

La gratitude

Peter Amsterdam

Ressembler davantage au Christ c'est être 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 nous demande de nous éloigner de l'impiété, de résister au péché et de le surmonter autant que possible. Deuxièmement, elle nous appelle à revêtir le Christ¹, à embrasser les vertus morales citées dans la Bible, et à vivre de manière à consolider ces vertus dans notre vie.

Dans son livre « Comment cultiver un caractère chrétien »², Michael Zigarelli a mené une étude portant 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 éléments fondamentaux pour développer une ressemblance au Christ.

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 semences dans leur façon de vivre sont beaucoup plus aptes à récolter un maximum de caractère chrétien ... et 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.³

La gratitude est essentielle pour ressembler au Christ parce qu'elle est une « vertu-mère », c'est-à-dire que c'est une vertu qui engendre d'autres vertus morales en nous. Elle a pour effet de métamorphoser notre caractère. Elle est aussi largement reconnue par des disciplines comme la psychologie et l'amélioration de soi comme étant bénéfique pour 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.

Dans la Bible, la gratitude ou la reconnaissance est fondée sur le concept que partout et dans toute situation, le peuple de Dieu devrait 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 dont on dit « merci » en hébreu moderne.

Le Nouveau Testament est également rempli d'expressions de reconnaissance envers Dieu, ainsi que de conseils sur la façon de l'exprimer. En fait, on nous dit de remercier Dieu en toute circonstance⁴, toujours et pour tout.⁵

Le fait de cultiver la gratitude dans notre vie change notre perception des choses, et, au fil du temps, cela crée un nouveau contexte ou un prisme 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 nous nous rendons compte que, quelle que soit notre situation, cela pourrait être pire – et pourtant 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.

Dans un sens, la gratitude est un état d'esprit. 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, au lieu de nous comparer aux autres ou de pleurnicher sur notre sort. Cela nécessite de penser différemment, en nous focalisant 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 aide à être contents de notre situation et nous pousse à remercier régulièrement le Seigneur pour nos bénédictions, qu'elles soient modestes ou abondantes.

Il est parfois difficile de ressentir de la gratitude quand nous devons faire face à l'adversité, ou quand on a l'impression que la vie n'a pas de sens et que nos prières sont restées 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 qu'il y a toujours des choses pour lesquelles nous pouvons être 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, ce qui 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 les reconnaître, si bien que nous ne les percevons pas dans notre esprit comme des bénédictions.

Récemment, j'ai commencé à tenir régulièrement un journal, et j'ai été surpris du nombre de choses pour lesquelles j'étais reconnaissant et auxquelles je faisais rarement attention. Tout au long de la journée, je suis comblé de bénédictions, mais avant que je ne commence à énumérer chaque jour cinq choses pour lesquelles je suis reconnaissant, je les remarquais à peine. 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 m'a aidé 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, cela a déjà changé ma façon de réagir. 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 rectifié mes pensées et j'ai remercié le Seigneur parce que j'étais en mesure de la régler. 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 occasions qui se présentent à nous, notre santé, une voiture remise en bon état de marche, de la nourriture sur la table, de l'eau au robinet, etc. 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. L'écriture d'un journal nous aide à exercer 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 la voie d'une plus grande ressemblance au Christ.

Le fait de prier pour les pauvres contribue aussi à augmenter notre gratitude. Quand nous prions pour ceux qui sont moins bien lotis que nous, cela nous rappelle à quel point la vie est difficile pour certaines personnes, et cela nous rend reconnaissants pour ce que nous avons. Si nous prions pour les réfugiés qui ont dû abandonner tout ce qu'ils avaient derrière eux et risquer leur vie pour atteindre un lieu où ils seraient en sécurité, cela nous aide à garder notre situation en perspective.

Notre critère de référence devient la veuve indigente, l'enfant qui a faim, le père de famille sans emploi, le nourrisson malade, le réfugié qui a été obligé de s'exiler 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 faire l'expérience d'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 née de la réflexion sur le sort des pauvres.⁶

Nous, les chrétiens, possédons l'ultime bénédiction – le salut et l'assurance que nous allons vivre éternellement avec Dieu. Nous avons une relation avec le Créateur qui soutient tout ce qui existe. 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. La gratitude n'est pas notre état naturel, mais quand nous nous employons à développer et cultiver la gratitude dans notre vie, nous approchons d'une plus grande ressemblance au Christ.

¹ Cf. Romains 13.14.

² Colorado Springs: Purposeful Design Publications, 2005.

³ Zigarelli, *Cultivating Christian Character* [Comment cultiver un caractère chrétien], page 24.

⁴ Cf. 1 Thessaloniens 5.18.

⁵ Cf. Ephésiens 5.20; 1 Thessaloniens 5.16–18.

⁶ Zigarelli, *Cultivating Christian Character* [Comment cultiver un caractère chrétien], page 36.