

Puissance de la gratitude

Publié le 8 juillet 2025 · Abbé Louis-Marie Berthe · 3 min de lecture



Une vertu pour refaire notre âme.

Alors qu'une année scolaire vient de se terminer – et avant que la suivante ne se profile à l'horizon – l'époque des vacances offre un moment de pause et de détente ; un moment de relecture de l'année écoulée ; un temps encore pour réveiller la gratitude dans des âmes souvent lasses et fatiguées.

La gratitude est ce mouvement qui nous porte vers ceux qui nous ont fait du bien, en leur manifestant estime, attention, délicatesse et honneur. Il y a un devoir de reconnaissance vis-à-vis de nos parents ou bienfaiteurs, quels qu'ils soient : c'est justice à leur égard. Mais comme toute attitude bonne qui est cultivée, la gratitude a la puissance aussi de remettre de l'ordre dans notre cœur et de remédier à bien de nos malheurs ; elle a le pouvoir de redonner équilibre et simplicité à des âmes perdues et compliquées ; elle peut encore rendre la joie et l'élan du désir comme de l'espoir à des cœurs déprimés qui s'enfoncent dans une spirale négative.

Car la gratitude implique au préalable de reconnaître ce que nous avons reçu d'autrui. Elle nous invite à rechercher en toute lucidité ce que nous devons aux autres ; à tous ceux qui, d'une manière ou d'une autre, ont contribué, en peu ou en beaucoup, à ce que nous sommes aujourd'hui. Loin de nous enfermer sur nous-mêmes et dans l'illusion de notre auto-suffisance, la reconnaissance nous rappelle que l'être humain est foncièrement dépendant des autres, et pour commencer de Dieu lui-même. Elle nous place dans un climat de vérité et nous ouvre par conséquent le chemin du vrai bonheur.

Mais il y a plus : la gratitude oriente notre esprit vers le bien qui nous est fait afin qu'on puisse en rendre grâces ; elle nous focalise donc – et ce n'est pas son plus petit atout – sur le bien dont on est gratifié plus que sur le mal dont on souffre. Quand on sait la tendance de l'homme contemporain à se nourrir de pensées négatives et d'idées catastrophistes, la gratitude opère un rééquilibrage dans notre vision des choses. Sans nier le mal qu'elle sait voir sereinement, elle n'oublie jamais que l'être humain est foncièrement bon avant d'avoir été abîmé et vicié par le péché. Enfin la gratitude – qui s'appelle action de grâces quand elle est dirigée vers Dieu, source de tout don naturel et surnaturel – est la pierre de touche de notre vie chrétienne. Elle en garantit l'authenticité et la solidité. Elle en assure le dynamisme et la surabondance. L'Eglise ne se trompe pas en plaçant, dans la liturgie du 15 août, sur les lèvres de la Vierge Marie arrivée au terme de sa vie terrestre, les paroles du Magnificat : « Mon âme magnifie le Seigneur et mon esprit exulte en Dieu mon Sauveur ».

Source : [Apostol](#) n°198 – Image : Godong

Source : laportelatine.org/spiritualite/puissance-de-la-gratitude

© La Porte Latine — Fraternité Saint-Pie X, District de France