

Présentation et Préparation :

QU'EST-CE QUE LA GRATITUDE?

«Soyez dans l'action de grâce» (1 Th 5, 18)

"Soyez dans l'action de grâce" (1 Th 5, 18)

Ce temps prépare à l'aventure transformante que vous avez choisi de vivre.

Comme l'année dernière, nous vous proposons de choisir un compagnon de route du carême pour partager régulièrement avec lui vos joies et vos découvertes.

Entrons dans cette attitude de reconnaissance, dans cette simplicité du regard qui nous permet de redevenir comme des petits enfants (cf. Mt 18,3), qui s'étonnent et s'émerveillent de ce qui les entoure.

Elle est une « force » disent les psychologues, et dès l'Antiquité, Cicéron dira même qu'elle est la mère de toutes les vertus. La théologie explique que la gratitude est à la « racine de notre bien-être », c'est pourquoi elle nous touche et nous métamorphose au plus intime.

Les répercussions de ce sentiment à cultiver affectent tous les domaines de notre vie :

1. Bienfaits sur mon corps

- Meilleur sommeil
- Favorise l'immunité
- Effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire

2. Bienfaits sur mon psychisme et l'esprit

- Protège des sentiments désagréables et destructeurs tels que l'anxiété, la tristesse, le désespoir
- Favorise les sentiments agréables, tels que l'amour, la satisfaction
- Augmente la concentration
- Fortifie la volonté et la confiance en l'avenir, augmente la motivation

3. Bienfaits sur ma relation aux autres

- Augmente l'attention aux autres
- Favorise la bienveillance
- Diminue la violence
- Favorise une vie de couple harmonieuse, dispose au don de soi.
- Dans le travail, contribue à de bonnes relations, à une atmosphère paisible, favorise l'efficacité et la motivation
- Socialement, accroît l'intégration, favorise la solidarité et la confiance entre les personnes

4. Bienfaits sur ma relation à Dieu : la gratitude est au cœur de la vie chrétienne!

« L'œuvre la plus propre à Dieu, c'est de répandre ses bienfaits ; l'œuvre la plus propre à la création, c'est de se répandre en action de grâces (eu-charistein), puisqu'elle ne peut offrir en échange rien de plus que cela ; (...) Lui rendre grâce, employons-nous à cela sans cesse et en tout lieu ». (Philon d'Alexandrie)

Le juif pieux doit réciter cent bénédictions par jour ! La louange matinale nous met aussi dans une disposition à la joie : nous sommes faits pour la louange !

Ainsi, une dynamique extraordinaire se met en place : la grâce attire la grâce ! Plus je suis dans la gratitude pour les grâces déjà reçues de Dieu, plus j'ai le cœur ouvert pour en recevoir davantage et me laisser transformer par elle ; car Dieu est pure bonté et veut nous donner tout ce que nous voulons recevoir. C'est un cercle vertueux !



Avez-vous remarqué à quel point nos pires galères deviennent avec le temps nos meilleures histoires drôles ? Apprendre à rire des événements difficiles est une manière puissante de rester dans la gratitude. Souvent, il nous faut du temps avant d'arriver à en rire.

Action 1 : je reprends un événement de ma vie passée où je ne voyais pas d'issue il y a quelques années et j'adopte un point de vue plus haut et plus large, en replaçant les événements dans l'ensemble de ma vie. Quelle gratitude puis-je exprimer pour cet événement passé aujourd'hui ?

Action 2 : je pense à une situation compliquée d'aujourd'hui, et je crois que j'arriverai à en rire un jour !

Dans la semaine : je partage mes notes avec mon compagnon de route, car partager des moments de gratitude avec d'autres personnes aide énormément. Je peux demander à l'autre quels ont été les 3 moments les plus beaux de sa semaine.



*De l'art
de "mettre
des paillettes"
dans sa vie...*

GRANDIR DANS LA GRATITUDE POUR CE QUE JE SUIS.

« Il est heureux que nous soyons ici » dit Pierre (Mt 17,4)

Dans la Genèse, Dieu s'émerveille devant l'homme : « Dieu vit que cela était très bon... » (Gn 1,31) « Tu as du prix à mes yeux, tu as de la valeur et je t'aime » (Is 43,5)

De notre côté, le juste amour de soi est difficile à éprouver. Nous oscillons souvent entre deux extrêmes. Se surestimer, c'est se placer au-dessus des autres, se croire meilleur et tomber dans l'orgueil. Se sous-estimer nous fait tomber dans la dépréciation de nous-mêmes, la dévalorisation : « je suis nul(e) », « je ne suis pas un cadeau » ! Cette parole n'est ni juste ni humble !

La mésestime de soi comme l'orgueil sont des obstacles majeurs tant pour recevoir (se laisser aimer) que pour donner (aimer en retour). Arriver à s'émerveiller de ce que nous sommes, tout en acceptant nos limites et nos fragilités, voilà une quête à poursuivre et un don à recevoir !

Bonus vidéo : Raymond Devos dans son sketch « le narcissique » propose un chemin. A vous de jouer pour retrouver cette gratitude vis-à-vis de vous-même !



Dimanche

Je renonce à la comparaison et la remplace par la gratitude pour mes talents.

La comparaison est destructrice. Elle nous focalise sur ce qui nous manque et nous empêche de voir nos talents. La comparaison est un poison qui nous mène à la tristesse, à la jalousie, voire à l'auto-destruction.

Action : Je liste mes qualités et mes talents, dans une juste reconnaissance de ce que je suis ! Je ne m'arrête pas avant d'en avoir recensé 15 ! Je me réjouis de ces dons, et j'exprime ma gratitude vis-à-vis de mon Créateur.

Lundi

Je rejette les paroles négatives pour des paroles positives.

Mes parents, mes camarades d'école, des collègues de travail ont peut-être prononcé sur moi une parole négative qui a sonné comme une condamnation définitive : « tu ne sais rien faire », « tu es brouillon », « tu es moche ». Il faut sept paroles positives pour contrecarrer une parole négative !

Action : Je fais mémoire de cette parole. Aujourd'hui j'en reconnais la violence. et je choisis de la remplacer par sept paroles positives qui la contredisent. J'apprends à dire « je suis capable de »... « J'ai tels talents... »

Mardi

Je combats l'entretien d'une vision négative de mon histoire personnelle.

Certains événements difficiles de mon passé (deuils, dépendances à l'alcool, à la drogue, échecs professionnels, expériences sexuelles blessantes...) ont sans doute encore des conséquences dans ma vie. Mais mon avenir n'est pas déterminé par eux : ma liberté à toute sa place et de nouveaux chemins peuvent s'ouvrir.

Action : Je fais mémoire d'un geste que j'ai accompli et dont je suis fier. Je goûte ce

juste sentiment de fierté et de joie qui m'habite.

Mercredi

Je rejette les paroles négatives et murmure des paroles de vie.

Les paroles négatives que nous entendons sur nous, nous blessent, et celles prononcées sur soi aussi ! Nous nourrissons notre esprit de paroles négatives, comme une auto-flagellation : « je suis bête », « je ne sais rien faire », « je ne sers à rien », « je n'y peux rien »

Ces paroles, en plus d'être fausses, sont très toxiques pour nous-même ; elles nous détruisent, nous découragent et nous éloignent de nous-même.

Dieu, dans la Bible, nous donne de nombreuses paroles d'espérance : « *Merveille que je suis, merveille que tes œuvres* » (Ps139,14). « *Tu as du prix à mes yeux et je t'aime* » (Is 43,4) « *Je suis ton rédempteur, celui qui t'a façonné dans le sein maternel* » (Is 44,24) « *Je t'ai choisi pour que tu aies la vie et la vie en abondance* » (Jn 10,10).

Je choisis une parole de vie qui me guérit et je la répète plusieurs fois par jour. Je la reprends à chaque fois qu'une parole négative me vient sur les lèvres.

Jeudi

" Quel jour est-on ? demanda Winnie à Porcinet.

" Nous sommes aujourd'hui, dit Porcinet. "

" C'est mon jour préféré, répondit Winnie. " (Alan Alexander Milne).

Aujourd'hui, je cultive la vertu de gratitude en famille (ou en communauté !).

Je dessine un arbre et le colle sur un mur. Chaque soir, chacun dépose son moment préféré de la journée,

*" Merveille
que je suis,
merveille que
tes œuvres. "*

Ps 139, 14

Depuis un mois, nous nous efforçons de choisir la gratitude volontairement.

Il est temps de faire un test!

A quel niveau de gratitude je me situe? Pas de culpabilisation...

« La vérité nous rend libre! »

Niveau 1 : je suis dans l'ingratitude

Je râle sans cesse et je suis souvent dans la plainte voire la victimisation. Je me dis toujours « je n'ai pas de chance » ou « je n'y peux rien », « ça ne changera jamais ».

Je n'ai de gratitude ni pour ce que j'ai, ni pour qui je suis, ni pour ce que je vis

Niveau 2 : je ressens ponctuellement de la gratitude

De temps en temps, j'éprouve de la gratitude à la suite d'un événement positif

Cela reste ponctuel et n'est pas habituel

L'émotion que je ressens est le signe que je suis touché par le bienfait et sa gratuité, mais je ne cherche pas délibérément à en prendre davantage conscience ni à agir en retour

Niveau 3 : je travaille à faire grandir la vertu de gratitude

Je m'exerce consciemment à cultiver l'attitude de gratitude en prêtant attention à ce qui m'advient pour y reconnaître des dons et, entraîné par l'émotion, je pose des actes de gratitude.



J'apprends à demeurer dans la gratitude également dans les contrariétés, les difficultés

La vertu s'installe en moi. Elle n'est pas encore spontanée et parfois difficile, mais je progresse!

Niveau 4 : la gratitude est devenue une attitude habituelle dans ma vie.

Je vis la gratitude conditionnelle (suite à un événement positif), mais aussi celle inconditionnelle (indépendamment de ce qu'il m'arrive) : je reçois chaque moment comme un cadeau.

Cela devient facile : lorsque la vertu est installée, je n'ai pas besoin de beaucoup d'efforts pour la maintenir. Les difficultés bien sûr m'affectent, mais je suis capable de revenir rapidement dans la gratitude.

La gratitude devient un trait de mon caractère. Les gens me disent :

« tu as de la chance, tu vois toujours les choses du bon côté! ».

