

# L'Action de grâces et une vie de gratitude

Par GCI Weekly Update, le 16 novembre 2016 sous [From the President](#)

---

Chers frères et sœurs,

Le 24 novembre, la plupart d'entre nous aux États-Unis allons célébrer le jour de l'Action de grâces (les autres nations ont des célébrations similaires à des moments différents durant l'année). En réfléchissant à cette fête annuelle, la comédienne Phyllis Diller a plaisanté : « Ma cuisine est si mauvaise que mes enfants croyaient que le jour de l'Action de grâces visait à commémorer Pearl Harbor ! » Alors que son humour me fait toujours rire, je suis heureux que les repas de l'Action de grâces que nous pourrons bientôt savourer soient des plats gastronomiques, pas des catastrophes.



L'Action de grâces nous aide à nous rappeler ce pour quoi nous sommes reconnaissants (les grandes et les petites choses), puis à étendre cette gratitude à Dieu et aux autres. Peut-être, comme moi, vous découvrirez que vous avez plus de choses pour lesquelles être reconnaissants chaque année. Plus nous comprenons qui est Jésus et qui nous sommes en lui, et plus nous apprécions les relations qu'il nous donne en union avec lui, plus nous serons enclins à pratiquer cette *vie de gratitude* à laquelle le célèbre prédicateur baptiste britannique Charles Spurgeon a fait référence dans la citation suivante:

Charles Spurgeon

Je pense qu'il y a une chose meilleure que l'action de grâces : vivre par gratitude. Comment l'appliquer ? Par une attitude générale de joie, par une obéissance à son commandement grâce à qui nous vivons selon sa miséricorde, une relation plaisante, perpétuelle et constante dans le Seigneur et par une soumission de nos désirs à sa volonté.

Vivre par gratitude, qui découle d' « une attitude de gratitude », est le fruit de la grâce de Dieu. Le mot gratitude est dérivé du mot latin *gratia*, qui signifie grâce, bienveillance ou reconnaissance. Beaucoup de recherches confirment combien il est important d'exprimer (et donc de cultiver) la gratitude envers les autres. Il y a quelques années *La lettre de Harvard sur la santé mentale* a résumé certaines de ces recherches. Dr. Robert A. Emmons de l'Université de Californie, Davis, et Dr. Michael E. McCullough de l'Université de Miami ont mené une étude dans laquelle ils ont demandé aux participants d'écrire quelques phrases chaque semaine, en se concentrant sur des sujets particuliers. Voici un résumé de ce qu'ils ont appris:

Un groupe a écrit à propos des choses pour lesquelles ils étaient reconnaissants et qui étaient arrivées au cours de la semaine. Un second groupe a écrit sur les irritations quotidiennes ou sur les choses qui leur avaient déplu, et le troisième groupe a écrit sur les événements qui les avaient affectés (sans accent sur ces derniers comme étant positifs ou négatifs). Après 10

semaines, ceux qui avaient écrit sur la gratitude étaient plus optimistes et se sentaient mieux dans leur vie. Étonnamment, ils faisaient plus d'activités physiques et avaient moins de visites chez les médecins que ceux qui s'étaient concentrés sur les sources d'aggravation. [1]

Dans une étude connexe, le Dr. Martin E. P. Seligman, psychologue à l'Université de Pennsylvanie, a demandé à 411 personnes d'écrire et de remettre personnellement une lettre de gratitude à quelqu'un qu'ils croyaient n'avoir jamais été correctement remercié. Il en est résulté une augmentation presque immédiate de bonheur chez les auteurs des lettres.

Cette recherche confirme la sagesse contenue dans la Bible. Beaucoup de psaumes mentionnent l'importance d'être reconnaissant, et l'apôtre Paul exhorte les chrétiens à remercier « Rendez grâces en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ » (1 Thessaloniens 5:18). Se montrer reconnaissant pour la vie conduit à la santé physique et spirituelle. À l'inverse, se montrer ingrat est caractéristique de ceux qui ne vivent pas en communion avec Dieu, tel que mentionné par Paul dans Romains 1:21: « ils ne l'ont point glorifié comme Dieu, et ne lui ont point rendu grâces. » Alors que nous vivons en union et en communion avec Dieu, nous ne pouvons qu'être reconnaissants.



Dans *Les lettres à Malcolm, principalement sur la prière* [2], C. S. Lewis nous aide à voir comment se montrer reconnaissant fait partie intégrante d'une vie d'adoration envers Dieu. Il fait remarquer que, lorsque nous rendons grâces à Dieu, souvent nous nous concentrons sur ce que Dieu a fait pour nous — toutes ses bénédictions, surtout le don de la rédemption à travers l'œuvre expiatoire de Jésus. Mais parfois, quand nous nous tournons vers Dieu avec action de grâces, nous commençons à réaliser que la raison pour laquelle Dieu a fait tout ce pour quoi nous le remercions, c'est à cause de qui Dieu il est. C'est à ce point tournant dans notre façon de penser que notre action de grâces est plus profonde, se transformant en adoration. Dans l'adoration, nous sommes reconnaissants pas tellement pour ce que Dieu a fait pour nous, mais pour *qui Dieu est* — car c'est *pourquoi* Dieu fait ce qu'il fait!

C.S. Lewis

Être reconnaissant est une chose. Mais connaître celui que nous remercions mène à la vraie vie de gratitude — une vie d'adoration, de partage et de communion avec le Dieu trine : Père, Fils et Esprit.

Je suis reconnaissant tous les jours de l'année pour chacun de vous et pour votre fidélité à notre Dieu. Je prie pour les bénédictions sur vos célébrations de l'Action de grâces, peu importe quand et comment elles viendront à votre rencontre.

En étant reconnaissant envers Dieu pour tout,

Joseph Tkach

---

[1] [http://www.health.harvard.edu/newsletter\\_article/in-praise-of-gratitude](http://www.health.harvard.edu/newsletter_article/in-praise-of-gratitude)

[2] C.S. Lewis, *Letters to Malcolm: Chiefly on Prayer*, Letter 17