

La gratitude

Définition de la gratitude :

Dico Larousse : Sentiment de reconnaissance pour une aide, un service rendu.

Rebecca Shankland : «Les pouvoirs de la gratitude" c'est une émotion sociale qui surgit spontanément lorsque nous vivons une ou plusieurs choses agréables.

Selon la Bible : Une cinquantaine de versets dans la Bible parlent de la gratitude

Ces versets nous conseillent de :

Commencer chaque jour en adoptant une attitude reconnaissante.

Psaume 92.1-2 (SEG) : « Il est beau de louer l'Éternel, et de célébrer Ton nom, ô Très-Haut ! D'annoncer le matin Ta bonté, et Ta fidélité pendant les nuits. »

Un des premiers signes du rejet de Dieu survient quand on oublie de Le remercier.

Romains 1.21 (SEG) : « (...) ayant connu Dieu, ils ne L'ont point glorifié comme Dieu, et ne Lui ont point rendu grâces ; mais ils se sont égarés dans leurs pensées, et leur cœur sans intelligence a été plongé dans les ténèbres. »

En rendant grâce à Dieu, n'oubliez pas d'où viennent les bienfaits dont nous bénéficions.

Psaume 103. 2 (SEG) : « Mon âme, bénis l'Éternel, et n'oublie aucun de Ses bienfaits ! »

Pourquoi avoir de la gratitude envers Dieu ?

Tout simplement parce que Dieu aime être remercié c'est dans sa nature de Père Éternel.

Dans le mot gratitude nous trouvons le mot attitude

La gratitude est une attitude qui nous appartient d'avoir envers Dieu et les gens qui nous entourent.

Nous devons arrêter de nous laisser contrôler par nos émotions ou notre orgueil.

Personne ne peut nous obliger à avoir une mauvaise attitude :

Nelson Mandela a eut une bonne attitude en prison pendant 30 ans pourtant enfermé pour des fautes qu'il n'avait pas commises.

Dieu veut que notre vie soit **joyeuse** non pas **misérable**.

*Psaume 100 :1-2 gens du monde entier acclamez le Seigneur.
Offrez-lui un culte joyeux,
Présentez vous à Lui avec des cris de joie.*

Si dans votre vie vous avez été blessé pensez **le meilleur** des gens qui vous ont blessé Dieu vous récompensera.

*Luc 6 :35 Vous au contraire aimez vos ennemis faites leur du bien et prêtez sans espoir de retour. Alors votre récompense sera grande, vous serez les fils du Très Haut parce qu'Il est lui-même **bon pour les ingrats et les méchants**.*

La gratitude est une puissance
La plainte est une faiblesse

Soyez reconnaissants d'une manière forte

Notre nature humaine nous entraîne toujours à nous plaindre et non à être reconnaissants, même si aujourd'hui nous avons obtenu ce que nous avons demandé dans nos prières.

Se plaindre continuellement ouvre la porte au diable dans Nombres 14 nous entendons le peuple d'Israël se plaindre de ses conditions au désert et vouloir retourner en Egypte.

A la suite de leur plainte Dieu prend une décision qui a pour conséquence comme nous le savons, que tous ceux qui se sont plaint mourront dans le désert (sauf Caleb et Josué) et les jeunes enfants serviront de bergers, ils ont erré dans le désert pendant 40 ans **par manque de confiance en Dieu**.

Dire « **merci** » est un petit mot qui a une grande importance dans les petites et grandes choses

Voulez vous voir Dieu à l'œuvre dans votre vie ?

Alors remerciez le pour les gens que vous n'aimez pas (avec qui vous avez des problèmes de relations) vous verrez les choses changer.

Lorsque je me plains de ma situation= je ferme la porte au nez du St Esprit qui est en train d'agir.

Lorsque je remercie Dieu pour ce qu'Il fait = j'ouvre la porte au St Esprit pour agir.

Replaçons le diable à sa place et gardons le où il doit être c'est-à-dire : sous nos pieds.

Oui cela n'est pas facile, mais Dieu nous demande de persévérer sachant que Dieu travaille pour notre bien.

Témoignage : JM Florent

Ce jour là j'avais fermé la porte au diable et Dieu m'a bénie au travers de formations qui m'ont données accès à des diplômes qui m'ont permis d'obtenir des qualifications pour de meilleures postes.

L'Humilité

Phil.2 :4-5 Que personne ne cherche son propre intérêt, mais pensez chacun à celui des autres. Ayez entre vous les sentiments qui viennent de J-C.

L'humilité est la base de la gratitude, la seule raison pour laquelle nous nous plaignons est parce que nous pensons que nous méritons un meilleur « traitement » que celui que nous avons.

L'humilité est la vertu la plus importante à avoir et cela est très difficile car l'orgueil remplit chaque fibre de notre chair.

Une bonne attitude glorifie le Seigneur.

L'ennemi ne veut pas que nous ayons cette bonne attitude et travaille sur notre orgueil, mais nous avons la Parole de Dieu pour ne pas le laisser faire.

Rendez grâce dans chaque situation.

1 Thessaloniens 5.18 (SEG) : « Rendez grâce en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ. »

(Parole Vivante) « Dites merci à Dieu pour tout et en toute circonstance. Restez reconnaissants quoiqu'il arrive. »

Nous ne méritons rien, mais nous avons à dire « merci » à Dieu.

Nous devrions avoir des moments réservés dans l'église et dans notre vie pour remercier Dieu pour toute chose.

Si nous voulons voir les choses changer dans notre église, dans notre vie, notre famille, notre travail, prenons du temps pour remercier Dieu et nous verrons les choses changer.

Nous devrions célébrer toutes les victoires que Dieu nous a données plus souvent.

Ex : Daniel 3x par jour il remerciait Dieu.

Témoignage du Cahier Vert

2 Cor 1 :8-9 (lecture sur écran)

Comptons sur Dieu non sur nous-mêmes.

2 Chroniques :20 nous voyons 3 armées rentrer en guerre contre Josaphat
Josaphat pris de peur consulte le Seigneur et impose un jeûne à tt le royaume
Dieu répond : l'issue de ce combat ne dépend pas de vous, mais de moi, Votre Dieu
Dieu leur demande d'aller à la rencontre des armées et de ne pas avoir peur car Il sera avec eux.
D'accord avec son peuple, après avoir loué Dieu ensemble, Josaphat plaça en tête de l'armée des chanteurs chargés de glorifier Dieu par le cantique : « Louez le Seigneur, car son amour n'a pas de fin »
Au moment où ils entonnèrent ce chant de louange, le Seigneur jeta la confusion dans les rangs des 3 armées qui s'entre tuèrent entre elles.

Cela paraît INCROYABLE il n'y a que Dieu pour agir ainsi !!!!

Quelquefois dans notre vie nous avons des difficultés qui s'accumulent au point de ne plus savoir comment prier.

Si vous voulez « confondre » les « armées d'autorités » qui viennent de l'ennemi dites et répétez ce verset à chaque fois que les faux raisonnements viennent dans votre tête:

« Je Loue le Seigneur car Il est bon et son amour/sa bonté dure(nt) à toujours ».

Les bienfaits de la gratitude

C'est bon pour le moral :

La pratique de la gratitude développe le bien être individuel et collectif

L'organisation mondiale de la santé signale qu'à l'horizon 2025, plus d'1/4 des personnes seront touchées par un trouble de santé mentale au cours de leur vie, en particulier des troubles anxieux ou dépressifs.

Développer la gratitude est une action préventive face à ces troubles en orientant notre attention (nos pensées et nos paroles) sur les aspects positifs de notre vie.

Effets sur le bien être :

La gratitude génère un cercle vertueux en améliorant la qualité de nos relations, qui, en retour augmentent la gratitude.

Les personnes qui expriment de la gratitude sont plus appréciées, ce qui constitue une source de bien être pour elles.

La gratitude contrecarre de manière efficace les sentiments de frustration et d'envie.

La gratitude permet de changer de perspective ; au lieu de se focaliser sur ce dont nous manquons, nous orientons notre attention sur ce qui nous comble déjà, ceci entraîne une amélioration de la satisfaction de la vie.

N'oubliez pas UN PETIT « MERCI » peut changer beaucoup.

Cette liste n'est pas exhaustive, à vous d'essayer....