l'humanité et l'expérience humaine ( ). À mon avis, je ne vois pas comment un agriculteur de 25 ans qui agit apparemment comme un dictateur sur le canoë est celui qui comprend la condition humaine comme le fait cette section.
Dr. Jason Whiting :	57:21	Oui, je suis tout à fait d'accord.
John Bytheway :	57:23	J'espère que nous pourrons voir la vidéo un jour. Je veux juste voir comment Oliver ramait.
Dr. Jason Whiting :	57:30	Oui, c'est vrai.
John Bytheway :	57:31	J'espère qu'ils ont le sens de l'humour maintenant, parce qu'ils nous ont fait un beau cadeau, n'est-ce pas ?
Hank Smith :	57:36	Ouais. Il pourrait être comme, ok, regardons quelques vidéos de votre vie maintenant. Pas vrai ? comme, eh bien, non, non, non, non, non, non, non, non, non, non, non. Oh, j'adore ça. Jason, merci d'avoir passé du temps avec nous aujourd'hui et de nous avoir offert votre expertise et vos idées.
Dr. Jason Whiting :	57:50	Merci de m'avoir invité. Ce fut un réel plaisir. C'était un plaisir d'être ici.

Hank Smith :	57:53	Oui, c'est vrai. Nous pensons que cela a été une grande bénédiction, et je pense que nos auditeurs pensent la même chose, n'est-ce pas, John ?
John Bytheway :	57:59	Absolument. Je suis très heureux d'être ici. Cette discussion, je l'espère, bénira beaucoup de gens.
Hank Smith :	58:05	Où que vous écoutiez, de Payson, Utah, à Osaka en passant par la Norvège, la Finlande ou l'Argentine, venez sur YouTube. Faites-le nous savoir. C'est amusant de partager avec nos invités l'endroit d'où les gens écoutent. Certains m'ont dit qu'ils n'étaient qu'à Springville. Eh bien, attendez. Je suis juste à côté. De quoi parlez-vous ? C'est amusant pour nous de partager avec nos invités ce que vous avez appris et d'où vous venez. Je l'ai déjà mentionné. Il peut être très utile pour ceux d'entre vous qui sont sur YouTube de ne pas se contenter de regarder les vidéos sur YouTube, mais de s'abonner à la chaîne. Nous apprenons ce processus, et apparemment c'est mieux pour nous tous. Nous ne savons pas exactement comment cela fonctionne, mais si vous ne savez pas comment faire, si vous êtes né dans les années 1900, vous pouvez peut-être demander à l'un de vos enfants ou petits-enfants de vous aider.
	58:54	Sur ce, nous tenons à remercier le Dr Jason Whiting pour sa présence parmi nous aujourd'hui. Ce fut un véritable plaisir. J'ai quelques excuses à présenter dès que nous aurons terminé l'enregistrement et quelques pardons à accorder sur . Nous tenons à remercier notre productrice exécutive Shannon Sorensen, nos sponsors David et Verla Sorensen. Nous nous souvenons toujours de notre fondateur, Steve Sorensen. Nous espérons que vous nous rejoindrez la semaine prochaine. Nous poursuivrons avec les Doctrine et Alliances sur followHIM. Merci de vous être joints à nous pour l'épisode d'aujourd'hui. Est-ce que vous ou quelqu'un de votre entourage parle espagnol, portugais ou français ? Vous pouvez désormais regarder et écouter notre podcast dans ces langues. Les liens se trouvent dans la description ci-dessous. Les notes et la transcription de l'émission d'aujourd'hui sont disponibles sur notre site web. follow him.co. Bien sûr, rien de tout cela ne serait possible sans notre incroyable équipe de production. David Perry, Lisa Spice, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra, Heather Barlow, Amelia Kabwika, Iride Gonzalez et Annabelle Sorensen.

NOT UNCLE FRED!

Hank Smith : 00:03 Bienvenue dans cette nouvelle édition de followHIM Favorites. John et moi partageons une histoire pour accompagner la leçon de chaque semaine. John, Doctrine & Covenant 64 à 66, tu m'as dit que tu avais une histoire à partager. Je suis prêt à l'entendre.

John Bytheway : 00:16 Je le fais. Cela me fait rire. J'ai aussi une sorte de connexion avec ça. Nous y voilà. En octobre 2007, il a dit : "Quand j'avais six ans, l'oncle Fred était mon pire cauchemar. C'était notre voisin. Il était toujours ivre. L'un de ses passe-temps favoris était de jeter des pierres sur notre maison. C'est un peu le personnage d'Ernest T. Bass. Comme ma mère était une excellente cuisinière, les membres adultes célibataires de notre petite branche fréquentaient notre maison. Un jour, alors que l'oncle Fred était sobre, ces membres se sont liés d'amitié avec lui et l'ont invité chez nous. Cette évolution m'a terrifiée. Il n'était plus à l'extérieur. Il était à l'intérieur de notre maison. Cela s'est produit plusieurs fois jusqu'à ce qu'ils convainquent l'oncle Fred d'écouter les missionnaires. Il a accepté l'Évangile et s'est fait baptiser. Il a fait une mission à plein temps, en est revenu avec les honneurs, a poursuivi ses études et s'est marié au temple.

01:12 Il est aujourd'hui un mari, un père et un dirigeant de la prêtrise juste. En regardant l'oncle Fred aujourd'hui, on aurait du mal à croire qu'il a un jour fait faire des cauchemars à un enfant de six ans. Ma mère était un excellent exemple d'aide aux autres en leur donnant un coup de pouce. Elle nous a enseigné de nombreuses leçons importantes. La leçon qui a eu l'effet le plus durable sur ma vie est son désir d'aider toute personne dans le besoin qui visitait notre maison. Cela me dérangeait de voir tant de personnes partir avec notre nourriture, nos vêtements et même notre argent. J'étais jeune et nous étions pauvres. Je n'aimais pas ce que je voyais. Comment pouvait-elle donner cet argent aux autres alors que notre famille n'en avait même pas assez ? Était-ce mal de s'occuper d'abord de nos besoins ? Ne méritions-nous pas une vie plus confortable ? Pendant des années, j'ai lutté avec ces questions. Frère Teh dit que, bien plus

		tard dans la vie, j'ai finalement compris ce que ma mère m'enseignait.
	02:04	Alors même qu'elle luttait contre les effets d'une maladie invalidante, elle ne pouvait s'empêcher de donner à ceux qui étaient dans le besoin. C'est pourquoi, Frère Teh cite l'Écriture : "Ne vous lassez pas de bien faire, car vous posez les fondements d'une grande œuvre, et c'est à partir de petites choses que l'on obtient de grandes choses. Hank, Frère Teh est originaire des Philippines. Une fois, j'étais au centre d'accueil de Nauvoo et j'entendais des gens au coin de la rue parler tagalog, et je ne le parle pas très bien, mais je comprends. Je l'entendais. Je me suis approché et j'ai dit : "Hé, c'est ce Tagalog qui est là ? Et ils m'ont répondu : "Oui". J'ai commencé à parler. J'ai dit : "J'ai entendu dire qu'il y avait eu un typhon et tout ça, et je crois que Frère Teh en a parlé. Il a dit : "Je suis Frère Teh". Vous êtes comme, oh, oh, désolé pour ça. Il avait l'air si jeune, et nous avons eu une merveilleuse conversation. J'adore les Philippines, mais cela a rendu l'histoire encore meilleure, car ces gens, c'est notre nourriture. Ce sont nos vêtements, notre argent.
Hank Smith :	03:09	Oh, ne serait-ce pas drôle ? Il y a sa mère qui distribue tout ça et il y a ce petit garçon dans la voiture. C'est lui qui vous regarde. C'était le mien. C'était le mien.
John Bytheway :	03:18	Cela me rappelle un peu ma mère, qui enseignait dans un quartier difficile de Salt Lake City. Elle enseignait à l'école primaire. Elle faisait ces biscuits, on était là, on s'approchait pour en prendre un. Elle vous tape dans la main. Non, ceux-là sont pour mes enfants. Ceux qui sont brûlés et difformes là-bas. C'est pour vous.
Hank Smith :	03:36	Vous pouvez en avoir quelques-unes. Quel était le nom de cet oncle ? Oncle.
John Bytheway :	03:40	Oncle Fred.
Hank Smith :	03:41	Oncle Fred
John Bytheway :	03:42	Mon pire cauchemar.
Hank Smith :	03:43	Je me demande s'il y a quelqu'un à l'époque néphite qui est comme Alma le jeune. Il était effrayant et maintenant regardez-le. Nous sommes censés aller l'écouter à l'église. C'est vrai.
John Bytheway :	03:54	Bon point. Quatre fils de Mosiah. Ils ont saccagé le quartier.

Hank Smith :	03:59	Oui, c'est vrai. Il y a des gens souffrant de stress post-traumatique qui sont assis dans l'église. Ne vous lassez pas de bien faire. Vous vous souvenez que nous avions un invité, Frantz Belot, qui a fait cette grande déclaration : " Je me fatigue dans son travail, mais je ne me lasse jamais de son travail. Je me fatigue dans son travail, mais je ne me fatigue jamais de son travail.
John Bytheway :	04:15	Il est actuellement chargé de mission.
Hank Smith :	04:17	Oui, c'est vrai. Il est probablement un peu fatigué par le travail.
John Bytheway :	04:20	Oui, c'est vrai.
Hank Smith :	04:21	A Orlando. Nous espérons que vous nous rejoindrez pour notre podcast complet. Il s'appelle followHIM. Vous pouvez l'obtenir là où vous obtenez n'importe quel podcast. Cette semaine, nous sommes avec le Dr Jason Whiting. Il parle du pardon à partir de son expertise de conseiller conjugal et familial. C'est incroyable. Revenez la semaine prochaine, nous ferons un autre followHIM Favorite.