

# La pratique de la gratitude

[Practicing gratitude]

Par Peter Amsterdam

Chacun de nous est un bénéficiaire de l'amour et de la sollicitude de Dieu. Quand nous cultivons une attitude de gratitude envers Dieu, cela nous aide à ressentir de la gratitude pour la vie en général, et pour tout ce qu'elle nous apporte. Quand nous prenons le temps de nous arrêter un moment pour observer ce qui nous entoure, les oiseaux, le ciel, la vue, les fleurs, la verdure, quand nous réfléchissons aux choses qui nous procurent du bonheur – l'amour que nous avons et que nous partageons avec d'autres, nos enfants, nos expériences – nous avons un tas de raisons d'être reconnaissants. Ce n'est pas surprenant que de nombreux passages de la Bible parlent de gratitude et de reconnaissance.

La gratitude nous incite à nous concentrer sur toutes les choses merveilleuses que nous avons, au lieu de nous focaliser sur ce qui nous manque ou sur ce que nous n'avons pas encore reçu. Le fait de reconnaître que nous ne manquons de rien et de nous efforcer d'être reconnaissants pour cette abondance, ouvre la voie à d'autres bénédictions de Dieu dans notre vie, comme j'ai pu en faire l'expérience il y a quelque temps, quand j'ai commencé à tourner une série de vidéos sur les paraboles de Jésus.<sup>1</sup>

Ma première session ne s'est pas très bien passée – en fait, c'était une catastrophe ! Il m'a fallu beaucoup plus de temps que prévu pour produire la séquence finale, et j'en suis ressorti assez déçu par la médiocrité de ma prestation. Par la suite, alors que je priais sur la façon dont le tournage s'était déroulé, je me suis rendu compte qu'il y avait beaucoup de choses pour lesquelles je devrais être reconnaissant. Je suis vraiment béni de pouvoir étudier ces passages de la Bible et de partager les paroles bouleversantes que Jésus a prononcées dans ses paraboles. Je suis reconnaissant pour le bon équipement auquel j'ai accès et la technologie qui permet de diffuser très largement le contenu de ce message chrétien. Je suis reconnaissant de ce que ma foi est quotidiennement renouvelée en étudiant et en préparant ces vidéos, et que Dieu peut m'utiliser malgré mes nombreuses carences.

Quel bénéfice ai-je tiré de pratiquer la gratitude de cette façon ? Eh bien, pour commencer, cela m'a remonté le moral, qui était bien bas. Cela m'a aidé à me recentrer sur Jésus et sur l'objectif de ce projet, sur sa valeur, et cela m'a rappelé la raison pour laquelle j'avais entrepris de le faire. Cela m'a redonné l'espoir que, même si le premier tournage avait été éprouvant, le prochain serait bien meilleur. Cela m'a permis de voir les choses sous un nouvel angle et de reprendre courage.

Lorsque le moment est venu de tourner la vidéo suivante de cette série, j'ai prié avec ferveur que cette session se passe mieux que la première – tout en remerciant Dieu pour la bénédiction que constitue ce projet et pour les dons qu'Il m'a donnés – et je suis heureux de pouvoir dire que le tournage s'est beaucoup mieux passé et qu'il a pris beaucoup moins de temps.

Ce qui m'a aidé à cultiver la gratitude dans ma vie, c'est de tenir un journal. J'apprécie le fait que cela me rappelle tout ce que Dieu a fait pour moi – tout le bonheur que je ressens, les prières qu'Il a exaucées, les victoires obtenues, tout ce qu'Il a fait dans la vie des personnes

qui me sont chères. Cela me rappelle que Dieu s'intéresse à moi, et cela me donne encore plus envie de L'aimer et de Le remercier.

Maintenant, j'encourage tout le monde à tenir un journal de gratitude. Vous vous rendez compte à quel point chaque jour est spécial et comme les petites choses sont merveilleuses. En prenant le temps de les écrire, vous les remarquerez et les apprécierez davantage. Quand on est reconnaissant pour les bonnes choses, il nous en arrive davantage.

1. *Les Histoires Racontées par Jésus* est une série disponible gratuitement sur <http://directors.tfionline.com/tag/histoires-racontées-par-jésus>.