

Cultiver la gratitude

[Cultivating Gratitude]

Peter Amsterdam

Un des éléments qui contribue à cultiver une attitude reconnaissante est le contentement. Mais qu'est-ce que le contentement, tel qu'on nous le présente dans l'Écriture ? C'est une satisfaction intérieure qui nous maintient dans la paix en dépit des circonstances extérieures. Nous le voyons dans ce que l'apôtre Paul écrivait à propos de ses expériences : « Ce n'est pas le besoin qui me fait parler ainsi, car j'ai appris en toutes circonstances à être content avec ce que j'ai. Je sais vivre dans le dénuement, je sais aussi vivre dans l'abondance. C'est le secret que j'ai appris : m'accommoder à toutes les situations et toutes les circonstances, que je sois rassasié ou que j'aie faim, que je connaisse l'abondance ou que je sois dans le besoin. Je peux tout, grâce à celui qui me fortifie » (Philippiens 4.11–13 BDS).

Paul disait que, quelle que soit la situation dans laquelle il se trouvait, il avait la paix dans son cœur car il avait l'assurance que Dieu subviendrait à tous ses besoins. On rencontre le mot grec qui exprime le contentement et les termes qui ont un sens proche dans des versets comme : « Tant que nous avons nourriture et vêtement, nous nous en contenterons » (1 Timothée 6.8 BDS). « Que votre conduite ne soit pas guidée par l'amour de l'argent. Contentez-vous de ce que vous avez présentement. Car Dieu lui-même a dit : Je ne te laisserai pas : non, je ne t'abandonnerai jamais » (Hébreux 13.5 BDS).

Le même mot grec peut se traduire par « nécessaire » : « Et Dieu a le pouvoir de vous combler de toutes sortes de biens, afin que vous ayez toujours tout le nécessaire et, en plus, de quoi contribuer à toutes les œuvres bonnes » (2 Corinthiens 9.8 BFC).

Lorsque nous sommes contents, nous sommes satisfaits et reconnaissants de ce que Dieu nous a donné, en toutes circonstances. L'auteur Jerry Bridges définit le contentement de la manière suivante :

Une personne contente a fait l'expérience de la satisfaction de ses besoins grâce à la provision de Dieu et la grâce suffisante de Dieu pour ses circonstances. Elle croit que Dieu comblera tous ses besoins matériels et qu'Il agira en toutes circonstances pour son bien. C'est pour cette raison que Paul a pu dire : « Certes, la foi en Dieu est une grande richesse, si l'on se contente de ce que l'on a. » La personne pieuse a trouvé ce qu'une personne avide, envieuse ou mécontente cherche constamment sans jamais le trouver : elle a trouvé la satisfaction et le repos de l'âme.¹

Lorsque nous sommes contents, nous sommes satisfaits d'avoir nos besoins élémentaires, avec l'attention et les ressources que Dieu nous donne à ce moment-là. Cela ne signifie pas que nous acceptons passivement notre situation, ni que cela nous empêche de poursuivre des objectifs, ni que cela élimine le désir de voir notre situation s'améliorer. Il ne s'agit pas de complaisance ou d'autosatisfaction qui ne laisse aucune place à la volonté de progresser. Ce n'est pas non plus de la résignation qui accepte les choses comme elles sont et refuse de chercher à les améliorer. Il s'agit, au contraire, de l'assurance que Dieu a pourvu et continuera de pourvoir suffisamment à nos besoins. Le contentement est ancré dans la confiance et la foi en Dieu, dans la certitude qu'Il prend soin de nous et que, par conséquent, nous devons accepter sereinement ce qu'Il nous a donné dans la phase actuelle de notre vie. Comme Paul, qui avait appris à être content de sa situation, que ce soit dans l'abondance ou dans la pénurie, nous pouvons avoir la même sérénité et le même contentement.

Vous remarquerez que Paul disait qu'il avait *appris* à être content. Il avait enduré de nombreuses épreuves tout au long de sa vie : il avait subi un naufrage, connu la prison, le fouet et la lapidation. De la même manière,

¹ Jerry Bridges, *The Practice of Godliness* (Colorado Springs: NavPress, 2010), 95.

quelle que soit notre situation, nous pouvons, par sa grâce, être reconnaissants de ce qu'Il nous donne. Notre satisfaction ne doit pas dépendre des circonstances ou des choses ; notre joie vient de quelque chose qui transcende la pauvreté ou la prospérité—elle émane principalement de notre foi en Dieu, de notre confiance en son amour et en sa sollicitude.

Nous voyons apparaître le mécontentement dès les débuts de l'humanité, dans le livre de la Genèse. Dieu avait donné à Adam et Ève tout ce dont ils avaient besoin et les avait placés dans un jardin où « L'Éternel Dieu fit pousser du sol toutes sortes d'arbres d'aspect agréable portant des fruits délicieux » (Genèse 2.8–9 BDS). Il leur dit qu'ils pouvaient manger de tous les arbres du jardin, sauf d'un seul. Ils avaient tout ce dont ils avaient besoin, mais ils se laissèrent aller au mécontentement parce que le serpent leur fit remarquer qu'ils ne pouvaient pas manger le fruit d'un arbre particulier. Ils furent tentés de douter de la bonté de Dieu, ce qui est la racine du mécontentement.

Les croyants qui vivent dans la société de consommation d'aujourd'hui ont du mal à être contents ; il est facile d'adopter l'attitude matérialiste selon laquelle le bonheur, c'est d'avoir plus de choses—des choses plus grandes ou meilleures. Les publicités nous bombardent continuellement avec leur message que le fait d'acheter tel ou tel produit nous apportera l'épanouissement. Le sous-texte de ces messages est que tant que nous ne posséderons pas ces choses nous serons malheureux et insatisfaits. Si nous adhérons à ce message, nous risquons d'être insatisfaits de ce que nous avons et d'en vouloir toujours plus ou mieux. Nous risquons d'entretenir l'attitude que les bénédictions de Dieu sont insuffisantes et de devenir mécontents. Bien sûr, ce n'est pas seulement le sentiment que nous n'avons pas suffisamment de biens matériels qui nous rend mécontents. Nous pouvons aussi penser que si seulement nous pouvions obtenir ce travail, cette augmentation de salaire, ce diplôme, un petit ami ou une petite amie, un mari ou une femme, alors nous serions vraiment heureux.

Parfois, la cause de notre mécontentement est liée à notre situation sociale ou professionnelle. Par exemple, nous sommes mécontents de devoir travailler pour d'autres et de recevoir des ordres, de ne pas être aux commandes, ou que d'autres progressent plus vite que nous. Lorsque nous sommes mécontents, nous avons tendance à nous projeter dans une fuite en avant—vers la prochaine colline, la prochaine réalisation, le prochain objectif—pour nous sentir accomplis, mais ce faisant, nous perdons de vue les bénédictions de notre situation présente.

Lorsque nous sommes contents des bénédictions dont Dieu nous a comblés et que nous sommes reconnaissants pour ce qu'il nous donne, cela nous libère de l'amour de l'argent, de l'obsession d'amasser des richesses, du désir insatiable d'accumuler toujours plus de choses. Bien sûr, être content ne signifie pas que l'on n'achètera jamais rien de neuf ou que notre situation financière ne s'améliorera jamais. Les choses s'usent, les familles s'agrandissent, les besoins deviennent plus importants et, parfois, ce qui était suffisant auparavant n'est plus adapté à la situation actuelle et il est nécessaire de procéder à une mise à niveau. Dans ces cas-là, la mise à niveau répond à un besoin légitime, et si Dieu vous a fourni les moyens de procéder à cette amélioration, c'est une bénédiction de Dieu.

D'un autre côté, il arrive que la situation change au point que cela peut être considéré comme un déclassement ou un pas en arrière. Il est difficile de se retrouver dans une situation où les revenus ont baissé et où l'on n'est plus en mesure de maintenir son niveau de vie, quel qu'il soit. Une fois atteint un certain niveau de revenus et de dépenses, beaucoup de gens s'endettent en empruntant de l'argent pour maintenir un mode de vie qu'ils ne peuvent plus se permettre d'avoir, au lieu de s'adapter et de vivre selon leurs moyens. Apprendre à être satisfait nous pousse à mettre de côté l'anxiété, à ne pas craindre de perdre des choses, et cela nous incite, au contraire, à nous adapter à notre situation présente, avec confiance et reconnaissance envers Dieu. A l'instar de l'apôtre Paul, qui avait lui-même connu de nombreux changements de situation et qui écrivait : « comme pauvres, et pourtant nous en enrichissons beaucoup ; comme n'ayant rien, alors que nous possédons tout » (2 Corinthiens 6:10 S21).

Être content c'est être libre de ne pas sentir qu'on manque de quelque chose, de ne pas penser qu'on devrait avoir plus qu'on a ou être dans une meilleure situation. Lorsque nous fixons notre attention sur nos carences, nous courons le risque d'être mécontents, de perdre la capacité de reconnaître ce qui est bon dans notre vie, et nous risquons d'avoir constamment l'impression que les choses devraient être meilleures. En revanche, lorsque nous fixons notre esprit sur les bonnes choses que nous avons en ce moment, sur toutes les bénédictions que le Seigneur nous a accordées, nous devenons plus reconnaissants et nous sommes satisfaits et contents. Au lieu d'être anxieux et malheureux, nous ressentons une paix intérieure et nous avons un cœur reconnaissant. Nous sommes contents non seulement de ce que nous avons, mais aussi de ce que nous n'avons *pas*.

Alors, comment cultiver le contentement ? Nous pouvons déjà commencer par nous rappeler que ce que nous possédons ne nous appartient pas ; tout ce que nous avons a été placé sous notre responsabilité, et nous devons en user judicieusement. Que nous possédions beaucoup ou peu de choses, tout appartient à Dieu. Il est également utile de se rappeler que tout ce que nous avons provient de son amour et de sa grâce (1 Chroniques 29.12). Quand nous comprenons que tout ce que nous avons est un cadeau et une bénédiction du Seigneur, nous sommes plus enclins à Lui être reconnaissants de ce qu'il nous a donné.

La Bible met l'accent sur la nécessité d'avoir une relation saine avec les biens matériels. Près de la moitié des paraboles de Jésus portaient sur la gestion des biens matériels, et plus de deux cents versets des Évangiles ont un rapport avec l'argent.²

Cela peut être utile de nous familiariser avec des versets qui nous aident à aligner nos pensées sur l'enseignement de la Bible, comme : « Gardez-vous avec soin du désir de posséder, sous toutes ses formes, car la vie d'un homme, si riche soit-il, ne dépend pas de ses biens » (Luc 12.15 BDS). « Le véritable attachement à Dieu, est, en effet, une grande source de richesse s'il va de pair avec le contentement d'esprit, Nous n'avons rien apporté dans ce monde, et il est bien évident que nous n'en emporterons rien le jour où nous le quitterons. Tant que nous avons nourriture et vêtements, estimons-nous contents » (1 Timothée 6.6–8 PVV). « Que votre conduite ne soit pas guidée par l'amour de l'argent. Contentez-vous de ce que vous avez présentement. Car Dieu lui-même a dit : Je ne te laisserai pas : non, je ne t'abandonnerai jamais » (Hébreux 13.5 BDS).

Quand nous méditons sur ces versets, nous pouvons demander au Seigneur de nous indiquer les domaines dans lesquels nous sommes mécontents, et de nous aider à changer d'attitude et à être satisfaits grâce à l'action du Saint-Esprit en nous.

La manière dont Dieu nous donne ses bénédictions dépasse notre compréhension. Il possède tout, et Il a le droit de choisir la manière de distribuer ses bénédictions comme Il l'entend. Quant à nous, nous devons avoir la foi qu'Il sait ce qu'Il a à faire et ne pas douter de son jugement ni être jaloux de ce qu'Il donne à d'autres.

Rien dans ce monde ne nous satisfera en permanence. Notre satisfaction, notre joie et notre bonheur suprêmes se trouvent dans le Seigneur qui nous aime, qui nous a créés et qui nous soutient. Nous pouvons pleinement profiter des bénédictions matérielles que Dieu nous a accordées, mais ce ne sont pas elles qui nous définissent, nous comblent ou nous apportent une joie durable. Nous montrons notre gratitude à Dieu en apprenant à être contents pour les bénédictions qu'Il nous a données, qu'il y en ait beaucoup ou peu.

Première publication: Janvier 2017. Adapté et réédité le 5 février 2024. Traduit de l'original par Bruno Corticelli.

² Randy Frazee, *Think, Act, Be Like Jesus* (Grand Rapids: Zondervan, 2014), 146.