Confessions d'un pessimiste en rémission

Je veux être honnête d'entrée de jeu. Je n'écris pas en tant qu'expert. Au fond, je suis un râleur, pessimiste, qui devrait sourire davantage, le type qui a tendance à voir le verre à moitié vide. Mon esprit dérive vers les problèmes – et la recherche de solutions – et non pas vers ce qui fonctionne. Toutefois, par cette joie de reconnaître Dieu à l'œuvre et donc de lui répondre, mon faible aperçu de ce qu'est l'action de grâce, et sa capacité à changer la vie, me laisse sur ma faim.

Dans la mesure où ce n'est pas ma maîtrise du sujet qui m'a poussé à écrire ceci, je vous partage quatre motivations.

Tout d'abord, j'en connais le besoin flagrant dans ma vie. Ce n'est pas une fausse humilité orgueilleuse : c'est la vérité. J'étudie et j'écris pour apprendre autant que pour enseigner.

Ensuite, parce que très peu de livres traitent le sujet de la reconnaissance de façon biblique, je veux saisir à quel point Dieu en fait une priorité pour son peuple. Le plus gros déclic m'est peut-être venu quand j'ai remarqué la façon dont la Bible

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

soulignait la gratitude comme une clé pour mieux connaître et aimer Dieu[1].

Ma troisième raison est qu'en remerciant le Seigneur, nous nous réjouissons de ce que nous découvrons de lui. L'action de grâce conduit à connaître Dieu plus profondément, ce qui nous amène à avoir davantage confiance en lui, à le louer plus et à l'aimer davantage. Cela crée une intimité entre le Donneur et le bénéficiaire. Je veux être plus près de Dieu. Je le souhaite aussi pour vous. Le Seigneur le veut pour nous. Et la reconnaissance aide à cela.

Enfin, la quatrième raison est qu'il ne s'agit pas seulement d'une façon de glorifier Dieu, mais aussi, pour nous, de croître. Tandis que notre foi et notre joie en lui grandissent par l'action de grâce, elle est aussi une manière de couper l'alimentation du péché vers l'ingratitude et l'idolâtrie. Ce n'est pas une pensée après coup de la vie chrétienne, ni la cerise sur le gâteau de nos disciplines spirituelles. Ce n'est pas quelque chose que nous pouvons atteindre simplement en y pensant ou en ayant une vie spirituelle organisée. Remercier est une part essentielle et vitale de la vie chrétienne. Ça nous change.

Mon chemin

Ma progression sur la route de la gratitude a impliqué trois expériences clés qui m'ont vraiment fait avancer. Comme beaucoup de périodes d'apprentissage, celle-ci a commencé par la lecture de bons livres.

1. Voir l'annexe pour un challenge de gratitude, à faire n'importe quand dans l'année. Le défi vous propose un plan de lecture de trente jours qui se concentre sur la reconnaissance, avec des façons concrètes de cultiver cette habitude quotidienne de remercier Dieu. Ce pourrait être un très bon exercice à faire en parallèle de la lecture de ce livre.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Ces livres m'ont encouragé à pratiquer l'action de grâce, d'après le concept d'une mesure spirituelle qui change la vie[2]. Tout a commencé par un défi mensuel (similaire à celui de l'annexe). Chaque jour, je lisais un passage sur la reconnaissance dans la Bible, tout en nommant ce pour quoi j'étais reconnaissant. J'ai remarqué à quel point la gratitude éliminait les murmures, plaintes et critiques de mon cœur, de la même façon que les essuie-glaces de ma voiture raclent les taches et salissures. Cette nouvelle façon de voir le monde a changé ma perspective et mes réactions. Ma confiance en Dieu et ma joie en général ont augmenté. J'ai fait l'expérience, de façon directe, de la bénédiction et des bénéfices liés au fait de remercier.

Mais, après la fin de ce défi, si j'arrêtais d'être reconnaissant, les mêmes motifs pécheurs et comportements grincheux revenaient. Je critiquais, marmonnais ma frustration ingrate dans ma barbe. L'irritation germait et la joie s'éteignait. Il est devenu clair que je devais être dans la reconnaissance ni une fois par mois ni de façon occasionnelle, mais que je devais en faire une pratique récurrente.

Une troisième pierre a été ajoutée à l'édifice par un projet de l'école supérieure et le cours correspondant que je donnais à l'église. Pour l'un de mes objectifs dans ce projet, j'ai comparé l'accent mis sur les différentes disciplines spirituelles dans les livres chrétiens à celui mis par la Bible. Dans ma liste d'éléments importants selon la Bible mais méprisés par la littérature populaire chrétienne, la reconnaissance et la confession se trouvaient au sommet. Toutes deux sont, du début à la fin de la Bible, des habitudes cruciales, en toutes saisons

2. *Mille cadeaux* (Farel, 2012) d'Ann Voskamp m'a appris à observer plutôt qu'à survoler les bénédictions. L'ouvrage de David Pao, *Thanksgiving. An Investigation of a Pauline Theme* (Downers Grove, Apollos, 2002), m'a donné quant à lui des fondements bibliques et centrés sur Dieu.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Chapitre 1

Ébauche de gratitude

La Toussaint et les jours fériés comme l'Armistice étaient autrefois des périodes de repos, de souvenir et de reconnaissance. Maintenant, la folie des soldes et la course aux achats de Noël semblent avoir pris le pas ! Aucun étonnement à ce que ce jour lutte pour avoir de l'attention, quand il y a un jour férié où je peux rédiger une liste de choses que je voudrais me voir offrir par les autres.

C'est facile de blâmer le monde, mais j'admets ma responsabilité. Je sais que Dieu est la source de tout dans ma vie. Pour autant, cela ne signifie pas que l'action de grâce arrive à se faire une place dans ma vie de tous les jours, comme elle le devrait. Je considère comme acquis certains cadeaux et j'ignore ce qu'il fait pour moi. Quand je n'obtiens pas ce que je veux, je me plains et me sens trahi. Je suis prompt à grogner et râler.

Pour lutter contre cette tendance à ronchonner, nous avons besoin de la gratitude. Quand nous parlons à Dieu de ce que nous voulons, nous devons aussi le remercier pour qui il est et ce qu'il a fait. Nous ne disons pas seulement « s'il te plaît » dans nos prières mais nous disons aussi « merci ».

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Comme le psalmiste le dit : « Quel bonheur de remercier le Seigneur[1] ! » Non seulement c'est bien de remercier, mais c'est *bon* de le faire. C'est bon parce que cela glorifie Dieu et stimule notre foi. Cela revient à confesser que tout ce que nous avons vient fondamentalement du Seigneur (1 Corinthiens 4.7). C'est bon, parce que c'est choisir la joie plutôt que le mécontentement. Nous avons confiance en la sagesse et la bonté de Dieu dans ce qu'il donne et permet (Philippiens 4.4-13). Et c'est bon, parce que remercier ouvre la porte à une plus grande intimité avec Dieu (Psaumes 31.7 et 100.4-5).

Est-ce que ces choses – plus de joie, moins de mécontentement et d'envie, une marche plus profonde avec Dieu – vous intéressent ? Si c'est votre cas, continuez à lire pour apprendre la façon dont la gratitude ouvre la voie pour les accueillir dans votre vie.

Tout en saluant l'action de grâce, je veux aussi nous avertir. De nombreux livres et articles créent une équivalence entre remercier et nommer des bénédictions. Le centre de l'attention devient alors les biens matériels plutôt que Dieu. « Je suis reconnaissant pour ma famille. Je suis reconnaissant pour l'Église. Je suis reconnaissant pour la tarte au potiron[2] et tout ce qui l'accompagne. » Je ne suis pas la police de l'action de grâce, je ne suis pas là pour taper sur les doigts de tout le monde, mais j'aimerais que nous puissions passer de la reconnaissance pour les choses à une reconnaissance (surtout) envers Dieu. L'objet de notre gratitude doit s'étendre de *quelque chose* à *quelqu'un.*

Reconnaître les dons de l'Éternel est un bon début. Mais nous ne pouvons pas réduire les remerciements au fait de nommer des bénédictions. Une action de grâce biblique implique une identification des raisons de remercier, puis une expression

1. Psaumes 92.2 (*Parole de Vie*).
2. N.D.T. Plat typique de Thanksgiving.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

de notre gratitude envers Dieu. Quand nous considérons ce qu'il a fait ou qui il est, nous trouvons notre joie en lui. Dans ce chapitre d'ouverture, je veux résumer les quatre caractéristiques ou étapes d'une action de grâce biblique. Elles deviendront par la suite les éléments centraux des chapitres 4 à 7.

1. Reconnaissant.
2. Reconnaissant envers Dieu.
3. Reconnaissance envers Dieu exprimée.
4. Reconnaissance envers Dieu conduisant à la joie en Dieu.

Je ne vous suggère pas de passer mécaniquement de « l'étape 1 » à « l'étape 2 ». Elles vont de pair. Avec le temps, elles se produiront en une fois plus naturellement. Comme vous le feriez pour un jouet ou un appareil, vous démontez et disposez sur la table les différents éléments d'une action de grâce pour comprendre son fonctionnement. Contrairement aux fois où je monte et assemble des choses à la maison, ici, tout s'assemble parfaitement, sans qu'il ne me reste une pièce qui ne va nulle part.

Reconnaissant

Remercier va au-delà d'un rapide signe de tête pour les bonnes choses de notre vie. Ce n'est pas un contrat spirituel où Dieu nous bénit et où nous respectons notre part du marché en reconnaissant ce que nous lui devons. Remercier devrait être motivé par la grâce et la gratitude, pas par la culpabilité ou l'envie.

Nous nous comportons souvent avec le Tout-Puissant comme avec notre famille à Noël. Dire merci est la chose à faire, alors nous le faisons. Quand j'étais adolescent, ma grand-mère m'achetait des pulls que je n'aurais jamais pu porter en public. Ce n'était pas quelque chose qui ressemblait à ce que je voulais, mais elle m'aimait. Je savais que la chose respectueuse à faire était de dire merci. Et, égoïstement, je voulais m'assurer

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Table des matières

Préface 5

Questionnaire de la gratitude 9

Introduction. Confessions d'un pessimiste en rémission 13

1. Ébauche de gratitude 21

2. Une théologie de l'action de grâce 35

3. Rendre grâce : une ancre dans la tempête 51

4. Reconnaître. Refléter. Recevoir. 65

5. Regarder autour de soi et regarder en haut 81

6. Une reconnaissance exprimée 97

7. Apprécier le don et embrasser le donneur 113

8. Se souvenir : voir derrière pour mieux voir devant 129

9. Reconnaissance à toute épreuve : rendre grâce en toute circonstance 147

Annexe. Challenge de gratitude 167

Remerciements 171

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com