

2.

CULTIVER LA VERTU DE LA GRATITUDE

“ N'entretenez aucun souci ; mais en tout besoin recourez à l'oraison et à la prière, pénétrées d'action de grâces, pour présenter vos requêtes à Dieu. „ Ph 4,5

I. COMMENT DÉVELOPPER UNE PERSONNALITÉ HABITÉE PAR LA GRATITUDE

1. Vivre dans la gratitude est une nouvelle manière de

Notre but : développer le trait de caractère de la gratitude dans notre personnalité de sorte que cela devienne comme une nouvelle façon de regarder la vie.

2. Vivre dans la gratitude ce n'est pas ne plus avoir

Mais voir comment tout contribue à mon bien, comment Dieu guide toute chose, comment Dieu me donne de vivre chaque instant dans sa grâce, comment par sa grâce, chaque chose devient un cadeau.

3. Tout voir comme un

Apprendre à voir toute chose comme un cadeau de Dieu, les choses faciles comme les choses difficiles.

« Tout est grâce. » *Thérèse de Lisieux*

II. COMBATTRE LES ENNEMIS DE LA GRATITUDE

1. Les

- Remords : douleur morale d'avoir mal agit. Pousse à la confession
- Regret : tristesse d'avoir fait ou de ne pas avoir fait quelque chose

Prière de François de Sales : « **Seigneur apprends-moi à discerner les choses que je peux changer de celles que je ne peux pas changer. Donne-moi le courage de changer les premières et donne-moi la force de supporter les secondes.** »

2. Les

Nos peurs sont très nombreuses : peur de ne pas être aimé, peur d'échouer, peur du jugement des autres, peur de ne pas être capable, peur d'être abandonné, peur de mourir, peur du changement, peur que ceci arrive, peur de perdre ce que je possède, peur de manquer...

Les peurs sont des moyens puissants utilisés par le diable pour nous paralyser.

« **Confiance ! c'est moi : N'ayez pas peur !** » Mc 6,50

Quelles sont les peurs qui habitent mon cœur ?

3. Les

« Ce sur quoi on se concentre, grandit. »

Ph 4,5 : « **N'entretenez aucun souci ; mais en tout besoin recourez à l'oraison et à la prière, pénétrées d'action de grâces, pour présenter vos requêtes à Dieu.** »

4. L'

« Quand j'aurai ceci, quand j'aurai fait ceci, quand je serai dans telle situation ou à tel niveaualors je serai heureux. » L'impatience est une ingratitude vis-à-vis du présent.

« **Il y a un moment pour tout, et un temps pour chaque chose sous le ciel.** » Ecclésiaste 3,1

III. COMMENT INSTALLER LA VERTU DE LA GRATITUDE DANS NOS VIES

1. et pas les ténèbres

- Ouvrir les yeux sur les belles choses de mon quotidien, sur les signes de Dieu
- Se désintoxiquer des mauvaises pensées

Ce n'est pas être optimiste. C'est cultiver l'espérance.

« Moi, je suis la lumière du monde. Celui qui me suit ne marchera pas dans les ténèbres, il aura la lumière de la vie. » Jn 8,12

« Vous êtes la lumière du monde... Que votre lumière brille devant les hommes : alors, voyant ce que vous faites de bien, ils rendront gloire à votre Père qui est aux cieux. » Mt 5,14.16

2. de l'œuvre de Dieu dans ma vie

En notant tout ce que Dieu a fait pour moi, comme la Bible qui raconte les hauts-faits de Dieu, comme le dit si bien Ps 135,3.10-11 :

« Rendez grâce au Seigneur des seigneurs, éternel est son amour !
Lui qui frappa les Égyptiens dans leurs aînés, éternel est son amour !
et fit sortir Israël de leur pays, éternel est son amour !
d'une main forte et d'un bras vigoureux, éternel est son amour ! »

Ecrire notre propre psaume 135, et se constituer notre « bibliothèque de gratitude. »

3. des actes de gratitude

La répétition crée la transformation. La vertu se développe comme un muscle. À force de répéter nous nous transformons.

#6 EXERCICE

Célébrer la beauté de la nature

Je fais une marche de 20 à 30 minutes dans un lieu où la beauté de la nature apparaît. Je contemple et remercie le Créateur tout au long de ce temps pour la beauté de la création. Je souris et salue toutes les personnes que je croise.

Je remercie le Seigneur pour le don de la vie.

#7 EXERCICE

Faire mémoire de l'œuvre de Dieu dans ma vie

Ps 102, 1-2 : « Bénis le Seigneur, ô mon âme, bénis son nom très saint, tout mon être ! Bénis le Seigneur, ô mon âme, n'oublie aucun de ses bienfaits ! »

Je fais la liste de tous les bienfaits que j'ai reçus du Seigneur au fil de ma vie (au moins 15 moments ou grâces). Cette liste est pour moi comme le psaume 135 dans la Bible dans lequel le peuple d'Israël se souvient et rend grâce pour tout ce que Dieu a fait pour eux. Elle est comme ma bibliothèque de gratitude vis-à-vis du Seigneur, mon histoire sainte avec lui. Je peux y revenir régulièrement pour me souvenir sans cesse de l'amour du Seigneur.

Je fais une grande action de grâce pour remercier le Seigneur.

#8 EXERCICE

Accueillir l'instant présent comme un cadeau

Chaque instant de ma journée est un cadeau que Dieu me donne. Je suis attentif pendant toute une journée, à accueillir chaque moment et chaque personne dans la gratitude, dans la foi que « tout est grâce. » Je rends grâce pour les moments joyeux. J'accueille et j'embrasse les moments difficiles, contrariants car je sais qu'ils sont eux aussi donnés par Dieu et source de grâces pour moi.

Je refais les exercices de la 1^{ère} semaine qui m'ont le plus touché.
