

Émission *En parlant de la Vie* par Dr Joseph Tkach **La gratitude, c'est bon pour vous**

[Remercier est sain pour vous!]

L'Action de grâces est l'une de mes périodes préférées de l'année. Nous mangeons de la bonne nourriture, nous voyons la famille et de bons amis et nous prenons le temps de réfléchir à la bonté de Dieu pour une autre année. Et même plus que cela, j'aime remercier. Et il s'avère qu'il y a une très bonne raison à cela. Non seulement remercier aide à vous sentir bien, mais c'est réellement bon pour vous ! Une récente étude médicale par l'école de médecine de l'UCSD a démontré que favoriser une « attitude de gratitude » sur une base quotidienne réduit drastiquement le risque de maladie cardiaque. Et les médecins qui ont mené l'étude affirment qu'il est prouvé que la gratitude diminue le stress et améliore l'humeur, l'énergie et le sommeil, conduisant à une vie plus longue et plus saine.

Je pense que cela fonctionne aussi de la même façon dans notre vie spirituelle. L'acte de remercier nous oblige à détourner l'attention loin de nous-mêmes et à la remettre là où elle appartient : sur notre Père céleste. En tant que la source de tout don bon et parfait, Dieu est la seule destination naturelle à nos remerciements. Pensez-y : y a-t-il un seul don ou une seule bénédiction dans votre vie qui ne venait pas ultimement de Dieu ? Je sais que je n'en vois pas ! Et cela ne signifie pas que nous ne puissions pas être reconnaissants pour toutes ces circonstances intermédiaires et envers les personnes par qui nous recevons ultimement ces bonnes choses. Elles nous donnent encore plus d'occasions d'exprimer notre gratitude. Plus nous nous rappelons cela, plus nous gardons nos yeux sur le Christ, ce qui relativise le stress et les problèmes de nos vies quotidiennes, nous libérant afin de nous concentrer sur ce qui compte vraiment le plus.

Alors que nous débutons une autre semaine de l'Action de grâces, rappelons-nous de conserver cet esprit actif et cette discipline de gratitude jusque dans la nouvelle année. Non seulement c'est bon pour nous, mais cela nous conduit aussi dans une communion toujours plus profonde avec notre Dieu trine qui mérite tous nos éloges et nos actions de grâces.

Je suis Joseph Tkach, En parlant de la Vie.

Merci de votre soutien pour l'évangélisation. [Cliquez ici pour faire un don en ligne](#)