

# CULTIVONS LA GRATITUDE

## Commentaires de M. Jacques GAUTHIER

Ancien professeur de théologie à l'université Saint-Paul d'Ottawa.  
Poète et essayiste, auteur de quatre-vingts ouvrages,  
dont une cinquantaine en spiritualité.

*lors du Partage scriptural du dimanche 22 octobre 2023  
sur le thème de la gratitude.*

Dans le mot gratitude, nous retrouvons le terme latin *gratis*. La gratitude est la reconnaissance d'un don, comme la vie. Le mystère de la création, raconté de manière poétique au début de la Bible, est aussi objet de gratitude. Par sa parole, Dieu crée la lumière et le firmament, les plantes et les luminaires, le jour et la nuit, les oiseaux et tous les animaux, l'homme et la femme. Au sixième jour, il exulte de gratitude et s'émerveille de l'œuvre de son amour, comme s'il nous invitait à rendre grâce avec lui : « Et Dieu vit tout ce qu'il avait fait ; et voici : cela était très bon. » (Genèse 1.31) Le livre des Psaumes est aussi une belle école de gratitude : "Béni le Seigneur, ô mon âme, n'oublie aucun de ses bienfaits" (Ps 102)

### Remercier et s'émerveiller

La gratitude est une vertu qui se cultive chaque jour. Nous l'acquérons en nous exerçant à voir le bien qui se manifeste autour de nous. Elle nous incite à dire « merci » pour les bienfaits reçus, de la part des autres, ou de Dieu, malgré la présence du mal dans le monde. Sans verser dans un jovialisme naïf, nous devrions être rempli de gratitude pour chaque journée qui commence, et d'être en vie pour en profiter. Il y a tant de joie à savourer dans l'instant présent, comme patiner sur la rivière gelée par une belle journée de janvier 2021.

Il faut reconnaître que nous sommes plus enclins à nous plaindre de ce qui nous manque qu'à remercier Dieu pour ce que nous avons. C'est tout un défi de vivre la gratitude quand le quotidien nous pèse, quand la souffrance nous épuise, quand l'épreuve nous accable.

Prenons exemple sur les saints et les saintes qui sont des modèles de gratitude et d'action de grâce. En premier lieu, la Vierge Marie, femme de gratitude par excellence. Elle accueille dans la foi l'ange Gabriel qui lui annonce qu'elle serait la mère du Seigneur. Marie de toute joie qui exulte devant sa cousine Élisabeth dans son vibrant Magnificat : "Mon âme exalte le Seigneur, exulte mon esprit en Dieu mon Sauveur".

Pensons à Thérèse de Lisieux, si reconnaissante de tout ce que le Seigneur faisait en elle, et qui avait dit quelques semaines avant sa mort : "Tout est grâce". Je pense aussi à François d'Assise et à son beau Cantique des créatures, appelé aussi Cantique du frère Soleil : « Loué sois-tu Seigneur, dans toutes tes créatures, spécialement messire frère Soleil, par qui tu nous donnes le jour, la lumière ; il est beau, rayonnant d'une grande splendeur, et de toi, le Très-Haut, il nous offre le symbole. »

La gratitude nous tend la main et nous invite à prendre les chemins de l'émerveillement, de l'espérance, de la joie. En accueillant ainsi la vie, nous nous émerveillons de la bonté et de la beauté qui nous entourent. Nous sortons de nous-mêmes, nous goûtons la joie, comme si une guérison s'opérait en nous de manière toujours nouvelle. « S'émerveiller, c'est ne jamais s'habituer », souligne le poète Christian Bobin.

### La voie de la prière

Dans sa catéchèse du 20 mai 2020, le pape François montre que la prière est étroitement liée au sentiment d'émerveillement et qu'elle ouvre la porte à l'espérance. « La prière t'illumine : elle illumine ton âme, elle

illumine ton cœur et elle illumine ton visage. Même dans les périodes plus sombres, même dans les périodes de plus grande souffrance. » (Voir dans ce blogue ma série de 80 articles de l'École de prière)

La vie est un don de Dieu qui nous aime ; toutes ses œuvres sont belles et bonnes. Nous exprimons notre gratitude au Père en lui rendant grâce pour son amour, révélé en son Fils, dans l'Esprit. Nous entrons ici dans le dynamisme de la confiance et de l'espérance, non dans celui de la critique et du pessimisme.

La prière profonde, comme l'oraison intérieure, développe en nous cet esprit de gratitude où nous remettons librement notre vie entre les mains du Seigneur. On le voit dans les évangiles lorsque Jésus puise dans la prière la force pour proclamer la Bonne Nouvelle : « Jésus se leva, bien avant l'aube. Il sortit et se rendit dans un endroit désert, et là il pria [...] Et il parcourut toute la Galilée, proclamant l'Évangile dans leurs synagogues, et expulsant les démons. » (Marc 1.35. 39)

Comme chrétiens et chrétiennes, disciples-missionnaires du Christ, nous avons aussi à prier, à proclamer l'Évangile, à développer notre gratitude au Père, puisqu'il est la source de tout don et de tout amour. Le psalmiste nous y invite : « Entonnez pour le Seigneur l'action de grâce, jouez pour notre Dieu sur la cithare ! » (Psaume 146, 7)

C'est ce que fit saint Paul en visitant les premières communautés chrétiennes : « Vivez dans l'action de grâce » (Colossiens 3.15). N'est-ce pas là notre premier exercice de gratitude ? Cette gratitude culmine dans le don du corps et du sang du Christ pour notre monde à l'Eucharistie, mot qui signifie action de grâce, merci.

Pour en savoir plus : <https://www.jacquesgauthier.com/>

# CULTIVONS LA GRATITUDE

Commentaires de M<sup>me</sup> Anne-Sophie MONSINAY

Co-fondatrice de l'association « Voix d'un islam éclairé » (<https://www.voix-islam-eclaire.fr/>)  
et imame de la mosquée Sîmorgh.

*lors du Partage scriptural du dimanche 22 octobre 2023  
sur le thème de la gratitude.*

## Gratitude : Coran (La vache II.151-152)

151 Nous vous avons envoyé un Prophète pris parmi vous : Il vous communique nos Signes ;  
il vous purifie ; il vous enseigne le Livre et la Sagesse ; il vous enseigne ce que vous ne saviez pas.  
152 Souvenez-vous de Moi, je me souviendrai de vous. Soyez reconnaissants envers moi,  
ne soyez pas ingrats envers moi.

### Qu'est-ce que la reconnaissance (*choukr*) ?

« Soyez reconnaissant » vient de la racine arabe *shakara* qui signifie le fait d'être reconnaissant, la gratitude, le remerciement mais aussi de louer, faire des actions de grâce pour remercier. Être reconnaissant vis-à-vis de Dieu se manifeste par des actions de notre part comme la louange. La gratitude peut aussi s'exprimer sous la forme du sacrifice : les versets coraniques évoquant le jeûne du mois de Ramadan donnent les modalités pratiques du jeûne (temps de jeûne, ce à quoi il faut s'abstenir) ainsi que l'origine de ce mois particulier qui commémore la Révélation du Coran. En revanche, les significations et les bienfaits spirituels du jeûne ne sont pas détaillés. Seule l'expérience du jeûne permettra au croyant d'en comprendre la portée spirituelle. Néanmoins, le Coran mentionne une signification au jeûne du mois de Ramadan : la reconnaissance.

*Il vous appartient de parfaire ce nombre (de jours de jeûne) et de magnifier Dieu de vous avoir guidés ! Puissiez-vous être reconnaissants ! (Coran 2 : 184)*

Comment manifester notre reconnaissance à Dieu ? Comment le remercier pour la guidance et l'amour qu'il nous offre au quotidien ? La seule chose que nous pouvons offrir à Dieu est ce sacrifice d'un plaisir gustatif corporel, le sacrifice du désir de nourriture, le sacrifice de notre eau et de nos graisses, offertes à Dieu comme signe de notre amour pour Lui.

Le Coran déplore à plusieurs reprises le manque de reconnaissance des humains :

*Bien peu nombreux sont Mes serviteurs reconnaissants. » (34 : 13)  
Comme vous êtes peu reconnaissants. » (67 : 23)*

Pourtant, même si cela ne doit pas être la motivation, on peut aussi trouver intérêt à la reconnaissance. Dieu s'engage à accroître les bienfaits sur ses serviteurs reconnaissants :

*Certes, si vous vous montrez reconnaissants, Nous ajouterons encore aux bienfaits que Nous vous avons accordés. (14 : 7)*

Ainsi, Dieu nous donne et si nous manifestons notre reconnaissance pour Ses dons, nous en obtiendrons davantage. Mais cela va encore plus loin. La racine du terme *shakara* renvoie également à l'idée

d'accroissement, de fructification, d'abondance, de plénitude, de devenir généreux. Être reconnaissant envers Dieu accroît nos bienfaits matériels et spirituels et renforce notre capacité à être reconnaissant et à donner. C'est donc tout un état d'esprit qui se joue dans cette idée de la reconnaissance. La gratitude est la première porte à l'optimisme, la capacité au don et à la patience. Le Prophète a dit : « Comme est merveilleux l'état du croyant : toute chose est un bien pour lui ! Mais cela n'est vrai que pour le croyant : lorsqu'il reçoit une facilité, il se montre reconnaissant et cette facilité est alors un bien pour lui ; et lorsqu'il éprouve une difficulté, il fait preuve de patience et cette difficulté est alors un bien pour lui. » (Suhayb ibn Sinan, Muslim)

La gratitude crée un état de dépendance vis-à-vis de Dieu. Nous avons besoin de Lui. La réciproque n'est pas valable car Dieu est auto-suffisant. Nous avons besoin de Lui pour cheminer afin d'atteindre un état de paix intérieure rendue possible par notre lien à notre Esprit divin (*Rûh*) insufflé en nous. Cet état de paix est défini par le terme *islam* qui signifie « entrer dans la paix ». Ibn Arabi déclare à ce sujet : « Tu as besoin de Lui pour qu'Il ne voile pas ta conscience, afin que tu Le reconnaisses dans toutes les grâces qu'Il t'accorde. En ce sens, Dieu dit à Moïse : « Moïse ! Remercie-moi par le véritable remerciement ! Moïse dit alors : O Seigneur ! Et comment pourrai-je le faire ? ». Ce à quoi le Seigneur répondit : « Lorsque tu pourras voir la grâce qui procède de Moi, tu M'auras remercié par le véritable remerciement. ». Ibn Arabi en conclut que le véritable remerciement est donc le remerciement propre au savoir, la reconnaissance (*Futuwat 16 : 110*).

### **Pourquoi être reconnaissant ? De quoi être reconnaissant ?**

Dieu nous a créé et offert tout ce dont nous jouissons au quotidien. Oublier notre Créateur revient à nier notre origine spirituelle et ouvre la porte de l'ingratitude. C'est pourquoi, le Coran nous demande fréquemment de prendre conscience des dons de Dieu et d'en être reconnaissant.

*Dieu vous a fait naître du ventre de vos mères, dénués de tout savoir, Il vous a donné l'ouïe, la vue, l'intelligence. Puissiez-vous être reconnaissants. (16 : 78)*

Les exemples des bienfaits de Dieu sont tellement nombreux que le Coran déclare :

*Si vous comptiez les bienfaits de Dieu, vous ne sauriez les dénombrer ! Vraiment, Dieu, Très Recouvreur, Très rayonnant d'Amour ! (16 : 18)*

Ces dons sont des supports de méditation, c'est pourquoi le Coran les évoque sans cesse. Il ne se contente pas de mettre en évidence ceux qui concernent directement le quotidien du Prophète et des premiers musulmans qui l'ont entouré. Il relate aussi des récits des Prophètes antérieurs en mettant l'accent sur la largesse des dons dispensés en tout temps. Ainsi, Dieu proclame les dons qu'Il dispense comme preuve de Son Amour pour Ses créatures. Et Il nous demande à nous, croyants, de poursuivre cette annonce des dons que nous recevons individuellement en déclarant :

*Proclame le bienfait de ton Seigneur. (93 : 11)*

Proclamer les dons que Dieu nous offre ne vise bien sûr pas à s'en enorgueillir, comme une intention privilégiée de la part de Dieu à notre égard. En réalité, Dieu donne à tous. Proclamer les dons reçus permet tout d'abord d'en prendre conscience et d'apprendre à percevoir la chance que nous avons de bénéficier de ces grâces divines. Cela peut également permettre d'aider les autres à se rendre compte de leurs propres dons reçus et/ou à redonner espoir à quelqu'un qui se sent accabler par les épreuves.

Le verset que nous commentons aujourd'hui met l'accent sur un autre type de don : celui des Prophètes et des enseignements divins. Le premier verset rappelle la chance de l'élection de Dieu qui a envoyé un Prophète

aux arabes ayant reçu la révélation et que ce Prophète vient de chez eux ! Cette double bénédiction vise à prendre conscience de l'opportunité spirituelle qui leur est offerte par l'accès presque direct au sens des enseignements divins présents dans le Coran et explicités par le Prophète. Ainsi, ils ont l'opportunité de mettre en œuvre ces enseignements pour tendre vers l'objectif de l'islam et de toutes religions : se réaliser spirituellement ou entrer réellement en islam. Cela implique un nouvel état de conscience, un état d'Être de pure Unicité. En cela, le Prophète « purifie » (*zakkikum*) nous dit le verset, il purifie notre âme (*nafs*) pour la rendre conforme à l'Esprit (*Ruh*) que Dieu a insufflé en nous. Le Prophète aide nos âmes à retrouver ce qu'elles ont oublié : leur origine divine.

Cette élection divine n'est-elle offerte qu'aux arabes ayant reçu la révélation coranique à La Mecque ? Si l'islam a perduré jusqu'à nos jours et a touché les cœurs de millions de musulmans partout dans le monde, c'est parce que le texte coranique dépasse son origine contextuelle pour s'universaliser. Ainsi, le Coran a vocation à parler à tous, en tous lieux et toutes époques.

Littéralement, l'expression *fi kun* traduite dans le verset par « parmi vous » (*Nous avons envoyé un Prophète parmi vous*) signifie « en vous » (*Nous avons envoyé un Prophète en vous*). Le Prophète Muhammad dont il est question ici n'est plus de ce monde mais les musulmans continuent à être reliés spirituellement à lui (et aux autres Prophètes abrahamiques). Le corps du Prophète est mort mais bien évidemment, comme tout être vivant, son âme et son Esprit perdurent. Vivre son islam en suivant les enseignements du Prophète Muhammad nous relie indéniablement à lui et à sa présence en nous. Par conséquent, les Signes de Dieu (*Ayat*) et les enseignements du Coran nous sont toujours transmis aujourd'hui à mesure que notre compréhension du texte sacré s'approfondit et que notre âme chemine vers sa purification.

### **Comment être reconnaissant ?**

Notre passage coranique indique une modalité de reconnaissance pour vivre les enseignements du Coran et purifier notre âme. Dieu nous dit « *Souvenez-vous de Moi, Je me souviendrai de vous* ». Le terme arabe *dhikr* signifie le fait de se rappeler, se souvenir, d'invoquer, de mettre en présence. Cette pratique de l'invocation est très présente dans les milieux soufis (voie mystique et initiatique de l'islam) et consiste à répéter à voix haute ou intérieurement des Attributs divins afin de faire émerger en nous ces Qualités divines. Cette pratique nécessite une grande concentration afin de se « mettre en présence » de Dieu. Cette mise en présence à notre Esprit divin est l'expression la plus aboutie de la gratitude en reconnaissant consciemment et en nous unifiant à notre créateur. De la même manière que la gratitude entraîne une largesse de dons supplémentaires de la part de Dieu, le Souvenir de Dieu entrainera immédiatement Son regard sur nous, c'est-à-dire Son contact perceptible : Il est présent à nous. De la même manière que notre souvenir de Dieu appelle le souvenir de Dieu sur nous, notre gratitude vis-à-vis de Dieu entraîne la gratitude de Dieu sur nous. En effet, Al Shakur, le Très Reconnaissant, est aussi un des Noms de Dieu. Le Coran nous dit :

*Dieu est Plein d'indulgence et de gratitude. (42 : 23)*

# CULTIVONS LA GRATITUDE

Commentaires de M<sup>me</sup> Marie-Christine ODENT

Conseillère conjugale et familiale,  
vice-présidente de la Fédération des femmes  
pour la paix mondiale (<https://wfwf-france.org/>)

*lors du Partage scriptural du dimanche 22 octobre 2023  
sur le thème de la gratitude.*

*“La **gratitude** apporte la fortune céleste,  
le **pardon** ouvre l'esprit des gens  
et l'**amour** touche leur cœur.  
Soyons toutes et tous **reconnaisants** pour tout,  
**pardonnons** à nos ennemis  
**aimons** nos voisins comme nous nous aimons nous-mêmes  
et **travaillons ensemble pour la paix.**”*

Hak Ja Han

*fondatrice de la Fédération des femmes  
pour la paix mondiale (FFPM)*

*Extrait du livre 천일국과 우리의 사,  
"Cheon Il Guk et notre mission", page 95.*

---

J'aime ce passage parce qu'il conjugue ensemble gratitude, pardon, amour et travail !!!

Et je note que la **gratitude** vient en premier. Comme si c'était elle qui ouvrait toutes les autres portes !

Alors qu'est-ce qui permet la gratitude ? C'est d'abord avoir conscience de tout ce que je reçois. De l'univers, de ma famille, de mes amis, à tous les niveaux. Vivre en pleine conscience, Vous savez, il faut la vie entière d'une abeille pour que je remplisse ma cuillère à café de miel. Et bien en être consciente, ça change tout !

Ca, c'est au niveau individuel : ressentir la gratitude.

Mais le pas d'après, c'est quand je témoigne à l'autre de ma gratitude envers lui. Je quitte le mode réception pour donner à mon tour : et ça, c'est de l'amour.

Nous avons tous besoin d'apprendre à exprimer notre appréciation, encore et encore. Alors, l'autre se sent aimé. Et ce n'est pas facile du tout. Surtout dans un couple (ça c'est mon champ d'observation), mais aussi dans le monde du travail.

Là encore, il s'agit d'apprendre à accueillir ce que l'autre fait pour moi, non pas comme un dû mais comme un don. Alors, j'en éprouve de la gratitude.

Et j'ai besoin d'apprendre à la dire. **L'amour**, il est là !

Il n'y a rien de plus encourageant que de recevoir des paroles de reconnaissance, d'appréciation. Ça donne envie de recommencer. Et c'est le début d'un cercle vertueux qui se met en place.

Notamment dans un couple.

Dans un couple, pour accéder à cette qualité de relation où chacun ressent et exprime sa gratitude envers l'autre, on a souvent besoin d'en passer par une autre étape ; une étape intermédiaire : celle du **pardon**.

Pardoner à l'autre qu'il ne puisse pas me donner tout ce que j'attends de lui, qu'il ne puisse pas combler mes attentes, au quotidien. En quelque sorte, lui pardonner encore et encore, d'être aussi décevant, limité, insuffisant.

Et je peux le faire seulement si je décide de ne voir chez lui que ce qui va bien, ce qui me plaît, ce qui me touche.

C'est l'histoire de tous les couples. Vivre en couple, ça met chacun au **travail**, jour après jour.

C'est comme ça qu'on en vient au travail.

Tout est lié : gratitude, pardon, amour, travail.

Vivre la gratitude, c'est-à-dire la ressentir et puis la dire, c'est comme : tricoter une belle écharpe entre deux êtres : une écharpe d'amour. C'est ça le travail. Une maille à l'endroit, une maille à l'envers, heure après heure, jour après jour. Et chacun apprend à recevoir et à donner de cette façon-là, bref, chacun apprend à aimer. Je parle de l'amour vrai, qui est beaucoup plus vaste que le simple sentiment amoureux.

Les couples qui viennent me voir ont tricoté une écharpe toute pleine de trous et de ratés. Ils peuvent la jeter ou bien tout défaire et recommencer. Et c'est pour ça souvent qu'ils viennent me voir. Alors ensemble, on la détricote, et puis on la retricote. En pleine conscience.

Le couple se met au travail et peu à peu les critiques, les reproches sont remplacés par les paroles de reconnaissance, de gratitude. Le cercle vicieux qu'ils avaient mis en place se change en cercle vertueux.

Le couple apprend l'amour. Pourtant, chacun reste le même, ce n'est pas ça qui change, c'est la relation ; je ne regarde plus que ce qui me touche, ce qui me plaît, et je le dis, et le redis.

Et alors, de façon magique, ce qui me déplait va peu à peu s'estomper. En fait, ce n'est pas si magique que ça : c'est un des effets des paroles de reconnaissance et d'appréciation. Pourquoi ?

Parce que l'autre n'utilise plus son énergie pour se protéger, se justifier des critiques, il va donc l'utiliser pour mieux se regarder lui-même et avoir envie de s'améliorer. En plus, chacun de nous a envie de contenter celui qui reconnaît la valeur de ce que nous sommes et de ce que nous faisons.

Gratitude, pardon, amour, travail, tout est lié. Et c'est ce qu'a résumé en quelques mots Hak Ja Han.