



LA PUISSANCE DE LA GRATITUDE

Un feu d'artifice de bienfaits !

I. UN FEU D'ARTIFICE DE BIENFAITS*

La gratitude est de toutes les attitudes intérieures, la plus bienfaisante et la plus transformante. Ses effets sont spectaculaires.

1. Bienfaits sur le

- Favorise le sommeil
- Diminue le stress, effets bénéfiques sur le cœur, le diabète, le vieillissement...
- Augmente la durée de vie !!!

2. Bienfaits sur le et le

- Favorise les sentiments agréables (joie, amour, satisfaction vis-à-vis de la vie), diminue les sentiments désagréables (tristesse, anxiété, désespoir), ainsi que le stress, la dépression, le risque de suicide...
- Fortifie la volonté, aide à atteindre ses objectifs, donne de l'énergie, fait grandir l'amour de soi, augmente la motivation, donne du sens à la vie, donne confiance dans le futur.
- La gratitude est favorable financièrement !!!

3. Bienfaits

- La gratitude améliore la relation aux autres : climat de joie, de paix, facilite la communication, augmente l'attention aux autres, favorise la bienveillance, diminue la violence

- Dans la vie de couple : favorise la relation, dispose au don de soi, augmente la durabilité du couple.
- Dans le travail : contribue à la bonne atmosphère, augmente la motivation et l'efficacité des équipes.
- Nourrit le lien entre les personnes, unifie et pacifie, accroît l'intégration sociale, favorise la confiance envers les personnes, la réciprocité.

4. Bienfaits sur la

La gratitude favorise la relation à Dieu en nous arrachant au matérialisme.

a. La gratitude est au de la vie chrétienne

Tout est sorti de Dieu (*exitus*). Et tout retourne vers Dieu (*reditus*). Nous retournons vers Dieu par la louange et l'action de grâce.

«L'œuvre la plus propre à Dieu, c'est de répandre ses bienfaits ; la plus propre à la création, c'est de se répandre en action de grâces (eucharistein), 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, De plantanione, § 131

b. La cascade du don : La gratitude nous rend.....

Parce que l'on m'a donné, j'entre dans la gratitude et cela suscite en moi le désir de rendre. La gratitude me pousse à faire de même et entraîne les autres à faire de même. C'est très impressionnant parce que cela change le monde.

c. Gratitude et louange

Gratitude et louange se nourrissent l'une l'autre. Cercle vertueux : La gratitude se traduit en louange. La louange fait grandir notre gratitude.

II. LES TROIS ÉTAPES DE LA GRATITUDE*

1. que j'ai reçu un bienfait

2. par l'émotion

3. pour le bienfait

4. Ces 3 étapes correspondent aux 3 facultés de l'être humain* :

| | | | |
|--------------------------|--|---|---|
| DÉFINITION | La gratitude est la conscience du bienfait | La gratitude est le sentiment éprouvé en recevant le bienfait | La gratitude est la réponse au bienfait |
| Faculté | Intelligence | Affectivité | Volonté |
| Symbole | Tête | Cœur | Main |
| Relation au temps | Passé | Présent | Futur |

III. COMMENT DEVENIR DES PERSONNES HABITÉES PAR LA GRATITUDE ?

1. sans cesse de petits exercices de grâces

2. C'est une œuvre de coopération entre la et mes

- Le primat de la grâce : « Car c'est Dieu qui agit pour produire en vous la volonté et l'action » (Ph 2,13)
- Deux écueils à éviter : et (quiétisme) « Dieu qui t'a créé sans toi, ne va pas te sauver sans toi » (saint Augustin).
- « Agis comme si, en sachant qu'en réalité »

3. Les 3 de l'exercice de gratitude

- a.
- b.
- c.

Créer une habitude de gratitude dans ma vie suppose de « faire des exercices », un peu comme un sportif à l'entraînement répète des gestes jusqu'à ce qu'ils s'impriment en lui et qu'il puisse les exécuter facilement, sans hésitation, sans effort, et avec joie. Ces exercices vous sont proposés comme des entraînements. Répétez-les le plus souvent possible. N'hésitez pas à créer vos propres exercices.

#1 EXERCICE

Carnet de gratitude. 3 Kifs par jour !

Je m'achète un beau carnet dans lequel je vais noter tous les jours, 3 raisons d'être dans la gratitude.

Je refais cet exercice tous les jours jusqu'à la fin de la retraite, pour créer une habitude de gratitude dans ma vie.

#2 EXERCICE

Liste de 15 moments exceptionnels

Je fais la liste de 15 moments exceptionnels de ma vie. Je goûte la gratitude que j'ai pour ces moments et je remercie le Seigneur pour le don de ma vie.

#3 EXERCICE

La 2^{ème} pensée de la journée : Prière pour passer la journée dans la gratitude

Dans quel état intérieur suis-je lorsque je me réveille le matin ? Joie, enthousiasme, ou stress, inquiétude, angoisse, manque d'énergie ? Je ne me réveille pas toujours dans un état intérieur de gratitude !!!

Si je ne peux pas contrôler la 1^{ère} pensée qui m'habite en me levant (car elle est involontaire), je peux choisir la 2^{ème}. Je décide de faire une prière, me mettre dans une disposition de gratitude vis-à-vis de tout ce qui va m'arriver aujourd'hui. Par exemple :

« Seigneur, je te bénis pour cette journée que je reçois de ta main. Tu as préparé pour moi cette journée, de sorte qu'il n'y ait rien de trop et rien d'inutile. Cette journée est un chef d'œuvre. Elle est parfaite pour moi. Je te remercie par

avance pour toutes les joies et occasions de m'émerveiller que tu y as disposées, ainsi que pour tous les moments douloureux et difficiles, occasions de grandir. Donne-moi la grâce de vivre chaque instant uni à toi et dans la gratitude. »

Je présente au Seigneur mon emploi du temps de la journée et toutes les personnes que je vais rencontrer.

#4 EXERCICE

Renouveler son regard

Je change mon regard sur un trajet que je fais quotidiennement. Je contemple d'une manière nouvelle ce que je vois, je goûte et rends grâce au Seigneur pour la beauté.

Témoignage du père Pascal Ide* :

« Quand je fus envoyé en mission à la Congrégation pour l'éducation catholique (...) mon trajet quotidien me conduisait à emprunter la tortueuse et pittoresque via des Coronari, puis, arrivé au niveau du château St-Ange, à longer le Tibre, que frôlent mouettes et goélands, enfin à emprunter la via della Conciliazione au bout de laquelle la basilique St-Pierre élève sa coupole comme une prière (...) En quelques 8000 trajets accomplis pendant 13 ans, mon émerveillement ne s'est jamais émoussé. J'avais même adopté un rituel. Au lieu de mécaniquement balayer le paysage du regard, je baissais les yeux avant de déboucher sur la via della Conciliazione, puis je les levais doucement et je détaillais la vue, comme si la basilique séculaire et son dôme légendaire s'offraient à moi pour la première fois. De fait, chaque matin, chaque après-midi, une lumière différente baigne la coupole dessinée avec génie par Michel-Ange (ah, les derniers jours de janvier !). Jamais elle n'a arboré la même teinte, sans parler des rares fois où elle a disparu sous la brume et le jour unique où elle fut, une brève après-midi d'hiver, couverte de neige... »

#5 EXERCICE

Prendre conscience de la vie

Je suis attentif dans ma journée à prendre conscience des beaux moments que je vis. Je m'arrête quelques instants pour goûter ces moments et remercier le Seigneur de la chance que j'ai de vivre cela en répétant par exemple : « Merci Seigneur pour la chance que j'ai de vivre ce moment. »

Je fais cet exercice le plus souvent possible.

