

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

#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 Donner un signe de reconnaissance

Donner un signe de reconnaissance à quelqu'un de différent de votre entourage. Vous pouvez le faire de vive voix en face à face ou au téléphone, ou bien par mail ou SMS.

Le miracle de la gratitude : 40 jours pour goûter une nouvelle vie !

Être dans la gratitude est puissant : les effets de la gratitude sont tout simplement stupéfiants. La gratitude est une attitude au cœur de la foi chrétienne.

Eucharistie = rendre grâce = remercier. La messe est une grande prière de gratitude vis-à-vis de Jésus qui nous a tout donné, qui est mort pour nous, qui nous a sauvés en donnant sa vie.

La gratitude offre un feu d'artifice de bienfaits : bienfaits sur le corps, sur le psychisme et le mental, bienfaits relationnels, sur la relation à Dieu.

Pour ce temps de carême, nous vous offrons plusieurs propositions. À chacun de trouver ce qui lui convient.

Vous pouvez choisir :

+ de participer à un groupe de partage qui se réunit sur le thème de la gratitude, proposition de déroulement disponible sur le site de la paroisse.

+ de participer à un groupe de partage en ligne (échange de SMS ou mail : comment la gratitude me fait grandir ? partage de phrase qui aide pour le temps de carême...)

+ de prendre le temps de suivre un ou plusieurs exercices ci-dessous pour progresser dans la gratitude.

+ pour ceux qui le souhaitent possibilité de suivre la retraite en ligne en suivant le lien : <https://miracledegratitude.fr/videos/> (l'accès est gratuit, il suffit de créer un compte, d'aller suivre les vidéos en haut à droite de la page d'accueil.) ou de lire livre de Pascal Ide, le Miracle de la gratitude.

La Puissance de la gratitude : *un feu d'artifice de bienfaits !*

#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 *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.

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.

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

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

#4 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.

#5 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 psautier 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.

#6 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.

#7 EXERCICE *Bénédictité et grâces au moment du repas*

Prendre la décision de prier au moment du repas (par un moment de silence lorsque je suis en public). Ce petit temps me permet de reprendre conscience que ce que je mange n'est pas un dû mais un don !

Vivre la gratitude en temps d'épreuve

« Dieu fait tout concourir au bien de ceux qui l'aiment ... » Rm 8, 28

#8 EXERCICE *Présence de Dieu à mes côtés dans les moments d'épreuve*

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.

Grandir dans la gratitude vis-à-vis de soi-même

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

#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.