



# DEVENIR MAÎTRE DANS LA VERTU DE LA GRATITUDE

*“Frères, redoublez d’efforts pour confirmer l’appel  
et le choix dont vous avez bénéficié.” 2 P 1.10*

## I. DEVENIR MAÎTRE DE MON ÉTAT INTÉRIEUR

Souvent notre état intérieur oscille en fonction des événements extérieurs positifs ou négatifs. Le but de notre parcours est de nous aider à devenir maître de notre état intérieur, à progressivement arriver à rester stable dans un état de gratitude, à vivre la parole de saint Paul aux Thessaloniciens : « **Rendez grâce en toute circonstance.** »

**Question :** aujourd’hui combien de temps me faut-il pour revenir dans un état de gratitude lorsque j’ai une mauvaise nouvelle ? Plusieurs mois ? un mois ? une semaine ? un jour ? une heure ?

## II. LES 4 NIVEAUX DE LA VERTU DE GRATITUDE

**NIVEAU 1 :** .....

Je n’ai pas de gratitude pour ce que j’ai, ni pour qui je suis, ni pour ce que je vis. Je suis dans la plainte, dans l’impuissance, dans la victimisation.

**NIVEAU 2 :** je ..... **des** ..... **de gratitude**

De temps en temps, je ressens l’émotion de gratitude suite à un événement positif. Je vis cette émotion, mais cela reste ponctuel.

**NIVEAU 3 : je ..... à faire ..... la vertu de gratitude**

- Je me connecte souvent à l'émotion de la gratitude, et je le fais intentionnellement. Je fais des exercices. Je m'entraîne à vivre de plus en plus facilement la gratitude.
- J'apprends à vivre la gratitude même dans les contrariétés.
- Je progresse mais ce n'est pas encore facile ou spontané.

**NIVEAU 4 : la vertu de gratitude est ..... dans ma vie**

La gratitude devient une attitude habituelle dans ma vie. Je vis la gratitude conditionnelle (suite à un événement positif) mais aussi la gratitude inconditionnelle (indépendamment de ce qu'il m'arrive).

La gratitude devient un trait de mon caractère, une caractéristique de ma personnalité. Je la vis spontanément et facilement. Mais elle peut toujours s'approfondir : rapidité, intensité, largeur.

Cela ne veut pas dire que rien ne m'affecte mais que je suis capable de revenir rapidement dans la gratitude dès qu'une difficulté se présente.

**Question :** à quel niveau de gratitude je me situe ? Quel est le progrès que j'ai à faire pour passer au niveau supérieur ?

### **III. 3 ATTITUDES POUR VIVRE LA GRATITUDE DANS LES PETITES CONTRARIÉTÉS**

**1. .... les petites contrariétés**

En les regardant d'un point de vue plus haut, en les replaçant dans l'ensemble de ma vie, dans l'ensemble de l'histoire de l'humanité.

**Exercice :** mise en perspective. Voir les contrariétés du point de vue de mon ange gardien, en regardant toute ma vie et en rire !

## 2. Voir les petites contrariétés comme .....

Les petites contrariétés nous sont très utiles. Elles servent à m'apprendre à progresser, à me dépasser, à devenir maître de mon état intérieur.

**Exercice** : mise en perspective. Voir les contrariétés comme des occasions de s'entraîner et n'en perdre aucune !

## 3. Assumer nos ..... et faire ..... à la providence divine

Dieu a créé le monde et le maintient dans son existence. Nous n'avons rien à craindre. Le monde est dans la main du Père tout puissant qui aime l'humanité d'un amour infini. Faisons lui confiance ! Jésus a vaincu le mal. Cette victoire est définitive.

- **Assumer nos responsabilités**  
Dieu nous invite à nous concentrer sur les domaines d'existence qui nous sont confiés : nous-mêmes, notre famille, notre travail, nos engagements (paroisse, association,...) Et dans ces domaines, de changer les choses.
- **Faire confiance**  
Dieu nous invite à ne pas nous inquiéter pour ce qui nous échappe (la marche du monde, certaines évolutions de la société...) mais de lui faire confiance.  
Souvent on fait exactement le contraire.

### Acte de confiance en Dieu de Claude la Colombière

« Mon Dieu, je suis si persuadé que Vous veillez sur ceux qui espèrent en Vous, et qu'on ne peut manquer de rien quand on attend de Vous toutes choses, que j'ai résolu de vivre à l'avenir sans aucun souci, et de me décharger sur Vous de toutes mes inquiétudes. »

## #14 EXERCICE

### Changement de vocabulaire dans les petites contrariétés

Je change le vocabulaire que j'utilise lorsque je suis confronté à une petite contrariété. Je m'entraîne à utiliser un vocabulaire positif dans toutes les situations pour maintenir un état intérieur de gratitude.

**Au lieu de :** Zut, m\*\*\*\*, encore une tuile, j'ai la poisse..., ça tombe toujours sur moi..., c'est toujours la même histoire..., je n'ai jamais de chance..., manquait plus que ça..., je n'y arriverai jamais, ...

#### Dire :

- Tiens c'est intéressant, ma voiture ne démarre pas !
- Ah, c'est nouveau, j'ai raté mon train !
- C'est fascinant comme cette personne a le pouvoir de me mettre en colère. Qu'est-ce que ça révèle sur moi-même ?

**Face à toute situation difficile :** Intéressant ! Qu'est-ce que je vais pouvoir apprendre dans cette situation ?

## #15 EXERCICE

### Changement de point de vue : regarder ma vie d'en haut !

Relire Mt 6, 25-34.

« Ne vous faites donc pas tant de souci ; ne dites pas : “Qu'allons-nous manger ?” ou bien : “Qu'allons-nous boire ?” ou encore : “Avec quoi nous habiller ?” (...) Ne vous faites pas de souci pour demain : demain aura souci de lui-même ; à chaque jour suffit sa peine. » Mt 6, 31.34

Face aux petites contrariétés, rien de tel qu'un peu de hauteur. Lorsque je suis pris par l'inquiétude et le stress à cause de petites choses, je me place mentalement du point de vue de mon ange gardien : je regarde toute ma vie, depuis ma naissance jusqu'à ma mort, je prends conscience des choses qui ont de l'importance, et de toutes celles qui n'en ont pas. Je relativise mes petites difficultés et je ris avec mon ange gardien parce que je me suis inquiété pour rien !



