



*Le miracle  
de la  
gratitude*

**28**  
**JOURS**

pour goûter une vie nouvelle

*Pourquoi  
un tel parcours*



Les effets de la gratitude  
sont stupéfiants.

La gratitude est une attitude  
au cœur de la foi chrétienne.

# Sommaire

## 1. LA PUISSANCE DE LA GRATITUDE

Un feu d'artifice de bienfaits ! ..... p.4

## 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 ..... p.10

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

« Je te bénis Seigneur pour la merveille que je suis. » ..... p.15

## 4. NOËL, UN CHEMIN VERS LA GRATITUDE

« Le Christ pourrait être né mille fois à Bethléem, s'il ne naît pas en ton cœur aujourd'hui, c'est en vain qu'il est né. » ..... p.22

.....

Ce parcours a été écrit par le P. Lionel Dalle. Il doit beaucoup au livre du P. Pascal Ide, *Puissance de la gratitude. Vers la vraie joie*, Éditions de l'Emmanuel. Cette petite étoile\* que vous apercevrez à divers endroits, renvoie vers l'ouvrage en question.

Un immense merci à toi cher Pascal, et beaucoup de gratitude !



# 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 cœur 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*

**Eucharistein = rendre grâce = remercier**

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

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, LES 3 R

1. .... que j'ai reçu un bienfait

2. ...., être touché par l'émotion

3. .... pour le bienfait

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

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

### III. COMMENT DEVENIR DES PERSONNES HABITÉES PAR LA GRATITUDE ?

1. .... sans cesse de petits exercices de grâces

La répétition crée la transformation. La vertu se développe comme un muscle.  
 Acheter un carnet dans lequel je vais noter tous les soirs 3 raisons pour lesquelles j'éprouve de la gratitude aujourd'hui.

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

- Le primat de la ..... :  
 « Car c'est Dieu qui agit pour produire en vous la volonté et l'action » (Ph 2,13)
- Deux écueils à éviter :
  - a. .... (pélagianisme).  
 Je m'en sortirai grâce à mes propres forces (faux).
  - b. .... (quiétisme).  
 Dieu va tout faire. Il suffit que je prie (faux).  
 Dieu attend notre coopération à la grâce : « Dieu qui t'a créé sans toi, ne va pas te sauver sans toi » (saint Augustin).
- « Agis comme si ....., en sachant qu'en réalité ..... »

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<sup>ème</sup> 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<sup>ère</sup> pensée qui m'habite en me levant (car elle est involontaire), je peux choisir la 2<sup>ème</sup>. 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.







# 2.

# CULTIVER LA VERTU DE LA GRATITUDE

*“En toute circonstance, priez et suppliez tout en rendant grâce pour faire connaître à Dieu vos demandes.” Ph 4,5*

## I. 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** ..... **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** ..... **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, en intensité, en 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 ?

## II. 4 ATTITUDES POUR VIVRE LA GRATITUDE DANS LES PETITES CONTRARIÉTÉS

### 1. .... : **changer de vocabulaire dans les petites contrariétés**

Lorsqu'il m'arrive quelque-chose de difficile ou de contrariant, quel vocabulaire est-ce que j'utilise ? Est-ce que je râle ?

Je change le vocabulaire 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

### 2. .... : **relativiser les petites contrariétés**

Relativiser 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 !

### 3. .... : **voir les petites contrariétés comme des occasions de grandir**

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 :** changement de regard : voir les contrariétés comme des occasions de s'entraîner et n'en perdre aucune !

### 4. .... : **nos pires galères deviennent avec le temps nos meilleures histoires drôles**

## #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 lui. 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<sup>ère</sup> semaine qui m'ont le plus touché.

## #9 EXERCICE

### *C'est intéressant !* 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 ?*

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

## **#10 EXERCICE**

**Ce n'est pas grave. Changement de point de vue : regarder ma vie d'en haut !**

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 du fait que je me sois inquiété pour rien !

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 soucis pour demain : demain aura souci de lui-même, à chaque jour suffit sa peine. »

## **#11 EXERCICE**

**Confiance en Dieu**

Je ne laisse pas les inquiétudes parasiter ma paix intérieure. Je fais bien mon devoir d'état, mais tout ce qui n'est pas de mon ressort, ou qui n'est pas à porter aujourd'hui je le remets à Dieu.

Je prie l'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. »





# 3.

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

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

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

### 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
- « 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
- « 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

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*

## 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. Elle nie notre unicité de fils de Dieu.

### 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

Je passe de faits difficiles (épreuves que j'ai vécues), à l'habitude de la plainte, à la victimisation, à la déprime et à la constitution d'une identité négative :

« J'ai eu tel et tel malheur dans ma vie : deuil, famille séparée, parents qui ne m'ont pas aimé, parents violents ou que je n'ai pas connus, violence sur moi-même que j'ai subie, études que j'ai ratées, drogue ou alcool, personnes qui m'ont entraîné sur le mauvais chemin ou mauvais chemin que j'ai pris moi-même, etc.» à « je n'ai pas de chance, ça tombe toujours sur moi, Dieu ne m'aime pas, ...»

**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 pu faire, 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.

## #12 EXERCICE

### Affirmation de soi

On dit qu'il faut 7 paroles positives pour contrebalancer l'effet d'une parole négative sur nous-même. 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.

## #13 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*

## #14 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.

## #15 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.

## #16 EXERCICE

### Présence de Dieu à mes côtés dans les moments d'épreuves

« Une nuit, j'ai eu un songe. J'ai rêvé que je marchais le long d'une plage, en compagnie du Seigneur. Dans le ciel apparaissaient, les unes après les autres, toutes les scènes de ma vie.

J'ai regardé en arrière et j'ai vu qu'à chaque période de ma vie, il y avait deux paires de traces sur le sable : L'une était la mienne, l'autre était celle du Seigneur. Ainsi nous continuions à marcher, jusqu'à ce que tous les jours de ma vie aient défilé devant moi. Alors je me suis arrêté et j'ai regardé en arrière. J'ai remarqué qu'en certains endroits, il n'y avait qu'une seule paire d'empreintes, et cela correspondait exactement avec les jours les plus difficiles de ma vie, les jours de plus grande angoisse, de plus grande peur et aussi de plus grande douleur. →









# NOËL, UN CHEMIN VERS LA GRATITUDE

*“ Le Christ pourrait être né mille fois à Bethléem. s’il ne naît pas en ton cœur aujourd’hui, c’est en vain qu’il est né. ”*

Noël moment de joie, de gratitude, d’émerveillement mais aussi parfois d’amertume, de déception. Pourtant, à Noël tout change et tout peut changer.

## I. 4 ENNEMIS DE LA JOIE DE NOËL

### 1. Excès de .....

Notre société nous pousse à faire de Noël un moment de consommation : avalanche de cadeaux, excès de nourriture, alors que d’autres ont bien peu.

### 2. ....

Les fêtes de Noël sont le moment de l’année où les personnes sont les plus touchées par le sentiment d’exclusion et de solitude.

### 3. .... **non résolus**

Noël est un moment où les frustrations accumulées au fil du temps, les histoires de familles, les conflits non résolus, les jalousies d’enfance remontent.

### 4. ....

Noël est le moment où l’on repense à l’enfant qu’on était, avec ses rêves. Lorsqu’on compare avec ce que nous sommes devenus, il y a parfois une grande différence.

Ce que nous avons souhaité pour notre vie ne s’est pas réalisé. Ce que nous ne souhaitions pas, ce que nous voulions à tout prix éviter, s’est parfois réalisé.

## II. NOËL NOUS INVITE À ENTRER DANS LA GRATITUDE

À Noël Dieu se révèle et son visage est complètement déconcertant pour l'intelligence humaine : le visage d'un enfant dans une crèche. La gratitude est la porte pour entrer dans ce grand mystère.

### 1. Gratitude devant Jésus qui ..... au point de ..... pour me rejoindre et me guérir de .....

Le Tout-puissant vient nous désarmer par sa petitesse. Il s'abaisse pour nous permettre de nous approcher de lui sans peur.

« Le Christ Jésus, ayant la condition de Dieu, ne retint pas jalousement le rang qui l'égalait à Dieu. Mais il s'est anéanti, prenant la condition de serviteur, devenant semblable aux hommes. » *Ph 2, 6-8*

Devant l'enfant Jésus de la crèche, nous comprenons que nous n'avons pas besoin de nous grandir, de paraître, mais nous pouvons être tel que nous sommes, en vérité

« Le propre de l'amour est de s'abaisser. » *Thérèse de Lisieux*

### 2. Gratitude vis-à-vis Jésus qui vient donner ..... à l'humanité : Il est le .....

Le Tout-puissant vient nous désarmer par sa petitesse. Il s'abaisse pour nous permettre de nous approcher de lui sans peur.

« Le loup habitera avec l'agneau, le léopard se couchera près du chevreau, le veau et le lionceau seront nourris ensemble, un petit garçon les conduira. » *Isaïe 11,6*

« Gloire à Dieu au plus haut des cieux, et paix sur la terre aux hommes qu'Il aime. »  
*Luc 2, 14*

Jésus est venu rassembler dans l'unité les enfants de Dieu dispersés. Il veut à Noël m'aider à retrouver des relations paisibles, à entrer dans une démarche de pardon et de réconciliation et me donner la grâce de la paix intérieure et extérieure.

### 3. Gratitude vis-à-vis de Jésus qui s'est fait ..... pour que je ne sois plus jamais .....

Jésus a voulu franchir cette distance infinie qui existait entre Dieu et nous. Il s'est fait l'un de nous.

« Par son incarnation, le Fils de Dieu s'est en quelque sorte uni lui-même à tout homme. Il a travaillé avec des mains d'homme, il a pensé avec une intelligence d'homme, il a agi avec une volonté d'homme, il a aimé avec un cœur d'homme. Né de la Vierge Marie, il est vraiment devenu l'un de nous, en tout semblable à nous, hormis le péché. »

*Concile Vatican II, Gaudium et spes n°22*

Désormais, nous ne sommes plus jamais seuls.

« Et moi je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin des temps. » Mt 28, 20

Quel extraordinaire motif de gratitude !

### 4. Gratitude vis-à-vis de Jésus qui s'est fait ..... pour nous ..... de sa pauvreté : Il me guérit de la .....

Jésus, celui par qui tout a été créé, se présente à nous à naissance à Noël dans un extrême dénuement. Il n'a même pas de maison pour assurer sa sécurité et le minimum de confort.

« Marie mit au monde son fils premier-né ; elle l'emballota et le coucha dans une mangeoire, car il n'y avait pas de place pour eux dans la salle commune. » Luc 2, 7

Toutes nos possessions ne valent rien face à Jésus. Jésus nous montre ce qui a vraiment de la valeur : la vraie richesse, c'est d'accueillir Jésus et de se reconnaître enfant du Père, de devenir fils dans le Fils.

« Jésus-Christ, qui est riche, s'est fait pauvre à cause de vous, pour que vous deveniez riches par sa pauvreté. » 2 Co 8, 9

**Le jour de Noël 1886, Charles de Foucauld entend cette phrase de l'abbé Huvelin :**

« Jésus, Vous avez tellement pris la dernière place que jamais personne n'a pu Vous la ravir ».



## #17 EXERCICE

Méditation : à l'exemple de Thérèse de Lisieux, Noël est le moment où Dieu vient me guérir.

La nuit de Noël 1886, Thérèse Martin a presque 14 ans ; cela fait 10 ans qu'elle a perdu sa maman et qu'elle est bloquée dans une attitude triste et renfermée ; elle pleure pour un rien.

Après la messe de minuit, tout le monde rentre à la maison, et le papa laisse échapper une phrase que Thérèse saisit au vol : « heureusement que c'est la dernière année » (que l'on fait le jeu des cadeaux dans la cheminée). Céline sa sœur s'attend à ce que Thérèse aille pleurer et s'enfermer dans sa chambre, gâchant ainsi la soirée de Noël. Et voilà qu'au lieu de s'enfermer sur elle-même elle reçoit la grâce de faire un acte de liberté, un acte de volonté joyeuse et de passer par-dessus la blessure reçue : une vraie renaissance...

« Ce fut le 25 décembre 1886 que je reçus la grâce de sortir de l'enfance, en un mot la grâce de ma complète conversion. Nous revenions de la messe de minuit où j'avais eu le bonheur de recevoir le Dieu fort et puissant. En arrivant aux Buissonnets, je me réjouissais d'aller prendre mes souliers dans la cheminée, cet antique usage nous avait causé tant de joie pendant notre enfance que Céline [l'une de ses quatre sœurs, Ndlr] voulait continuer de me traiter comme un bébé puisque j'étais la plus petite de la famille...

Papa aimait à voir mon bonheur, à entendre mes cris de joie en tirant chaque surprise des souliers enchantés, et la gaîté de mon Roi chéri augmentait beaucoup mon bonheur, mais Jésus voulant me montrer que je devais me défaire des défauts de l'enfance m'en retira aussi les innocentes joies, il permit que Papa fatigué de la messe de minuit éprouvât de l'ennui en voyant mes souliers dans la cheminée et qu'il dit ces paroles qui me percèrent le cœur : "Enfin, heureusement que c'est la dernière année!"

Je montais alors l'escalier pour aller défaire mon chapeau, Céline connaissant ma sensibilité et voyant des larmes briller dans mes yeux eut aussi bien envie d'en verser, car elle m'aimait beaucoup et comprenait mon chagrin : "Ô Thérèse! me dit-elle, ne descends pas, cela te ferait trop de peine de regarder tout de suite dans tes souliers". **Mais Thérèse n'était plus la même, Jésus avait changé son cœur! Refoulant mes larmes**, je descendis rapidement l'escalier et comprimant les battements de mon cœur, je pris mes souliers et les posant devant Papa, je tirai joyeusement tous les objets, ayant l'air heureuse comme une reine. Papa riait, il était redevenu joyeux et

Céline croyait rêver!... Heureusement c'était une douce réalité, la petite Thérèse avait retrouvé la force d'âme qu'elle avait perdue à 4 ans et demi et c'était pour toujours qu'elle devait la conserver!...

En cette nuit de lumière commença la troisième période de ma vie, la plus belle de toutes, la plus remplie des grâces du Ciel... En un instant l'ouvrage que je n'avais pu faire en dix ans, Jésus le fit se contentant de ma bonne volonté qui jamais ne me fit défaut. [...] Il fit de moi un pécheur d'âmes, je sentis un grand désir de travailler à la conversion des pécheurs, désir que je n'avais [pas] senti aussi vivement... Je sentis en un mot la charité entrer dans mon cœur, le besoin de m'oublier pour faire plaisir et depuis lors je fus heureuse! »

## #18 EXERCICE

Méditation : accueillir Jésus qui se donne à moi comme un cadeau.

Ce même Noël 1886, Paul Claudel va par hasard et désœuvrement écouter les vêpres à Notre-Dame de Paris. Soudain, lui qui était athée, sent la foi naître dans son cœur, au simple chant des enfants...

« Les enfants de la maîtrise étaient en train de chanter ce que je sus plus tard être le Magnificat. J'étais moi-même debout dans la foule, près du second pilier à l'entrée du chœur, à droite du côté de la sacristie. Et **c'est alors que se produisit l'événement qui domine toute ma vie.** [...] **Je crus**, d'une telle force d'adhésion, d'un tel soulèvement de tout mon être, d'une conviction si puissante, d'une telle certitude ne laissant place à aucune espèce de doute que, depuis, tous les livres, tous les raisonnements, tous les hasards d'une vie agitée, n'ont pu ébranler ma foi, ni, à vrai dire, la toucher. J'avais eu tout à coup le sentiment déchirant de l'innocence, de l'éternelle enfance de Dieu, une révélation ineffable.

En essayant, comme je l'ai fait souvent, de reconstituer les minutes qui suivirent cet instant extraordinaire, je retrouve les éléments suivants qui, cependant, ne formaient qu'un seul éclair, une seule arme, dont la Providence divine se servait pour atteindre et ouvrir enfin le cœur d'un pauvre enfant désespéré: "Que les gens qui croient sont heureux! Si c'était vrai, pourtant? C'est vrai! Dieu existe, Il est là. C'est Quelqu'un, c'est un Être aussi personnel que moi! Il m'aime, Il m'appelle". Les larmes et les sanglots étaient venus et le chant si tendre de l'*Adeste* (chant de Noël, en Latin) ajoutait encore à mon émotion. »

## #19 EXERCICE

Déposer nos armes, nos résistances devant l'enfant désarmé pour vivre la miséricorde vis-à-vis de nous-même et vis-à-vis des autres.

1. J'entre dans une attitude de gratitude devant Jésus qui m'aime au point de renoncer à toute la gloire qu'il possède au ciel pour me rejoindre dans mes péchés et blessures. Devant Jésus désarmé dans la crèche, je dépose les armes et demande la grâce de m'aimer tel que je suis, aujourd'hui, avec mon histoire, mes limites, mes blessures. Je dépose tout ce qui est douloureux, blessé, difficile dans ma vie. Je demande à Jésus petit enfant la grâce de m'apprendre à vivre la miséricorde vis-à-vis de moi-même.

2. L'accueil de la miséricorde de Dieu qui vient panser mon cœur blessé me rend capable de vivre cette miséricorde vis-à-vis de ceux avec qui la relation est difficile. Je pense tout spécialement aux membres de ma famille. Parce que je reconnais que je suis pauvre, j'accepte de ne pas juger la pauvreté des autres.

Noël est le moment où je peux demander à Jésus la grâce d'être libéré intérieurement de jugements, de jalousies, de rancunes du passé. L'enfant Jésus est venu guérir mon cœur compliqué et malade. Je rends grâce à Dieu pour cela.

## #20 EXERCICE

Accueillir, visiter une personne seule.

Jésus nous invite à l'accueil face à l'exclusion et à la solitude. Le temps de Noël est certainement celui qui est le plus dur à vivre lorsqu'on est seul. Il y a certainement autour de moi une, plusieurs personnes seules que Jésus me confie. Que puis-je faire pour elles ? Aller leur rendre une visite ? En inviter une ? A qui puis-je ouvrir mon cœur ce Noël ?

## #21 EXERCICE

Gratitude vis-à-vis de Jésus qui s'est abaissé par amour pour moi.

Méditer à partir d'un texte de JP Sartre, écrit en 1940 dans un camp de prisonnier en Allemagne. Prendre Jésus dans ses bras et s'imaginer porter Dieu tout contre nous. S'émerveiller et rendre grâce de ce mystère d'un Dieu-enfant qui vient à notre rencontre. Demander à Jésus de renaître à la foi et à l'émerveillement devant la beauté de ce que Dieu a fait pour moi, pour nous.

« Vous avez le droit d'exiger qu'on vous montre la Crèche. La voici. Voici la Vierge, voici Joseph et voici l'Enfant Jésus (...)

La Vierge est pâle et elle regarde l'enfant. Ce qu'il faudrait peindre sur son visage, c'est un émerveillement anxieux, qui n'apparut qu'une seule fois sur une figure humaine, car le Christ est son enfant, la chair de sa chair et le fruit de ses entrailles. Elle l'a porté neuf mois. Elle lui donna le sein et son lait deviendra le sang de Dieu. Elle le serre dans ses bras et elle dit : « mon petit » !

Mais à d'autres moments, elle demeure toute interdite et elle pense : « Dieu est là », et elle se sent prise d'une crainte religieuse pour ce Dieu muet, pour cet enfant (...)

Mais je pense qu'il y a aussi d'autres moments rapides et glissants où elle sent à la fois que le Christ est son fils, son petit à elle et qu'il est Dieu. Elle le regarde et elle pense : "ce Dieu est mon enfant ! Cette chair divine est ma chair, Il est fait de moi, Il a mes yeux et cette forme de bouche, c'est la forme de la mienne. Il me ressemble, Il est Dieu et Il me ressemble".

Et aucune femme n'a eu de la sorte son Dieu pour elle seule. Un Dieu tout petit qu'on peut prendre dans ses bras et couvrir de baisers, un Dieu tout chaud qui sourit et qui respire, un Dieu qu'on peut toucher et qui vit, et c'est dans ces moments-là que je peindrais Marie si j'étais peintre, et j'essayerais de rendre l'air de hardiesse tendre et de timidité avec lequel elle avance le doigt pour toucher la douce petite peau de cet enfant Dieu dont elle sent sur les genoux le poids tiède, et qui lui sourit. »

## #22 EXERCICE

Partager avec ceux qui ont moins.

Jésus nous propose la sobriété et le partage comme remède au consumérisme. En cette fête de Noël, alors que beaucoup n'ont pas assez, d'autres mangent jusqu'à se rendre malades. Il ne s'agit pas de vivre un temps de carême pendant la fête de Noël mais de se demander :

- Comment pouvons-nous vivre une certaine sobriété pour rester dans l'esprit de la crèche ?
- Comment pouvons-nous être solidaire avec ceux qui ont moins ?
- Avec qui pouvons-nous partager car partager ce que nous avons c'est aussi partager la joie ?













