

# 3.

## GRANDIR DANS LA GRATITUDE VIS-À-VIS DE SOI-MÊME

*“ Je te bénis Seigneur pour la merveille que je suis. ”*

### I. « JE SUIS UNE MERVEILLE »

« Dieu dit : faisons l’homme à notre image, comme notre ressemblance. (...) Dieu créa l’homme à son image, à l’image de Dieu il le créa, homme et femme il les créa. » Gn 1, 26-27

- « 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... Ne crains pas car je suis avec toi. » Is 43,5
- « Dans un amour éternel, j’ai eu pitié de toi (...) Car les montagnes peuvent s’écarter et les collines chanceler, mon amour ne s’écartera pas de toi, mon alliance de paix ne chancellera pas, dit le Seigneur qui te console. » Is 54, 9-10

Les deux travers de l’amour de soi-même :

- La mésestime de soi
- L’orgueil

**« Il est plus facile que l’on croit de se haïr. La grâce est de s’oublier. Mais si tout orgueil était mort en nous, la grâce des grâces serait de s’aimer humblement soi-même, comme n’importe lequel des membres souffrants de Jésus-Christ. » Georges Bernanos, Journal d’un curé de campagne**

« Celui qui est dur pour soi-même, pour qui serait-il bon ? » Si 14,5

## II. 3 ENNEMIS DE LA GRATITUDE VIS-À-VIS DE SOI-MÊME

### 1. La .....

La comparaison mène soit à la jalousie, soit à l'orgueil. Elle nous focalise sur ce qui nous manque et nous empêche de voir ce que Dieu nous a donné.

### 2. Les .....

#### a . Que l'on a prononcées sur moi

Par ex : « Tu ne sais rien faire, tu ne comprends rien, tu es né par accident, on ne t'a pas voulu, tu es bête, tu es méchant, tu ne changeras jamais, personne ne t'aimera jamais... »

#### b . Que je prononce sur moi-même

Par ex : « Je suis bête, je ne sais rien faire, personne ne m'aime, je n'y arriverai jamais, je ne sers à rien, je n'y peux rien, je ne changerai jamais, je suis comme ça, je suis nul, ... »

Ces paroles sont à rejeter absolument. Elles sont extrêmement destructrices pour nous-mêmes et elles sont fausses.

**Question :** Quelles sont les paroles destructrices que l'on m'a dites / que je me dis ? Est-ce que je suis convaincu qu'elles sont fausses ?

### 3. Une ..... de mon histoire personnelle

Par ex : « je n'ai pas eu de chance. J'ai eu tel et tel malheur dans ma vie : deuil, famille séparée, parents qui ne m'ont pas aimé/ parents violents/ parents que je n'ai pas connus/ violence sur moi-même que j'ai subie. Etudes que j'ai ratées. Drogue ou alcool. Personnes qui m'ont entraîné sur le mauvais chemin. Mauvais chemin que j'ai pris moi-même, etc... »

**Question :** Quel est l'ennemi que je dois combattre ? Comparaison, mauvaises paroles, vision négative de mon histoire ? À quel niveau est le problème (de 1 à 10) ?

### III. 3 REMÈDES POUR GRANDIR DANS LA GRATITUDE VIS-À-VIS DE SOI-MÊME

#### 1. Remplacer les ..... paroles sur moi-même par des paroles de .....

Par ex : « Je suis aimé de Dieu. J'ai du prix aux yeux du Seigneur. Je suis fils/fille de Dieu. Je suis béni par le Seigneur. J'ai de la chance. Je ne crains rien. Je suis protégé par le Seigneur. Je suis dans la main du Père. Je suis plein de talents. Je suis capable. J'ai été désiré par Dieu. J'ai été attendu. Dieu se réjouit de me voir... »

**Exercice :** Je choisis une parole qui me guérit et je la répète plusieurs fois par jour.

#### 2. Accueillir l' ..... de Dieu pour moi-même

Dieu m'aime d'un amour éternel : il m'a aimé avant même que j'existe. Il m'attendait. Il se réjouit de me voir. Son amour est inconditionnel : il ne dépend pas de ce que je fais. Dieu m'aime quoique j'ai fait, quoique je fasse. Même lorsque je m'éloigne de lui, il continue de m'aimer. Il est prêt à chaque instant à me donner sa miséricorde.

**Question :** Est-ce que je veux ouvrir davantage mon cœur à l'amour de Dieu ? Peut-être ne l'ai-je jamais fait ?

#### 3. Noter les signes de l' ..... dans ma vie

Relire ma vie et noter les moments où Dieu m'a aidé, m'a consolé, m'a donné de la force, m'a montré son amour.

« Le Seigneur est mon berger : je ne manque de rien. Sur des prés d'herbe fraîche, il me fait reposer. Il me mène vers les eaux tranquilles et me fait revivre ; il me conduit par le juste chemin pour l'honneur de son nom. Si je traverse les ravins de la mort, je ne crains aucun mal, car tu es avec moi : ton bâton me guide et me rassure. » *Psaume 22, 1-4*

**Exercice :** relire ma vie et noter sur mon carnet de gratitude tous les moments où Dieu m'a aidé, protégé, consolé. Rendre grâce parce que Dieu veille sur moi.

## #9 EXERCICE

### Affirmation de soi-même

On dit qu'il faut 7 paroles positives pour contrebalancer l'effet d'une parole négative sur nous-mêmes. Nous pouvons donc nous « abreuver » de paroles bienfaites sur nous-mêmes. Loin de nous rendre orgueilleux, elles vont guérir petit à petit les blessures que nous avons vécues, nous aider à entrer dans un juste amour de soi, et nous rendre bienveillant vis-à-vis de nous-mêmes.

Choisir les paroles qui me conviennent et les répéter le plus souvent possible dans la journée :

Je suis aimé de Dieu. J'ai du prix aux yeux du Seigneur. Je suis fils/fille de Dieu. Je suis béni par le Seigneur. J'ai de la chance. Je ne crains rien. Je suis protégé par le Seigneur. Je suis dans la main du Père. Je suis plein de talents. Je suis capable. J'ai été désiré par le Seigneur. J'ai été attendu. Dieu se réjouit de me voir. Je suis une bénédiction pour les autres. Je suis une merveille.

Je peux bien sûr « inventer » mes propres paroles.

## #10 EXERCICE

### Liste d'actions dont je suis fier

Faire une liste de 10 actions que j'ai faites et dont je suis fier. Se féliciter ! Ressentir et goûter le juste sentiment de fierté et de gratitude qui m'habite.

Remercier le Seigneur qui m'a donné l'occasion de mettre en œuvre les dons qu'il a mis en moi au service des autres ou de moi-même. Demander la grâce de dépasser mes peurs, de prendre des risques pour faire le bien autour de moi, pour mieux mettre mes talents au service de Dieu et des autres.

**« Ce n'est pas le compliment qui est périlleux, mais le compliment qui détourne de Dieu et centre sur soi. »** P. IDE, Puissance de la gratitude

---

---

---

---

## #11 EXERCICE

### Gratitude pour mes talents

Je lis la parabole des talents en Mt 25, 14-30. Un talent équivalait à 30 kg d'argent, c'est à dire une somme énorme. Je suis riche de nombreux talents !

Je fais la liste de mes qualités et talents. Je ne m'arrête pas avant d'en avoir trouvé 15 !

Je bénis le Seigneur pour « la merveille que je suis ! ». Je ressens le sentiment de gratitude vis-à-vis de mon Créateur en nommant chacun des talents qu'il m'a donnés. Je lui demande la grâce de ne pas laisser la peur me faire enterrer mes talents mais d'oser les mettre au service des autres.

## #12 EXERCICE

### Accueillir mon corps comme un don de Dieu

La foi chrétienne affirme la bonté et la beauté du corps : Dieu crée l'homme corps et âme ; Jésus a pris notre chair ; Dieu nous offre son corps en nourriture dans l'Eucharistie, nous attendons la résurrection de la chair.

Dans notre société qui présente des corps idéalisés, le rapport à notre corps est souvent difficile. Notre corps peut être diminué, handicapé, malade, vieillissant, fatigué, cause de souffrance, rejeté car imparfait. Souvent nous le trouvons trop ... grand, gros, petit, ... pas assez .... Malgré ses imperfections, il est une merveille ! Aujourd'hui j'accueille mon corps tel qu'il est. Je remercie le Seigneur pour le corps qu'il m'a donné, pour la merveille qu'il est avec ses imperfections. Je remercie le Seigneur pour chacune des parties de mon corps. Je demande la grâce d'un regard positif sur mon corps dans son ensemble. Je demande la grâce d'aimer mon corps, de le respecter, d'en prendre soin.

## #13 EXERCICE

### Relecture de vie : la présence du Père à mes côtés

Je relis ma vie et je note tous les moments où le Père m'a protégé, consolé, aidé, soutenu, guéri, où j'ai senti son amour, etc... je fais mémoire de chacun de ces moments, je prends conscience de la présence aimante du Père tous les instants de ma vie.

Je fais une immense action de grâce pour l'amour du Père qui ne me quitte jamais.

