

---

category: Enseignement Biblique context: " date: 2008-09-06 description: L'art de dire merci « Tout ce que vous faites, en parole ou en œuvre, faites-le tout au nom du Seigneur Jésus, en rendant par lui des actions de grâces à Dieu le Père tags: - Gratitude - Reconnaissance - Action de grâce - Psaumes - Nouveau Testament - Vie Chrétienne - Alliance - Obéissance - Présence de Dieu - Prière - Sainte Cène title: 'L'art de dire merci : Cultiver la gratitude dans nos vies'

---

## **L'art de dire merci**

« Tout ce que vous faites, en parole ou en œuvre, faites-le tout au nom du Seigneur Jésus, en rendant par lui des actions de grâces à Dieu le Père. » (Colossiens 3:17)

Père céleste, nous venons devant Toi aujourd'hui avec des cœurs ouverts et reconnaissants. Nous Te remercions pour Ta grâce infinie, pour Ton amour inconditionnel, et pour les innombrables bénédictions que Tu déverses sur nos vies. Aide-nous à cultiver une attitude de gratitude constante, à reconnaître Ta main dans chaque détail de notre existence, et à Te glorifier par nos vies. Que ce temps ensemble soit une source d'encouragement et d'inspiration pour vivre dans Ta présence avec joie et reconnaissance. Au nom de Jésus, Amen.

---

## **Brise-glace : La chaîne des merci**

Matériel : Une pelote de ficelle ou de laine.

Instructions : Asseyez-vous en cercle. Le premier participant tient le bout de la ficelle, puis pense à quelque chose pour lequel il est reconnaissant envers Dieu. Il dit cette chose à voix haute, puis lance la pelote à quelqu'un d'autre dans le cercle tout en gardant son fil. La personne qui reçoit la pelote tient son fil, pense à une autre raison d'être reconnaissant, la dit à voix haute, et lance la pelote à quelqu'un d'autre, en gardant son fil. Continuez ainsi jusqu'à ce qu'une "toile" de ficelle se forme, symbolisant comment nos vies sont connectées par la gratitude que nous partageons envers Dieu.

---

## **Thème principal : La puissance de l'action de grâce**

Le Psaume 50 nous rappelle que Dieu, le juge de toute la terre, ne recherche pas seulement des sacrifices extérieurs, mais un cœur reconnaissant et obéissant. Il dit : "Offre pour sacrifice à Dieu des actions de grâces, Et accomplis tes vœux envers le Très-Haut." (Psaume 50:14). Dans la Nouvelle Alliance, scellée par le sacrifice de Jésus, notre appel est de répondre avec foi, gratitude et une vie transformée. L'action de grâce n'est pas une simple formule, mais une attitude profonde de reconnaissance pour la grâce de Dieu qui nous sauve, nous restaure et nous guide. Elle est essentielle pour vivre dans Sa présence, fortifier notre foi et manifester Son royaume sur terre.

---

## Groupe 1 : Les fondements de la gratitude

Thème : Comprendre et exprimer notre reconnaissance pour le sacrifice de Christ et Son alliance.

---

### Fiche 1.1 : L'alliance, un cadeau de Dieu

- Titre : Mon alliance avec Dieu
  - Verset clé : « Rassemblez-moi mes fidèles, Qui ont fait alliance avec moi par le sacrifice ! » (Psaume 50:5)
  - Explication ou objectif : Reconnaître que Dieu a initié une alliance d'amour avec nous par le sacrifice de Jésus, et que notre réponse est la foi et l'engagement.
  - Réflexion : Quand avez-vous pris conscience de votre alliance avec Dieu, par votre baptême ou une autre étape de votre foi ? Comment pouvez-vous concrétiser cet engagement quotidiennement ?
  - Quand avez-vous pris conscience de votre alliance avec Dieu, par votre baptême ou une autre étape de votre foi ?
  - Comment pouvez-vous concrétiser cet engagement quotidiennement ?
  - Citation d'un héros de la foi : "L'amour de Dieu est la source de toutes les alliances." - Saint Augustin
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner une image symbolique d'une alliance (alliance, corde qui s'entrelace, etc.) et écrire "Merci Seigneur pour Ton alliance !" sur chaque partie.
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Lister trois engagements personnels envers Dieu découlant de votre alliance avec Lui.
- 

### Fiche 1.2 : Le sacrifice qui sauve

- Titre : Le sacrifice parfait, une raison de dire merci
  - Verset clé : « Car il a fait de lui, qui n'a point connu le péché, un sacrifice pour nous, afin que nous devenions en lui la justice de Dieu. » (2 Corinthiens 5:21)
  - Explication ou objectif : Apprécier le sacrifice ultime de Jésus pour notre pardon et notre réconciliation avec Dieu, et y répondre par la gratitude.
  - Réflexion : Quelle est la chose la plus précieuse que le sacrifice de Jésus vous ait apportée ? Comment pouvez-vous exprimer votre reconnaissance pour ce sacrifice dans votre vie quotidienne ?
  - Quelle est la chose la plus précieuse que le sacrifice de Jésus vous ait apportée ?
  - Comment pouvez-vous exprimer votre reconnaissance pour ce sacrifice dans votre vie quotidienne ?
  - Citation d'un héros de la foi : "Le sacrifice de Christ est le fondement de toute notre espérance et de toute notre joie." - Charles Spurgeon
  - Activité créative ou illustration collaborative : Créer un dessin ou un collage représentant le sacrifice de Jésus et les bénéfices qu'il apporte (pardon, vie éternelle, paix).
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Prier un moment de reconnaissance spécifique pour le pardon des péchés reçu grâce à Jésus.
- 

### Fiche 1.3 : La gratitude : plus qu'un sentiment

- Titre : La gratitude, une décision active
  - Verset clé : « Celui qui offre pour sacrifice des actions de grâces me glorifie, Et à celui qui veille sur sa voie Je ferai voir le salut de Dieu. » (Psaume 50:23)
  - Explication ou objectif : Comprendre que la gratitude est un acte volontaire qui glorifie Dieu et nous ouvre à Sa délivrance.
  - Réflexion : Dans quelles situations est-il le plus difficile d'exprimer de la gratitude, et pourquoi ? Comment pouvez-vous prendre la décision consciente d'être reconnaissant, même dans les moments difficiles ?
  - Dans quelles situations est-il le plus difficile d'exprimer de la gratitude, et pourquoi ?
  - Comment pouvez-vous prendre la décision consciente d'être reconnaissant, même dans les moments difficiles ?
  - Citation d'un héros de la foi : "La gratitude est la mémoire du cœur." - Louis Pasteur (adapté dans un contexte spirituel)
  - Activité créative ou illustration collaborative : Chaque personne écrit sur un petit papier un acte de gratitude et le place dans une boîte commune.
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Identifier une situation difficile actuelle et y chercher une raison de gratitude.
- 

## Fiche 1.4 : L'obéissance, le vrai sacrifice

- Titre : L'obéissance vaut mieux que le sacrifice
  - Verset clé : « L'Éternel trouve-t-il du plaisir dans les holocaustes et les sacrifices, comme dans l'obéissance à la voix de l'Éternel ? Voici, l'obéissance vaut mieux que les sacrifices, et l'observation de sa parole vaut mieux que la graisse des béliers. » (1 Samuel 15:22)
  - Explication ou objectif : Reconnaître que l'obéissance sincère à la Parole de Dieu est le sacrifice le plus agréable à Ses yeux, bien plus que les rituels vides.
  - Réflexion : Quelles sont les domaines de votre vie où il vous est difficile d'obéir à Dieu ? Comment l'obéissance à Dieu peut-elle être une expression concrète de votre gratitude ?
  - Quelles sont les domaines de votre vie où il vous est difficile d'obéir à Dieu ?
  - Comment l'obéissance à Dieu peut-elle être une expression concrète de votre gratitude ?
  - Citation d'un héros de la foi : "L'obéissance est le premier sacrifice que Dieu demande." - William Booth
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner une balance où d'un côté il y a des sacrifices matériels et de l'autre une oreille attentive et une main prête à agir pour l'obéissance.
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Identifier une parole de Dieu que vous devez mettre en pratique dans les prochains jours et vous y engager.
- 

## Fiche 1.5 : Confesser notre reconnaissance

- Titre : Parler de Ses bienfaits
- Verset clé : « J'ai célébré ton nom devant l'assemblée, je t'ai loué au milieu de la congrégation. » (Psaume 22:22)
- Explication ou objectif : Comprendre que confesser et partager ce que Dieu a fait est une partie essentielle de l'action de grâce.

- Réflexion : Quand avez-vous partagé la bonté de Dieu avec quelqu'un pour la dernière fois ? Comment le fait de parler des bienfaits de Dieu peut-il encourager les autres et fortifier votre propre foi ?
  - Quand avez-vous partagé la bonté de Dieu avec quelqu'un pour la dernière fois ?
  - Comment le fait de parler des bienfaits de Dieu peut-il encourager les autres et fortifier votre propre foi ?
  - Citation d'un héros de la foi : "Ne gardez pas les bienfaits de Dieu pour vous ; partagez-les, car c'est ainsi que Sa gloire se manifeste." - D. L. Moody
  - Activité créative ou illustration collaborative : Créer une "murmure de louange" en écrivant sur des petits papiers des "mercis" et en les collant sur un grand panneau en forme de bouche.
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Témoigner d'un bienfait de Dieu à une personne cette semaine.
-

## Groupe 2 : Vivre dans la présence de Dieu par la gratitude

Thème : La gratitude comme clé pour expérimenter la présence de Dieu, surmonter les difficultés et vivre une vie épanouie.

---

### Fiche 2.1 : La gratitude et la présence de Dieu

- Titre : Enracinés dans Sa présence
  - Verset clé : « Ainsi donc, comme vous avez reçu le Seigneur Jésus-Christ, marchez en lui, étant enracinés et fondés en lui, et affermis par la foi, d'après les instructions qui vous ont été données, et abondez en actions de grâces. » (Colossiens 2:6-7)
  - Explication ou objectif : Découvrir que l'abondance d'actions de grâces nous aide à rester enracinés et fondés en Christ, nous permettant de vivre dans Sa présence.
  - Réflexion : Qu'est-ce qui peut vous déraciner de la présence de Dieu ? Comment la gratitude agit-elle comme un ancre dans les tempêtes de la vie ?
  - Qu'est-ce qui peut vous déraciner de la présence de Dieu ?
  - Comment la gratitude agit-elle comme un ancre dans les tempêtes de la vie ?
  - Citation d'un héros de la foi : "La gratitude est la porte par laquelle la présence de Dieu entre dans nos vies." - Hudson Taylor
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner un arbre dont les racines sont ancrées dans un cœur reconnaissant et dont les branches sont remplies de fruits de l'Esprit.
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Passer 5 minutes chaque matin à remercier Dieu pour Sa présence dans votre journée.
- 

### Fiche 2.2 : La gratitude contre le murmure

- Titre : Le remède contre les plaintes
  - Verset clé : « Qu'on n'entende ni paroles déshonnêtes, ni propos insensés, ni plaisanteries, choses qui sont contraires à la bienséance ; qu'on entende plutôt des actions de grâces. » (Éphésiens 5:4)
  - Explication ou objectif : Identifier le murmure comme l'opposé de la gratitude et comprendre comment cultiver la reconnaissance pour éviter cette attitude destructrice.
  - Réflexion : Avez-vous déjà expérimenté les conséquences négatives du murmure dans votre vie ou celle des autres ? Comment transformer une tendance au murmure en un élan de gratitude ?
  - Avez-vous déjà expérimenté les conséquences négatives du murmure dans votre vie ou celle des autres ?
  - Comment transformer une tendance au murmure en un élan de gratitude ?
  - Citation d'un héros de la foi : "Le murmure est le bruit de l'incrédulité." - George Müller
  - Activité créative ou illustration collaborative : Créer une image où des bouches qui murmurent sont scellées par des mains qui écrivent "Merci Seigneur" et une bouche qui chante des louanges.
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Au lieu de vous plaindre d'une contrariété, dites trois "mercis" à Dieu en pensant à ce que vous pouvez apprendre ou à ce qui reste bon.
-

## Fiche 2.3 : La foi stimulée par la gratitude

- Titre : La foi qui voit au-delà de l'épreuve
  - Verset clé : « C'est pourquoi je vous dis : Tout ce que vous demanderez en priant, croyez que vous l'avez reçu, et vous le verrez s'accomplir. » (Marc 11:24)
  - Explication ou objectif : Découvrir comment la gratitude envers les promesses de Dieu peut fortifier notre foi et nous aider à persévérer dans les attentes.
  - Réflexion : Dans quelle situation votre foi a-t-elle été le plus mise à l'épreuve ? Comment la gratitude pour une promesse de Dieu, même non encore accomplie, peut-elle renforcer votre confiance en Lui ?
  - Dans quelle situation votre foi a-t-elle été le plus mise à l'épreuve ?
  - Comment la gratitude pour une promesse de Dieu, même non encore accomplie, peut-elle renforcer votre confiance en Lui ?
  - Citation d'un héros de la foi : "La foi remercie pour ce qui n'est pas encore vu, comme si c'était déjà acquis." - Eric Liddell
  - Activité créative ou illustration collaborative : Écrire sur des petits bouts de papier des promesses de Dieu que vous attendez, puis les mettre dans un panier, en ajoutant un mot "Merci Seigneur pour Ta fidélité !"
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Méditer sur une promesse biblique et la remercier comme si elle était déjà réalisée.
- 

## Fiche 2.4 : La gratitude au cœur de la prière

- Titre : Prière avec actions de grâces
  - Verset clé : « Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. » (Philippiens 4:6)
  - Explication ou objectif : Apprendre à intégrer la gratitude dans nos prières, transformant nos inquiétudes en confiance et en paix.
  - Réflexion : Comment vos prières changent-elles lorsque vous y incluez systématiquement des actions de grâces ? Qu'est-ce que la paix de Dieu, mentionnée dans le verset suivant, signifie pour vous ?
  - Comment vos prières changent-elles lorsque vous y incluez systématiquement des actions de grâces ?
  - Qu'est-ce que la paix de Dieu, mentionnée dans le verset suivant, signifie pour vous ?
  - Citation d'un héros de la foi : "Quand nous prions, nous devons demander à Dieu non seulement ce dont nous avons besoin, mais aussi ce pour quoi nous sommes reconnaissants." - Dwight L. Moody
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner un chemin de prière où chaque pas est marqué par une action de grâce qui mène à un cœur rempli de paix.
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Lors de votre prochaine prière, commencez par remercier Dieu pour trois choses spécifiques avant de présenter vos requêtes.
- 

## Fiche 2.5 : Le sacrifice de louange et la Sainte Cène

- Titre : Louer même dans la difficulté
- Verset clé : « Par lui, offrons sans cesse à Dieu un sacrifice de louange, c'est-à-dire le fruit de lèvres qui confessent son nom. » (Hébreux 13:15)

- Explication ou objectif : Comprendre que la Sainte Cène est un moment de commémoration et d'action de grâce, et que le sacrifice de louange peut être coûteux mais est précieux pour Dieu.
  - Réflexion : Pourquoi est-il parfois difficile d'offrir un sacrifice de louange, surtout dans les moments difficiles ? Comment la Sainte Cène nous rappelle-t-elle l'ampleur de la grâce de Dieu et nous incite-t-elle à la gratitude ?
  - Pourquoi est-il parfois difficile d'offrir un sacrifice de louange, surtout dans les moments difficiles ?
  - Comment la Sainte Cène nous rappelle-t-elle l'ampleur de la grâce de Dieu et nous incite-t-elle à la gratitude ?
  - Citation d'un héros de la foi : "La Sainte Cène est le mémorial de notre amour, un gage de notre salut et une promesse de notre espérance." - John Wesley
  - Activité créative ou illustration collaborative : Dessiner une table de communion entourée de mains levées dans un geste de louange et de reconnaissance.
  - Défi pratique à mettre en œuvre après le partage : Préparer votre cœur à la prochaine Sainte Cène en listant les raisons pour lesquelles vous lui êtes reconnaissant.
-

## Conclusion

La gratitude n'est pas seulement un sentiment agréable, c'est une puissance formatrice qui honore Dieu, fortifie notre foi et enrichit notre vie. Comme le Psaume 50 et les enseignements du Nouveau Testament le soulignent, un cœur reconnaissant est un cœur obéissant, ancré en Christ et capable de surmonter les épreuves.

Prière finale : Seigneur, aide-nous à faire de la gratitude une habitude de vie. Que nos lèvres confessent constamment Ta bonté, que nos cœurs soient remplis de reconnaissance pour Ton sacrifice et Ton alliance. Aide-nous à marcher dans Ta présence, à éviter le murmure et à offrir sans cesse le sacrifice de louange qui Te plaît. Que Ta paix garde nos cœurs et nos pensées en Jésus-Christ, Ton Fils bien-aimé. Amen.