

Ressembler davantage à Jésus : la gratitude

(1^{ère} partie)

[More Like Jesus: Gratitude]

Par Peter Amsterdam

Ressembler davantage au Christ signifie devenir un meilleur chrétien grâce à une application plus fidèle des enseignements de l'Écriture accompagnée des instructions et de la grâce du Saint Esprit. Cette pratique de la Parole comporte deux parties : premièrement, elle exige de s'éloigner de l'impiété, et est convaincue que ce que la Bible appelle un péché est précisément un péché qui être combattu et surmonté autant que possible. Deuxièmement, elle nous appelle à *revêtir* le Christ¹, à adopter les vertus morales citées dans l'Écriture, les fruits de l'Esprit, et à vivre de façon à consolider ces vertus dans notre vie.

Grandir dans la piété est une quête de toute une vie. Cela exige un changement intentionnel, un engagement, et une volonté de fournir régulièrement des efforts pour transformer positivement nos actes, nos pensées, nos désirs, et nos perceptions. C'est une transformation spirituelle, un renouvellement de l'esprit, c'est devenir une nouvelle créature, être déterminé *à vous débarrasser de votre ancienne manière de vivre, celle de l'homme que vous étiez autrefois, ... à être renouvelés par le changement de ce qui oriente votre pensée, et à vous revêtir de l'homme nouveau, créé conformément à la pensée de Dieu, pour mener la vie juste et sainte que produit la vérité.*²

Dans les précédents articles, nous avons traité des fondements de la ressemblance au Christ et du caractère chrétien, ainsi que du péché et de la sainteté. Le reste de cette série portera sur les divers attributs et vertus qui permettent de développer la ressemblance au Christ dans notre vie, ainsi que les péchés qui y font obstacle.

Pour commencer notre étude de ces qualités, je vais me centrer sur la gratitude et les vertus associées que sont la satisfaction et la générosité. Nous allons aussi nous pencher sur l'élimination des caractéristiques qui font obstacle à la gratitude, comme la convoitise, la jalousie et la cupidité. J'ai choisi de commencer par la gratitude après avoir lu le livre « *Comment cultiver un caractère chrétien* » de Michael Zigarelli.³ Il a mené une étude sur 5 000 chrétiens et découvert les indicateurs des vertus qui semblent favoriser la croissance et le développement de la personnalité chrétienne. Il a identifié trois qualités qui se révèlent être des piliers majeurs pour développer une ressemblance au Christ.

Il écrit :

*Il y a trois attributs qui expliquent le mieux pourquoi les chrétiens très vertueux sont différents des chrétiens moyennement vertueux. Ces qualités – ces trois piliers du succès – sont la gratitude, la joie de vivre et la focalisation sur Dieu... Les chrétiens qui ont semé ces trois graines dans leur style de vie sont beaucoup plus aptes à récolter un maximum de caractère chrétien ... à voir les manifestations des fruits de l'Esprit dans leur vie. Les qualités chrétiennes fondamentales mais insaisissables (comme par exemple l'amour, la paix, la patience, la bienveillance, la bonté, la fidélité, la douceur, la tempérance, la compassion, la capacité à pardonner) trouvent toutes leur origine dans la gratitude, la joie de vivre, et la concentration sur Dieu.*⁴

La gratitude est essentielle pour ressembler au Christ parce qu'elle est une « vertu-mère », c'est-à-dire qu'elle est une vertu qui produit d'autres vertus morales en nous. Elle a pour effet de métamorphoser notre caractère. Même si nous nous intéressons à la vertu de gratitude d'un point de vue chrétien, elle est aussi largement reconnue par des disciplines comme la psychologie et l'amélioration de soi comme étant bénéfique, et permettant d'augmenter la santé physique et émotionnelle, et le bien-être social et psychologique, entre autres. La gratitude est universellement considérée comme le fondement essentiel d'une vie meilleure et épanouissante. Certains de ces bienfaits sont : le fait de rendre une personne plus optimiste, spirituelle, résistante, décontractée, et amicale ; moins matérialiste, égocentrique, et envieuse ; elle permet d'avoir une plus grande confiance en soi, un sommeil de meilleure qualité, des pensées agréables, un meilleur mariage, davantage d'amis, des relations plus profondes, et plus d'énergie.

En plus de procurer ces avantages, la gratitude est un élément clé pour grandir dans la ressemblance au Christ, surtout quand elle s'exerce simultanément avec la joie et la focalisation sur Dieu. (Le concept de focalisation sur Dieu a été traité dans un précédent article, *les fondements de la ressemblance au Christ*.) Bien que la gratitude, la joie, et la focalisation sur Dieu nous aident chacune à progresser vers une personnalité pieuse, lorsqu'elles pratiquées ensemble, elles agissent sur notre croissance spirituelle avec encore plus de force. Cette combinaison de joie, de focalisation sur Dieu et de gratitude est exprimée dans ce passage des écrits de l'apôtre Paul :

*Soyez toujours dans la joie. Priez sans cesse. Remerciez Dieu en toute circonstance : telle est pour vous la volonté que Dieu a exprimée en Jésus-Christ.*⁵

La gratitude ou la reconnaissance est parfois exprimée dans la Bible par le terme action de grâces. C'est basé sur le concept que partout et dans toute situation, le peuple de Dieu doit continuellement remercier Dieu, Celui qui les a créés et rachetés. Dans l'Ancien Testament le mot rendre grâce retranscrit le plus souvent l'hébreu *todah*, qui est traduit par *remerciements*, *reconnaissance*, et *gratitude*. C'est aussi la manière de dire « merci » en hébreu moderne. Le mot *todah* figure le plus souvent dans le livre des Psaumes qui contient de nombreuses louanges et expressions de gratitude envers Dieu.⁶

Le Nouveau Testament est également rempli d'expressions de reconnaissance envers Dieu, ainsi que de conseils sur la façon de l'exprimer. Nous lisons des exemples de Jésus rendant grâces⁷, de croyants exprimant leur gratitude au Christ⁸, par Jésus-Christ⁹, et en son nom¹⁰. Nous lisons aussi des remerciements avant de prendre un repas¹¹ ; pour la procuration de nos besoins physiques¹² ; pour l'amour que nous montrent les autres¹³ ; pour la délivrance de l'emprise du péché¹⁴ ; pour la victoire sur la mort et sur le tombeau¹⁵. En fait, on nous demande de remercier Dieu en toute circonstance¹⁶, toujours et pour tout¹⁷. La gratitude est censée être un style de vie. Même si nous exprimons notre reconnaissance aussi envers les autres personnes, notre ultime gratitude va à Dieu qui nous a donné la vie.

Quand nous nous employons à cultiver la gratitude dans notre vie, cela change notre perception des choses, et au fil du temps cela crée un nouveau contexte ou une lentille à travers lesquels nous réagissons à nos circonstances. Nous commençons à voir nos expériences et tout ce qui nous arrive à la lumière de l'amour de Dieu, et ainsi nous pouvons être reconnaissants. Cela change notre perspective, puisque nous prenons conscience que, quelle que soit notre situation, cela pourrait être pire – mais ça ne l'est pas. Cela ne signifie pas que nous ne faisons pas tout ce qui est en notre pouvoir pour améliorer notre situation, mais nous la voyons avec reconnaissance ; nous sommes reconnaissants pour ce que nous

avons ; nous sommes contents d'être vivants, et de ne manquer de rien même si ce n'est pas l'abondance et que nous n'avons pas ce que d'autres ont.

Dans un sens, la gratitude est un état d'esprit, une vision du monde, une philosophie de vie. Quelle que soient nos circonstances, nous choisissons de les voir à travers le filtre de la reconnaissance envers Dieu pour son amour, sa protection, et sa provision. Plutôt que de nous comparer aux autres ou de pleurnicher sur notre sort, nous remercions Dieu pour ce que nous avons. Cela exige de penser différemment, en focalisant nos pensées sur nos bénédictions plutôt que sur ce qui nous manque dans la vie ou sur l'idée que nous serions bien plus heureux « si seulement... ». La gratitude nous fait apprécier ce que nous avons, elle nous incite à être contents de notre situation et nous pousse à remercier régulièrement le Seigneur pour nos bénédictions, qu'elles soient modestes ou abondantes.

Développer une mentalité de gratitude exige de contrôler notre esprit pour supprimer les pensées qui nous poussent à être mécontents de notre situation et envieux ou jaloux des autres. Plus nous nous comparons aux autres, en convoitant ce qu'ils ont, moins nous sommes satisfaits de notre sort. Cela nous fait avoir un esprit envieux, qui nous rend aveugle à l'amour de Dieu et sa sollicitude envers nous, et cela nous amène à être mécontents de ce qu'Il a fait et ce qu'Il continue de faire dans notre vie. Si nous ne nous débarrassons pas de nos pensées mécontentes et envieuses, nous serons prisonniers d'un état d'esprit qui nous privera de la joie et du bonheur qui résultent d'une prise de conscience de la présence de Dieu et de ses bénédictions.

Comment acquérir un état d'esprit reconnaissant ? Pour commencer, nous devons tout faire pour éliminer la convoitise – l'envie d'avoir ce que les autres ont, le ressentiment et le sentiment de mécontentement qui s'empare de nous quand nous nous comparons avec quelqu'un dont nous pensons qu'il est mieux loti que nous, qu'il a plus de succès que nous, ou qu'il a des qualités ou des possessions que nous désirons. L'Ancien Testament emploie le terme convoitise pour désigner ce péché :

Tu ne porteras pas tes désirs sur la femme de ton prochain. Tu ne convoiteras... rien de ce qui lui appartient. »¹⁸

Dans le Nouveau Testament, l'envie fait partie de nombreux péchés contre lesquels nous sommes mis en garde, à la fois dans les écrits de Paul et de Pierre¹⁹. (J'en dirai plus sur l'envie dans un article ultérieur.)

Dans le cadre de son enquête, Zigarelli a découvert que les Chrétiens qui avaient un haut niveau de gratitude étaient ceux qui avaient appris à être contents et qui désiraient rarement ce que les autres avaient. Ils se remémoraient constamment, toute au long de la journée, à quel point Dieu les avait bénis. Il est intéressant de constater que ceux qui, dans cette enquête, étaient le plus reconnaissants venaient d'une catégorie économique plus modeste, et donc que leur gratitude n'était pas ce qui motivée ni alimentée par leurs possessions matérielles.

Il écrivait :

Ce qui alimente la gratitude c'est un point de vue adéquat – le fait de voir les choses clairement, de garder à l'esprit moment après moment ce que Dieu nous a accordé. Les chrétiens de haute vertu sont perpétuellement conscients de leur vie abondante, malgré les aléas de la vie. Ils ont entraîné leur esprit à penser à l'abondance de leur vie plutôt qu'aux

lacunes. Et c'est cette habitude – l'habitude de conserver cette vision – qui les transporte à un niveau supérieur de gratitude et de caractère.²⁰

Acquérir une mentalité de gratitude prend sa source dans la confiance en l'amour infaillible de Dieu pour nous. Il est parfois difficile de ressentir de la gratitude quand nous devons faire face à l'adversité, quand on a l'impression que la vie n'a pas de sens et que nos prières restent sans réponse. Or notre gratitude ne dépend pas des événements, mais elle est ancrée dans la foi que Dieu nous aime et qu'Il entend nos prières ; et dans la conviction que même si les circonstances ne changent pas, il y a toujours des choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants, même dans les pires situations.

Vous pouvez cultiver la gratitude en consignait par écrit les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants. Tenir un tel journal de gratitude vous aidera à prendre conscience de vos bénédictions et à vous focaliser sur elles. Cela permet de développer un état d'esprit positif et reconnaissant. Nous avons tous beaucoup de choses dans la vie de tous les jours pour lesquelles nous sommes reconnaissants, pourtant nous prenons rarement le temps de reconnaître que nous sommes reconnaissants pour elles. Et comme nous n'en avons pas conscience, elles ne s'enregistrent pas dans notre esprit comme des bénédictions et des choses pour lesquelles nous devrions être reconnaissants.

Dernièrement, j'ai commencé à tenir régulièrement un tel journal, et j'ai été surpris du nombre de choses pour lesquelles je suis remerciant et auxquelles je faisais rarement attention. Tout au long de la journée, je suis comblé de bénédictions : j'ai de quoi manger, des vêtements, un endroit où habiter, une femme aimante, des amis, du travail, du beau temps, une bonne santé, etc. – et avant que je ne commence à énumérer chaque jour cinq choses pour lesquelles je suis reconnaissant, je remarquais rarement les nombreuses bénédictions qui étaient les miennes. Bien sûr, je remerciais régulièrement le Seigneur pour mes bénédictions, mais je le faisais en termes généraux. J'ai découvert que le fait de consigner les choses qui se produisent ou qui sont des bénédictions au quotidien, m'a aidé à la fois à prendre conscience de mes bénédictions et à être plus précisément remerciant envers le Seigneur pour les nombreuses choses que je considérais comme normales pendant toutes ces années. Bien que je pratique cela depuis peu de temps, je me suis rendu compte que cela avait changé ma façon de réagir aux choses. Pas plus tard qu'hier, j'ai reçu une facture imprévue, et ma première réaction a été de me plaindre, mais très vite j'ai révisé mes pensées et j'ai remercié le Seigneur parce que j'avais les moyens financiers de la régler. Je suis passé de la plainte à la gratitude. Et je me suis senti beaucoup mieux.

Il y a tant de choses dans la vie, petites et importantes, que nous pouvons identifier comme des bénédictions de Dieu : nos dons et nos talents, les objectifs que nous avons atteints, les opportunités qui se présentent à nous, notre santé, et bien plus encore. Certaines choses sont plus ordinaires, comme une voiture remise en bon état de marche, de la nourriture sur la table, de l'eau au robinet, et des toilettes fonctionnelles. Et puis il y a notre famille et nos amis qui nous aiment, sans parler des gens qui nous ont aidés ou qui se sont occupés de nous d'une façon ou d'une autre. Il y a un nombre incalculable de choses pour lesquelles nous pourrions être reconnaissants, pourtant parfois nous ne les remarquons même pas. L'écriture d'un journal nous aide à le faire ; et ce faisant, nous commençons à apprendre à notre esprit à les reconnaître, et finalement notre mentalité peut changer au point que la gratitude fait partie intégrante de notre personnalité, ce qui nous conduit sur le chemin d'une plus grande ressemblance au Christ.

Une autre façon de progresser dans la gratitude selon l'étude de Zigarelli c'est de jeûner périodiquement. Il a découvert que le jeûne était l'une des disciplines spirituelles qui aide les gens à cultiver un sentiment fort et durable de gratitude. Les chrétiens ont de nombreuses raisons de jeûner : pour renforcer la prière, pour rechercher les instructions de Dieu durant une période d'affliction, quand on a besoin de protection et de délivrance, ou pour vaincre une tentation²¹. Les deux dernières raisons, pour se présenter humblement devant Dieu et Lui exprimer de l'amour et de la révérence – sont plus étroitement liées à la gratitude. Quand nous jeûnons pour faire acte d'humilité devant le Seigneur, nous sommes profondément conscients que nous dépendons de Lui et nous sommes reconnaissants pour ce qu'Il nous donne et parce qu'Il prend soin de nous. Le jeûne comme expression de notre amour et de notre adoration envers Dieu est un acte de dévotion. C'est reconnaître qu'Il est notre Créateur, Celui qui nous donne la vie et nous maintient en vie. Jeûner permet d'être plus conscient de notre dépendance vis-à-vis de Lui et plus reconnaissant pour son soutien. Grâce au jeûne, nous pouvons nous sentir plus sensibles et plus reconnaissants envers Celui qui nous soutient.

Il existe aussi un lien entre la confession d'un péché et une plus grande gratitude. Quand nous confessons régulièrement nos péchés à Dieu, cela nous rappelle nos imperfections et sa miséricorde. Le fait de savoir que nous sommes pardonnés et que nous recevons le don de sa miséricorde nous procure un sentiment de gratitude. Cela engendre un processus régulier de recherche de son pardon. Confesser nos péchés au Seigneur est un exercice qui nous aide à nous dépouiller du vieil homme et à nous revêtir du *nouvel homme qui est renouvelé en connaissance, selon l'image de Celui qui l'a créé*.²²

Le fait de nous souvenir des pauvres dans nos prières contribue aussi à augmenter notre gratitude. Quand nous prions pour ceux qui ont moins de choses que nous, cela nous rappelle à quel point la vie est difficile pour certains, et cela nous rend reconnaissants pour notre vie. Si nous prions pour les réfugiés qui doivent abandonner tout ce qu'ils ont derrière eux et risquer leur vie pour atteindre un lieu où ils seront en sécurité, cela nous aide à garder notre situation en perspective.

Zigarelli écrivait :

*Notre critère de référence devient la veuve indigente, l'enfant qui a faim, le père sans emploi, le nourrisson malade, le réfugié qui a été chassé de sa maison à cause de la guerre, notre prochain du tiers-monde qui n'a ni électricité ni eau courante. Prier quotidiennement pour ces personnes est une pratique qui illumine notre existence par l'intense lumière de la providence de Dieu, et au bout du compte, cela nous permet de connaître une incroyable série de retournements de situations. L'envie fait place à la satisfaction. L'amertume s'efface devant le contentement. Les griefs se changent en louange. Le catalyseur de tout cela, c'est la gratitude qui résulte d'une perception plus claire engendrée par la réflexion sur le sort des pauvres.*²³

En tant que Chrétiens, nous possédons l'ultime bénédiction – le salut, l'assurance que nous allons vivre éternellement avec Dieu. Nous avons une relation avec le Créateur et fondement de toutes choses. Notre Dieu est aussi notre Père, qui sait de quoi nous avons besoin et qui a promis de s'occuper de nous. En toute circonstance, nous sommes en sa présence. Notre vie devrait être une vie de gratitude et de reconnaissance envers Dieu. La gratitude n'est pas notre état naturel, et nous devons développer cette vertu ; mais ce faisant, quand nous nous employons à cultiver la gratitude dans notre vie, nous progressons vers une plus grande ressemblance au Christ.

(La suite aux deuxième, troisième et quatrième parties de Ressembler davantage à Jésus : la gratitude)

NB :

Sauf indication contraire, les passages bibliques cités sont extraits de la Bible du Semeur, copyright ©2000 par la Société Biblique Internationale. Tous droits réservés. Avec permission.

¹ Romains 13.14.

² Ephésiens 4.22-24.

³ Michael Zigarelli, *Cultivating Christian Character* [Comment cultiver un caractère chrétien] (Colorado Springs: Purposeful Design Publications, 2005).

⁴ Zigarelli, *Cultivating Christian Character* [Comment cultiver un caractère chrétien], 24.

⁵ 1 Thessaloniens 5.16-18.

⁶ E. E. Carpenter and P. W. Comfort, in *Holman Treasury of Key Bible Words: 200 Greek and 200 Hebrew Words Defined and Explained* [200 mots grecs et hébreux définis et expliqués] (Nashville, TN: Broadman & Holman Publishers, 2000), 188.

⁷ Matthieu 11.25, 26.27 ; Jean 11.41.

⁸ 1 Timothée 1.12.

⁹ Romains 1.8 ; Colossiens 3.17 ; Hébreux 13.15.

¹⁰ Ephésiens 5.20.

¹¹ Jean 6.11 ; Actes 27.35.

¹² 1 Timothée 4.3-4.

¹³ 2 Thessaloniens 1.3.

¹⁴ Romains 7.23-25.

¹⁵ 1 Corinthiens 15.55-57.

¹⁶ 1 Thessaloniens 5.18.

¹⁷ Ephésiens 5.20.

¹⁸ Deutéronome 5.21.

¹⁹ Galates 5.21 ; 1 Timothée 6.4 ; Tite 3.3 ; 1 Pierre 2.1.

²⁰ Zigarelli, *Cultivating Christian Character* [Comment cultiver un caractère chrétien], 31.

²¹ Ces arguments sont tirés de [Les Disciplines Spirituelles : le jeûne](#), in le Coin des directeurs.

²² Colossiens 3:9–10.

²³ Colossiens 3.9-10.