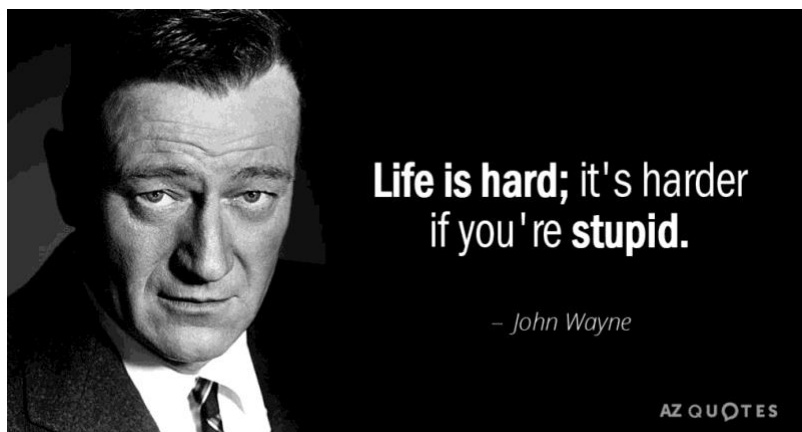


# Une attitude de gratitude

Par GCI Update, le 27 juin 2018 sous [From the President](#)



**La vie est dure; elle est encore plus dure si vous êtes stupide. - John Wayne**

Chers frères et sœurs,

La citation ci-dessus, bien que drôle, n'est que trop vraie ! J'en ai un exemplaire sur mon bureau et je rigole souvent en la lisant. Cela me rappelle les choses stupides que nous, les humains, faisons parfois. Un exemple concret est illustré sur l'image de gauche. Où sont les protections pour les yeux et les oreilles de ce type ? Apparemment, il n'a jamais lu le mode d'emploi !



Lire les instructions (et en tenir compte) peut éviter beaucoup de douleur et de difficultés auto-infligées dans la vie. Considérez ces instructions de l'apôtre Paul dans sa lettre à l'église de Thessalonique: Soyez toujours joyeux. Priez sans cesse. Rendez grâces en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ. ([1Thessaloniens 5:16-18](#))

Pratiquant ce qu'il prêchait, Paul maintenait une « attitude de gratitude ». En tout temps et en toute circonstance, il se souvenait que Dieu était toujours avec lui et pour lui, et il rendait grâce.

Lorsque j'ai tapé l'expression « attitude de gratitude » dans un moteur de recherche, des millions de résultats sont apparus. J'ai lu plusieurs des articles liés — certains partageant des histoires et d'autres citant des versets bibliques. Certains ont souligné les avantages physiques de cultiver une telle attitude. L'un d'entre eux l'a exprimé ainsi:

Au cours de la dernière décennie, de nombreuses études scientifiques ont documenté un large éventail d'avantages qui viennent avec la gratitude. Ils sont à la disposition de tous ceux qui pratiquent la reconnaissance, même dans l'adversité, comme les personnes âgées confrontées à la mort, les personnes atteintes de cancer, les personnes atteintes de maladies chroniques ou de douleurs

chroniques, et les personnes en convalescence. Les raisons fondées sur la recherche pour pratiquer la gratitude incluent:

- **La gratitude facilite le contentement.** La pratique de la gratitude est l'une des méthodes les plus fiables pour augmenter le contentement et la satisfaction de la vie. Elle améliore également l'humeur en renforçant les sentiments d'optimisme, de joie, de plaisir, d'enthousiasme et d'autres émotions positives...La gratitude réduit également l'anxiété et la dépression.
- **La gratitude favorise la santé physique.** Des études suggèrent que la gratitude aide à abaisser la tension artérielle, à renforcer le système immunitaire, à réduire les symptômes de la maladie et à nous rendre moins dérangés par les maux et les douleurs.
- **La gratitude améliore le sommeil.** Les personnes reconnaissantes ont tendance à dormir davantage chaque nuit, à passer moins de temps éveillé avant de s'endormir et à se sentir plus reposées au réveil. Si vous voulez dormir plus profondément, au lieu de compter les moutons, comptez vos bénédictions.
- **La gratitude renforce les relations.** Nous nous sentons plus proches et plus connectés avec nos amis et nos partenaires intimes. Lorsque les partenaires ressentent et expriment leur gratitude l'un pour l'autre, chacun devient plus satisfait de sa relation.
- **La gratitude encourage à donner au suivant.** Les personnes reconnaissantes sont généralement plus serviables, plus généreuses d'esprit et plus compatissantes. Ces qualités se répercutent souvent sur les autres. (Dan Mager, *Psychology Today*, Novembre 2014)

...CE N'EST QU'AVEC  
GRATITUDE QUE  
LA VIE S'ENRICHIT

Dietrich Bonhoeffer

Pour les chrétiens, une attitude de gratitude jaillit de la réjouissance dans le Seigneur — l'élevant pour sa bonté, son amour, sa fidélité, sa miséricorde et sa grâce. Puisque notre Dieu trine supervise toutes choses et qu'il fait concourir toutes choses pour notre bien, nous pouvons lui rendre grâce, peu importe les circonstances. Cet état d'esprit reconnaissant nous aide à voir plus clairement comment Dieu travaille dans nos vies. Comme le note Jacques, le demi-frère de Jésus, plus nous nous rapprochons de Dieu, plus il nous attire ([Jacques 4:8](#)). Comme l'a noté le roi David en remerciant Dieu, « Tu me feras connaître le sentier de la vie; Il y a d'abondantes joies devant ta face, des délices éternelles à ta droite... » ([Psaume 16:11](#)).

Être reconnaissant envers Dieu dans les moments pénibles et de difficultés implique de s'abandonner humblement à lui — en reconnaissant que nous avons besoin de lui, en se souvenant des paroles de notre Seigneur et Sauveur, Jésus-Christ:

Si quelqu'un veut être mon disciple, qu'il renonce à lui-même, qu'il se charge de sa croix et qu'il me suive! En effet, celui qui voudra sauver sa vie la perdra, mais celui qui la perdra à cause de moi et de la bonne nouvelle la sauvera. ([Marc 8:34-35](#))

Comme Paul l'a noté dans sa première lettre à l'église de Corinthe, suivre Jésus implique en partie une volonté de « mourir chaque jour » ([1 Corinthiens 15:31](#)). Nous le suivons en communiquant étroitement avec lui, en écoutant sa Parole, en lui répondant dans la prière et dans d'autres formes d'adoration. Puis, lorsque nous rencontrons des situations difficiles ou troublantes, nous savons que, quelle que soit la souffrance, nous pouvons lui faire confiance pour qu'il attire nos fardeaux dans ses souffrances en notre nom sur la croix. Il rachète alors nos souffrances, nous conduisant à partager, par l'Esprit, la vie nouvelle de sa résurrection. Tout au long de ce processus de rédemption et de transformation, nous expérimentons une attitude de gratitude, car l'Esprit nous rappelle l'invitation de notre Sauveur :

Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos. Prenez mon joug sur vous et recevez mes instructions, car je suis doux et humble de cœur; et vous trouverez du repos pour vos âmes. Car mon joug est doux, et mon fardeau léger. ([Matthieu 11:28-30](#))

Plus nous suivons Jésus de près, en nous abandonnant à lui et en lui faisant confiance, plus nous devenons reconnaissants quand il prend nos fardeaux sur lui et qu'il nous donne sa paix - son repos - même au milieu des tempêtes de la vie. Cela fait naître en nous une « attitude de gratitude » qui donne la vie.

En étant reconnaissant pour le Christ et le repos qu'il fournit,

Joseph Tkach  
Président de CIG

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