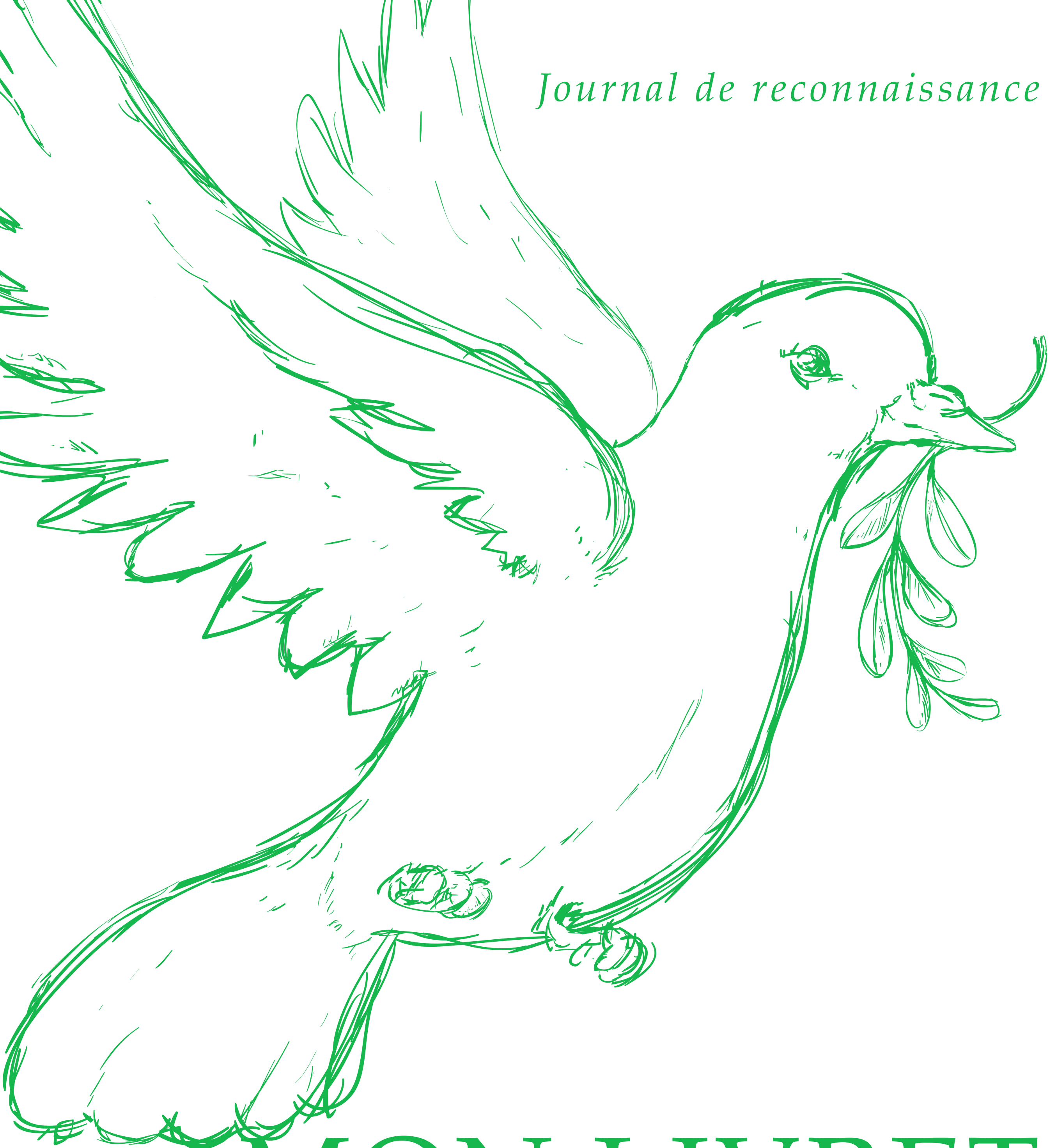


*Journal de reconnaissance*



# MON LIVRET DE GRATITUDE

REDIGÉ PAR ARISTIDE ZEBAZÉ

# Table de matières

Introduction

Comment utiliser ce journal

Chapitre 1 : Gratitude pour la vie et la création

Chapitre 2 : Gratitude pour la guidance spirituelle

Chapitre 3 : Gratitude pour l'amour Divin

Chapitre 4 : Gratitude pour la paix intérieure

Chapitre 5 : Gratitude pour la Foi et la Confiance

Chapitre 6 : Gratitude pour les relations spirituelles

Chapitre 7: Gratitude pour les expériences de transformation

Chapitre 8 : Gratitude pour l'abondance spirituelle

Chapitre 9: Gratitude pour la présence Divine au quotidien

Conclusion et réflexions finales

# Introduction

Chère glorieuse en Christ,  
Bienvenue dans ce journal de gratitude spirituelle conçu pour t'accompagner tout au long de l'année. Ce guide te permettra de cultiver un cœur reconnaissant, d'approfondir ta relation avec Dieu, et de renforcer ta foi en reconnaissant les bénédictions spirituelles dans ta vie quotidienne.

La gratitude spirituelle est la reconnaissance des bienfaits que nous recevons de Dieu. Elle nous aide à voir la main divine dans tous les aspects de notre vie, à nous ancrer dans l'amour de Dieu, et à répondre par une reconnaissance profonde et sincère.


Ce journal est important pour toi, femme chrétienne, car il t'aidera à cultiver une relation plus profonde avec Dieu, à reconnaître les bénédictions dans ta vie quotidienne, et à renforcer ta foi et ta résilience spirituelle.

À quelle fréquence utiliser ce journal :

- Quotidiennement : Prends quelques minutes chaque jour pour noter une bénédiction que tu as reçue et exprime ta gratitude envers Dieu.
- Hebdomadairement : Réfléchis à ta semaine, identifie les moments où tu as ressenti la présence divine, et note-les.
- Mensuellement : Fais un bilan des bénédictions du mois et médite sur ta croissance spirituelle.
- Annuellement : Relis tes notes en fin d'année pour contempler la fidélité de Dieu dans ta vie.

# Comment utiliser ce journal

- Prends quelques minutes chaque jour pour noter une bénédiction que tu as reçue et exprime ta gratitude envers Dieu.
- note trois choses pour lesquelles tu es reconnaissante dans la journée. Cela peut être une bénédiction, une réussite, ou même une simple joie.
- Réfléchis à ta semaine, identifie les moments où tu as ressenti la présence divine, et note-les.
- Fais un bilan des bénédictions du mois et médite sur ta croissance spirituelle.
- Relis tes notes en fin d'année pour contempler la fidélité de Dieu dans ta vie.
- Choisis une personne qui a eu un impact positif dans ta vie. Écris-lui une lettre pour exprimer ta gratitude, même si tu ne l'envoies pas.
- Remercie Dieu pour les bénédictions d'aujourd'hui, même si elles te semblent petites ou insignifiantes.
- Chaque jour, prends une minute de silence pour te concentrer uniquement sur ce pour quoi tu es reconnaissante.
- Commence chaque prière par des remerciements.
- Chaque fin de semaine, relis ce que tu as écrit dans ton journal de gratitude et observe comment ta perspective change avec le temps.



*Le ciel raconte la  
gloire de Dieu, et  
l'étendue manifeste  
l'œuvre de ses mains.*  
Psaume 19:1

# Chapitre 1 : Gratitude pour la vie et la création

Chaque jour est un cadeau de Dieu. Commence chaque matin en remerciant Dieu pour le don de la vie. Prends le temps de reconnaître ce don incroyable en écrivant dans ton journal un aspect de ta vie pour lequel tu es particulièrement reconnaissante aujourd'hui. Peut-être est-ce ta santé, ta famille, ou simplement le fait de pouvoir te réveiller à un nouveau jour.

La beauté de la création nous entoure constamment. Dieu a créé le monde avec soin et amour, et il est important de prendre le temps de le reconnaître. Sors, observe la nature, et remarque les détails que tu n'avais jamais vus auparavant. Que ce soit la couleur du ciel, le parfum des fleurs, ou le chant des oiseaux, note dans ton journal ce qui t'inspire gratitude envers le Créateur.

Après une promenade dans la nature ou un moment de contemplation, prends quelques instants pour méditer sur ta connexion avec le monde qui t'entoure. Comment Dieu se révèle-t-il à toi à travers sa création ?


Écris tes réflexions et remercie Dieu pour ces moments de connexion spirituelle.











*La sagesse d'en haut est d'abord  
pure, ensuite pacifique, modérée,  
conciliante, pleine de miséricorde  
et de bons fruits, sans partialité,  
sans hypocrisie.*

Jacques 3:17

## Chapitre 2 : Gratitude pour la guidance spirituelle

Dieu place des personnes dans nos vies pour nous guider et nous aider à grandir spirituellement. Qui sont les mentors, amis, ou guides spirituels qui ont joué un rôle clé dans ta vie ? Prends un moment pour réfléchir à ces personnes et à leur impact. Note leurs noms dans ton journal et exprime ta reconnaissance pour la manière dont ils t'ont aidée à te rapprocher de Dieu.

Les Écritures sont une source inestimable de guidance divine. Choisis un verset biblique qui t'a particulièrement touchée cette semaine. Note-le dans ton journal et réfléchis à sa signification pour toi. Comment ce verset influence-t-il ta vie et ton cheminement spirituel ?

La sagesse divine se manifeste souvent dans les moments où nous cherchons des réponses ou de la direction. Rappelle-toi d'une décision importante ou d'une situation où tu as ressenti la guidance de Dieu. Comment as-tu été conduite à prendre la bonne décision ?

Écris cette expérience et remercie Dieu pour sa sagesse.

Citations et versets inspirants :

- *"Ta parole est une lampe à mes pieds, et une lumière sur mon sentier."* - Psaume 119:105
- *"La sagesse crie par les rues, elle élève sa voix dans les places publiques."* - Proverbes 1:20







.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





*Rien ne peut nous séparer de  
l'amour de Dieu, ni la vie, ni la  
mort, ni les anges, ni les  
puissances, ni les choses  
présentes, ni les choses à venir.*

*Romains 8:38-39*

# Chapitre 3 : Gratitude pour l' amour Divin

L'amour de Dieu est inconditionnel, constant, et profond. Chaque jour, rappelle-toi de cet amour immense. Note dans ton journal un moment où tu t'es sentie particulièrement aimée par Dieu. Cela peut être à travers une prière exaucée, un moment de paix, ou une bénédiction inattendue.

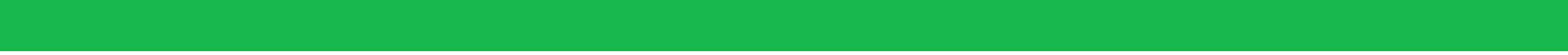
La compassion et le pardon sont des expressions puissantes de l'amour de Dieu. Réfléchis à une situation où tu as offert ou reçu de la compassion ou du pardon. Comment cette expérience a-t-elle enrichi ta relation avec Dieu et avec les autres ? Note ces réflexions dans ton journal.

L'amour que nous recevons de Dieu doit être partagé avec les autres. Prends le temps d'écrire sur les façons dont tu peux mieux aimer et servir les autres, en suivant l'exemple du Christ. Que ce soit par de petites actions quotidiennes ou des engagements plus importants, chaque geste compte.

Citations et versets inspirants :

- *"Nous aimons, parce qu'il nous a aimés le premier."* - 1 Jean 4:19
- *"L'amour couvre une multitude de péchés."* - 1 Pierre 4:8





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Dans le calme et la confiance sera  
votre force.*

*Ésaïe 30:15*

# Chapitre 4 : Gratitude pour la paix intérieure

La paix intérieure est un don précieux de Dieu, souvent trouvé dans la prière et la méditation.

Chaque jour, commence ou termine par une prière pour la paix intérieure. Note dans ton journal comment cette pratique t'aide à rester calme, centrée, et en harmonie avec toi-même et avec Dieu.

Rappelle-toi d'un moment de calme et de sérénité que tu as vécu récemment. Que ce soit une minute de silence, un temps de méditation, ou une simple pause dans une journée chargée, exprime ta gratitude pour cette expérience. Note comment cela a affecté ton état d'esprit et ta relation avec Dieu.

Il existe plusieurs techniques pour nourrir et maintenir la paix intérieure. Expérimente des pratiques telles que la respiration profonde, la répétition de versets bibliques, ou la méditation silencieuse. Note ce qui fonctionne le mieux pour toi, pourquoi, et comment ces pratiques t'aident à te rapprocher de Dieu.

Citations et versets inspirants :

- *"Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre cœur ne se trouble point, et ne s'alarme point."* - Jean 14:27
- *"Tu garderas dans une paix parfaite l'esprit qui s'appuie sur toi, car il se confie en toi."* - Ésaïe 26:3

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



A series of horizontal dotted lines spaced evenly down the page, serving as a guide for handwriting or text entry.



A series of 24 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice.



A high-angle photograph of a wooden spiral staircase. The stairs are made of light-colored wood and curve downwards. A blue carpeted landing area is visible in the center of the spiral. The lighting is bright, creating a sense of depth and perspective.

*La foi c'est faire un pas même  
quand on ne voit pas tout  
l'escalier.*

*Martin Luther King Jr.*

# Chapitre 5 : Gratitude pour la foi et la confiance

La foi est souvent la lumière qui guide dans les moments les plus sombres. Rappelle-toi d'un moment difficile où ta foi t'a soutenue. Comment Dieu a-t-il renforcé ta confiance en Lui pendant cette période ? Note cette expérience dans ton journal et remercie Dieu pour la force de ta foi.

Lorsque tu te sens inquiète pour l'avenir, il est essentiel de te rappeler de faire confiance à Dieu. Note un verset biblique ou une pensée qui t'encourage à confier ton avenir entre les mains de Dieu. Chaque fois que tu te sens préoccupée, retourne à cette note et trouve-y du réconfort.

Après chaque épreuve, prends le temps de réfléchir sur la persévérance que Dieu t'a donnée. Comment cette expérience a-t-elle fortifié ta foi ?

Note tes réflexions et exprime ta gratitude pour la manière dont Dieu t'aide à grandir spirituellement, même à travers les difficultés.

Citations et versets inspirants :

- *"Or, la foi est une ferme assurance des choses qu'on espère, une démonstration de celles qu'on ne voit pas."* - Hébreux 11:1
- *"Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, et ne t'appuie pas sur ta sagesse."* - Proverbes 3:5









A series of 22 horizontal dotted lines intended for handwritten text.



*Comme le fer aiguise le fer, ainsi  
un homme aiguise le visage de  
son ami.*

*Proverbes 27:17*

## Chapitre 6: Gratitude pour les relations spirituelles

Les relations profondes et spirituelles sont des bénédictions inestimables dans notre cheminement de foi. Prends un moment pour réfléchir à une relation importante dans ta vie spirituelle, que ce soit un ami, un mentor, ou un membre de ta famille. Comment cette personne t'aide-t-elle à te rapprocher de Dieu ? Note cette relation dans ton journal et exprime ta reconnaissance pour son influence dans ta vie.

Les moments passés avec ta communauté chrétienne sont également précieux. Que ce soit à l'église, dans un groupe d'étude biblique, ou lors d'une réunion de prière, ces interactions renforcent ta foi. Écris sur ces moments et sur l'impact qu'ils ont eu sur ta vie spirituelle.

Le soutien mutuel est essentiel dans une communauté spirituelle. Réfléchis à une situation où tu as soutenu ou été soutenu par quelqu'un. Comment cela a-t-il été une bénédiction pour toi ?

Note cette expérience dans ton journal et remercie Dieu pour ces moments de soutien réciproque.

Citations et versets inspirants :

- *Deux valent mieux qu'un, parce qu'ils retirent un bon salaire de leur travail. Car, s'ils tombent, l'un relève son compagnon* - Ecclésiaste 4:9-10
- *Aimez-vous les uns les autres, comme je vous ai aimés* - Jean 15:12



A series of 20 horizontal dotted lines for writing.





*SOYEZ  
TRANSFORMÉS  
PAR LE  
RENOUVELLEMENT  
DE  
L'INTELLIGENCE.*

*ROMAINS 12:2*



## Chapitre 7: Gratitude pour les expériences de transformation

La croissance spirituelle est souvent le fruit des expériences de vie, parfois joyeuses, parfois douloureuses. Écris sur une expérience récente qui a conduit à une transformation spirituelle. Que t'a enseigné Dieu à travers cela ? Comment cette expérience a-t-elle changé ta perspective ou renforcé ta foi ?

Même dans les épreuves, Dieu travaille pour notre bien. Rappelle-toi d'une période difficile et réfléchis à la leçon que tu en as tirée. Comment as-tu grandi spirituellement à travers cette épreuve ? Note cette leçon dans ton journal et remercie Dieu pour la croissance qu'Il t'a permise.

La résilience est une qualité précieuse dans le cheminement spirituel. Prends un moment pour réfléchir à la manière dont Dieu t'a aidée à surmonter les défis que tu as rencontrés. Comment ta résilience s'est-elle accrue grâce à Sa présence et à Son soutien ? Note tes réflexions et remercie Dieu pour la force qu'Il t'a donnée.

Citations et versets inspirants :

- *Nous savons du reste que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés selon son dessein.*- Romains 8:28
- *La foi est éprouvée comme l'or dans le feu.* - 1 Pierre 1:7











*Le Seigneur est mon berger: je ne  
manquerai de rien.*

*Psaume 23:1*

## Chapitre 8: Gratitude pour l'abondance spirituelle

Dieu nous offre une abondance spirituelle à travers sa parole, les enseignements, et les ressources disponibles. Note dans ton journal les ressources spirituelles qui nourrissent ta vie, qu'il s'agisse de la Bible, de sermons, de livres spirituels, ou de moments de prière. Comment ces ressources t'aident-elles à grandir dans ta foi ? Remercie Dieu pour ces précieuses sources d'inspiration.

En plus des bénédictions spirituelles, Dieu nous accorde aussi des bénédictions matérielles qui nous permettent de servir les autres. Reconnais ces bénédictions matérielles dans ton journal et réfléchis à la manière dont tu peux les utiliser pour la gloire de Dieu et le service des autres.

L'abondance de Dieu ne se limite pas aux ressources matérielles, mais s'étend à la paix, à l'amour, et à la joie qu'Il nous offre. Prends le temps de méditer sur l'abondance que Dieu t'a donnée, qu'elle soit matérielle ou spirituelle.

Note comment tu peux partager cette abondance avec les autres, en suivant l'exemple du Christ.

Citations et versets inspirants :

- *Mon Dieu pourvoira à tous vos besoins selon sa richesse, avec gloire, en Jésus-Christ.* - Philippiens 4:19
- *Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir.* - Actes 20:35





A series of horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page.







*Je suis avec vous tous les jours,  
jusqu'à la fin du monde.*

*Matthieu 28:20*

## Chapitre 9: Gratitude pour la présence Divine au quotidien

Dieu est présent dans chaque instant de notre vie, même dans les moments les plus ordinaires. Chaque jour, prends un moment pour noter un petit moment où tu as ressenti la présence de Dieu, même dans les tâches quotidiennes. Cela peut être un sentiment de paix, une parole encourageante d'un ami, ou une simple réalisation de Sa présence.

Les "coïncidences" spirituelles sont souvent des signes de la main de Dieu à l'œuvre dans nos vies. Prends le temps de réfléchir à ces moments et à la manière dont ils ont influencé ta journée. Note ces "coïncidences" dans ton journal et remercie Dieu pour ces signes de Sa présence active.

La présence constante de l'Esprit est une source de force et de réconfort. Réfléchis à la façon dont l'Esprit de Dieu t'a soutenue cette semaine, que ce soit dans les moments de joie ou de défi. Note ces réflexions et exprime ta gratitude pour cette présence divine constante qui ne faiblit jamais.

Citations et versets inspirants :

- *Voici, je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde.* - Matthieu 28:20
- *Où que j'aille, ta main me guidera, ta droite me saisira.*  
- Psaume 139:10







Dotted lines for writing





GRATITUDE  
IS THE BEST  
ATTITUDE

# Conclusion et réflexions finales

À la fin de l'année, prends un moment pour réfléchir à la manière dont tu as intégré la gratitude spirituelle dans ta vie quotidienne. Quels changements as-tu remarqués ? Comment cette pratique de la gratitude a-t-elle influencé ta relation avec Dieu et avec les autres ? Note ces réflexions dans ton journal et remercie Dieu pour les transformations qu'Il a opérées en toi au cours de l'année.

Écris un récapitulatif des bénédictions les plus marquantes de l'année. Prends le temps de relire ce que tu as noté tout au long de l'année et contemple la fidélité de Dieu. Comment ces bénédictions ont-elles renforcé ta foi ? Note ces observations et exprime ta reconnaissance pour l'amour constant de Dieu.

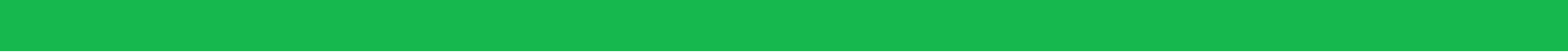
En conclusion de ce journal, réfléchis à tes objectifs spirituels pour l'année à venir. Comment peux-tu continuer à cultiver un cœur reconnaissant ?

Note tes intentions pour l'année prochaine et demande à Dieu de t'accompagner dans ce nouveau chapitre de ta vie spirituelle.

Citations et versets inspirants :

- *"Rendez grâce en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ."* - 1 Thessaloniens 5:18
- *"Je te loue, ô Éternel, de tout mon cœur, je raconte toutes tes merveilles."* - Psaume 9:1





A series of 22 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a template for writing.

# CONGRATULATIONS

Toutes mes félicitations ma glorieuse! Si tu es arrivée jusqu'ici c'est un pas énorme. Tu as mis en application toutes les stratégies décrites dans ce journal et c'est tout simplement magnifique.

En exerçant la gratitude, j'ai appris à voir les choses de manière positive. En toute chose je cherche à trouver le moyen de rendre Grâce au Seigneur même lorsqu'il s'agit des épreuves car je suis convaincu que Dieu rend ces choses possible dans ma vie pour me fortifier.

En exerçant la gratitude, tu ouvres les portes du Royaume de Dieu et les bontés de l'Éternel se manifestent dans tous les domaines de ta vie.

Alors ma glorieuse je vais t'encourager à faire preuve de gratitude dans les petites choses mais aussi et surtout dans les moments difficiles.

Soit abondamment bénie!



**THANK YOU SO**  
*thank you so*  
**MUCH!**  
*much!*

