

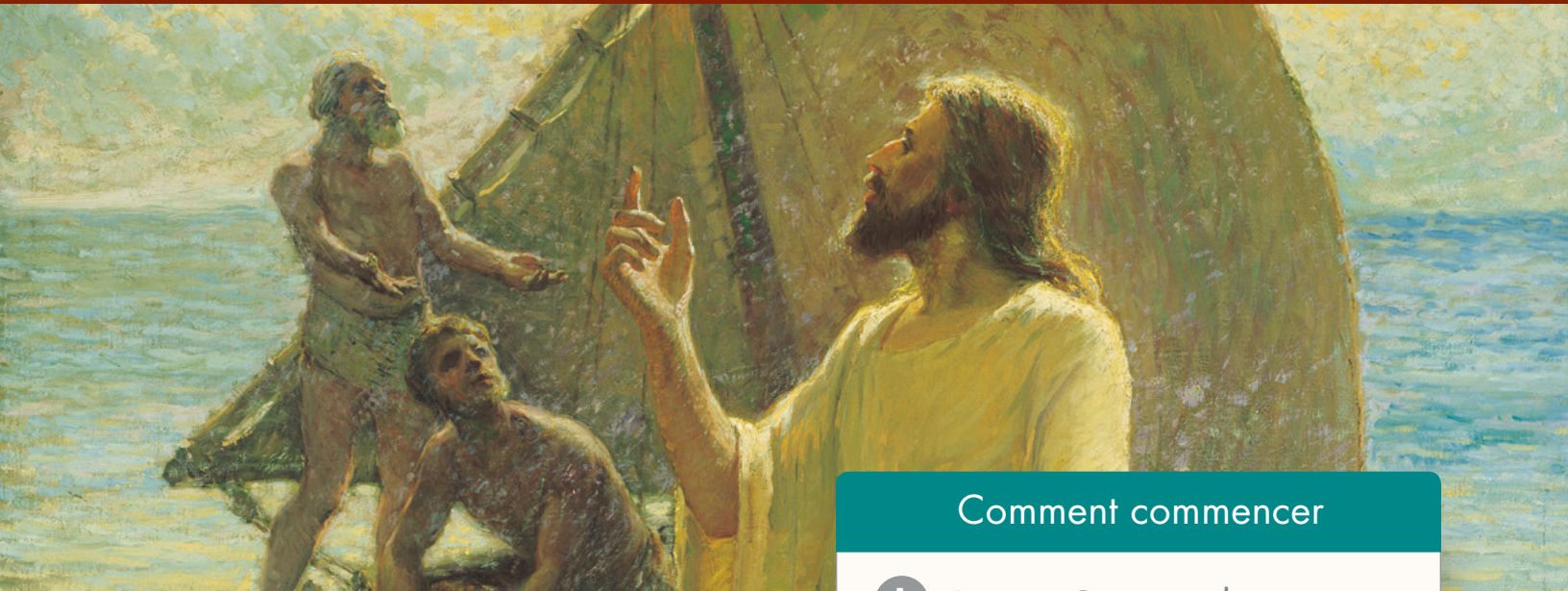
L'adaptation à la vie missionnaire



L'adaptation à la vie missionnaire

Brochure de documentation

Introduction	1
Compréhension du stress	3
Document d'auto-évaluation	11
Suggestions et outils.....	15
<i>Principes généraux de gestion du stress</i>	<i>17</i>
<i>Ressources pour la gestion des exigences physiques</i>	<i>23</i>
<i>Ressources pour la gestion des exigences émotionnelles</i>	<i>29</i>
<i>Ressources pour la gestion des exigences sociales.....</i>	<i>35</i>
<i>Ressources pour la gestion des exigences intellectuelles.....</i>	<i>41</i>
<i>Ressources pour la gestion des exigences spirituelles</i>	<i>45</i>
L'adaptation à la vie missionnaire	51
<i>(Cette section est un résumé de la documentation que vous avez reçue en ligne avant d'entrer au CFM.)</i>	



Introduction

En tant que missionnaire, vous êtes appelé à représenter Jésus-Christ pour servir les enfants de notre Père céleste. Le Sauveur vous aime et il vous aidera à réussir. Il a promis : « J’irai devant votre face, je serai à votre droite et à votre gauche, et mon Esprit sera dans votre cœur, et mes anges seront tout autour de vous pour vous soutenir » (D&A 84:88).

Si vous faites preuve de foi et agissez conformément à la décision que vous avez prise d’accomplir l’œuvre du Seigneur, vous acquerez plus rapidement les compétences, les dons et les forces dont vous avez besoin. Vous ressentirez son aide et votre confiance en votre capacité d’œuvrer pour le Seigneur grandira.

Malgré la promesse de l’aide du Seigneur, beaucoup des plus grands missionnaires du passé ont déclaré qu’ils avaient souffert et rencontré des difficultés dans leurs travaux missionnaires. Ammon et ses frères « souffrirent beaucoup d’afflictions, tant dans leur corps que dans leur esprit, la faim, la soif et la fatigue, et aussi beaucoup de tribulations en esprit » (Alma 17:5). Parfois, il semble qu’ils aspiraient à rentrer chez eux. « Or, lorsque

Comment commencer

1 Lisez « Comprendre le stress »

Tout d’abord, lisez « Comprendre le stress », pages 3-10, pour bien comprendre la nature du stress, les exigences de l’œuvre missionnaire qui peuvent l’engendrer et les ressources disponibles pour les gérer.

2 Remplissez l’auto-évaluation

Utilisez le document d’auto-évaluation, aux pages 11-13, pour déterminer quel stress particulier ou quelles exigences précises de l’œuvre missionnaire pourraient être à l’origine de vos difficultés du moment.

3 Cherchez les suggestions et les outils adéquats

Après avoir identifié les différents types de stress, consultez les pages d’informations indiquées à côté de chaque section de l’auto-évaluation. Ces suggestions vous aideront à apprendre à gérer votre stress. D’autres missionnaires et dirigeants de mission peuvent vous aider à utiliser ces outils et vous suggérer d’autres idées.

4 Si nécessaire, recommencez

Si nécessaire, recommencez l’auto-évaluation tout au long de votre mission. Consultez à nouveau cette brochure pour trouver d’autres idées, chaque fois que vous en aurez besoin.

notre cœur était déprimé et que nous étions sur le point de faire demi-tour, voici, le Seigneur nous a consolés et a dit : Allez parmi vos frères, les Lamanites et supportez avec patience vos afflictions et je vous donnerai du succès » (Alma 26:27).

La meilleure façon de gérer le découragement et le stress habituels en mission consiste à renouveler avec le Seigneur votre décision de servir. Gordon B. Hinckley raconte une expérience qu'il a vécue au début de sa mission en Angleterre.

« À mon arrivée, je ne me sentais pas bien. Pendant les premières semaines, en raison de l'opposition que nous rencontrions et de mes ennuis de santé, j'étais découragé. J'ai écrit une lettre à mon père lui disant que je pensais que je perdais mon temps et son argent. Mon père était aussi mon président de pieu et c'était un homme sage et inspiré. Dans une très courte lettre, il m'a répondu : 'Cher Gordon, j'ai reçu ta dernière lettre. Je n'ai qu'un conseil à te donner : oublie-toi et mets-toi au travail.' Tôt ce matin-là, pendant notre étude des Écritures, mon collègue et moi avons lu ces paroles du Seigneur : 'Celui qui voudra sauver sa vie la perdra, mais celui qui perdra sa vie à cause de moi et de la bonne nouvelle la sauvera' (Marc 8:35).

« Ces paroles du Maître, suivies de la lettre de mon père dans laquelle il me conseillait de m'oublier et de me mettre au travail, m'ont profondément impressionné. La lettre de mon père à la main, je suis allé dans notre chambre, dans la maison du 15 Wadham Road où nous habitons,

je me suis agenouillé et j'ai fait une promesse au Seigneur. J'ai fait alliance d'essayer de m'oublier et de me perdre à son service.

« Ce jour de juillet 1933 a été pour moi un jour décisif. Une lumière nouvelle a illuminé ma vie et une joie nouvelle a envahi mon cœur. Le brouillard anglais a semblé se lever et j'ai vu le soleil. Ma mission a été une expérience merveilleuse et enrichissante dont je serai toujours reconnaissant » (voir « Déclaration au monde », *L'Étoile*, novembre 1987, p. 6).

Le président Hinckley a réussi à surmonter son découragement en renouvelant sa décision de servir le Seigneur. Il a déclaré par la suite : « Le meilleur antidote que je connaisse aux soucis est le travail. Le meilleur remède au désespoir est le service. La meilleure façon de lutter contre la lassitude consiste à aider quelqu'un qui est encore plus fatigué » (« Words of the Prophet : Put Your Shoulder to the Wheel », *New Era*, juillet 2000, p. 7).

Utilisation de la présente brochure

L'œuvre missionnaire peut être à la fois joyeuse et stressante. Cette brochure vous aidera à mieux comprendre le stress et comment il vous affecte, mais elle n'est pas destinée à être lue complètement d'un trait. Les instructions contenues à la page 1 vous permettront de consulter des suggestions sur les sujets de votre choix. Ces idées vous aideront aussi à aider votre collègue et les autres missionnaires.



Compréhension du stress



Compréhension du stress

Le stress fait partie intégrante de la vie

Quand vous vivez une expérience nouvelle (comme de vous joindre à l'Église ou d'entrer dans une nouvelle école), vous êtes enthousiasmé par la nouveauté, mais nerveux parce que vous ne savez pas vraiment à quoi vous attendre. Avec le temps, vous apprenez à surmonter ces difficultés et cela vous fait progresser.

Il en est de même pour la mission. Parfois, la mission apparaît comme une merveilleuse aventure spirituelle ou, au moins, comme un défi que vous pouvez relever. Vous avancez calmement, avec foi, vous rendant compte que la majeure partie de la nervosité ou des inquiétudes que vous éprouvez est temporaire. Vous êtes confiant, sachant qu'avec le temps, vous pourrez vous adapter, progresser spirituellement et acquérir beaucoup de nouvelles compétences. Les expériences que vous redoutiez auparavant deviennent plus gérables. Vous en arrivez même à chérir des aspects de la vie missionnaire

qui vous semblaient autrefois écrasants. Vous vous appuyez sur l'Esprit, votre confiance grandit et vous éprouvez de la joie à servir.

D'autres fois cependant, il se peut que vous rencontriez des expériences ou des problèmes inattendus plus difficiles ou désagréables que vous ne vous y attendiez. Vous vous demanderez peut-être comment réussir. Les ressources sur lesquelles vous comptiez auparavant pour vous aider à faire face peuvent ne pas être disponibles. Au lieu de vous sentir motivé à essayer, vous pouvez devenir anxieux, irritable ou frustré. Vous pourriez ressentir des symptômes physiques tels que des douleurs, des maux d'estomac, de l'insomnie ou même tomber malade. Il se peut que vous ayez du mal à apprendre ou à communiquer avec les gens. Vous pourriez aussi vous sentir découragé ou avoir envie de rentrer chez vous.

Comme les indicateurs du tableau de bord d'une voiture vous rappellent que vous devez ralentir,

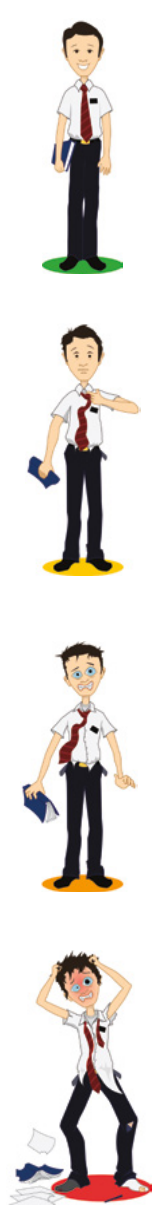
prendre de l'essence ou vérifier le moteur, ces symptômes sont des signaux qui vous indiquent que vous devez ralentir, remplir votre « réservoir » spirituel et chercher des solutions. Cette brochure contient des suggestions et des outils qui peuvent être utiles.

Quatre niveaux de stress

Le stress n'est pas toujours une mauvaise chose. En fait, c'est une réaction physique et

émotionnelle normale aux changements et aux difficultés de la vie : elle est nécessaire à la progression. Mais vivre trop de stress pendant trop longtemps sans interruption peut engendrer des problèmes.

Si vous cherchez à gérer efficacement votre stress, il peut vous être utile d'imaginer quatre niveaux de stress.

		Signes indiquant que vous avez atteint ce niveau	Que faire
 VERT JAUNE ORANGE ROUGE		Confiant, heureux Prêt à affronter des difficultés Récupération rapide après des échecs Bonne entente avec votre collègue Ressent l'Esprit	C'est l'idéal. Dans ce cas, vous faites face aux facteurs de stress quotidiens de l'œuvre missionnaire, vous apprenez et vous progressez. Continuez à travailler dur et faites confiance au Seigneur.
		Tendus, soucieux, inquiet, anxieux, désespéré Difficultés à s'entendre avec les autres Difficultés à ressentir l'Esprit	Il est normal de passer un certain temps au niveau jaune. Si vous êtes indulgent envers vous-même quand vous rencontrez des difficultés et que vous acquérez ces nouvelles compétences, cela vous aidera à devenir plus fort et augmentera votre aptitude à servir. Continuez à prier et servez avec foi. Cherchez de l'aide dans les Écritures et les discours de conférence, auprès de vos dirigeants de district et de zone et dans cette brochure.
		Épuisé (physiquement et émotionnellement) Malade (par ex. : maux d'estomac) Facilement enclin à la colère Extrêmement découragé Incapable de ressentir l'Esprit	Personne n'aime être à un niveau de stress orange, mais cette situation est rarement permanente. Priez pour être guidé quand vous étudiez les Écritures et mettez en pratique les suggestions que contient cette brochure. Avertissez votre président de mission si vous restez au niveau orange pendant plus de trois jours, afin qu'il puisse vous aider.
		Dépression, panique ou anxiété persistantes Désespoir Difficulté à manger ou à dormir (pouvant entraîner la maladie) Accablement ; incapacité de continuer Avoir l'impression que Dieu vous a abandonné	Si vous êtes à ce niveau, demandez l'aide de votre président de mission. Demandez une bénédiction de la prêtrise à votre collègue ou à votre dirigeant de district. Vous pourriez prendre le temps d'écrire dans votre journal, de méditer les questions de cette brochure, de prier et peut-être de faire une pause dans les choses qui vous semblent les plus difficiles dans l'œuvre missionnaire, jusqu'à ce que vous puissiez parler à votre président de mission.



Pendant votre mission, il se peut que vous éprouviez des niveaux de stress différents à des moments différents. Vous vous sentirez peut-être « orange » aujourd'hui et à nouveau « vert » demain. Le but de cette brochure est de vous aider à rester au niveau vert ou à y retourner.



Vos expériences peuvent faire du bien à d'autres personnes

En lisant l'extrait suivant d'un discours du président Hinckley, réfléchissez à la façon dont l'expérience du stress que vous avez vécu comme missionnaire (nouvelles personnes, nouvelle langue, nouvelle culture) peut vous aider à mieux comprendre le stress que beaucoup de nouveaux convertis ressentent (nouveaux amis, nouveau vocabulaire, nouvelle culture). Avec cette compréhension nouvelle, comment pouvez-vous impliquer d'autres membres pour qu'ils aident les nouveaux convertis à faire la transition ? Notez vos réflexions dans votre journal d'étude.

« Il y a quelques jours, j'ai reçu une lettre très intéressante. Elle venait d'une femme qui s'est jointe à l'Église il y a un an. Elle écrit :

« Le parcours qui m'a amenée à l'Église a été unique et extrêmement exigeant. L'année qui vient de s'écouler a été la plus dure que j'aie jamais vécue. Elle a également été la plus enrichissante. En tant que nouveau membre, je continue de rencontrer des obstacles chaque jour. »

« Elle ajoute que, lorsqu'elle s'est jointe à l'Église, elle n'a pas ressenti de soutien de la part des dirigeants de sa paroisse. Son évêque semblait ne pas se rendre compte qu'elle venait d'entrer dans l'Église. Se sentant rejetée, elle s'est adressée de nouveau à son président de mission qui lui a ouvert des possibilités.

« Elle déclare : *'Les membres de l'Église ne savent pas ce que c'est que d'être un nouveau membre de l'Église. C'est la raison pour laquelle il leur est presque impossible de savoir comment nous soutenir.'*

« Je vous exhorte, mes frères et sœurs, si vous ne savez pas ce que c'est, d'essayer de l'imaginer. Cela peut engendrer une solitude terrible. Cela peut être décevant. Cela peut être effrayant. Nous, qui appartenons à l'Église, nous sommes bien plus différents du monde que nous ne sommes enclins à le penser. Cette femme poursuit : *'Quand, après avoir été amis de l'Église, nous en devenons membres, nous sommes étonnés de découvrir que nous sommes entrés dans un monde complètement étranger, un monde qui a ses propres traditions, sa culture et son langage. Nous nous rendons compte qu'il n'y a pas une personne ni un endroit où aller pour être guidés dans notre voyage dans ce nouveau monde. Au début, le voyage est passionnant ; nos erreurs sont même amusantes, mais cela devient frustrant et, par la suite, la frustration se change en colère. Et c'est lors de ces étapes de frustration et de colère que nous abandonnons. Nous retournons au monde dont nous sommes venus, où nous savions qui nous étions, où nous étions utiles, et dont nous connaissions la langue »* (Voir « Cherchez les agneaux, païssez les agneaux », *L'Étoile*, juillet 1999, p. 122, italiques ajoutés ; voir aussi *Prêchez mon Évangile*, 2004, p. 236-237 [Activité : Étude personnelle ou en équipe]).

Exigences de l'œuvre missionnaire

Servir « de tout votre cœur, de tout votre pouvoir, de tout votre esprit et de toutes vos forces » (D&A 4:2) vous bénira grandement. Le travail missionnaire n'est pas facile. Les exigences de l'œuvre missionnaire peuvent être classées dans plusieurs catégories :

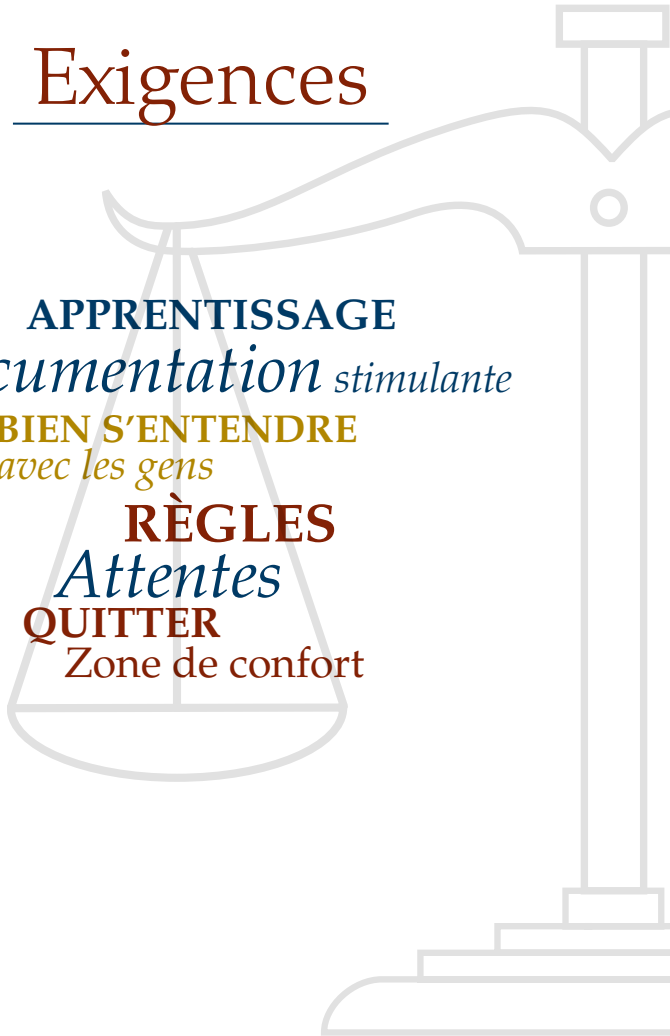
Exigences générales (voir pages 17-22). Tout au long de votre mission, vous vivez de nombreux changements et transitions. Vos façons habituelles de vous en sortir ne sont pas toujours disponibles et vous devez en apprendre de nouvelles. Les soirées et les fins de semaines qui étaient habituellement relaxantes sont maintenant vos moments les plus occupés. Vous vous sentez peut-être maladroit. Parfois, vous pouvez avoir des problèmes. Peut-être vous demandez-vous comment aider d'autres missionnaires qui en ont.

Exigences physiques (voir pages 23-28). Il se peut que vous soyez debout pendant onze à douze heures par jour, marchant, faisant du vélo et grim pant des escaliers. Il se peut que vous n'ayez pas autant d'heures de sommeil que vous en aviez l'habitude. La nourriture est peut-être différente. Vous serez dehors par mauvais temps et exposé à de nouveaux microbes. La nouveauté de la situation en elle-même peut être épuisante.

Exigences émotionnelles (voir pages 29-34). Vous vous faites peut-être du souci pour tout ce que vous avez à faire et vous avez des difficultés à vous relaxer. Vous pouvez avoir le mal du pays, être découragé, vous ennuyer ou vous sentir seul. Il se peut que vous deviez affronter le rejet, les déceptions, ou même le danger. Vous vous faites peut-être du souci pour votre famille et vos amis parce que vous n'êtes pas là pour les aider.

Exigences sociales (voir pages 35-39). Vous vivrez en contact étroit avec un collègue avec qui vous n'aurez pas forcément grand-chose en commun. Il vous est demandé de parler à des étrangers, de travailler avec des dirigeants de l'Église,

Exigences



APPRENTISSAGE
Documentation stimulante
BIEN S'ENTENDRE
avec les gens
RÈGLES
Attentes
QUITTER
Zone de confort

d'apprendre rapidement à connaître les membres de l'Église et d'aimer les amis de l'Église.

Exigences intellectuelles (voir pages 41-43). Vous apprenez peut-être une nouvelle langue. Vous devrez maîtriser des leçons et des Écritures, acquérir des compétences d'enseignement et résoudre les problèmes qui se présentent. Vous devrez élaborer des projets, gérer des objectifs, vous adapter aux changements et résoudre toutes sortes de problèmes pratiques.

Exigences spirituelles (voir pages 45-49). Vous vous dépasserez pour fortifier votre témoignage, résister à la tentation et apprendre à ressentir et à reconnaître l'Esprit. Vous devrez accepter les critiques, vous repentir, reconnaître humblement vos faiblesses et vos regrets et faire confiance au Seigneur plus que jamais auparavant.

Documentation

SAINT-ESPRIT
Soutien d'autres personnes
NOUVELLES COMPÉTENCES
Élaboration d'un plan **PRIÈRE**
ALIMENTATION & EXERCICE
 Modifier notre façon de penser
ÉCRITURES *Travail*
L'Expiation

Moyens pour vous aider à rester équilibré

Quand vous avez les ressources nécessaires pour répondre aux exigences de l'œuvre missionnaire, vous progressez, vous apportez votre contribution et vous restez au niveau vert. Parfois, vous pouvez atteindre cet équilibre en réduisant les exigences inutiles, telles que les attentes personnelles irréalistes ou le souci de l'opinion d'autrui. Cependant, de nombreuses exigences d'une mission ne peuvent pas être réduites. Vous devrez apprendre de nouveaux documents, communiquer avec d'autres personnes, obéir à des règles, instruire, témoigner et quitter votre zone de confort.

Vous pouvez rester équilibré en augmentant vos ressources pour répondre à ces exigences. Certaines des ressources les plus efficaces pour répondre aux exigences de l'œuvre missionnaire se trouvent dans la prière, l'étude des Écritures, les directives du Saint-Esprit et le service. Elles incluent également « Prêchez mon Évangile », ainsi que l'aide des dirigeants de mission et d'autres idées se trouvant dans la présente brochure.

Si vous utilisez ces ressources, vous pourrez vous fier au Sauveur Jésus-Christ et à son expiation. Il est la source suprême d'aide permettant de faire face aux exigences et au stress de la vie missionnaire.

« J'ai souvent dit que l'un des plus grands secrets de l'œuvre missionnaire est le travail. Si un missionnaire travaille, il recevra l'Esprit ; s'il reçoit l'Esprit, il enseignera par l'Esprit ; s'il enseigne par l'Esprit, il touchera le cœur des gens et il sera heureux. Il n'aura pas le mal du pays, il ne se fera aucun souci à propos de sa famille, car tout son temps, tous ses talents et tout son intérêt seront centrés sur l'œuvre du ministère. Le travail, le travail et encore le travail, il n'y a rien de mieux, surtout dans l'œuvre missionnaire. »

EZRA TAFT BENSON,
 THE TEACHINGS OF EZRA TAFT BENSON, 1988, P. 200





Tournez-vous vers moi

Souvenez-vous : notre Père céleste vous aime. Ayez confiance en lui et au pouvoir de l'expiation de Jésus-Christ de vous guérir et de vous racheter. Dieu a un plan parfait pour ses enfants imparfaits ; c'est la bonne nouvelle que vous apportez au monde. Rappelez-vous ces promesses : « En vérité, en vérité, je vous le dis, comme je l'ai dit à mes disciples – là où deux ou trois sont assemblés en mon nom, pour quoi que ce soit, voici, je serai là au milieu d'eux – de même, je suis au milieu de vous.

« Ne craignez pas de faire le bien, ... car tout ce que vous semez, vous le moissonnerez aussi. C'est pourquoi, si vous semez le bien, vous moissonnez aussi le bien en récompense.

« Ne craignez donc pas, petit troupeau ; faites le bien ; laissez la terre et l'enfer s'unir contre vous, car si vous êtes bâtis sur mon roc, ils ne peuvent vaincre.

« Voici, je ne vous condamne pas ; allez et ne péchez plus ; accomplissez avec sérieux l'œuvre que je vous ai commandé d'accomplir.

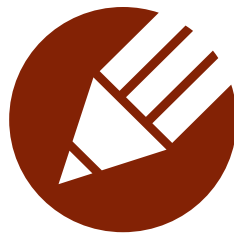
« Tournez-vous vers moi dans chacune de vos pensées ; ne doutez pas, ne craignez pas.

« Voyez les plaies qui ont percé mon côté et aussi les marques des clous dans mes mains et mes pieds. Soyez fidèles, gardez mes commandements, et vous hériterez le royaume des cieux » (D&A 6:32-37).



Que dois-je faire ensuite ?

Si vous ressentez un stress excessif, utilisez le document d'auto-évaluation, à la page suivante, pour trouver les sections de cette brochure qui peuvent vous aider à résoudre vos difficultés personnelles. Lisez ces sections maintenant. Retournez aux autres sections, si besoin est.



Document d'auto-évaluation

Document d'auto-évaluation

Instructions :

1. Indiquez la date du jour dans la première case en haut à gauche.
2. Parcourez les sujets abordés. Dans la première colonne de cases, au-dessous de la date du jour, cochez tout sujet sur lequel vous voulez davantage de renseignements.
3. Pour chaque sujet ci-dessous, la deuxième colonne donne le numéro de la page et la section de cette brochure où vous trouverez des outils et des suggestions. Lisez les idées correspondant à chacun des sujets cochés. Puis, en vous aidant de la prière, choisissez-en un ou deux à essayer pendant deux à trois semaines au minimum. Souvenez-vous que de nombreuses suggestions nécessiteront un entraînement afin d'être efficaces.

Date

--	--	--	--	--	--	--	--

EXIGENCES GÉNÉRALES

Je rencontre des difficultés à :

Page, section

réagir positivement au stress	17, A							
réagir à un « stress soudain » :	20, B							
aider d'autres missionnaires qui sont extrêmement tendus	20, C							

EXIGENCES PHYSIQUES

Je rencontre des difficultés à :

Page, section

apprendre à travailler dur	23, A							
rester en bonne santé et dynamique	24, B							
gérer les maux de tête, les douleurs d'estomac ou musculaires	24, C							
dormir, aller me coucher à l'heure	26, D							
me lever à l'heure	27, E							
manger des aliments sains	27, F							
me motiver à faire de l'exercice	28, G							

Date

--	--	--	--	--	--	--

EXIGENCES ÉMOTIONNELLES

Je rencontre les difficultés suivantes :

Page, section

j'ai le mal du pays	29, A							
je me sens déprimé ou découragé	30, B							
je fais de l'autocritique	31, C							
je me sens anxieux ou pas à la hauteur	32, D							
je me sens facilement irrité ou en colère	33, E							
je me sens épuisé ou démotivé	33, F							
je me fais du souci pour ceux que j'aime qui sont à la maison	34, G							
je me sens seul	34, H							

EXIGENCES SOCIALES

Je rencontre des difficultés :

Page, section

à parler à des étrangers	35, A							
parce que j'ai envie d'être seul	36, B							
à communiquer librement avec un collègue	37, C							
à aimer les gens	38, D							
à m'entendre avec les dirigeants de la mission	38, E							
à gérer des émotions sexuelles ou amoureuses	39, F							

EXIGENCES INTELLECTUELLES

Je rencontre des difficultés :

Page, section

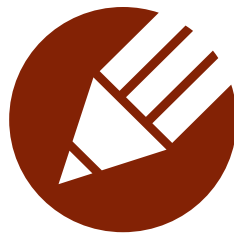
à apprendre la langue	41, A							
à respecter mes objectifs et mes plans	41, B							
parce que je ne me sens pas aussi intelligent ou compétent que les autres	43, C							

EXIGENCES SPIRITUELLES

Je rencontre des difficultés à :

Page, section

apprendre à fortifier mon témoignage	45, A							
apprendre à me repentir	46, B							
apprendre à prier efficacement	47, C							
apprendre à aimer les Écritures	47, D							
apprendre à me fier à l'Esprit	47, E							



Suggestions et outils



Principes généraux

pour gérer le stress

Cette section contient des suggestions générales pour éviter le stress excessif et y faire face. Ces suggestions peuvent être utiles à tous les missionnaires.

A Réagir positivement au stress

■ **Priez souvent et avec ferveur, seul et avec votre collègue.** Parlez au Seigneur de vos sentiments, de vos expériences, de vos projets et de vos soucis. Demandez à l'Esprit d'être avec vous en toutes choses. Notez les impressions que vous recevez quand vous priez et étudiez les Écritures. Soyez attentif aux conseils que vous pourrez recevoir tout au long de la journée. Si vous prêtez l'oreille à la voix de l'Esprit, vous continuerez à recevoir davantage de conseils, de réconfort et d'aide. « Car voici, je vous le dis encore : si vous voulez entrer par le chemin et recevoir le Saint-Esprit, il vous montrera tout ce que vous devez faire » (2 Néphé 32:5). Promettez au Seigneur que

vous ferez toujours de votre mieux pour suivre les incitations de l'Esprit que vous recevez.

■ **Reconnaissez la main du Seigneur en toutes choses.** Vous avez l'occasion d'être un témoin direct du plus grand de tous les miracles : l'effet que l'expiation du Christ produit sur les personnes et sur les familles. Entraînez-vous chaque jour à vous concentrer sur les bénédictions dont vous êtes reconnaissant. Remarquez l'influence de l'Esprit dans votre vie et écrivez ce que vous ressentez. (Voir Moroni 10:3.)

■ **Trouvez et apprenez par cœur des Écritures réconfortantes.** Pendant votre étude, notez les Écritures qui vous édifient et vous réconfortent. Apprenez-les par cœur ou lisez-les souvent.



« Voici, je suis disciple de Jésus-Christ, le Fils de Dieu. J'ai été appelé par lui pour annoncer sa parole parmi son peuple, afin qu'il ait la vie éternelle. »

— 3 NÉPHI 5:13

■ **Concentrez-vous sur les besoins des personnes que vous servez.** Réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour le bien des amis de l'Église que vous instruisez et pour les membres que vous aidez. Recherchez l'inspiration sur la façon dont vous pouvez les aider et les fortifier.

■ **Chantez.** Apprenez par cœur les paroles de quelques-uns de vos cantiques préférés. Quand vous vous sentez tendu ou découragé, chantez seul ou avec votre collègue. « Les cantiques peuvent nous mettre de bonne humeur, nous donner du courage et nous inciter à faire le bien. Ils peuvent nous remplir l'âme de pensées élevées et nous apporter la paix » (voir « Préface de la Première Présidence », Cantiques [1993], p. viii).

■ **Souvenez-vous de ce que vous avez appris.** Durant toute votre vie, vous avez réussi à faire face aux changements et aux difficultés. Pendant votre temps d'étude personnelle, réfléchissez à ce que vous avez appris grâce aux transitions et aux périodes de grand stress passées (comme vous adapter au CFM). Comment pouvez-vous mettre maintenant ces compétences en pratique ? « [Souvenez-vous] combien le Seigneur a été miséricordieux envers les enfants des hommes, depuis la création d'Adam jusqu'au moment où vous recevrez ces choses, et... méditez cela dans votre cœur » (Moroni 10:3).

■ **Utilisez vos points forts.** Faites la liste de vos points forts, de vos talents et de vos dons spirituels. Vos forces font partie du magasin du Seigneur, dans lequel il puise pour bénir ses enfants et édifier son royaume. Une partie essentielle de votre mission consiste à cultiver vos dons

et à consacrer vos forces afin d'aider les autres à aller au Christ. Concentrez-vous davantage sur ce que vous faites bien plutôt que sur ce que vous faites mal. Chaque semaine, élaborer des façons d'utiliser vos dons pour aider les autres et leur faire du bien (voir D&A 82:18-19).

■ **Liez-vous d'amitié avec votre collègue.**

Comparez vos idées, rendez-vous service, aidez-vous et pardonnez-vous mutuellement. Les amis sont une grande ressource pour gérer le stress. « C'est ici mon commandement : Aimez-vous les uns les autres, comme je vous ai aimés » (Jean 15:12).

■ **Examinez vos attentes.** Ne vous attendez pas à ce que tout s'arrange comme vous l'espérez. Vous ne ferez pas tout parfaitement. Les missionnaires ne seront pas tous absolument bons et obéissants. Vos amis de l'Église recevront peut-être de la désinformation au sujet des Mormons. Il se peut que vous ne parliez jamais la langue comme un autochtone. Souvenez-vous du conseil



Exercice de respiration

- Asseyez-vous dans une position confortable ou restez tranquillement debout. Inspirez profondément et lentement par le nez en faisant une pause après chaque inspiration.
- Relâchez vos épaules et essayez de respirer en faisant bouger votre estomac et non vos épaules.
- Continuez à respirer lentement et calmement pendant cinq minutes ou jusqu'à ce que l'anxiété régresse.

du Seigneur à Joseph Smith dans la prison de Liberty : « Toutes ces choses te donneront de l'expérience et seront pour ton bien... Maintiens-toi donc » (D&A 122:7, 9).

■ **Faites de l'exercice.** Faire régulièrement de l'exercice est un moyen efficace de gérer le stress. Choisissez de participer à diverses activités à la fois agréables et physiquement stimulantes. Vous concentrer sur une activité peut vous stimuler et vous permettre de mieux oublier les soucis de la journée. Quelle que soit l'activité que vous choisissez, l'exercice peut vous aider à augmenter votre résistance et votre capacité de servir le Seigneur. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. viii.)

N'essayez pas de maîtriser les choses sur lesquelles vous n'avez pas prise. Même si vous faites de votre mieux pour atteindre vos objectifs de prosélytisme, le résultat de vos efforts dépend du libre arbitre d'autres personnes que vous ne pouvez pas forcer. « Aucun pouvoir, aucune influence ne peuvent ou ne devraient être exercés en vertu de la prêtrise autrement que par la persuasion, par la longanimité, par la gentillesse et la douceur, et par l'amour sincère » (D&A 121:41). « C'est pourquoi, frères tendrement aimés, faisons de bon gré tout ce qui est en notre pouvoir ; alors nous pourrions nous tenir là avec la plus grande assurance pour voir le salut de Dieu, et voir son bras se révéler » (D&A 123:17).

■ **Souvenez-vous de l'importance du repos et de la détente.** Par exemple, utilisez l'exercice de relaxation progressive (à droite) pour ralentir et vous relaxer avant de vous coucher ou l'exercice de respiration (à gauche). Planifiez vos jours de préparation pour y inclure des moments de repos, d'amusement et de relaxation afin d'être régénéré pour la semaine à venir. En plus des activités nécessaires comme les courses et le courrier, essayez :

- Les activités culturelles. Visitez des sites historiques, des musées ou des festivals locaux.

- Les activités sociales. Participez avec d'autres personnes à des sports, des jeux, des activités artistiques, des repas ou écoutez de la musique appropriée.
- Les sorties dans la nature. Visitez des parcs ou des réserves naturelles ou faites de la randonnée.
- Le repos et la réflexion. Faites une sieste, méditez ou écrivez ce que vous ressentez.



Exercice de relaxation progressive

La relaxation profonde aide votre corps à maîtriser le stress. Pratiquez cette activité le soir avant de vous endormir pour habituer votre corps à se relaxer. Faites une version plus courte de cet exercice chaque fois que vous vous sentez très tendu.

- Allongez-vous ou asseyez-vous dans une position confortable et fermez les yeux.
- Concentrez-vous sur une partie de votre corps à la fois, afin de découvrir une zone de tension. Détendez consciemment cette partie de votre corps. Sentez tout le stress quitter votre corps, comme du sable coulant entre vos doigts. Passez ensuite à une autre partie de votre corps. Prenez votre temps. Si vous n'êtes pas certain qu'il existe encore une tension, contractez cette partie de votre corps pendant dix secondes, puis relâchez complètement pendant dix secondes avant de continuer.
- Concentrez-vous individuellement sur chacune de ces zones : 1. tête et visage ; 2. yeux ; 3. mâchoire ; 4. cou ; 5. épaules et dos ; 6. bras ; 7. mains et doigts ; 8. thorax et abdomen ; 9. jambes ; 10. pieds et orteils.
- Explorez mentalement votre corps à la recherche de tensions résiduelles. Détendez-vous complètement.
- Choisissez un « cadre personnel », un souvenir ou un environnement imaginaire, qui vous procure paix et joie. Essayez d'imaginer cette scène aussi clairement que possible.

« Jésus leur dit [à ses disciples] : Venez à l'écart dans un lieu désert, et reposez-vous un peu. Car il y avait beaucoup d'allants et de venants, et ils n'avaient pas même le temps de manger » (Marc 6:31).

« Et veillez à ce que tout cela se fasse avec sagesse et ordre ; car il n'est pas requis que l'homme coure plus vite qu'il n'a de force » (Mosiah 4:27).

B Réaction à un « stress soudain »

Un stress soudain se produit quand vous vous trouvez subitement dans les zones de stress orange ou rouge. Si vous êtes en danger physique ou émotionnel, appelez immédiatement votre président de mission. Dans les autres situations, essayez les suggestions suivantes :

■ **Faites une petite pause.** Si vous êtes contrarié ou très tendu, faites une pause. Respirez plusieurs fois lentement et profondément, étirez-vous et détendez-vous physiquement. Quand votre corps et votre esprit seront apaisés, vous pourrez réfléchir avec davantage de lucidité. Allez vous promener avec votre collègue, mangez ou buvez quelque chose ou asseyez-vous et réfléchissez pendant quelques minutes.

■ **Faites preuve d'indulgence à votre égard.** Parlez-vous en employant les mêmes paroles aimables et réconfortantes que vous utiliseriez avec quelqu'un d'autre. Tout le monde s'énervé ou fait parfois des erreurs. Sachez que le Seigneur comprend. Imaginez qu'il est assis près de vous, qu'il vous écoute et qu'il vous offre son soutien. Rappelez-vous que les sentiments d'impuissance, de désespoir ou de condamnation sévère ne viennent pas du Seigneur.

■ **Recentrez-vous sur la reconnaissance.** Remarquez ce qui vous entoure. Concentrez-vous pendant quelques minutes sur ce qui est bien, bon et positif, en vous et autour de vous. Priez en exprimant votre reconnaissance pour cinq choses précises.

■ **Faites une chose à la fois.** Trouvez le problème immédiat et franchissez une étape à la fois pour le résoudre. Gardez à l'esprit : « Tout ce que je dois faire maintenant, c'est _____. » Par exemple : « Tout ce que je dois faire maintenant, c'est attendre le bus » ou « Tout ce que je dois faire maintenant, c'est trouver cette adresse ».

■ **Aidez quelqu'un d'autre.** Recentrez votre énergie en aidant quelqu'un d'autre. Souriez aux gens, aidez-les et offrez-leur vos services. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. 185-188.)

■ **Chassez les sentiments négatifs.** Ce soir, immédiatement ou avant d'aller vous coucher, écrivez la liste de vos pensées négatives du jour, puis réécrivez-la en étant plus optimiste, sincère et encourageant (voir l'exemple à droite).

C Aider d'autres missionnaires qui sont très tendus

■ **Remarquez les missionnaires qui ont des difficultés.** Faites-leur savoir que vous comprenez qu'ils ont des difficultés. Assurez-les que vous allez travailler avec eux et qu'avec l'aide du Seigneur vous pouvez réussir ensemble. Si c'est approprié, suggérez-leur de faire une petite pause en allant se promener avec leur collègue, en changeant d'environnement ou en passant, si possible, à une activité moins stressante. Priez en silence ou avec le missionnaire pour obtenir de l'aide.

■ **Pensez à votre alliance du baptême.** Nous promettons de « porter les fardeaux les uns des autres, afin qu'ils soient légers... [de] pleurer avec ceux qui pleurent, oui, et [de] consoler ceux qui ont besoin de consolation, et [d']être les témoins de Dieu en tout temps » (Mosiah 18:8-9). Mettez cette alliance en pratique en (1) prenant une part du fardeau du missionnaire, (2) faisant preuve d'empathie et de réconfort et (3) témoignant de l'amour de Dieu.



« Dieu nous remarque et il veille sur nous. Mais c'est généralement par l'intermédiaire d'une autre personne qu'il répond à nos besoins » (voir L'Étoile, décembre. 1976, p. 1).

— SPENCER W. KIMBALL

Répliquer à des sentiments négatifs

MES PENSÉES	MA REFORMULATION
Je ne peux pas apprendre cette langue.	Si je continue à l'étudier, je l'apprendrai assez bien pour faire mon travail et enseigner avec l'Esprit. Le Seigneur m'aidera.
Sœur Smith doit penser que je suis stupide.	Je ne peux pas lire dans sa tête, je ne sais donc pas ce qu'elle pense, mais je peux lui demander si je l'ai contrariée et m'excuser.
J'ai horreur de me lever si tôt.	Je n'ai pas besoin d'aimer cela. Je pense pouvoir le faire. Une fois que je serai levé et que je commencerai à bouger, je me sentirai probablement mieux.
Cette leçon a été un désastre.	Certaines leçons sont plus faciles à présenter que d'autres. Il est bon que je veuille m'améliorer. Mon collègue peut peut-être m'aider.
Je suis toujours tellement désorganisé.	Parfois, je suis désorganisé et parfois je le suis moins. Je peux choisir une chose à la fois pour travailler à mieux m'organiser.
Je n'arriverai jamais au bout de cette journée.	Jusqu'ici, j'y suis arrivé chaque jour et j'y arriverai aussi aujourd'hui. Tout ce que j'ai à faire maintenant se trouve devant moi, une étape à la fois. Après cette leçon, je me relaxerai pendant cinq minutes pour me calmer.
Depuis le temps, je devrais savoir ce que j'ai à faire.	Qui dit que c'est le cas ? Je fais de mon mieux et le Seigneur et les autres m'aideront si ce n'est pas suffisant pour que le travail soit fait.
Ce que mon collègue pense m'est bien égal. Je fais cela à ma façon.	Cela ne m'est pas du tout égal, je suis seulement frustré. Peut-être que si j'écoute mieux et que je pose davantage de questions, je comprendrai mieux pourquoi mon collègue voit les choses différemment.



« Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous la donne pas comme le monde la donne. Que votre cœur ne se trouble point, et ne s'alarme point. »

—JEAN 14:27

■ **Posez quelques questions, mais ne forcez pas le missionnaire à parler.** Essayez : « Vous semblez bouleversé. Qu'est-ce qui s'est passé ? » ou « Auriez-vous envie de m'en parler ? »

■ **Écoutez pour comprendre et apportez soutien et encouragement.** Avant qu'une personne se sente comprise, il est souvent inutile de donner son avis et de suggérer des solutions. Posez des questions et aidez la personne à trouver ses propres réponses. Même si vous ne devez pas jouer le rôle de conseiller auprès d'amis de l'Église ou de missionnaires de sexe opposé, vous pouvez écouter avec empathie et apporter votre aide et votre

soutien à d'autres missionnaires. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. 204-206.)

■ **Concentrez-vous sur ce qu'il faut décider tout de suite.** Évitez les problèmes graves (du genre : « Je ne suis même pas sûr d'avoir un témoignage ») et concentrez-vous sur les décisions à prendre immédiatement (« Pour le moment, contentons-nous de décider comment nous allons traiter la prochaine leçon »). Proposez votre aide (« Cette fois, je peux rendre mon témoignage »). Quand les choses se sont calmées, revenez au problème plus crucial et cherchez des solutions (« À votre avis, qu'est-ce qu'un témoignage ? Comment en acquiert-on un ? Qu'avez-vous essayé ? Où pourrions-nous trouver d'autres idées ? »). Rappelez au missionnaire que le Seigneur peut nous fournir des solutions avec le temps, si nous faisons tout notre possible, puis remettons le problème entre ses mains.

■ **Rappelez au missionnaire ce qu'il fait bien.** (« J'apprécie vraiment votre intégrité et votre désir de servir Dieu. »)

■ **Rendez votre témoignage.** Dites-lui que vous êtes convaincu de l'amour de Dieu et de sa volonté de nous aider.

■ **Agissez avec sagesse quand vous aidez les autres.** Votre responsabilité est sacrée. Soyez digne de confiance, respectez les confidences et restez toujours avec votre collègue.

■ **Avertissez votre président de mission si la situation ne s'améliore pas.**





Ressources pour gérer

les exigences physiques

Le stress excessif peut affecter notre santé, notre capacité de dormir et de faire face à la tentation. Une bonne alimentation et l'exercice physique nous aident à mieux gérer le stress. Si vous avez des difficultés physiques, choisissez, avec l'aide de la prière, une ou deux suggestions qui semblent vous convenir. Toutes les suggestions ne conviendront pas à tout le monde, mais la plupart des idées doivent être mises en pratique pendant au moins deux à trois semaines avant de commencer à être efficaces. Cherchez d'autres suggestions à la section « Principes généraux pour gérer le stress », pages 17-22.

A Apprendre à travailler dur

■ **Scindez les tâches lourdes ou difficiles en tâches plus petites.** Si elles semblent toujours trop difficiles, scindez-les encore davantage. Puis, agissez. Si vous attendez d'« avoir envie » de travailler avant de commencer, vous pourriez attendre longtemps. Commencez et la motivation suivra.

■ **Adoptez un rythme régulier.** Variez le travail que vous faites et ne travaillez pas trop longtemps sur la même activité. Rappelez-vous : « La seule chose que je dois faire maintenant, c'est ____.

■ **Dormez suffisamment, mangez sainement, hydratez-vous et faites de l'exercice pour avoir la résistance dont vous avez besoin.**

■ **Recherchez le soutien, les suggestions et les encouragements des autres et accueillez-les favorablement.** Soutenez et encouragez aussi les autres.

■ **Exprimez votre reconnaissance.** Soyez non seulement reconnaissant pour vos bénédictions, mais aussi pour vos difficultés et vos épreuves et ce qu'elles peuvent vous enseigner. Cela permettra au Seigneur de vous bénir et de vous aider.



« Et tous les saints qui se souviennent de garder et de pratiquer ces paroles, marchant dans l'obéissance aux commandements, recevront la santé en leur nombril et de la moelle pour leurs os. Et ils trouveront de la sagesse et de grands trésors de connaissance, oui, des trésors cachés ; et ils courront et ne se fatigueront pas, et ils marcheront et ne faibliront pas. Et moi, le Seigneur, je leur fais la promesse que l'ange destructeur passera à côté d'eux, comme pour les enfants d'Israël, et ne les frappera pas. Amen. »

— DOCTRINE ET ALLIANCES 89:18-21

B Rester en bonne santé et dynamique

■ **Étudiez et mettez en pratique Doctrine et Alliances 89.**

■ **Demandez une bénédiction de la prêtrise.**

■ **Suivez le *Guide de santé des missionnaires* pour renforcer votre système immunitaire.**

Couchez-vous à l'heure. En fonction du climat, buvez six à douze verres d'eau potable par jour. Sauf quand vous jeûnez, ne sautez pas de repas, particulièrement le petit déjeuner. Évitez le sucre. Prenez quotidiennement une multivitamine. Mangez quotidiennement des protéines, (par exemple, des noix, du tofu, des haricots, du lait, du yaourt, du fromage, des œufs, du poisson, de la volaille, de la viande). Lavez-vous souvent les mains et utilisez du désinfectant pour les mains, particulièrement si votre collègue est malade. Ne laissez pas de nourriture hors du réfrigérateur ; dans le doute, jetez-la.

■ **Faites régulièrement de l'exercice.** Il suffit de trente minutes d'exercice quotidien pour renforcer votre système immunitaire, augmenter votre énergie et stabiliser votre humeur. Si vous marchez ou faites du vélo toute la journée, choisissez d'autres exercices. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. viii.)

■ **Habillez-vous en fonction du temps.** Si le temps est inhabituellement chaud ou humide,

interrompez vos activités missionnaires afin de passer trente à soixante minutes à l'ombre ou dans un lieu climatisé. Faites-vous couler de l'eau froide sur les poignets ou le cou pour vous rafraîchir, mettez de la crème solaire et portez des vêtements légers. S'il fait froid, portez plusieurs couches de vêtements, des gants et un chapeau (une grande partie de la chaleur corporelle s'élimine par la tête). En général, suivez les recommandations de votre président de mission concernant le climat dans lequel vous travaillez.

■ **Gardez votre appartement propre et exempt de poussière.** C'est particulièrement important si vous avez souvent des rhumes ou des allergies. Lavez régulièrement les serviettes et les draps pour limiter les allergènes. Un appartement propre vous remontera aussi le moral.

C Gérer les maux de tête, les douleurs d'estomac ou musculaires

■ **Pratiquez la relaxation physique.** Cela peut contribuer à réduire les symptômes physiques comme les maux de tête, les douleurs d'estomac, la diarrhée, les maux de dos, les douleurs articulaires, les palpitations cardiaques, la difficulté à reprendre sa respiration ou les crises de panique. Pour habituer votre corps à se détendre, pratiquez quotidiennement l'exercice de relaxation



Tenez une feuille de contrôle

Tenez une feuille de contrôle des symptômes physiques que vous ressentez, comme dans l'exemple ci-dessous. Cherchez des schémas répétitifs qui vous aideront à identifier les choses que vous pouvez changer afin de réduire l'anxiété qui engendre ces symptômes.

Date	Heure	Symptômes	Niveau de 1 à 5	Où/En faisant quoi	Avec qui	Pensée / Sentiment	Ce qui aiderait
10/4	15 heures	Mal de tête	4	Rentré à pied de l'église - La famille Kim n'est pas venue et a annulé le rendez-vous ce soir	Frère Jimenez	Je me demande si les Kim viendront un jour à l'église - suis frustré de l'annulation du rendez-vous - j'ai faim	J'arrête de me faire du souci pour les choses que je ne peux pas maîtriser
17/4	7 heures	Mal de tête	4	Étude en équipe - j'essaie de préparer la leçon pour Pierre	Frère Jones	Pierre va-t-il vraiment accepter de se faire baptiser	Fais ce que tu peux, laisse Dieu faire le reste
21/4	20 heures	Mal de tête	3	Réunion de coordination missionnaire - ai parlé d'enseignement conjoint	Frère Jones Frère Winn	J'espère ne pas être transféré, après tout le travail accompli avec les membres	Je fais de mon mieux, je laisse Dieu faire le reste
25/4	11 heures	Mal de tête, pas trop fort	2	Appartement - ai fait des appels téléphoniques	Frère Jones	Ai ressenti de l'appréhension à l'idée de contacter les Kim et de trouver des membres pour nous accompagner	Je vais mieux, je fais de mon mieux et je me rends compte de ce que je peux et ne peux pas maîtriser

progressive (page 19) ou de respiration (page 18), pendant trois semaines au moins. De plus, quand vous avez des symptômes ou que vous vous sentez très tendu, utilisez ces techniques pour faire baisser la tension et vous sentir plus calme.

■ **Scindez votre travail en petits morceaux et faites une seule tâche à la fois.** À chaque étape, répétez-vous : « La seule chose que je dois faire en ce moment, c'est _____. » Par exemple : « La seule chose que je dois faire en ce moment, c'est appeler le dirigeant de paroisse » ou « La seule chose que je dois faire maintenant, c'est m'habiller pour la journée ».

■ **Tenez un journal hebdomadaire.** Cela vous aidera à voir quand vos symptômes physiques se produisent (voir l'exemple ci-dessus). Trouvez des schémas. Par exemple, vous pourriez remarquer que vous êtes plus susceptible de vous sentir mal :

- Dans certaines circonstances (comme le dimanche, ou lorsque vous êtes en présence de dirigeants ou encore quand vous n'avez pas mangé depuis plusieurs heures).
- Quand vous avez certaines idées (comme lorsque vous pensez aux mutations ou que vous auriez dû mieux faire quelque chose).

- Lorsque vous éprouvez certains sentiments (comme de l'anxiété à l'idée de faire des appels téléphoniques ou de la colère dont vous ne voulez pas parler).

Voyez s'il y a moyen de modifier la situation (en emportant des collations saines), de penser à autre chose (voir « Répondre aux sentiments négatifs », page 21) ou d'apaiser vos sentiments (voir « Répondre positivement au stress », page 17). Vous trouverez d'autres suggestions à la rubrique « Ressources pour gérer les exigences émotionnelles », pages 29-34.

■ **Consultez un médecin.** Si les symptômes persistent ou si vous êtes blessé, adressez-vous à votre président de mission pour recevoir une aide médicale.

■ **Oubliez-vous.** Si vous remarquez des pensées telles que « Je vais oublier ce que je dois dire » ou « Je vais me rendre ridicule », rappelez-vous que tout le monde fait des erreurs et que le Seigneur choisit d'œuvrer par l'intermédiaire des faibles et des humbles (voir D&A 1:24-28).

D Dormir, aller au lit à l'heure

■ **Détendez-vous et relaxez-vous pendant la dernière heure du jour.** Écrivez dans un journal, prenez une légère collation comme du lait ou un fruit, écoutez de la musique appropriée, parlez avec votre collègue ou pratiquez des techniques de relaxation. Si vous avez souvent du travail à faire à ce moment-là, prenez un deuxième réveil et programmez-le pour qu'il sonne trente minutes avant l'heure du coucher. Quand il sonne, cessez de travailler. Commencez à vous détendre et préparez-vous à aller au lit.

■ **Ne faites pas de sieste si vous avez du mal à dormir.** Cela peut vous empêcher de dormir la nuit parce que vous n'êtes pas assez fatigué. Allez plutôt au lit à l'heure. Si vous devez faire une sieste, ne dormez pas plus de vingt minutes.

■ **Chaque soir, suivez une routine.** Votre corps saura qu'il est l'heure de dormir. Par exemple, utilisez l'exercice de relaxation progressive de la page 19. Il peut être utile de ne se servir de son lit que pour dormir, et jamais pour lire ou manger.

■ **Dressez une liste des points qui vous empêchent de dormir.** Puis, mettez-la de côté, l'esprit tranquille parce qu'ainsi vous ne risquez pas d'oublier quelque chose d'important. Rappelez-vous que, le lendemain matin, vous travaillerez selon des plans précis. Consacrez vos prières du soir à la reconnaissance et au bilan de ce que vous avez appris cette journée-là.

■ **Réchauffez-vous ou rafraîchissez-vous.** Il est plus difficile de dormir si vous avez trop chaud ou trop froid. Prenez une douche fraîche ou mettez une couverture supplémentaire.

■ **Une heure avant le coucher, évitez le sucre et ne faites pas d'exercice.**

■ **Ne vous inquiétez pas si vous n'arrivez pas à dormir.** Si vous vous décontractez les muscles et les pensées, vous vous reposerez même si vous ne dormez pas.





« Cessez d'être paresseux ; cessez d'être impurs ; cessez de vous critiquer les uns les autres ; cessez de dormir plus longtemps qu'il est nécessaire ; couchez-vous de bonne heure, afin de ne pas être las ; levez-vous tôt, afin que votre corps et votre esprit soient remplis de vigueur. »

—DOCTRINE ET ALLIANCES 88:124

- **Évitez la lumière autant que possible et masquez le bruit en branchant un ventilateur ou en mettant des bouchons auriculaires.** Même une petite lumière ou un léger bruit empêche certaines personnes de dormir.

E Se lever à l'heure

- **Premièrement, couchez-vous à l'heure.** Si vous ne dormez pas assez, couchez-vous trente minutes plus tôt. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. viii.)
- **Faites de l'exercice régulièrement.** Après trois à quatre semaines d'exercices à raison de trente minutes par jour, vous remarquerez peut-être que vous avez besoin de moins de sommeil. À mesure que votre corps devient plus fort, il a davantage d'énergie et il se détend plus facilement. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. viii.)
- **Évitez le sucre avant de vous coucher.** Cela peut vous aider à être moins somnolent le matin.
- **Planifiez positivement.** Chaque soir à 21h, planifiez une matinée positive et productive : vous vous sentirez ainsi mieux à même de l'affronter. Révisez votre plan avec le Seigneur pendant votre prière. Notez les inspirations ou les idées qui vous viennent à l'esprit en priant et préparez-vous à en tenir compte. La planification quotidienne permet à votre esprit de se détendre plus complètement quand vous allez vous coucher.

- **Programmez votre cerveau.** Le soir précédent, dites-vous à quelle heure vous voulez vous réveiller.

- **Prenez un minuteur et branchez-le à une lampe.** Programmez-le pour que la lumière s'allume quinze à vingt minutes avant l'heure du lever. La lumière commandera à votre cerveau de se réveiller.

F Consommer des aliments sains

- **Trouvez des idées auprès des dirigeants de mission.** Demandez-leur des recettes et de vous indiquer où trouver des aliments sains dans votre zone.
- **Planifiez avant d'acheter.** Faites des menus de repas et de collations santé avant d'aller acheter de la nourriture.
- **Mangez des aliments variés.** Essayez de manger au moins cinq fruits ou légumes par jour, si c'est possible.



Notez dans votre agenda

- Collations santé que vous aimez
- Routines de relaxation du soir
- Progrès améliorant les habitudes en matière de santé



« Et si les hommes viennent à moi, je leur montrerai leur faiblesse. Je donne aux hommes de la faiblesse afin qu'ils soient humbles ; et ma grâce suffit à tous les hommes qui s'humilient devant moi ; car s'ils s'humilient devant moi, et ont foi en moi, alors je rendrai fortes pour eux les choses qui sont faibles. »

— ÉTHER 12:27

■ **Mangez chaque jour des protéines.** Les noix, les haricots, le tofu, le lait, le yaourt, le fromage, les œufs, le poisson, la volaille et la viande sont des aliments riches en protéines.

■ **Réduisez le sucre et évitez la caféine.** À long terme, ils ont souvent tendance à rendre les gens maussades et fatigués.

■ **Buvez de l'eau et d'autres liquides.** Restez hydraté en buvant quotidiennement six à douze verres d'eau, en fonction du climat.

■ **Perdez du poids graduellement.** Si vous essayez de perdre du poids, n'en perdez pas plus d'un kilogramme par semaine et buvez davantage d'eau.

G Se motiver à faire de l'exercice

■ **Si vous avez du mal à vous motiver, priez pour avoir le désir de faire de l'exercice.** Puis, commencez en vous disant que vous n'en ferez que pendant cinq minutes. Généralement, la motivation suit l'action. En d'autres termes, nous sommes davantage motivés une fois que nous avons commencé.

■ **Rappelez-vous les bénéfices de l'exercice.**

Dites-vous que vous serez mieux immunisé contre la maladie, que vous aurez davantage d'énergie, que vous maîtriserez mieux le stress, que vous serez de meilleure humeur et que vous gérerez mieux votre poids. Même les personnes qui n'aiment pas vraiment faire de l'exercice profitent de ces bienfaits.

■ **Faites-en un jeu.** Pendant que vous faites de l'exercice, planifiez un projet de service amusant, faites-le sur une musique approuvée ou racontez à votre collègue vos histoires de mission préférées. Enregistrez vos résultats et récompensez-vous quand vous atteignez vos objectifs en prenant le temps, le jour de préparation, d'aller dans un parc, au restaurant ou dans un magasin.

■ **Trouvez un type d'exercice qui vous plaît (ou qui vous déplaît moins).** Par exemple, vous pourriez marcher sur de la musique approuvée, faire du jogging avec votre collègue, sauter à la corde, vous étirer ou faire des pompes, des redressements assis ou du yoga.



Ressources pour gérer

les exigences émotionnelles

Les émotions fortes comme la dépression ou l'anxiété nous aident à savoir que nous sommes très tendus. Lisez « Principes généraux pour gérer le stress », pages 17-22, pour d'autres suggestions. De plus, les suggestions ci-dessous peuvent vous aider à gérer des émotions précises.

A Avoir le mal du pays

■ **Ne restez pas inactif.** Le mal du pays est fréquent, particulièrement si vous n'avez pas souvent quitté votre foyer. Laissez-vous aller à votre tristesse pendant quelques minutes, mais ensuite, levez-vous et ne restez pas sans rien faire. Le meilleur moyen de le combattre consiste à vous distraire de vos soucis ou de votre apitoiement sur vous-même en vous occupant et en aidant les autres.

■ **Défaites vos affaires et installez-vous.** Ne laissez pas vos affaires dans votre valise. Créez votre espace personnel. Affichez une photo qui vous aide à ressentir l'Esprit et à vous

souvenir pourquoi vous voulez servir le Seigneur. Débarrassez-vous des vieilleries et personnalisez votre appartement. Préparez la nourriture que vous aimez.

■ **Faites une longue liste de tout ce qui n'a pas changé pour vous.** Pensez à vos relations, à vos points forts et à d'autres choses qui sont toujours pareilles, même si beaucoup de choses ont changé. Par exemple : « J'ai le sens de l'humour ; mes parents m'aiment ; je veux servir. » Ajoutez des choses que vous devriez continuer à faire si vous étiez chez vous : « Je devrais continuer à prendre des décisions ; je devrais continuer à avoir de bonnes relations avec les autres ; je devrais continuer à travailler dur. »



« C'est par des choses petites et simples que de grandes choses sont réalisées... et c'est par de très petits moyens que le Seigneur confond les sages et réalise le salut de nombreuses âmes »

— ALMA 37:6-7

■ **Réviser les raisons pour lesquelles vous êtes en mission.** Offrez consciemment votre mission comme un cadeau de remerciement au Sauveur et citez toutes vos bénédictions. Rappelez-vous ce que les dirigeants ou vos êtres chers qui vous soutiennent chez vous vous diraient à propos de votre mission.

■ **Demandez une bénédiction de la prêtrise.**

■ **Enlevez les photos qui vous distraient.**

Enlevez toutes les photos ou les images qui vous empêchent de ressentir l'Esprit ou qui vous rappellent que vous avez le mal du pays. Vous pourrez en remettre quelques-unes, une fois que vous vous serez mieux adapté. Demandez à votre famille de vous écrire une fois par semaine seulement afin que, comme les disciples de Jésus de jadis, vous puissiez laisser vos « filets » derrière vous (voir Matthieu 4:18-22) et vous concentrer sur votre travail.

Soyez patient. Il faut généralement six semaines environ pour commencer à s'adapter à un nouvel environnement. Différez vos décisions et donnez-vous le temps de vous habituer. Vivez un jour à la fois (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. 130.)

B Se sentir déprimé ou découragé

■ **Relisez des Écritures et des histoires édifiantes.** Rassemblez des Écritures, des expériences personnelles, des citations et des histoires

familiales qui vous donnent du courage et vous édifient. Quand vous lisez ces récits, imaginez-y votre nom. (Exemples : 2 Néphé 4 ; Mosiah 24:13-14 ; Alma 36:3 ; D&A 4 ; 6 ; 31 ; Proverbes 3:5-6 ; Hélaman 5:12 et « Adversité » dans Ancrés dans la foi.)

■ **Relisez votre bénédiction patriarcale pour être guidé.** Trouvez des façons dont vos dons et vos points forts peuvent contribuer à l'œuvre.

■ **Ne remettez pas à plus tard.** Remettre au lendemain peut conduire à la dépression. Scindez les tâches lourdes en tâches plus petites. Commencez en vous rappelant : « La seule chose que je doive faire maintenant, c'est _____ » ou « Je ne le ferai que pendant quelques minutes, puis je ferai une pause si j'en ai envie. »

■ **Écoutez de la musique approuvée ou chantez.** Choisissez de la musique calme et apaisante si vous êtes anxieux ou de la musique enjouée et entraînante si vous vous sentez déprimé.

■ **Ne laissez pas le ressentiment s'intensifier.** Si vous éprouvez du ressentiment, demandez de l'aide pour résoudre le problème sans critiquer ou blâmer autrui. Si vous ne voulez pas en parler, alors cessez d'avoir du ressentiment.

■ **Fixez-vous des buts réalistes et élaborer des plans concernant la façon dont vous les atteindrez.** Attaquez-vous aux choses qui vous angoissent, l'une après l'autre. Les objectifs et les plans sont efficaces contre la dépression (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. 160).



Écoutez des cantiques

« Les cantiques nous incitent à nous repentir et à faire de bonnes œuvres, édifient le témoignage et la foi, apportent réconfort à ceux qui sont las, consolation aux affligés et nous donnent l'inspiration nécessaire pour persévérer jusqu'à la fin » (« Préface de la Première Présidence », Cantiques, 1985, p. vii).

18	Venez, venez, sans craindre le devoir
42	Quels fondements fermes
52	Brillante étoile, étoile du matin
55	Jésus-Christ, Sauveur du monde
56	Maître, la tempête lance
61	Viens et suis-moi
64	Vous qui souffrez, venez
65	Va, ne crains pas
68	Où pourrais-je chercher ?
75	La prière est comme un phare
77	Ah, douce est l'heure de prier

■ **Lâchez prise pour tout ce que vous ne pouvez pas maîtriser.** Vous ne pouvez maîtriser ni le passé, ni le libre arbitre des autres, ni les règles, ni le temps, ni les bureaucraties gouvernementales, ni la culture, ni vos limites, ni la personnalité des autres missionnaires. Concentrez-vous sur ce sur quoi vous avez prise, comme votre comportement, votre responsabilité dans une relation, vos choix actuels et votre attitude.

■ **Acceptez la réalité des routines ennuyeuses.**

Toutes les choses de la vie ne sont pas profondément intéressantes et passionnantes. Évitez de créer des drames, de la tension ou des conflits pour dissiper l'ennui. Au contraire, appréciez le bien qui vous entoure et trouvez des moyens de vous améliorer et d'aider.

■ **Trouvez des choses à apprécier.** Tout en respectant la dignité de votre appel, redécouvrez l'humour, savourez la beauté du monde, remarquez la gentillesse d'autrui et réjouissez-vous de la présence de l'Esprit.

■ **Faites l'essentiel : priez, étudiez les Écritures et servez.** Concentrez-vous sur la reconnaissance. Quand vous lisez les Écritures, veillez à vous concentrer sur les parties qui s'appliquent le mieux à vous. Par exemple, ne vous polarisez pas sur la colère de Dieu envers les pécheurs si vous avez tendance à être perfectionniste. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. ix.)

■ **Lisez Alma 26 pour découvrir ce qu'Ammon a fait quand il était découragé.** Lisez aussi Doctrine et Alliances 127:2 et remarquez comment Joseph Smith a échappé au découragement. Ne soyez pas déprimé d'être déprimé, créant ainsi un cercle vicieux. Il est normal que certains jours on se sente découragé, tendu ou qu'on ait le mal du pays. La plupart du temps, cela passera.



Se livrer à l'autocritique

■ **Concentrez-vous sur ce que vous faites bien et évitez de vous comparer aux autres.** Les personnes qui ont des attentes excessivement élevées tendent à se polariser sur leurs faiblesses et leurs échecs. Alors, au lieu de s'améliorer, elles peuvent se désespérer. Quand vous lisez les Écritures, concentrez-vous sur les parties qui s'appliquent davantage à vous comme serviteur bien-aimé de Dieu. Trouvez des preuves de la patience, de la grâce, de l'espérance et de la miséricorde de Dieu



« Lorsque notre cœur était déprimé et que nous étions sur le point de faire demi-tour, voici, le Seigneur nous a consolés et a dit : Allez parmi vos frères, les Lamanites, et supportez avec patience vos afflictions, et je vous donnerai du succès »

— ALMA 26:27

envers les personnes qui l'aiment et désirent le servir. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. 10-11.)

■ **Parlez-vous positivement.** Voir « Répliquer aux sentiments négatifs », page 21.

■ **Prenez conscience que tout ce que vous faites ne peut pas être au-dessus de la moyenne.**

Vous voulez toujours travailler dur pour vous améliorer, mais indépendamment de l'excellence que vous atteignez dans un domaine, vous atteindrez parfois un niveau inférieur à votre moyenne personnelle. Il n'y a pas lieu de vous en alarmer.

■ **Accordez-vous davantage de mérite quand vous faites quelque chose que vous n'aimez pas ou que vous ne faites pas bien.** Ne vous dites pas que cela compte seulement si vous en êtes satisfait ou si vous l'avez fait à la perfection.

■ **Travaillez sur un ou deux objectifs importants à la fois.** Évitez la pratique courante consistant à essayer d'améliorer trop de choses en même temps ; cela peut être écrasant et conduire à l'échec.

■ **Écoutez l'Esprit, pas le négativisme.** Si vous avez des pensées dénigrantes, moqueuses, coléreuses, sarcastiques, antagonistes, critiques ou injurieuses, elles ne viennent pas du Seigneur. Écartez-les.

■ **Cherchez les bons conseils.** Demandez à votre président de mission et à d'autres personnes de vous aider à savoir si vos efforts sont suffisants ou si vous en faites trop et acceptez leurs conseils. Beaucoup de personnes qui font leur autocritique n'arrivent pas facilement à faire cette distinction.



Notez dans votre agenda

- Écritures préférées
- Objectifs que vous voulez atteindre



Se sentir anxieux ou pas à la hauteur

■ **Appréciez d'être un débutant quand vous faites quelque chose pour la première fois.** On n'attend pas de vous que vous soyez un expert. Il suffit que vous soyez curieux, intéressé, humble et désireux d'essayer. Profitez-en !

■ **Faites joyeusement ce que vous pouvez et laissez Dieu faire le reste.** Parfois, les missionnaires se sentent inutiles ou ont honte quand d'autres semblent mieux réussir. Si Satan essaie de vous faire douter de vous-même ou de vous comparer aux autres, n'oubliez pas que c'est l'œuvre de Dieu et qu'il choisit les faibles et les simples pour l'accomplir. Il vous a choisi ! Faites-lui confiance. Il vous fait confiance !

■ **Envisagez la réussite.** Se faire du souci peut être une façon de se prédisposer mentalement à échouer. Au lieu d'imaginer ce qui peut mal tourner ou de vous demander constamment « et si », entraînez-vous à penser à des résultats positifs et à élaborer des plans pour qu'ils se concrétisent. Puis, si les choses ne devaient pas se passer comme vous l'espérez, imaginez-vous tirer les leçons de l'échec et aller de l'avant.

■ **N'essayez pas de maîtriser ce qui n'est pas maîtrisable.** Si vous essayez de maîtriser des choses non maîtrisables vous aurez encore plus l'impression d'être impuissant et cela augmentera votre anxiété. Concentrez votre énergie sur des choses que vous pouvez maîtriser.

■ **Demandez-vous : « Que peut-il arriver de pire ? »**

Si le pire résultat possible est quelque chose de supportable ou que le Seigneur peut vous aider à surmonter, allez de l'avant sans crainte.

■ **Si vous avez tendance à vous précipiter, essayez de ralentir de dix pour cent.** Vous serez peut-être plus efficace si vous êtes plus calme.

■ **Aidez les autres.** En aidant votre collègue, les amis de l'Église, les membres, les voisins ou les pauvres et les nécessiteux, vous penserez moins à vous-même et vous serez plus heureux. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. 185-187.)

E Se sentir facilement irrité ou en colère

■ **Donnez à votre cerveau le temps de gérer vos émotions.** La partie de votre cerveau qui peut raisonner et utiliser un bon jugement est plus lente que celle qui se met en colère. Prenez vos distances pendant quelques minutes et inspirez profondément pour donner le temps à la partie rationnelle de votre cerveau de se mettre en marche.

■ **Ne nourrissez pas votre colère.** Il y a davantage de chances de ressentir de la colère quand on choisit de voir les autres comme (1) menaçants, (2) injustes ou (3) irrespectueux. Au contraire, voyez si vous pouvez trouver une explication plus charitable de leur comportement. Par exemple, peut-être sont-ils fatigués, mal informés, dans une situation précaire ou pensent-ils qu'ils vous aident. Choisissez de ne pas alimenter la colère.

■ **Soyez calme, curieux et compatissant.** Cherchez à savoir ce que les autres pensent et

ressentent. Posez des questions, écoutez attentivement, dites à l'autre personne ce que vous pensez avoir entendu et demandez-lui si vous avez bien compris. Si ce n'est pas le cas, essayez à nouveau.

■ **Résistez à la tentation de blâmer les autres ou de vous blâmer vous-même.** Au lieu de cela, cernez le problème et demandez à l'autre personne de vous aider à le résoudre : peu importe qui en est responsable.

■ **Soyez disposé à vous excuser et demandez ce que vous pouvez faire pour régler le problème.** S'excuser est un signe de force spirituelle et non de faiblesse.

■ **Souriez et soyez prêt à rire de vous-même.** Regardez-vous dans le miroir pour voir à quoi vous ressemblez quand vous êtes en colère.

■ **Rendez service aux personnes qui sont susceptibles de vous contrarier.** Mettez en pratique le conseil du Sauveur : « Aimez vos ennemis, bénissez ceux qui vous maudissent, faites du bien à ceux qui vous haïssent, et priez pour ceux qui vous maltraitent et vous persécutent » (3 Néph 12:44).

■ **Prenez bien soin de vous.** Veillez à manger sainement, à dormir suffisamment, à faire de l'exercice et à prier afin d'avoir davantage de ressources émotionnelles pour gérer la frustration.

F Se sentir épuisé ou démotivé

■ **Concentrez-vous sur vos forces.** Quels valeurs, talents, expériences et dons apportez-vous en mission ? Comment pourriez-vous utiliser ces forces de façon créative cette semaine ? Si vous avez du mal à voir vos forces, demandez aux autres de vous aider.

■ **Avancez étape par étape.** Rappelez-vous : « La seule chose que je dois faire maintenant, c'est _____. »

■ **Amusez-vous !** Tout en respectant la dignité de votre appel, fixez-vous des buts intéressants



« C'est pourquoi, frères tendrement aimés, faisons de bon gré tout ce qui est en notre pouvoir ; alors nous pourrons nous tenir là avec la plus grande assurance pour voir le salut de Dieu, et voir son bras se révéler. »

— DOCTRINE ET ALLIANCES 123:17

et amusez-vous à les atteindre. Soyez créatif et félicitez-vous quand vous réussissez.

■ **Ne vous surchargez pas avec trop d'objectifs personnels à la fois.** Fixez-vous un ou deux objectifs personnels à la fois (comme être plus jovial ou moins désordonné). N'attendez pas la perfection et incluez un plan sur la façon de vous remettre sur la bonne voie quand vous avez une mauvaise journée. Rappelez-vous souvent la raison pour laquelle vous voulez changer.

■ **Faites part de vos objectifs à votre collègue et à votre président de mission.** Ils peuvent vous soutenir et vous donner de bonnes idées.

■ **Comprenez que la motivation suit l'action.** Commencer est souvent le plus difficile. Dites-vous : « Fais-le seulement pendant dix minutes », quand vous devez commencer quelque chose que vous n'avez pas envie de faire. Une fois que vous aurez commencé, vous vous sentirez plus motivé.

G Se faire du souci concernant les êtres chers restés à la maison

■ **Étudiez Doctrine et Alliances 31:1-6.** Depuis les premiers temps de l'Église, des missionnaires ont été appelés à laisser leurs êtres chers dans des situations difficiles. Priez pour que les bénédictions de votre service soient consacrées à vos êtres chers. Honorez-les en servant le Seigneur de tout votre cœur. Faites confiance au Seigneur qui les bénit, tout comme vous, en son temps et selon sa volonté.

■ **Écrivez chaque semaine aux membres de votre famille.** Rendez témoignage et racontez-leur vos expériences et vos histoires positives. Dites-leur souvent comment vous avez vu la main du Seigneur agir dans votre vie. Priez pour eux. N'oubliez pas les anniversaires ni les événements particuliers.

■ **Attendez-vous à ce que ceux que vous aimez affrontent des difficultés.** La plupart d'entre elles se produiraient que vous soyez en mission ou non. Vos proches ont leur libre arbitre et peuvent prendre des décisions qui vous inquiètent, particulièrement si vous aviez l'habitude d'être un dirigeant ou un pacificateur chez vous. Le fait de résoudre des difficultés sans votre aide peut leur être bénéfique. Respectez leurs choix et continuez à leur exprimer votre amour et votre confiance.

H Se sentir seul

■ **Intéressez-vous aux autres.** Demandez-leur comment ils gèrent la solitude. Demandez-leur de vous parler de leurs expériences et de leurs sentiments afin de mieux les comprendre.

■ **Parlez davantage de vous-même.** Nous nous sentons seuls quand nous ressentons qu'on ne nous connaît pas et qu'on ne nous juge pas à notre véritable valeur.

■ **Écrivez dans votre journal.** Cela vous aidera au moins à vous sentir compris de vous-même.

■ **Définissez ce que vous entendez par « seul ».** Définissez quels sentiments, pensées et comportements y correspondent. Puis, étudiez-les de façon précise.



Ressources pour gérer

les exigences sociales

Les relations peuvent être à la fois une source de stress et une bénédiction pour le gérer. Quand nous sommes très tendus, nos relations avec autrui peuvent en souffrir. Utilisez ces suggestions pour édifier de bonnes relations. Consultez aussi « Principes généraux pour gérer le stress », pages 17-22 pour d'autres suggestions.

A Parler à des étrangers

■ Trouvez vos points forts et utilisez-les.

Certaines personnes considèrent que parler aux autres est stimulant, d'autres que c'est éprouvant. Ces deux types de personnes peuvent être des missionnaires efficaces. Si vous êtes quelqu'un qui trouve épuisant de parler à des étrangers, ne vous découragez pas. Vous avez d'autres points forts qui vous permettent d'apporter votre contribution à l'œuvre missionnaire comme d'être un bon ami pour les personnes que vous connaissez bien, d'avoir des idées créatives, d'être compréhensif avec les gens ou d'être un excellent planificateur. Vous pensez peut-être que les autres ne vous aiment pas, alors que c'est totalement faux. Recherchez l'inspiration et écoutez l'Esprit afin de pouvoir utiliser vos points forts à son service

et acquérir davantage des qualités du Christ qui sont à votre portée en tant que missionnaire. C'est Jésus-Christ que vous représentez et non vous-même.

■ Apprenez à poser des questions inspirées.

Apprenez et entraînez-vous à utiliser des questions incitant les gens à parler. Posez-leur des questions sur leur profession, leurs passe-temps, interrogez-les sur leur famille ou leur histoire personnelle. Demandez-leur ce qui a le plus d'importance pour eux, ce à quoi ils aspirent, ce qui les préoccupe. Écoutez attentivement pour avoir des occasions de témoigner d'un principe de l'Évangile qui leur sera bénéfique. Montrez-leur votre intérêt sincère. Soyez également prêt à répondre aux questions vous concernant, tout en restant concentré sur leurs besoins et sur votre message. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. 202-203.)



« Je suis transporté de joie, au point de me vanter de mon Dieu ; car il a tout pouvoir, toute sagesse et toute intelligence ; il comprend tout, et il est un Être miséricordieux pour le salut, pour ceux qui se repentent et croient en son nom. Or, si c'est là se vanter, alors je me vanterai ; car c'est là ma vie et ma lumière, ma joie et mon salut, et ma rédemption d'une misère éternelle. Oui, béni est le nom de mon Dieu. »

— ALMA 26:35-36

■ **Trouvez des façons simples d'attirer l'attention.** Essayez simplement de sourire, de garder un contact visuel, de faire un signe de la main, de dire bonjour, de faire un compliment, d'offrir votre aide ou de poser des questions commençant par *qui*, *que*, *quand*, *où*, *pourquoi* ou *comment*.

■ **Apprenez à mettre un terme aux conversations.** Quand vous avez discuté de ce qui vous semblait approprié et que vous avez demandé des références, essayez : « Nous avons eu du plaisir à faire votre connaissance (ou à vous parler). Nous devons maintenant _____ (partir, retourner travailler, prendre l'autobus, aller voir frère Smith avant qu'il ne parte). À bientôt ! »

■ **Fixez-vous le but de faire connaissance avec une nouvelle personne, lors de chaque réunion à laquelle vous assistez.** Utilisez son nom au début et à la fin de la conversation. Notez-le afin de vous en souvenir.

■ **Entraînez-vous lors des réunions de district.** C'est un cadre idéal pour mettre en pratique des techniques sociales comme d'écouter et de poser des questions.

■ **Demandez l'avis d'autres personnes.** Tout le monde n'est pas doué pour « décrypter » les autres. Demandez à votre collègue de vous aider si on vous dit que vous avez du mal à remarquer le malaise ou le manque d'intérêt d'autres personnes.

■ **Osez avoir l'air confiant, même si ce n'est pas le cas.** Le conseil que le père du président

Hinckley lui a donné peut aussi s'appliquer à vous : « Oublie-toi et mets-toi au travail » (voir *L'Étoile*, novembre 1987, p. 6). Nous pouvons le faire en ignorant nos craintes concernant nos accomplissements et en nous recentrant sur notre appel à aider les autres et à prêcher l'Évangile.

■ **Concentrez-vous sur l'aide et le service à apporter à autrui.** Si vous vous concentrez sur les besoins d'autrui, vous serez moins conscients de vos besoins ou de vos faiblesses personnelles (voir Mosiah 2:17).

B Avoir envie d'être seul

■ **Créez de temps à autres des moments d'intimité en écrivant, en priant, en lisant ou en planifiant.** Bien que vous deviez rester tout le temps avec votre collègue, vous pourriez prendre quelques minutes pour fermer les yeux et être tranquille.

■ **Demandez directement un moment de calme pour réfléchir.** Pour rassurer votre collègue, dites-lui que vous n'êtes pas fâché. Continuez à vous investir dans votre relation et à communiquer avec gentillesse.

■ **Fragmentez votre journée.** Ne faites pas un même genre d'activité pendant trop longtemps. Variez le type de travail que vous faites. Émaillez vos activités planifiées de petits moments de calme et de gratitude ; puis, retournez travailler.

C Communiquer librement avec un collègue

■ **Tout d'abord, écoutez.** Quand vous vivez avec quelqu'un vingt-quatre heures sur vingt-quatre et sept jours sur sept, vous remarquez des choses qui vous ennuiant. Vous venez de milieux différents, vous avez des attentes et des conceptions différentes à l'égard de ce qui est approprié ou normal. Le comportement de votre collègue est parfaitement légitime à ses yeux, même si ce n'est pas votre avis. Pendant l'évaluation de votre collègue, découvrez-en davantage sur la façon dont il voit les choses en lui posant des questions et en écoutant avec soin. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. 204-206.)

■ **Expliquez respectueusement ce qui vous ennuie.** Si vous êtes enclin à la critique ou en colère, votre collègue sera probablement sur la défensive au lieu de coopérer. Expliquez-lui votre problème et ce dont vous avez besoin au lieu de critiquer son comportement gênant. Par exemple :



« J'ai horreur de la vaisselle sale et je n'aime pas non plus tout laver tout seul. Je me demande si vous verriez une façon de nous répartir les tâches. » Ou : « Je me demande si vous êtes en colère contre moi quand vous êtes si silencieux. Pourriez-vous me dire ce que vous pensez ? »

■ **Être franc et courtois.** Évitez les étiquettes ou les jugements négatifs. N'étayez pas votre position avec une longue liste des défauts de votre collègue. Essayez de garder un ton égal, ni irrité ni plaintif (voir Éphésiens 4:29-32).

■ **Ne soyez pas susceptible.** Tenez compte des suggestions, même si elles sont faites impoliment, avec toute la grâce et l'humour dont vous pouvez disposer.



Faites une liste

Choses que j'apprends à aimer concernant la culture, l'histoire et les modes de vie des gens que j'aide :



« C'est pourquoi, mes frères bien-aimés, priez le Père de toute l'énergie de votre cœur, afin d'être remplis de cet amour qu'il a accordé à tous ceux qui sont de vrais disciples de son Fils, Jésus-Christ ; afin de devenir les fils de Dieu ; afin que lorsqu'il apparaîtra, nous soyons semblables à lui, car nous le verrons tel qu'il est ; afin que nous ayons cette espérance ; afin que nous soyons purifiés comme il est pur. »

— MORONI 7:48

■ **Complimentez souvent votre collègue.**

Remerciez-le pour les choses que vous appréciez.

■ **Demandez-lui de vous faire des suggestions sur la façon dont vous pouvez vous améliorer.**

Demandez aussi au Seigneur de vous aider à voir vos faiblesses (voir Éther 12:27).

■ **Essayez de faire chaque jour quelque chose de gentil pour votre collègue.** Faites le repas, écoutez, cirez ses chaussures, faites son lit, souriez, suspendez les serviettes, débarrassez la table, écrivez un mot de remerciement à ses parents, repassez une chemise, complimentez-le.

D Aimer les gens

■ **Augmentez vos connaissances sur la culture, l'histoire et le mode de vie des personnes pour lesquelles vous œuvrez.** Faites une liste des choses que vous aimez et appréciez.

■ **Priez pour avoir le don de la charité.** Faites-le avec « toute l'énergie de votre cœur » (Moroni 7:48). Priez pour voir les autres comme Dieu les voit.

■ **Aidez les membres et les amis de l'Église, ainsi que les autres personnes.** Interrogez-les sur leur vie, leurs croyances, leurs expériences jusqu'à ce que vous compreniez mieux leur comportement.

■ **Priez pour les gens.** Incluez dans vos prières les personnes qui vous rejettent et qui vous font du mal (voir 3 Néphi 12:44).

E S'entendre avec les dirigeants de mission

■ **Soyez humble (voir D&A 112:10).** L'humilité est la source de toute vertu. Demandez des suggestions à vos dirigeants sur la façon dont vous pouvez vous améliorer. Soyez disposé à écouter leurs conseils et veillez à ce qu'ils sachent que vous en tenez compte. Remerciez vos dirigeants pour leur aide, oralement et par écrit. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. 131-132.)

■ **Demandez à un dirigeant ou à un formateur de vous aider et de faire preuve de patience.**

Certains missionnaires se méfient des personnes ayant de l'autorité ou trouvent difficile de suivre leurs directives parce qu'ils ont l'habitude d'être leur propre patron. D'autres se sentent en compétition avec des dirigeants qui sont leur pairs. Si vous avez ce genre de problème, parlez-en à vos dirigeants. Priez pour avoir l'humilité nécessaire pour être un bon subordonné.

■ **Priez pour vos dirigeants.** Priez particulièrement pour ceux envers qui vous avez des sentiments inamicaux.

■ **Ayez conscience que les dirigeants sont des êtres humains.** Si nous pensons que les dirigeants sont censés être bien meilleurs que les autres personnes, nous serons déçus et nous les critiquerons quand ils se tromperont, s'impatientseront, feront des erreurs de jugement ou nous comprendront mal. Attendez-vous à ce qu'ils soient imparfaits et trouvez-leur des qualités (voir Mormon 9:31).

■ **Tirez des leçons des points forts et des erreurs de vos dirigeants.** Faites une liste des qualités que vous voulez imiter et des erreurs à éviter quand ce sera votre tour de diriger.

F Gérer des émotions sexuelles ou amoureuses

■ **Cultivez la maîtrise de soi.** Les pensées et les émotions sexuelles et amoureuses sont normales et viennent de Dieu. Si nous veillons à ce que nos relations et notre comportement restent dans les limites que le Seigneur nous a fixées en tant que missionnaire, notre force grandira et nous aurons de grandes bénédictions. Fortifiez votre motivation d’agir ainsi en étudiant dans un esprit de prière Doctrine et Alliances 121:45 ; 1 Corinthiens 9:24-27 ; Mosiah 3:19 et Alma 38:12. Cherchez la signification du terme « vertu » dans le Guide des Écritures. (Maîtrise de soi et tempérance ne se trouvent pas dans le Guide des Écritures.) Énumérez les bénédictions et les avantages qui vous seront accordés maintenant et dans l’avenir, si vous cultivez ces traits de caractère.

Pensez à autre chose. Pour éviter que des pensées et des émotions sexuelles ou amoureuses vous préoccupent, pensez à autre chose, détendez-vous et impliquez-vous dans d’autres domaines. Chantez des cantiques. Apprenez des Écritures par cœur et récitez-les. Concentrez-vous sur ce dont vous êtes reconnaissant. Planifiez votre journée. Faites de l’exercice. Engagez-vous à nouveau dans votre travail. Amusez-vous et soyez créatif.

■ **Évitez la tentation.** Évitez les endroits, les situations, les conversations ou les personnes qui suscitent la tentation. Si vous êtes exposé à une image ou une idée provocante, ne vous y attardez pas. Pensez à autre chose et éloignez-vous de la situation aussi vite que possible. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. 129.)

■ **Continuez avec espoir et foi.** Si vous avez des difficultés à gérer vos émotions sexuelles de façon

appropriée, le Seigneur veut que vous sachiez qu’il vous aime toujours. N’abandonnez jamais votre relation avec Dieu parce que vous vous sentez indigne. Même si vous avez des difficultés à gérer ces émotions, il ne vous rejettera pas. Mieux que quiconque, il comprend ce que vous éprouvez et il apprécie vos efforts pour résister à la tentation, tirer parti de vos erreurs et vous repentir. Demandez conseil à votre président de mission et continuez à vous efforcer de surmonter ces difficultés. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. 126-127.)

■ **N’ayez pas trop faim, ne vous sentez pas trop seul, trop fatigué, ennuyé ou tendu.** Toutes ces choses peuvent rendre la tentation plus difficile à surmonter. Prenez une collation, faites une courte pause ou changez d’activité, ayez une bonne conversation ou faites des exercices de relaxation (voir page 19).

■ **Protégez-vous.** N’oubliez pas de toujours rester avec votre collègue et de n’être jamais seul avec un membre du sexe opposé. Si vous éprouvez une attirance pour quelqu’un, prenez contact avec votre président de mission et demandez-lui conseil. Si vous sentez que quelqu’un essaie de flirter avec vous, demandez à votre collègue de vous aider. Appelez le président de mission pour qu’il sache ce que vous ressentez.

■ **Jeûnez et priez pour comprendre et avoir de la force.** Quand nous jeûnons, nous ignorons notre envie normale et saine de nourriture pendant un certain temps afin de rechercher la force spirituelle et d’acquérir des compétences telles que la maîtrise de soi, l’empathie envers les personnes qui ont faim et la sensibilité à l’Esprit. Ces mêmes compétences peuvent nous aider, pendant une mission, à ignorer les émotions sexuelles ou amoureuses normales et saines. Jeûner n’éliminera pas ces émotions, mais le jeûne mensuel peut nous aider à acquérir de la force, la conscience de nous-mêmes et la motivation permettant de les gérer de façon appropriée. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. 100-102.)



Ressources pour gérer

les exigences intellectuelles

Les exigences intellectuelles nous affectent de diverses façons. Les aptitudes que nous avons seront suffisantes pour accomplir l'œuvre de Dieu si nous avons confiance qu'il comblera la différence entre nos compétences et ce qui est nécessaire. Les suggestions ci-dessous peuvent vous aider dans certains cas. Consultez aussi « Principes généraux pour gérer le stress », pages 17-22 pour d'autres suggestions.

A Apprendre la langue

Étudiez *Prêchez mon Évangile*, chapitre 7.

En vous aidant de la prière, mettez en pratique ce chapitre : « Comment puis-je mieux apprendre la langue de ma mission ? »

■ **Continuez à travailler dur.** Ayez confiance que le Seigneur vous accordera le don des langues dont vous avez besoin pour accomplir ce qu'il désire. Souvenez-vous que peu de missionnaires réussissent à parler couramment une langue nouvelle. Le Seigneur vous connaît, il vous a appelé et il utilisera vos forces pour bénir d'autres

personnes. Il compensera vos faiblesses. Faites votre part avec tous les dons que vous avez.

■ **Amusez-vous à parler votre nouvelle langue.**

Il est parfois plus facile de parler une nouvelle langue quand nous ne nous attendons pas à être des experts.

B Respecter mes objectifs et mes plans

■ **Utilisez les outils de planification contenus dans *Prêchez mon Évangile*.** Étudiez le chapitre 8 : « Comment utiliser judicieusement le temps ? »



« De même que nous ne devons pas abaisser les principes que le Seigneur a établis pour le comportement de ses serviteurs, nous ne sommes pas non plus autorisés à les élever... Veillez à ne pas avoir des principes plus élevés, pour vous-même ou pour les autres, que ceux que le Seigneur a établis » (« Perfection, Perceptions, Pressures, and Principles », Veillée du Centre de formation des missionnaires de Provo, 19 mars 2002, p. 2-3).

— CECIL O. SAMUELSON, FILS.

Ces outils ont été soigneusement mis au point pour les missionnaires et vous aideront à atteindre votre objectif. Concentrez-vous sur une seule chose à la fois et ne vous laissez pas submerger.

■ **Ne vous fiez pas seulement à votre mémoire.**

Notez les noms, les adresses, les rendez-vous, les plans de leçons et les objectifs. Affichez des notes de rappel pour les choses importantes sur la porte, le réfrigérateur, à côté de votre lit ou dans votre agenda.



Notez dans votre agenda

- Façons d'utiliser de petits moments avec sagesse
- Planification des jours de préparation
- Noms, adresses, rendez-vous, plans de leçons

■ **Avant d'aller vous coucher, mettez tout ce dont vous aurez besoin le lendemain à un endroit précis.** Ainsi, vous ne risquerez pas d'oublier quelque chose d'important. Conservez les choses importantes au même endroit afin de ne pas perdre de temps à les chercher.

■ **Quand vous êtes distrait, redirigez gentiment mais fermement votre attention sur votre tâche.** Faites cela aussi souvent que nécessaire.

■ **Consacrez votre journée au Seigneur.** Après avoir fait ce que vous pouvez pour planifier soigneusement, demandez-lui de faire en sorte que les choses tournent à votre avantage. Soyez souple et sensible à l'Esprit.





Ne pas se sentir aussi intelligent ou aussi compétent que les autres

■ **S'il vous est difficile de lire, d'étudier ou d'apprendre par cœur, soyez patient avec vous-même.** Au début, faites fréquemment de courtes pauses, puis étudiez graduellement pendant quelques minutes de plus à la fois. Prenez des notes de ce que vous lisez pour vous aider à vous en souvenir. Lisez à haute voix (doucement) si cela vous aide. Essayez d'apprendre par cœur en (1) répétant les choses à haute voix, (2) lisant ou écrivant les choses plusieurs fois, ou (3) en vous déplaçant tout en représentant les choses que vous apprenez. Voyez quelle technique fonctionne le mieux pour vous. Utilisez certains de vos autres points forts, comme d'entrer en contact avec des amis de l'Église potentiels, de trouver la route à suivre ou d'être jovial.

■ **Gardez votre sens de l'humour quand vous faites une erreur.** Puis, réessayez.

■ **Trouvez un point fort dans une faiblesse.** Parfois, une faiblesse nous enseigne un point fort tel que la compassion, l'empathie, la patience, l'humilité et la confiance au Seigneur. Parfois, une faiblesse (comme de se laisser facilement distraire) est accompagnée d'une force (comme de remarquer des choses que les autres ne voient pas). Recherchez les points forts qui peuvent découler de vos faiblesses.

■ **Si vous êtes jaloux des aptitudes de quelqu'un d'autre, recentrez votre attention sur votre mission personnelle.** Consacrez votre énergie à cultiver vos points forts pour qu'ils apportent quelque chose à l'œuvre. C'est votre mission. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. 10-11)



Ressources pour gérer

les exigences spirituelles

Les missionnaires réagissent souvent au stress excessif en remettant en question la force de leur témoignage ou la véracité de l'Évangile. Ces problèmes résultent souvent d'un manque de ressources pour lutter contre le stress excessif plutôt que d'un manque de témoignage. Si vous avez des difficultés de ce genre, essayez celles des suggestions ci-dessous qui vous semblent pouvoir convenir. Consultez aussi « Principes généraux pour gérer le stress », pages 17-22 pour d'autres suggestions.

A Apprendre à fortifier mon témoignage

■ **Soyez conscient qu'il est sain de se poser des questions.** Joseph Smith a reçu de nombreuses révélations en réponse à des questions sincères. Les Écritures, les instructeurs et la raison peuvent contribuer à répondre à certaines questions, mais seul l'Esprit peut confirmer que Dieu est réel, que Jésus est le Christ et que l'Église est vraie.

■ **Comprenez ce qu'est la foi.** Avoir la foi signifie avoir confiance en la bonté, l'amour, la sagesse et la justice parfaites du Seigneur, même si nous

n'en avons pas une compréhension parfaite.

Alma enseigne que « la foi ce n'est pas avoir la connaissance parfaite des choses ; c'est pourquoi, si vous avez la foi, vous espérez en des choses qui ne sont pas vues, qui sont vraies » (Alma 32:21). Il n'est pas nécessaire d'avoir une « connaissance parfaite » pour avoir la foi. Étudiez Alma 32 pour savoir comment édifier votre foi. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. 125-126)

■ **Soyez patient.** Le temps et l'expérience vous aideront à comprendre des choses qui sont déconcertantes aujourd'hui. Souvenez-vous de l'affirmation de Néphi : « Je sais que [Dieu] aime



« Cherchez diligemment, priez toujours et croyez, et tout concourra à votre bien, si vous marchez en droiture et vous souvenez de l’alliance que vous avez faite les uns envers les autres. »

— DOCTRINE ET ALLIANCES 90:24

ses enfants ; néanmoins, je ne connais pas la signification de tout » (1 Néph 11:17). Appuyez-vous sur ce que, grâce à l’Esprit, vous savez être vrai sur Dieu. (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. 130.)

■ **Respectez les commandements.** Nous acquérons la confiance en Dieu quand nous apprenons par expérience la valeur de ses enseignements. « Si quelqu’un veut faire sa volonté, il connaîtra si ma doctrine est de Dieu, ou si je parle de mon chef » (Jean 7:17).

B Apprendre à me repentir

■ **Soyez honnête avec votre président de mission.** Si vous devez vous repentir de péchés graves qui n’ont pas été résolus, parlez ouvertement et honnêtement à votre président de mission. Il vous aidera à régler ces choses.

■ **Pardonnez-vous après vous être repenti.**

Si vous vous êtes repenti et si vous continuez à ressentir de la culpabilité et de la honte, rappelez-vous que nous regrettons tous nos péchés et nos erreurs passés. Ayez confiance que l’expiation du Christ est suffisante, même pour vous. Rappelez-vous que le repentir n’est pas seulement un plan de secours. Le repentir est le plan du bonheur pour chaque personne. Veillez à ce que les choses qui vous préoccupent le plus soient des choses qui ont vraiment de l’importance (par exemple, la progression de vos amis de l’Église) et pas simplement des questions d’orgueil personnel (par exemple, l’opinion des autres à votre égard).





Va, ne crains pas : À la barre éternelle,
Ton Dieu connaît l'avenir, le passé.
Que tes espoirs, ni ta foi ne chancellent,
Tous les secrets te seront dévoilés.
Va, ne crains pas : Vents et flots se rappellent
La voix de Dieu qui les a maîtrisés.

— CANTIQUES, N° 65

■ **Comprenez le rôle de la confession.** Si vous éprouvez le besoin de confesser des péchés moins graves ou de vous confesser à maintes reprises, même après que les dirigeants de la prêtrise vous ont assuré que votre confession est suffisante, vous la poussez probablement trop loin. Il est normal de continuer à avoir des remords et à ressentir de la tristesse pour les péchés passés, mais cela ne signifie pas que vous deviez vous confesser à nouveau. Débarrassez-vous de telles pensées en faisant d'autres activités et choisissez délibérément de croire au pardon du Seigneur. Rejetez la tentation de sombrer dans l'anxiété ou la honte.

■ **Parlez à votre président de mission si vous continuez à avoir des problèmes.**

C Apprendre à prier efficacement

■ **Essayez de prier à haute voix, même si ce n'est qu'un murmure.** Essayez de vous préparer à prier en écrivant vos questions et vos soucis. Visualisez le Seigneur près de vous. Demandez à Dieu ce que vous pouvez faire aujourd'hui pour lui, puis agissez en fonction des idées qui vous viennent à l'esprit. De temps à autres, utilisez votre prière uniquement pour remercier Dieu pour les nombreuses bénédictions qu'il vous a accordées.

■ **Étudiez « Prier avec foi » dans *Prêchez mon Évangile*.** Cette section qui se trouve aux pages 100 à 102, donne des suggestions concernant la prière.

D Apprendre à aimer les Écritures

■ **Priez spécifiquement pour recevoir de l'aide pour aimer et comprendre les Écritures.** Utilisez une partie de votre temps d'étude pour noter vos sentiments et vos réactions, ce que vous apprenez ou les impressions spirituelles que vous recevez.

■ **Relisez « Étudiez les idées et les suggestions » dans *Prêchez mon Évangile*.** Cette section qui se trouve aux pages 22 à 25, donne des suggestions pour une étude des Écritures plus enrichissante.

E Apprendre à se fier à l'Esprit

■ **Entraînez-vous avec patience.** Apprendre à reconnaître la voix de l'Esprit ressemble beaucoup à l'apprentissage d'une langue : cela demande de la pratique, de la patience, de l'humilité et la volonté de tirer parti de ses erreurs, sans abandonner.

■ **Instruisez-vous grâce aux conférences générales.** Pour trouver des idées sur la façon de cultiver la révélation personnelle, étudiez les discours de conférence générale sur ce sujet.

■ **Étudiez *Prêchez mon Évangile*.** Les pages 96 à 99 contiennent des suggestions et des idées supplémentaires sur la façon de reconnaître l'Esprit et de se fier à lui.



Documentation dans les Écritures

Étudiez les passages contenus dans les pages suivantes pour fortifier votre foi que Dieu vous accordera son réconfort et son aide. Si vous vous souvenez du Sauveur, vous pourrez avoir « son Esprit avec [vous] » (D&A 20:79).

Ésaïe 41:10	« Ne crains rien, car je suis avec toi ; ne promène pas des regards inquiets, car je suis ton Dieu ; Je te fortifie, je viens à ton secours, je te soutiens de ma droite triomphante. »
Jean 14:27	« Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous la donne pas comme le monde la donne. Que votre cœur ne se trouble point, et ne s'alarme point. »
2 Timothée 1:7	« Car ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné, mais un esprit de force, d'amour et de sagesse. »
1 Néphé 1:20	« Les tendres miséricordes du Seigneur sont sur tous ceux qu'il a choisis à cause de leur foi, pour les rendre puissants au point même d'avoir le pouvoir de délivrance. »
Jacob 3:1	« Il vous consolera dans vos afflictions, et il plaidera votre cause. »
Jacob 4:7	« Le Seigneur Dieu nous montre notre faiblesse, afin que nous sachions que c'est par sa grâce et sa grande condescendance envers les enfants des hommes que nous avons le pouvoir de faire ces choses. »
Mosiah 4:27	« Et veillez à ce que tout cela se fasse avec sagesse et ordre ; car il n'est pas requis que l'homme coure plus vite qu'il n'a de force. »
Mosiah 24:13-14	« Relevez la tête et prenez courage, car je connais l'alliance que vous avez faite avec moi ; et je ferai alliance avec mon peuple et le délivrerai de la servitude. Et j'allégerai aussi les fardeaux qui sont mis sur vos épaules, de sorte que vous ne pourrez plus les sentir sur votre dos pendant que vous êtes en servitude ; et cela, je le ferai pour que vous soyez plus tard témoins pour moi, et que vous sachiez avec certitude que moi, le Seigneur Dieu, j'interviens effectivement en faveur de mon peuple dans ses afflictions. »
Alma 7:12	« Et il prendra sur lui ses infirmités, afin que ses entrailles soient remplies de miséricorde, selon la chair, afin qu'il sache, selon la chair, comment secourir son peuple selon ses infirmités. »

Alma 26:27	« Lorsque notre cœur était déprimé et que nous étions sur le point de faire demi-tour, voici, le Seigneur nous a consolés et a dit : ... supportez avec patience vos afflictions, et je vous donnerai du succès. »
Alma 38:5	« Dans la mesure où tu placeras ta confiance en Dieu, dans cette même mesure tu seras délivré de tes épreuves, et de tes difficultés, et de tes afflictions. »
Éther 12:27	« et si les hommes viennent à moi, je leur montrerai leur faiblesse. Je donne aux hommes de la faiblesse afin qu'ils soient humbles ; et ma grâce suffit à tous les hommes qui s'humilient devant moi ; car s'ils s'humilient devant moi, et ont foi en moi, alors je rendrai fortes pour eux les choses qui sont faibles. »
Doctrine et Alliances 6:32-36	« De même, je suis au milieu de vous... Ne craignez donc pas, petit troupeau ; faites le bien ; laissez la terre et l'enfer s'unir contre vous, car si vous êtes bâtis sur mon roc, ils ne peuvent vaincre. Voici, je ne vous condamne pas... Tournez-vous vers moi dans chacune de vos pensées ; ne doutez pas, ne craignez pas. »
Doctrine et Alliances 58:2-4	« La récompense de celui qui est fidèle dans les tribulations est plus grande dans le royaume des cieux. Pour le moment, vous ne pouvez pas voir de vos yeux naturels le dessein de votre Dieu concernant ces choses qui viendront plus tard et la gloire qui suivra beaucoup de tribulations. Car c'est après beaucoup de tribulations que viennent les bénédictions. »
Doctrine et Alliances 122:7-9	« Toutes ces choses te donneront de l'expérience et seront pour ton bien. Le Fils de l'Homme est descendu plus bas que tout cela... Maintiens-toi donc sur ta route. »
Bible Dictionary : « Fear »	« La première conséquence du péché d'Adam a été qu'il a eu peur (voir Genèse 3:10) ...Depuis la chute, Dieu a enseigné aux hommes à ne pas craindre, mais par le repentir, à demander le pardon, ayant pleinement confiance de le recevoir. »
Autre documentation des Écritures :	



Préparation missionnaire

L'adaptation à la vie missionnaire

Cette section est un résumé de la documentation que vous avez reçue en ligne avant d'entrer au CFM.

Il est courant que les nouveaux missionnaires ressentent du stress ou de l'inquiétude quand ils laissent derrière eux leur famille, leurs amis et les choses qu'ils avaient l'habitude de faire. Les transitions normales suite aux mutations, aux nouveaux collègues et aux nouvelles tâches nécessiteront aussi des adaptations. Soyez patient pendant que vous apprenez à reconnaître les bénédictions qui découlent de la consécration plus complète de votre vie au Sauveur. Souvenez-vous que l'Esprit sera avec vous tout au long de cette transition et

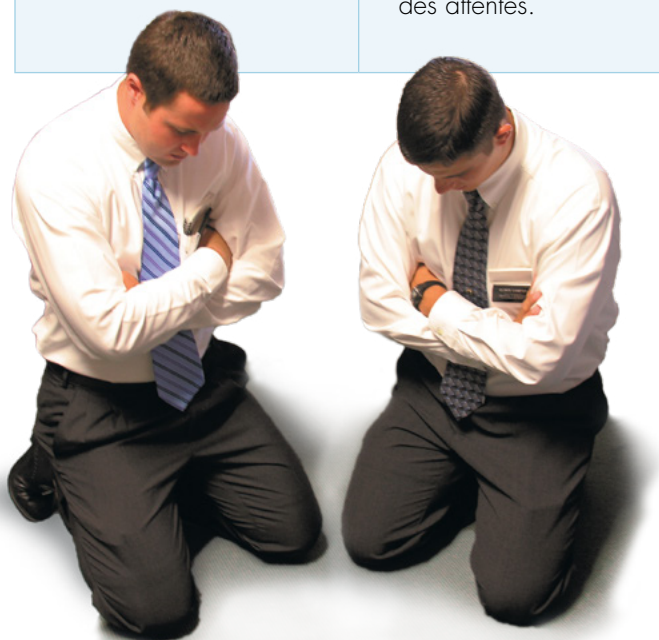
vous aidera à vous adapter à vos nouvelles responsabilités missionnaires.

S'adapter à de nouvelles expériences

Comme beaucoup de personnes affrontant une situation nouvelle, les missionnaires passent souvent par quatre phases ou étapes au cours de leur adaptation émotionnelle quand ils entrent au CFM et à nouveau quand ils entrent dans le champ de la mission :

Quatre étapes d'adaptation

1	2	3	4
Anticipation	Découverte de l'imprévu	« Je peux le faire »	Autonomie émotionnelle
Vous êtes peut-être impatient de relever le défi (voir 1 Néphé 3:7). Vous avez peut-être davantage le sentiment d'avoir un but et d'avoir fait allégeance à notre Père céleste (voir 3 Néphé 5:13). Vous êtes peut-être heureux et vous avez hâte de rencontrer de nouvelles personnes et de vivre dans de nouveaux endroits.	Vous commencez peut-être à regretter votre foyer, votre famille et vos amis et même à regretter votre décision de partir en mission (voir Alma 26:27). Vous remarquez peut-être des manifestations physiques du stress comme des troubles du sommeil, de l'appétit ou de l'irritabilité. Vous vous apercevez peut-être, contre toute attente, que vous devenez critique et impatient à l'égard des règles et des attentes.	Vos compétences en matière d'enseignement et de langue commencent à s'améliorer. Vous apprenez à vous conformer volontiers aux règles et aux attentes de la mission. Vous faites preuve de patience envers vous-même à mesure que vous apprenez « précepte sur précepte » (voir Ésaïe 28:10 ; Mosiah 4:27). Vos symptômes physiques de stress, si vous en aviez, commencent à diminuer.	Vous commencez à suivre sans problème la routine quotidienne. Vous prenez conscience de vos points forts et de vos progrès personnels. Vous commencez à comprendre ce que signifie prendre la vie une étape à la fois (voir D&A 98:12). Vous acquérez plus de confiance en vous-même et un plus grand désir de servir.



Ce que vous pouvez faire maintenant

■ Trouvez des façons d'aider les autres.

L'œuvre missionnaire est un appel à servir. Efforcez-vous d'oublier vos sentiments personnels d'inconfort pour aider les personnes qui ont besoin d'un mot gentil, d'un acte de charité ou d'amitié (Voir *Prêchez mon Évangile*, p. 185-187.)

■ **Parlez de cette adaptation avec d'autres personnes.** Prenez le temps de discuter des questions suivantes avec vos parents, vos dirigeants de la prêtrise ou des amis anciens missionnaires :



N'oubliez pas, l'Esprit sera avec vous tout au long de cette transition et vous aidera à vous adapter à vos nouvelles responsabilités missionnaires.

« Et là où quiconque vous reçoit je serai aussi, car j'irai devant votre face, je serai à votre droite et à votre gauche, et mon Esprit sera dans votre cœur, et mes anges seront tout autour de vous pour vous soutenir. »

— DOCTRINE ET ALLIANCES 84:88

- Que peuvent nous apprendre les exemples scripturaux de Dieu exigeant que des personnes fassent des choses qui dépassent ce qu'elles se sentent capables de faire ? (Voir Exode 4:10-12 ; Jérémie 1:6-9 ; Alma 17:10-12 ; 26:27 ; Éther 12:23-27 ; Moïse 6:31-32.)
- Pourquoi est-il important d'aller se coucher et de se lever à l'heure, d'avoir une bonne alimentation, de faire régulièrement de l'exercice et de faire ses prières personnelles ?
- Comment le fait d'écrire un journal nous aide-t-il dans les moments difficiles ?
- Comment pouvons-nous réagir quand des pensées ou des émotions pénibles ne nous quittent pas ?

■ **Lisez l'article « Preparing Emotionally for Missionary Service » [Se préparer émotionnellement au service missionnaire]** par Robert K. Wagstaff (dans *Ensign*, mars 2011, p. 22-26 ; disponible en ligne à LDS.org).

■ **Concentrez-vous sur le renforcement de votre relation avec votre Père céleste.** Recherchez son Esprit au moyen de la prière personnelle, de l'étude des Écritures, de musique édifiante, de la lecture de votre bénédiction patriarcale et d'autres façons qui vous ont été utiles.

■ **Soyez bon envers vous-même et envers les autres.** Parlez-vous en employant les mêmes paroles gentilles et réconfortantes que vous pourriez imaginer que le Sauveur utilise. Rappelez-vous que les sentiments d'impuissance, de désespoir ou de condamnation sévère ne viennent pas du Seigneur.

■ **Attendez-vous à des imprévus.** Vos expériences comme missionnaire ne seront pas les mêmes que celles de quelqu'un d'autre. Rien ne se passera exactement comme vous l'avez prévu ou comme vous pensez que ce devrait être. L'analyse de vos attentes vous aidera à être ouvert et réceptif aux changements.

Récapitulatif

Pendant votre mission, soyez prêt à accueillir le changement. La vie de missionnaire sera probablement différente de tout ce que vous avez déjà vécu, mais si vous arrivez avec une attitude positive, faisant preuve de foi au Seigneur et prévoyant le besoin d'être patient avec vous-même et avec les autres, le Seigneur vous récompensera et vous bénira. N'oubliez pas le conseil donné à Joseph Smith, le prophète, à une époque très difficile de sa vie : « Sache, mon fils, que toutes ces choses te donneront de l'expérience et seront pour ton bien » (D&A 122:7).

ÉGLISE DE
JÉSUS-CHRIST
DES SAINTS
DES DERNIERS JOURS

