

3.

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

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

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.

## #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 bienfaitantes 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.

Je suis fils/fille de Dieu.

J'ai de la chance.

Je suis protégé par le Seigneur.

Je suis plein de talents.

J'ai été désiré par le Seigneur.

Dieu se réjouit de me voir.

Je suis une merveille.

*(Je peux bien sûr « inventer » mes propres paroles. )*

J'ai du prix aux yeux du Seigneur.

Je suis béni par le Seigneur.

Je ne crains rien.

Je suis dans la main du Père.

Je suis capable.

J'ai été attendu.

Je suis une bénédiction pour les autres.

## #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.*

*Je l'ai donc interrogé : « Seigneur... tu m'as dit que tu étais avec moi tous les jours de ma vie et j'ai accepté de vivre avec Toi. Mais j'ai remarqué que dans les pires moments de ma vie, il n'y avait qu'une seule trace de pas. Je ne peux pas comprendre que tu m'aies laissé seul aux moments où j'avais le plus besoin de Toi. » Et le Seigneur répondit : « Mon fils, tu m'es tellement précieux ! Je t'aime ! Je ne t'aurais jamais abandonné, pas même une seule minute ! Les jours où tu n'as vu qu'une seule trace de pas sur le sable, ces jours d'épreuves et de souffrances, c'était moi qui te portais. » **Poème brésilien***

Je relis les moments d'épreuve de ma vie. À aucun moment, le Seigneur ne m'a abandonné. Il a toujours été avec moi. Je demande à Dieu la grâce de discerner les signes de sa présence à mes côtés dans les temps difficiles. Je note comment le Seigneur m'a aidé dans les épreuves. Par sa consolation ? Sa force ? La présence d'amis à mes côtés ? Par une parole que j'ai reçue ? Par l'espérance qu'il m'a donnée ?

Je ressens de la gratitude pour le Seigneur et le remercie de m'avoir soutenu dans les épreuves.