

# Mon Progrés Personnel

## Paquet D'été

### Foï

La foï, ce n'est pas avoir la connaissance parfaite des choses ; c'est pourquoi, si vous avez la foï, vous espérez en des choses qui ne sont pas vues, qui sont vraies (Alma 32:21). Foï

Je suis une fille de notre Père céleste qui m'aime. J'ai foï en son plan éternel, qui est centré sur Jésus-Christ, mon Sauveur.

**#2** Découvre les principes de foï enseignés par les mères des jeunes guerriers d'Hélaman.

Lis Alma 56:45-48 et 57:21 Ecrire ci-dessous.

---

---

Relis ce que « La famille : Déclaration au monde » (voir page 101) dit au sujet du rôle de la mère. (Semblable à Nature Divin #1. Faites-les ensemble)

---

---

Parle avec une mère, une grand-mère ou une dirigeante des qualités dont une femme a besoin pour apprendre aux enfants à avoir la foï et à baser leurs décisions sur les vérités de l'Évangile.

Comment ces principes peuvent-ils t'aider aujourd'hui et te permettre de te préparer à être une femme, une épouse et une mère fidèle ?

---

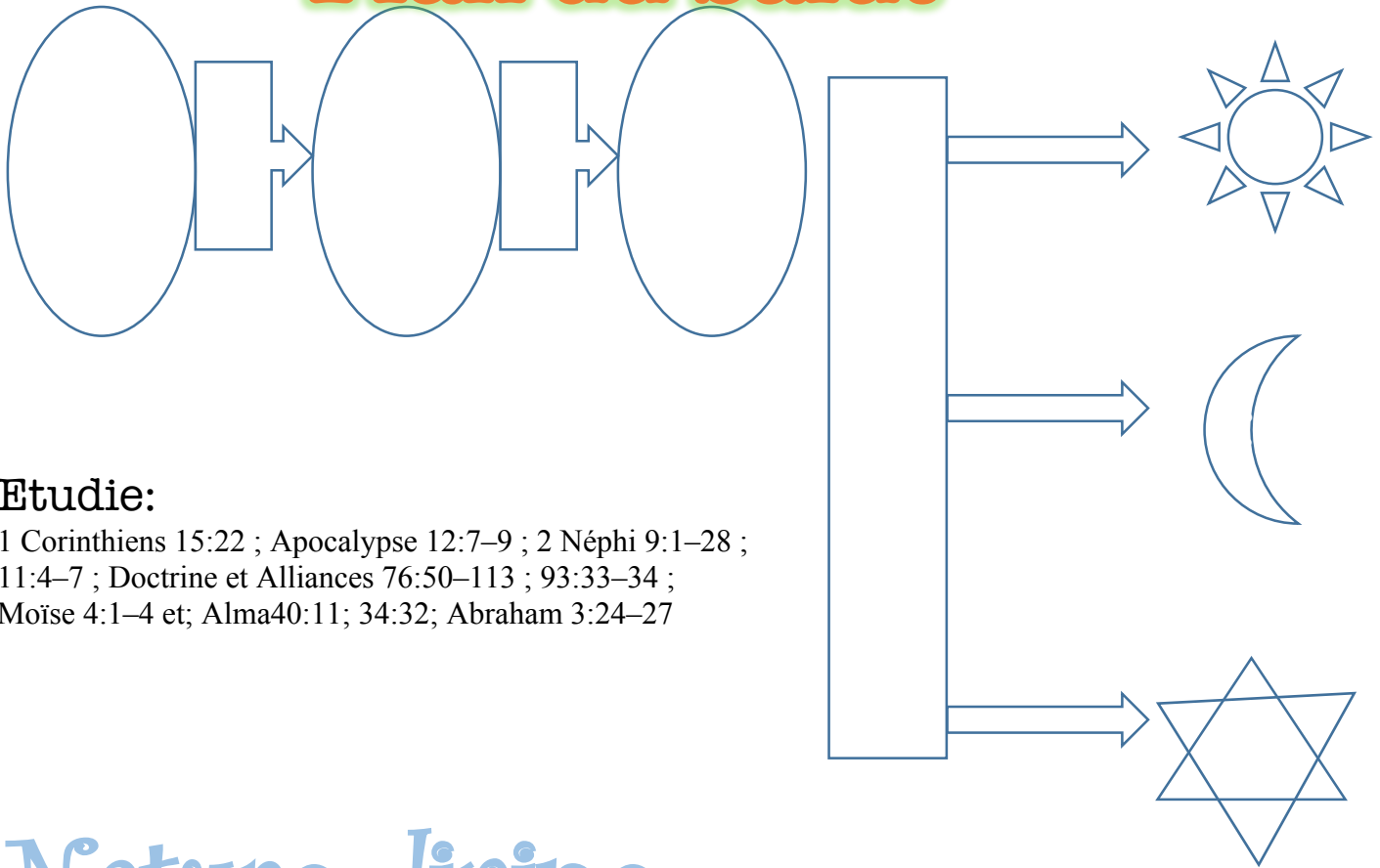
---

---

---

**#6** Augmente ta compréhension du plan du salut.

# Plan du Salut



## Etudie:

1 Corinthiens 15:22 ; Apocalypse 12:7-9 ; 2 Néphi 9:1-28 ;  
11:4-7 ; Doctrine et Alliances 76:50-113 ; 93:33-34 ;  
Moïse 4:1-4 et ; Alma40:11 ; 34:32 ; Abraham 3:24-27

## Nature divine

J'ai hérité de *qualités* divines que je m'efforcerai de développer.

#1 (Semblable à Faith # 2. Faites-les ensemble) . Quelles sont les qualités divines d'une fille de Dieu ? Lis « La famille : Déclaration au monde » (voir page 101) ; 2 Pierre 1 ; Alma 7:23-24 et Doctrine et Alliances 121:45. Indique en tes propres termes les qualités divines dont il est question dans les passages que tu as lus. Réfléchis à la façon dont tu peux découvrir et développer chacune de ces qualités.

---

---

---

#6 (Commencez cette expérience de 2 semaines) Développe tes qualités divines. Lis Matthieu 5:9 ; Jean 15:12 ; Galates 5:22-23 ; Colossiens 3:12-17 ; 1 Jean 4:21 et Moroni 7:44-48. Apprends par cœur le verset que tu préfères dans un de ces passages. Trouve les qualités divines mentionnées dans toutes ces Écritures et fais-en la liste dans ton journal. Choisis-en une et efforce-toi pendant deux semaines de l'intégrer à ta vie quotidienne. Note ta progression et tes expériences

---

---

---

Semaine 1 \_\_\_\_\_

Semaine 2 \_\_\_\_\_

# Valeur personnelle

Souvenez-vous que les âmes ont une grande valeur aux yeux de Dieu (D&A 18:10). J'ai une valeur inestimable et j'ai ma mission divine personnelle que je m'efforcerai de remplir.

#1 Tu es une fille de notre Père céleste, qui te connaît et qui t'aime. Lis Psaumes 8:4-6 ; Jérémie 1:5 ; Jean 13:34 ; Doctrine et Alliances 18:10 ; Abraham 3:22-23 et Joseph Smith, Histoire 1:1-20. Note dans ton journal comment ces Écritures t'enseignent que notre Père céleste te connaît, t'aime et se soucie de toi.

#2 Informe-toi sur l'importance des bénédictions patriarcales en étudiant ce qu'elles sont dans Ancrés dans la foi et dans des discours de conférence récents. Cherche pourquoi elles sont données et qui peut les donner. Demande à l'un de tes parents ou à un dirigeant de l'Église comment on doit se préparer à recevoir une bénédiction patriarcale et comment elle pourra t'enseigner quelles sont ta valeur et ton identité, et être un guide tout au long de ta vie. Si tu n'as pas reçu ta bénédiction, prépare-toi à la recevoir.

Thomas S Monson, Conférence Générale Avril 2015 "Prenez courage" :

« Mes chères jeunes soeurs, gardez toujours une perspective éternelle. Faites attention à tout ce qui vous priverait des bénédictions de l'éternité.

Vous pouvez obtenir de l'aide de nombreuses manières pour garder la bonne perspective en cette époque permissive (= de possibilité). L'une des ressources précieuses est votre bénédiction patriarcale. Lisez-la souvent. Étudiez-la soigneusement. Soyez guidé par ses mises en garde. Vivez de manière à mériter ses promesses. Si vous n'avez pas encore reçu votre bénédiction patriarcale, préparez-vous pour le moment où vous la recevrez, puis chérissez-la. »

President Boyd K Packer, October 2011 CG., Conseil aux jeunes

« J'avais entendu parler de la bénédiction patriarcale mais je n'avais pas reçu la mienne. Dans chaque pieu, il y a un patriarche ordonné qui a l'Esprit de prophétie et de révélation. Il est autorisé à donner des bénédictions personnelles et

privées aux personnes qui vont le voir avec une recommandation de leur évêque. J'ai écrit à mon évêque pour avoir une recommandation.

J. Roland Sandstrom était le patriarche ordonné qui vivait dans le pieu de Santa Ana. Il ne connaissait rien de moi et ne m'avait jamais vu avant, mais il m'a donné ma bénédiction. J'y ai trouvé des réponses et des enseignements.

Les bénédictions patriarcales sont très personnelles, mais je vais vous citer un court passage de la mienne : « Tu seras guidé par les murmures de l'Esprit-Saint et tu seras averti des dangers. Si tu tiens compte de ces avertissements, notre Père céleste te bénira pour que tu sois de nouveau uni à tes êtres chers<sup>8</sup>. »

Ce mot *si*, bien que petit à l'impression, se détachait au point de paraître aussi grand que la page. J'aurais la bénédiction de rentrer chez moi après la guerre *si* je respectais les commandements et *si* j'écoutais les murmures du Saint-Esprit.

## Bénédictions patriarcales

*Ancrés dans la foi : Manuel de référence sur l'évangile, (2004), 22–24*

Les bénédictions patriarcales sont données aux membres dignes de l'Église par des patriarches ordonnés. Votre bénédiction patriarcale déclare votre lignée dans la maison d'Israël et contient des conseils personnels du Seigneur.

Si vous l'étudiez et suivez les conseils qu'elle contient, elle sera pour vous un guide, une source de consolation et de protection. Demandez à votre évêque ou votre président de branche comment la recevoir.

### **Déclaration de lignée**

Votre bénédiction patriarcale contient la déclaration de votre lignée, qui affirme que vous êtes de la maison d'Israël, descendant d'Abraham, appartenant à l'une des tribus de Jacob. Beaucoup de saints de derniers jours font partie de la tribu d'Éphraïm, à laquelle incombe la responsabilité primordiale de diriger l'œuvre du Seigneur dans les derniers jours.

Parce que nous avons tous beaucoup d'ascendances par le sang, deux membres d'une même famille peuvent appartenir à des tribus d'Israël différentes.

Peu importe que vous fassiez partie de la maison d'Israël par ascendance par le sang ou par adoption. En tant que membre de l'Église, vous êtes compté parmi les descendants d'Abraham et vous êtes héritier de toutes les promesses et de toutes les bénédictions contenues dans l'alliance abrahamique (voir « [Alliance abrahamique](#) », pages 12-13).

### **Enseignements à tirer de votre bénédiction patriarcale**

Une fois que vous avez reçu votre bénédiction patriarcale, vous devez la lire humblement, à l'aide de la prière et souvent. C'est une révélation personnelle de votre Père céleste qui connaît vos points forts, vos faiblesses et votre potentiel éternel. Par votre bénédiction patriarcale, il vous aidera à savoir ce qu'il attend de vous. Elle peut contenir des promesses, des exhortations et des avertissements. Avec le temps, vous vous rendrez compte de la puissance de la révélation qu'elle contient.

Si vous suivez les conseils qui s'y trouvent, vous serez moins enclin à trébucher ou à vous égarer. Si vous ne suivez pas ses conseils, vous ne pourrez pas recevoir les bénédictions promises.

Bien que votre bénédiction patriarcale contienne des promesses et des conseils inspirés, ne vous attendez pas à ce qu'elle réponde à toutes vos questions ou vous donne des détails sur ce qui se passera dans votre vie. Si elle ne

parle pas d'un événement important, comme la mission à plein temps ou le mariage, il ne faut pas croire que l'occasion ne vous en sera pas donnée.

Vous ne devez pas non plus penser que tout ce qu'elle contient s'accomplira dans cette vie. La bénédiction patriarcale est éternelle, et ses promesses s'étendent dans l'éternité. Soyez sûr que si vous êtes digne, toutes les promesses s'accompliront au moment voulu par le Seigneur. Celles qui ne se réaliseront pas dans cette vie s'accompliront dans la prochaine.

Votre bénédiction patriarcale est sacrée et personnelle. Vous pouvez en parler aux membres proches de votre famille, mais vous ne devez pas la lire à haute voix en public ou permettre aux autres de la lire ou de l'interpréter. Même votre patriarche, votre évêque ou votre président de branche ne doit pas l'interpréter.

Chérissez les paroles précieuses qu'elle contient. Méditez à leur sujet et vivez de manière à être digne de recevoir les bénédictions promises dans cette vie et dans la vie à venir.

**#4** Tu te prépares maintenant à remplir une mission unique sur la terre. Lis Doctrine et Alliances 88:119. Dans ton journal fais la liste de tes espoirs et de tes rêves concernant ton foyer et ta famille futurs, tes études et des choses importantes que tu aimerais accomplir au cours de ta vie, notamment devenir une épouse et une mère.

---

---

---

---

Puis, fais par écrit un plan qui t'aidera à atteindre tes buts. Parle de ce plan avec un membre de ta famille, une dirigeante ou une amie.

---

---

---

---

**#6** En participant à la recherche de ton histoire familiale, tu comprendras mieux quelles sont ton identité et ta valeur personnelle. Rends visite aux membres de ta famille pour apprendre tout ce que tu pourras sur ton histoire familiale. Puis remplis un tableau d'ascendance et indique les ordonnances du temple qui ont été accomplies pour chaque personne.

Familysearch.com (tu peux t'aider de ce site, il est merveilleux !)

**#7** Notre Père céleste t'a accordé des dons particuliers. Lis 1 Corinthiens 12:4-12 ; 13 ; Moroni 7:12-13 ; 10:8-18 et Doctrine et Alliances 46:11-26. Demande à un membre de ta famille, à une dirigeante des Jeunes Filles et à une amie d'écrire des qualités que le Seigneur t'a données.

---

---

---

---

Note tes dons dans ton journal et indique comment tu peux continuer à les développer et à les utiliser au service de ta famille et des autres.

---

---

---

---

# Connaissance

Cherchez la connaissance par l'étude et aussi par la foi (D&A 88:118). Je rechercherai continuellement des occasions d'apprendre et de progresser.

#1 Informe-toi de l'importance d'acquérir de la connaissance en lisant Proverbes 1:5 ; 4:7 ; 2 Néphi 28:30 et Doctrine et Alliances 88:78-80, 118 ; 90:15 ; 130:18-19 ; 131:6. Demande-toi pourquoi tu as besoin d'acquérir la connaissance et la compréhension de la façon d'appliquer les principes de l'Évangile à ta vie familiale et à ton foyer présents et futurs. Note dans ton journal ce que tu as appris sur la connaissance et parles-en avec un membre de ta famille ou avec une dirigeante des Jeunes Filles.

---

---

---

---

#5 Informe-toi sur un domaine du travail ou du service qui t'intéresse. Parle à quelqu'un qui travaille dans ce domaine, et demande-lui quelles sont ses responsabilités professionnelles, la formation ou les études qu'il a suivies et ce que ce travail apporte à la société. Note dans ton journal ce que tu as appris.

---

---

---

---

#6 Apprends par cœur deux de tes cantiques préférés. Apprends comment diriger les cantiques (voir Cantiques, p. 249-252) puis dirige-les au moins deux fois lors d'une soirée familiale, d'une réunion des Jeunes Filles ou de l'Église, ou au séminaire. Lis les Écritures indiquées au bas de chaque cantique.

# Choix et responsabilité

Choisissez aujourd'hui qui vous voulez servir... moi et ma maison, nous servirons l'Éternel (Josué 24:15). Je choisirai le bien, et pas le mal, et j'accepterai la responsabilité de mes choix.

#3 Le libre arbitre, la capacité de choisir, est l'un des plus grands dons que Dieu a faits à ses enfants. Lis ce qui concerne le libre arbitre dans Josué 24:15 ; 2 Néphi 2 et Doctrine et Alliances 82:2-10. Avec l'un de tes parents ou une dirigeante, parle des bénédictions et des responsabilités du libre arbitre. Note dans ton journal ce que tu comprends du libre arbitre et des conséquences des choix et des actes.

---

---

---

---

#4 Lis ce qui concerne le repentir dans Ésaïe 1:18 ; Alma 26:22 ; 34:30–35 ; Moroni 8:25–26 et Doctrine et Alliances 19:15–20 ; 58:42–43. Note dans ton journal ce que le repentir signifie pour toi.

---

---

---

---

Étudie le processus du repentir, prie pour être guidée et applique les principes du repentir à ta vie!

#5 Le Saint-Esprit t'aidera à faire de bons choix. Avec l'un de tes parents, une dirigeante ou une amie, apprends davantage qui est le Saint-Esprit en lisant et en commentant Ézéchiel 36:26–27 ; Jean 14:26 ; 16:13 ; Galates 5:22–25 ; 2 Néphi 32:5 ; Moroni 10:4–5 et Doctrine et Alliances 11:12–14. Puis Note dans ton journal comment le Saint-Esprit peut t'aider à prendre de bonnes décisions dans ta vie quotidienne.

---

---

---

---

Prie pour avoir la compagnie constante du Saint-Esprit et vis de manière à être digne de l'avoir.

#6 Étudie le thème des Jeunes Filles et ce qu'il t'enseigne sur ton identité, sur ce que tu dois faire et sur la raison de le faire. Note dans ton journal ce que tu vas faire chaque jour dans les domaines de la pudeur, des sorties et des médias pour être moralement pure et digne d'entrer dans le temple.

---

---

---

---

Écris dans ton journal comment ces choix vont t'aider à rester libre et heureuse.

---

---

---

---

## Dévouement

C'est pourquoi, que votre lumière luise ainsi devant ce peuple, afin qu'il voie vos bonnes œuvres et glorifie votre Père qui est dans les cieux (3 Néphï 12:16). J'aiderai autrui et j'édifierai le royaume en servant avec justice. 54 Dévouement

#1 Apprends pourquoi le service est un principe fondamental de l'Évangile. Lis Matthieu 5:13-16 ; 25:34-40 ; Galates 6:9-10 ; Jacques 1:22-27 ; Mosiah 2:17 ; 4:26 et 3 Néphi 13:1-4. Des personnes rendent souvent des services que tu ne remarques peut-être pas, comme préparer des repas, faire la lecture à de jeunes enfants ou les écouter, raccommo-der des vêtements ou aider un frère ou une sœur. Note pendant deux semaines dans ton journal les actes de service discrets des membres de ta famille et d'autres personnes. Montre-leur de manière significative que tu apprécies ce qu'ils font.

## Semain 1

---

---

---

## Semain 2

---

---

---

#2 . Le service est un principe essentiel de la vie de famille. Pendant deux semaines, participe à la planification des menus de ta famille, aux courses alimentaires, et à la préparation des repas. Pendant ce temps-là, aide ta famille à se rassembler pour manger ensemble. Fais rapport à ta classe de ce que tu as appris.

Semain 1

Semain 2

#3 Lis Mosiah 18:7-10 et indique dans ton journal trois manières par lesquelles tu peux reconforter des gens ou les aider à porter leurs fardeaux.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Fais ce qui se trouve sur ta liste et parle à un membre de ta famille ou à une dirigeante de ton expérience et du changement qui s'est produit dans ton attitude et ta compréhension.

#4 Donne une leçon sur le service lors d'une soirée familiale ou dans un autre cadre. Utilise des images, de la musique, des exemples ou des démonstrations dans ta leçon. Tu peux utiliser le manuel L'enseignement, pas de plus grand appel pour t'aider.

#6 Passe au moins trois heures à rendre service en dehors de ta famille. Demande des idées de service à la présidente de la Société de Secours de ta paroisse ou branche ou à un dirigeant de ta collectivité. Tu pourrais, par exemple, t'occuper d'enfants pendant que leurs parents vont au temple, collecter, fabriquer ou réparer des jouets ou des jeux pour une garderie, accepter une tâche de ménage à l'église, faire des courses ou la lecture pour une personne qui ne peut pas sortir de chez elle ou pour d'autres personnes dans le besoin. Note dans ton journal les réactions de la personne à laquelle tu as rendu service et des buts possibles pour de futures occasions de rendre service.

---

---



---

---

# Intégrité

Jusqu'à mon dernier soupir je défendrai mon innocence (Job 27:5). J'aurai le courage moral de mettre mes actions en accord avec ma connaissance du bien et du mal.

#2 Fais une évaluation de ton intégrité. Pose-toi les questions suivantes : Est-ce que j'évite de commérer, de raconter des plaisanteries douteuses, de dire des jurons et des grossièretés et de traiter à la légère des sujets sacrés ? Suis-je totalement sincère, moralement pure, honnête, sérieuse et digne de confiance dans mon travail scolaire et mes autres activités ? Prie chaque jour pour avoir de la force et pour être guidée par le Saint-Esprit pour mener une vie intègre. Note dans ton journal les choses que tu peux faire pour améliorer ton intégrité et au moins une nouvelle habitude que tu veux prendre.

---

---

---

---

#3 Le Sauveur est l'exemple parfait de l'intégrité. Il a fait ce qu'il avait promis au Père de faire. Lis 3 Néphi 11:10-11. Étudie la vie d'autres personnages des Écritures qui ont vécu avec intégrité. Lis Genèse 39 ; le livre d'Esther ; Job 2:3 ; 27:3-6 ; Daniel 3 et 6 ; Actes 26 ; Doctrine et Alliances 124:15 et Joseph Smith, Histoire 1:21-25. Dans ton journal indique comment ces personnes ont fait preuve d'intégrité. Pense à une occasion où tu as eu le courage de faire preuve d'intégrité, surtout quand ce n'était pas facile ni bien vu. Raconte ton expérience et exprime tes sentiments à cet égard lors d'une réunion de témoignages, d'une leçon ou à l'un de tes parents ou à une dirigeante.

---

---

---

---

#5 Apprends ce qu'est être témoin. Lis Mosiah 18:9. Écris ensuite dans ton journal comment tu peux personnellement « être témoin de Dieu en tout temps, et en toutes choses, et dans tous les lieux ». Choisis un comportement personnel que tu as besoin d'améliorer pour être un meilleur exemple. Cultive l'intégrité en pratiquant ta nouvelle conduite pendant trois semaines. Note tes progrès dans ton journal.

---

---

---

---

#6 L'application de la loi du jeûne est une occasion de pratiquer l'intégrité. Un dimanche de jeûne déterminé, abstiens-toi de nourriture et de boisson pendant deux repas consécutifs et contribue à l'offrande de jeûne de ta famille. Jeûne dans un but précis. Tu pourrais jeûner pour un ou une ami(e) malade, pour te débarrasser d'une mauvaise habitude, pour obtenir une bénédiction spéciale pour toi-même ou pour quelqu'un d'autre ou pour remercier.

Commence et termine ton jeûne par une prière.

#7 Fais la liste des situations, des tendances et des problèmes qui affaiblissent la famille. Lis le message de la Première présidence à la première page de ce livret, la Déclaration au monde sur la famille (voir page 101) et la section sur la famille dans Jeunes, soyez forts. Puis recherche dans les magazines de l'Église les recommandations des hommes que nous soutenons comme prophètes, voyants et révélateurs. Note dans ton journal ton plan pour fortifier ta famille actuelle et les valeurs et traditions que tu veux établir dans ta future famille

---

---

---

---

## Vertu

*Qui peut trouver une femme vertueuse ? Elle a bien plus de valeur que les perles (Proverbes 31:10). Je me préparerai à entrer dans le temple et je resterai pure et digne.*

*Mes pensées et mes actes seront fondés sur des principes moraux élevés.*

#2 . En menant une vie vertueuse « en tout temps, et en toutes choses, et dans tous les lieux », tu as droit à la compagnie constante du Saint-Esprit. Lorsque tu t'es fait baptiser et confirmer, tu as reçu le don du Saint-Esprit pour te guider dans tous les domaines de ta vie. Le Saint-Esprit ne demeure pas dans des tabernacles impurs ; il est donc essentiel de mener une vie vertueuse pour avoir la 71 compagnie du Saint-Esprit et pour recevoir les bénédictions des ordonnances du temple. Lis les Écritures suivantes et trouve les bénédictions promises : Jean 14:26-27 ; 15:26 ; 2 Néphi 32:1-5 et Doctrine et Alliances 45:57-59 ; 88:3-4 ; 121:45-46. Note dans ton journal ce que tu as appris et raconte un moment où tu as senti que tu étais guidée par le Saint-Esprit.

---

---

---

---

#3 Prépare-toi à être digne d'entrer dans le temple et à prendre part aux ordonnances du temple. Lis Alma chapitre 5. Fais la liste des questions que pose Alma. Réponds aux questions pour toi et fais la liste de ce que tu peux faire et feras pour te préparer à être pure et digne d'entrer dans le temple et de recevoir toutes les bénédictions que notre Père céleste a promises à ses filles bien-aimées.

---

---

---

---

#4 Le Sauveur t'aime et a donné sa vie pour toi ; grâce à cela tu peux te repentir. Le repentir est un acte de foi en Jésus-Christ. Lis Moroni 10:32-33, le livre d'Énos et la section sur le repentir dans Jeunes, soyez forts. Le sacrifice expiatoire du Sauveur permet que tes péchés soient pardonnés. Lis les prières de Sainte-Cène énoncées dans Doctrine et Alliances 20:77, 79. Décide de prendre dignement la Sainte-Cène chaque semaine et de remplir ta vie d'activités vertueuses qui te donneront de la force spirituelle. Si tu le fais, tu seras plus en mesure de résister à la tentation, de respecter les commandements et de ressembler davantage à Jésus-Christ. Décide de ce que tu peux faire chaque jour pour rester pure et digne, et écris ton plan dans ton journal.