


*« Il n'y a aucun autre Dieu qui puisse délivrer »*

# Notes et transcriptions

## Description générale du podcast :

followHIM : un podcast *« Viens et suis-moi »* avec Hank Smith et John Bytheway

Avez-vous parfois l'impression que votre préparation hebdomadaire pour la leçon *« Viens et suis-moi »* n'est pas à la hauteur ? Rejoignez les animateurs Hank Smith et John Bytheway qui interviewent des experts afin de 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 instructive. Si vous recherchez des ressources pour rendre votre étude originale, fidèle et amusante, quel que soit votre âge, rejoignez-nous tous les mercredis.

## Description de l'épisode du podcast

**Le Livre de Daniel pourrait-il détenir la clé d'un corps plus sain et d'un esprit plus fort ?** Le Dr Ben Bikman, spécialiste du métabolisme à l'université BYU, explore le libre arbitre, la Parole de Sagesse, le jeûne, et explique pourquoi la science et la foi sont toutes deux des moyens de rechercher la vérité.

## Repères temporels :

- 00:00:00 Introduction
- 00:01:12 Bienvenue au Dr Ben Bikman
- 00:03:24 Parcours de Ben
- 00:05:45 Aperçu de la leçon
- 00:07:00 Les thèmes abordés par Ben concernant Daniel
- 00:10:01 Le libre arbitre et la récupération de leurs noms
- 00:20:21 La fournaise ardente et « mais si ce n'est pas le cas »
- 00:23:38 Prendre une décision à l'avance avec ses amis
- 00:26:04 Daniel et les lions
- 00:29:21 Quand « mais sinon » ne se termine pas bien
- 00:33:32 La mère de Ben et un « mais sinon » familial
- 00:38:01 Frère Maxwell et notre zone de souveraineté

- 00:40:10 La gestion responsable de son corps
- 00:41:46 Le casher, l'idolâtrie et le fait de ne pas se souiller
- 00:44:34 Être un peuple à part
- 00:47:37 Un code de sainteté, pas un code sanitaire
- 00:50:39 La parole de sagesse n'est pas un régime alimentaire
- 00:57:48 La faune, la viande et le contexte
- 01:02:25 La dépendance et la parole de sagesse
- 01:05:55 La dépendance alimentaire et le test de la glace
- 01:08:19 La connaissance face à la mise en pratique
- 01:11:41 L'expérience de dix jours de Daniel
- 01:14:37 Pourquoi l'insuline est plus importante que les calories
- 01:18:18 Maîtriser nos appétits
- 01:20:33 Jeûne et maîtrise de soi
- 01:26:57 Jeûne, cétones et cerveau
- 01:32:11 Différentes façons de connaître
- 01:36:42 Image corporelle et santé
- 01:39:28 Le savoir des hommes et la sagesse de Dieu
- 01:42:20 Science et foi
- 01:47:29 Le Seigneur se sert des gens de bien
- 01:49:38 Thèmes conclusifs du livre de Daniel
- 01:50:53 L'éducation signifie-t-elle perdre la foi ?

## Sources :


Andersen, Neil L. « La crainte de Dieu est le commencement de la sagesse ». Discours de remise des diplômes, BYU–Idaho, 10 avril 2009. Publié dans *Ensign*, janvier 2013, p. 32-39. https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2013/01/reverence-for-god-is-the-beginning-of-wisdom?lang=eng

Bednar, David A. « Ils sont leurs propres juges ». Conférence générale, octobre 2025. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2025/10/51bednar?lang=eng

Bednar, David A. « Vous êtes le temple de Dieu ». Discours de réunion spirituelle, Ricks College (aujourd'hui BYU–Idaho), 11 janvier 2000. https://www.byui.edu/speeches/ye-are-the-temple-of-god

Benson, Ezra Taft. « Un principe accompagné d'une promesse ». Conférence générale, avril 1983. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1983/04/a-principle-with-a-promise?lang=eng

Benson, Ezra Taft. « Normes civiques pour les saints fidèles ». Conférence générale, avril 1972. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1972/04/civic-standards-for-the-faithful-saints?lang=eng

Bikman, Benjamin. *Pourquoi nous tombons malades : l'épidémie cachée à l'origine de la plupart des maladies chroniques — et comment la combattre*. Dallas : BenBella Books, 2020. https://www.simonandschuster.com/books/Why-We-Get-Sick/Benjamin-Bikman/9781950665174

Caussé, Gérald. « Notre responsabilité envers la Terre ». Conférence générale, octobre 2022. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/10/31causse?lang=eng

Christofferson, D. Todd. « Le libre arbitre moral ». Discours de réunion spirituelle, Université Brigham Young, janvier 2006. https://speeches.byu.edu/talks/d-todd-christofferson/moral-agency

Christofferson, D. Todd. « Pourquoi l'Église ? ». Conférence générale, octobre 2015. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2015/10/why-the-church?lang=eng

*Venez et suivez-moi — Pour la maison et l'Église : Ancien Testament 2026*. « Du 9 au 15 novembre. "Il n'y a pas d'autre Dieu qui puisse délivrer" : Daniel 1–7. » L'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, 2026. La leçon commence ainsi : « Il est fort probable que personne ne menace de vous jeter dans une fournaise ardente ou dans une fosse aux lions à cause de votre foi en Jésus-Christ, mais aucun d'entre nous ne traverse cette vie sans une épreuve de foi. » https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-old-testament-2026/46?lang=eng

Cook, Quentin L. « Looking beyond the Mark ». *Ensign*, mars 2003, p. 40-44. https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2003/03/looking-beyond-the-mark?lang=eng

Eyring, Henry. *Réflexions d'un scientifique*. Salt Lake City : Deseret Book, 1983, p. 2. https://www.fairlatterdaysaints.org/answers/Source:Henry_Eyring:Reflections_of_a_Scientist:2:Is_there_any_conflict_between_science_and_religion%3F

Gearhardt, Ashley N., William R. Corbin et Kelly D. Brownell. « Validation préliminaire de l'échelle de dépendance alimentaire de Yale ». *Appetite* 52, n° 2 (2009) : 430–436. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19121351/

Hedges, Andrew H. « “A Forbearance of Restraint” : American Wildlife and the Word of Wisdom ». *Mormon Historical Studies* 19, n° 2 (2018). https://byu.box.com/s/8tydm3e7glssmjktrr61ontx8fxnee43

Maxwell, Neal A. « Selon le désir de notre cœur ». Conférence générale, octobre 1996. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1996/10/according-to-the-desire-of-our-hearts

Maxwell, Neal A. « Être disposé à se soumettre ». Conférence générale, avril 1985. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1985/04/willing-to-submit

Nelson, Russell M. « Pensez céleste ! » Conférence générale, octobre 2023. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2023/10/51nelson?lang=eng

Newport, Mark T., Theodore B. VanItallie, Yoshihiro Kashiwaya, Michael T. King et Richard L. Veech. « Une nouvelle méthode pour induire une hypercétonémie : utilisation d’un ester cétonique dans un cas de maladie d’Alzheimer. » *Alzheimer’s & Dementia* 11, n° 1 (2015) : 99–103. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4300286

Oaks, Dallin H. « Guérir les malades ». Conférence générale, session générale de la prêtrise, avril 2010. Également publié dans *Le Liahona*, mai 2010, p. 47-50. https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2010/05/general-priesthood-session/healing-the-sick?lang=eng

Oaks, Dallin H. « L’Évangile de Jésus-Christ centré sur la famille ». Conférence générale, octobre 2025. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2025/10/58oaks?lang=eng

Packer, Boyd K. « La Parole de Sagesse : le principe et les promesses ». Conférence générale, avril 1996. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1996/04/the-word-of-wisdom-the-principle-and-the-promises?lang=eng

Pratt, Carl B. « Les bénédictions d’un jeûne correct ». Conférence générale, octobre 2004. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2004/10/the-blessings-of-a-proper-fast?lang=eng

Reger, M. A., S. T. Henderson, C. Hale, B. Cholerton, L. D. Baker, G. S. Watson, K. Hyde, D. Chapman et S. Craft. « Effets du β-hydroxybutyrate sur les fonctions cognitives chez les adultes

présentant des troubles de la mémoire ». **Neurobiology of Aging** 25, n° 3 (2004) : 311–314. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15123336/

Schulte, Erica M., Nicole M. Avena et Ashley N. Gearhardt. « Quels aliments peuvent créer une dépendance ? Le rôle de la transformation, de la teneur en matières grasses et de la charge glycémique. » *PLOS ONE* 10, n° 2 (2015) : e0117959. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25692302/

Simmons, Dennis E. « Mais si ce n'est pas le cas… » Conférence générale, avril 2004. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2004/04/but-if-not?lang=eng

Smith, Hank, et John Bytheway, animateurs. « Doctrine et Alliances 89–92, 1re partie • Sœur Karen Hepworth • 18–24 août • Viens et suis-moi. » *followHIM* (podcast), août 2025. https://followhim.buzzsprout.com/1558370/episodes/17661409-doctrine-covenants-89-92-part-1-sister-karen-hepworth-aug-18-24-come-follow-me

Smith, Hank et John Bytheway, animateurs. « Doctrine et Alliances 89–92, 2e partie • Sœur Karen Hepworth • 18–24 août • Viens et suis-moi. » *followHIM* (podcast), août 2025. https://followhim.buzzsprout.com/1558370/episodes/17661410-doctrine-covenants-89-92-part-2-sister-karen-hepworth-aug-18-24-come-follow-me

Smith, Hank et John Bytheway, animateurs. « Esdras et Néhémie, 1re partie • Dr Christina Olson • Du 27 juillet au 2 août • Viens et suis-moi. » *followHIM* (podcast), 2026. https://podcastrex.com/shows/followhim/ezra-nehemiah-part-1-dr-christina-olson-july-27-august-2-come-follow-me

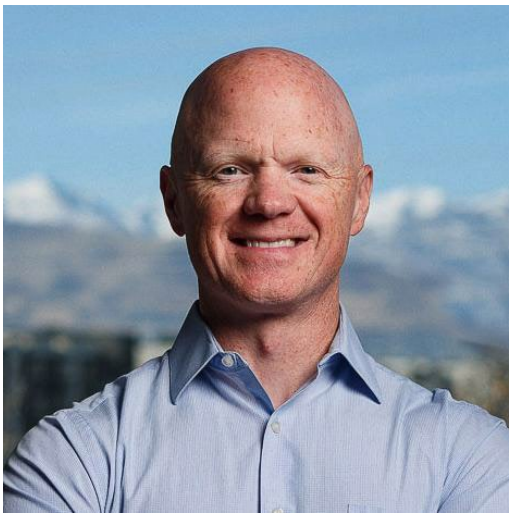
Stewart, W. K., et Laura W. Fleming. « Caractéristiques d'un jeûne thérapeutique réussi d'une durée de 382 jours ». *Postgraduate Medical Journal* 49, n° 569 (1973) : 203-9. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2495396

Uchtdorf, Dieter F. « N'ayez pas peur, croyez simplement ». Conférence générale, session générale de la prêtrise, octobre 2015. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2015/10/be-not-afraid-only-believe?lang=eng

« Une question religieuse de poids : les membres de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours prennent du poids. » *Deseret News*, 14 février 2006. https://www.deseret.com/2006/2/14/19938170/a-weighty-religious-issue-lds-heavier

Wirthlin, Joseph B. « La loi du jeûne ». Conférence générale, avril 2001. https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2001/04/the-law-of-the-fast?lang=eng

# Informations biographiques :



Élevé à Stirling, en Alberta, Benjamin Bikman a quitté sa petite ville fondée par des pionniers pour servir dans la mission de Samara, en Russie. Après deux années riches en événements (au cours desquelles une année entière passée au bureau de la mission), il a suivi la tradition familiale instaurée par ses parents et perpétuée par lui-même et ses douze frères et sœurs : étudier à la BYU. C'est pendant ses études à la BYU, Ben a rencontré Cheryl Richins (d'Orem, dans l'Utah). Il a été un peu décontenancé lorsqu'elle décida de partir en mission, mais il fut tout aussi ravi lorsqu'elle fut affectée dans la mission même dont il venait de rentrer. Alors que Ben étudiait

au Centre de Jérusalem de la BYU (où il servait d'interprète pour les membres de la branche chaque sabbat), Cheryl et lui ont commencé à s'écrire l'un à l'autre. À son retour, ce qui manquait à Ben en matière de cheveux, il le compensait par son charme, et ils se sont mariés quelques mois plus tard. Ils sont les parents de trois enfants (Samara, Elizabeth et Asher). Samara effectue actuellement une mission dans la mission de Taipei, à Taïwan.

Les études ont amené la jeune famille à déménager plusieurs fois. Ben a obtenu son doctorat en bioénergétique à l'université d'East Carolina (où Samara est née). Par la suite cela, il a travaillé comme chercheur postdoctoral au sein du programme Duke-National University of de Singapour dans le domaine des troubles cardiométaboliques (où Lizzie est née). Cette expérience, en plus d'offrir un environnement scientifique enrichissant, a nourri l'amour de la famille passion pour les voyages, ainsi qu'une appréciation de la dimension mondiale de l'Église.
Ben a été engagé comme professeur à la BYU (où Asher est né) au sein du département de biologie cellulaire et de physiologie. En tant que scientifique, son objectif professionnel est de mieux comprendre les maladies chroniques de notre époque, en mettant particulièrement l'accent sur les origines et les conséquences des troubles métaboliques, notamment l'obésité et le diabète de type 2.
En collaboration avec les étudiants travaillant dans son laboratoire, il publie régulièrement ses travaux de recherche dans revues à comité de lecture et les présente lors de congrès scientifiques internationaux. Afin de partager ses travaux avec un plus large public, il a écrit le livre *Why We Get Sick* (Pourquoi nous tombons malades), qui détaille le rôle de la santé métabolique dans les maladies chroniques.

# Avis relatif à l'usage loyal :

*le podcast « Follow Him » animé par Hank Smith et John Bytheway* peut faire appel à des contenus protégés par le droit d'auteur, dont l'utilisation n'a pas toujours été expressément autorisée par le titulaire des droits. Cela relève du « fair use » (usage loyal) et de tout contenu protégé par le droit d'auteur, conformément à l'article 107 de la loi américaine sur le droit d'auteur. Conformément à l'article 107 du

titre 17 du Code des États-Unis (U.S.C.), le contenu de ce podcast est mis à la disposition du public à titre gracieux, à des fins d'utilisation publique ou sur Internet, pour susciter des commentaires ainsi qu'à des fins éducatives et informatives sans but lucratif. Avertissement relatif au droit d'auteur : en vertu de l'article 107 de la loi de 1976 sur le droit d'auteur, une « utilisation équitable » est autorisée à des fins telles que la critique, le commentaire, le reportage d'actualité, l'enseignement, l'érudition et la recherche. Dans de tels 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'enseignement.
Cela relève des directives relatives à l'« usage loyal » :www.copyright.gov/fls/fl102.html .

# Remarque :

*Le podcast « Follow Him » avec Hank Smith et John Bytheway* n'est affilié ni à l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours ni à l'université Brigham Young. Les opinions exprimées dans les épisodes ne reflètent que les points de vue des invités et des animateurs. Bien que les idées présentées puissent s'écarter des interprétations 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 Saints des Derniers Jours.




| | | |
|---|---|---|
| Hank Smith : | 00:00:00 | Au programme de cet épisode de followHIM. |
| Dr Ben Bikman : | 00:00:04 | Quelle vérité cherchez-vous à comprendre ? S'il s'agit d'une vérité relevant du domaine physique – la santé, la maladie, la nature et la physique –, la science vous aidera à y répondre. Mais nous ne nous limitons pas à ce monde mortel. La science ne peut espérer répondre à cela. Qui suis-je ? D'où est-ce que je viens ? Où vais-je ? Ce sont là des questions, des connaissances qui ne peuvent que laisser les scientifiques perplexes et les amener à se gratter la tête, mais c'est là que nous pouvons puiser la connaissance auprès de Dieu. |
| Hank Smith : | 00:00:34 | Bonjour, mes amis. Bienvenue dans ce nouvel épisode de followHIM. Je m'appelle Hank Smith. Je suis votre animateur. Je suis ici avec mon coanimateur, John Bytheway, qui a «un teint clair et une corpulence généreuse». John, je lisais dans le livre de Daniel, où il est dit «un teint clair et une corpulence généreuse». Cela concernait Daniel et ses amis. Et je me suis dit : «Mon ami John Bytheway a effectivement un teint clair et une corpulence généreuse.» |
| John Bytheway : | 00:01:08 | Tu peux m'appeler ton « ami au teint clair et aux joues rebondies » à partir de maintenant. |
| Hank Smith : | 00:01:12 | John, je prends vraiment ça comme un compliment, et je pense que nous avons la personne idéale pour nous en parler aujourd'hui. Nous avons le privilège d'accueillir le Dr Ben Bikman parmi nous. Ben, bienvenue sur followHIM. C'est ta première participation. |
| Dr Ben Bikman : | 00:01:22 | Oui, c'est un plaisir. En fait, le moment est particulièrement bien choisi : nous avons justement un spécialiste de l'obésité parmi nous pour parler de quelqu'un qui a pris du poids. Je suis ravi d'être ici. |

| | | |
|---|---|---|
| Hank Smith : | 00:01:31 | Oui, je suis vraiment impatient. Ben, cela fait déjà plusieurs mois que nous en parlons tous les deux. Le grand jour est enfin arrivé. John, c'est notre seule leçon tirée du livre de Daniel. Alors, qu'en penses-tu avant de commencer ? |
| John Bytheway : | 00:01:42 | On pense tous à la fosse aux lions, à Daniel et à ses amis, mais ce qui m'intéresse particulièrement, c'est d'aborder la raison pour laquelle le s leur ont donné certaines choses à manger. La graisse était un compliment. Elle symbolisait la prospérité. C'était le cas à certaines époques dans certaines régions du monde. C'est peut-être pour ça que tu l'as pris comme un compliment. |
| Hank Smith : | 00:02:01 | C'était bien ça, oui. Je crois que c'est écrit noir sur blanc dans les Écritures. C'est une bonne chose. Ben, qu'est-ce que tu veux faire aujourd'hui ? Qu'est-ce qui nous attend ? |
| Dr Ben Bikman : | 00:02:09 | C'est un plaisir pour moi d'être ici en raison du lien évident avec un spécialiste de l'obésité dans Daniel 1, mais rassurez-vous tous, il y a beaucoup de substance ici. Je voulais aborder ce sujet en m'inspirant en quelque sorte de la bénédiction de L. Tom Perry. Il avait souligné quatre leçons distinctes et, un jour, il avait même demandé à son petit-fils de monter à la chaire et avait dit : « Dans le livre de Daniel, nous apprenons à prendre soin de notre corps, à développer notre esprit, à être forts pour résister à la tentation, puis à faire confiance au Seigneur. » Je souhaitais m'appuyer sur ces paroles pour organiser quelques thèmes que nous allons, je pense, aborder ensemble. Au fil de notre lecture du livre de Daniel, nous ne suivrons pas l'ordre chronologique des chapitres, mais nous nous concentrerons plutôt sur quelques grands thèmes centraux qui nous permettront en quelque sorte de parcourir le livre de Daniel par touches. |
| Hank Smith : | 00:02:58 | Génial. Ben, je suis ravi que tu sois là. J'apprécie ton expertise et j'admire ta foi. Je t'ai vu en ligne. Je te suis sur X. Non seulement tu fournis des informations précieuses dans ton domaine, mais tu témoignes également de ta foi. J'adore ça. Je suis ravi que tu sois là. Maintenant, John, il se peut que certaines personnes ne sachent pas qui est le Dr Ben Bikman. Pourquoi ne pas lui faire une belle et chaleureuse présentation en personne ? |
| John Bytheway : | 00:03:24 | Je m'en charge. Ben a grandi à Sterling, en Alberta, au Canada. Il a quitté sa petite ville fondée par des pionniers pour partir en mission à Samara, en Russie. Et au bout de deux ans, il a suivi la tradition familiale établie par ses |

| | | |
|---|---|---|
| | | parents et ses frères et sœurs et est venu étudier à l'Université Brigham Young. C'est là qu'il a rencontré Cheryl Richins, originaire d'Orem. Il a été un peu décontenancé quand elle a décidé de partir en mission, mais devine où elle est allée, Hank ? Elle est partie en mission à Samara, en Russie. |
| Hank Smith : | 00:03:54 | Waouh. |
| John Bytheway : | 00:03:55 | Il était ravi quand elle a été affectée à la même mission. Pendant ses études au Centre d'Université Brigham Young de Jérusalem, il servait d'interprète chaque sabbat pour les membres russophones de la branche. Lui et Cheryl ont commencé à s'écrire des lettres à son retour. Ce qui manquait à Ben en matière de cheveux, il le compensait par son charme. Voici ses propres mots. Ils se sont mariés quelques mois plus tard. Parents de trois enfants, leur fille aînée s'appelle Samara, en hommage à la mission. C'est cool, non ? Je n'ai donné le nom de « Philippines » à aucun de mes enfants, et je ne pense pas que tu aies donné le nom de « Fresno » à l'un des tiens. Non, en effet. |
| Dr Ben Bikman : | 00:04:29 | C'est un bon nom pour un Dieu. |
| John Bytheway : | 00:04:30 | Oui. Samara, Elizabeth et Asher. Samara est actuellement en mission à Taipei, à Taïwan. Sa carrière universitaire a amené sa famille à déménager plusieurs fois. Il est titulaire d'un doctorat en bioénergétique de l'université d'East Carolina, où Samara est née. En bioénergétique à l'ECU. Par la suite, il a travaillé comme chercheur postdoctoral à l'université nationale de Duke à Singapour dans le domaine des troubles cardiométaboliques, comme la plupart de nos invités. Et c'est là que Lizzie est née. Ben a été engagé comme professeur à l'université Brigham Young, où Asher est né, au sein du département de biologie cellulaire et de physiologie. En tant que scientifique, son objectif professionnel est de mieux comprendre les maladies chroniques de notre époque, en mettant particulièrement l'accent sur les origines et les conséquences des troubles métaboliques, notamment l'obésité et le diabète de type 2. Il est l'auteur du livre *Why We Get Sick* (Pourquoi nous tombons malades), qui détaille le rôle de la santé métabolique dans les maladies chroniques. Oui, nous ne sommes pas nombreux à recevoir par la poste des revues scientifiques évaluées par des pairs. |

| | | |
|---|---|---|
| John Bytheway : | 00:05:36 | Si vous vous rendez sur benbikman.com, vous pourrez découvrir une grande partie de ses travaux de recherche. Je vais vous l'épeler : B-E-N-B-I-K-M-A-N.com. |
| Hank Smith : | 00:05:45 | John, depuis que j'ai fait la connaissance de Ben il y a environ un an, je peux dire qu'il a vraiment à cœur d'aider les autres. Ça se sent. Commençons par le manuel « Viens et suis-moi ». Ben, John et moi avons hâte d'en savoir plus. Le livre de Daniel nous enseigne qu'il n'y a pas d'autre Dieu capable de délivrer. Il est peu probable que quelqu'un menace de vous jeter dans une fournaise ardente ou dans une fosse aux lions à cause de votre foi en Jésus-Christ, mais aucun d'entre nous ne traverse cette vie sans être mis à l'épreuve dans sa foi. Nous pouvons tous tirer profit des exemples de personnes comme Daniel, Shadrach, Meshach et Abednego, qui ont été emmenés en captivité alors qu'ils étaient encore jeunes hommes par le puissant empire babylonien. Plongés dans une culture qui leur était étrangère, aux valeurs différentes, ils ont dû faire face à de grandes tentations qui les poussaient à renoncer à leurs croyances et à leurs traditions justes, mais ils sont restés fidèles à leurs alliances. Comment y sont-ils parvenus ? En accomplissant ces petites choses simples que Dieu demande à chacun d'entre nous : prier, jeûner, choisir de bons amis, lui faire confiance et être une lumière pour les autres. |
| Hank Smith : | 00:06:43 | Tout comme Joseph en Égypte et Esther en Perse, Daniel et ses amis à Babylone ont gardé leur foi en Dieu, et Dieu a accompli des miracles qui inspirent encore les croyants aujourd'hui. Impressionnant. Cette journée s'annonce bien. Bon, Ben, comment veux-tu t'y prendre ? |
| Dr Ben Bikman : | 00:07:00 | Comme je l'ai mentionné, je souhaitais aborder ce sujet par thèmes, mais avant d'énoncer ces thèmes, je tenais simplement à exprimer ma joie de pouvoir partager cette autre facette de ma personnalité, au même titre que celle de scientifique. En effet, les personnes qui nous écoutent me connaissent peut-être en tant que scientifique, mais ce qui compte bien plus à mes yeux, c'est ma vie de croyant. Je n'ai pas souvent l'occasion de parler de cette facette de ma personnalité. On ne m'invite pas dans d'autres podcasts pour parler de ma foi. On me pose toujours des questions sur ma science. Aujourd'hui, j'ai enfin l'occasion d'aborder ce sujet sous un angle qui me tient un peu plus à cœur. En me préparant à cette discussion, j'ai rassemblé ces thèmes. On retrouve le thème de la liberté d'action morale, évoqué dans l'introduction que tu as lue, Hank, où l'on voit ces |

| | | |
|---|---|---|
| | | incroyables exemples de foi, quelles que soient les circonstances. |
| Dr Ben Bikman : | 00:07:55 | Nous abordons également le thème de la gestion responsable de notre corps, de la manière dont nous le traitons et dont nous pouvons parfois le souiller. Nous voyons aussi le rôle du jeûne dans la révélation. Bien sûr, en tant que spécialiste du métabolisme, je vais partager certaines de mes connaissances scientifiques concernant ces deux thèmes : la gestion responsable du corps et le jeûne. Je pense également qu'un autre thème est celui des deux modes de connaissance. Le livre de Daniel nous donne de beaux exemples de connaissance issue de notre étude du monde, mais aussi de connaissance venant du ciel, de l'inspiration. Nous abordons également le thème de l'utilisation par le Seigneur de personnes vertueuses pour faire avancer son œuvre. Et puis un thème qui pourrait être un peu, non pas sinistre, mais un peu plus négatif ou sombre : simplement l'idée que l'adoration de Dieu puisse être considérée comme un crime. Il y a là quelques enseignements à tirer. |
| Dr Ben Bikman : | 00:08:46 | Et enfin, il y a une partie importante de ce que nous voyons dans le livre de Daniel, en particulier des chapitres 1 à 7 : les visions prophétiques des derniers jours, puis la souveraineté de Dieu, son règne sur les rois et les royaumes. |
| Hank Smith : | 00:08:59 | C'est fantastique. Parmi nous trois, je pense que c'est moi qui ai le plus tendance à manger et à boire des choses que je ne devrais pas. Si certains d'entre vous qui écoutez se disent : « Hank, je ressens la même chose », restez avec nous. Ben ne va pas nous faire culpabiliser ni nous faire honte. Il va nous inspirer. |
| Dr Ben Bikman : | 00:09:15 | En fait, j'apprécie vraiment ce que vous venez de dire : même si je parle beaucoup de santé, de santé métabolique et de graisse corporelle, je prie sincèrement pour pouvoir le faire sans donner l'impression de porter un jugement. Ce n'est pas qu'il soit inapproprié que la conscience de quelqu'un soit un peu piquée. Nous devrions tous ressentir cela de temps en temps, quel que soit le sujet abordé. Mais oui, même si je vais aborder certains sujets liés à la santé, je prie sincèrement pour pouvoir en discuter d'une manière qui ne donne pas l'impression de juger qui que ce soit, mais qui aide simplement les gens à se sentir enrichis, à en apprendre davantage et peut-être à se sentir plus autonomes grâce à des informations un peu plus précises |

| | | |
|---|---|---|
| | | que celles dont ils disposent actuellement concernant leur santé. |
| John Bytheway : | 00:09:53 | Mec, j'adore ce que tu viens de dire. La connaissance, c'est le pouvoir. Parlons simplement de ce que nous savons. Vous pouvez nous voir. Nous ne pouvons pas vous voir. Restez simplement ici et écoutez. |
| Dr Ben Bikman : | 00:10:01 | Commençons par le premier point. Je l'ai mis en premier parce que je me suis dit que si je ne disposais que d'un temps très limité ici, ou si quelqu'un n'avait que peu de temps pour écouter, c'est celui-là que je voudrais aborder. Tout comme frère Perry souhaitait que son petit-fils retienne quelques thèmes clés, c'est le thème que je voudrais que quelqu'un puisse retenir, à savoir cette idée du libre arbitre moral et du choix de Dieu quel qu'en soit le prix, quelles qu'en soient les conséquences. Ce que j'espère pouvoir faire au cours de cette discussion, c'est citer tous les prénoms. J'entends par là que nous rendons hommage à Daniel en l'appelant par son prénom et en utilisant son nom hébreu. Et malheureusement, pauvres Hanania, Mishaël et Azaria, nous ne les appelons jamais par leurs prénoms. Je ne vais donc pas les appeler Shadrach, Meshak et Abednego. |
| Dr Ben Bikman : | 00:10:48 | Par simple respect, un peu déplacé peut-être, j'ai pensé que ces jeunes hommes préféreraient sans doute que je les appelle par leurs prénoms hébreux. Je vais donc les appeler Hanania, Mishaël et Azaria tout au long de cette présentation. Ces quatre merveilleux jeunes hommes – du moins, jeunes hommes au début de leur vie – nous offrent certains des exemples les plus évidents de libre arbitre moral, de cet engagement envers Dieu quelles que soient les circonstances et quels que soient les résultats sur lesquels ils n'ont aucun contrôle. Et quand on les regarde, on se dit qu'ils en sont un parfait exemple. En tant que captifs, ils ont été privés de tout choix, jusqu'à ce que leurs noms soient changés. D'ailleurs, prenez l'exemple de Daniel : dans Daniel 4:8, le roi Nabuchodonosor l'appelle Daniel, puis ajoute : « celui qui a été nommé Belteshazzar d'après le nom de mon Dieu ». Son nom était Daniel, qui comprend le nom « El », le mot hébreu pour « Dieu », signifiant « Dieu est mon juge ». On lui a retiré son nom, qui ne contenait plus le nom de son Dieu. |
| Dr Ben Bikman : | 00:11:50 | Son nom a été remplacé par celui du dieu babylonien, Bel ou Baal. On leur a même retiré leurs noms, ils étaient donc captifs. C'est pourquoi nous voyons là un magnifique exemple de libre arbitre. |

| | | |
|---|---|---|
| John Bytheway : | 00:12:02 | Ben, je suis content que tu en parles. La plupart des gens pourraient s'exclamer : « Ah bon ? » Daniel semble conserver son nom tout au long du récit, et nous appelons ce livre le livre de Daniel. Quand je demande qui sont les amis de Daniel, on me répond : « Oh, Shadrach, Meshach et Abednego. » Et c'est plutôt amusant à dire. On ne dit pas « Daniel, Hanania, Mishaël et Azaria », mais comme tu l'as dit, ils adorent intégrer le nom de Dieu dans leurs prénoms. Quand tu entends le suffixe « El », prête-y attention dans ces prénoms : Gabriel, Samuel, Daniel (dont on vient de parler), Ézéchiel, voire Israël, Béthel, Emmanuel, Nathanaël, Michel, Ismaël… Tous ces prénoms ont un rapport avec Dieu. Quand on regarde les prénoms qui contiennent le son « yah » – et vous l'avez sans doute déjà entendu –, comme Ésaïe, par exemple, voici Néhémie (« consolation du Seigneur »), Sédécias (« le Seigneur est justice »), Obadiah (« serviteur du Seigneur »), Jérémie (« exalté par le Seigneur ») et Zacharie (« le Seigneur s'est souvenu »). |
| John Bytheway : | 00:13:05 | Ézéchias, « le Seigneur donne la force ». Ésaïe, « le Seigneur est le salut ». Même l'expression « alléluia » signifie « chant », « louez le Seigneur ». Daniel, comme vous l'avez dit, « Dieu est juge ». Hanania signifie « grâce », « miséricorde », « don du Seigneur ». Mishaël signifie « tel que Dieu est », et Azaria signifie « aidé par Dieu ». Ce qui est intéressant, c'est qu'en les emmenant hors de leur pays, puis en changeant leur nom, j'aime appeler cela un « vol d'identité » à l'ancienne. Belteshazzar signifie « Bel protégera », comme vous l'avez dit. Shadrach signifie « inspiré par Eku », qui est un serviteur du dieu de la lune. Meshach signifie « appartenant à Aku ». Abednego signifie « serviteur de Nego » ou « serviteur d'Ishtar ». Je me dis simplement : « Waouh, regardez ce qu'ils ont fait. Ils les ont emmenés hors de leur pays, puis ils ont retiré Dieu de leur nom. À l'époque, tout le monde entendait le nom de Dieu dans ses propres noms, alors qu'aujourd'hui, on ne l'entend plus autant dans les nôtres. |
| John Bytheway : | 00:14:05 | Cependant, nous prenons la Sainte-Cène et nous prenons le nom. Nous témoignons que nous sommes disposés à prendre sur nous le nom du Christ. Satan essaie de faire la même chose : nous séparer de Dieu. C'est tellement intéressant qu'ils aient changé leurs noms, qu'ils aient retiré Dieu de leur nom et qu'ils aient mis un faux dieu à sa place. |
| Hank Smith : | 00:14:23 | Écoutez, l'histoire de Belteshazzar et de la fosse aux lions ne… |

| | | |
|---|---|---|
| John Bytheway : | 00:14:27 | Ça ne marche tout simplement pas. |
| Hank Smith : | 00:14:28 | C'est pas pareil. Comment tu peux te passer de Rach, Shaq et Benny ? |
| John Bytheway : | 00:14:34 | Ce sont des surnoms là-bas. |
| Dr Ben Bikman : | 00:14:36 | J'apprécie vraiment cette réflexion, John. Merci. C'est quelque chose auquel je suis peut-être particulièrement sensible en raison de mes propres origines juives. Ma famille Bikman est entièrement juive, et mon grand-père, un juif pratiquant, a épousé une pionnière membre de l'Église et a tellement aimé ce qu'il a vu qu'il ne voyait aucun inconvénient à ce que ma grand-mère, que nous appelions « Baba », élève les enfants dans l'Église. Et ce n'est que lorsque mon père effectuait sa mission en Suède qu'il a reçu le télégramme annonçant que notre cher grand-père juif s'était converti à l'Évangile. Je suis donc conscient du fait que tous mes frères et moi – ma famille est un peu compliquée, nous sommes un peu un mélange –, mais mes frères de sang et moi portons tous des prénoms tirés de l'Ancien Testament : Samuel, Jérémie, Jonathan, Joël, Benjamin. J'ai toujours adoré ça. Quant à mon fils Asher, c'était le compromis le plus proche que j'ai pu trouver : ma femme m'a autorisé à donner à un enfant le nom de Neal Ash Maxwell, mais je tenais à ce que ce soit un prénom hébreu. |
| Dr Ben Bikman : | 00:15:32 | Je me disais que ces gens avaient perdu leur propre nom hébreu, comme l'a expliqué John. Ces noms ont de belles connotations religieuses, et ils ont été remplacés par des noms de faux dieux païens. C'est pourquoi j'ai tenu, tout au long de cette discussion, à ce qu'on leur rende leurs noms. Donnons-leur du pouvoir. |
| Hank Smith : | 00:15:51 | Le président Nelson a dit : « Vous avez trois caractéristiques essentielles. Premièrement, vous êtes un enfant de Dieu. » Si je parviens à vous faire oublier cela, si je parviens à effacer cela de votre identité et à vous dire : « Oh non, ce n'est pas vrai », vous perdrez alors vos repères. Je pourrais alors vous emmener dans des endroits où vous n'iriez pas. |
| John Bytheway : | 00:16:13 | Cela fait partie d'un subtil vol d'identité qui dure depuis des millénaires. |
| Dr Ben Bikman : | 00:16:18 | Oui. Bien dit. Tout cela, je pense, nous aide à mieux apprécier ces jeunes hommes de l'époque ; encore une fois, |

| | | |
|---|---|---|
| | | au début du moins, ils n'ont pas été jeunes très longtemps, mais nous pouvons apprécier leur exemple encore davantage simplement en voyant ce qui leur a réellement été enlevé. Ce premier thème étant axé sur le libre arbitre moral, je tenais simplement à expliquer à tout le monde pourquoi j'utilise ces termes, et cela s'appuie sur un discours de frère Christofferson. Frère Christofferson, à l'époque président Christofferson, a prononcé un discours à la Université Brigham Young intitulé « Le libre arbitre moral » il y a environ 20 ans. Je vais en paraphraser un extrait. Il dit : « Par le passé, nous utilisions généralement le terme "libre arbitre". Ce n'est pas incorrect, mais plus récemment, nous avons remarqué que l'expression "libre arbitre" n'apparaît pas dans les Écritures. » Il poursuit ensuite en disant : « Le libre arbitre moral est le terme le plus approprié. |
| Dr Ben Bikman : | 00:17:04 | Lorsque nous utilisons le terme « libre arbitre moral », nous mettons à juste titre l'accent sur la responsabilité qui est une partie essentielle du don divin du libre arbitre. » Dans son discours de 2025 intitulé « Ils sont leurs propres juges », le frère Bednar nous aide également à comprendre l'usage correct et le but du libre arbitre, qui est de s'aimer les uns les autres et de choisir Dieu. Et il dit : « Si ces deux objectifs correspondent précisément au premier et au deuxième des grands commandements, considérez que nous avons reçu le commandement — et non pas simplement une exhortation ou un conseil — d'utiliser notre libre arbitre pour nous aimer les uns les autres et choisir Dieu. » Nous trouvons ici de beaux exemples que nous pouvons lire en nous plongeant dans le livre de Daniel lui-même. Commençons par en lire un petit extrait. J'ai pensé que nous pourrions commencer par Daniel 1 pour voir les premiers bons exemples de ces jeunes hommes choisissant Dieu, cette magnifique mise en œuvre du libre arbitre. |
| Dr Ben Bikman : | 00:17:56 | L'un d'entre vous serait-il disposé à lire le verset 5, puis à passer au verset 8 de Daniel 1 ? |
| Hank Smith : | 00:18:02 | Je m'en charge. Daniel 1:5. « Le roi leur assigna une ration quotidienne de la nourriture du roi et du vin qu'il buvait, et il les nourrit ainsi pendant trois ans, afin qu'à la fin de cette période, ils puissent se présenter devant le roi. » Passons au verset huit. « Mais Daniel se fit le principe de ne pas se souiller avec la portion des mets du roi ni avec le vin qu'il buvait. Il demanda donc au chef des eunuques de ne pas avoir à se souiller. » |

| | | |
|---|---|---|
| Dr Ben Bikman : | 00:18:29 | Or, selon le récit, ils se heurtent à une certaine résistance, car le chef des eunuques s'inquiète de ce qui pourrait lui arriver s'il montrait à Daniel et à ses frères qu'ils n'étaient pas en aussi bonne santé. Mais Daniel lui dit – c'est la toute première ligne, la toute première phrase du verset 12 – : « Mets tes serviteurs à l'épreuve. » Je reviendrai sur l'aspect santé de cette histoire dans un instant, mais je ne pense pas que ce soit nécessaire pour ce premier thème, à savoir qu'il se heurte à une résistance. Il pourrait y avoir des conséquences même pour lui, sans parler des personnes responsables d'eux pendant leur captivité, mais dès le tout début, nous voyons un bel exemple de leur choix de ne pas enfreindre leur cacherout ou cette loi mosaïque de, non pas ce qui est sain ou non, mais ce qu'il convient de manger. Ils ont choisi Dieu et ses commandements donnés aux Israélites à l'époque. |
| Dr Ben Bikman : | 00:19:19 | Dans le deuxième thème, lorsque nous abordons davantage l'aspect santé de cette question, nous disons qu'ils respectent les règles casher ou qu'ils suivent la loi de la cacherout, cette loi alimentaire, mais il y a aussi un peu d'idolâtrie là-dedans, ce sur quoi nous reviendrons. L'exemple le plus célèbre est peut-être celui que nous lisons dans le chapitre 3 du livre de Daniel, avec Hanania, Mishaël et Azaria. Rappelons-nous qu'à ce stade de l'histoire, le roi Nabuchodonosor a érigé cette immense statue d'or, peut-être d'ailleurs ironiquement inspirée par l'interprétation que Daniel a faite de son rêve – ce sur quoi nous reviendrons dans un autre thème –, mais il possède donc cette immense statue d'or. Il a convoqué tous les hauts fonctionnaires de l'empire, les princes, les gouverneurs, les capitaines, etc., et même les shérifs, afin qu'ils viennent tous se prosterner dès qu'ils entendraient cette musique. Et c'est assez drôle : tous ceux qui ont étudié le livre de Daniel, je parie que nous sourions tous en voyant la liste des instruments répétée encore et encore : le cornet, la flûte, la harpe, la sacqueboute, le saltry. |
| Dr Ben Bikman : | 00:20:21 | Pour moi, le sacqueboute ressemble à une cornemuse, mais ce n'en était pas une. Lorsqu'ils entendent la musique, ils doivent se prosterner et adorer la statue d'or. S'ils ne le font pas, cela signifie la mort dans la célèbre fournaise ardente. La musique retentit donc, mais Hanania, Mishaël et Azaria, comme nous le lisons au verset 12. John, veux-tu lire le verset 12 alors ? C'est dans le chapitre 3 de Daniel, car on y voit ce qui leur arrive. |

| | | |
|---|---|---|
| John Bytheway : | 00:20:49 | Daniel 3:12 : « Il y a certains Juifs que tu as placés à la tête des affaires de la province de Babylone : Shadrach, Meshach et Abednego. Ces hommes, ô roi, ne t'ont pas obéi. Ils ne servent pas tes dieux et n'adorent pas la statue d'or que tu as érigée. » |
| Dr Ben Bikman : | 00:21:08 | C'est là qu'ils se font dénoncer ou signaler. Le roi Nabuchodonosor est en colère. Au verset 15, il se moque presque d'eux. Il dit : « Quel est donc le Dieu qui vous délivrera de mes mains ? » Nous reviendrons plus tard sur cette étrange amnésie dont souffre le roi Nabuchodonosor : c'est un personnage singulier qui, après avoir fait de profondes déclarations de foi, semble tout oublier. Ici, je pense qu'il a oublié, car au chapitre deux, il venait justement de louer Daniel et son Dieu. Pourriez-vous également lire les versets 17 et 18 ? Et cela nous amène au cœur de cet exemple de libre arbitre. |
| John Bytheway : | 00:21:44 | Daniel 3:17 : « Si tel est le cas, notre Dieu que nous servons est capable de nous délivrer de la fournaise ardente, et il nous délivrera de ta main, ô roi. Mais si ce n'est pas le cas, sache, ô roi, que nous ne servirons pas tes dieux et que nous n'adorerons pas la statue d'or que tu as érigée. » |
| Dr Ben Bikman : | 00:22:05 | Magnifique. Voilà, mes amis, vous avez sans doute déjà entendu ce genre de sermon en trois mots. Permettez-moi de vous rappeler ce que le frère Maxwell a dit à ce sujet en 1985 dans son discours intitulé « Prêts à se soumettre ». Il a déclaré : « Trois mots particuliers nous ont été donnés, mais si ce n'est par ces trois jeunes hommes soumis qui sont entrés dans la fournaise ardente en sachant que notre Dieu est capable de nous délivrer de la fournaise ardente », et citant ce que Jean vient de lire : « Mais si ce n'est pas le cas, sache, ô roi, que nous ne servirons pas tes dieux. » Ce sermon de trois mots, « mais si ce n'est pas le cas », a en fait eu un tel impact que frère Simmons – les gens peuvent également lire l'intégralité d'un discours intitulé « Mais si ce n'est pas le cas », datant d'avril 2004 – a déclaré que Shadrach, Meshach et Abednego savaient qu'ils pouvaient toujours compter sur lui parce qu'ils connaissaient son plan et savaient qu'il ne change pas. Ils savaient, tout comme nous le savons, que la vie mortelle n'est pas un accident de la nature. |
| Dr Ben Bikman : | 00:22:59 | C'est une brève partie du grand plan de notre Père céleste aimant, qui vise à nous permettre, à nous, ses fils et ses filles, d'obtenir les mêmes bénédictions dont il jouit, si nous le voulons bien. Nous avons ici l'exemple le plus célèbre, |

| | | |
|---|---|---|
| | | peut-être, bien que nous aborderons ensuite le deuxième ou le troisième exemple de ce principe avec Daniel, à nouveau dans la fosse aux lions ; mais ici, nous avons Hanania, Mishaël et Azaria, qui constituent ce magnifique exemple de libre arbitre moral : ils connaissent les conséquences, du moins telles qu'elles ont été décrétées, et pourtant ils font leur choix ; quelles que soient leurs circonstances, ils exercent leur libre arbitre pour continuer à donner la priorité à Dieu. |
| John Bytheway : | 00:23:38 | Hank, je sais que tu en as déjà parlé. Tu as donné un discours intitulé « J'aime mes amis ». Je pense que tu l'as entendu lors de plusieurs dizaines de réunions de témoignages. |
| Hank Smith : | 00:23:47 | Combien de fois avons-nous entendu : « J'aime ma famille, mais j'aime mes amis. » J'ai donné ce discours. Je suis sûr que tu peux le trouver sur YouTube. Il vaudra autant que ce que tu paieras pour le voir. Peut-être que tes enfants ont du mal à s'endormir. Mais j'ai remarqué que le « nous ne »… le Dieu que nous servons. Il me semble que ces amis avaient pris une décision à l'avance : « Qu'est-ce qu'on va faire ? » Ce n'est pas : « Je ne fais pas ça. Et toi, tu le fais ? » Je ne fais pas ça. Mais laissez-moi demander à mon ami Azaria : « Adores-tu d'autres dieux ? » Il me semble simplement qu'il y a eu une discussion préalable : « Hé, qu'est-ce qu'on va faire quand ça arrivera ? » Et je pense que de bons amis peuvent faire ça. Je pense que les jeunes peuvent dire à leurs amis bien avant que le moment n'arrive : « Hé, qu'est-ce qu'on va faire quand on nous proposera [insérez ce que vous voulez], de l'alcool ou de la drogue, ou quoi que ce soit d'autre ? » Dans cette optique, ce serait bien, John et Ben, si un adolescent se trouvait à une fête et qu'on lui proposait de l'alcool, et que son ami vienne lui dire : « Oh, je suis désolé, on ne boit pas. On ne fait pas ça. » |
| Hank Smith : | 00:24:50 | Je trouve ça impressionnant. Merci d'avoir soulevé ce point, John. |
| John Bytheway : | 00:24:53 | Ben a parlé de libre arbitre. Nous le ferons, c'est notre choix. Ce n'est pas que nous ne pouvons pas le faire, plutôt que de dire : « Je ne peux pas faire ça. Je ne peux pas faire ça. » Et c'est ce que nos jeunes entendent de la part de leurs amis : « Les gars, vous ne pouvez rien faire. » Eh bien, en réalité, non, nous pouvons le faire, mais nous choisissons de ne pas le faire. Nous ne le ferons pas. |

| | | |
|---|---|---|
| Dr Ben Bikman : | 00:25:12 | Je pense à ces jeunes qui sont peut-être confrontés à de telles tentations. Leur raisonnement serait quelque chose comme : « On me demande de transiger sur mes principes, mais je sais que c'est mal, et mes amis resteront mes amis. Je conserverai le statut social que je souhaite, mais si ce n'est pas le cas, je suis prêt à sacrifier mon statut social au sein de ce cercle, car je sais que je fais ce que Dieu attend de moi. » Dans chacun de ces exemples, et dans tant d'autres encore sur lesquels j'espère que les gens pourront réfléchir par eux-mêmes, ils peuvent discerner ce « mais si ce n'est pas le cas » dans leur situation particulière. Et je voudrais aborder d'autres exemples dans le cadre de ce thème, qui, je pense, peuvent aider à consolider cette idée. Mais Daniel, tout comme Hanania, Mishaël et Azaria avaient leur « mais si ce n'est pas le cas », Daniel avait sa propre version de ce « mais si ce n'est pas le cas » au chapitre six, comme certains s'en souviennent peut-être. |
| Dr Ben Bikman : | 00:26:04 | Bon, cela fait déjà un bon moment que nous en parlons. Nous sommes sous le règne du roi Darius. Nous allons revenir sur certaines nuances de ce qui se passe ici, où le roi Darius est presque amené par ruse à condamner Daniel pour son culte à Dieu. Hank, pourriez-vous lire les versets 10 et 11 du chapitre six de Daniel, puis peut-être passer directement au verset 20 ? |
| Hank Smith : | 00:26:25 | Tout à fait. Je vais lire à partir d'une version anglaise contemporaine. Verset 10 : « Daniel eut vent de la loi, mais lorsqu'il rentra chez lui, il monta à l'étage et pria devant la fenêtre qui donnait sur Jérusalem, comme il l'avait toujours fait. Il s'agenouillait pour prier trois fois par , rendant grâce à Dieu. Les hommes qui avaient parlé au roi observaient Daniel et le virent prier son Dieu pour qu'il lui vienne en aide. Ils retournèrent voir le roi et lui dirent : « N'as-tu pas promulgué une loi interdisant à quiconque de prier un dieu ou un homme autre que toi pendant les trente prochains jours ? La loi ne stipule-t-elle pas que quiconque y désobéit sera jeté dans une fosse aux lions ? » « Oui, c'est bien la loi que j'ai promulguée », confirma le roi. Et tout comme toutes les lois écrites des Mèdes et des Perses, elle ne peut être modifiée. |
| Hank Smith : | 00:27:09 | Bon, passons maintenant au verset 16. « Darius ordonna donc qu'on fasse sortir Daniel et qu'on le jette dans la fosse aux lions, mais il dit à Daniel : "Tu as été fidèle à ton Dieu et je prie pour qu'il te sauve." » Passons aux versets 19 et 20 : « À l'aube, le roi se leva et courut vers la fosse. Il était inquiet et s'écria : « Daniel, tu as été fidèle et tu as servi |

| | | |
|---|---|---|
| | | Dieu. A-t-il pu te sauver des lions ? » Daniel répondit : « Votre Majesté, je vous souhaite de vivre éternellement. Mon Dieu savait que j'étais innocent et il a envoyé un ange pour empêcher les lions de me dévorer. Votre Majesté, je n'ai jamais rien fait qui puisse vous nuire. » |
| Dr Ben Bikman : | 00:27:52 | Waouh. Eh bien, c'était pour lui un moment décisif. Daniel savait : « D'accord, je vais continuer à prier Dieu. Il y aura des conséquences à tout cela. J'espère que je serai épargné, mais si ce n'est pas le cas, je le ferai quand même, même si les conséquences échappent à notre contrôle. Nous devons nous préparer à ces conséquences, car il y a celles dont nous savons qu'elles seront sous notre contrôle, à savoir les bénédictions qui découlent de l'obéissance à Dieu, et ces bénédictions ne se traduiront pas nécessairement par le fait de survivre à la fosse aux lions. Je voulais partager une citation de frère Uchtdorf datant d'octobre 2015. C'était un discours intitulé « N'ayez pas peur, croyez simplement ». Il a dit : « Il aurait été plus facile pour Daniel de simplement se conformer aux coutumes de Babylone. Il aurait été populaire. Il se serait intégré. Son parcours aurait peut-être été beaucoup moins compliqué. |
| Dr Ben Bikman : | 00:28:42 | « C'est-à-dire, bien sûr, jusqu'au jour où le roi exigea l'interprétation de son rêve. » Cela renvoie bien sûr à Daniel 2, mais on pourrait dire quelque chose de similaire à propos du roi Darius. L'histoire continue ainsi : Daniel s'est alors rendu compte que, comme le reste des sages de Babylone, il avait perdu le contact avec la véritable source de lumière et de sagesse. Daniel a réussi cette épreuve. Bien sûr, nous sommes toujours mis à l'épreuve. Face à la fosse aux lions, il aurait pu simplement décider : « Bon, je suppose que je ne prierai plus », ou essayer de le cacher davantage. Il ne l'a pas fait. Il a réussi cette épreuve, et heureusement, heureusement, ce qui aurait pu arriver ne s'est pas produit. Il n'a pas eu à subir cette issue. Il a été béni. |
| Hank Smith : | 00:29:21 | Ben, j'apprécie vraiment que tu soulignes ces trois mots, « mais si ce n'est pas le cas », mais parfois, pour ma part, je dis « mais si ce n'est pas le cas », sans savoir si je le pense vraiment. Je dis : « Je veux vraiment ça, mais si ce n'est pas le cas, ça ira quand même. Mais tu vas vraiment y arriver parce que… » Alors, comment en arrive-t-on au point où l'on le pense vraiment, où l'on dit cela comme Abinadi ? |
| Dr Ben Bikman : | 00:29:46 | Hank, tu lis dans mes pensées, car je pense qu'il est pertinent de souligner les versions moins réjouissantes de ce « mais si ce n'est pas le cas ». Nous pouvons tous y |

| | | |
|---|---|---|
| | | réfléchir en nous référant à notre propre vie. Dans le Livre de Mormon, nous voyons deux exemples frappants de cela. L'un concerne Abinadi. Il est intéressant d'examiner l'expérience d'Abinadi, car nous voyons un « mais si ce n'est pas le cas » qui fonctionne au début, puis qui échoue. Dans Mosiah 13, ils essaient de mettre la main sur lui. Ils veulent l'arrêter, ils veulent le tuer. Abinadi dit : « Ne me touchez pas, car Dieu vous frappera si vous posez la main sur moi. » Et alors, ils ne le font pas. Il parvient à survivre parce qu'il dit : « Je n'ai pas fini. » Je ne vous ai pas dit ce que Dieu m'a demandé de vous dire. Cela ne va pas se passer comme vous le souhaitez. C'est là qu'intervient ce moment où « si cela ne fonctionne pas au début, alors ça ne fonctionnera pas ». |
| Dr Ben Bikman : | 00:30:36 | C'est une fin heureuse, du moins temporaire. Mais si l'on avance rapidement de quelques versets dans Mosiah 17, on lit au verset 20 que ces paroles sont scellées par sa mort. Nous avons bien sûr cet autre exemple où le « mais si ce n'est pas le cas » aboutit peut-être à une fin triste – c'est une façon de le dire –, mais c'est un bon exemple de personnes dont la foi était forte malgré les conséquences. John, je sais que tu es l'expert ici en ce qui concerne le Livre de Mormon. Pourrais-tu simplement résumer ce que nous avons ici dans Alma 14, avec Alma et Amulek ? Il y a une phrase commençant par « mais » là-bas, même quand Alma dit à la fin : « Mais voici, notre œuvre n'est pas achevée. » John, pourrais-tu simplement résumer cela ? |
| Hank Smith : | 00:31:17 | Ben, tu as fait appel à la bonne personne. |
| John Bytheway : | 00:31:20 | Il y avait un homme qui travaillait autrefois pour le département audiovisuel de l'Église et qui a créé… Il voulait créer une version audio du Livre de Mormon où chaque personnage serait lu par une voix différente. C'est une application gratuite. Vous pouvez la télécharger, mettre vos écouteurs, et le texte vous sera lu. Et les voix d'Isaïe et de Jésus sont vraiment superbes. J'ai eu la chance d'incarner Amulek. Ça a été très significatif pour moi. Et c'était difficile à lire, justement à cause de ce dont vous parlez. Pour résumer l'histoire, Alma se rend à Ammonihah, où les habitants lui crachent dessus et le chassent. Il est inspiré de se rendre chez Amulek. Il dit : « As-tu une croûte de pain pour un serviteur du Seigneur ? » Amulek répond : « Oui, je sais qui tu es. » J'allais rendre visite à un proche et un ange m'est apparu et m'a dit : « Rentre chez toi. » |

| | | |
|---|---|---|
| John Bytheway : | 00:32:10 | « Tu vas nourrir un prophète du Seigneur ce soir. Et je m'appelle Amulek. » Alma resta là quelque temps. Puis le Seigneur lui dit : « Retourne à Ammonihah. » Ce qu'ils firent. Et cet horrible événement se produisit. Il y a des croyants, et il semble que ce soient les hommes parmi les croyants. Ils sont chassés. Puis ils ont fait sortir les femmes et les enfants des croyants, les ont jetés dans un bûcher et ont forcé Alma et Amulek à regarder. Ils ont également brûlé les annales. Amulek dit : « Comment pouvons-nous assister à cette scène épouvantable ? Tendons les mains et exerçons le pouvoir de Dieu qui est en nous pour les sauver des flammes. Il sait donc que Dieu en est capable. C'est alors qu'Alma dit : « L'Esprit me contraint à ne pas tendre la main. Car voici, le Seigneur les reçoit auprès de lui dans la gloire. » |
| John Bytheway : | 00:32:58 | Puis Amalek dit : « Peut-être nous brûleront-ils aussi. » Alma répond : « Que la volonté du Seigneur soit faite, mais voici, notre œuvre n'est pas encore achevée. C'est pourquoi ils ne nous brûleront pas. » Nous avons essayé d'apporter l'Évangile, et regardez ce qui se passe. Mais qu'a dit Alma ? Le Seigneur les accueille auprès de lui dans la gloire. J'apprécie beaucoup que vous ayez évoqué Abinadi. Azaria, Hanania et Mishaël ont été sauvés des flammes, mais pas Abinadi ; pourtant, il savait où il allait. Dieu a accueilli mon âme. |
| Dr Ben Bikman : | 00:33:32 | Je pense que c'est ce « mais sinon » que l'on pourrait presque ajouter à n'importe lequel de ces exemples. Voici ce que je vais faire, mais sinon, Dieu accueillera mon âme. J'espère qu'en écoutant cela, les gens ont repensé à leurs propres moments. La famille Bikman, nous avons eu notre propre moment. Je n'oublierai jamais, quand j'avais huit ans, mon père rentrant de l'hôpital où il avait rendu visite à ma mère et nous faisant tous nous agenouiller, nous neuf, petits enfants aux cheveux roux et aux taches de rousseur, pour prier pour notre mère qui venait d'apprendre qu'elle avait un cancer. Elle n'a pas survécu. Elle s'est battue pendant trois ans. Parmi les rares souvenirs que j'ai de ma maman, qui était une sainte, il y a celui-là : « Je vais de plus en plus mal. » Je repense à toutes ces prières et à tous ces jeûnes que notre petite ville entière a consacrés à Susie Bikman. Et il y avait un « mais »… si cela n'avait pas fonctionné comme nous l'avions espéré… |
| Dr Ben Bikman : | 00:34:25 | Selon notre version des faits, ça ne s'est pas passé comme nous l'avions espéré. Je pense que ma mère aurait dit : « Mon Dieu, s'il te plaît, sauve-moi. J'ai neuf enfants à élever, |

mais si ce n'est pas possible, accueille mon âme et laisse-moi, s'il te plaît, tirer mes enfants vers moi tandis que mon père nous pousserait tous vers elle et vers le ciel. » En fait, certains de mes frères aînés, qui étaient, je suppose, des personnages hauts en couleur à l'adolescence quand ils parcouraient le sud de l'Alberta, m'ont confié que ce moment avait été un tournant décisif pour eux : ils se sont dit : « Bon, je ne sais pas si cette idée de famille éternelle est vraie, mais s'il y a la moindre chance qu'elle le soit, je ferais mieux de suivre ce chemin de l'alliance. » L'un d'entre eux en particulier, quand cela s'est produit, a dit : « Bon, d'accord, je vais partir en mission. Je ne sais pas si c'est vrai, mais je vais le faire. » Ils sont tous encore aujourd'hui des membres fidèles de l'Église.

Dr Ben Bikman : 00:35:15 Puisse cela perdurer. Il y a beaucoup de choses qui entrent en jeu dans ce genre de situation, mais tout cela m'a en fait rappelé un discours du président Oaks, son discours intitulé « Guérir les malades » de 2010, dans lequel il racontait avoir écouté un discours que son frère avait prononcé lors des funérailles d'une adolescente. Ce qu'il a dit m'a impressionné, car le président Oaks, en parlant de son frère, a déclaré : « Il a prononcé ces paroles qui m'ont d'abord étonné, puis édifié. » Et voici ce qu'il a dit : « Je sais que c'était la volonté du Seigneur qu'elle meure. Elle a bénéficié de bons soins médicaux. Elle a reçu des bénédictions de la prêtrise. Son nom figurait sur la liste de prière du temple. Des centaines de prières ont été faites pour qu'elle recouvre la santé. Et je sais qu'il y avait suffisamment de foi dans cette famille pour qu'elle soit guérie, à moins que ce ne fût la volonté du Seigneur de la rappeler à lui à ce moment-là. » Je repense, une fois encore, à ma famille.

Dr Ben Bikman : 00:36:07 J'espère que les personnes qui nous écoutent ont leurs propres exemples de ce genre de situation. J'ai toutefois eu du mal à l'accepter. Quand j'avais 11 ans, je n'étais jamais en colère contre Dieu, mais je n'étais bien sûr pas content de cette situation. Qui aurait pu s'en réjouir ? Je n'étais pas en colère, mais je ne pouvais pas croire que ce fût sa volonté qu'elle meure. Je pensais que cela ne pouvait pas être sa volonté. C'est simplement ainsi que la vie se déroule. La mort fait partie de la vie et parfois, les choses arrivent, tout simplement. Ce discours du président Oaks m'a poussé à y repenser, à réaliser que notre situation correspondait exactement à celle décrite ici avec cette jeune femme : nous jeûnions, nous priions, et pourtant, le résultat n'était pas celui que nous avions espéré. Mais il y a un « mais » : tant que cette histoire se poursuit, je crois

| | | |
|---|---|---|
| | | qu'elle connaîtra une fin heureuse. Puisse cette fin heureuse être, bien sûr, les retrouvailles de tous les Bikman aux cheveux roux et aux taches de rousseur avec leur chère maman. |
| Hank Smith : | 00:37:01 | Merci, Ben. Ouah. |
| Dr Ben Bikman : | 00:37:04 | Je me demande si le président Oaks partagerait sa propre version de « mais si ce n'est pas le cas » avec son père. C'est émouvant de voir que même le président Oaks, tout récemment, dans son discours, a évoqué le décès de son père et à quel point c'est émouvant. Je pense à cet arrière-grand-père – peut-être même un arrière-arrière-grand-père à présent – et je me dis que cela reste toujours aussi émouvant pour lui. Je me demande parfois : « Serai-je un jour capable d'en parler sans avoir la gorge serrée ? » Et quand je le regarde, je me dis : « Non, probablement pas. » |
| Hank Smith : | 00:37:29 | C'est exactement ce que j'allais mentionner. Il a aujourd'hui plus de 90 ans. En parlant du moment où il a appris le décès de son père, il se souvient où il s'est précipité, ce que son grand-père a dit. |
| John Bytheway : | 00:37:43 | Ben, ça me fait penser que nous venons juste de terminer le livre de Job récemment, et Job était incroyable. « Même s'il me tue, je continuerai à lui faire confiance. » Je ne suis pas Job. Je ne sais pas comment ces gens y parviennent, ces exemples inspirants que nous avons. Être capable de dire « que ta volonté soit faite », c'est incroyablement courageux. |
| Dr Ben Bikman : | 00:38:01 | Ce que j'espère que les gens pourront apprécier, c'est l'importance de cet engagement, de cet exercice du libre arbitre. Je voulais d'ailleurs partager une citation tirée d'un discours qui m'a probablement marqué plus que tout autre message. En octobre 1996, le frère Maxwell, ou Neil A. Maxwell, a prononcé un discours intitulé « Selon le désir de notre cœur » ; ce discours m'a tellement marqué que je l'ai littéralement arraché du magazine Ensign à l'époque, et je l'ai encore aujourd'hui, plié dans mes Écritures. Aussi béni que j'en ai été, je frémis à l'idée d'avoir privé les missionnaires qui m'ont succédé de cette même bénédiction, car ce discours ne se trouvait plus dans cet exemplaire de l'Ensign qui se trouvait dans ce petit appartement. J'étais secrétaire de mission lorsque notre président de mission est décédé, puis lorsque deux anciens ont été enlevés et retenus contre rançon. |

| | | |
|---|---|---|
| Dr Ben Bikman : | 00:38:54 | Je me souviens que lorsque nous avons reçu cette lettre de rançon, nous n'étions que nous quatre, les anciens du bureau. Nous n'avions donc pas de président de mission. Il était décédé. Ils avaient fait venir un couple du CES dans la maison de la mission, juste pour qu'il y ait des adultes dans la pièce. C'est à ce moment-là que cela s'est produit. Oui, j'étais secrétaire de mission à l'époque. |
| John Bytheway : | 00:39:11 | C'est ce film-là, « L'approche de Saratov », ce film-là ? |
| Dr Ben Bikman : | 00:39:16 | Oui, c'est exact. Les Elders Probst et Tuttle. C'était une période qui donnait à réfléchir, mais c'est en partie pour cela que je suis resté en fonction pendant un an : il y avait beaucoup d'enthousiasme. Nous avons simplement maintenu le cap. Mais tout cela pour dire que j'ai développé une profonde affection pour Frère Maxwell. Et dans ce discours d'octobre 1996, il dit : « Bien sûr, nos gènes, nos circonstances et notre environnement ont une grande importance et nous façonnent de manière significative, mais il subsiste une sphère intérieure dans laquelle nous sommes souverains, à moins que nous n'y renoncions. C'est dans cette sphère que réside l'essence de notre individualité et de notre responsabilité personnelle. » Ce n'est pas seulement une belle façon de conclure ce thème du libre arbitre moral, mais je vais également m'en servir comme transition pour passer au deuxième thème, qui est celui de la gestion responsable de notre corps. Passons donc au deuxième thème, qui est un sujet important. |
| Dr Ben Bikman : | 00:40:10 | Je vais faire preuve d'une certaine retenue, car en tant que spécialiste du métabolisme, j'aurais beaucoup à dire sur la gestion de notre corps. Je vais partager quelques-unes de mes réflexions, et vous verrez que je fais preuve d'une immense retenue en ne passant pas les prochaines heures à prêcher ici l'évangile du métabolisme. Mais en ce qui concerne la gestion responsable du corps, je voudrais simplement commencer par partager quelques réflexions de Frère Bednar, tirées d'un discours qu'il a prononcé en 2000, en fait à Ricks à l'époque, à la Université Brigham Young Idaho. Il a dit : « Il est intéressant de noter que j'ai entendu de nombreuses personnes, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur de l'Église, déclarer : "C'est mon corps et je peux en faire ce que je veux." La réponse doctrinale correcte à une telle affirmation est assez simple. Non, votre corps ne vous appartient pas. Il vous est prêté par Dieu. » Cela nous aide à cerner ce thème de la gestion responsable du corps, alors que nous allons voir en quoi Daniel en est un exemple. |

| | | |
|---|---|---|
| Dr Ben Bikman : | 00:41:06 | Et cela nous ramène en fait à Daniel 1, où l'on retrouve ces versets bien connus. Nous avions lu précédemment Daniel 1:5 : « Le roi leur assigna une ration quotidienne de la nourriture du roi et du vin qu'il buvait. » Mais au verset huit, Hank, je crois que tu l'as peut-être sous les yeux. Pourrais-tu lire le verset huit ? |
| Hank Smith : | 00:41:25 | C'est dans le chapitre 1, n'est-ce pas ? |
| Dr Ben Bikman : | 00:41:29 | Oui, on remonte tout à l'origine. |
| Hank Smith : | 00:41:30 | Je vais lire Daniel 1:8, cette fois-ci dans la NIV, la Nouvelle Version Internationale. « Mais Daniel décida de ne pas se souiller avec la nourriture et le vin de la cour, et il demanda au chef des eunuques la permission de ne pas se souiller de cette manière. » |
| Dr Ben Bikman : | 00:41:46 | C'est le mot « souiller » qui importe le plus ici. Dans le cadre de ce thème, je souhaite revenir sur notre interprétation de ce que mes cousins juifs appelleraient la cacherout, ou cette loi alimentaire ; mais cela va plus loin, car il s'agit ici encore de cette loi relative à l'idolâtrie. Si vous consultez le manuel de celui de l'Institut, il nous donne en effet des indications assez claires qui nous permettent de conclure que le choix de Daniel de ne pas manger la viande du roi ni de boire son vin ne signifie pas qu'il était végétarien. Il ne faut pas considérer cela en disant : « Eh bien, c'est en quelque sorte un pseudo-végétarien. » En réalité, c'était simplement parce que tout aliment susceptible d'avoir été offert à une idole, qu'il s'agisse de vin ou de viande, enfreint cette loi sur l'idolâtrie. Cela peut néanmoins recouvrir un principe de cacherout, ou ce que nous appelons « casher », et « casher » signifie simplement que l'on agit correctement. |
| Dr Ben Bikman : | 00:42:42 | Daniel respecte donc les règles casher, tout comme ses frères, en s'abstenant de manger cela. Mais en ce qui concerne le vin également, même s'il n'avait pas été offert à une idole – ce qui, encore une fois, selon le manuel de l'Institut, était probablement le cas –, il doit être préparé d'une manière très spécifique par des personnes bien précises, en présence de viande. Il pourrait refuser à nouveau la viande du roi parce qu'elle a été offerte ou risque d'être offerte à une idole, ce qui enfreint la loi contre l'idolâtrie, mais il se peut aussi qu'elle n'ait pas été abattue ou préparée de manière appropriée selon ces lois de la cacherout. Lorsque nous parlons d'être « casher », nous devrions y voir notre propre version au sein de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, ce que nous |

appelons la Parole de Sagesse. Mais il est important que les gens n'interprètent pas cela de manière erronée, en pensant que Daniel et ses frères évitaient d'enfreindre leur version de la Parole de Sagesse, les lois contre l'idolâtrie ou les règles alimentaires relatives à la préparation de la viande et du vin.

Dr Ben Bikman : 00:43:46 Il existe un processus très strict pour les deux, mais il est important de comprendre la raison pour laquelle ils ne le font pas. Ce n'est pas qu'ils n'aiment pas le vin, ce n'est pas qu'ils n'aiment pas la viande, car plus tard, en effet, nous voyons un exemple concernant Daniel. Nous avons la preuve qu'il mange bel et bien de la viande, mais ils ne veulent pas se souiller. C'est un moment amusant pour moi d'évoquer l'exemple de certains de mes cousins juifs avec lesquels nous étions assez proches quand nous grandissions en Alberta. Ce sont des juifs. Ils ne sont pas orthodoxes, mais ils respectent les règles casher la plupart du temps. Mon cousin juif disait : « Eh bien, oui, on respecte les règles casher, sauf pour la cuisine chinoise. On est obligés de manger du bacon quand on fait du camping. » C'était sa version de la « parole de sagesse » pour eux. Mais je pense qu'il est important de comprendre comment on peut, selon moi, appréhender la « parole de sagesse » d'une manière un peu différente.

Dr Ben Bikman : 00:44:34 J'oserais même dire un peu mieux. Il ne s'agit pas seulement de ne pas nous souiller, ni notre esprit ni notre corps, mais ce qui est commun, que ce soit chez mes cousins juifs ou du côté mormon de la famille Bikman, c'est que dans les deux cas, Dieu a demandé à son peuple de l'alliance d'être « particulier ». Tout comme je pourrais regarder mes cousins juifs et leur dire : « Mais pourquoi ne mangez-vous pas de porc ? », ils me répondraient : « Et toi, pourquoi ne bois-tu pas de café ? » Dans les deux cas, nous sommes différents, mais je dois dire que le fait de ne pas boire de café m'a valu plus de conversations sur l'Évangile au cours de ma vie que n'importe quel autre sujet. Rien n'a suscité plus de conversations liées à l'Église que mon adhésion à la Parole de Sagesse, par quelque chose d'aussi simple que le fait de ne pas boire de café. Mais c'est ce que l'on observe, je pense, chez Daniel et ses frères. Ils suivent cette loi particulière, alors qu'il n'y a rien de mauvais pour la santé dans cette viande.

Dr Ben Bikman : 00:45:31 D'un point de vue sanitaire, ce vin ne présentait aucun risque, mais tout dépendait de la façon dont il avait été

préparé. Est-ce que cela enfreignait les lois de Dieu à cette époque ? Et d'après ce que nous savons, c'était le cas.

| | | |
|---|---|---|
| Hank Smith : | 00:45:43 | Cela m'est arrivé, John, Ben, il y a quelques jours à peine. J'étais à Mombasa, au Kenya. C'était un grand groupe de saints des derniers jours, et l'un des employés de l'hôtel est venu me voir, très aimablement. Il m'a demandé : « Y a-t-il un problème avec le café ? » Et j'ai répondu : « Je ne saurais le dire. » Il a ajouté : « J'ai remarqué que personne dans votre groupe ne boit de café. Y a-t-il un problème ? » J'ai répondu : « Oh non, non, pas du tout. C'est une question de religion. » Il a demandé : « De quelle religion s'agit-il ? » Nous avons discuté un moment, et il a fini par me demander un exemplaire du Livre de Mormon en swahili, ce qui est assez singulier. |
| Dr Ben Bikman : | 00:46:18 | C'est étrange. |
| Hank Smith : | 00:46:20 | C'est sûrement en partie pour cela que le Seigneur veut que nous le fassions. Je veux que vous vous démarquiez. |
| Dr Ben Bikman : | 00:46:23 | Cela nous distingue. J'y ai beaucoup réfléchi lorsque notre petite fille chérie a été mise à part en tant que missionnaire. J'ai presque eu l'impression qu'elle ne m'appartenait plus à ce moment-là. Elle a été mise à part. Elle est entre les mains de quelqu'un d'autre. Ça a été difficile pour moi. Elle me manque tellement. Nous pensons que cela nous distingue du monde d'une manière qui, oui, est un peu dérangeante. Oui, c'est un peu excentrique. C'est bizarre. C'est singulier. Et la singularité suscite la curiosité. Il y a là une opportunité. |
| Hank Smith : | 00:46:53 | Je suis content que tu dises ça, Ben, parce qu'on oublie souvent ça. Eh bien, pourquoi cette partie de la Parole de Sagesse, pourquoi tu la vis, mais pas celle-là ? Je pense qu'on oublie que oui, il y a des bienfaits pour la santé, mais qu'une grande partie de ça, c'est aussi que je veux qu'Israël soit différent à certains égards. Ils vont être différents. |
| John Bytheway : | 00:47:10 | C'est vraiment un excellent moyen de se distinguer, d'être singulier, d'être différent. Quant à savoir s'il y a ou non un énorme bénéfice pour la santé, je ne sais pas. Mais ce que je sais, c'est que les saints des années 1840 et 1850, qui ne disposaient pas de toutes les connaissances scientifiques dont nous disposons aujourd'hui, savaient que cela les distinguait. Vous allez être différents. |

| | | |
|---|---|---|
| Dr Ben Bikman : | 00:47:32 | Tout comme cela a rendu Daniel et ses frères singuliers, cela fait de même pour nous aujourd'hui. |
| Hank Smith : | 00:47:37 | Je voudrais ajouter quelque chose ici pour mon ami, frère Anthony Sweat. Au fait, personne ne devrait être aussi talentueux et aussi beau. C'est injuste. Écoute, si tu nous écoutes, Anthony, c'est vraiment trop dur. On se compare aux autres. Voici un extrait de son compte Instagram : « Un mot sur la Parole de Sagesse », dit-il. « Pour comprendre n'importe quelle révélation des Doctrine et Alliances, il faut se poser cette question clé : Quel était le contexte qui a donné lieu à la question révélatrice ? » La question qui préoccupait Joseph Smith durant l'hiver 1833 n'était pas : « Comment puis-je améliorer la santé des gens ? », mais plutôt : « Comment puis-je rendre les gens plus saints ? » La Parole de Sagesse a été donnée aux anciens de l'école des prophètes, alors qu'ils cherchaient à se sanctifier pour voir la face de Dieu. C'est ce que dit Doctrine et Alliances 88:68. Lorsque nous réduisons la Parole de Sagesse à ses seuls bienfaits pour la santé, nous risquons de nous fourvoyer. |
| Hank Smith : | 00:48:27 | Alors que des centaines d'études scientifiques démontrent certains bienfaits pour la santé d'une consommation modérée de thé, de café ou d'alcool, si la Parole de Sagesse ne concernait que la santé, elle dirait quelque chose comme : « Tu t'abstiendras de sucres raffinés » ou « Tu feras des planches ». Certes, le Seigneur accorde des bénédictions de santé à ceux qui respectent la Parole de Sagesse, mais ses objectifs sont de préparer à l'endowment, d'être en présence de Dieu, de révéler ses mystères cachés. Son but est de créer les conditions qui permettent d'y parvenir : la maîtrise de soi, la discipline, la clarté d'esprit. Son but est de vous aider à vous distinguer en tant qu'Israël moderne, comme le suggère Doctrine et Alliances 89:21. Le thé, le café, le tabac et l'alcool sont omniprésents dans toutes les sociétés. Lorsque vous vous abstenez de ces choses, cela vous distingue en tant que personne particulière. Si quelqu'un vous demande : « Pourquoi ne buvez-vous ni thé ni café ? », ne répondez pas : « Parce que c'est un péché ou que c'est mauvais pour la santé. » Dites plutôt quelque chose comme : « Parce que nous croyons que Dieu nous a demandé de nous abstenir de certaines consommations courantes, et qu'en agissant ainsi, nous faisons preuve de dévouement envers Dieu et développons une maîtrise de soi pour laquelle nous croyons qu'il nous bénira. » N'oubliez jamais le contexte dans lequel la Parole de Sagesse a été donnée. |

| | | |
|---|---|---|
| Hank Smith : | 00:49:36 | Ce n'est pas seulement un code de santé, c'est un code de sainteté. La Parole de Sagesse était et reste un outil de révélation, un moyen d'aider à discipliner, à sanctifier et à créer un environnement propice à la dotation, hier comme aujourd'hui. |
| Dr Ben Bikman : | 00:49:50 | Cette citation est une merveilleuse transition pour rester dans ce thème du respect de votre corps, alors que la première partie disait de ne pas le souiller. Je pense maintenant que, si vous le permettez, Hank et moi, je vais considérer cette citation que vous venez de lire comme une bénédiction. C'est une belle occasion pour nous de parler de D&A 89. Mais avant cela, permettez-moi de faire une dernière remarque au sujet de Daniel et de son corps. Je pense qu'il est important pour nous de comprendre qu'en gardant son corps pur, il s'est ouvert à une plus grande révélation, et que cet état de pureté de son corps mène à une vie plus riche en révélations. Je ne pense pas que ce soit une coïncidence. Je ne pense pas que ce soit par hasard que Daniel soit à la fois un bon exemple de celui qui ne se souille pas et quelqu'un d'extraordinairement réceptif à l'Esprit. |
| Dr Ben Bikman : | 00:50:39 | Non, ces deux choses vont de pair. En gardant à l'esprit D&A 89, c'est une bonne occasion pour nous de parler de la viande et de D&A 89. Je tiens à aborder ce sujet avec beaucoup, beaucoup de prudence, car je sais que certaines personnes ont des opinions très tranchées sur D&A 89. Je prends ce sujet très au sérieux, non seulement en tant que scientifique qui étudie la santé, et plus particulièrement la santé métabolique, mais aussi en raison de situations très difficiles auxquelles j'ai été confronté et qui m'ont, par exemple, presque coûté mon poste ici à Université Brigham Young à cause de mes recherches. Un groupe sur le campus considérait mes travaux sur les cétones et les glucides comme… Je vais y revenir dans un instant et vous comprendrez mieux. Ils les jugeaient, je suppose, si choquants ou problématiques que, alors que j'étais en phase de pré-titularisation – ou l'équivalent à la Université Brigham Young à l'époque –, j'ai dû défendre mon poste. |
| Dr Ben Bikman : | 00:51:42 | On m'a accusé d'être un mauvais scientifique et de ne pas respecter la doctrine de l'Église. J'ai d'ailleurs pris cette deuxième accusation un peu plus mal que la première. Je me suis dit : « Bon, ma recommandation pour le temple est, je pense, tout à fait valide », mais quoi qu'il en soit, cela m'a amené à réfléchir très sérieusement à D&A 89. Qu'est-ce que c'est et qu'est-ce que ce n'est pas ? Hank, je pense que |

dans ce que tu viens de lire, on peut voir ce que ce n'est pas : D&A 89 n'est pas un régime alimentaire. Il y a cette merveilleuse citation de frère Cook datant de 2003, tirée de son discours intitulé « Regarder au-delà de la cible ». Il dit : « Un autre signe d'immaturité spirituelle et parfois d'apostasie » – ce sont là des mots forts – « est lorsque l'on se concentre sur certains principes de l'Évangile ou que l'on se consacre à des passe-temps liés à l'Évangile avec un zèle excessif . Presque toute vertu, prise à l'excès, peut devenir un vice. » Et il poursuit en disant : « Un exemple pourrait être le cas où l'on prône des ajouts à la Parole de Sagesse qui ne sont pas autorisés par les frères et où l'on incite les autres à adopter ces interprétations. »

| | | |
|---|---|---|
| Dr Ben Bikman : | 00:52:44 | « Si nous transformons une loi relative à la santé ou tout autre principe en une forme de fanatisme religieux », conclut-il, « nous passons à côté de l'essentiel ». En avril 1996, le président Packer a donné un discours sur la Parole de Sagesse. Il s'intitulait « La Parole de Sagesse : le principe et les promesses ». C'est un discours merveilleux. J'espère que tous ceux qui s'intéressent à ce sujet le liront. Il insiste simplement sur le mot « principe », car c'est ainsi qu'il est formulé dans D&A 89:3, donné comme un principe assorti d'une promesse. Il explique que ce mot « principe » dans la révélation revêt une importance capitale. Un principe est une vérité immuable, une loi, une règle que l'on peut adopter pour se guider dans la prise de décisions. Il explique qu'ils ne sont pas détaillés plus précisément, ce qui laisse à chacun le soin de trouver sa propre voie. Il ajoute en plaisantant : « Il existe de nombreuses substances addictives qui créent une dépendance, que l'on peut boire, mâcher, inhaler ou s'injecter, et qui nuisent à la fois au corps et à l'esprit, mais qui ne sont pas mentionnées dans la révélation. » Et cela me ramène à mon argument selon lequel une lecture directe de la Parole de Sagesse, la Parole de Sagesse telle qu'elle s'applique là où cela compte – par exemple, dans une question relative à la recommandation pour le temple –, m'a amené, en tant que spécialiste du métabolisme, à devoir faire face à une interprétation littérale du verset 12 de D&A 89, où ce mot « avec modération » m'a donné… |
| Dr Ben Bikman : | 00:54:06 | Il n'y a pas d'adverbe dans toutes les Écritures qui ait tourmenté un scientifique plus que ce mot ne m'a tourmenté, au point que j'ai reçu des e-mails et des appels téléphoniques de membres de l'Église. J'ai toujours répondu à ces messages avec le plus grand respect, mais j'en suis arrivé à un point d'exaspération, d'autant plus que le |

président Benson nous a donné l'explication la plus claire de ce mot précis dans son discours intitulé « Un principe accompagné d'une promesse », prononcé en avril 1983, où il dit que le Seigneur nous conseille d'éviter de tuer des animaux sans discernement. « Malheur à l'homme qui verse le sang ou gaspille la chair sans en avoir besoin. » Je pense que cela pourrait s'appliquer à n'importe quel sentiment concernant ce que nous consommons, car c'est une réalité de la vie que tout être vivant est soutenu par quelque chose qui est mort. Que cette mort concerne une plante ou un animal, lorsque nous prions avant de manger, je pense qu'une partie de cette prière devrait consister à reconnaître que nous vivons grâce à la mort de quelque chose, qu'il s'agisse d'une plante ou d'un animal.

| | | |
|---|---|---|
| Dr Ben Bikman : | 00:55:15 | Pour certaines personnes, comme l'animal est manifestement plus vivant que la plante, elles ont un peu de mal à accepter cette idée. Mais je trouve triste que cela ne soit pas pour nous l'occasion de voir – j'espère que ce n'est pas irrévérencieux de ma part de le dire – une sorte de version physique et saine de l'expiation, où nous pouvons reconnaître que ma vie existe grâce à la nourriture que je tire de cette chose qui est morte. Utilisons cela comme un exemple, une leçon ou une métaphore de l'expiation : nous voyons la mort du Christ, son expiation, il a souffert, il est mort pour moi, et cela me donne une nouvelle vie. |
| John Bytheway : | 00:55:56 | Magnifique. Je n'y avais jamais pensé de cette façon. Merci. |
| Dr Ben Bikman : | 00:55:59 | Il est important que les gens comprennent que si certains interprètent D&A 89 comme un passage contre la viande ou un régime anti-viande, ils doivent mettre cela en perspective avec D&A 49, où le Seigneur s'exprime très clairement auprès du prophète Joseph. Au verset 18 de D&A 49, il dit : « Et quiconque interdit de s'abstenir de viandes que l'homme ne devrait pas manger, celui-là n'est pas ordonné de Dieu. » Je tiens à le dire avec prudence et à m'assurer d'être clair : je ne dis pas que… Je ne pense pas que le Seigneur condamne quelqu'un qui choisit de ne pas manger de viande. Là où je pense que la révélation est claire, c'est que si un membre de l'Église a décidé de ne pas manger de viande, s'il a perçu sa propre loi supérieure issue de la Parole de Sagesse, alors je pense qu'il est tout à fait normal qu'il l'adopte et la mette en pratique. Mais ici, je pense que le Seigneur est tout à fait clair lorsqu'il dit : « Si vous commencez à donner des ordres aux autres ou à faire du prosélytisme autour de cette idée, alors vous allez un peu trop loin. » Je vais le formuler plus doucement que le |

| | | |
|---|---|---|
| | | Seigneur ne l'a fait auprès du prophète Joseph, de peur que cela ne passe pour une condamnation. |
| Dr Ben Bikman : | 00:57:07 | Ce que j'essaie de faire comprendre, c'est qu'il n'existe pas de régime alimentaire basé sur la Parole de Sagesse. En lisant D&A 89, si vous essayez d'y trouver un régime, vous n'y parviendrez pas. Même si quelqu'un souffre de la maladie cœliaque et ne peut pas manger de blé, eh bien, vous êtes dans le pétrin, car au verset 17, il est dit « le blé est pour l'homme », et cette personne dira : « Eh bien, je mange de l'avoine. » Eh bien, ce n'est pas possible. L'avoine est destinée au cheval. « Alors je mangerai du maïs. » « Non, ce n'est pas possible non plus, le maïs est destiné au bœuf. » Bon, je plaisante un peu, mais sans vouloir manquer de respect : dès le tout début, la Parole de Sagesse faisant partie des questions de la recommandation pour le temple, elle a toujours été comprise comme une courte liste de substances créant une dépendance. |
| Hank Smith : | 00:57:48 | Ben, je te suis très reconnaissant d'avoir évoqué le contexte. John, c'est l'un des avantages d'avoir des invités comme les nôtres : très souvent, ils apportent le contexte nécessaire à la compréhension des Écritures. Je voudrais signaler une chose à tous ceux que cela intéresse. Un article rédigé par mon ami Andrew H. Hedges, de l'université Brigham Young; il s'agit d'un article publié dans la revue B Y U Studies intitulé « A Forbearance of Restraint : American Wildlife and the Word of Wisdom » (Une retenue bienveillante : la faune américaine et la Parole de Sagesse). Les dates qu'il couvre dans son article vont de 1560 à 1833, année où la révélation a été donnée. Il retrace l'histoire des États-Unis, leur consommation de viande, les raisons de la chasse, ainsi que la façon dont les gens, à l'époque de Joseph Smith et avant, percevaient et traitaient la faune sauvage. Voici un extrait de sa conclusion : « Une grande partie de la révélation de Joseph Smith de février 1833, connue sous le nom de « Parole de sagesse », faisait écho à la culture populaire de l'époque. » Il y aborde l'alcool, le tabac, les boissons chaudes et la viande. |
| Hank Smith : | 00:58:47 | Ces idées étaient similaires à certaines de celles défendues par le mouvement de tempérance. Cependant, écrit Andy, « les instructions de la révélation concernant les animaux sauvages contrastent fortement avec la culture populaire. L'esprit de ces instructions était très différent de celui qui prévalait à l'époque et qui s'était ancré au cours des 200 années précédentes. La doctrine de la révélation sur l'utilisation de la faune sauvage était très similaire aux |

autres enseignements de Smith qui remettaient en cause des hypothèses, des idées et des pratiques vieilles de plusieurs siècles. Bien que les instructions concernant la faune sauvage aient peut-être attiré moins d'attention que d'autres enseignements, ces idées sur les animaux sauvages étaient tout aussi étrangères à la pensée de l'époque que ses enseignements sur une multitude d'autres sujets tels que la nature de Dieu, le ciel, l'enfer, la prémortalité, l'autorité de la prêtrise, les ordonnances et le mariage. La révélation de Smith concernant la faune constituait, pour l'époque, une manière entièrement nouvelle d'envisager les relations entre les humains et les autres créatures. Encore une fois, article d'Andy Hedges, « Forbearance on Restraint: American Wildlife and the Word of Wisdom ».

Hank Smith : 00:59:52 Cet article d'Andy, on va demander à la formidable Lisa Spice de l'ajouter à nos notes d'émission. Il suffit d'aller sur followhim.co. Vous y trouverez toutes les notes d'émission de cet épisode, où l'on entend Frere Causée, qui était évêque Causée à l'époque. Notre Père céleste nous permet d'utiliser les ressources terrestres selon notre libre arbitre, mais notre libre arbitre ne doit pas être interprété comme une licence pour utiliser ou consommer les richesses de ce monde sans sagesse ni modération. C'est une responsabilité sacrée que Dieu nous a confiée et qui fait partie intégrante de notre vie de disciple. Merci, Ben. C'est un clin d'œil au contexte. C'est tellement crucial.

Dr Ben Bikman : 01:00:30 Oui. Pour que tout le monde s'en souvienne, le contexte ici, c'est Daniel, ses décisions de ne pas se souiller en enfreignant les commandements de Dieu à l'époque, et ensuite, le fait que j'utilise en quelque sorte cela comme une occasion de présenter une vision de la Parole de Sagesse qui, je pense, est utile pour les membres actuels de l'Église. Avant de conclure cette réflexion sur la viande, je voulais juste souligner à quel point ces points de vue sont ancrés : alors que je préparais certaines de ces réflexions, j'ai trouvé un article publié dans *The Ensign* il y a plusieurs années. Je ne souhaite pas entrer dans les détails, car je ne veux pas donner l'impression de trop condamner ce contenu. Ce fut en réalité une expérience triste pour moi de lire certaines de ces déclarations qui prônent une interprétation de la Parole de Sagesse selon laquelle celle-ci serait très hostile à la consommation de viande et reviendrait essentiellement à un mode de vie pseudo-végétarien.

| | | |
|---|---|---|
| Dr Ben Bikman : | 01:01:24 | À un moment donné dans cet article, il est mentionné que la viande a une valeur nutritionnelle limitée, ce qui est tout simplement faux et choquant. Même si certaines de ces idées sont profondément ancrées – au point qu'il y a eu, dans *Ensign*, peut-être au moins un article il y a plusieurs années, il y a plus d'une décennie, qui se contentait de relayer des informations auxquelles, en tant que scientifique, je ne peux m'empêcher de réagir –, la viande, et en particulier la viande de ruminants, figure parmi les aliments les plus riches en nutriments de la planète. Pensez à des éléments comme la vitamine B12, le fer héminique, le zinc ou les formes activées et biodisponibles de différentes vitamines, telles que la vitamine K ou la vitamine D. La viande de ruminants – ou, en fait, n'importe quel animal, presque tous les produits d'origine animale, mais surtout la viande de ruminants – contient littéralement tous les acides aminés essentiels, c'est-à-dire indispensables au corps humain. Elle contient tous les acides gras essentiels, notamment ces acides gras oméga-3 si importants pour notre santé, que l'on ne trouve pas dans les sources végétales. |
| Dr Ben Bikman : | 01:02:25 | Ils doivent provenir de sources animales. Pour conclure, voici une citation de frère Bednar : lorsque nous voulons comprendre la Parole de Sagesse, et même comprendre pourquoi Daniel veillait si scrupuleusement à ne pas souiller son corps, frère Bednar, en janvier 2000, a prononcé un autre discours à l'université Brigham Young Idaho, intitulé « Vous êtes le temple de Dieu ». Il cite abondamment le président Packer. Il a déclaré : « Notre corps physique est l'instrument de notre esprit. Dans cette merveilleuse révélation qu'est la Parole de Sagesse, il nous est enseigné comment préserver notre corps de toute impureté susceptible d'émousser, voire de détruire ces sens physiques délicats qui sont liés à la communication spirituelle. » Il poursuit ensuite en disant : « La Parole de Sagesse est la clé de la révélation individuelle. Si nous maltraitons notre corps avec des substances créant une dépendance ou si nous faisons un mauvais usage des médicaments sur ordonnance, nous tirons des rideaux qui bloquent la lumière de la communication spirituelle. » Et cela, à mes yeux, nous enseigne ce qu'est, selon moi, le véritable sens de la Parole de Sagesse, à savoir la dépendance. |
| Dr Ben Bikman : | 01:03:28 | Et le président Nelson a fait de merveilleux commentaires à ce sujet. Il a enseigné que si vous cédez à quoi que ce soit qui puisse créer une dépendance et enfreignant ainsi la |

Parole de Sagesse, votre esprit se soumet au corps. La chair asservit alors l'esprit. Cela va à l'encontre du but de votre existence mortelle. Il dit dans un autre discours de la fin des années 90 : « En tant qu'enfants de Dieu, nous ne devrions rien laisser entrer dans le corps qui puisse le souiller », revenant ainsi à ce principe central évoqué par Daniel et ses frères : « Permettre aux sens de la vue, du toucher ou de l'ouïe de fournir au cerveau des souvenirs impurs est un sacrilège. » Et pour finir, une dernière citation du président Nelson – merci de m'avoir suivi –, tirée de son discours « Pensez céleste » du 23 octobre, dans lequel il dit : « Toute dépendance, qu'il s'agisse de jeux vidéo, de jeux d'argent, d'endettement, de drogues, d'alcool, de colère, de pornographie, de sexe ou même de nourriture, offense Dieu. Pourquoi ? Parce que votre obsession devient votre Dieu. Vous vous tournez vers elle plutôt que vers lui pour trouver du réconfort. »

Dr Ben Bikman : 01:04:26 Si vous êtes aux prises avec une dépendance, dit-il, cherchez l'aide dont vous avez besoin. Ne laissez pas une obsession vous priver de votre liberté ou de votre libre arbitre, pourrions-nous dire, afin de suivre le fabuleux plan de Dieu. Si quelqu'un s'interroge sur une loi supérieure, quand j'entends cette question de la recommandation pour le temple : « Comprenez-vous et respectez-vous la Parole de Sagesse ? », ce que je me demande à moi-même, Ben, c'est : « À quoi êtes-vous dépendant et que faites-vous pour contrôler ces dépendances ? » Je ne pense pas à la quantité de viande que je mange ni à savoir si je consomme des fruits et légumes de saison. Non, rien de tout ça. Cela peut plutôt concerner la quantité de médias que je consomme, le temps que je passe sur mon téléphone, la quantité de Dr Pepper Light que je bois. C'est à cela que je pense lorsque je réponds à cette question. Mais nous devrions, en répondant à cette question, considérer cela comme cette loi minimale, cette loi inférieure relative à ces substances qui créent une dépendance.

Dr Ben Bikman : 01:05:17 Je ne voudrais donc pas qu'une personne qui boit beaucoup de Coca Light se dise : « Oh, eh bien, je suppose que je ne suis pas digne d'entrer au temple. » Je ne veux pas suggérer cela, mais c'est ce à quoi je pense lorsque je réfléchis à la Parole de Sagesse dans son sens le plus pur. À quoi êtes-vous accro et que faites-vous pour contrôler ces addictions ?

John Bytheway : 01:05:33 Je me souviens que l'un de mes professeurs, Joseph Fielding McConkie, disait : « Si vous êtes sous l'emprise de la drogue,

vous perdez votre libre arbitre. » Je pense qu'il voulait dire que ce n'est pas tant une question de santé, ou pas uniquement une question de santé, mais plutôt une question de libre arbitre. À l'époque où l'on ne disposait pas de toutes les connaissances scientifiques dont vous parlez, c'était déjà une question de libre arbitre. Il s'agissait d'être mis à part.

| | | |
|---|---|---|
| Dr Ben Bikman : | 01:05:55 | Juste pour que tout le monde comprenne le point de vue scientifique, il existe des preuves suggérant que la dépendance alimentaire est bien réelle, : en 2009, des scientifiques ont mis au point ce qu'on appelle l'échelle de dépendance alimentaire de Yale, conçue pour évaluer les comportements alimentaires addictifs. Quelques années plus tard, ce même groupe a découvert que, parmi tous les types d'aliments qu'une personne pouvait consommer, les plus addictifs étaient ceux qui étaient les plus transformés, à savoir les glucides raffinés, ce qu'on appelle les glucides à indice glycémique élevé. S'il s'agit d'un aliment riche en glucides et qu'il est vendu dans un sachet ou une boîte munie d'un code-barres, alors il faut s'en méfier. Hank, tout à l'heure, nous avons plaisanté sur le fait que tu avais quelques pintes de glace dans ton congélateur. J'ai appris avec le temps que je suis un accro, mais ma chère épouse, Cheryl, sait se modérer. Je peux rentrer à la maison un samedi soir avec deux pintes de glace, une pour Cheryl et une pour Ben. |
| Dr Ben Bikman : | 01:06:55 | Je ne peux pas m'empêcher de finir ma glace jusqu'à la dernière cuillerée, mais Cheryl a cette capacité presque surnaturelle d'ouvrir le couvercle, de prendre quelques petites bouchées, de remettre le couvercle et de la remettre au congélateur. Et je la regarde avec tant d'émerveillement, car je ne peux pas faire ça. Permettez-moi de citer un saint catholique. Saint Augustin l'a très bien dit. Il a dit : « L'abstinence est plus facile que la modération parfaite. » En ce qui concerne certains aliments, j'ai appris que j'étais accro : qu'il s'agisse de céréales – quelque chose d'aussi anodin qu'un bol de céréales – ou d'une pinte de glace, je suis incapable de m'arrêter ; il m'est plus facile de ne pas commencer que de faire preuve d'une modération parfaite. Quand je pointe du doigt et que je condamne certains aliments – et je vais le faire davantage dans un instant –, quand nous parlons de… |
| Dr Ben Bikman : | 01:07:48 | Revenons au chapitre 1 de Daniel et parlons de la raison pour laquelle il était plus corpulent ; je ne veux pas que les gens pensent que je dis qu'on ne peut jamais en manger, |

| | | |
|---|---|---|
| | | mais je pense qu'il est dans l'intérêt de certaines personnes de reconnaître qu'elles ont en réalité une dépendance. Il vaudrait peut-être mieux pour elles de ne même pas commencer à se faire plaisir à un moment donné, d'être honnêtes au sujet de leur dépendance et d'adopter une attitude plus réaliste à ce sujet, plutôt que de s'attendre à pouvoir s'arrêter dès qu'elles se sentent un peu rassasiées, sachant qu'elles risquent de ne pas s'arrêter avant d'être physiquement incapables d'avaler une bouchée de plus. |
| Hank Smith : | 01:08:19 | Ben, j'entends nos auditeurs, ils m'interpellent : « Hank, défends-nous. » |
| Dr Ben Bikman : | 01:08:26 | Eh bien, mais je suis là moi aussi, Hank. Je tiens à ce que les gens sachent que, même si je connais bien ces idées, je veux qu'ils comprennent la différence entre la connaissance et la mise en pratique. En fait, dans l'un des cours que j' , j'enseigne à l'université Brigham Young, je mène ce que j'appelle le « projet Morianton » : nous nous rappelons qu'au chapitre 10, verset 11 du livre d'Éther, Morianton rendait justice au peuple, mais pas à lui-même. Et ce passage m'a frappé de plein fouet un jour, alors que je préparais mon doctorat : je devais me rendre à vélo sur le campus, situé de l'autre côté de l'hôpital où je menais la majeure partie de mes recherches, car le trottoir de l'hôpital était envahi d'infirmières et de médecins qui sortaient fumer. Et cela m'a vraiment interpellé. Ils entraient pour rendre visite à un patient et disaient : « Bon, cher patient, vous souffrez d'une maladie cardiaque et d'un cancer du poumon à un stade précoce ; vous devez arrêter de fumer », alors que l'odeur nauséabonde de la cigarette imprégnait les blouses médicales qu'ils portaient lors de la consultation. J'ai donc réfléchi à ce qui avait piqué ma conscience et m'avait motivé : si je dois me lever devant un public pour parler de santé, d'obésité et de diabète, est-ce que je comprends ces principes ? |
| Dr Ben Bikman : | 01:09:38 | Oui. Est-ce que je les applique ? J'ai bien intérêt à le faire, car je ne veux pas être coupable comme l'était Morianton : il savait ce qui était juste et l'enseignait, mais il ne le faisait pas lui-même. Je veux que les gens comprennent la différence entre la connaissance et la mise en pratique. C'est une chose de savoir ces choses, mais c'en est une autre de les mettre réellement en pratique. Encore une fois, j'aborde ce sujet avec énormément d'empathie, sachant qu'il existe bel et bien une « dépendance alimentaire ». Même si je commence à pointer du doigt un type d'aliment en particulier, je ne voudrais pas que les gens se sentent |

| | | |
|---|---|---|
| | | condamnés ; je sais que c'est difficile, car il s'agit d'une dépendance, ou du moins d'une habitude profondément ancrée qui peut être très difficile à briser. |
| Hank Smith : | 01:10:18 | John et moi n'avons pas votre expertise, mais il me semble que si je vends ces produits et que je sais que je peux les rendre plus addictifs pour gagner plus d'argent, cela ressemble un peu à… comment le Seigneur l'a-t-il dit déjà ? À des hommes qui complotent. |
| Dr Ben Bikman : | 01:10:31 | Oh, j'allais justement dire la même chose. Dans D&A 89, on nous met en garde – et je pense que cela renvoie à cette idée de dépendance – contre le fait qu'il y a des gens dans le monde qui tireront profit de nos dépendances. Ne les laissez pas profiter de vous ; il vaut mieux s'abstenir de certaines choses. |
| Hank Smith : | 01:10:49 | Oui. Ben, si je suis au volant de ma voiture ou si je suis assis en train d'écouter, je me dis : « Oh là là, je n'avais vraiment pas envie qu'on me mette cette pression aujourd'hui. » Premièrement, ne te laisse pas envahir par la honte. |
| Dr Ben Bikman : | 01:10:58 | Oh, oui. |
| Hank Smith : | 01:11:00 | Et deuxièmement, faites un pas dans la bonne direction. Président Hinckley, faites un petit effort supplémentaire, soyez un peu meilleur. Ben, pourriez-vous me donner un exemple de ce « pas dans la bonne direction » ? Je suis le genre de personne dont vous avez dit que j'étais… Je ne suis pas un modérateur. C'était quoi, l'autre ? |
| Dr Ben Bikman : | 01:11:13 | Un accro. C'est la seule autre option. |
| Hank Smith : | 01:11:15 | Je ne suis pas modéré. Ma femme, en revanche, absolument. Je ne comprends pas comment on peut avoir un sachet de bonbons dans son bureau sans y toucher. Je suis accro. Il fallait que je le dise à voix haute, John. |
| Dr Ben Bikman : | 01:11:26 | Oui. Je m'appelle Hank Smith. Je suis accro. |
| Hank Smith : | 01:11:30 | Je vous comprends. Je considère presque un carton de glace comme un défi. Je dois être le héros de cette histoire. Qu'est-ce qu'une démarche positive ? Donnez-moi le choix entre plusieurs options dont je puisse dire : « Je peux le faire. Je peux franchir cette étape. » |

| | | |
|---|---|---|
| Dr Ben Bikman : | 01:11:41 | J’aimerais en fait répondre à cette question en me référant à Daniel, car je pense qu’il nous donne un aperçu d’un mode d’alimentation qui nous aide à être au moins un peu plus minces. C’est dans Daniel 1, si l’on revient au chapitre un, où l’on lit qu’il choisit de ne pas se souiller, qu’il ne mange pas la nourriture du roi. Ce qu’il a fait, c’est manger des légumineuses pendant cette période. Maintenant, vous avez peut-être une vision plus religieuse de ce que sont les légumineuses. Quand je me suis penché sur la question, il m’a semblé que cela pouvait désigner tout ce qui est végétal ou même préparé à partir de plantes. J’ai vu certaines descriptions où cela incluait même des aliments cuits au four à base de céréales et de graines. Quoi qu’il en soit, c’est drôle pour moi d’aborder ce sujet, mais Hank, c’est toi qui as lancé le débat. Au verset 15 du chapitre 1, on voit que Daniel a mené une expérience de dix jours avec ses frères en choisissant de ne pas se souiller en mangeant la nourriture du roi et en adoptant davantage ce régime à base de végétaux, vraisemblablement avec les quantités limitées dont ils disposaient. |
| Dr Ben Bikman : | 01:12:39 | À l’issue de cette expérience de 10 jours, ils avaient le teint plus clair, ce qui, je pense, signifie qu’ils avaient bonne mine. Ils avaient meilleure mine. Je crois que le mot hébreu était « tov », c'est-à-dire « bon », mais toutes les traductions que j'ai pu trouver utilisent le mot « plus gros » sous une forme ou une autre. Je pense qu'il est juste de dire qu'ils avaient plus de graisse corporelle, ce qui est essentiel. Permettez-moi de le dire d'emblée. En tant que chercheur spécialisé dans les cellules adipeuses et l'obésité, je peux vous affirmer que les êtres humains sont conçus pour avoir beaucoup de graisse corporelle. Nous en avons besoin. Nous sommes les seuls mammifères terrestres à naître en surpoids. Considérez cela comme un fait intéressant, mesdames et messieurs. Nous naissons obèses. Nous sommes les seuls mammifères terrestres à naître obèses. Même un être humain relativement mince, voire très mince, avec, disons, 15 % de graisse corporelle – ce qui est très faible pour une femme –, cela le place tout de même, , parmi les animaux les plus gras de la planète ; les êtres humains sont tout simplement conçus pour avoir plus de graisse que les autres animaux. |
| Dr Ben Bikman : | 01:13:38 | J’y reviendrai dans un instant lorsque nous parlerons du jeûne, mais je pense que cela a probablement été considéré comme une bonne chose, ce qui ne change toutefois rien au fait que, quelle que soit l’interprétation, quand on examine les mots grecs ou hébreux, le mot « graisse » est bel et bien |

utilisé. En quoi consistait leur régime de 10 jours ? C'est là que je peux revenir sur le problème des glucides, et Hank, répondre à votre question : c'est un sujet tellement vaste pour moi que je fais preuve d'une retenue maximale, mais cela amène à se poser la question suivante : qu'est-ce qui fait que le corps humain prend ou perd de la graisse ? L'opinion traditionnelle a toujours été que ce n'était qu'une question de calories. C'est une question d'énergie : énergie absorbée, énergie dépensée ; manger moins, faire plus d'exercice. Mais il existe un autre élément à prendre en compte pour comprendre la physiologie des cellules adipeuses : les hormones, et plus précisément une hormone bien modeste, l'insuline. L'insuline est absolument essentielle au stockage et à la rétention des graisses par le corps humain.

Dr Ben Bikman : 01:14:37 Permettez-moi de vous proposer une analogie pour vous aider à comprendre pourquoi l'approche centrée uniquement sur les calories ne tient pas la route. Imaginons que John Bytheway invite tout le monde chez lui pour un magnifique dîner. C'est un buffet. Il a fait venir les meilleurs chefs, qui préparent des plats absolument délicieux. L'invitation de John dit : « Venez le ventre vide, car vous allez vouloir goûter à tout. » Chers auditeurs, réfléchissez-y un instant. Avant de vous rendre chez John, que feriez-vous pour être sûr d'arriver chez lui avec le plus de faim possible ? Je parie que vous feriez deux choses. Vous mangeriez un peu moins les jours précédant l'événement et vous feriez un peu plus d'exercice. Cela fonctionnerait à merveille. Vous auriez très, très faim, mais c'est là que réside le problème : selon l'approche calorique de l'obésité humaine et de la graisse corporelle, il faut manger moins et faire plus d'exercice. Nous venons de dire que c'est la formule parfaite pour arriver chez John avec le plus de faim possible, mais c'est aussi la formule parfaite pour perdre du poids.

Dr Ben Bikman : 01:15:37 Eh bien, parce que ce n'est pas la formule parfaite pour perdre du poids. Plus on continue à dire aux gens que c'est purement une question de thermodynamique et de calories, plus cela les entraînera dans ce cycle : « je mange moins, je fais plus d'exercice, et je perds un peu de poids », mais ensuite la faim revient et la faim l'emporte toujours. C'est parce que la stratégie de perte de poids doit tenir compte de l'insuline et des glucides raffinés : ce sont ces amidons et sucres raffinés qui font le plus grimper l'insuline, car une grande partie de ces glucides se transforme en glucose ou en sucre dans le sang, ce qui provoque une poussée d'insuline. L'insuline va, certes, contribuer à faire

| | | |
|---|---|---|
| | | baisser la glycémie, mais dès qu' , l'insuline augmente, elle commence à protéger les cellules adipeuses. Elle commence à protéger ces cellules et à les empêcher de dégrader leurs graisses. Hank, tout ce long discours me ramène à ta question : que peut faire une personne concrètement ? |
| Dr Ben Bikman : | 01:16:31 | En supposant que la personne souhaite simplement améliorer son métabolisme, ce qui est mon point de départ ici, alors il faut changer ses habitudes alimentaires. Ne comptez pas vos calories, mais concentrez-vous sur l'effet de ces calories sur l'hormone insuline. Une partie du problème de notre vision moderne, du moins en Amérique du Nord, de la « Parole de Sagesse » a, curieusement, placé de nombreux membres de l'Église dans une situation pire : nous sommes devenus si doués pour éviter ces substances spécifiques qui créent une dépendance qu'un article de recherche publié par l'université Brigham Young a révélé que les membres de l'Église de Jésus Christ des Saints des Derniers Jours de l'État de l'Utah ont 15 % plus de chances d'avoir un taux de graisse corporelle plus élevé que les résidents non membres de l'église de cet État. C'est bien sûr préoccupant, d'autant plus que nous accordons une grande importance au corps. Les auteurs ont en effet avancé l'hypothèse d'un « effet de substitution ». Ce phénomène découle probablement de ce que je viens de mentionner : nous sommes devenus très doués pour éviter ces substances addictives, mais nous les avons remplacées par d'autres choses qui nous procurent du bien-être. |
| Dr Ben Bikman : | 01:17:36 | Maintenant, je ne veux pas mettre ces deux choses sur le même plan. Un homme qui boit trop d'alcool représente un danger pour lui-même, pour sa famille et pour son entourage. Personne qui mange trop de glaces ne représente un danger pour son entourage. Il ne rentrera pas chez lui « ivre de glaces » et ne causera pas de nuisance au sein de la famille ou à la maison. Je ne veux donc pas les mettre sur le même plan, mais je pense que c'est une particularité de notre culture : nous sommes devenus si doués pour éviter ces choses, ces vices en particulier, que nous nous sommes en réalité mis dans une situation où nous adoptons d'autres vices. C'est tellement ancré dans notre culture que nous allons jusqu'à prier pour ces vices et demander à notre Père céleste de nous accorder la santé, alors que ce pour quoi nous prions, c'est une assiette de brownies et de glace. |
| Hank Smith : | 01:18:18 | Je dois vous raconter une anecdote à tous les deux. Je viens de m'en souvenir. J'étais avec un animateur de jeunesse. |

| | | |
|---|---|---|
| | | C'était il y a des années, et s'il entend ça, il m'enverra sûrement un SMS : on mangeait un dessert vraiment délicieux et je ne pouvais tout simplement pas m'arrêter, comme on en a parlé tout à l'heure, je suis un peu accro. Bon, d'accord, je suis accro. Et il y en avait en abondance. Ils m'ont dit : « Emporte-en chez toi. On en a en plus. » Et j'ai remarqué que mon ami, lui, n'en reprenait pas. Il en avait mangé un, et je lui ai demandé : « Tu n'as pas aimé ? » Et il m'a répondu : « J'ai adoré. » Je lui ai dit : « Eh bien, il y en a encore 4 000. Allons en chercher d'autres.» Et il a répondu, « Non, je vais juste en prendre un. » J'ai dit : « Là, tu me fais me sentir mal. Pourquoi tu n'en prends qu'un ? » Et voilà ce qu'il m'a répondu, sans chercher à me faire honte. Vraiment pas. On est amis. |
| Dr Ben Bikman : | 01:19:00 | Non, c'était juste que tu voulais un complice. C'est la nature humaine. |
| Hank Smith : | 01:19:03 | Voilà ce qu'il a dit. Il a dit : « Comment puis-je dire aux jeunes hommes d'éviter l'immoralité et la pornographie, qui sont des appétits, si je ne parviens pas à contrôler les appétits qui me tourmentent ? » Il a ajouté : « J'ai envie d'y aller, mais je ne le ferai pas parce que je veux pouvoir enseigner avec un peu plus de conviction. » Et bien sûr, je me suis dit : « Bah, tant pis », et je suis retourné manger un peu plus, mais je n'ai jamais oublié cela. Je veux être capable d'enseigner que les appétits et les passions doivent rester dans les limites… |
| John Bytheway : | 01:19:35 | Maîtrisez vos passions. |
| Hank Smith : | 01:19:36 | — que le Seigneur a fixées. Maîtrisez vos passions. |
| Dr Ben Bikman : | 01:19:38 | Hank, ce sentiment que tu viens d'exprimer est magnifique, et constitue en fait une excellente transition vers le sujet du jeûne, car je pense que dans le livre de Daniel, nous voyons la puissance du jeûne d'un point de vue spirituel. En effet, comme nous le lisons, le roi Darius en est également un exemple : c'est avec lui que nous rencontrons le premier cas concret de jeûne, sur lequel je reviendrai dans un instant. Mais pour enchaîner un peu plus naturellement sur ce que tu viens de dire, Joseph B. Wirthlin, dans un discours intitulé « La loi du jeûne », a déclaré : « Le jeûne et la prière peuvent nous aider à développer en nous le courage et la confiance. Ils peuvent fortifier notre caractère et nous permettre d'acquérir la maîtrise de soi et la discipline. Chaque fois que nous jeûnons, nous gagnons un peu plus de contrôle sur nos appétits et nos passions terrestres. » Puis, |

| | | |
|---|---|---|
| | | en 2004, le frère Carl B. Pratt a déclaré : « Le jeûne peut nous aider à surmonter nos défauts et nos péchés. |
| Dr Ben Bikman : | 01:20:33 | Il peut nous aider à devenir plus humbles, moins orgueilleux, moins égoïstes et plus attentifs aux besoins des autres. Le jeûne, associé à la prière, apporte une puissance spirituelle accrue. Même si nous considérons souvent le jeûne comme un simple moyen de perdre un peu de poids ou de faire une offrande de jeûne généreuse, je pense que ces sentiments sont si puissants que, s'il y a un jeune homme ou une personne moins jeune aux prises avec l'immoralité, même s'il ou elle lutte contre cette seule chose, je serais presque tenté de dire : « Eh bien, y a-t-il quelque chose avec lequel tu ne luttes pas autant et pour lequel tu pourrais tout de même faire preuve d'une certaine retenue ? » Peut-être que ce jeune en proie à des difficultés d'ordre moral – j'hésite presque à le dire, de peur que cela ne conduise à une forme de trouble alimentaire, mais je vous prie de le prendre dans l'esprit dans lequel cela est dit – « Je me demande si des jeûnes structurés et sains pourraient être un moyen pour cette personne de développer une plus grande maîtrise de soi. » |
| Dr Ben Bikman : | 01:21:33 | Ce que je veux dire, c'est que je pense que lorsqu'une personne parvient à développer une plus grande maîtrise de soi dans un domaine, qu'il soit physique, spirituel ou mental, si je peux y délimiter un domaine distinct, cela peut l'aider à développer une plus grande maîtrise de soi dans un autre domaine. Est-ce qu'une personne pourrait utiliser des jeûnes intelligents et structurés comme moyen de développer sa discipline et que cela l'aide à surmonter sa dépendance à la pornographie ? Je pense que oui. Ou pour surmonter sa dépendance à Instagram. Dans les citations que je viens de lire des Frères Wirthlin et Pratt, je pense effectivement qu'il existe un pouvoir qui va au-delà du simple aspect physique en matière de jeûne. |
| Hank Smith : | 01:22:11 | Oui, je me souviens que Stephen Covey a dit un jour : « Une journée qui commence par une victoire en annonce bien d'autres. » |
| Dr Ben Bikman : | 01:22:17 | Oh, c'est bien dit. |
| John Bytheway : | 01:22:18 | Prenez un engagement, tenez-le. |
| Dr Ben Bikman : | 01:22:20 | Le premier exemple de jeûne que l'on trouve dans le livre de Daniel concerne en fait le roi Darius. C'est lorsque Daniel a été jeté dans la fosse aux lions, comme nous l'avons lu |

précédemment, une version propre à Daniel de l'histoire de Mishaël, Hanania et Azaria jetés dans la fournaise. Le roi est le premier à jeûner, comme le dit Daniel 6:18 : « Le roi se rendit dans son palais et passa la nuit à jeûner. On ne lui apporta pas non plus d'instruments de musique, et le sommeil le quitta. » Il s'agit non seulement d'un exemple de jeûne, d'un homme très sincère et concentré sur un résultat particulier, cherchant peut-être les bénédictions de Dieu à travers cet abaissement de soi et ce renoncement à soi-même, mais il y a également une autre leçon à tirer de cette phrase : « on ne lui apporta pas non plus d'instruments de musique ». Je pense en effet que parfois, lorsque nous parlons de jeûne, nous le considérons uniquement comme un jeûne alimentaire. Il peut y avoir d'autres formes de jeûne, et peut-être que le roi Darius s'est rendu compte qu'il aimait la musique, que c'était pour lui un plaisir de l'écouter chaque soir, et qu'il a simplement estimé qu'il n'était pas approprié de s'y adonner à ce moment-là.

| | | |
|---|---|---|
| Dr Ben Bikman : | 01:23:28 | Je dois implorer le Seigneur et ce plaisir me distrait. J'ai simplement été frappé par cette idée selon laquelle, lorsque le jeûne est considéré comme un moyen de se rapprocher du Seigneur, comme un moyen de faire preuve de maîtrise de soi et de bénéficier de toutes les bénédictions qui en découlent, il ne doit pas nécessairement se limiter à la nourriture. Or, nous avons une instruction très claire selon laquelle le jeûne doit servir un objectif précis au sein de l'Église, à savoir nous permettre de verser une offrande de jeûne généreuse. Je ne veux pas négliger cet aspect, mais lorsqu'une personne cherche un moyen d'intégrer ce principe du jeûne, cela ne doit pas nécessairement se limiter à la nourriture ; je dirais que cela peut consister à ne pas utiliser son téléphone, ou encore à continuer de manger et de boire, mais en s'interdisant une boisson gazeuse allégée particulière pendant une période donnée. |
| Dr Ben Bikman : | 01:24:17 | Il existe différentes façons de travailler sur la maîtrise de soi et de tirer parti des bienfaits liés à différents types de jeûne, au-delà du simple jeûne alimentaire. |
| Hank Smith : | 01:24:26 | Prenons l'exemple de la tentation du Sauveur. La première tentation, du moins dans l'Évangile selon Matthieu, est la suivante : « Si tu es le Fils de Dieu, transforme ces pierres en pain ; tu en es capable », mais le Sauveur fait preuve de maîtrise de soi. Je rappelle souvent à mes étudiants et à moi-même qu'être disciple du Christ, c'est faire preuve de la même discipline que lui, et que nous pouvons nous y exercer. Le jeûne nous offre l'occasion de pratiquer la |

maîtrise de soi, et c'est difficile. J'entends déjà les estomacs de nos auditeurs gargouiller : « Oh ». Mais c'est un peu comme faire de l'exercice parfois : on se dit « Je n'ai pas envie de faire ça », puis on le fait et on se dit « Je suis content de l'avoir fait ».

Dr Ben Bikman : 01:25:07 Je voudrais mentionner les exemples tirés du livre de Daniel : au chapitre 3, on voit Daniel jeûner, puis s'adresser au Seigneur par la prière et les supplications, et il précise : « avec le jeûne ». Cela met donc en évidence un exemple que Daniel nous donne : celui d'utiliser le jeûne et la prière comme moyen de se rapprocher de Dieu. Puis, au chapitre 10 de Daniel, on voit une autre version de ce type particulier de jeûne : il ne l'appelle pas « jeûne » dans ce chapitre, mais il s'agit d'une période de trois semaines durant laquelle il dit : « Je n'ai pas mangé de pain savoureux. Ni viande ni vin n'ont touché ma bouche. » Puis il ajoute : « Jusqu'à ce que trois semaines entières se soient écoulées. » Mais cela a fonctionné. L'ange est venu vers lui dès le premier jour, comme nous le lisons au verset 12. C'est là, je pense, un exemple de jeûne qui ne consiste pas simplement à ne rien manger, mais qui est sélectif.

Dr Ben Bikman : 01:25:59 C'est peut-être ces choses-là qu'il apprécie le plus. C'est peut-être cette méthode ou ce moyen de maîtriser ses propres passions. Maîtrise tes passions, Jean, comme tu l'as dit. C'est peut-être cette viande en particulier qu'il aimait, quand il dit : « Je n'ai mangé ni chair ni viande. Je n'ai pas bu de vin. » Et en fait, il dit qu'il ne s'est pas oint. Peut-être ne s'est-il pas coiffé de belles mèches de cheveux, et je n'ai bien sûr aucune sympathie pour cela. Peut-être ne s'adonnait-il tout simplement à aucune de ces choses réconfortantes au cours de ce jeûne. Nous voyons donc un autre exemple où il se tourne vers le Seigneur, cherchant la compagnie et les bénédictions du Saint-Esprit, peut-être en agissant ainsi avec cette forme de retenue. Permettez-moi de m'exprimer une fois encore en tant que spécialiste du métabolisme : le jeûne représente un état métabolique très intéressant dans l'organisme, et tout cela est dicté, encore une fois, par cette humble hormone, ce petit peptide qu'est l'insuline, dont le taux diminue.

Dr Ben Bikman : 01:26:57 Et lorsque le taux d'insuline baisse, l'organisme modifie son utilisation des sources d'énergie. Le métabolisme humain est donc un moteur hybride : à tout moment, l'organisme utilise généralement l'une de deux sources d'énergie. Soit il utilise le sucre sanguin (le glucose), soit il brûle des graisses. Il s'agit d'un mélange des deux, mais l'une augmente tandis

que l'autre diminue. C'est l'hormone insuline qui détermine en réalité quel carburant est utilisé. Si le taux d'insuline est élevé, le corps est en mode « combustion des sucres ». Si le taux d'insuline est bas, comme c'est le cas lors d'un jeûne, le corps passe alors en mode « combustion des graisses ». Il existe un phénomène physiologique intéressant, que je m'en voudrais de ne pas mentionner, qui se produit lorsque le taux d'insuline est resté bas pendant environ 12 à 16 heures. Lorsqu'une personne entre dans cette phase, elle ne reçoit plus de sucre par le sang, mais le foie produit du glucose sanguin pour maintenir le taux de glucose sanguin à un niveau tout à fait normal.

Dr Ben Bikman : 01:27:53 À mesure que le taux d'insuline diminue, le corps commence à passer en mode de combustion des graisses. Cela représente une situation particulière pour le cerveau, car celui-ci ne brûle pas de graisses pour produire de l'énergie. Le cerveau utilise les graisses pour sa structure. Le cerveau lui-même est en réalité un organe très riche en graisses, mais il ne brûle pas de graisses pour produire de l'énergie. Le cerveau dispose de son propre système hybride : il brûle soit du glucose, soit ce carburant souvent négligé que sont les cétones. Les cétones constituent un autre carburant utilisé par le cerveau, et en réalité, celui-ci les utilise volontiers. Si une personne présente une glycémie à un certain niveau, même si son taux de cétones n'atteint que la moitié de celui de sa glycémie, le cerveau tire déjà les deux tiers de son énergie des cétones. Je me demande parfois, lorsque les gens parlent de la clarté d'esprit qu'ils ressentent pendant un jeûne, de leur capacité à réfléchir, s'il n'y a pas là un avantage lié à la maîtrise de soi en présence du Saint-Esprit. En tant que physiologiste, je ne peux m'empêcher de me demander si une partie de cette cognition accrue, de cette amélioration de la réflexion, ne résulte pas du fait que le cerveau puise dans les cétones ?

Dr Ben Bikman : 01:29:05 En effet, certaines études de cas portant sur des patients atteints d'une forme grave de la maladie d'Alzheimer montrent que lorsqu'on leur administre des cétones en milieu clinique – ils en boivent –, leurs capacités cognitives s'améliorent en temps réel. On peut leur faire passer des tests cognitifs, auxquels ils échouent lamentablement, par exemple en leur demandant de dessiner le cadran d'une horloge : le résultat est tout simplement chaotique. Puis, quand on les met dans cet état de cétones élevées, quelques heures plus tard, eh bien, ils sont capables de dessiner le cadran d'une horloge. On peut observer cette amélioration cognitive en temps réel. Je sais que je me sens

| | | |
|---|---|---|
| | | plus alerte quand je sais que je dois être performant, comme vous, mes amis, lors de mes propres événements. Ce week-end, je pars au Brésil pour donner une conférence devant des milliers de personnes sur la santé métabolique. Je suis plus performant si je me mets dans cet état de jeûne partiel. Une partie de ce bénéfice pourrait provenir, oui, de la présence du Saint-Esprit lorsque je prie, ce que je fais. |
| Dr Ben Bikman : | 01:29:58 | Je prends ces occasions très au sérieux ; je veux réussir à exprimer clairement ce que je pense qu'il faut partager. En même temps, je pense que les cétones elles-mêmes améliorent mes capacités cognitives. Les données scientifiques le confirment sans aucun doute. En tant que spécialiste du métabolisme, je tenais à inclure cette nuance concernant le métabolisme humain. |
| Hank Smith : | 01:30:17 | Le Seigneur est un spécialiste du métabolisme. C'est bien ce que vous dites ? |
| Dr Ben Bikman : | 01:30:21 | Je pense que oui. Oui, cela ne fait aucun doute. Le jeûne est thérapeutique pour l'organisme. Il est vraiment bénéfique pour la santé à bien des égards. Mais, encore une fois, il faut l'utiliser à bon escient. Je ne veux pas que les gens s'en servent pour développer un trouble alimentaire, mais c'est à cela que sert notre graisse corporelle. Notre graisse corporelle est de l'énergie qui attend d'être utilisée, mais plus nous continuons à manger des aliments qui font grimper notre insuline, plus cette graisse corporelle reste là, sans jamais être utilisée. En fait, une bonne analogie serait d'imaginer un gros semi-remorque de transport de carburant qui roule en grondant sur la route. Et à l'intérieur de ce gros semi-remorque, il y a ce petit réservoir de carburant sous la cabine, mais il y a aussi cet énorme réservoir de carburant transporté sur la route, alors que le moteur du camion ne peut jamais utiliser ce grand réservoir. Il doit s'arrêter pour remplir ce petit réservoir toutes les quelques heures, ironiquement, tout en transportant un énorme réservoir de carburant. |
| Dr Ben Bikman : | 01:31:16 | Si nous pouvons simplement laisser notre corps se reposer et permettre à notre taux d'insuline de redescendre, nous puisons alors soudainement dans un réservoir de carburant où même un adulte mince stocke des centaines de milliers de calories dans son corps, qui n'attendent qu'à être utilisées. Et si nous ne sommes pas un adulte particulièrement mince, cela peut représenter plusieurs millions de calories, mais nous ne donnons tout simplement jamais à notre corps la possibilité de les utiliser, car plus |

| | | |
|---|---|---|
| | | nous faisons grimper notre insuline, plus nous forçons le moteur à compter sur ce petit réservoir. Nous ne parvenons jamais à puiser dans le grand réservoir. |
| Hank Smith : | 01:31:47 | J'adore ça, John. Saviez-vous qu'on racontait autrefois que Brigham Young pouvait donner un discours sur la théologie, puis, lors de la session suivante, expliquer comment planter du maïs ? J'aime ce genre de connaissance de l'Évangile. J'aime étudier la théologie de Daniel, puis j'adore passer à la pratique au quotidien ; c'est pour cela que nous partageons ce type d'informations. Cela m'inspire. |
| Dr Ben Bikman : | 01:32:11 | Oh, Hank, le fait que tu mentionnes le président Brigham Young est une fois de plus une transition parfaite vers le point suivant que je souhaite aborder : le thème porte sur les différentes façons d'acquérir la connaissance et sur le fait que celle-ci peut provenir de l'étude des sciences, mais aussi de la quête du divin. Et Brigham Young a dit : « Si vous pouvez trouver une vérité au ciel, [sur terre] ou en enfer, elle fait partie de notre doctrine. Nous y croyons. Elle est nôtre. Nous la revendiquons. » Il faisait peut-être même référence à la vérité métabolique. |
| John Bytheway : | 01:32:38 | J'ai quelques questions. Tout d'abord, pourriez-vous expliquer à quelqu'un qui ne s'y connaît pas quels sont les principaux glucides que nous consommons ? Deuxièmement, que faire si quelqu'un a un peu de poids au niveau du ventre dont il n'arrive pas à se débarrasser, un petit « pneu de secours », je pose la question pour un ami ? |
| Dr Ben Bikman : | 01:33:00 | Pour répondre à la première partie de la question, les glucides proviennent de tout ce qui est d'origine végétale. Cela inclut bien sûr une immense variété d'aliments, car si vous mangez la plante telle quelle, cela n'aura pratiquement aucun effet négatif sur le métabolisme. Ou même si vous la préparez un minimum, par exemple en la faisant bouillir. Une pomme de terre bouillie est très différente d'une chips, qui a été déshydratée puis frite. De même, bien sûr, le brocoli, qui n'a pratiquement aucun impact métabolique, est très, très différent d'un paquet d'Oreos, John : tu n'en as mangé que deux de ces maudits biscuits parce que tu as une grande maîtrise de toi, et c'était la portion recommandée. Mais un Oreo relève principalement du domaine des glucides, car il contient beaucoup de blé ou de ces céréales raffinées. Mais le blé en soi… Je ne veux pas condamner le blé. C'est la façon dont il a été transformé. Et c'est pourquoi j'utilise cette petite maxime. |

| | | |
|---|---|---|
| Dr Ben Bikman : | 01:33:59 | S'il s'agit d'un glucide et qu'il provient d'un sachet ou d'une boîte portant un code-barres, alors méfiez-vous. Il s'agit notamment de biscuits, de céréales, de chips, voire de pain : ces aliments vont faire grimper votre taux d'insuline en flèche et bloquer la combustion des graisses. |
| Hank Smith : | 01:34:16 | Waouh. C'est vraiment passionnant. |
| John Bytheway : | 01:34:19 | Intéressant. |
| Hank Smith : | 01:34:20 | Oui. |
| John Bytheway : | 01:34:21 | Je n'avais jamais entendu cela formulé ainsi. Nous avons besoin de graisse. Nous naissons avec une certaine quantité de graisse. Ce n'est pas le cas des animaux. Je ne savais pas cela. C'est vraiment intéressant. |
| Dr Ben Bikman : | 01:34:28 | En fait, John, est-ce bien ce qu'Isaïe voulait dire quand il a déclaré : « Mon âme se délecte de la graisse » ? Je pense que oui. |
| John Bytheway : | 01:34:34 | Tout comme Jacob dans le Livre de Mormon. |
| Dr Ben Bikman : | 01:34:36 | Oui, je pense que c'est ce qu'ils voulaient dire : ne pas avoir peur des graisses. D'ailleurs, Hank, tu m'avais demandé tout à l'heure quelle était la chose la plus simple à retenir pour améliorer sa santé métabolique : c'était de contrôler les glucides. Eh bien, l'un de mes autres principes est de ne pas avoir peur des graisses, car elles sont naturelles. Nous avons besoin d'en consommer. Les êtres humains ont besoin d'un certain niveau de graisse corporelle. John, tout ce long discours avait pour but de répondre à ta question : « Et si quelqu'un avait un peu plus de graisse au niveau du ventre ? » Chacun doit être réaliste et veiller à sa santé, sans chercher à réduire son taux de graisse corporelle à un niveau trop bas, car nous avons besoin d'un certain niveau de graisse corporelle, ne serait-ce que pour rester en bonne santé. C'est en fait la différence entre un jeûne et la famine. J'espère ne pas regretter d'avoir partagé cela. Le plus long cas documenté de véritable jeûne chez un homme, sans aucune calorie ingérée ni bue, a duré 382 jours. |
| Dr Ben Bikman : | 01:35:28 | C'est un Écossais. Il s'agit d'une étude clinique publiée. Il s'appelait Angus Barbieri. C'est une véritable étude de cas clinique. Elle a été publiée en 1965. Cet homme pesait en fait 456 livres et était placé sous une surveillance clinique stricte afin de s'assurer qu'il recevait les minéraux et les |

vitamines dont il avait besoin et qu'il restait bien hydraté. Il était donc suivi de très près. Il n'a pas ingéré la moindre calorie, ni en mangeant ni en buvant, pendant 382 jours. Alors pourquoi n'est-il pas mort de faim ? Cela tient essentiellement à la capacité du corps humain à produire des cétones, et on ne peut produire de cétones que si l'on dispose de graisse à brûler. Il avait donc tellement de graisse à brûler qu'il jeûnait. Mais dès que l'on n'a plus de graisse à brûler, le cerveau ne dispose plus de cétones et doit alors commencer à puiser dans les protéines… C'est là que commence la famine. Ne maudissons pas notre graisse corporelle et sa capacité à produire des cétones, car c'est précisément en brûlant cette graisse que l'on protège le reste de l'organisme.

Dr Ben Bikman : 01:36:28 Elle permet aux muscles de rester des muscles. Elle empêche le foie et les reins de se dégrader. C'est la ligne de démarcation entre. Les cétones représentent la frontière entre le jeûne et l'état de famine.

Hank Smith : 01:36:42 Ben, ce que je trouve fascinant dans notre discussion ici et en matière de santé, c'est la façon dont l'image corporelle, ce que notre culture a fait du corps humain pour l'objectiver, parce que c'est ce qui me vient à l'esprit : « Ah oui, je ne ressemble pas à ça, à ces types qu'on voit au cinéma ou à la télé, ce n'est pas du tout de ça dont tu parles. Tu parles de santé. » C'est ce qui nous vient à l'esprit et ça suscite de la honte et des commentaires à ce sujet, tu en penses quoi ?

Dr Ben Bikman : 01:37:11 Oh oui. Oh, absolument. Je suis ravi que vous abordiez ce sujet. En fait, je dirais que ce point est particulièrement important pour les femmes, car ce sont elles qui supportent la charge métabolique liée à la reproduction. Une femme est, par nature, censée avoir plus de graisse que son homologue masculin, en particulier chez une femme en préménopause, pour sa capacité reproductive. La graisse est si essentielle à la reproduction que si elle commence à devenir trop mince – même si ce niveau de minceur serait considéré comme normal chez un jeune homme –, sa graisse est tellement indispensable à la reproduction qu'elle cessera d'ovuler ; le corps considère cela comme une telle atteinte métabolique qu'il désactive la fonction reproductive. Curieusement, nous sommes entrés dans une période où coexistent deux extrêmes en matière de corps et d'image corporelle : d'un côté, il y a cette vision omniprésente et persistante qui pousse les gens à se juger eux-mêmes en estimant qu'ils ont trop de graisse, en se

basant sur ce qu'ils voient chez quelqu'un sur Instagram qui est très probablement en très mauvaise santé, souffre sans doute de troubles alimentaires et est constamment déprimé, mais qui affiche un sourire pour cette courte vidéo d'une minute qu'il s'apprête à publier, en particulier chez les jeunes femmes.

| | | |
|---|---|---|
| Dr Ben Bikman : | 01:38:23 | Sachez que lorsque les jeunes femmes traversent la puberté, leur corps, par nature, va prendre un peu de masse graisseuse. Mais Hank, j'ai mentionné qu'il y avait deux extrêmes. Ce qui m'inquiète également, c'est cette vision selon laquelle les gens ne veulent pas être la meilleure version d'eux-mêmes et pensent qu'il est mauvais de faire preuve de retenue ou d'abnégation, ce qu'on appelle communément la « body positivity ». Je pense qu'il est très important que les gens ne lient pas leur santé physique à leur relation avec le Christ, ni à leur valeur, mais je pense qu'il est également important qu'ils n'acceptent pas cette version malsaine d'eux-mêmes. Nous devrions examiner nos habitudes et nous demander : « Quelles sont les habitudes qui nuisent à ma santé et comment puis-je y remédier ? » Nous observons donc ici deux extrêmes : d'un côté, un jugement excessif sur la moindre trace de graisse corporelle, tout ce que l'on peut pincer ou secouer, avec des remarques du genre « Oh là là, tu devrais avoir honte » ; de l'autre, ce que nous constatons ces derniers temps, c'est cette acceptation d'états qui sont manifestement très malsains. |
| Dr Ben Bikman : | 01:39:28 | Nous voulons nous situer entre les deux. Vous aviez mentionné cette citation du président Brigham Young, et j'avais moi-même partagé cette phrase lapidaire de lui : « On peut trouver une vérité au ciel, sur terre ou en enfer. Si on peut la trouver, elle fait partie de notre doctrine. » Cela nous permet donc de considérer le livre de Daniel comme un exemple de ces deux sources de connaissance : la sagesse des hommes et la sagesse de Dieu, où l'on distingue ces origines intellectuelles et spirituelles. Plus tôt, j'avais suggéré que les actes de Daniel visant à ne pas souiller son corps l'avaient peut-être rendu plus réceptif à l'Esprit. De la même manière, on pourrait se demander si l'éducation de Daniel l'a aidé à exprimer clairement ce que l'Esprit lui enseignait. Avoir un esprit cultivé peut nous aider, sinon à recevoir l'inspiration, du moins à lui donner un sens ou à l'exprimer clairement lorsque nous souhaitons en partager une partie avec les autres. |

| | | |
|---|---|---|
| Dr Ben Bikman : | 01:40:25 | Et nous en voyons le premier exemple dans Daniel 1, au verset 17, où il est dit que Dieu a donné à ces quatre jeunes gens – Daniel, Hanania, Mishaël et Azaria – la connaissance, l'habileté, toute sorte de savoir et la sagesse. John, peux-tu lire le verset 20 du chapitre 1 ? |
| John Bytheway : | 01:40:42 | Tout à fait. Daniel 1:20. « Et dans toutes les questions de sagesse et d'intelligence que le roi leur posait, il constatait qu'ils étaient dix fois supérieurs à tous les magiciens et astrologues de son royaume. » |
| Dr Ben Bikman : | 01:40:56 | Je trouve donc amusant qu'ils aient tenté de quantifier cela. Comment quantifie-t-on « dix fois » ? Peut-être comptaient-ils d'une manière ou d'une autre le nombre de fois où Daniel et son frère avaient réussi à faire les choses correctement. Quoi qu'il en soit, je pense que ce que nous voyons ici, c'est l'amplification qui peut résulter d'une formation intellectuelle et universitaire normale lorsqu'elle est combinée à une guidance et à une aide divines. Si je peux les appeler ainsi, ces « scientifiques » de leur époque, ces magiciens et astrologues, car ils n'auraient pas utilisé le mot « scientifique ». Même dans la Grèce antique, un philosophe était un scientifique, c'est pourquoi je suis titulaire d'un doctorat en philosophie dans tous les domaines de la bioénergétique. Cela renvoie à ce que signifiait autrefois le terme « philosophe ». Peut-être ces magiciens et ces astrologues étaient-ils les scientifiques de leur époque. Hank, peux-tu aller au livre de Daniel, chapitre 2, et lire les versets 27 et 28 ? Car nous y voyons un autre exemple de la façon dont le fait de nous mettre en position d'être réceptifs à l'Esprit peut nous aider à acquérir la connaissance. |
| Hank Smith : | 01:41:56 | Très bien. Daniel 2:27-28, je reprends ici la version KJV. Daniel répondit en présence du roi et dit : « Le secret que le roi a demandé, ni les sages, ni les , ni les astrologues, ni les magiciens, ni les devins ne peuvent le révéler au roi ; mais il y a un Dieu dans les cieux qui révèle les secrets et fait connaître au roi Nabuchodonosor ce qui arrivera dans les derniers jours. Voici ton rêve et les visions qui t'ont traversé l'esprit pendant que tu étais couché. » |
| Dr Ben Bikman : | 01:42:20 | Nous voyons ici un exemple qui montre que toutes ces études, toutes ces personnes à l'esprit académique, les astrologues, les magiciens, les devins, tout cela n'a pas suffi. C'est un exemple parfait qui nous montre qu'il y aura des moments dans nos vies où aucune quantité de lecture ni aucune formation universitaire ne nous mènera à une |

réponse, et qu'il faut une connaissance ou une vérité qui vienne de Dieu. Cette idée de vérité trouve un écho en moi, car je n'oublierai jamais une expérience que j'ai vécue pendant mon doctorat. J'étais à l'ECU. J'ai eu la grande chance d'avoir pour mentor un scientifique nommé Linus Dome. C'était un homme pieux et fidèle, un bon chrétien. Un jour, je suis venu le voir, la tête basse, et je lui ai dit : « Linus, ces expériences n'ont pas échoué, mais elles donnent un résultat négatif. Nous avons obtenu un résultat nul. L'hypothèse n'est pas confirmée.

| | | |
|---|---|---|
| Dr Ben Bikman : | 01:43:18 | J'étais tellement découragé parce que je travaillais sur ces expériences depuis si longtemps, dans l'espoir d'apporter des données significatives à ma thèse et d'en finir une bonne fois pour toutes. » Il m'a répondu : « Ben, ne te décourage pas. Les scientifiques sont des chercheurs de vérité. » C'est ce qu'il m'a dit. Les scientifiques sont des chercheurs de vérité. Et cette vision m'a marqué lorsque j'ai réfléchi à mon rôle en tant que scientifique et à mon rôle en tant que croyant, si l'on peut dire. Les gens aiment prétendre qu'il existe des différences irréconciliables. On m'a demandé : « Comment peux-tu être croyant ? Comment peux-tu croire en Dieu ? » Cela me laisse tellement perplexe que je pense que nous faisons preuve de foi. Mes étudiants sont en ce moment même au laboratoire en train de mener des expériences. Ne me dites pas que nous n'avons pas la foi lorsque nous menons ces expériences. Tous les scientifiques en ont. Nous avons la foi que nous allons obtenir un résultat, que lorsque nous faisons telle ou telle chose à ces cellules ou à ces êtres humains, nous allons obtenir ce résultat précis. |
| Dr Ben Bikman : | 01:44:16 | C'est cela, la foi. Henry Eyring, sans doute le scientifique mormon le plus célèbre, était chimiste. Il a déclaré : « Y a-t-il un conflit entre la science et la religion ? Il n'y a pas de conflit dans l'esprit de Dieu, mais il y en a souvent dans l'esprit des hommes. » Il a également déclaré : « Pour moi, il n'y a jamais eu de difficulté sérieuse à concilier les principes de la vraie science avec ceux de la vraie religion, car les deux s'intéressent aux vérités éternelles de l'univers. » Donc, pour moi, la question est : quelle vérité essayez-vous de comprendre ? S'il s'agit d'une vérité dans ce domaine physique de la santé, de la maladie, de la nature et de la physique, la science vous aidera à y répondre. Mais notre existence ne se limite pas à ce monde mortel. La science ne peut espérer y répondre. Qui suis-je ? D'où est-ce que je viens ? Où vais-je ? Ce sont là des questions, des connaissances devant lesquelles un scientifique ne peut que |

| | | |
|---|---|---|
| | | s'interroger et se gratter la tête, mais c'est là que nous pouvons puiser la connaissance auprès de Dieu. |
| Dr Ben Bikman : | 01:45:13 | Ce n'est pas incompatible. Les deux reposent sur la foi. Les deux reposent sur la recherche de la source véritable de la connaissance. Dieu nous a donné la raison. Cela dit, je ne dirais pas que la science ne contient pas de vérité provenant de Dieu ; c'est simplement que nous pouvons la comprendre grâce à la raison et à l'intellect que Dieu nous a donnés. Il s'agit toujours d'une vérité qui, en fin de compte, vient de lui. C'est juste que l'intellect et la raison seuls ne suffiront pas à nous donner la connaissance divine dont Daniel avait besoin pour interpréter les rêves du roi. |
| John Bytheway : | 01:45:43 | J'aime beaucoup ce que vous venez de lire au verset 28 : « Il y a un Dieu dans les cieux qui révèle les secrets. » Cela m'a aussitôt rappelé l'un de mes versets préférés de la section 101 : « Ce jour-là, lorsque le Seigneur viendra, il révélera toutes choses. » Et puis il nous donne cette liste : les choses cachées qu'aucun homme ne connaissait, les choses de la terre par lesquelles elle a été créée et formée, ainsi que son but et sa fin. C'est une liste impressionnante quand on essaie d'en saisir le sens. Il dit : « Je vais vous révéler des choses que personne ne connaît. » |
| Dr Ben Bikman : | 01:46:13 | Le millénaire sera marqué, entre autres, par une explosion de découvertes scientifiques. Frère Andersen a déclaré en 2009 lors d'une conférence à la UNIVERSITÉ BRIGHAM YOUNG Idaho : « La sagesse du monde, bien que très précieuse dans de nombreux cas, n'atteint son plus grand prix que lorsqu'elle s'incline humblement devant la sagesse de Dieu. » C'est quelque chose que j'ai énormément apprécié à la UNIVERSITÉ BRIGHAM YOUNG. Chaque fois que nous tenons une réunion de laboratoire et que nous nous réunissons avec les étudiants pour discuter des projets en cours ou à venir, une partie de notre prière, au début de chaque réunion, consiste à demander à bénéficier de cette guidance divine, à être guidés de manière à poser les bonnes questions et à trouver les réponses à ces questions, car c'est cela, la science. C'est un processus qui consiste à répondre à des questions. Et, plus important encore, avant tout cela : posez-vous la bonne question ? Il est légitime pour nous de faire appel à Dieu et de se tourner vers le ciel pour obtenir ce genre de guidance. |
| Hank Smith : | 01:47:02 | Une histoire comme celle-ci semble hors de portée, et pourtant nous savons tous que nous avons eu des aperçus de révélation où nous avons su quelque chose qui ne |

pouvait être connu. John, tu m'as raconté des histoires d'inspirations qui se sont avérées justes. Elles se sont révélées être une, quelque chose que le Seigneur voulait que tu fasses. Dans les Écritures, on se dit : « C'est incroyable. » Mais si tu regardes tes propres expériences, tu verras de petites traces de cela.

| | | |
|---|---|---|
| Dr Ben Bikman : | 01:47:29 | Un autre thème que l'on retrouve dans le livre de Daniel est celui du Seigneur qui utilise des personnes de bien pour faire avancer son œuvre. C'est en fait l'exemple de Cyrus, pour lequel, aussi étrange que cela puisse paraître, nous devons remonter dans le temps dans « Viens et suis-moi » jusqu'à la discussion sur Esdras, où, au chapitre 1 d'Esdras, nous voyons comment le Seigneur a ordonné à Cyrus, roi de Perse, de retourner à Jérusalem. Pour que tout le monde le sache, même si nous avons lu le livre d'Esdras il y a maintenant des mois ou des semaines, il s'écoulera encore des mois à partir de ce moment-là. Daniel est un contemporain de cette époque : lorsque nous lisons dans le livre d'Esdras l'histoire de Cyrus, roi de Perse, il s'agit en fait du Cyrus qui apparaît à la fin de la vie de Daniel, alors que celui-ci a traversé toute cette période de captivité, la prise de Jérusalem par Babylone, puis l'enlèvement du peuple, de Daniel et de ses frères. Or, sous le règne du roi Cyrus, nous voyons le Seigneur… |
| Dr Ben Bikman : | 01:48:28 | En effet, c'est au chapitre 10, verset 11, du livre de Daniel que nous trouvons cette histoire. Au cours de la troisième année du règne de Cyrus, roi de Perse, une révélation fut faite à Daniel : le moment prophétisé par Jérémie, celui du retour des Juifs à Jérusalem, était enfin venu, grâce à la bénédiction et à l'aide du roi Cyrus pour la reconstruction du temple. Pour ma part, j'ai vu dans le livre de Daniel un bel exemple de ce que le président Benson a dit dans son discours à la UNIVERSITÉ BRIGHAM YOUNG en 1973. Il a déclaré : « Dieu, notre Père à tous, se sert des hommes de la terre, en particulier des hommes de bien, pour accomplir ses desseins. Cela a été vrai dans le passé. C'est vrai aujourd'hui. Cela sera vrai à l'avenir. » Nous voyons clairement que Daniel était aimé et respecté par Cyrus et par tous les rois qui l'avaient précédé. Le Seigneur peut se servir de personnes de bien pour accomplir ses œuvres. |
| John Bytheway : | 01:49:23 | Nous n'avons pas le monopole de la bonté. Il y a tant de gens bons autour de nous, heureusement. |

| | | |
|---|---|---|
| Hank Smith : | 01:49:29 | J'adore ça. Ben, c'était fantastique. Y a-t-il autre chose que tu souhaites que notre public retienne avant de te laisser partir ? |
| Dr Ben Bikman : | 01:49:38 | Je voudrais qu'ils sachent qu'il y a de si belles leçons à tirer du livre de Daniel. Il y a quelques autres points sur lesquels j'aimerais que les gens prêtent attention lorsqu'ils liront ce livre par eux-mêmes. L'un d'entre eux concerne les cas où l'adoration de Dieu était punissable et devenait, de fait, un crime. On le voit avec Daniel et ses frères. Un autre sujet – et ces deux derniers sont des thèmes majeurs que les gens pourront certainement aborder dans leur propre étude – concerne les visions prophétiques des derniers jours : les visions que Daniel a eues d'Adam, de l'Ancien des jours et du Christ, ainsi que cette conclusion marquant l'entrée du monde dans le millénaire. Et il y a de magnifiques citations du prophète Joseph Smith et de Joseph Fielding Smith vers lesquelles les gens seront guidés. Enfin, il y a la souveraineté de Dieu sur les rois et les royaumes, comme l'a dit le frère Christofferson : « L'Église est ce royaume des derniers jours dont il a été prophétisé, non pas créé par l'homme, mais établi par le Dieu du ciel et roulant comme une pierre taillée dans la montagne sans l'intervention de mains humaines pour remplir la terre. » Je crois que les gens seront capables d'apprécier et de comprendre ces thèmes sans avoir besoin des explications d'un spécialiste du métabolisme pour les guider. |
| Hank Smith : | 01:50:53 | Nous avons été très, très bénis aujourd'hui. Maintenant, Ben, je voudrais te poser une petite question avant de te laisser partir : il existe un mythe, perpétué par les détracteurs, selon lequel si l'on a fait des études, on n'est pas croyant. Seuls les gens sans instruction, seuls les crédules croient en un Dieu dans les cieux et en un prophète de notre époque. Pourtant, Ben, tu es quelqu'un de très instruit. Tu parcoures le monde pour intervenir dans ton domaine d'expertise. Que dirais-tu à quelqu'un à qui on a enseigné cela ? |
| Dr Ben Bikman : | 01:51:31 | Il doit y avoir une seule source de toute vérité. Je crois que c'est Dieu ; en grande partie, les remarques que je reçois de la part des non-croyants portent sur cette idée de concilier ma foi. Comme je l'ai mentionné, chaque personne agit par la foi. Tout ce que vous faites, vous l'accomplissez avec la conviction d'obtenir un résultat particulier ou de voir se réaliser une condition que vous souhaitez atteindre à travers cette action spécifique. En tant que scientifique, vous menez une expérience avec la conviction que vous |

obtiendrez le résultat que vous avez hypothétisé. En tant qu'homme de foi, il y a des choses pour lesquelles ma raison et mon intellect, que je continue de croire issus de Dieu, ne peuvent m'aider. Mes connaissances scientifiques ne peuvent pas m'apporter la paix de retrouver ma mère et ma famille, Cheryl et moi, de vivre avec nos enfants et d'avoir la possibilité d'en avoir d'autres, ainsi que les bénédictions d'Abraham. Ce ne serait pas le paradis pour moi si je ne pouvais pas avoir de petits-enfants, etc.

| | | |
|---|---|---|
| Dr Ben Bikman : | 01:52:28 | Là où les gens voient un fossé irréconciliable entre la religion et la science, je vois en réalité un peu de naïveté et peut-être même un peu d'ignorance, car ils ne perçoivent pas le rôle de la foi dans leur propre vie ni la possibilité d'expliquer l'inexplicable au scientifique. Comment une cellule est-elle même devenue une cellule ? Ce sont des questions auxquelles certains répondront : « Eh bien, c'était juste le fruit du hasard. » Pour moi, c'est impossible. Il m'est plus facile de croire que notre monde a été créé par une guide divine que de croire qu'il s'agit d'un accident. Je pense qu'il faut plus de foi, plus de croyance irrationnelle pour croire que tout cela est le fruit du hasard. |
| Hank Smith : | 01:53:13 | J'ai entendu quelqu'un dire un jour : « Je n'ai pas assez de foi pour être athée. » C'est trop irrationnel à mes yeux. Dr Ben Bikman, merci de nous avoir consacré votre temps aujourd'hui. John, nous avons été bien nourris. Puis-je m'exprimer ainsi ? Nous avons été bien nourris. Oh, j'adore ça. J'adore ça. Merci, Ben, d'avoir été parmi nous. |
| Dr Ben Bikman : | 01:53:32 | Tout le plaisir est pour moi. Merci à vous tous. |
| Hank Smith : | 01:53:33 | Nous tenons à remercier le Dr Benjamin Bikman de nous avoir rejoints aujourd'hui. Quel plaisir ! Nous remercions également notre productrice exécutive, Shannon Sorensen, nos sponsors, David et Verla Sorensen, et, à chaque épisode, nous rendons hommage à notre fondateur, Steve Sorensen. Nous espérons que vous serez à nouveau des nôtres la semaine prochaine. Nous n'en avons pas tout à fait fini avec l'Ancien Testament sur followHIM. Pour remercier nos merveilleux auditeurs, nous aimerions vous offrir la version numérique de notre livre, *Finding Jesus Christ in the Old Testament*. Il propose des réflexions courtes et pertinentes tirées de nos précédents épisodes consacrés à l'Ancien Testament. Rendez-vous sur followhim.co, c'est-à-dire followhim.co, pour télécharger votre exemplaire gratuit dès aujourd'hui ; vous y trouverez également le lien pour acheter l'édition papier. Merci de |

faire partie de notre famille followHIM. 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, Sydney Smith et Annabelle Sorensen.




| | | |
|---|---|---|
| Hank Smith : | 00:00:03 | Voici « Follow Him Favorites », l'émission dans laquelle John et moi partageons une histoire en lien avec la leçon hebdomadaire de « Viens et suis-moi ». Cette semaine, nous sommes dans le livre de Daniel, où l'on trouve trois amis très proches les uns des autres. Je voudrais donc vous raconter cette histoire, puis je vous raconterai celle qui va avec. Il s'agit de Shadrach, Meshach et Abednego, mais leurs vrais noms sont Hanania, Mishaël et Azaria. Ce sont trois amis fidèles à Dieu. En fait, ils parlent d'une seule voix. C'est dans le chapitre 3 de Daniel, versets 17 et 18. Ce sont Rack, Shack et Benny. Ils sont censés adorer cette statue géante, mais ils ne le feront pas. Et ils s'expriment d'une seule voix : « Notre Dieu que nous servons est capable de nous délivrer de la fournaise ardente. Il nous délivrera. Mais si ce n'est pas le cas, même si nous mourons, sache-le, ô roi, nous ne servirons pas tes dieux. » |
| Hank Smith : | 00:00:54 | J'aime ça. J'aime le fait que ce soit une affaire de groupe. On reste soudés. Et je pense que ça peut être une très bonne chose pour les jeunes. On ne boit pas. On ne va pas à ce genre de fêtes. On ne regarde pas ce genre d'images. J'ai l'histoire de six missionnaires qui sont restés soudés. Pour comprendre cette histoire, il faut remonter bien avant leur départ en mission en Angleterre. Il y a un jeune homme du nom d'Alma Sonne. Alma Sonne. Son ami proche est Fred Dahle. Eh bien, quand Alma s'apprêtait à partir en mission, il s'est tourné vers son ami Fred, qui n'avait pas l'intention de partir en mission – je ne pense pas qu'il fût pratiquant –, et lui a dit : « Fred, tu dois partir en mission toi aussi. » Je suppose qu'à l'époque, on pouvait faire ça. « Fred, tu viens avec moi en mission. » |
| John Bytheway : | 00:01:42 | Oui. |
| Hank Smith : | 00:01:43 | Et je me suis dit : « Quoi ? Je ne suis même pas pratiquant. » Eh bien, tu pars en mission. Et, à la grande surprise de tout le monde, Fred est parti en mission lui aussi. Ils sont donc tous les deux partis en Angleterre où ils ont servi pendant |

plusieurs années. Puis ils ont pu rentrer chez eux. John, c'est ça ? Tu te souviens du jour où tu as pu rentrer des Philippines et où tu as quitté les Philippines ? Eh bien, il y a Alma et quatre autres missionnaires qui s'apprêtent tous à rentrer ensemble, mais Fred est censé être là, et pourtant il n'y a pas de Fred. Bon, John, c'est là que l'histoire devient importante. C'est le moment crucial de l'histoire. Ces six missionnaires ont des billets pour un navire flambant neuf qui va traverser l'océan Atlantique. Ce n'est pas simplement un beau navire, disent-ils. C'est le Titanic, le navire de tous les rêves, le navire merveilleux, le « Millionaire Special », haut de onze étages et long comme trois terrains de football.

Hank Smith : 00:02:38 Alma avait réservé des billets pour que tous les missionnaires rentrent chez eux à bord de ce tout nouveau navire, mais Fred n'allait pas pouvoir être de la partie. Il avait envoyé un télégramme à l'avance pour dire qu'il était retardé et qu'il n'arriverait pas à temps pour embarquer sur le Titanic. Et il a dit à ses cinq amis missionnaires : « Partez sans moi. Partez sans moi. » Mais Alma se tourne vers les quatre autres missionnaires et leur dit : « Non, nous allons l'attendre. Nous partirons sur un navire suivant. » Et bien sûr, ils sont tous déçus. Ils auraient pu embarquer sur ce navire flambant neuf. Mais Alma dit : « Je sais que vous êtes déçus, mais nous ne pouvons pas laisser Fred. Nous devons rester ensemble. On ne peut pas s'attendre à ce que Fred traverse tout l'océan tout seul. » Ainsi, quelques jours plus tard, les six missionnaires montent tous à bord du Mauretania et font leurs adieux aux saints de Liverpool tandis que le navire quitte le quai.

Hank Smith : 00:03:32 Et puis, quatre jours plus tard, un membre de l'équipage a pris Alma à part. « Avez-vous entendu parler du Titanic ? » « Non. Qu'est-ce qu'il y a ? » « Il a coulé il y a deux jours, le 15 avril, après avoir heurté un iceberg par une nuit froide et sans lune. Parmi les passagers, il n'y a eu que 705 survivants. Plus de 1 500 passagers et membres d'équipage ont péri, dont la majorité, John, étaient des hommes. Plus de 1 500 personnes ont péri. Alma avait la tête qui tournait. Il a fait part de la nouvelle aux autres anciens et ils sont restés assis dans un silence stupéfait. « Ça aurait pu être nous », a dit l'un des anciens. Alma s'est tourné vers Fred et lui a dit : « Tu m'as sauvé la vie. Tu nous as sauvé la vie à tous. » Fred répond : « C'est peut-être vrai, mais en m'envoyant en mission, Alma, tu as sauvé la mienne. » N'est-ce pas une histoire formidable, John ? N'est-ce pas

| | | |
|---|---|---|
| | | une histoire formidable ? C’est ce qui arrive quand des amis restent unis dans la justice. |
| John Bytheway : | 00:04:36 | Rester solidaires. J’adore ça. |
| Hank Smith : | 00:04:37 | Le Dieu que nous servons nous délivrera. Même s’il ne le fait pas, nous ne servirons pas tes dieux et nous n’adorerons pas la statue d’or que tu as érigée. |
| John Bytheway : | 00:04:47 | Tu nous as sauvé la vie. Non, c'est toi qui as sauvé la mienne. On se sauve les uns les autres. C'est ça, la force du nombre. Ouais, j'adore ça. |
| Hank Smith : | 00:04:53 | On veille bien les uns sur les autres. |
| John Bytheway : | 00:04:55 | Hank, j'ai entendu dire que tu avais donné une conférence intitulée « J'aime mes amis ». Je crois que c'était lors d'une réunion de témoignages. |
| Hank Smith : | 00:05:02 | Oui. Où l’on dit : « J’aime ma famille, mais j’aime aussi mes amis. » |
| John Bytheway : | 00:05:06 | J'adore mes amis. Oh là là. Mais oui, ces amis-là, quand ce sont de bons amis, oh, quelle chance. Quelle chance. La plupart d’entre nous ne s’attirent pas d’ennuis en se disant : « Je vais aller tout seul au centre commercial et sauter dans la fontaine. » Mais avec ses amis, quelle bonne idée ! De la même manière, quand des amis font de belles choses ensemble, on en est tellement reconnaissant. |
| Hank Smith : | 00:05:25 | J’ai raconté cette histoire dans cette conférence. Je suis sûr que vous pouvez la trouver sur YouTube ou ailleurs. Nous espérons que vous nous rejoindrez pour écouter l’intégralité de notre podcast. Il s’intitule « Follow Him ». Vous pouvez l’écouter partout où vous écoutez vos podcasts. Cette semaine, nous recevons le Dr Ben Bikman, qui est formidable. C’est un spécialiste du métabolisme. Non seulement il raconte des histoires de fidélité, mais il mène également des recherches sur le métabolisme. C’est en fait assez fascinant, vraiment passionnant à écouter. Fascinant. Oui. Nous allons d’ailleurs aborder un peu la Parole de Sagesse dans cet épisode. Puis nous reviendrons ici la semaine prochaine. Nous présenterons une nouvelle sélection des coups de cœur de « Follow Him ». |